



## ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Με στόχο την φιλαναγνωσία και την γνώση της Κρητικής ιστορίας δημιουργείται παιδική λέσχη ανάγνωσης στο χώρο της δανειστικής βιβλιοθήκης «Μαρίνος Ιδομενέως» του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου.

(σελ.5)



## ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΞΕΝΑΓΗΣΕΩΝ

Σε συνέχεια της ξενάγησης στον πολιτισμό της Κρήτης με οδηγό της πολύτιμη συνεργάτιδα του Συλλόγου μας, Ξεναγό - Συγγραφέα, κ. Αθηνά Κυριακάκη - Σφακάκη, παραθέτουμε παρακάτω το πρόγραμμα ξεναγήσεων για το 2020...

(σελ.9)

# ΤΟ Βήμα του Αϊ Γιάννη

Φεβρουάριος 2020

Τεύχος 42 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου

## ΚΟΠΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2020



(σελ.10)



Σε 4 σημεία στα Ηράκλειο

Άγιος Ιωάννης  
Λ.Κνωσού 171  
2810 235566

Γόφυρος  
Ε. Φραγκάκη 2  
2810 313890

Μασταμπάς  
Π. Γρηγορίου 37Α  
2810 327379

Θέρισσος  
Θερίσσου 59  
2810 322321



Επιμέλεια, Μ. Μανωλαράκη

## Ομάδα αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη



**Η ομάδα αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, δραστηριοποιήθηκε τις ημέρες των εορτών συγκεντρώνοντας και διανέμοντας τρόφιμα, ρουχισμό και είδη πρώτης ανάγκης σε συμπολίτες μας.**

Σε συνεργασία με το ΚΕΚΟΙΦ ΑΠΗ Αγίου Ιωάννη και την Ενορία Αγίου Ιωάννη, δόθηκαν τρόφιμα μακράς διάρκειας και κρέας σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν βασικές ανάγκες διαβίωσης λόγω οικονομικών δυσκολιών.

Ευχαριστούμε θερμά ευαισθητοποιημένο κάτοικο του προαστίου μας - που επιθυμεί να διατηρήσει την ανωνυμία του - για την μεγάλη προσφορά κρέατος και λοιπών τροφίμων που αποδόθηκαν για το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι 10 συνανθρώπων μας που χρήζουν οικονομικής βοήθειας.

Ευχαριστούμε το πολιτικό γραφείο **Λ. Αυγενάκη - Ν.Ο.Δ.Ε.** Ηρακλείου και τον κ. Καρκανάκη Βαγγέλη για την πρωτοβουλία να διατεθεί ποσότητα τροφίμων μακράς διάρκειας στην ομάδα Αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη. Τα τρόφιμα συγκεντρώθηκαν στο Τουρνουά Ποδοσφαίρου «Παίζουμε μπάλα για καλό

σκοπό» που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 27 Δεκεμβρίου 2019 στο **SPORT POINT**.

Ευχαριστούμε ακόμα όλους όσοι προσφέρουν ρουχισμό ή τρόφιμα για τους σκοπούς της ομάδας. Ιδιαίτερα, την εταιρία **Super Market ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ** που φιλοξενεί στο κατάστημα της οδού Κρασαδάκη, καλάθι για συλλογή τροφίμων.

**Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη δέχεται ρουχισμό, τρόφιμα και φάρμακα για τους σκοπούς της ομάδας αλληλεγγύης στην αίθουσα Ροτόντα του πανεπιστημίου Κρήτης (Λ. Κνωσού).**

Πληροφορίες στο τηλέφωνο: **6979 444650**

Ευχόμαστε το 2020 να είναι μια χρονιά με κατανόηση, συναίσθημα και φροντίδα. Με το να βοηθάμε ο ένας τον άλλο, να είμαστε πιο χαρούμενοι και καλύτεροι άνθρωποι.

## το Βήμα του Αϊ Γιάννη



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΞΩΡΑΪΣΤΙΚΟΥ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

**Βαγγέλης Αλεξάκης** - 6979 536382  
knosiosv@gmail.com  
**Δέσποινα Μαραγκάκη** - 6947 409383  
despoina@gianridis.gr  
**Δέσποινα Σακαδάκη-Αβραμάκη**  
6945 610024 - despinasakadaki@yahoo.com  
**Μαρία Μανωλαράκη**  
6979 444650 - manolaraki@gmail.com  
**Ιωάννα (Βάνα) Βασαλάκη**  
6976 726727 - vana.vasalaki@gmail.com

### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

**Κώστας Νταλαμπέκης**  
**Αθηνά Σφακιάκη-Κυριακάκη**  
**Αρετούσα Ιερωνυμάκη**  
**Αντώνης Καρτσάκης**  
**Νεκταρία Χρονάκη**  
**Δήμητρα Τυλιανάκη**  
**Σοφία Δαργάκη**  
**Ι.Ε.Πυριωτάκης**  
**19ο Δημ. Σχολείο Ηρακλείου**

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

**Χάρης Σπανάκης** - xspanakis@gmail.com

**Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ**  
ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

[www.tovimanews.gr](http://www.tovimanews.gr)  
[www.psagioannou.blogspot.com](http://www.psagioannou.blogspot.com)  
e-mail: [politistikosaig@gmail.com](mailto:politistikosaig@gmail.com)

[ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ](#)

## Τα πάρκα του Αη Γιάννη και άλλα...

Τα τελευταία χρόνια η δημοτική αρχή κάνει φιλότιμες προσπάθειες για την βελτίωση των κοινόχρηστων χώρων και χώρων αναψυχής του προαστίου μας. Οι διανοίξεις των δρόμων προχωρούν ικανοποιητικά όπως και οι παιδικές χαρές βελτιώνονται σύμφωνα με τις νόρμες της Ε.Ε. Αλλά πρέπει να επισημάνουμε και αρκετές αστοχίες που δεν γνωρίζουμε γιατί πρέπει να συμβαίνουν.



Είχαμε ασχοληθεί στο περασμένο φύλλο με την διαπλάτυνση και ανακατασκευή της οδού Αρχ. Ευγενίου αλλά αυτή έγινε με αρκετές αστοχίες, πρώτη και μεγαλύτερη είναι η μη διαμόρφωση της οδού Νάθena από την Λ. Κνωσού μέχρι την Αρχ. Ευγενίου, έτσι ώστε να αποσυμφορήσει την Λ. Κνωσού από τον κυκλοφοριακό φόρτο λόγω της εφορίας, του ΟΑΕΔ, των πέντε σχολείων (δύο δημοτικών και τριών νηπιαγωγείων) και του πανεπιστημίου που εξυπηρετούνται



όλα τα παιγνίδια για να αντικατασταθούν, ο εργολάβος όμως εγκατέλειψε το έργο και για την αστοχία αυτή τα μόνα που δεν φταίει είναι τα παιδιά. Τώρα θα περιμένουν κάποια χρόνια για να ξαναπαίξουν στο πάρκο Παρθενώνος. Στο πάρκο της οδού



Ερμή έγινε μια μικρή παιδική χαρά με κάποια παιγνίδια που νομίζουμε ότι δεν ταιριάζουν στον περιβάλλοντα χώρο του πάρκου. Εδώ η μεγάλη αστοχία είναι ο μαντρότοιχος που κατασκευάστηκε σε όλο το μήκος του πάρκου της πρόσοψής του, επί της Ερμής. Για το πάρκο αυτό έχουν γίνει επανειλημμένες



καταγγελίες πως κάθε βράδυ γίνονται διάφορα από τους νεαρούς της περιοχής και με τον τρόπο αυτό τους δόθηκε κάλυψη και περνώντας η αστυνομία δεν μπορεί εύκολα να ελέγξει τον χώρο. Οι κάτοικοι της περιοχής διαμαρτύρονται και απαιτούν την κατεδάφιση του «τείχους» και αντικατάσταση του από ένα κάγκελο, έστω πάνω από ένα



ύψος 50-60 εκατοστών. Τέλος για το πάρκο της Μικράς Ασίας στην Λ. Κνωσού χρόνια τώρα έχουμε επισημάνει τις αδυναμίες και τις παραλήψεις στις δύο παιδικές χαρές, αλλά η κατάσταση παραμένει η ίδια. Ελπίζουμε



οι καλοπροαίρετες επισημάνσεις μας να ληφθούν υπόψη από τους αρμόδιους του Δήμου και να βελτιωθούν οι αναφερόμενοι χώροι για το καλό των κατοίκων του προαστίου και πιο πολύ των μικρών παιδιών.



## Χάρης Μαμουλάκης βουλευτής Ηρακλείου

Τον Χάρη Μαμουλάκη, τον δικό της βουλευτή, έχει πλέον η περιοχή του Αϊ Γιάννη. Έναν άνθρωπο νέο, πολύτεκνο με 4 παιδιά, με έντονη παρουσία και αποτελεσματική δράση την τελευταία 5ετία στο Δήμο Ηρακλείου ως αντιδήμαρχος.

Ο Χάρης Μαμουλάκης εκλέχτηκε πρώτος βουλευτής του κόμματός του στο νομό Ηρακλείου, καταγράφοντας μάλιστα πανελλήνιο ρεκόρ ψήφων: 23.253! Κι επειδή γνωρίζουμε καλά τον Χάρη Μαμουλάκη κι έχουμε νιώσει την αγάπη του για την πόλη μας γενικότερα, αλλά και την περιοχή μας ειδικότερα, είμαστε σίγουροι ότι θα βρίσκεται στο πλευρό μας με όλες του τις δυνάμεις. Σιδεροκέφαλος Χάρη Μαμουλάκη και καλή επιτυχία στα νέα σου καθήκοντα!

από την οδό Νάθena. Επιτέλους έγινε η διαπλάτυνση της οδού Ερμή και περιμένουμε την ασφαλτόστρωση της. Στο τέλος της οδού Αρχ. Ευγενίου υπάρχει μια περίφραξη οικοπέδου που μειώνει το πλάτος του δρόμου τουλάχιστον στο μισό. Δεν πιστεύουμε ότι είναι αυθαιρεσία του ιδιοκτήτη αλλά αστοχία του σχεδίου πόλης, γιατί?

Τώρα σπάμε στα πάρκα και τις παιδικές χαρές του προαστίου. Έχουν κατασκευαστεί δύο μικρές, της οδού Γαζίου και της Αγ. Στεφάνου που πράγματι είναι με προδιαγραφές της Ε.Ε. Αλλά στην οδό Παρθενώνος αυτή την στιγμή υπάρχει ένα πάρκο φάντασμα. Ξηλωθήκαν



## Αναβάθμιση της Κνωσού με την ένταξη της στον ευρύτερο σχεδιασμό της περιοχής



Του Κόστα Νταλαμπέκη

**Για την αναβάθμιση και την ένταξη της Κνωσού στον ευρύτερο σχεδιασμό της περιοχής απευθυνόμενοι στους αρμόδιους παραθέτουμε τις πιο κάτω προτάσεις.**

1. Να δημιουργηθεί δρόμος προσπέλασης μέσω της Ε. Οδού Ηρακλείου-Σκαλανίου –Αρκαλοχωρίου (ύψος Βιομηχανικής)
2. Να αξιοποιηθεί το ρέμα Κατσαμπάς-Κνωσός-Αρχάνες. Το ρέμα αυτό είναι ιδιαίτερο φυσικού κάλλους και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλο του το μήκος ώστε
  - α) Να συνδεθεί με τις αρχαιότητες και
  - β) Να διαμορφωθεί μονοπάτι πεζοπορίας και ποδήλατου

καθώς από παλιά οι Ηρακλειώτες το χρησιμοποιούσαν ως χώρο αναψυχής (βλέπε Αγία Ειρήνη-Σπήλια)

3. Να αξιοποιηθεί το ρέμα Μπεντεβή, γιατί είναι ένας μεγάλος χώρος με πολλές δυνατότητες και
4. Να ενταχθεί στον σχεδιασμό το Αθλητικό Πάρκο Αγίου Ιωάννη που ένας χώρος 14 στρεμμάτων ανεκμετάλλευτος για τρεις δεκαετίες περίπου.

Οι παραπάνω προτάσεις θα πρέπει να γίνουν αφετηρία για ένα ανοιχτό διάλογο έτσι ώστε να αναδειχθούν οι αρχαιότητες αλλά και να ενταχθούν στην ευρύτερη περιοχή με αποτέλεσμα να έχουμε μια συνολική αναβάθμισή.

## ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

### Λέσχη ανάγνωσης βιβλίων Κρητικών πολιτισμών και Κρητικής Ιστορίας



Με στόχο την φιλαναγνωσία και την γνώση της Κρητικής ιστορίας δημιουργείται παιδική λέσχη ανάγνωσης στο χώρο της δανειστικής βιβλιοθήκης «Μαρίνος Ιδομενέως» του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου.

Υπεύθυνη δεν θα μπορούσε να είναι άλλη από την αγαπητή συνεργάτιδα και επίτιμο μέλος του Συλλόγου μας κ. Αθηνά Κυριακάκη Σφακάκη. Με αυτή την δραστηριότητα, εγκαινιάζουμε νέο κύκλο συνεργασίας που αυτή τη φορά αφορά μόνο τα παιδιά και την ανάγκη να γνωρίσουν την πλούσια ιστορία του νησιού μας. Παρακάτω παραθέτουμε κάποια στοιχεία που αφορούν το πρόγραμμα την λειτουργία της λέσχης, τα οποία ενδέχεται να αλλάξουν και να προσαρμοστούν στις ανάγκες της ομάδας που θα δημιουργηθεί:

σχετικών εικόνων, ρ.ρ και ακολούθως συζήτηση. Δημιουργία ζωγραφιάς η κειμένου από τα παιδιά.

#### Ημέρες λειτουργίας:

- ΠΕΜΠΤΕΣ ΚΑΙ ΩΡΑ 4.00 μ.μ- 6.00μ.μ., ως ακολούθως:
- 1.ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2020 13/2 ΚΑΙ 27/2
  - 2.ΜΑΡΤΙΟΣ 5/3 ΚΑΙ 19/3.
  - 3.ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2/4 ΚΑΙ 30/4.
  4. ΜΑΙΟΣ 7/5 ΚΑΙ 28/5.
  - 5.ΙΟΥΝΙΟΣ 11/6 ΚΑΙ 25/6 ΚΛΕΙΣΙΜΟ.

**Λειτουργία:** Στην Δανειστική Βιβλιοθήκη του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη «Μαρίνος Ιδομενέως».

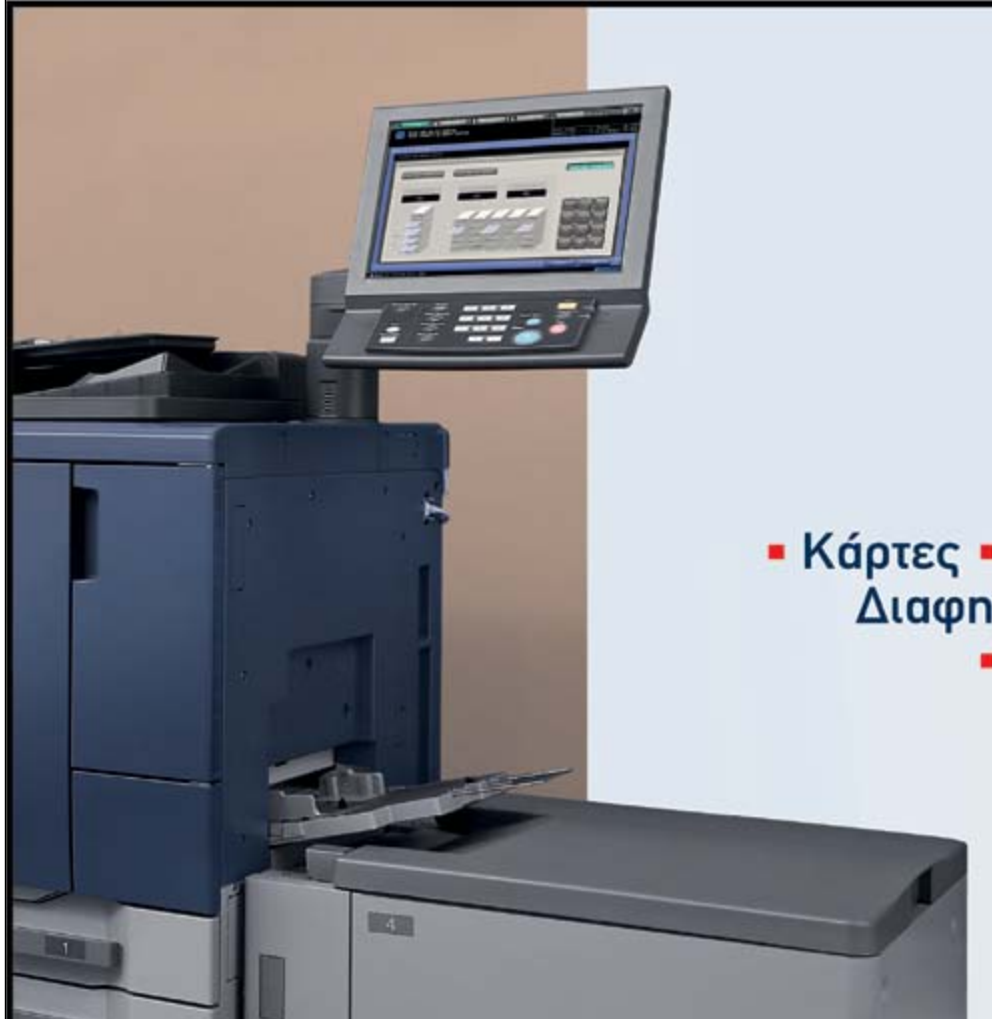
**Πλαίσιο:** Ανάγνωση ενότητων, παρουσίαση

Συμπληρωματικά:

1. Η αρχική στόχευση να συμμετέχουν παιδιά πέμπτης και έκτης Δημοτικού.
2. Πιλοτική έναρξη να γίνει με ενότητες από

το βιβλίο "Τα παλάτια της Κνωσού" του Νικ. Καζαντζάκη, από την συλλογή βιβλίων της Βιβλιοθήκης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη.

3. Με το κλείσιμο, τα παιδιά να έχουν εθελοντική ξενάγηση στο ανάκτορο της Κνωσού.
4. Οι ζωγραφίες ή όποια έργα εμπνευστούν τα παιδιά, να κοσμήσουν τμήμα του χώρου της βιβλιοθήκης κατά την τελετή των εγκαινίων η οποία προγραμματίζεται να γίνει αρχάς καλοκαιριού.
5. Στο θέατρο Χατζηδάκης, στην διοργάνωση "πολιτιστικές δράσεις 2020" τα παιδιά της Λέσχης να έχουν μια ενότητα, την οποία θα επιλέξουν και θα προετοιμάσομε σε εύλογο χρόνο.



### ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ!

- Κάρτες ▪ Αφίσες ▪ Προσκλήσεις
- Διαφημιστικά έντυπα ▪ Βιβλία
- Κατάλογοι εστιατορίων

**DETORAKIS**  
Ε Κ Τ Υ Π Ω Σ Ε Ι Σ

● ΒΙ.ΠΕ Ηρακλείου, Οδός Θ' Ηράκλειο Κρήτης  
 ☎ 2810 380931-4  
 ✉ info@detorakis.gr  
 🌐 www.itanosbooks.gr



## 40

ΧΡΟΝΙΑ

## μεγαλώνουμε μαζί

από το 1980

**Χχαλκιαδακς**  
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΤΕ

www.xalkiadakis.gr

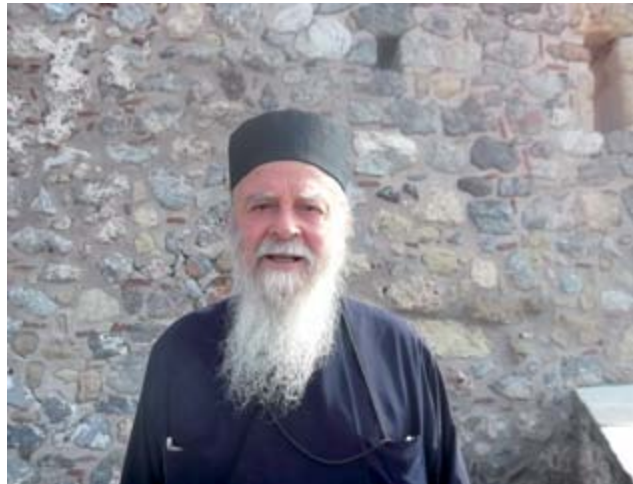
facebook.com/xalkiadakis.gr

youtube.com/xalkiadakisAE



# Καινούργιος χρόνος

Του πατήρ +Ηλία Βολονάκη.



**Ο καινούργιος χρόνος είναι μία περιοδική πρόκληση, που μας αναγκάζει να θυγούμε για λίγο από τον καθημερινό λήθαργο και να σκεφτούμε την παροδικότητα μας. Αυτή η κατά κόσμο παροδικότητα μας δεν είναι ελάττωμα της φύσεως, ούτε αστοργία του Δημιουργού. Είναι σε τελική ανάλυση, προνόμιο ευεργετικό. Γιατί είμαστε θνητοί, διερχόμενοι.**

Ο διερχόμενος όμως έχει ελευθερία κινήσεων, έχει δυνατότητα εκλογής, έχει πλούτο παραστάσεων και βιωμάτων. Ο διερχόμενος έχει, προπάντων, προορισμό και τέλος προς το οποίο κατευθύνεται. Ο μαθητής της αγάπης, ο Απόστολος Ιωάννης, στην πρώτη του επιστολή (κεφάλαιο β' 17) τονίζει: «Ο κόσμος παρέρχεται και μαζί του όλα όσα επιθυμούν οι άνθρωποι να κατέχουν σ' αυτόν ενώ όποιος εκτελεί το θέλημα του Θεού θα ζήσει αιώνια». Να ο βασικός στόχος της ύπαρξης μας. Το θέλημα του Θεού. Γι' αυτό ήρθε στη γη μας ο Χριστός. Να μας αποκαλύψει το θέλημα του Ουρανού Πατέρα. Να μας γνωρίσει την αλήθεια. Και το περιεχόμενο της αλήθειας διασώζει η Εκκλησία του. Καταγράφεται στα βιβλία της Καινής Διαθήκης.

Είναι η Ορθόδοξη Παράδοση μας η Αγία Γραφή αναγνωρίζει την παροδικότητα του χρόνου. Η Αγία Γραφή δίνει μεγάλη πνευματική σημασία στο χρόνο ως προς τη χρησιμοποίησή του διότι έχει αντίκτυπο στην πραγμάτωση του προορισμού μας στην κατάκτηση του προορισμού μας στην κατάκτηση της αιωνιότητας που μας περιμένει. Γι' αυτό ο Απόστολος των Εθνών, ο Παύλος, συνιστά στην προς Εφεσίους Επιστολή: «Προσέχετε καλά, πως ζείτε. Μη ζείτε ως ασύνετοι, αλλά ως συνετοί. Να χρησιμοποιείται

σωστά το χρόνο σας γιατί ζούμε σε πονηρούς καιρούς. Γι' αυτό μην είστε άφρονες, αλλά να αντιλαμβάνεστε τι θέλει ο κύριος από σας... Να ευχαριστείτε πάντοτε και για όλα το Θεό και Πατέρα στο όνομα του Κυρίου μας Ιησού Χριστού» (Εφές. Ε' 15 – 20)

Ο μέγας Βασίλειος συνιστά: Ο Χριστιανός δεν αντιμετωπίζει το χρόνο ως ατομική του ιδιοκτησία, αλλά ως αγαθό για κοινή χρήση. Όταν κρατάμε το χρόνο μόνο για τον εαυτό μας χωριζόμαστε από τους άλλους. Έτσι περιορίζουμε τον δικό μας χρόνο και την δική μας ζωή. Γι' αυτό χρειάζεται να μοιραζόμαστε το χρόνο μας με τους άλλους, να τον θυσιάζουμε για τους άλλους, να κοινωνούμε μαζί τους.

Προσφέροντας το χρόνο μας προσφέρουμε τη ζωή μας, χωρίς να παύουμε να ζούμε οι ίδιοι. Και με τον τρόπο αυτόν ζούμε διπλά το χρόνο και τη ζωή μας, γιατί ζούμε ταυτόχρονα στο χρόνο και στην ζωή των άλλων». Εάν κατά το παρελθόν έτος, ίσως δεν φροντίσαμε να κάνουμε καλή και πλήρη εξαγορά του χρόνου, που είχαμε, στη διάθεσή μας, να όμως που η μακροθυμία του θεού μας δίνει μια νέα ευκαιρία. Ο καινούργιος χρόνος είναι μια ακόμη ευλογία του θεού ένας ακόμη σταθμός της ζωής μας. Ναι! Σταθμός για ένα καινούργιο ξεκίνημα για μια καινούργια ζωή

εν Χριστώ Ιησού. Ο λειτουργός στο τέλος της Θείας Λειτουργίας μετά την οπισθάμβωνο ευχή πλησιάζει στην Ιερά Πρόθεση όπου έχει τοποθετηθεί το Ιερό Ποτήριο με το υπόλοιπο του Αγίου Άρτου, το σώμα του Ιησού Χριστού και λέγει την ακόλουθη ευχή σε μετάφραση: «Χριστέ και Θεέ μας, εσύ που συμπλήρωσες το νόμο και τους προφήτες που εκπληρώσεις κάθε θέλημα του Πατέρα για τη σωτηρία μας, γέμισε τις καρδιές μας με χαρά και αγαλλίαση πάντοτε, τώρα και στους ατελεύτητους αιώνες». Αυτή είναι και η προσωπική μου ευχή για τον καινούργιο χρόνο.

**...Όταν κρατάμε το χρόνο μόνο για τον εαυτό μας χωριζόμαστε από τους άλλους. Έτσι περιορίζουμε τον δικό μας χρόνο και την δική μας ζωή.**

# ΑΗ ΓΙΑΝΝΗΣ – ΜΠΕΝΤΕΒΗ



(Απόσπασμα από το βιβλίο της κ. Αλίκης- Ευαγγελίας Παλίδου – Τσικνάκη με τίτλο: Η Κρήτη από τις αρχές του 20ου αιώνα στη Γερμανική Κατοχή)

Αυτή είναι υποστήριξη που παρέχει το σημερινό κράτος τους αστέγους.

Τα παιδικά συσσίτια που λειτουργούν, χωρίς όμως να παρασκευάζουν φαγητά κατάλληλα για παιδικούς οργανισμούς πρέπει να βελτιωθούν. Ο Γεωργικός Συνεταιρισμός δουλεύει λίγο, μα πρέπει να πάρει πιο ζωντανή θέση στην διευκόλυνση των αιτημάτων των αγροτών. Τα χωράφια που καλλιεργήθηκαν φέτος είναι πάρα πολλά, όσα ποτέ, μα τι θα βγει που τα χωράφια τώρα και πέντε χρόνια έχουν μείνει χωρίς λιπάσματά.

Σήμερα ο πληθυσμός του Αη-Γιάννη - Μπεντεβή έχει ανάγκη από γεωργικά εργαλεία, καλλιεργητικά δάνεια, λιπάσματα κλπ.

**Ποιος φταίει;**

Τα εφετινά Χριστούγεννα βρισκουν τον λαόν μας στην ίδια και χειρότερη κατάσταση που τον βρήκαν τα Χριστούγεννα του 1941.

**Εφημερίς «ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΛΑΟΥ», Ηράκλειο 24 Δεκέμβρη 1945.**

Αι Γιάννης και Μπεντεβή, δύο αδερφικοί συνοικισμοί που ζούνε πλάι πλάι με την ίδια φτώχεια κοινούς αγώνες και τα ίδια βάσανα. Είναι δύο μέτριοι σε πληθυσμό προσφυγικοί τόποι με λίγους ντόπιους ανάμεσα τους. Στην πλειοψηφία τους αγρότες και οι εργάτες μα με βαθιά ριζωμένη την δημοκρατική συνείδηση. Η καλλιέργεια των αμπελιών είναι το κύριο τους επάγγελμα. Οι πιο πλούσιοι στο συνοικισμό πριν από τον πόλεμο ήταν αυτοί που είχαν αμπέλια. Μα ο πόλεμος, η έλλειψη του απυριού και της ποτάσας η εξευτελιστική τιμή της σταφίδας από τη μια μεριά και οι ζώνες ασφαλείας των Γερμανών και οι αγγαρείες από την άλλη, τους ανάγκασαν να αφήσουν πολλά αμπέλια να καταστραφούν.

Μετά την αποχώρηση των κατακτητών, η θέση τους δεν καλυτέρεψε καθόλου γιατί το κράτος δε δείχνει καμιά φροντίδα για τον αγροτικών αυτό κόσμο. Με την έλλειψη του απυριού, λίγη σταφίδα που βγάλανε φέτος πάρθηκε σε εξευτελιστικές τιμές από τους εμπόρους. Έτσι οι κάτοικοι δέρνονται από την ανέχεια και την οικονομική εξαθλίωση. Το σχολείο του Μπεντεβή είναι χωρίς πάτωμα και ταβάνι. Η Σχολική Επιτροπή παρουσιάσθηκε επανειλημμένα στους αρμόδιους για την επιδιόρθωση του σχολείου, αλλά του κάκου.

Το σχολείο του Αη Γιάννη που είναι κτισμένο με έξοδα των κατοίκων, είναι χωρίς θρανία, όπως και τα άλλα σχολεία, και τα παιδιά για να παρακολουθήσουν μαθήματα κουβαλούν καρέκλες και σκαμνιά όσα μπορούν και τα άλλα κάθονται κατάχαμα. Ο φωτισμός είναι ελλιπής. Τα φώτα στους δρόμους είναι αραιά και στα σκοτάδια το βάδισμα είναι δύσκολο. Οι δρόμοι στο συνοικισμό είναι κατεστραμμένοι και ιδιαίτερα στην συνοικία «Μεσαμπελιές» είναι σε άθλια κατάσταση. Γεμάτοι λάσπες το χειμώνα, σκόνες το καλοκαίρι και ποτάμια την ώρα της βροχής.

Η ύδρευση όλου του συνοικισμού δεν είναι αρκετή. Κάθε τρεις μέρες πάει το νερό, και προπαντός στα κτίρια που οικοδομήθηκαν με την αγγαρεία που χρησιμοποιούσαν οι Γερμανοί, δεν πάει καθόλου. Από τις χίλιες, μια φθάνει το νερό και κατά σκωτώνονται οι νοικοκυρές στην βρύση, για να γεμίσουν ένα ντενεκέ. Στα γερμανικά αυτά κτίρια κάθονται σήμερα όσοι άστεγοι χωρούσαν από τον Αη Γιάννη. Οι ιδιοκτήτες όμως των οικοπέδων επιμένουν να πετάξουν στο δρόμο τους ανθρώπους χειμώνα καιρό. Συγκεκριμένα ο Ν. Παπαδάκης θέλει να ξεσπιτώσει τέσσερις οικογένειες και στέλνει συχνά κλητήρες για έξωση.

Μα η θέση που παίρνουν οι οικοκυράδες που κάθονται στα σπίτια αυτά είναι αποφασιστική. Μια μέρα που τους έστειλε τον κλητήρα να τους κάνει έξωση, μαζεύτηκαν όλες, έπαιξαν την καμπάνα με το σκοπό να υποστηρίξουν το μεγάλο δικό τους. Σε ένα άλλο σπίτι που ιδιοκτήτης είναι ο Ιωάννης Τριτσέτος και το διεκδικεί ο ταγματάρχης Χαρίδημος Σταματάκης, το δικαστήριο έβγαλε απόφαση να βγουν οι οικογένειες που κάθονται μέσα.

**...Μια μέρα που τους έστειλε τον κλητήρα να τους κάνει έξωση, μαζεύτηκαν όλες, έπαιξαν την καμπάνα με το σκοπό να υποστηρίξουν το μεγάλο δικό τους.**



Εργαστήριο παραδοσιακών Μουσικών οργάνων Χουλιάκης Γιάννης ΕΠΙΟΝ 5



## Το άστρο των Χριστουγέννων

Χριστούγεννα! Το αστέρι της Βηθλεέμ έρχεται και πάλι να φωτίσει τον κόσμο και να δώσει μια καινούρια διάσταση. Η κάθεμία από τις πέντε ακτίνες του έχει να ρίξει ένα διαφορετικό

αγάπη. Ο καθένας μας έχει ένα δικό του αστέρι και δεν χρειάζεται να κάνει τίποτε άλλο από το να το αναγνωρίσει, ώστε να φωτίζει πάντα τη δική του Βηθλεέμ.

Σε όλους τους ανθρώπους, το αστέρι των Χριστουγέννων μοιάζει να είναι βαθιά χαραγμένο και όσο κι αν αποφεύγουν να το θυμηθούν, φαίνεται ότι τα ίδια τα Χριστούγεννα το ανασύρουν από τη μνήμη μας. Ίσως να έχει έλθει η εποχή, που πρέπει να ανακαλύψει ο καθένας χωριστά και όλοι μαζί το αστέρι της Βηθλεέμ, ώστε αυτή η γη να μοιάζει με ξάστερο ουρανό, όπου το φως της Αλήθειας πάντα θα λάμπει και θα φωτίζει τις καρδιές όλων μας.

φως στις αιώνιες αξίες, που ο άνθρωπος αναζητά και που όταν τις ανακαλύψει, αισθάνεται πλούσιος και ευτυχισμένος. Οι πέντε ακτίνες στο αστέρι συμβολίζουν την πίστη, τη σωφροσύνη, την ελπίδα και την



# “ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ”



Αφηγήσεις από την γιαγιά και τον παπού στο “Πρόγραμμα Χριστουγεννιάτικων Δράσεων 2019” στο Χριστουγεννιάτικο Κάστρο και στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου.



Εορτασμός Αγ. Σκέπης - 28ης Οκτωβρίου & Αγιασμός



“ΜΕΡΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ”



Για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Τρίτης Ηλικίας στο Γηροκομείο ΗΡΑ 1



“Χριστουγεννιάτικες δημιουργίες” από την ομάδα Εργοθεραπείας



Ομιλίες - Ενημέρωση από την 2η ΤΟΜΥ Ηρακλείου της 7ης Υγειονομικής Περιφέρειας Κρήτης

# ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ



Σε συνέχεια της ξενάγησης στον πολιτισμό της Κρήτης με οδηγό της πολύτιμη συνεργάτιδα του Συλλόγου μας, Ξεναγό – Συγγραφέα, κ. Αθηνά Κυριακάκη - Σφακάκη, παραθέτουμε παρακάτω το πρόγραμμα ξεναγήσεων για το 2020:

ΑΡΧΑΝΩΝ- ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ- ΜΙΝΩΙΚΟ ΜΕΓΑΡΟ- ΗΡΑΚΛΕΙΟ.

**-ΣΑΒΒΑΤΟ 20.6.2020**  
ΗΡΑΚΛΕΙΟ- ΜΟΝΗ ΠΑΛΛΙΑΝΗΣ- ΑΓΙΟΣ ΘΩΜΑΣ-ΗΡΑΚΛΕΙΟ.

**Ξεναγήσεις.**  
**-ΣΑΒΒΑΤΟ 9.5.2020**  
ΗΡΑΚΛΕΙΟ- ΤΥΛΙΣΟΣ- ΖΩΝΙΑΝΑ ΣΠΗΛΑΙΟ ΣΦΕΝΔΟΝΗ-ΑΝΩΓΕΙΑ.  
**-ΣΑΒΒΑΤΟ 6.6.2020**  
ΗΡΑΚΛΕΙΟ- ΑΡΧΑΝΕΣ- ΑΝΕΜΟΣΠΗΛΙΑ - ΒΑΘΥΠΕΤΡΟ- ΜΟΥΣΕΙΟ

**-ΚΥΡΙΑΚΗ 3.1.2021**  
ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ (Δεσμεύεται η Κυριακή 3.1.2021 επειδή η είσοδος είναι δωρεάν. Όλες οι Κυριακές του 2020 που ισχύουν δωρεάν είσοδοι έχουν προ πολλού δεσμευτεί).



**Giorgos Kalamas**  
hair styling

Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο  
Τ. 2810 213263

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ 2810 327212



## ΚΟΠΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2020

«Ας είναι το ξεκίνημα του 2020 αφετηρία μίας νέας δημιουργικής εποχής. Να φέρει στη ζωή μας νέα ελπίδα, νέες προσδοκίες και να αφήσει στο παρελθόν τις πίκρες. Να βλέπουμε μπροστά και να χαμογελάμε! Ο Νέος Χρόνος να φέρει την αγάπη και την ειρήνη σε σας και σε όλο τον κόσμο, με την ευχή και την ελπίδα η νέα χρονιά να είναι μια χρονιά ευημερίας, δημιουργίας με προσωπική και οικογενειακή υγεία και ευτυχία για όλους».



Με αυτές τις ευχές ως καλωσόρισμα ξεκίνησε η εκδήλωση της κοπής της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη.

Οι ιερείς της ενορίας μας, **πατέρας Ανδρέας** και **πατέρας Κωνσταντίνος** ξεκίνησαν με τον καθιερωμένο αγιασμό και ευλόγησαν την βασιλόπιτα.

Ο τυχερός της βασιλόπιτας είναι ο μικρός **Μηνάς Τσαγκαράκης**. Του ευχόμαστε ολόψυχα υγεία και πρόοδο.

Ακολούθησε ένας μικρός χαιρετισμός και μια ενημέρωση από την πρόεδρο του Συλλόγου **κ. Δ. Μαραγκάκη**.

Το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου αποφάσισε ομόφωνα να τιμήσει τον **Μικρασιάτη Πρόσφυγα** που ήρθε και εγκαταστάθηκε στον Άγιο Ιωάννη μετά τον διωγμό του 1922. Έφερε μαζί του και

διαφυλάττει μέχρι σήμερα τον πολιτισμό της Μικράς Ασίας.

Απονεμήθηκε τιμητική πλακέτα στην πρόεδρο του Μικρασιάτικου Συλλόγου Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» **κ. Μιμή Σγουράκη - Μπαξεβάνη**, ως τον μοναδικό Μικρασιάτικο σύλλογο με έδρα το προάστιο του Αγίου Ιωάννου.

Η **κ. Ευγενία Σαολή**, φιλόλογος και Αθηναιανιώτισσα επιμελήθηκε μια εκτενή αναφορά για την προσφορά και τις επιδράσεις των Μικρασιατών στο προάστιό μας αλλά και σε ολόκληρη την Κρήτη. Λόγω ασθένειας της παρουσίασε ο σύζυγός της, **κ. Βασίλης Σαολής**. Τα στοιχεία που αναφέρθηκαν είναι αποτέλεσμα μακροχρόνιας έρευνας της κ. Ε. Σαολή και την ευχαριστούμε ιδιαίτερα που πρόθυμα δέχθηκε την πρότασή μας. Στη συνέχεια η χορωδία «**ΕΡΩΔΙΟΣ**» με

τον μάεστρο της **κ. Μανώλη Κανακάκη** παρουσίασαν ένα εξαιρετικό πρόγραμμα από Μικρασιάτικα ακούσματα. Ακολούθησε η κλήρωση των λαχνών.

Ευχαριστούμε τους χορηγούς για τα δώρα που προσέφεραν και ιδιαίτερα το κατάστημα **vodafone** στη Λ.Κνωσού για τη συσκευή κινητής τηλεφωνίας και τον **κ. Γ. Χουλιάκη** από το **Εργαστήριο Παραδοσιακών Οργάνων**, για το Μαθητικό Μαντολίνο. Κληρώθηκαν επίσης και άλλα μικρότερα δώρα που μας προσέφεραν για αυτό το σκοπό φίλοι χειροτέχνες. Τους ευχαριστούμε θερμά.

Η **κ. Μαρίνα Μανωλαράκη** επιμελήθηκε τον πλούσιο μπουφέ που απολαύσαμε στο τέλος της εκδήλωσης και την ευχαριστούμε. Ευχαριστούμε τα μέλη και τους φίλους που τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωσή.

## 3ο Διεθνές Φεστιβάλ Παράδοσης



Το 3ο Διεθνές Φεστιβάλ Παράδοσης, μία διήμερη γιορτή του λαϊκού πολιτισμού, όπου σε μία μεγάλη γέφυρα φιλίας - επικοινωνίας των λαών, έσμιξαν διαφορετικές κουλτούρες, μουσικές παραδόσεις, χορήματα και τραγούδια πέντε χωρών. Πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 28 Σεπτεμβρίου στο Αβδού και την Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου στον Άγιο Ιωάννη στο Ηράκλειο. Διοργανωτές την πρώτη μέρα είναι ο Μορφωτικός Εκπολιτιστικός Σύλλογος Αβδού και τη δεύτερη ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη Ηρακλείου σε συνεργασία με το γραφείο

οργάνωσης εκδηλώσεων "ΠΡΟΠΑΝΤΟΣ - FOLKWAY". Μια μοναδική ευκαιρία για τους κατοίκους να παρακολουθήσουν ένα ξεχωριστό και ποιοτικό θέαμα από ξένα και Ελληνικά καλλιτεχνικά σχήματα. Εντυπωσιακή ήταν η παρουσία του τμήματος Κρητικών Χορών του Συλλόγου μας. Αξίζουν συγχαρητήρια στον Κώστα την Ελένη και την Μαρία Φαραζάκη για την εξαιρετική διδασκαλία. Συγχαρητήρια στους διοργανωτές για το θέαμα που απολαύσαμε. Ευχαριστούμε για την άψογη συνεργασία.

## Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις!



παραδοσιακά κάλαντα αλλά και τραγούδια που σχετίζονται με τα λουλούδια, μια που το 2020 έχει ονομαστεί έτος των λουλουδιών. Παράλληλα μέλη του Συλλόγου παρασκεύασαν αγνόπιτες και κέρασαν τους επισκέπτες του **Χριστουγεννιάτικου Κάστρου**. Χορηγός της εκδήλωσης ήταν τα καταστήματα **Λιοντομήτορας**.

Επίσης, στις 29 Δεκεμβρίου, αν και είχε προγραμματιστεί να ψάλλει τα κάλαντα στη λεωφόρο Κνωσού, αυτό δε στάθηκε τελικά δυνατό να υλοποιηθεί, λόγω των άσχημων καιρικών συνθηκών. Αντί αυτού, πραγματοποιήθηκε **επίσκεψη στο γηροκομείο της Αγ. Ειρήνης της Χρυσοβαλάντου «ΑΓΙΟΣ ΤΙΤΟΣ»** και το γηροκομείο Ανδρέα Καλοκαιρινού, δίνοντας έτσι χαρά στους τροφίμους των ιδρυμάτων.

Η χορωδία «**ΕΡΩΔΙΟΣ**», η οποία υποστηρίζεται από τον **Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννου** και από το **σύλλογο Καραμπουρνιωτών «ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ»** δήλωσε και φέτος παρούσα κατά τη διάρκεια των εορτών των Χριστουγέννων.

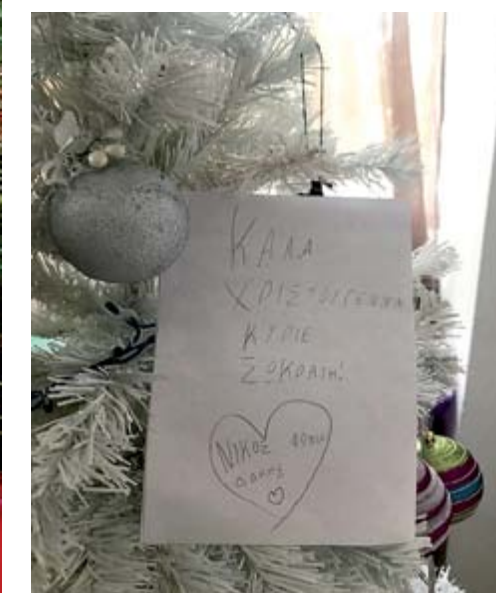
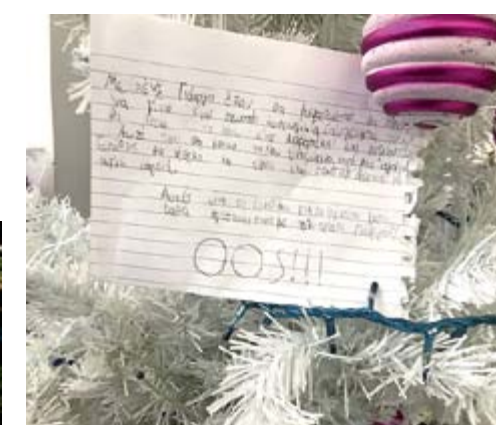
Ευχαριστούμε ιδιαίτερα το μάεστρο της χορωδίας μας **κ. Μανώλη Κανακάκη**, αλλά και τα μέλη της καθένα ξεχωριστά, που με τη συμμετοχή τους στηρίζουν τη χορωδία του συλλόγου και συμβάλλουν στη συνέχιση τέτοιων εκδηλώσεων πολιτισμού.

### Συγκεκριμένα:

Στις 21 Δεκεμβρίου έλαβε μέρος στις εκδηλώσεις του χριστουγεννιάτικου κάστρου στην πλατεία Ελευθερίας παρουσιάζοντας

Μια ακόμη δράση του συλλόγου ήταν και η συμμετοχή του στο χριστουγεννιάτικο bazaar που διοργανώθηκε σε καφετέρια της περιοχής για να στηρίξουμε την προσπάθεια

**Τα τμήματα σκάκι, ζωγραφικής και Ομάδα Αυτοάμυνας του Πολιτιστικού Συλλόγου επεφύλαξαν μια έκπληξη με τα πανέμορφα στολίδια που έφτιαξαν τα ίδια και στόλισαν τα δέντρα στις αίθουσες του Συλλόγου.**





## Το ψυχοσάββατο

Της Αρετούσας Γερωνυμάκη



### Ποίημα 16 από την συλλογή Ο ροδώνας με τους χωροφύλακες.

**Στάρι αχνιστό  
σε ναραντζιάς φύλλα απλωμένο  
και στο σανίδι αμύγδαλα λευκά  
και ρόδι.**

**Φλούδες πορτοκαλιού που καίγονται  
στην άκρη του χιονιού φέρνουν το χρόνο.**

**Φέγγος αγνό ομοιώθηκε  
γονυκλισίας σημαδι στην τριανταφυλλιά  
δίπλα στο φράχτη.**

*Χριστόφορος Λιοντάκης, σπουδαίος Ηρακλειώτης ποιητής, που χάσαμε πριν εξι μήνες.*

**Ψυχοσάββατο αύριο μα  
ο παππας του χωριού θα  
λειτουργήσει απόψε τις  
ψυχές. Όπου νάναι θα παίξει  
η καμπάνα. Πήρε το άσπρο  
πίατο το μεγάλο και άρχισε  
να μαζεύει το βρασμένο στάρι  
με τις χούφτες της, -έτσι,  
αγκαλιά το στάρι -από την  
πετσέτα που το στέγνωσε.**

Μια στρώση στάρι, μια πατούδο, να μην περάσει η ζάχαρη στο στάρι και πάθουν οι άνθρωποι, όπως σε εκείνο το μνημόσυνο προχθές.

Καβουρντισμένο σισάμι μοσχομύριστο και λίγο αμύγδαλο μαζί. Έστρωσε την άχνη όμορφα με εκείνα τα χέρια που δεν δηλητηρίασε ποτέ το στρες. Ξεκρέμασε το ομορφοστεγνωμένο ρόδι από τον τοίχο και άπλωσε τα ρουμπίνια του στο γύρο.

Στο κέντρο ο σταυρός με ασημί κουφέτα. Όλα τα σύμβολα σ' ένα πιάτο. Καλιτέχνημα τα κόλυβα. Βγήκε στο αυλιδάκι μια στιγμή και έφερε ένα κλαδί βάλσαμο. Το βάλει μέσα στην άχνη, στο κέντρο του ρόγδινου στεφανιού και μονολόγισε. «- Εκεί έρχεται και ακουμπάει ψυχή να δροσερέψει όταν την λειτουργούν». Την έβλεπα και μαγευόμουν.

Πόση σχέση με τον κύκλο του χρόνου και ας μην το ξέρει! Η παράδοση παραδόθηκε χωρίς ερμηνείες.

Προχτές τέλειωσαν οι απόκριες και τώρα οι προσφορές! Ερχεται η άνοιξη με τη νέα σοδειά. Νάχουν συγχωρεθεί οι νεκροί ξανά.

Να μας έχουν θυμήσει την δύναμη, την ανάγκη της συγχώρεσης. Νάναι η γη μας καθαρή, ανάλαφρη από τα δικά μας βάρη.

Κι αυτό το ανακάτεμα των καρπών στα κόλλυβα, πόσους αιώνες το επαναλαμβάνουν αυτές οι μη συνειδητές ιέρειες. Έφυγε ο νους μου στις πανάρχαιες τράπεζες προσφορών, στους κέρνους και

αναρωτιόμουν, μα οι τελετές δεν θέλουν λόγια και διακοπές. Εκεί, προσηλωμένο το συναίσθημα. Μου 'δωσε ένα χαρτί, έκαμε ένα σταυρό στην κορφή και άρχισε να συλλογιέται τους πεθαμένους της. Αγράμματη η Ελένη, έγγραφα εγώ τα ονόματα.

Οι γονείς της, οι θειάδες της, σε κάθε όνομα αναστενάξε. Και αφού συμπλήρωσε το μερδοχάρτι, θυμήθηκε το Γιάννη, τον παλιό γείτονα. «- Γράψτον κι αυτόν», μου λέει, «Γιατί ήταν άκληρος και δεν έχει κανένα να τότε μνημονέψει». Η ανθρωπινή έννοια συνέχισε στους πεθαμένους για την Ελένη. Εδώ η παράδοση παρέδωσε ήθος, χωρίς πολλές ερμηνείες.

Γέμισε η σκοτεινή εκκλησία από πιάτα με κόλλυβα και κλαδάκια βάλσαμο, με μόνο φως το αναμμένο κερί στο κάθε πιάτο και η καμπάνα άρχισε να σημαίνει... Αυτήν τη σημαντική συνάντηση των ζωντανών και των νεκρών στον κύκλο του χρόνου, των χρόνων.

## Χριστόφορος Λιοντάκης: ο ποιητής



Οι περισσότεροι κριτικοί του αποδίδουν την ιδιότητα του «λυρικού ποιητή». Άλλοι τον θεωρούν δραματικό, καθώς, με την ποιήσή του, δείχνει τα σημάδια των πληγών μας. Όπως και να είναι ο Χριστόφορος Λιοντάκης είναι ποιητής στέρεος και με διάρκεια και η ποιητική του φωνή δίκαια κατατάσσεται στις σημαντικότερες (για μένα η σημαντικότερη) της γενιάς του.

Είχα τη χαρά να τον γνωρίσω στην εσωτερική του περιπέτεια, από το «Τέλος του τοπίου» ως «Το τέρμα της πλάνης» του. Τον γνώρισα μέσα από τον αυθεντικό ποιητικό του λόγο, την απόλυτα σμιλεμένη έκφραση, την αποσαρκωμένη γλώσσα. Γνώρισα τις ενοχές και τις περιπλανήσεις του, τις έντονες αμφισβητήσεις του, τη συμπιλίωση του με τη γενέθλια γη, μετά τη νεανική του περιπλάνηση, την έμμονη αναζήτηση της κρυφής φυσικής αρμονίας. Τον είδα είδα ν' αγαλλιά μες τους ροδώνες του, να αναμετράται με το σκοτάδι, να προβάλλει λουσμένος στο φως.

Ψηλάφισα, όσο μόρεσα, και χάρηκα μια τέχνη υψηλής ποιότητας. Μια ποίηση βιωμάτων, που πήγαζε από τον εσωτερικό του σπαραγμό. Με αυτήν μας αποκάλυψε αθέατες όψεις και άδηλες αναλογίες του κόσμου. Με αυτήν διάβασε με τον δικό του μοναδικό τρόπο τα ανθρωπίνα, ξύπνησε την ψυχή μας από το λήθαργο, τη βοήθησε να αποδράσει, σπάζοντας την κρούστα της σύμβασης και ενεργοποιώντας έναν απaráμιλλο πλούτο εικόνων.

**Ψηλάφισα, όσο μόρεσα,  
και χάρηκα μια τέχνη  
υψηλής ποιότητας.  
Μια ποίηση βιωμάτων,  
που πήγαζε από τον  
εσωτερικό του σπαραγμό.  
Με αυτήν μας αποκάλυψε  
αθέατες όψεις και άδηλες  
αναλογίες του κόσμου.**

Ο Χριστόφορος Λιοντάκης γεννήθηκε το 1945 στο Ηράκλειο. Σπούδασε νομικά στην Αθήνα και στο Παρίσι. Έχει εκδώσει επτά ποιητικές συλλογές, που κυκλοφορούν σε δύο συγκεντρωτικούς τόμους από τις εκδόσεις Γαβριηλίδης, πολλές μεταφράσεις και πεζά. Ποιήματά του έχουν μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες και έχουν μελοποιηθεί από τον Θάνο Μικρούτσικο, τον Γιώργο Κουρουπό, τον Γιάννη Ιωαννίδη και τον Θανάση Νικόπουλο.

Ο συντοπίτης μας ποιητής τιμήθηκε με το Κρατικό Βραβείο Ποίησης, Βραβείο της Ακαδημίας Αθηνών (Ίδρυμα Ουράνη), βραβείο του περιοδικού «Διαβάζω», και με το βραβείο Νίκου Καζαντζάκη από τον Δήμο Ηρακλείου. Το γαλλικό υπουργείο Πολιτισμού τον ονόμασε Ιππότη της Τάξης Γραμμάτων και Τεχνών, καθώς έχει μεταφράσει από τα γαλλικά μείζονες ποιητές, όπως τον Αρθούρο Ρεμπώ, τον Γκιγιόμ Απολινέρ, τον Πολ Ελιάρ, τον Ιβ Μπωνφουά. Αλλά και Ζενέ, Σταντάλ, Καμύ.

Το τελευταίο βιβλίο του «Ο Μεγάλος Δρόμος», αφηγήματα (2017) και το μεταθανάτιο ποίημα «Ενεκεν της ανωνυμίας σου» (εκτός εμπορίου). Με τα ποιήματα και τα πεζά του ο Χριστόφορος Λιοντάκης διάβασε βαθιά τον κόσμο μας, ή, όπως έλεγε η Κατερίνα Αγγελάκη-Ρουκ, «τον απέδωσε σε ελεύθερη μετάφραση». Όπως και να είναι κατόρθωσε εκείνο που ο ίδιος είχε θαυμάσει στον Ρεμπώ: να μαιτωίσει το μάταιο.

Αντώνης Καρτσάκης

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ**  
**ΤΑ ΠΙΑΤΑ ΚΑΙ ΤΟ**  
**SCOOBY**  
**ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ**

Λ. ΚΝΩΣΣΟΥ 272 ΤΗΛ. 2810 320397

••••• *Με Ζωντανή Μουσική* •••••

**Όλο τον χειμώνα ζωντανή μουσική  
κάθε Παρασκευή και Σάββατο**

**envirol**  
ΚΑΥΣΙΜΑ • ΚΡΗΤΗΣ

AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Τ: 2810 325565  
Φ: 2810 241296

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων  
Λιπαντικά Μοσάκης Χαράλαμπος & Σία ΕΕ  
Νικ. Κροσσάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

[www.envirol.gr](http://www.envirol.gr)  
info@envirol.gr

**ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ**  
**ΚΑΝΕΛΟΣ** ΦΑΡΙΑ ΤΟΝ ΚΑΙΝΙΟΝ ΜΑΣ

Κεντρικό κατάστημα: Κορτερού 3, κεντρική παραγορά  
Τηλ.: 2810 286 275 - Κιν.: 6944 263 067, 6986 924 410

Υποκατάστημα: Λ. Παπαναστασίου 135  
Τηλ.: 2810 361 047 - Κιν.: 6944 263 067

Υποκατάστημα: Λ. Κνωσού 224  
Τηλ.: 2810 220 511 - Κιν.: 6944 263 067

[www.kanelos.gr](http://www.kanelos.gr)  
info@kanelos.gr

**Βυινιάκης**  
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Μανώλης Βυινιάκης

Λ. Κνωσού 213Α, Ηράκλειο  
☎ 2810 202039, 6977661709 ✉ [mvinihakis@gmail.com](mailto:mvinihakis@gmail.com)



## Χατζηγιάννη Μαρία: ‘Έφυγε» η αγαπημένη μας δασκάλα.



**Πάνε 6 μήνες που αποχαιρέτησαμε την αγαπημένη δασκάλα του 19ου Δημοτικού Σχολείου Ηρακλείου, στον Άγιο Ιωάννη. Η θητεία της σε αυτό διήρκεσε 6 χρόνια. Μέσα σε αυτό το διάστημα αγαπήθηκε από μαθητές και γονείς την αγκάλιασαν με αγάπη και εμπιστοσύνη, όπως αναφέρει και η ίδια σε επιστολή που έγραψε για τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη μετά από συνάντηση που είχε με μέλη του Συλλόγου το 2013. Βραβεύθηκε την ίδια χρονιά για το έργο της στο 19ο Δημοτικό Σχολείο στην πρωτοχρονιάτικη κοπή πίτας του Συλλόγου.**

Σε προγραμματισμένη ξενάγηση του Συλλόγου στην Φουρνή Λασιθίου, τόπο καταγωγής της Μαρίας Χατζηγιάννη, όλοι οι συμμετέχοντες παρέστησαν στο μνημόσυνο που έγινε στην μνήμη της. Την γνωρίσαμε στα βαθιά της γεράματα, ωστόσο η ψυχή της έδειχνε νέα, πάντα με διάθεση προσφοράς. Στα χρόνια της θητείας της, άσκησε το λειτουργήμα του εκπαιδευτικού με ευσυνειδησία εφαρμόζοντας πρωτοπόρες μεθόδους. Συνέχισε και μετά ως συνταξιούχος ακούραστα με αγάπη και το ήθος που την διέκρινε να προσφέρει στον τόπο καταγωγής της

διοργανώνοντας εκδηλώσεις για το αγαπημένο της κοινό, τα παιδιά.

Επιστολή προς τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννου:

Το 19ο Δημοτικό Σχολείο Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου 1967-1972

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου, μου ζήτησε να γράψω λίγα λόγια για το 19ο Δημοτικό Σχολείο τότε, της περιοχής του, στο οποίο υπηρέτησα από το έτος 1967 έως 1972, προκειμένου να τ' αναφέρει στο βιβλίο που ετοιμάζει με τίτλο «Ο Άγιος Ιωάννης».

«Το 19ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου, ήταν τότε στον Άγιο Ιωάννη, 2/θέσιο, επί της λεωφόρου Κνωσού. Τώρα έχει μεταστεγαστεί.

Τοποθετήθηκε εκεί με μετάθεση.

Ανέλαβα τις τάξεις Α! Β! Γ! και ο Διευθυντής του σχολείου κ. Ιωάννης Ταμιωλάκης τις τάξεις Δ! Ε! Στ!

Τα χρόνια αυτά στο 19ο Δημοτ. Σχολείο Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου, ήταν τα πιο αποδοτικά και χαρούμενα χρόνια μου, παρ' όλω που ήταν 2/θέσιο.

Ένιωσα χαρά, ενθουσιασμό και ικανοποίηση από την εργασία μου, την οποία πολύ αγαπούσα και είχα επιδοθεί ολόψυχα.

Από τα παιδιά ήμουν πολύ ευχαριστημένη γιατί ανταποκρινόταν στις διδασκαλικές μου απαιτήσεις με χαρά και ενθουσιασμό κι αυτό με ικανοποιούσε πολύ και μου έδινε δύναμη και χαρά στη δουλειά μου. Κι ' αυτό οφείλεται στην αγάπη και την εμπιστοσύνη των παιδιών στη δασκάλα τους.

Στις τάξεις μου, εφήρμοζα την Ενιαία Συγκεντρωτική Διδασκαλία, μέθοδος με άριστα αποτελέσματα.

Η διδακτική αυτή μέθοδος, έκανε τα παιδιά να αυτενεργούν, να ερευνούν, να μελετούν, και να εργάζονται με εσωτερικό ενθουσιασμό, αποκτώντας γνώσεις για εξέλιξη των νοητικών

τους λειτουργιών, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και τη μόρφωση της βούλησής τους.

Όλες οι τάξεις μέσα στην αίθουσα, ήταν ένα χαρούμενο, μαθησιακό εργαστήριο, με εσωτερικό ενθουσιασμό, διότι με ένα κέντρο ενδιαφέροντος, μεταπηδούσαμε αβίαστα στην αριθμητική, στη γραμματική, στην ιστορία, στα άλλα μαθήματα και στο τέλος καταλήγαμε σε σχετικό παιχνίδι, ζωγραφική ή σε σχετικό τραγούδι. Από τους γονείς ήμουν πολύ ευχαριστημένη και είχα άριστη συνεργασία.

Μ' αγαπούσαν πολύ και τους αγαπούσα, γιατί ότι και να τους ζητούσα, σχετικό με την πρόοδο των παιδιών τους, δεχόταν με χαρά.

Μα, γενικά όλοι οι κάτοικοι του Αγίου Ιωάννη χαρακτηρίζονται για την αγάπη μεταξύ τους, τ' αλτροιστικά τους αισθήματα, την καλοσύνη, την ευγένεια, την ανθρωπιά το ήθος και τη συνεργασία τους με το σχολείο, καθώς και την αγάπη τους για τον τόπο τους.

Θα μείνουν αλησμόνητες οι γυμναστικές μας επιδείξεις. Το φανερώνουν και οι σχετικές φωτογραφίες που υπάρχουν.

Επίσης αναφέρω ότι, ο Επιθεωρητής μου τότε ο κ. Φουρφυλάκης, με διέταξε να κάμω υποδειγματική διδασκαλία, για να την παρακολουθήσουν οι δάσκαλοι του Ηρακλείου, ο Εκπαιδευτικός Σύμβουλος, Επόπτες της Κρήτης και οι Επιθεωρητές της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Ηρακλείου.

Επειδή όμως το σχολείο μας ήταν μικρό και δε χωρούσε τους προσκεκλιμένους, μου είπε και πήρα τα παιδιά που είχα Α! Β! Γ! τάξεις και πήγαμε στο σχολείο της Φορτέτσας, όπου και έκαμα την υποδειγματική διδασκαλία με τη διδακτική μέθοδο της « Ενιαίας Συγκεντρωτικής Διδασκαλίας » αποσπώντας τα συγχαρητήρια όλων. Αυτό γινόταν από τους προϊσταμένους μου σε όλα τα σχολεία, που υπηρέτησα.

Ήταν μεγάλη τιμή για μένα και μ' έκαμαν ν' αγαπήσω ακόμη περισσότερο τη δουλειά μου και ν' αφοσιωθώ σ' αυτή, απολαμβάνοντας ηθική ικανοποίηση, χαρά και ενθουσιασμό, που και τώρα ως συνταξιούχος νιώθω μέσα μου.»

Μαρία Χατζηγιάννη  
Συνταξιούχος δασκάλα  
23-1-1013

**Η εφημερίδα του Συλλόγου εκδίδεται σε 4.000 αντίτυπα και διανέμεται δωρεάν πόρτα-πόρτα**

**Τηλ. επικοινωνίας 6979 536382 - 6947 409383**

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΣΑΒΒΑΤΩΝ...ΣΥΝΕΧΕΙΑ

της Νεκταρίας Χρονάκη

**Το Σάββατο 19 Οκτωβρίου ξεκίνησε με επιτυχία στο Ηράκλειο, ο 4ος κύκλος των δωρεάν αυτοτελών σεμιναρίων χειροτεχνίας που διοργανώνει ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη, με τίτλο “Δημιουργικά Σάββατα**



Για το πρώτο μάθημα, τα μέλη μας έφθασαν με πολύ κέφι στην αίθουσα του Συλλόγου, στην οδό Ταντάλου & Γαζίου και δημιούργησαν - εκτός από μια όμορφη παρέα - πλεκτούς λαϊμούς για το φθινόπωρο! Την εκμάθηση αυτής της διασκεδαστικής τεχνικής, το πλέξιμο στα δάκτυλα υπήρξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον και έτσι επανλήφτηκε για όσα μέλη δεν τα κατάφεραν!

Επιπλέον τα μέλη του συλλόγου διδάχτηκαν εύκολες τεχνικές πλέξιματος στους καρπούς. Τα μέλη μας που ενθουσιάστηκαν και με ενδιαφέρον συνέχισαν με τις χριστουγεννιάτικες κατασκευές τους.

Μάθαμε να φτιάχνουμε Χριστουγεννιάτικα στολίδια από χαρτιά καθώς και τις αρετές της ανακύκλωσης στη χειροτεχνία. Ζήσαμε ένα Χριστουγεννιάτικο εργαστήριο κατασκευής κούκλας με ξύλο κουτάλας.

Ωστόσο ένα από τα ομορφότερα δημιουργικά Σάββατα που απολαύσαμε ήταν αυτό της κατασκευής λαχταριστών Χριστουγεννιάτικων μπισκοτόσπιτων. Τα παιδιά δημιούργησαν καταπληκτικά χριστουγεννιάτικα σπιτάκια με πολύ φαντασία και το καθένα ήταν πραγματικά ξεχωριστό!

**Ευχαριστούμε θερμά** τις κυρίες που με την βοήθεια τους γίναμε μια υπέροχη ζωντανή παρέα και με την γλυκιά καθοδήγηση των δασκάλων μας κατασκευάσαμε ωραίες δημιουργίες. Συγκεκριμένα, την **κα. Ευρυδίκη Πεδιαδίτη**

για την εθελοντική της προσφορά και την εκμάθηση του πλεξιματος. Την **Μαρία Μανωλαράκη** για την κατασκευή της εκπαιδευτικού, **κα. Κατερίνα Σπάρου** που έμαθε στους μικρούς φίλους του Συλλόγου μας πως να φτιάχνουν Χριστουγεννιάτικα Μπισκοτόσπιτα και την **Δρ. Όλγα Χρήστου** για το τόσο ευχάριστο Δημιουργικό Σάββατο ανακύκλωσης που πρόσφερε εθελοντικά στα μέλη του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη!



**Ελάτε να τραγουδήσουμε!!**

**Χορωδία “Ερωδός”**



Η χορωδία “Ερωδός”, του Μικρασιατικού Συλλόγου Καραμπουρνιωτών Ηρακλείου «**Αγ. Γεώργιος**» & του «**Πολιτιστικού Συλλόγου αγ. Ιωάννου**», πραγματοποιεί ακροάσεις για νέα μέλη, την **Τρίτη 25/02/2020 και ώρα 18:30-20:30**, στην αίθουσα του πολιτιστικού συλλόγου Αγ. Ιωάννη που βρίσκεται στην **αρχή της οδού Χαράλαμπου Παπαδάκη**. Οι ακροάσεις αφορούν **άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 18 έως 60 ετών**, και τους αρέσει το **παραδοσιακό τραγούδι** και θέλουν να εκφραστούν μέσα από αυτό. Μέσα από τη διαδικασία της χορωδίας να γνωρίσουν όλα εκείνα τα στοιχεία που αποτελούν βασικά ζητήματα στο τραγούδι όπως η αναπνοή, η άρθρωση και η έκφραση, και παράλληλα να γνωρίσουν τα κατά τόπους μουσικά ιδιώματα της Ελλάδας. Τη χορωδία διευθύνει ο **Μανώλης Κανακάκης**.

Τηλ. επικοινωνίας **6936 785430**

χονδρική - λιανική

**... με το γάντι**

**χαρτικά απορρυπαντικά είδη συσκευασίας**

**Ανέστης Παλιούρας  
Κλειώ Μελισσοουργάκη**

**Λ.Κνωσσού 304, Ηράκλειο Κρήτης  
Τ.2810 361.764 κ.6937 300635**



## Τα καρότα και τα οφέλη τους στην υγεία μας



**Το καρότο συχνά αναφέρεται ως το “απόλυτο λαχανικό” για την υγεία και όχι άδικα. Αλλά πώς και γιατί απέκτησε το καρότο μια τέτοια καλή φήμη και τι ακριβώς προσφέρει στην υγεία μας**

Πιστεύεται ότι το καρότο καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά στο σημερινό Αφγανιστάν πριν από χιλιάδες χρόνια ως μια μικρή διχαλωτή μοβ, ή κίτρινη ρίζα με ξυλώδη υφή και πικρή γεύση, η οποία δεν μοιάζει σχεδόν σε τίποτα με το καρότο που γνωρίζουμε τώρα. Τα καρότα ήταν όμως γνωστά και στην αρχαία Ελλάδα που αρχικά χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς σκοπούς και αργότερα εντάχθηκαν στη διατροφή μας. Τα καρότα είναι μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και η πλουσιότερη φυτική πηγή βήτα καροτίνης (προβιταμίνης Α) που συμβάλλει στην προστασία της όρασης ειδικά στη νυχτερινή όραση και την εκπόλιση της ωχράς κηλίδας και την ανάπτυξη καταράκτη, της κύριας αιτίας τύφλωσης στους ηλικιωμένους..

Δρουν προληπτικά κατά του καρκίνου : Μελέτες έχουν δείξει ότι τα καρότα μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα, του μαστού, του παχέος εντέρου, της ουροδόχου κύστης, του τραχήλου, του προστάτη, του λάρυγγα και του οισοφάγου. Έρευνες έχουν επίσης διαπιστώσει ότι το καρότο, όντας πλούσιο σε φυλικό οξύ, μπορεί να καταπολεμήσει τις ελεύθερες ρίζες στο σώμα μας.

Οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι οι αντικαρκινικές ιδιότητες του καρότου προέρχονται από ένα “φυσικό φάρμακο” που περιέχει για να προστατεύσει τις ρίζες του από μυκητιακές ασθένειες. Η λιγνίνη που βρίσκεται στο καρότο, βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, για να καταπολεμήσει τα καρκινικά κύτταρα.

Οι διουρητικές ιδιότητες του καρότου ανακουφίζουν από την κατακράτηση υγρών και την κυστίτιδα. Είναι αποτοξινωτικό και χρησιμεύει στην αντιμετώπιση του εκζέματος και της ακμής. Επίσης, βοηθά στις περιπτώσεις αρθρίτιδας και ουρικής αρθρίτιδας.

• Η αποχρεμπτική δράση του βοηθά στη ρευστοποίηση και αποβολή της βλέννας από τους πνεύμονες, σε περιπτώσεις βήχα, βρογχίτιδας και άσθματος.

• Οι αντισηπτικές ιδιότητές του συμβάλλουν στην πρόληψη και τη θεραπεία των λοιμώξεων από βακτήρια και ιούς, όπως οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και οι παιδικές αρρώστιες (ιλαρά, ανεμοβλογιά).

Τα αντιοξειδωτικά βελτιώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, προλαμβάνουν τη φθορά που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες και προστατεύουν από τις εκφυλιστικές παθήσεις, ιδιαίτερα εκείνες που αφορούν την καρδιά και το κυκλοφορικό επίσης οι διαλυτές ίνες δεσμεύουν την κακή χοληστερόλη (LDL) μειώνοντας έτσι τα επίπεδα της LDL στο αίμα. Επιπλέον, τα φυτοθρεπτικά συστατικά falcariinol και falcariindiol που βρίσκονται στα καρότα συμβάλλουν στην υγεία της καρδιάς. Αυτές οι ενώσεις έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και επίσης αποτρέπουν την απόρριψη των ερυθρών αιμοσφαιρίων και βοηθούν

στην ρύθμιση του σακχάρου. Η κατανάλωση 1-2 καρότων καθημερινά μειώνει τη χοληστερόλη στο αίμα σε ποσοστό μεγαλύτερο από 10% και βοηθά στην πρόληψη των καρδιακών και αρτηριακών παθήσεων.

• Τρώγοντας καρότα μπορεί να είναι ένα βιώσιμο υποκατάστατο για την εφαρμογή ακριβών λουσίων και κρεμών που κάνουν το δέρμα σας απαλό και υγιές. Τα καρότα βελτιώνουν την σύσταση του δέρματος σας από το εσωτερικό.

• Επιπλέον, τα καρότα περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνη Κ, κάλιο, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, φώσφορο, μαγνήσιο, βιταμίνη Ε και ψευδάργυρο. Ιδανικό για διαίτα 100 γρ. έχουν 40 θερμίδες ενώ παράλληλα οι ίνες τους βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Θεραπεία για τον τυμπανισμό, τους κολικούς, την κολίτιδα, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, τις μολύνσεις του εντέρου και τα πεπτικά έλκη.

Ένα μεσαίου μεγέθους καρότο, περιέχει μόλις 25 θερμίδες, 6 γραμμάρια υδατανθράκων, 3 γραμμάρια σακχάρων και 1 γραμμάριο πρωτεΐνης. Τα καρότα αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α, παρέχοντάς μας το υπερδιπλάσιο της ημερήσιας δόσης μας (210%). Επιπλέον μας προσφέρουν το 6% της ημερήσιας δόσης μας σε βιταμίνη C, το 2% της δόσης μας σε ασβέστιο αλλά και σίδηρο.

Τα καροτενοειδή μετατρέπονται σε βιταμίνη Α στο σώμα μας, η οποία θρέφει τα μαλλιά και τα νύχια, προλαμβάνει τις πρόωρες ρυτίδες, την ακμή, την ξηροδερμία και τις κηλίδες του δέρματος και ευνοεί την ελαστικότητα του δέρματος, ενώ προστατεύει από την πρόωρη γήρανσή του. Τέλος, η βιταμίνη C συμβάλλει στη διατήρηση της σφριγηλότητας της επιδερμίδας.

Όπως αναφέραμε, τα καρότα περιέχουν έναν πρόδρομο της βιταμίνης Α. Η βιταμίνη Α βοηθά το συκώτι προς την αποτοξίνωση του σώματος. Επίσης, μειώνουν την συσσώρευση λιπιδίων και χοληστερόσας.

Οι βιταμίνες Ε και C και τα αντιοξειδωτικά που περιέχει το καρότο, εκτός από το να προστατεύουν το δέρμα από την ηλιακή ακτινοβολία, μπορούν να συμβάλουν, γενικότερα, στην υγεία του και στην εξασφάλιση της λαμπερότητας του εμφάνισής. Έρευνα από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Κάνσας, έδειξε ότι αν εκτιθέμεθα συχνά σε παθητικό κάπνισμα, τα καρότα, ίσως να είναι μια έξυπνη επιλογή για να ισορροπήσουμε τη βλάβη, γιατί παρέχουν βιταμίνη Α, απαραίτητη για την υγιή κυτταρική ανάπτυξη.

Ιδανικά για διαίτα: 100g καρότα έχουν μόλις 48 θερμίδες, ενώ παράλληλα οι ίνες τους βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Θεραπεία για τον τυμπανισμό, τους κολικούς, την κολίτιδα, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, τις μολύνσεις του εντέρου και τα πεπτικά έλκη.

## Τζεζεριέ, γλυκές μπάλες καρότου

Επιμέλεια: Βάννα Βασιλάκη  
αν. μέλος Διοικ. Συμβουλίου



Ένα σχετικά εύκολο και δροσερό γλυκό, από καρότα, βρώμη ή μπισκότα και ξηρούς καρπούς

### ΥΛΙΚΑ: (20 ΚΟΜΜΑΤΙΑ)

2 μεγάλα καρότα τριμμένα στο χοντρό του τρίφτη

1 φλιτζάνι νιφάδες βρώμης

1 φλιτζάνι τριμμένους ξηρούς καρπούς (μίγμα από αμύγδαλα, φυστίκια Αιγίνης, φουντούκια, καρύδια αλεσμένα στο μούλτι)

3/4 φλ. νερό

Τρίμμα καρύδας για να τα τυλίξεις.

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χρονos 25 λεπτά

1. Τρίβουμε τα καρότα σε χοντρό τρίφτη

2. Βράζουμε το τριμμένο καρότο με τη ζάχαρη και το νερό.

3. Αλέθουμε στο μούλτι ξηρούς καρπούς, όσο ψιλά μας αρέσει

4. Βγάζουμε από τη φωτιά το σιροπιασμένο μίγμα και μόλις κρυώσει ελαφρά προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς και τη βρώμη και τα ενσωματώνουμε με σπάτουλα η με το χέρι.

Τα πλάθουμε σε μικρά μπαλάκια και τα ρολάρουμε σε τριμμένη καρύδα.

Καλή επιτυχία!

## ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ

**Οι γιορτές τελείωσαν. Καιρός για αποτοξίνωση από τις τοξίνες των γλυκών και των φαγητών, που καταναλώσατε!**



Τοξίνες είναι δηλητηριώδεις ουσίες, που εισρέουν καθημερινά στο σώμα μας. Προέρχονται από τις τροφές που τρώμε, από το νερό που πίνουμε, από τον αέρα που αναπνεύουμε, από τις ακτινοβολίες που μας βομβαρδίζουν καθημερινά, από το κάπνισμα και από τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα που έχουμε. Όλες οι τροφές της σύγχρονης εποχής είναι επεξεργασμένες, γενετικά τροποποιημένες, γεμάτες με συντηρητικά, χρωστικές και αρωματικές ύλες, βελτιωτικά γεύσεων, ζάχαρη, τεχνητά γλυκαντικά κ.α. Αυτά είναι δηλητήρια τα οποία μας αρρωσταίνουν καθημερινά, προκαλώντας τοξίνωση στον οργανισμό μας. Η χρόνια έκθεση σε τοξίνες μπορεί να δημιουργήσει άγχος, κατάθλιψη, αυπνία, συχνές λοιμώξεις, χρόνια κόπωση, καρδιαγγειακά, άνοια, αυτοάνοσα, καρκίνο κλπ.

Μπορούμε να ξεφύγουμε από όλες αυτές τις ασθένειες;

**ΝΑΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ**, αρκεί να θέλουμε να αλλάξουμε τις συνήθειες μας, οι οποίες μας οδηγούν σε αυτές.

Στις γιορτές συνήθως όλοι μας κάνουμε πολλές και διάφορες διατροφικές ατασθαλίες, γιαυτό και πρέπει να καθαρίσουμε τον οργανισμό μας από τις τοξίνες αυτές, που του φορτώσαμε.

### Ας κάνουμε λοιπόν ΤΩΡΑ το πρώτο βήμα ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ.

Θα σας πρότεινα να απέχετε από το κρέας, την ζάχαρη και τα γαλακτοκομικά, αντικαθιστώντας τα με όσπρια, φρούτα και λαχανικά και συγχρόνως να προσθέσετε το παρακάτω πρωτόκολλο αποτοξίνωσης καθημερινά.

1. Ξεκινήστε το πρωί με ένα ποτήρι χλιαρό νερό με λεμόνι.

2. Μετά πάρτε ¼ του γλυκού ζεόλιθο σε ένα ποτήρι νερό. Ο ζεόλιθος δεσμεύει τα βαρέα μέταλλα από τον οργανισμό και τα αποβάλλει.

3. Πιείτε κατά την διάρκεια της ημέρας τους 3 παρακάτω χυμούς:

α. Αποτοξινωτικός των νεφρών

Βράστε ένα ματσάκι μαϊντανό σε 1 λίτρο νερό, αφήστε το να κρυώσει, βάλτε χυμό από ένα λεμόνι και πιείτε τον κατά την διάρκεια της ημέρας.

### β. Αγιουρβεδικός αποτοξινωτικός

Προσθέστε σε ένα μπλέντερ λίγο νερό μαζί με:

1/2 φλ κόκκινο λάχανο

1 μικρό παντζάρι

2 κ/γλ αποξηραμένο κόλιανδρο

1/2 φλ ψιλοκομμένο μαϊντανό

τζιντζερ, όσο θέλετε

1 αγγούρι

1 πράσινο μήλο ψιλοκομμένο

1 μπανάνα ψιλοκομμένη

1/2 φλ σέσκουλο

1/2 φλ λαχανίδα πράσινη

1 κ/γλ λάδι καρύδας

Ανακατέψτε τα υλικά καλά και πιείτε τον χυμό.

### γ. ΧΥΜΟΣ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗΣ

Προσθέστε σε ένα μπλέντερ λίγο νερό μαζί με:

4 κοτσάνια σέλινο

½ αγγούρι

1 φλ ανανά

½ πράσινο μήλο

1 φλ σπανάκι

1 λεμόνι ολόκληρο με τον φλοιό και τα κουκούτσια

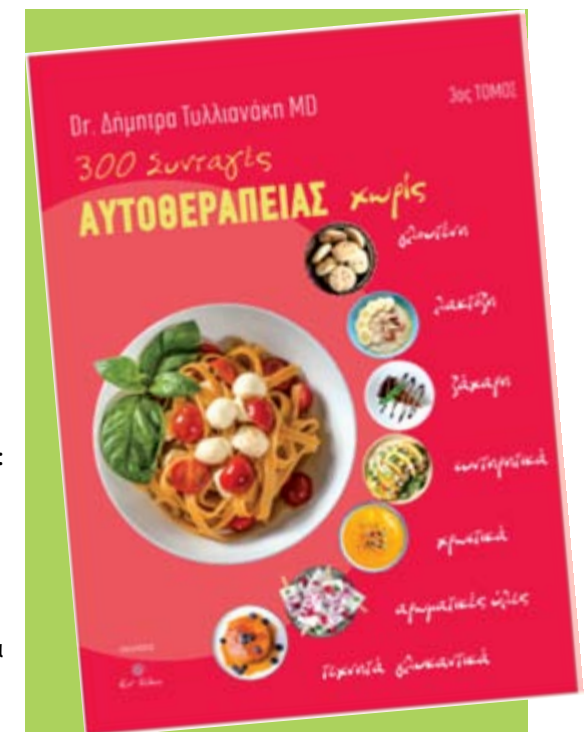
τζιντζερ, όσο θέλετε

Ανακατέψτε τα υλικά καλά και πιείτε τον χυμό.

**Περισσότερες συνταγές θα βρείτε στο βιβλίο μου με τίτλο: «300 Συνταγές Αυτοθεραπείας χωρίς γλουτένη, λακτόζη, ζάχαρη, συντηρητικά, χρωστικές, αρωματικές ύλες, τεχνητά γλυκαντικά».**

Επίσης υπάρχουν και άλλοι μέθοδοι αποτοξίνωσης, όπως Υδροκαθαρισμός του παχέος εντέρου, Βιοσυντονισμός, Cold laser, Ionic foot detox κλπ, που γίνονται στο

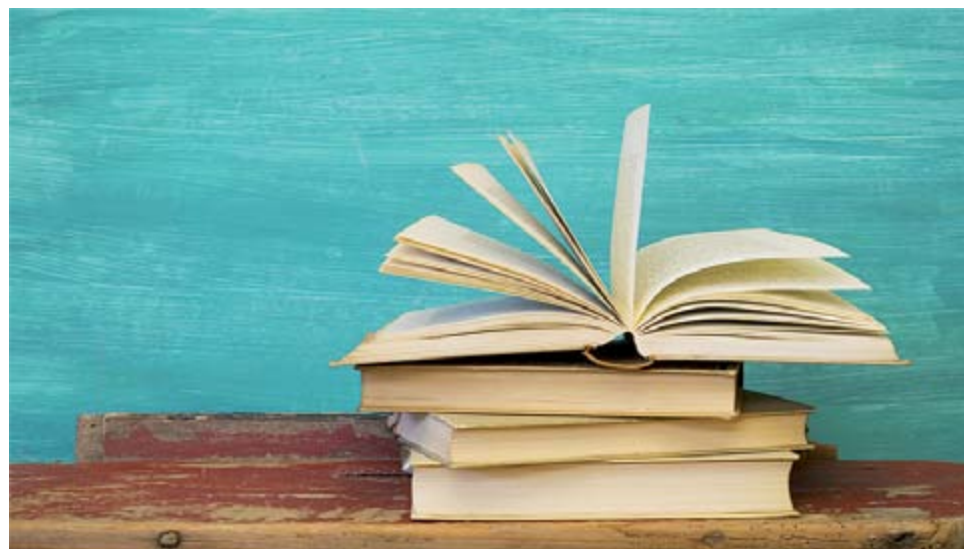
«Ολιστικό Κέντρο Υγείας ΕνΟλω», στο Ηράκλειο Κρήτης.





## Μια εναλλακτική ψυχοθεραπευτική διαδικασία με πνευματικά οφέλη

**Βρισκόμαστε στα πρώτα μόλις σκαλοπάτια του 2020. Οι μέρες προχωράνε, αφήσαμε πίσω μας το πνεύμα των Χριστουγέννων, οι διακοπές τελείωσαν και σιγά-σιγά γυρνάμε ξανά πίσω στην καθημερινότητα και τη ρουτίνα του προγράμματός.**



Οι σκέψεις μας όμως, ακόμα κολλημένες στις διακοπές, στη χαλάρωση και στις βόλτες με αγαπημένα πρόσωπα και φίλους που δεν προλαβαίνουμε να δούμε. Αναζητούμε τις επόμενες αργίες. Ανοίγουμε το νέο ημερολόγιο και αναζητούμε τις κοντινές αργίες για τις επόμενες εξορμήσεις. Καθυστερούν, αναλογιζόμαστε... Όμως, αυτός δεν είναι λόγος για να χαλάσουμε την καλή διάθεση των γιορτών, μπορούμε να βρούμε τα θετικά στοιχεία στην καθημερινότητά μας. Αναζητούμε, αναζητούμε και σκεφτόμαστε μόνο υποχρεώσεις... κι εκεί που ετοιμαζόμαστε να πέσουμε σε βαθιά κατάθλιψη, να σου και θυμόμαστε ένα ξεχωριστό δώρο που μας έκαναν φέτος στις γιορτές και βρίσκεται ακουμπισμένο στο κομοδίνο, δίπλα από το κρεβάτι, να μας περιμένει στοργικά να το παρατηρήσουμε, να το ακουμπήσουμε, να το μυρίσουμε και να το ξεφυλλίσουμε, κι εκείνο με τη σειρά του να μας μεταδώσει τα ευεργετικά του οφέλη...

Μα, ναι... ένα βιβλίο... αυτό μπορεί να μας ταξιδέψει, να λειτουργήσει ψυχοθεραπευτικά. Το βιβλίο είναι ένα ανοιχτό παράθυρο, δίνει τη δυνατότητα στον αναγνώστη να ταξιδέψει, να απομακρυνθεί από το στρες της ημέρας να περιπλανηθεί σε μονοπάτια που ο ίδιος θα επιλέξει, καθώς θα αφηθεί στα χέρια του συγγραφέα, που εκείνος θα τον οδηγήσει να πλάσει εικόνες, να μπει στον κόσμο του και πιθανόν να ταυτιστεί με κάποιο πρόσωπο. Με αυτόν τον τρόπο θα ηρεμησει, θα αισθανθεί εσωτερική

γαλήνη από τους έντονους ρυθμούς της ημέρας, ενώ μπορεί να αφουγκραστεί και διαφορετικά συναισθήματα αναπτύσσοντας την ενσυναίσθηση μέσω της ταύτισης. Αυτό θα καταστεί εφικτό, καθώς με την ανάγνωση του βιβλίου θα μείνουν στην άκρη χρηστικά αντικείμενα που δημιουργούν ένταση -όπως η τηλεόραση, το κινητό ή το διαδίκτυο- για να υπάρξει η συγκέντρωση γύρω από αυτό. Έτσι ο αναγνώστης εκτός από τα ψυχικά οφέλη που θα του προσφέρει το βιβλίο, θα αναπτύξει και την ικανότητα της συγκέντρωσης που λόγω των αυξημένων ρυθμών της ζωής συχνά διασπάται σε πολλαπλές σκέψεις.

Όμως τα οφέλη από την ανάγνωση των βιβλίων δεν είναι μόνο η ψυχική υγεία -που παίζει βασικό ρόλο- αλλά και πολλά άλλα που καθιστούν τον άνθρωπο μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα, ικανό να αντιμετωπίσει θετικά τις διάφορες συνθήκες που προκύπτουν. Μέσα από την ανάγνωση βιβλίων το άτομο εμπλουτίζει τον πνευματικό του κόσμο, παίρνει γνώσεις οι οποίες τον βοηθούν να κατανοήσει τις διαφορετικές περιστάσεις και συνθήκες. Αναπτύσσοντας την κριτική σκέψη και οξύνοντας τη διάνοιά του δεν μετατρέπεται σε άβουλο πιόνι εύκολα χειραγωγήσιμος στις επιδιώξεις άλλων. Παράλληλα του δίνεται και η δυνατότητα να κοινωνικοποιηθεί, καθώς είναι μια ανεξάντλητη πηγή θεμάτων. Συχνά οι βιβλιόφιλοι δημιουργούν διάφορα forum στο διαδίκτυο αλλά και Λέσχες Ανάγνωσης που προωθούν την επικοινωνία με άλλους

αναγνώστες.

Το βιβλίο αποτελεί μια οικονομική και προσιτή ψυχαγωγία που το μόνο που χρειάζεται είναι να του αφιερώσουμε χρόνο κι εκείνο θα μας μεταφέρει στα δικά του μονοπάτια, αναπτύσσοντας τη φαντασία μας και οδηγώντας μας σε χώρους που θα προσφέρουν θαλπωρή αποβάλλοντας το άγχος.

Ας αναζητήσουμε εκείνο το βιβλίο που μας έκαναν δώρο και ας αφηθούμε στα χέρια του, εκείνο ξέρετε έπειτα τη δική του δουλειά, ας το εμπιστευτούμε...

Σοφία Λαργάκη,  
Φιλολόγος Εκδόσεων Ίτανος  
Τηλ.: 2810 380 931-4 & 2810 300 950  
E-mail: itanospromo@itanosbooks.gr  
www.itanosbooks.gr

**Μέσα από την  
ανάγνωση  
βιβλίων το άτομο  
εμπλουτίζει τον  
πνευματικό του  
κόσμο, παίρνει  
γνώσεις οι οποίες  
τον βοηθούν να  
κατανοήσει τις  
διαφορετικές  
περιστάσεις και  
συνθήκες.**

## ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ

Ι. Ε. Πυργιωτάκης, Ομότιμος Καθηγητής πρ.  
Αντιπρύτανης Πανεπιστημίου Κρήτης

Στο 9ο Συνέδριο του Παγκοσμίου Συμβουλίου Κρητών, που πραγματοποιήθηκε από 1-4/8/2019, ο Ομότιμος Καθηγητής και πρ. Αντιπρύτανης Πανεπιστημίου Κρήτης Γιάννης Πυργιωτάκης έκανε εισήγηση με θέμα: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ.



Η εισήγηση στηρίχθηκε στο ομότιπλο έργο του συγγραφέα, που γράφτηκε με αφορμή τα σαράντα χρόνια από την έναρξη της λειτουργίας του Π.Κ. Η συγγραφή του κινήθηκε σε ένα

απέραντο κενό. Πρώτη φροντίδα λοιπόν η στροφή στις πρωτογενείς πηγές, που ήταν επίσης άγνωστες ως εκείνη τη στιγμή και έπρεπε να αναζητηθούν. Έτσι συγκεντρώθηκε ένας τεράστιος όγκος πρωτογενούς υλικού που κρίνεται πολύτιμο για κάθε μελετητή στο παρόν και το μέλλον. Μελετήθηκαν χιλιάδες δημοσιευμάτων από τις τρεις ιστορικές εφημερίδες της Κρήτης, ΠΑΤΡΙΣ και ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ Ηρακλείου και ΚΡΗΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ Ρεθύμνου' εκατοντάδες δημοσιευμάτων έχουν ψηφιοποιηθεί, έτοιμες να κατατεθούν στο υπό ίδρυση Ιστορικό Αρχείο του Π.Κ, που αποφασίστηκε από την Σύγκλητο ύστερα από πρόταση του συγγραφέα. Εκατοντάδες είναι επίσης οι νόμοι, τα Προεδρικά Διατάγματα και οι Υπουργικές Αποφάσεις, αποφάσεις των Διοικουσών Επιτροπών και πολλά ακόμη κρίσιμα έγγραφα και ντοκουμέντα. Το πλήθος του αρχειακού υλικού συμπληρώνεται από πολύτιμες συνεντεύξεις των πρωτεργατών που διασώζουν πολύτιμες πληροφορίες, οι οποίες θα χάνονταν αναγκαστικά στο μέλλον. Γενικά δεν γράφεται τίποτε χωρίς επαρκή τεκμηρίωση.

Όπως αναφέρεται στην εισήγηση το πρώτο θέμα που απασχόλησε το συγγραφέα ήταν να αναζητηθεί το πρόσωπο που συνέλαβε για πρώτη φορά την ιδέα ίδρυσης Πανεπιστημίου στην Κρήτη. Αναζητείται κατόπιν η εξέλιξη της ιδέας, ο τρόπος και οι διαδικασίες μέσα από τις οποίες επιχειρείται η πραγμάτωση της ως την λειτουργία του. Περιγράφεται η αγορά ή η δωρεά (Ρέθυμνο) οικοπέδων για την ανέγερση των κτηρίων και οι διαδικασίες μέσα από τις οποίες το Π.Κ. ξεκινώντας με δύο δανεϊκές αίθουσες (μία στο Ρέθυμνο -Περιβόλια- και μια στο Ηράκλειο- Αλικαρνασσός) οδηγήθηκε στην ανέγερση δύο υπερσύγχρονων Πανεπιστημιούπολων (Ρέθυμνο και Ηράκλειο), που διαθέτουν λέσχες σίτισης, χώρους αναψυχής, υπερσύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις, με γήπεδα, κολυμβητήρια κλπ.

Κατά τον ίδιο τρόπο αναπτύσσεται η εξέλιξη το ίδιο το πανεπιστήμιου

**Το πλήθος του αρχειακού υλικού συμπληρώνεται από πολύτιμες συνεντεύξεις των πρωτεργατών που διασώζουν πολύτιμες πληροφορίες, οι οποίες θα χάνονταν αναγκαστικά στο μέλλον. Γενικά δεν γράφεται τίποτε χωρίς επαρκή τεκμηρίωση..**

με την ίδρυση νέων σχολών και τμημάτων, με την ανάπτυξη νέων επιστημονικών κλάδων, την ίδρυση νέων επιστημονικών κέντρων, ακαδημαϊκών και ερευνητικών μονάδων, όπως το Ινστιτούτο Θαλάσσιας Βιολογίας, το παγκοσμίως γνωστό Ίδρυμα Τεχνολογίας Έρευνας, το Αστεροσκοπείο του Σκίνακα. Στη συνέχεια αναφέρονται τα κυριότερα επιτεύγματα και η προσφορά του Π.Κ. στην Κρήτη, την ακαδημαϊκή κοινότητα και στην ελληνική κοινωνία.

Σήμερα το Πανεπιστήμιο Κρήτης, σύμφωνα με τα στοιχεία που παρέθεσε ο κ. Γιάννης Πυργιωτάκης, παρουσιάζει συνοπτικά την παρακάτω εικόνα: Έτος ίδρυσης: 1973. Έναρξη λειτουργίας κατά το ακαδημαϊκό έτος 1977-78. Έχει πέντε Σχολές (τρεις Ρέθυμνο: Φιλοσοφική Σχολή, Σχολή Επιστημών Αγωγής και Σχολή Οικονομικών Επιστημών και δύο στο Ηράκλειο: Σχολή Θετικών και Τεχνολογικών Επιστημών και Ιατρική Σχολή. Στις πέντε αυτές σχολές λειτουργούν 16 Τμήματα: 9 Ρέθυμνο, 7 Ηράκλειο. Φοιτητές 18.507 (Ρέθυμνο 11.304, Ηράκλειο 7.203)

Πτυχιούχοι (μέχρι Ιούλιο 2017) 30.734  
{Ανδρες 10.451 (34%) Γυναίκες 20.283 (66%)}

Διδάκτορες: 1.914  
Υπηρετούντα μέλη ΔΕΠ: 462  
(Ρέθυμνο 194, Ηράκλειο 268)

Ομότιμοι καθηγητές: 93  
Επίτιμοι διδάκτορες: 92.

Στη συνέχεια ο ομιλητής αναφέρθηκε στα κυριότερα επιστημονικά επιτεύγματα του Π.Κ. τα οποία δεν είναι δυνατόν να αναφερθούν εδώ, λόγω της στενότητας του χώρου.





## Καλώς μας ήρθες νέα δεκαετία...



**Η περασμένη δεκαετία έφυγε και άφησε λίγες χαρές για λίγους και πολύ πόνο σε ένα πολύ μεγάλο μέρος του πληθυσμού του πλανήτη, πόλεμοι νεκροί τραυματίες πίνα και εξαθλίωση.**

Να μου πείτε και ποια δεκαετία ήταν παραδεισένια?

Δυστυχώς καμία. Σκλαβωμένοι λαοί με διάφορους τρόπους, μα για τους καταπιεστές το αποτέλεσμα μετρά. Έτσι και εμείς περάσαμε μια δεκαετία παρόμοιων καταστάσεων με καταπίεση και ανθρωπιστική κρίση.

Η δεκαετία που μόλις ήρθε ελπίζω να μας χαρίσει περισσότερες χαρές και προπαντός καλύτερες μέρες για τα νέα παιδιά. Για τους νέους που είχε ταλαιπωρήσει η προηγούμενη δεκαετία και τους άφησε μεγάλη ανασφάλεια με ότι αυτής συνεπάγεται ,να ξαναρθεί η χαμένη Ελπίδα και προοπτική.

Τώρα ας έρθουμε στα του Συλλόγου μας, του πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννη. Η δεκαετία που πέρασε ήταν η δεύτερη μόλις από την ίδρυση του. Παρά την περιρρέουσα κατάσταση της κοινωνίας μας ο σύλλογος μας είχε ραγδαία ανάπτυξη.

Δημιούργησε μια ομάδα αλληλεγγύης με μεγάλο φιλανθρωπικό έργο, βοηθώντας όσο ήταν δυνατόν τους συμπολίτες μας που είχαν πληγεί από αυτή την καταραμένη κρίση, οικονομική και ανθρωπιστική. Δημιούργησε πολλά τμήματα εκμάθησης για μικρούς και μεγάλους.

Διοργάνωσε πολλές ομιλίες σε συνεργασία με ένα μεγάλο αριθμό Ψυχολόγων και μ'αυτό τον τρόπο βοήθησε πολύ στην αντιμετώπιση της κατάστασης.

Με την βοήθεια της Ξεναγού και συγγραφέα κ. Αθηνάς Σφακάκη-Κυριακάκη διοργάνωσε μεγάλο αριθμό ομιλιών με θέματα από το Κρητικό Παρελθόν.

Μετά από τις ομιλίες ακολουθούσαν εκδρομές ξεναγήσεων σε όλη σχεδόν την Κρήτη. Την δεκαετία αυτή αναπτύχθηκε η εφημερίδα μας έτσι ώστε να ενημερώνονται οι κάτοικοι του Αη Γιάννη.

Εκδίδεται σε 4000 φύλλα που μοιράζεται δωρεάν πόρτα πόρτα στο μεγαλύτερο μέρος του προαστίου μας. Δημιούργησε θεατρική ομάδα ανεβάζοντας ποιοτικά έργα μεγάλων θεατρικών συγγραφέων. Δημιούργησε μαζί με τον σύλλογο Καραμπουρνιωτών την χορωδία «Ερωδιός».

Ίδρυσε την δανειστική βιβλιοθήκη «Μαρίνος Ιδομενέως» με την ολοκλήρωση της στο αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα. Με πολλές -πολλές δράσεις και έμφαση στον εθελοντισμό συμπληρώθηκε ο κύκλος των δραστηριοτήτων του Συλλόγου κατά την δεύτερη δεκαετία της ζωής του.

**Μόλις άρχισε η νέα δεκαετία με την ελπίδα για ένα καλύτερο μέλλον του συλλόγου μας και γενικά της κοινωνίας μας. Εύχομαι όλοι οι ισχυροί να δουν έστω για λίγο μέσα από τα μάτια του πολιτιστικού κινήματος.**



**Παπουτσίδακης**

ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ - ΕΣΟΠΛΙΣΜΟΙ ΣΥΝΕΡΓΕΙΩΝ

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΔΑΚΗΣ



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ  
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ  
ΚΡΗΤΗΣ

Τηλ./Fax: 2810 341113  
info@papoutsidakis.gr

Α. Παπαναστασίου 205  
71 409, Ηράκλειο Κρήτης  
www.papoutsidakis.gr



**Ποδηλατάδικο**

Παλιόσσις - Επισκευές - Ανταλλακτικά ποδηλάτων

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΔΑΚΗΣ

Α. Παπαναστασίου 205, 71 409, Ηράκλειο Κρήτης  
Τηλ. / Fax: 2810 341113  
info@papoutsidakis.gr - www.papoutsidakis.gr