

**ΤΑ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2021**

Οι εγγραφές άρχισαν και οι δραστηριότητες ξεκινούν από 1 Οκτώβρη.
Στη σελίδα 10 περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας.
(σελ.10)

ΤΟ Βήμα του Αϊ Γιάννη

Σεπτέμβριος 2020 Τεύχος 44 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου

Μία σημαντική οικολογική παρέμβαση της Περιφέρειας Κρήτης, στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη



(σελ.3-4)



Σε 4 σημεία στα Ηράκλειο

Άγιος Ιωάννης
Λ.Κνωσού 171
2810 235566

Γιόφυρος
Ε. Φραγκάκη 2
2810 313890

Μασταμπάς
Π. Γρηγορίου 37Α
2810 327379

Θέρισσος
Θερίσσου 59
2810 322321

«Αν ήταν να με ρωτούσαν ποιος δρόμος πάει στον ουρανό, θ' απαντούσα: ο πιο δύσκολος»

Νίκος Καζαντζάκης



Πριν από από τρεις μήνες αποχαιρέτησαμε την αγαπημένη μας Ροδούλα. Η Ροδούλα Σπετσωτάκη ήταν ενεργό μέλος του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, μέλος της Ελεγκτικής Επιτροπής. Παρούσα και πάντα με προτάσεις, σε όλες τις Συνελεύσεις.

Η παρουσία της στα κοινά του προαστίου ήταν έντονη ιδιαίτερα στις σχολικές μονάδες. Υπήρξε πρόεδρος και μέλος επί σειρά ετών στο Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του 47ου Δημοτικού Σχολείου Ηρακλείου και στο 13ο γυμνάσιο.

Στο ρόλο της, στην όποια θέση, ανταποκρίθηκε με συνέπεια, δύναμη, σταθερότητα και

υπερβάλλον ζήλο. Κατά την δύσκολη της πορεία τα τελευταία τέσσερα χρόνια εκτελούσε αδιάλειπτα τα καθήκοντά της, ως μέλος της Ελεγκτικής Επιτροπής.

Πήραμε μαθήματα από την Ροδούλα. Πήραμε και αγάπη και ειλικρινές ενδιαφέρον. Η Ροδούλα μετεγκαταστάθηκε με την οικογένειά της στο προάστιο μας πριν από 17 χρόνια. Αγάπησε το προάστιο και δέθηκε με τους ανθρώπους του. Δημιούργησε δυνατές σχέσεις. Η παρουσία της ήταν έντονα αισθητή. Η απουσία της επίσης έντονη.

Το αποτύπμά σου αγαπημένη φίλη, θα μείνει ανεξίτηλο εκεί που μας άγγιξε!

Το ΔΣ του πολιτιστικού συλλόγου Αγίου Ιωάννου αποφάσισε ομόφωνα την καθιέρωση αγώνα δρόμου με συγκεκριμένη διαδρομή στους δρόμους του προαστίου, αφιερωμένο στην πολύτιμη συνεργάτιδά.

ΧΩΡΩΔΙΑ «ΕΡΩΔΙΟΣ»

ΑΚΡΟΑΣΕΙΣ



Η χορωδία "Ερωδίας", που υποστηρίζεται από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγ. Ιωάννου και τον Μικρασιάτικο Σύλλογο Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος, πραγματοποιεί ακροάσεις για νέα μέλη, την Τρίτη 29/09/2020 και ώρα 17:00-19:00, στη νέα αίθουσα του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννου, οδός Ταντάλου & Γαζίου. Οι ακροάσεις αφορούν άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 18 έως 60 ετών, που τους αρέσει το παραδοσιακό (και όχι μόνο) τραγούδι και θέλουν να εκφραστούν μέσω αυτού. Οι πρόβες γίνονται σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες προφύλαξης από τον Covid-19 (τήρηση αποστάσεων, χρήση μάσκας κτλ).

Μέσα από τη διαδικασία της πρόβας, δίνεται η δυνατότητα στους χορωδούς να ασχοληθούν με 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 6936785430

>>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ευχαριστούμε θερμά τα μέλη της χορωδίας που στηρίζουν και παίρνουν πρωτοβουλίες για στηρίζουν οικονομικά το έργο του Συλλόγου, λόγω των δύσκολων συνθηκών που προκύπτουν από την παρατεταμένη αναστολή των δραστηριοτήτων λόγω της πανδημίας.

>>>ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Του Συλλόγου Καραμπουρνιωτών "Ο Άγιος Γεώργιος"

Ανακοινώνεται στα μέλη και στους φίλους του Συλλόγου μας, ότι τα Γραφεία μας θα παραμείνουν κλειστά μέχρι νεώτερης ανακοίνωσης μας. Οδηγηθήκαμε στην συγκεκριμένη απόφαση, λόγω των μέτρων προστασίας που θεσπίστηκαν από την Πολιτεία για την αντιμετώπιση της πανδημίας του Κορωνοϊού.

Από τον Σύλλογο

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

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

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

ΒΑΣΙΛΑΚΗ ΙΩΑΝΝΑ
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ ΜΑΡΙΑ
ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
ΚΥΡΙΑΚΑΚΗ-ΣΦΑΚΑΚΗ ΑΘΗΝΑ
ΝΕΟΝΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ ΜΑΡΑ
ΤΥΛΙΑΝΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΣΒΥΡΙΝΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ
ΣΥΛ. ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ
ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

www.tovimanews.gr
www.psagioannou.blogspot.com
e-mail: politistikosaig@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

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

Τηλ. επικοινωνίας 6979 536382 - 6947 409383

Διαμαρτυρία των κατοίκων της οδού Ερμή: Ελλιπής υδροδότηση στην περιοχή Άγιος Ιωάννης



Ενώ πληρώνουμε τους λογαριασμούς της ΔΕΥΑΗ και εισπράττει ο Δήμος τα Δημοτικά Τέλη που μας αναλογούν, έχουμε ήδη πληρώσει χιλιάδες ευρώ σε υδροφόρες και σίγουρα είστε υπαίτιοι για την υποβάθμιση της καθημερινότητάς μας.

>>>ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Ηράκλειο 7 Σεπτεμβρίου 2020

Προς:
1ον **Δήμαρχο** Ηρακλείου κ. Λαμπρινό Βασιλείο
2ον Πρόεδρο της **ΔΕΥΑΗ** κ.Βουρεζάκη Γεώργιο

Αξιότιμοι Κύριε Δήμαρχε, Κύριε Πρόεδρε. Κατόπιν ατέλειωτης και πολύμηνης ταλαιπωρίας σε σχέση με την ελλιπή υδροδότηση της περιοχής μας προσυπογράφουμε όλοι οι κάτοικοι της περιοχής που έχουμε υποστεί αυτή την τριτοκοσμική αντιμετώπιση από τη ΔΕΥΑΗ την παρούσα και σας ενημερώνουμε για τα εξής:
Από τις αρχές Μαΐου του 2020 η περιοχή αντιμετωπίζει το πρόβλημα της ελλιπούς υδροδότησης και η ΔΕΥΑΗ μας απαντά ότι δεν υπάρχει εντοπισμένη ζημία. Σε γραπτά- τηλεφωνικά- επιτόπια επανειλημμένα αιτήματα των κατοίκων και παρόλο που έχουν έρθει οι τεχνικοί της ΔΕΥΑΗ στην περιοχή, δεν υπήρξε ποτέ συγκεκριμένη απάντηση και φυσικά ούτε αντιμετώπιση του προβλήματος. Ενώ

πληρώνουμε τους λογαριασμούς της ΔΕΥΑΗ και εισπράττει ο Δήμος τα Δημοτικά Τέλη που μας αναλογούν, έχουμε ήδη πληρώσει χιλιάδες ευρώ σε υδροφόρες και σίγουρα είστε υπαίτιοι για την υποβάθμιση της καθημερινότητάς μας. Με την παρούσα σας ενημερώνουμε ότι 4 μήνες μετά την έναρξη του προβλήματος, έχοντας αναγκάσει με την στέρηση των δημοτών σας του βασικότερου αγαθού διαβίωσης σας καλούμε: Να μας απαντήσετε γραπτώς για την κατάσταση, να αποκαταστήσετε άμεσα τη βλάβη και να δεσμευτείτε για το χρονοδιάγραμμα αποκατάστασης της υδροδότησης. Σε περίπτωση που δεν λάβουμε ΑΜΕΣΑ την απάντησή σας, θα χρησιμοποιήσουμε ένδικα μέσα απαιτώντας την ανάδειξη των υπευθύνων για την αποκατάσταση της υδροδότησης καθώς και την αποζημίωση των εξόδων μας.

Ακολουθούν Υπογραφές κατοίκων

Βάση Πορείας

Πρότυπο κέντρο μελέτης & ενισχυτικής δράσης για μαθητές Γυμνασίου

Φροντιστήριο ΠΟΡΕΙΑ
1.Θ Κακρυδιά 3 & Λ. Κνωσού 210
Τηλ.: 2810 238 780, E-mail: fr_poria@otenet.gr
f Βάση Πορείας

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΠΟΡΕΙΑ

Στον "λαβύρινθο" της γνώσης επιλέγω την σωστή "πορεία"

1.Θ. Κακρυδιά 3 & Λ.Κνωσού 210, Αγ. Ιωάννης Ηράκλειο
Τηλ. & Fax: 2810 238.780, e-mail: fr_poria@otenet.gr
f Φροντιστήριο Πορεία

Στη Βουλή η οικονομική ενίσχυση των Πολιτιστικών Συλλόγων

Το ζήτημα της οικονομικής ενίσχυσης των πολιτιστικών Συλλόγων της χώρας, λόγω των ειδικών συνθηκών που δημιούργησε η πανδημία του Covid 19 και οι οποίες δεν επιτρέπουν την διενέργεια εκδηλώσεων, ζητούν με Ερώτησή τους προς την Υπουργό Πολιτισμού & Αθλητισμού 24 Βουλευτές του ΣΥΡΙΖΑ.



ποία θα πραγματοποιούταν κυρίως την περίοδο του Πάσχα.

Οι παραπάνω ακυρώσεις είχαν ως άμεση συνέπεια τον μηδενισμό των οικονομικών τους πόρων «ενώ έτρεχαν» οι υποχρεώσεις τους και οι οφειλές σε ενοίκια χώρων, λογαριασμούς ύδρευσης, ηλεκτρισμού, κοινοχρήστων, τηλεφώνου κλπ., σε αμοιβές χοροδιδασκάλων και μουσικοδιδασκάλων, συνεργείων καθαριότητας, συντηρήσεων κλπ.

“Η Πολιτεία οφείλει να στηρίξει τους εθελοντικούς φορείς που διατηρούν ζωντανά τα ήθη και τα έθιμά μας. Να ενισχύσει τους θεματοφύλακες της παράδοσής μας.”

Εκτός από την οικονομική στήριξη των 800 ευρώ

Δυστυχώς, δεν προβλέφθηκε από την Κυβέρνησή έκτακτη οικονομική ενίσχυση των Πολιτιστικών – Μορφωτικών – Λαογραφικών συλλόγων της χώρας μας με την αποζημίωση ειδικού σκοπού ύψους € 800 (ΦΕΚ Β'1078/2020), όπως δόθηκε στις μικρές επιχειρήσεις και τους εξαρτημένους από αυτές εργαζομένους τους, αλλά ούτε και στήριξη αφού:

- Οι εκδηλώσεις των συλλόγων, εκτός από την προβολή της παράδοσης του τόπου μας, προσελκύουν το τουριστικό ενδιαφέρον και προσφέρουν πόρους και εργασία σε πολλούς επαγγελματικούς κλάδους, όπως μουσικούς, ηχολήπτες, ηλεκτρολόγους, φωτιστές, επιχειρήσεις τροφίμων-ποτών κλπ, τόνωνοντας παράλληλα την τοπική οικονομία.

- Οι θερινές εκδηλώσεις των Πολιτιστικών – Μορφωτικών – Λαογραφικών συλλόγων αποτελούν για τη συντριπτική πλειοψηφικά των συλλόγων, την κύρια πηγή εσόδων τους για την κάλυψη των ετήσιων λειτουργικών τους εξόδων.

- Είναι ζωτικής σημασίας να επαναλειτούργησουν όλοι οι εν θέματι σύλλογοι και να πραγματοποιήσουν όλες τις πολιτιστικές τους εκδηλώσεις, δρώμενα, συναυλίες και φεστιβάλ, με την τήρηση βεβαίως όλων των κανόνων πρόληψης και αποτροπής της μετάδοσης του κορωνοϊού COVID-19, όπως για παράδειγμα ισχύουν για τους θερινούς κινηματογράφους και τα θέατρα.

- Ωστόσο η τήρηση των κανόνων πρόληψης και αποτροπής της μετάδοσης του κορωνοϊού COVID-19 υποχρεώνει να διεξαχθούν οι εκδηλώσεις των εν θέματι συλλόγων με σημαντικά λιγότερους συμμετέχοντες.

- Από την μέχρι σήμερα γενικότερη και πλήρη παράληψη στήριξης των Πολιτιστικών – Μορφωτικών – Λαογραφικών συλλόγων της χώρας μας παρατείνεται η αγωνία τους και η αβεβαιότητα για την επιβίωσή τους, όχι βεβαίως μόνον την οικονομική.

Δυστυχώς, δεν προβλέφθηκε από την Κυβέρνησή έκτακτη οικονομική ενίσχυση των Πολιτιστικών – Μορφωτικών – Λαογραφικών συλλόγων της χώρας μας με την αποζημίωση ειδικού σκοπού αλλά ούτε και κάποια άλλη -έστω υποτυπώδης- οικονομική στήριξη...

«Οι ιδιαίτερες συνθήκες που επικρατούν λόγω της πανδημίας, στερούν από τους Πολιτιστικούς Συλλόγους τη δυνατότητα να προχωρήσουν σε μια σειρά από καθιερωμένες εκδηλώσεις που, μεταξύ άλλων, χρηματοδοτούσαν και όλες τις υπόλοιπες δράσεις τους» αναφέρει σε δήλωσή του ο Αιγιαννιώτης Βουλευτής ν. Ηρακλείου Χάρης Μαμουλάκης, τονίζοντας: «Η Πολιτεία οφείλει να στηρίξει τους εθελοντικούς φορείς που διατηρούν ζωντανά τα ήθη και τα έθιμά μας. Να ενισχύσει τους θεματοφύλακες της παράδοσής μας. Γνωρίζουμε ότι υπάρχουν διαθέσιμα προγράμματα, γι' αυτό και πιέζουμε έτσι ώστε να υπάρξει και η ανάλογη πολιτική βούληση από την πλευρά της Κυβέρνησης».

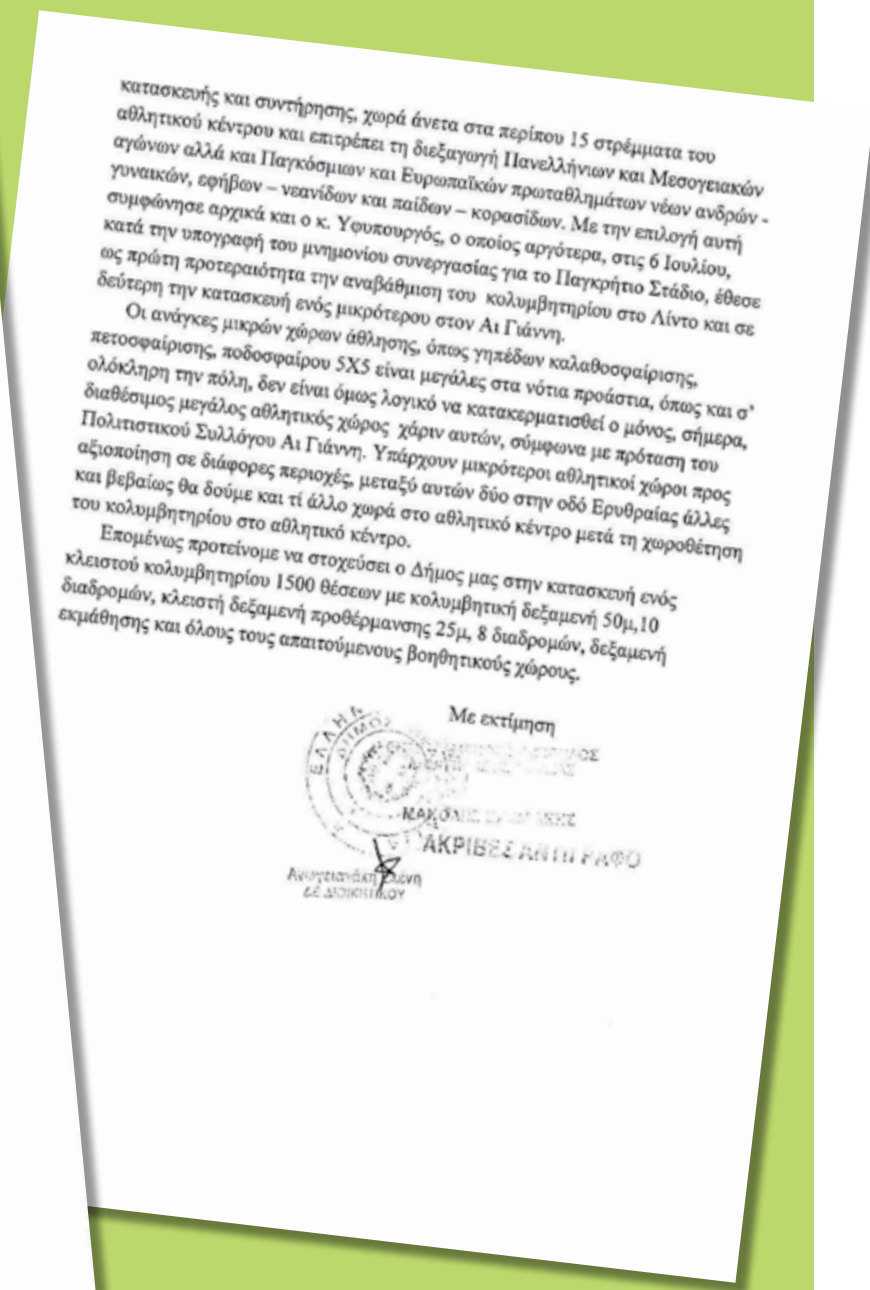
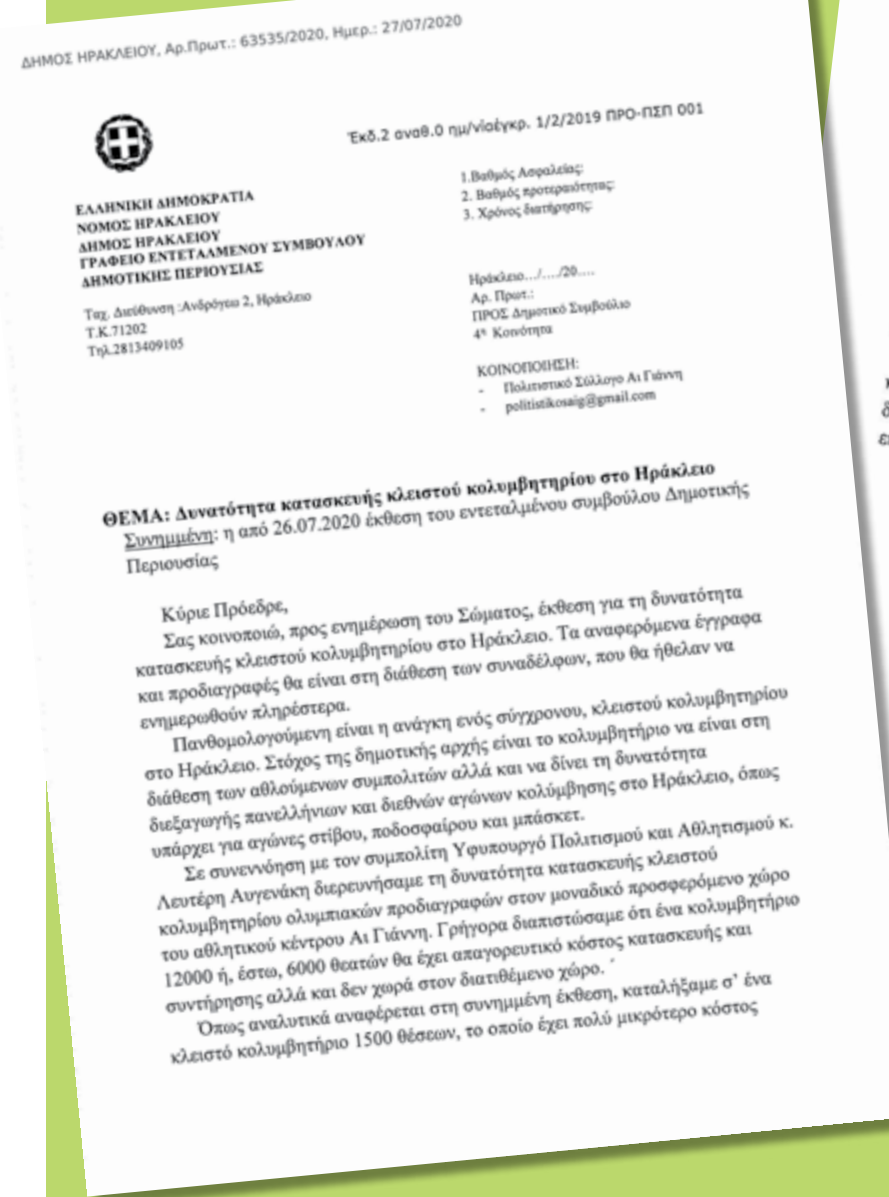
Αναλυτικότερα για το θέμα παραθέτουμε τα παρακάτω.

Μηδενίστηκαν τα έσοδα των Συλλόγων λόγω COVID 19

Όλοι οι σύλλογοι της πατρίδας μας, εξ αρχής της λήψης των μέτρων αποφυγής μετάδοσης του ιού COVID-19, συμμορφώθηκαν στην κοινή αυτή προσπάθεια του συνόλου των πολιτών, η οποία φαίνεται πως απέδωσε. Κατά το χρονικό διάστημα των μηνών Μαρτίου-Απριλίου-Μαΐου οι Πολιτιστικοί Σύλλογοι ανέστειλαν τη λειτουργία όλων των δράσεων τους, όπως, την εκμάθηση παραδοσιακών χορών, μουσικών οργάνων, χορωδιών κ.α. και ακύρωσαν όλες τις προγραμματισμένες πολιτιστικές εκδηλώσεις και δρώμενα, τα

>>>ΕΠΙΣΤΟΛΗ

θέμα: Δυνατότητα κατασκευής κλειστού κολυμβητηρίου στο Ηράκλειο



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΝΤΕΤΑΛΜΕΝΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ

Τηλ. Διεύθυνση: Ανδρούσα 2, Ηράκλειο
Τ.Κ.71202
Τηλ.2813409105

Εκδ.2 αναθ.0 ημ/νολογφ. 1/2/2019 ΠΡΟ-ΠΣΠ 001

1. Βαθμός Αρχαϊκής
2. Βαθμός Προτεραιότητας
3. Χρόνος διατήρησης

Ηράκλειο, /.../20...
Αρ. Πρωτ.:
ΠΡΟΣ Δημόσιο Συμβούλιο
4ης Κοινότητας

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ:
- Πολιτιστικό Σύλλογο Αϊ Γιάννη
- politistikoai@gmail.com

ΘΕΜΑ: Δυνατότητα κατασκευής κλειστού κολυμβητηρίου στο Ηράκλειο
Συνημμένη: η από 26.07.2020 έκθεση του εντεταλμένου συμβούλου Δημοτικής Περιουσίας

Κύριε Πρόεδρε,
Σας κοινοποιώ, προς ενημέρωσή του Σώματος, έκθεση για τη δυνατότητα κατασκευής κλειστού κολυμβητηρίου στο Ηράκλειο. Τα αναφερόμενα έγγραφα και προδιαγραφές θα είναι στη διάθεση των συναδέλφων, που θα ήθελαν να ενημερωθούν πληρέστερα.

Πανομοιολογούμενη είναι η ανάγκη ενός σύγχρονου, κλειστού κολυμβητηρίου στο Ηράκλειο. Στόχος της δημοτικής αρχής είναι το κολυμβητήριο να είναι στη διάθεση των αθλούμενων συμπολιτών αλλά και να δίνει τη δυνατότητα διεξαγωγής πανελλήνιων και διεθνών αγώνων κολύμβησης στο Ηράκλειο, όπως υπάρχει για αγώνες στίβου, ποδοσφαίρου και μπάσκετ.

Σε συνεννόηση με τον συμπολίτη Υφυπουργό Πολιτισμού και Αθλητισμού κ. Λεωτέρη Αυγενάκη διερευνήσαμε τη δυνατότητα κατασκευής κλειστού κολυμβητηρίου ολυμπιακών προδιαγραφών στον μοναδικό προσφερόμενο χώρο του αθλητικού κέντρου Αϊ Γιάννη. Γρήγορα διαπιστώσαμε ότι ένα κολυμβητήριο 12000 ή, έστω, 6000 θεατών θα έχει απαγορευτικό κόστος κατασκευής και συντήρησης αλλά και δεν χωρά στον διατιθέμενο χώρο.

Όπως αναλυτικά αναφέρεται στη συνημμένη έκθεση, καταλήξαμε σ' ένα κλειστό κολυμβητήριο 1500 θέσεων, το οποίο έχει πολύ μικρότερο κόστος

Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο Μελετάμε μαζί:

- ✓ για γερές βάσεις
- ✓ για αναπλήρωση κενών
- ✓ για άρτια προετοιμασία των μαθημάτων της επόμενης μέρας
- ✓ για σίγουρη και εγγυημένη επιτυχία!!!

Εγγραφές από 24 Αυγούστου καθημερινά 17:00 - 20:00 Έναρξη μαθημάτων 7 Σεπτεμβρίου

Γ. Ξηροδούδα 14, Άγιος Ιωάννης Ηράκλειο (Έναντι 8^{ου} Λυκείου)

2810.211.604 | 6946523357 | www.meletamemazi.gr | info@meletamemazi.gr

ΙΣΤΟΡΙΑ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ, ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ, ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ, ΑΛΓΕΒΡΑ

Μία σημαντική οικολογική παρέμβαση της Περιφέρειας Κρήτης, στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη



Το ρέμα το οποίο βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του προαστίου του Αγίου Ιωάννη και είναι παράλληλο προς την οδό Αρχελάου (Ζάννιο Εκπαιδευτήριο) αποτελεί μέρος ενός μεγαλύτερου ποταμού. Ο ποταμός μεταφέρει νερά στη θάλασσα, ξεκινώντας από την Σύλαμο και αφού περάσει από την Κνωσό συνεχίζει στην Ανατολική πλευρά της περιοχής του Αγίου Ιωάννη. Αποτελεί δηλαδή το ρέμα μια φυσική πορεία υδάτων με αφετηρία την Σύλαμο και ενδιάμεσο πέρασμα την βορειοανατολική πλευρά του αρχαιολογικού χώρου της Κνωσού. Το τμήμα του ρέματος που περνάει από τον Άγιο Ιωάννη, όπως πολλοί κάτοικοι θα είχαν παρατηρήσει το τελευταίο διάστημα, παρουσίαζε στην κοίτη του πολύ έντονη βλάστηση καθώς και ρίψη μπαζών με

αποτέλεσμα να περιορίζεται η βατότητά του και να αυξάνεται ο κίνδυνος για έντονα πλημμυρικά φαινόμενα. Η περιφέρεια Κρήτης έχοντας πάντα ως γνώμονα την ασφάλεια των πολιτών συμπεριέλαβε την αποκατάσταση και τον καθαρισμό του συγκεκριμένου ρέματος σε ένα ευρύτερο πρόγραμμα καθαρισμού ρεμάτων. Οι εργασίες, που διήρκησαν αρκετό χρονικό διάστημα τον μήνα Αύγουστο, αφενός απεκατέστησαν την κοίτη αφετέρου ανέδειξαν σε μεγάλη έκταση την φυσική ομορφιά του μικρού ποταμού. Σε ένα επόμενο στάδιο θα μπορούσε να γίνει μία μελέτη Οριοθέτησης και Διευθέτησης του ρέματος, η οποία θα επιτρέψει την υλοποίηση δορυφόρων έργων που θα βελτιώσουν αισθητικά και λειτουργικά την γύρω περιοχή

Με μεγάλη ικανοποίηση και χαρά είδαμε το προηγούμενο διάστημα να υλοποιείται το έργο καθαρισμού του ρέματος που περνάει μέσα από την περιοχή του Αγίου Ιωάννη.



Στο σημείο αυτό οι κάτοικοι περνούν στην απέναντι πλευρά του ποταμού με μεγάλο κίνδυνο, τις ημέρες που η στάθμη του νερού ανεβαίνει λόγω των έντονων βροχοπτώσεων. Υπάρχει πινακίδα που επισημαίνει την επικινδυνότητα, ωστόσο επιβάλλεται η κατασκευή γέφυρας.

Στην εικόνα διακρίνεται καθαρά η ανθρώπινη παρέμβαση για να εμποδίσει την ροή του νερού, προκειμένου η πρόσβαση να γίνει δυνατή.



όπως ποδηλατόδρομο, αθλητικών εγκαταστάσεων με την κατασκευή του αθλητικού πάρκου που καθυστερεί εδώ και τριάντα χρόνια η υλοποίησή του. Η διάνοιξη της παρόχθιας οδού Αρχελάου, που είναι κλειστή μόνο σε ένα σημείο, θα βοηθήσει την αποσυμφόρηση της Λ. Κνωσού και στην βελτίωση του κυκλοφοριακού προβλήματος του Ηρακλείου. Αυτό δεν αποτελεί μόνον ευχολόγιο αλλά και δέσμευση του πολιτιστικού συλλόγου ότι θα δουλέψει προς αυτήν την κατεύθυνση της υλοποίησης έργων γύρω από τον συγκεκριμένο χώρο. Τέλος όπως είναι αναμενόμενο σε κάθε περιβαλλοντική παρέμβαση αναδεικνύεται και η ευθύνη των ίδιων των κατοίκων της περιοχής οι οποίοι, ευτυχώς λίγοι, αυθαιρετούν σε βάρος του κοινωνικού συνόλου με διάφορες ενέργειές τους. Ευχαριστούμε θερμά τον Περιφερειάρχη Κρήτης κύριο Σταύρο Αρναουτάκη, τον Αντιπεριφερειάρχη Ηρακλείου κύριο Νίκο Συριγωνάκη και την Μηχανικό της Περιφέρειας κυρία Άννα Ροβύθη για την υλοποίηση του τόσο σημαντικού έργου.

Καθοριστική ήταν η συμβολή του κ. Βαγγέλη Ζάχαρη, Περιφερειακού Σύμβουλου και μέλους της Επιτροπής Περιβάλλοντος, που ως κάτοικος του προαστίου μας και ενεργό μέλος του Πολιτιστικού Συλλόγου πήρε την πρωτοβουλία και προώθησε προς την υλοποίηση του έργου.

Οι εργασίες, που διήρκησαν αρκετό χρονικό διάστημα τον μήνα Αύγουστο, αφενός απεκατέστησαν την κοίτη αφετέρου ανέδειξαν σε μεγάλη έκταση την φυσική ομορφιά του μικρού ποταμού.

χονδρική - λιανική

... με το γάντι

χαρτικά απορρυπαντικά είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας
Κλειώ Μελισσοουργάκη

Λ.Κνωσού 304, Ηράκλειο Κρήτης
Τ.2810 361.764 Κ.6937 300635

ΕΚΛΕΚΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΑΤΑ
ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

Μαρμαράς

ΓΕΡΩΝΥΜΑΚΗ & ΜΟΝΗ ΤΟΠΛΟΥ 2, ΠΑΤΕΛΕΣ - ΤΗΛ.: 2810.220391, 344245
ΛΕΩΦ. ΚΝΩΣΟΥ 246 - ΤΗΛ.: 2810.360620, 360690
ΜΑΓΓΑΡΗΔΗΝ 27 (παράλ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ) - ΤΗΛ.: 2810.231120, 231171
ΛΕΩΦ. ΙΚΑΡΟΥ 28 ΝΕΑ ΔΑΙΚΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΤΗΛ.: 2810 229800
ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΣ CASH & CARRY: ΒΙ.ΠΕ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ - ΤΗΛ.: 2810 542418, 542417
ΜΑΧΗΣ ΚΡΗΤΗΣ 17 & ΑΠΟΛΛΩΝΙΑΣ 1 - ΤΗΛ. 2810 310599

Ψητοπωλείο Εστιατόριο

ΛΕΩΦΟΡΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
11:00 έως 01:00

Λεωφόρος Κνωσού 235 Τηλ.: 2810 233930

(γράφει η Άννα Χρονάκη, φιλόλογος στο Εσπερινό ΓΕΛ Ηρακλείου)

2ο ΕΠΑΛ Ηρακλείου

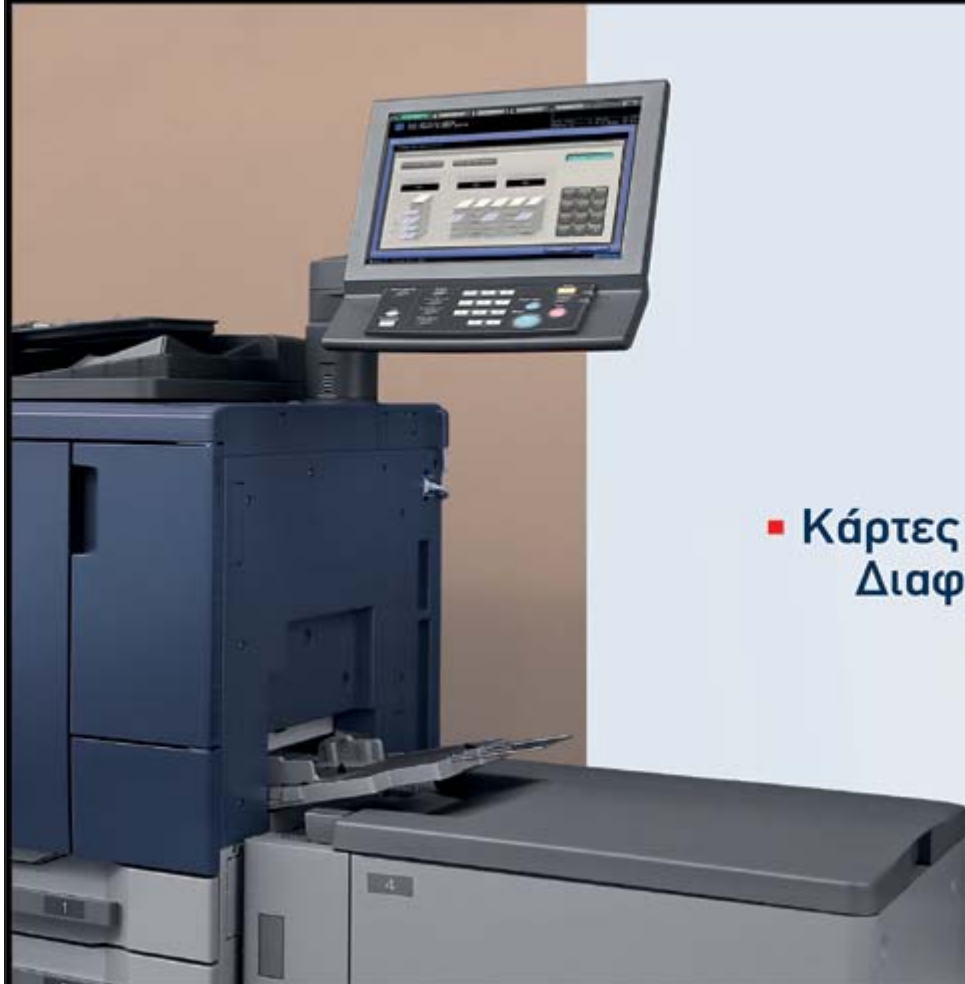


Οι εκπαιδευτικοί και η διεύθυνση του 2ου ΕΠΑΛ Ηρακλείου συγχαίρουμε θερμά τους απόφοιτους του σχολείου μας, που πέτυχαν την εισαγωγή τους στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση στις φετινές Πανελλαδικές Εξετάσεις και τους ευχόμαστε καλή νέα αρχή, καλή σταδιοδρομία και πολλές στην συνέχεια ακαδημαϊκές επαγγελματικές και προσωπικές επιτυχίες. Η δικαίωση του αγώνα και των προσπαθειών τους έκανε τους οικείους τους και όλους εμάς τους εκπαιδευτικούς τους χαρούμενους και υπερήφανους.

Σε όσους, δεν κατόρθωσαν να επιτύχουν είτε την εισαγωγή τους είτε τη σχολή προτίμησης, τους θυμίζουμε πως οι εξετάσεις αυτές δεν αποτελούν την μοναδική ευκαιρία και τρόπο για να φτάσουν τους στόχους τους ενώ σε κάθε περίπτωση υπάρχει και επιλογή να ξαναπροσπαθήσουν. Οι δυνατότητες τους, οι εναλλακτικές επιλογές, και η συνεχής προσπάθεια και επιμονή μπορεί να οδηγήσουν στην υλοποίηση των επιδιώξεων

τους και την επαγγελματική τους εξέλιξη. Καλή Σταδιοδρομία σε όλους. Παράλληλα, καλωσορίζουμε τους μαθητές της Α τάξης του σχολείου μας και τους ευχόμαστε καλή σχολική χρονιά. Στο δικό μας σχολείο, προσπαθούμε να οδηγήσουμε τους μαθητές στα μοναδικά μονοπάτια της γνώσης, με την πεποίθηση ότι η πραγματική "περιουσία" όλων μας είναι ό,τι έχουμε μέσα στο μυαλό και στην

ψυχή μας. Είναι αυτό το πολύτιμο "υλικό" που δεν μπορεί κανένας ιός να αγγίξει αλλά και το ίδιο αγαθό που θα μας δώσει όλα τα εφόδια. Στόχος μας είναι εδώ όλοι μαζί, μαθητές, γονείς, καθηγητές να μπορούμε να κρίνουμε και να πράττουμε σωστά και ελεύθερα. Να έχουμε ανοιχτό σχολείο για διάλογο, ένα σχολείο της δημιουργίας, της αλληλεγγύης, ένα αειφόρο σχολείο.



**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

ΔΕΥΤΕΡΗ ΖΩΗ ΔΕΝ ΕΧΕΙ..

Αντλώντας έμπνευση από τον καταπληκτικό στίχο του Ελύτη, τίθεται το ερώτημα. Δεύτερη ευκαιρία έχει; Την απάντηση δίνουν τα εσπερινά σχολεία,, όσον αφορά τη γνώση. Βεβαίως και έχει, αρκεί κάποιος να κάνει την υπέρβαση,, να το τολμήσει. Η δημιουργία των εσπερινών σχολείων ξεκίνησε με αυτό ακριβώς το σκεπτικό, να δώσει μια δεύτερη ευκαιρία στους ανθρώπους που άφησαν το σχολείο νωρίς, στα παιδιά που εργάζονται για να βιοποριστούν και γενικότερα σε όποιον επιθυμεί να προσεγγίσει τη γνώση.



από το μορφωτικό κεφάλαιο, κατάφερε να αποκτήσει απολυτήριο Γενικού Λυκείου, ένα τίτλο με σταθερή αξία για εύρεση εργασίας, τουλάχιστον τα παλαιότερα χρόνια, ή καλύτερη των συνθηκών της ήδη υπάρχουσας εργασίας, αναβάθμιση στη μισθολογική κλίμακα, κυρίως όμως άρση του κοινωνικού αποκλεισμού, κοινωνική οργάνωση και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

ποσοστό των αποφοίτων πετυχαίνουν την εισαγωγή τους σε κάποιο ανώτατο εκπαιδευτικό ίδρυμα.

Όμως, πέρα από το γνωστικό κομμάτι, το Εσπερινό Λύκειο έχει και κοινωνική προσφορά. Λειτουργεί εδώ και πολλά χρόνια τράπεζα αίματος που στηρίζεται στην εθελοντική αιμοδοσία αποκλειστικά του εκπαιδευτικού και μαθητικού δυναμικού του σχολείου. Οργανώνονται πολυάριθμες εκδηλώσεις – ενημερώσεις ποικίλλου ενδιαφέροντος- που είναι ανοικτές σε όλη την τοπική κοινωνία (π.χ πρόληψη ατυχημάτων, πρώτες βοήθειες κ.τ.λ). Βασική του μέριμνα είναι οι μαθητές του και στο πλαίσιο αυτό συχνά, πάντα με εθελοντική προσφορά, καλύπτονται υλικές ανάγκες.

Ένα τέτοιο σχολείο είναι το Εσπερινό Γενικό Λύκειο που έχουμε την τύχη να κοσμήει με την παρουσία του τη συνοικία του Αγίου Ιωάννη, στο Ηράκλειο. Εγκαταστάθηκε στην περιοχή το 2000 και ολοκλήρωσε την ανάγκη για προσφορά εσπερινής εκπαίδευσης, αφού μέχρι τότε λειτουργούσε το Εσπερινό Γυμνάσιο και το Εσπερινό ΤΕΕ, το σημερινό ΕΠΑΛ δηλαδή, καλύπτοντας, όμως, μαθητές που ενδιαφέρονταν για την επαγγελματική εκπαίδευση. Όσοι επιθυμούσαν τη γενική παιδεία στην εσπερινή εκπαίδευση δεν είχαν πρόσβαση.

Μια ακόμα πολύ σημαντική παράμετρος είναι η ρύθμιση που έχει νομοθετήσει η πολιτεία για ειδικό καθεστώς πρόσβασης των αποφοίτων στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Έτσι, χωρίς αδικίες ή διακρίσεις, έχοντας ακριβώς την ίδια ύλη με το ημερήσιο Λύκειο, οι απόφοιτοι δίνουν εξετάσεις διεκδικώντας μια θέση στο όνειρο που τις περισσότερες φορές παίρνει σάρκα και οστά. Οι επιτυχίες στις πανελλαδικές εξετάσεις είναι αναρίθμητες. Κάθε χρόνο το συντριπτικό

Μήπως αυτός δεν πρέπει να είναι ο ρόλος του σύγχρονου σχολείου; Ένα σχολείο ανοικτό στην κοινωνία και δίπλα στο μαθητή. Το Εσπερινό Γενικό Λύκειο υπηρετεί αυτόν ακριβώς το ρόλο. Κλείνοντας επανέρχομαι στο αρχικό ερώτημα. Υπάρχει δεύτερη ευκαιρία στη γνώση; Όλα τα παραπάνω επιβεβαίωσαν, νομίζω, την παραδοχή. Υπάρχει... Ονομάζεται Εσπερινό ΓΕΛ Ηρακλείου.

Το Εσπερινό ΓΕΛ Ηρακλείου υλοποίησε αυτό το δικαίωμα των ανθρώπων που ήθελαν κάτι παραπάνω και γιατί όχι ένα δρόμο ανοικτό προς το Πανεπιστήμιο. Στην 20ετή λειτουργία του έχει προσφέρει πολλά, πρώτα απ όλα στους μαθητές του. Ένα πλήθος ανθρώπων, αποκλεισμένο

Οι επιτυχίες στις πανελλαδικές εξετάσεις είναι αναρίθμητες. Κάθε χρόνο το συντριπτικό ποσοστό των αποφοίτων πετυχαίνουν την εισαγωγή τους σε κάποιο ανώτατο εκπαιδευτικό ίδρυμα.

Giorgos Kalamas

hair styling

Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο
Τ. 2810 213263

envirol

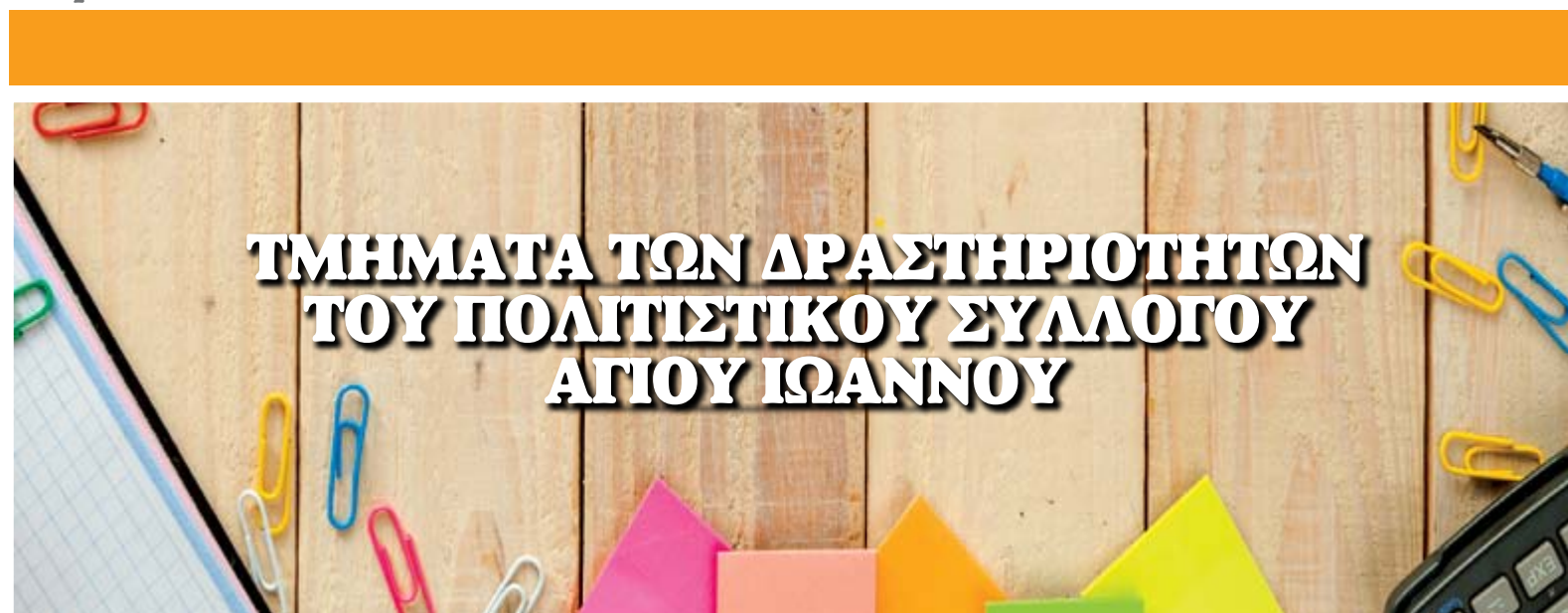
ΚΑΥΣΙΜΑ ΚΡΗΤΗΣ

AutoGas • Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
Λιπαντικό Μαρτύρης Χαράλαμπος & Σια ΕΕ
Νικ. Κροσσάκης ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

T: 2810 325565
☎: 2810 241296

www.envirol.gr
info@envirol.gr



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020 ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

Οι εγγραφές ξεκινούν από 15 Σεπτεμβρίου και οι δραστηριότητες από 1 Οκτώβρη. Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες, είναι η ετήσια συνδρομή ως μέλος του Συλλόγου, η οποία ανέρχεται στα 5ευρώ.

Παρακάτω περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας. Επίσης υπάρχουν τα στοιχεία του υπεύθυνου για κάθε μια από αυτές για πληροφορίες και εγγραφές. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν επίσης να απευθύνονται και στον κ. Γιώργο Τσαγκαράκη στο 6977506343.

ΛΑΤΙΝ – ΡΟΥΣΣΑ για ενήλικους
- ΚΡΙΣΤΗ ΚΑΚΟΥΛΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6937531868

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ
για παιδιά και ενήλικες
- ΕΛΕΝΗ ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6934171944

ΠΟΓΚΑ
- ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945790075

ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
- ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΙ ΕΛΕΝΗ ΦΑΡΑΖΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948382116

ΜΑΝΤΟΛΙΝΟ
- ΜΑΡΤΣΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6946103328

ΚΟΙΠΤΙΚΗ-ΡΑΠΤΙΚΗ
- ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6975977298

ΣΚΑΚΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
- ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΜΑΡΙΑ,
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6973826452

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΡΜΟΝΙΟ & ΠΙΑΝΟ
- ΠΕΠΟΝΑΚΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6946696224

ΖΟΥΜΠΙΑ
- ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6977919199
- ΣΓΟΥΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6951780706

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
- ΠΛΑΤΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6942057334

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
- ΤΑΒΕΡΝΑΡΑΚΗΣ ΔΟΜΙΝΙΚΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974491551

ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΙΘΑΡΑ
- ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6977884064

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ
- ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6972032040

ΕΥΑΓΓΕΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
- ΜΑΝΕΣΗΣ ΝΙΚΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6955522434

ΜΙΚΤΗ ΧΟΡΩΔΙΑ
ΕΝΗΛΙΚΩΝ "ΕΡΩΔΙΟΣ"
- ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6936785430

TANGO
- ΣΒΕΝ ΡΙΕΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6949215320

ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
- ΒΙΤΑΛΗ ΙΩΑΝΝΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6942487669

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ
- ΠΕΤΡΟΧΕΙΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6936654921

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΓΛΥΠΤΙΚΗ
- ΑΓΡΙΜΑΝΗ ΓΩΓΩ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6988389376

ΟΜΑΔΑ ΓΟΝΕΩΝ
- ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ ΜΑΡΙΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6947122881

Με την παράσταση με τίτλο «Το νησί των συναισθημάτων» τα παιδιά έστειλαν σπουδαία μηνύματα!

Το Σάββατο 11 Ιουλίου από μια πιλοτή σε μία γειτονιά του Αη Γιάννη ξεχύθηκαν μηνύματα αγάπης και αλληλεγγύης.



Η παράσταση με τίτλο «Το νησί των συναισθημάτων» βασισμένη σε μια ιστορία του Χόρχε Μπουκάι δόθηκε από τα παιδιά της γειτονιάς σε σκηνοθεσία μίας μαμάς. Η ιδέα γεννήθηκε στη μαμά καθώς αναζήτησε ένα τρόπο να απασχολήσει δημιουργικά τόσο τα δικά της παιδιά, όσο και όλα τα παιδιά της γειτονιάς τους κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Το θεατρικό παιχνίδι έδωσε άλλο νόημα

στις ημέρες των παιδιών και έτσι το βράδυ του Σαββάτου το κοινό είχε την ευκαιρία να απολαύσει το αποτέλεσμα μιας θεατρικής παράστασης η οποία γέμισε όλους χαρά και αισιοδοξία. Πρόκειται πραγματικά για μια ξεχωριστή δράση μέσω της οποίας επιλέχθηκε να στηριχθεί το έργο της «Ηλιαχτίδας» με την παρουσία ενός κουμπάρα. Μας συγκινεί βαθιά το γεγονός ότι μέσα από τις δύσκολες

συνθήκες της πανδημίας τα παιδιά και η μητέρα αυτή βρήκαν την ευκαιρία όχι μόνο να περάσουν ποιοτικό χρόνο αλλά και να μεταλαμπαδεύσουν σε όλους εμάς σπουδαίες έννοιες όπως η αγάπη η αλληλεγγύη, η προσφορά και ο εθελοντισμός. Συγχαρητήρια λοιπόν για την πρωτοβουλία, στην κυρία **Ανδρουλάκη Ευαγγελία** και όλα τα παιδιά – συντελεστές της παράστασης αλλά και τους θεατές.



Αποκλειστικά για Ενήλικες

Μάθε γρήγορα και εύκολα μια ξένη γλώσσα με τον τρόπο που σου ταιριάζει

Οικονομικά, εύλεκτα, ταχύρρυθμα αλγομελή προγράμματα εκμάθησης ξένων γλωσσών

LanguageCenter
ΙΔΕΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΓΡΗΒΑΚΗ

Λ.Κημισσού & Ναύα 259
Τ: 2810 320906
www.language-center.gr

ΕΞΕΙΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Ο σωστός τρόπος να μαθαίνεις είναι ο δικός σου

Εμπνευσμένο με τη προσοχή σου

Βρες το δικό σου μαθησιακό προφίλ με ένα απλό τεστ!

LanguageCenter
ΙΔΕΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΓΡΗΒΑΚΗ

Λ.Κημισσού & Ναύα 259
Τ: 2810 320906
www.language-center.gr

«Τη γλώσσα μου έδωσαν Ελληνικά...»*

Η δασεία που χάθηκε στο ...δάσος!



1. Τὰ πνεύματα

§ 12. Εἰς πᾶσαν λέξιν, ἢ ἀποῖα ἀρχίζει ἀπὸ φωνῆεν ἢ ἀπὸ ρ, σημειοῦται ἐπὶ τοῦ ἀρκτικού φωνήεντος ἢ τοῦ ρ σημείον πνεύματος ἢ πνεῦμα.

Τὰ πνεύματα εἶναι δύο, ἢ ψιλλῆ (*), ἣται σημεῖον λεπτοῦς πνοῆς, καὶ ἡ δασεία (*), ἣται σημεῖον παχέας πνοῆς: ἀρετή, ἄρα, ἑτόνος,

Σημειώσεις. Τὸ θεοῦ πνεῦμα, ἣτοι ἡ δασεία, ἐπροσέρτετο ἀρχῆθεν περιπέτου ὅπως νῦν τὸ σύμφωνον χ· π. χ. ἑλεως (πρόφ. χίτιπος).

Η δασεία (*), ένα από τα δύο πνεύματα της ελληνικής, προφερόταν ως ένα απαλό «χ», ένα «h», στην αρχή των λέξεων. Και, δυστυχώς, ενώ εμείς οι Έλληνες ούτε τη γράφουμε ούτε την προφέρουμε πια, οι υπόλοιποι λαοί την έχουν κρατήσει και την προφέρουν κανονικότητα! Στις λέξεις έχουν «δανειστεί» από μας, όπου υπήρχε δασεία την γράφουν με ένα «H», στην αρχή, όπως ακριβώς δηλαδή την άκουγαν.

Πάμπολλα είναι τα παραδείγματα σε πολλές γλώσσες: (αγγλ.) Hellas (Ελλάς), history (Ιστορία), hero (Ηρωας), (αγγλ/γαλλ.), Homère (Όμηρος), hystérie (ύστερία), (γερμ.) harmonie (αρμονία), (ισπ.) hora (ώρα) και πολλές πολλές άλλες... αν σκεφτείτε θα βρείτε πάμπολλες, Helen, hydrated, hippo κλπ.κλπ!

Και τελικά, ένας εύκολος τρόπος για να «υποψιαζόμαστε» ότι μια λέξη θέλει δασεία,

είναι να σκεφτόμαστε αυτή τη λέξη σε άλλες γλώσσες. Πώς σας φαίνεται; (Υ.Γ. Ας θυμόμαστε κι ότι δασεία βάζουμε πάντα στα υ και ρ, όταν βρίσκονται στην αρχή μιας λέξης, π.χ. ρέω, ύδωρ).

Μάρα Παναριστάκη, Φιλολόγος/Ιστορικός

*Ο τίτλος προέρχεται από το «Άξιον Εστί», του Οδυσσέα Ελύτη.

Δημιουργία Σχολής Γονέων



Μαρία Δελιγιάννη - Ψυχολόγος - Οικογενειακή Συστημική Θεραπεύτρια



Ο γονεϊκός ρόλος είναι ό,τι πιο υπεύθυνο και ανιδιοτελές έργο μπορεί να αναλάβει ένα ανθρώπινο ον. Είναι, ήταν και θα είναι μια ευλογία για όσους βρίσκονται σε αυτή την θέση αλλά και η μεγαλύτερη πρόκληση, εφ' όρου ζωής.

Ο γονιός σήμερα σχεδόν αστήριχος, χωρίς γνωσιακά εφόδια επάνω στο θέμα του γονεϊκού ρόλου, παλεύει ηρωικά να στηρίξει και να αναθρέψει τα παιδιά του, ενώ ο ίδιος βάλτε από πολλές προκλήσεις και αντιξοότητες.

Η Σχολή γονέων έχει σαν στόχο, την στήριξη του γονεϊκού ρόλου και την ενημέρωση επάνω σε βασικά θέματα εκπαίδευσης των παιδιών αλλά και των γονιών. Απευθύνεται και στους δύο γονείς, με παιδιά σε όλες τις ηλικίες. Στοιχείει σε εβδομαδιαίες 2 ώρες συναντήσεις με διαδραστικό, βιωματικό χαρακτήρα, καθώς αυτό λειτουργεί πιο αποτελεσματικά από το να ακούει κανείς παθητικά μια ομιλία.

Πιθανά θέματα :

- Μεγαλώνοντας ευτυχημένα παιδιά!
- Οι προγραμματισμοί των 7 πρώτων χρόνων της ζωής.
- Πρόληψη στρεσογόνων καταστάσεων (αγχώδης διαταραχές, φοβίες, διάσπαση προσοχής, κρίσεις πανικού, νευρώσεις,

μελαγχολίες, ενδοσχολική βία, παιδικός θυμός, υπερκινητικότητα).

- Η Μοναδικότητα του παιδιού και η σχολική αξιολόγηση.
- Φροντίζοντας την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού.
- Αντιμετώπιση συγκρούσεων και οικογενειακών εντάσεων.
- Η γλυκιά συμμετρία της αγάπης (ελευθερίες και όρια)
- Απολαμβάνοντας το ρόλο του γονιού.
- Η χαρά μέσα στην οικογένεια!
- Ο Μαγικός κώδικας επικοινωνίας στην οικογένεια.
- Πεπειθηθείς και κοινωνικές διαφορές στο σχολείο.
- Αναγνωρίζοντας τα δικαιώματα του παιδιού.
- Αξίες Ζωής στην οικογένεια.
- Το παιδί μου "Ο καθρέφτης μου"
- Διαχείριση του γονεϊκού άγχους
- Ο ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια.
- Το διαδίκτυο κι η παιδική μοναξιά.
- Τοξικά μοτίβα σκέψης και "Συνειδητότητα".
- Γονεϊκές προσδοκίες ή σεβασμός στις ανάγκες της ψυχής.

- Αναγνωρίζω το παιδί μου σαν ελεύθερη ψυχή.

Στόχος μας σαν γονείς είναι να φροντίσουμε σοφά την ψυχή των παιδιών μας και όχι μόνο το σώμα τους. Μόνο έτσι μεγαλώνουμε παιδιά που έχουν την δυνατότητα να φτιάξουν ένα καλύτερο κόσμο.

Η Σχολή γονέων έχει σαν στόχο, την στήριξη του γονεϊκού ρόλου και την ενημέρωση επάνω σε βασικά θέματα εκπαίδευσης των παιδιών αλλά και των γονιών.



40 ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

από το 1980

Χαλκιαδακίς
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΤΕ

www.xalkiadakis.gr

facebook.com/xalkiadakis.gr

youtube.com/xalkiadakisAE

Knosou 259 Heraklion Crete
2810 360086 6936719750
info@fotoprofile.gr
info@profilephotography.gr
www.profilephotography.gr
Profile Photography G.K
Profile Photography G.K

PROFILE
PHOTOGRAPHY
Gamma Karagorgou

ΜΕΖΕΚΛΙΔΙΚΟ
ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΜΕΖΕΛΟΠΩΛΕΙΟ

Α. Παπαναστασίου 197 Ηράκλειο - τηλ. 2810 323192

Θωρακίστε τον οργανισμό σας και μη φοβάστε

Γράφει η Δήμητρα Τυλλιανάκη, Ολιστικός-Ομοιοπαθητικός Ιατρός, συγγραφέας

Σε λίγες μέρες αρχίζει το φθινόπωρο και η έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς και όπως κάθε χρόνο ξεκινούν και οι ιώσεις. Είναι ένα φυσικό και αναμενόμενο γεγονός. Φέτος όμως, παρουσία του κορωνοϊού, τα πράγματα θα είναι πιο δύσκολα, για αυτό θα πρέπει να λάβουμε ουσιαστικά μέτρα.



Ιοί υπήρχαν υπάρχουν και θα υπάρχουν. Να ξέρετε ότι ο καλός Θεούλης μας, όταν μας δημιούργησε, μας χάρισε ένα πολύ δυνατό όπλο, με πολλούς στρατιώτες- φρουρούς, το οποίο έχει ένα και μοναδικό σκοπό! Να μας προστατεύει από κάθε εισβολέα. Αυτό είναι το ανοσοποιητικό μας σύστημα ένα σύστημα με πολλούς φρουρούς, που ανά πάσα στιγμή επιτηρούν, ξαγρυπνούν την ώρα που εμείς κοιμόμαστε και βγάζουν σχέδια πώς να μας προστατεύουν από τους εχθρούς. Εμείς το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να φροντίσουμε να είναι υγιείς και δυνατό. Όμως το κάνουμε αυτό ή με τον τρόπο ζωής μας (lifestyle) το καταστρέφουμε καθημερινά; Και όχι μόνο αυτό, αλλά γινόμαστε και κακό παράδειγμα στα παιδιά μας καταστρέφοντας την υγεία τους. Ας αναρωτηθείτε αν έχετε το δικαίωμα να δημιουργείτε άρρωστα παιδιά. Ίσως όμως να μην ξέρετε τι πρέπει να κάνετε στην καθημερινότητα σας. Για αυτό σας δίνω παρακάτω μερικές συμβουλές.

Συμβουλές για ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα

1. Να είστε όσο το δυνατόν πιο ήρεμοι. Το άγχος σκοτώνει το ανοσοποιητικό. Αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας, για να απολαύσει ένα ηλιοβασιλέμα, την θάλασσα, να δει την ομορφιά της φύσης και να νιώθετε ευγνώμονες, που ζείτε και μπορείτε να τα απολαμβάνετε όλα αυτά.

2. **Ασκηθείτε.** Βάλτε στη ζωή σας την κίνηση, είτε αυτό είναι γυμναστήριο, ή κολύμβηση, ή περπάτημα, ή τρέξιμο, ή γιόγκα, ή ται τσι, ή τένις κ.α. Τα οφέλη της άσκησης σε όλα τα όργανα του σώματος είναι αναρίθμητα. Πηγαίνετε τα παιδιά σας σε κάποια από τις παραπάνω δραστηριότητες και χρησιμοποιήστε το χρόνο που τα παιδιά σας γυμνάζονται, να γυμναστείτε και εσείς αντί να κάθεστε να πίνετε καφέ.

3. **Ασχοληθείτε με την μαγειρική** και μην παραγγέλνετε απέξω. Αφαιρέστε τις βλαβερές τροφές και αντικαταστήστε τις με υγιεινές τροφές, που έχουν βιταμίνες ιχνοστοιχεία, μέταλλα κ.λπ.

Οι βλαβερές τροφές, που σας τοξινώνουν και δημιουργούν τόσο σε εσάς όσο και στα παιδιά σας ένα σωρό ασθένειες, κυρίως είναι:

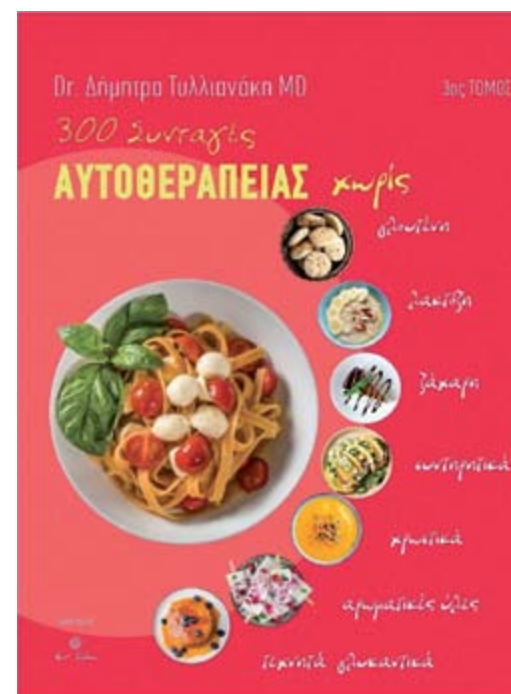
- Οι 3 λευκοί θάνατοι: το άσπρο αλεύρι, η ζάχαρη και το ραφινάρισμένο αλάτι.

- Τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα τυποποιημένα, τα τεχνητά γλυκαντικά, τα συντηρητικά, τα αρωματικά, οι χρωστικές ύλες και τα κακά λίπη και έλαια.

Προσθέστε στην καθημερινότητα σας φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους (κυρίως λιναρόσπορο, που έχει πολλά Ω3 λιπαρά οξέα).

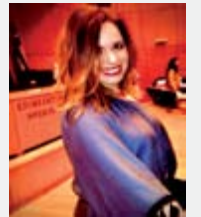
Για να σας βοηθήσω έγραψα ένα βιβλίο με 300 συνταγές πεντανόστιμες, που θα τις λατρέψουν τα παιδιά σας. Συνταγές με τροφές, όχι δηλητήρια, Συνταγές για υγεία, όχι ασθένεια.

...γινόμαστε και κακό παράδειγμα στα παιδιά μας καταστρέφοντας την υγεία τους. Ας αναρωτηθείτε αν έχετε το δικαίωμα να δημιουργείτε άρρωστα παιδιά.



ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ ΜΕ ΔΙΑΜΑΝΤΙ

Σβυρινάκη Ειρήνη Αισθητικός Κοσμετολόγος ΤΕΙ Αθηνών HND CCManchester



Πολύ γνωστή μη επεμβατική μέθοδος για ανάπλαση και βαθύ καθαρισμό της επιδερμίδας είναι η δερμοαπόξεση. Είναι ανώδυνη και ασφαλής μέθοδος που εφαρμόζεται από εξειδικευμένους Αισθητικούς.

Αφαιρεί τα κατεστραμμένα κύτταρα του δέρματος και ανανεώνει την επιδερμίδα. Η εφαρμογή της δερμοαπόξεσης προσώπου και σώματος με διαμάντι επιτυγχάνει:

1. Βαθύ καθαρισμό προσώπου, στήθους και πλάτης με απολέπιση και απομάκρυνση των μαύρων στιγμάτων και των νεκρών κυττάρων.
2. Παραγωγή με φυσικό τρόπο του κολλαγόνου και της ελαστίνης, με αποτέλεσμα τη σύσφιξη της επιδερμίδας.
3. Ενυδάτωση και θρέψη με βιταμίνες.
4. Ανανέωση της επιδερμίδας που βελτιώνει την υφή της (λαμπερό και νεανικό δέρμα).
5. Μείωση ρυτίδων, λεπτών γραμμών και καθυστέρηση των σημαδιών της γήρανσης.
6. Δραστική αντιμετώπιση της ακμής και των ούλων που προέρχονται από αυτήν.
7. Μείωση των δυσχρωμιών, κηλίδων ή παναδων.
8. Καλύτερη ροή της λέμφου και μείωση των οιδημάτων. Η Δερμοαπόξεση δεν επιτρέπεται να εφαρμοστεί σε άτομα που πάσχουν από δερματικές ασθένειες όπως ψωρίαση και λύκο.

Τα αποτελέσματα είναι άμεσα ορατά από την πρώτη κιάλας θεραπεία. Δεν δημιουργούνται κοκκινίλες ή ερεθισμοί κι αν υπάρξουν θα είναι για μερικές ώρες. Μπορείτε να κάνετε μια Δερμοαπόξεση κάθε 3-4 μήνες με ελαφρύτερη χρήση κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Αν όμως αντιμετωπίζετε πρόβλημα με πανάδες, με σημάδια ακμής ή ρυτίδες τότε θα ήταν καλό να κάνετε συχνότερα θεραπείες. Κάθε 10-15 ημέρες και για 4 με 6 φορές. Σε συνεργασία πάντα με την εξειδικευμένη Αισθητική σας θα φτιάξετε εξατομικευμένα πρωτόκολλα θεραπειών που θα απογειώσουν την όψη σας. Μερικές θεραπείες που μπορούν να συνδυαστούν είναι: η Μεσοθεραπεία, τα ακουστικά ρεύματα (sono), οι υπέρηχοι, η φωτοανάπλαση, ο παλμικός ιονισμός.

Μεγάλη σημασία θα πρέπει να δώσετε στην ποιότητα των προϊόντων που θα χρησιμοποιήσετε και στο σπíti σας. Μη διστάσετε να συμβουλευτείτε τους ειδικούς για την υγεία του δέρματος σας.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

<p>ΦΩΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ Μελανόχρωσις Ακμή Γήρανση Ευρυαγγείες</p>		<p>ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΝΙΜΗ VPL ΦΩΤΟΛΟΠΤΡΟΧΕΣΗ ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ Συμμετοχή - Προσώπου</p>
<p>ΦΩΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ Ουλές Ανάπλαση Κολλαγόνου Ρυτίδες</p>		<p>ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΜΑΚΙΓΙΑΖ</p>

Κρασαδάκη & Καλομοίρη γυναικεία, Αγ. Ιωάννης, Ηράκλειο
τηλ. & fax: 2810 322663, κιν: 6944 750278, e-mail: irenesvirin@vodafone.net.gr



MOCANNELLA

ΕΠΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΦΕΣ ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΤΑ

Αλ. Παπαναστασίου 102, Α. Κνωσού 238
τηλ. 2810 210833
www.mocannella.gr

vodafone

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ. 2810 327212

Μαλοτήρα

Καλοκοιμητιά, το φυτό του Ψηλορείτη με το παράξενο όνομα



Είναι τσάι του βουνού της Κρήτης είναι ένα από τα πιο σπουδαία είδη του σιδερίτη που φυτρώνει σε ξηρά και άγονα μέρη σε ολόκληρο τον ορεινό όγκο της Κρήτης σε υψόμετρο πάνω από 900 μέτρα. Ανθίζει και συλλέγεται τον Ιούλιο και δεν υπάρχει πουθενά αλλού στον κόσμο αυτό το είδος τσαγιού του βουνού παρά μόνο στις Χανιώτικες Μαδάρες και στον Ψηλορείτη.

Πήρε το όνομα της από την ιταλική λέξη "male" που σημαίνει αρρώστια και το ρήμα "tirare" που σημαίνει σύρω, από τους Βενετούς κατακτητές που τη χρησιμοποίησαν στα κρυολογήματα, στις παθήσεις του στομαχιού και του αναπνευστικού. Είναι ένα από τα βότανα της Κρήτης, στο οποίο πιστεύουν πολύ οι κάτοικοι της. Η σύγχρονη επιστημονική έρευνα επιβεβαίωσε τις πεποιθήσεις των Κρητικών για την μαλοτήρα αφού βρήκανε πολύτιμες φλαβονοειδείς ουσίες με σημαντική φαρμακοδυναμική δράση στη διέγερση της καρδιακής λειτουργίας, την ελάττωση της πίεσης, τη διούρηση και την προστασία από κρυολογήματα.

Τσάι του βουνού:

Δεν πρέπει να λείπει από κανένα σπίτι

Η μαλοτήρα είναι φυτό πολυετές που το ύψος του κυμαίνεται από 10 έως 50 εκατοστά. Έχει κλάδους λεπτούς και στρογγυλούς που σκεπάζονται σε όλο το μήκος τους με άφθονο χνούδι. Τα φύλλα του είναι αντίστοιχα και το μήκος τους είναι από 1-6 εκατοστά, χοντρά, λίγο σαρκώδη, μακρουλά, ελλειψοειδή και σκεπάζονται και αυτά από χνούδι.

Τα άνθη του σχηματίζουν κορύμβους και το χρώμα τους είναι κιτρινόλευκο. Είναι βότανο εύγευστο και αρωματικό και πολύ δημοφιλές.

Η μαλοτήρα δυστυχώς έχει μειωθεί δραματικά από τα βουνά, κυρίως λόγω της υπερβόσκησης και της υπερβολικής συλλογής της. Κάποιοι ισχυρίζονται ότι αυτή η μείωση του πληθυσμού είχε συμπίσει χρονικά με την καταστροφή του Τσερνομπίλ. Έτσι, το απίθανο μέλι που παραγόταν από τα άνθη της ως το '80, πλέον δεν παράγεται πουθενά.

Τον σιδερίτη τον αναφέρει ο Θεόφραστος (372-287 π.Χ) ενώ ο Π. Γεννάδιος γράφει ότι ο σιδερίτης ονομάστηκε έτσι από τον Διοσκουρίδη λόγω της ικανότητάς του να θεραπεύει πληγές από σιδερένια αντικείμενα ή κατ' άλλους, από τα δόντια που έχει ο κάλυκας του άνθους που μοιάζουν με αιχμή λόγχης. Υπάρχει όμως και η εκδοχή, η ονομασία να προέρχεται λόγω την μεγάλης ποσότητας σιδήρου που περιέχει το έγχυμα του βοτάνου. Οι Κρητικοί όμως του έδωσαν το παράξενο όνομα "καλοκοιμητιά". Σύμφωνα με την παράδοση, εξαιτίας των χνουδωτών, απαλών και μαλλιαρών φύλλων οι βοσκοί που ξάπλωναν πάνω του έκαναν καλό ύπνο. Από τον βαρύ ύπνο που έκαναν οι κτηνοτρόφοι της Κρήτης άπλωσαν στο φυτό πήρε και το κρητικό του όνομα "καλοκοιμητιά". Από αυτούς λοιπόν γνωρίζουμε τις ευεργετικές του ιδιότητες κατά της αϋπνίας!

Το εύγευστο ρόφημα της μαλοτήρας μπορούμε να το πιούμε σκέτο, με μέλι ή ζάχαρη και να το απολαύσουμε ζεστό ή κρύο γνωρίζοντας πως

Επιμέλεια: Βασαλάκη Ιωάννα αν. μέλος του Διοικ. συμβουλίου

απολαμβάνουμε ένα βότανο μοναδικό στον κόσμο αφού φύεται μόνο στην Κρήτη! Ευωδιαστό, αρωματικό με πλούσιες ευεργετικές ιδιότητες και σε μεγάλη αφθονία μας περιμένει στις εκδρομές μας εκεί πάνω στα άγρια υψηλά βουνά της Κρήτης να περπατήσουμε, να το βρούμε και να το συλλέξουμε. Οι ανθοφόροι βλαστοί του ξηραίνονται ώστε να μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η Μαλοτήρα περιέχει φλαβονοειδείς ουσίες, τριτερπενικά οξέα, αιθέριο έλαιο (διπερπένια, καρβακρόλη, κουρκουμίνη και καρουοφυλλίνη).

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Η μαλοτήρα δρα ως αντιφλεγμονώδες, βακτηριοστατικό, αντιοξειδωτικό, αντιμικροβιακό, ευστόμαχο, εφιδρωτικό, τονωτικό, αντιερεθιστικό και αντιαναμικό. Έρευνες τα τελευταία χρόνια αναφέρουν ότι δρα εναντίον της οστεοπόρωσης και του καρκίνου. Βοηθά το πεπτικό σύστημα και δρα εναντίον των κρυολογημάτων. Είναι θερμαντικό, τονωτικό, διουρητικό και αποτοξινωτικό.

Επιβεβαιωμένη αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή και αναλγητική δράση

Χρησιμοποιείται για τα κρυολογήματα και τις παθήσεις του αναπνευστικού καθώς επίσης για τις παθήσεις του ουροποιητικού λόγω της διουρητικής της δράσης. Αν προσθέσουμε στο αφέψημα ξυλαράκια κανέλας και μέλι έχουμε ένα άριστο μαλακτικό και αντισηπτικό για τον βήχα. Πιστεύεται τέλος ότι είναι ευεργετικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς.

«Το καλύτερο τσάι φυτρώνει στα ψηλά βουνά» λέει μια κινέζικη παροιμία. «Στα ελληνικά βουνά και ιδιαίτερα στην Κρήτη» προσθέτουν τώρα Γερμανοί επιστήμονες. Ολοένα και περισσότερες έρευνες επισημαίνουν τις θαυματουργές ιδιότητες του ελληνικού τσαγιού του βουνού και τη συμβολή του στη μάχη εναντίον της ασθένειας Αλτσχάιμερ, η οποία προκαλεί εκφυλισμό των εγκεφαλικών κυττάρων.

Ποια είναι τα προβλήματα για τη διάσωση της μαλοτήρας;

Δυστυχώς, τα τελευταία είκοσι χρόνια, οι φυσικοί πληθυσμοί της μαλοτήρας έχουν μειωθεί δραματικά. Τα πανέμορφα λιβάδια μαλοτήρας με τα κίτρινα άνθη, σύμφωνα με εκτιμήσεις, έχουν σχεδόν εξαφανισθεί από τον Ψηλορείτη και λιγότερο από το 30% έχει διασωθεί στα Λευκά Όρη. Η ανεξέλεγκτη συλλογή καθώς και η υπερβόσκηση έφεραν τη μαλοτήρα σε σημείο να κινδυνεύει με αποτέλεσμα να απαγορεύεται η ανεξέλεγκτη συλλογή με σκοπό την εμπορία της αυτοφύους μαλοτήρας.

Κι ένα μυστικό για τη μαλοτήρα

Η ζήτηση της μαλοτήρας, τόσο στο τοπικό όσο και στο διεθνές εμπόριο παραμένει σε υψηλά επίπεδα λόγω του ευχάριστου αρώματος και των φαρμακευτικών της ιδιοτήτων. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η προστασία των φυσικών πληθυσμών της μπορεί να επιτευχθεί μόνο με την ανάπτυξη της καλλιέργειας της στους ορεινούς όγκους της Κρήτης. Τα πρώτα αποτελέσματα καλλιέργειας από παραγωγούς δείχνουν ότι η καλλιέργεια της μαλοτήρας αποτελεί μια ιδιαίτερα παραγωγική και συμφέρουσα από οικονομικής πλευράς δραστηριότητα.

Αναψυκτικό-παγάκι με μαλοτήρα, μαντζουράνα, κεράσια και μέλι

Βράζουμε ένα λίτρο νερό και το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Ρίχνουμε 5-6 κουταλάκια μαλοτήρα, 2-3 κουταλάκια μαντζουράνα και το αφήνουμε για πέντε λεπτά σκεπασμένο έτσι ώστε το βοτάνι να αφήσει όλες τις μαγικές του ιδιότητες στο νερό. Σουρώνουμε και το αφήνουμε να κρυώσει. Γεμίζουμε ένα γυάλινο μπουκάλι και το βάζουμε στο ψυγείο. Σε μια παγοθήκη βάζουμε από ένα κεράσι και λίγο μέλι. Όταν θέλουμε να πιούμε, σερβίρουμε τη βρασμένη μαλοτήρα-μαντζουράνα και βάζουμε τα μαγικά παγάκια. Τη δροσιά του να έχεις!

Σημείωση: Αυτό το άρθρο έχει ιδιαίτερη σημασία για μένα όταν ήμουν μικρή η γιαγιά μου τα χειμωνιάτικα βράδια του χειμώνα μας μάζευε όλα τα εγγονάκια της στο αναμμένο τζάκι και μας εδινε ζεστή μαλοτήρα με μέλι και παξιμάδι με τυρί που εφταγχε η ίδια.



“ΟΙ ΠΑΝΑΓΙΕΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΤΙΤΟΥ”

Ένα βιβλίο, θυμίαμα ευλαβείας και ανάθημα ευχαριστιών της συγγραφέως. Αφιερωμένο στους μακαριστούς π. Ηλία Βολονάκη και π. Πολυχρόνη Παναγιωτάκη.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ:

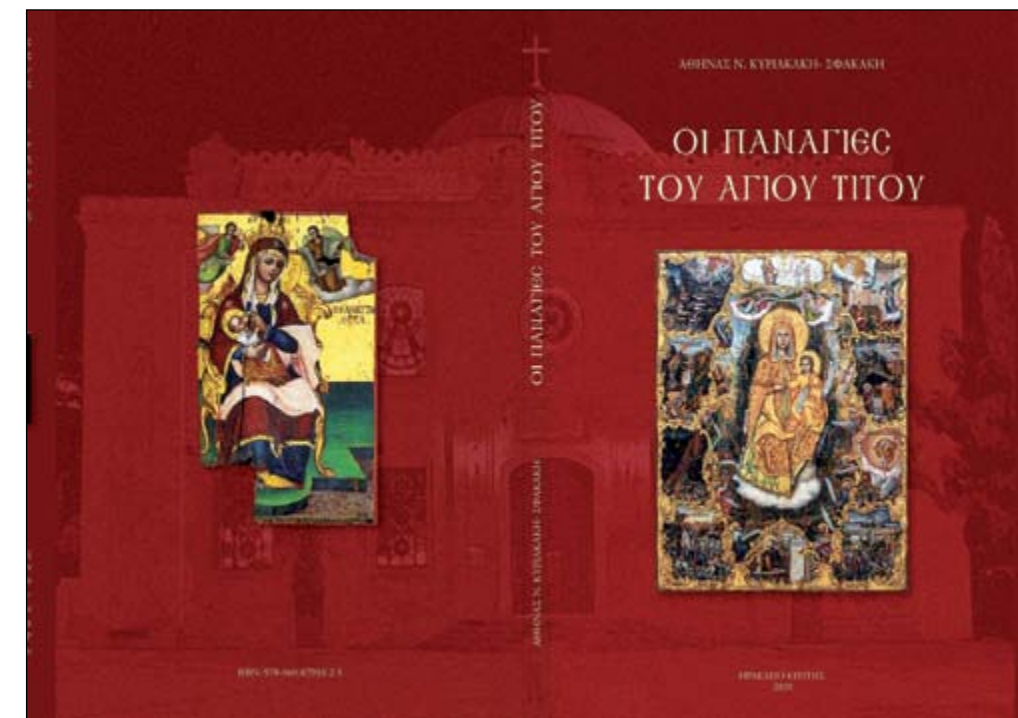
Ο Πρωτοπρεσβύτερος του Καθεδρικού Ναού του Αγίου Τίτου, π. Εμμανουήλ Ασκιανάκης, στο προλογικό σημείωμα αναφέρει: “..... τις εικόνες της Παναχράντου Υπεραγίας Θεοτόκου θελήσαμε να αναδείξουμε προς δόξαν Θεού, δια του πονήματος αυτού, το οποίο η κ. Αθηνά Νικ. Κυριακάκη-Σφακάκη, Ξεναγός-Συνταξιούχος Τραπεζικός - Συγγραφέας, με πολλή χαρά ανέλαβε να συγγράψει, χωρίς κανένα οικονομικό όφελος..... Η κ. Αθηνά Ν. Κυριακάκη-Σφακάκη, με βαθύ σεβασμό, αξιέπαινη επιμέλεια, και επαγγελματική συνέπεια, εργάστηκε επί μακρόν και μας παραδίδει το βιβλίο “Οι Παναγίες του Αγίου Τίτου”. Με εφόδια τον πλούτο των γνώσεών της, την κατοχή της επίσημης βιβλιογραφίας, και την απύθμενη αγάπη της για τον Ελληνοχριστιανικό πολιτισμό και τα μνημεία, με ευσέβεια και ανιδιοτέλεια δημιούργησε ένα ακόμη βιβλίο-πηγή γνώσεων. Ερευνήσε με επιστημονική προσήλωση, ενετόπισε και παρουσιάζει με λόγο εύληπτο, δωρικό και μεστό, στοιχεία των παραστάσεων των εικόνων δυσδιάκριτα και άγνωστα προ της συγγραφής του βιβλίου. “Από τον επίλογο της κ. Αθηνάς Κυριακάκη-Σφακάκη το απόσπασμα: “..... η ερευνητική επαφή με τις εικόνες της Θεοτόκου που φυλάσσονται στον Ιερό ναό του Αγίου Τίτου Ηρακλείου, και η μελέτη των, μου δώρισαν συναισθήματα έντονα και μου δημιούργησαν σκέψεις πολλές και θαυμασμό. Θαυμασμό προς τους δημιουργούς-ζωγράφους των εικόνων, για το επίπεδο της καλλιτεχνικής έκφρασης. Θαυμασμό προς το Ελληνοχριστιανικό πνευματικό ανάστημα εικονογράφων-καλλιτεχνών, οι οποίοι διέσωσαν με τους χρωστικές των θρησκευτικότητας και θρησκευτικές παραδόσεις κατά την σκοτεινή περίοδο της Τουρκοκρατίας. Θαυμασμό προς την φωτεινή και υποδειγματική τροφοδότηση του νεότερου Κρητικού πολιτισμού διά της εικονογραφίας. Καλλιτεχνική έκφραση και ηθική ανάταση

αντίδοτα στα δεινά δουλείας..... Κατωτέρω, το οπισθόφυλλο και το εμπροσθόφυλλο του βιβλίου. Στο βάθος η εικόνα του ναού του Αγίου Τίτου. Διακρίνονται τα παράθυρα, η είσοδος, και ο τρούλλος στο μέσον της οριζοντίας διαστάσεως, και ο σταυρός στην κορυφή της ράχης του βιβλίου.

Στο εμπροσθόφυλλο η εικόνα “Παρήλθεν η σκιά του Νόμου”, 1877, έργο του Στέφανου Νικολαΐδη..... Περιφερειακά της κεντρικής παραστάσεως της εστεμμένης Βρεφοκρατούσης..... οι προφήτες φέρουν ειλητάρια..... Εκατέρωθεν του κεντρικού άξονος αναπτύσσονται σε διάχωρα οκτώ παραστάσεις επί των οποίων, αναγιγνώσκεται το Αναστάσιμο τροπάριο, Δογματικό Θεοτόκιον Ήχος Β΄: “ Παρήλθεν η σκιά του νόμου, της χάριτος ελθούσης.....” έργο του Ιωάννη Δαμασκηνού. Στο οπισθόφυλλο, η “Γαλακτοτροφούσα” 185.

Παραπλεύρως του εμπροσθόφυλλου και οπισθόφυλλου μία από τις εικόνες του βιβλίου, η “Πορταΐτισσα”, 1906. Αντίγραφο ομώνυμης εικόνας Μονής Ιβήρων του Αγίου Όρους..... η Θεοτόκος φέρει στο πρόσωπο, κάτω από τη δεξιά σιαγόνα αιμοσταγές τραύμα. Κατά την παράδοση, ο Άραβας Αρχιεπιρατής Ραχάτι είχε στείλει τους άνδρες του να κουρσέψουν τη Μονή. Εμποδίστηκαν από μία Γυναίκα. Ο Ραχάτι οργισμένος έτρεξε στην Μονή. Βρέθηκε απέναντι στην εικόνα της Πορταΐτισσας..... χτύπησε με το ξίφος το πρόσωπο της Θεοτόκου..... Από την “πληγή” έρευσε αίμα, που τον περιέλουσε. Εντρομος αναγνώρισε το θαύμα..... Μετανοήσας, βαπτίστηκε Χριστιανός, έγινε μοναχός..... Αγιοποιήθηκε, και ως Άγιος Βάρβαρος εορτάζεται 15 Μαΐου....

Η Συγγραφέας σημειώνει: “..... Ευχή και προσδοκία, το βιβλίο “Οι Παναγίες του Αγίου Τίτου”, να διαφοροποιεί και να συσφίγγει τις σχέσεις κάθε αναγνώστη με τις δέκα μοναδικές εικόνες της Θεοτόκου, θρησκευτικά κειμήλια του Ναού του Αγίου Τίτου Ηρακλείου.....”



Το εξώφυλλο του βιβλίου σε ανάπτυγμα (οπισθόφυλλο-ράχη-εμπροσθόφυλλο)



Η εικόνα της “Πορταΐτισσας”

Ξεναγήση στην ιστορία μας



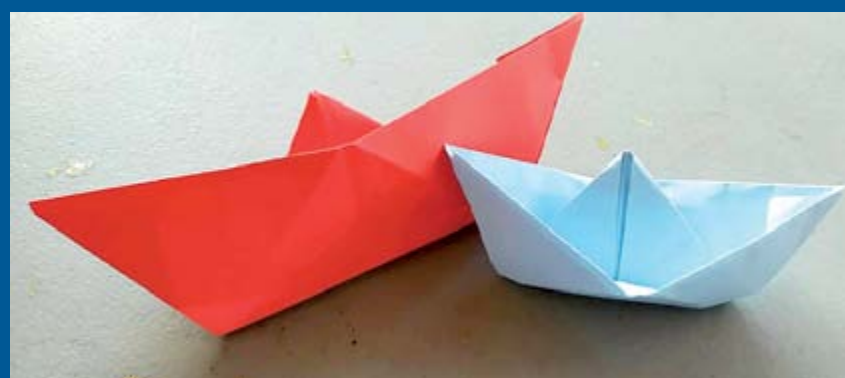
Εφόσον οι συνθήκες επιτρέψουν, θα ανακοινώσουμε πρόγραμμα ξεναγήσεων σε ανοικτούς χώρους-μνημεία στην πόλη μας. Είμαστε σε συνεργασία με την κ. Αθηνά Κυριακάκη-Σφακάκη, η οποία θα μας προσφέρει και πάλι εθελοντικά την συνεργασία της, τηρουμένων όλων των νομίμων διατάξεων και κανόνων ασφάλειας υγείας.

Το νέο μας πιάνο



Το νέο μας πιάνο, ευγενική χορηγία προς τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννου, του μέλους μας, κ. Μαρίας Χαχαριδάκη. Ευχαριστούμε πολύ για αυτή την προσφορά αλλά και για την στήριξη στο έργο του Συλλόγου.

Ολοκληρώθηκε η καταγραφή - Ξεκίνησε ο δανεισμός των βιβλίων



Ολοκληρώθηκε η καταγραφή και αρχειοθέτηση του μεγαλύτερου μέρους των βιβλίων που δωρήθηκαν για την δημιουργία της δανειστικής βιβλιοθήκης «Μ. ΙΔΟΜΕΝΕΩΣ», η οποία στεγάζεται στην έδρα του Συλλόγου, οδός Γαζίου και Ταντάλου, Άγιος Ιωάννης. Κατόπιν τούτου ξεκίνησε ο δανεισμός των βιβλίων από την Δευτέρα 13 Ιουλίου 2020.

Όστόσο δεχόμαστε καθημερινά βιβλία, δωρεά για την βιβλιοθήκη μας. Ακούραστε και μεθοδικές οι εθελόντριες, **Ευαγγελία Μαυρομανωλάκη, Ελένη Πλαϊτή, Αγγελική Γαργουλάκη**

και **Εύα Γαργουλάκη** συνεχίζουν την αρχειοθέτηση και καταγραφή.

Ενημερώνουμε τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου, καθώς και όλους τους φίλους του βιβλίου, ότι από 1η Οκτωβρίου οι ώρες λειτουργίας θα είναι Δευτέρα έως Παρασκευή 11:00 έως 13:00. Επίσης Δευτέρα και Τετάρτη: 15:00 έως 17:00 και Πέμπτη 14:30 έως 16:30.

Ο χώρος λειτουργεί και ως αναγνωστήριο με την δυνατότητα καθισμάτων στον εξωτερικό χώρο.

Εκδήλωση για τους μικρούς φίλους του βιβλίου

ΠΡΩΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



Την Τετάρτη 15 Ιουλίου πραγματοποιήθηκε μια πολύ όμορφη και δημιουργική εκδήλωση στο χώρο της δανειστικής μας βιβλιοθήκης για τους μικρούς μας φίλους που αγαπούν το βιβλίο και τις κατασκευές.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με αφήγηση παραμυθιού από την κ. Ελένη Καλαϊτζάκη. Στη συνέχεια η κ. Λιάνα Σταρίδα δίδαξε origami, την Ιαπωνική τεχνική με χαρτί. **Ευχαριστούμε θερμά** τις κυρίες Λιάνα Σταρίδα και Ελένη Καλαϊτζάκη για την εθελοντική τους συμμετοχή & προσφορά στην

1η συνάντηση γνωριμίας παιδιών με την δανειστική βιβλιοθήκη του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη - "Μαρίνος Ιδομενέως"! Πέρασαμε υπέροχα κατασκευάζοντας ταξιδιάρικα καραβάκια & ρομαντικές πεταλούδες ενώ ακούσαμε κι ένα συναρπαστικό παραμύθι!



ΚΕΟΕΑ
ΑΡΙΑΔΗΝΗ

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων
Για εξαρτημένους από νόμιμες - παράνομες ουσίες, τζόγο, διαδίκτυο

Ηράκλειο: 2810 261026

ΖΗΤΑ ΒΟΗΘΕΙΑ

Υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορείς να βοηθήσεις τόσο εσύ όσο και η οικογένειά σου, αλλάζοντας τη ζωή σας προς το καλύτερο. Όλες οι υπηρεσίες μας είναι δωρεάν, με σεβασμό στο απόρρητο και με εμπειρία στη βοήθεια ανθρώπων όπως εσύ

ΜΗ ΧΑΝΕΙΣ ΑΛΛΟ ΧΡΟΝΟ ΑΝΑΛΑΒΕ ΔΡΑΣΗ

Παιδική Λέσχη Ανάγνωσης «Αθηνά»



Ξεκινούν και πάλι τις συναντήσεις τους από 1 Οκτωβρίου, τα μέλη της Παιδικής Λέσχης Ανάγνωσης «Αθηνά». Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται κάθε δευτέρα Πέμπτη στις 15:30, στο χώρο της βιβλιοθήκης, στην οδό Ταντάλου. Την Λέσχη συντονίζει όπως και πέρυσι, η κ. Αθηνά - Κυριακάκη Σφακάκη, Ξεναγος-συγγραφέας. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου, έχει μεριμνήσει για όλα τα μέτρα που απαιτούνται για την ασφαλή λειτουργία του χώρου.



Εδέμ

Λ. Κνωσού 312



Μανώλης Βυινιάκης

Λ. Κνωσού 213Α, Ηράκλειο
☎ 2810 202039, 6977661709 ✉ mvinihakis@gmail.com



Ρωτήσατε τους Αϊγιαννιώτες;



Με επιστολή του ο Δήμος Ηρακλείου προς τον Πολιτιστικό Σύλλογο του Αγ. Ιωάννη, που δημοσιεύεται στην σελίδα πέντε (5) αυτού του τεύχους, απαντά στην ερώτησή μας για πολλοστή φορά, ως προς την δημιουργία επιτέλους αθλητικών εγκαταστάσεων στο προάστιό μας όπως τις προβλέπει το σχέδιο πόλης.

Θα σας υπενθυμίσουμε ποιες είναι οι πάγιες θέσεις του συλλόγου μας για το φλέγον θέμα αυτό.

Από την ίδρυση του ο Πολιτιστικός Σύλλογος, δηλαδή πριν από μια εικοσαετία και μέχρι σήμερα έχει κάνει προφορικές και έγγραφες παραινέσεις προς όλες τις Δημοτικές Αρχές. Από όλους τους δημάρχους έχει πάρει υποσχέσεις σχετικά με αυτή την ανάγκη ζωής των κατοίκων του προαστίου μας, **δηλαδή την ολοκλήρωση επιτέλους της εφαρμογής του σχεδίου πόλης του Αγ. Ιωάννη.**

Στο σχέδιο πόλης του Αγ. Ιωάννη έχει συμπεριληφθεί χώρος είκοσι (20) περίπου στερεμάτων χαρακτηρισμένος ως χώρος κατασκευής Αθλητικού πάρκου. Το αθλητικό αυτό πάρκο έχει σχεδιασθεί για να φιλοξενεί όλους τους Αϊγιαννιώτες όλων των ηλικιών που θα θέλουν να αθληθούν, με την ύπαρξη πολλών διαφορετικών εγκαταστάσεων.

Η μη εφαρμογή του σχεδίου πόλης γύρω από το αθλητικό πάρκο έχει δημιουργήσει πολλά κυκλοφοριακά προβλήματα. Πρώτα

πρώτα η μη διάνοιξη της παρόχθιας οδού Αρχελάου προκαλεί πρόβλημα γενικά στο κυκλοφοριακό του Ηρακλείου, αφού θα μπορούσε να βοηθήσει στην αποσυμφόρηση την Λ.Κνωσού. Όπως θα δείτε και στην φωτογραφία που παραθέτουμε δύο τουλάχιστον δρόμοι είναι κλειστοί εδώ και τριάντα χρόνια γύρω από το αθλητικό πάρκο.

Τώρα, από την απάντηση του Δήμου και την πρόταση του κ. Βασιλάκη εξάγουμε το εξής συμπέρασμα: Ο Υπουργός Αθλητισμού έχει την βούληση να δημιουργήσει ένα κολυμβητήριο στο Ηράκλειο γιατί κρίνει ότι το έχει ανάγκη και αφού εξάντλησαν την έρευνα τους για εύρεση κατάλληλου χώρου στην ευρύτερη περιοχή του Δήμου Ηρακλείου και δεν βρήκαν, αποφάσισαν να προτείνουν τον χώρο του προαστίου μας για την κατασκευή κλειστού κολυμβητηρίου.

Όχι κύριοι, ρωτήσατε τους Αϊγιαννιώτες, που περιμένουν τριάντα χρόνια για να δουν την υλοποίηση του πολυπόθητου Αθλητικού Πάρκου με τις πολλαπλές δυνατότητες άθλησης, αν συμφωνούν στην κατασκευή

ενός κολυμβητηρίου με μία και μοναδική δυνατότητα άθλησης?

Εμείς σαν σύλλογος θα συνεχίσουμε να αγωνιζόμαστε για την υλοποίηση των αθλητικών εγκαταστάσεων, την δημιουργία των πάρκων και παιδικών χαρών, όπως και την ολοκλήρωση του πολεοδομικού σχεδίου με την διάνοιξη των δρόμων για την βελτίωση του κυκλοφοριακού προβλήματος του προαστίου μας.

Στο σχέδιο πόλης του Αγ. Ιωάννη έχει συμπεριληφθεί χώρος είκοσι περίπου στερεμάτων χαρακτηρισμένος ως χώρος κατασκευής Αθλητικού Πάρκου



Λ. Κνωσού 224 & Θεοκτίστου 14 Ηράκλειο
Τηλ. 2810 211573
Κιν. 6974 646693



Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ

ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

Με ενθουσιασμό
για μάθηση!

