



Χρόνια Πολλά  
Καλό Πάσχα

# το Βήμα του Αϊ Γιάννη

Μάιος 2021 Τεύχος 46 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου



Αθλητικό πάρκο Αγίου Ιωάννου

# Αυτό ζητούμε!

Η πρόταση μας στη σελ. 3




**Οίκω**  
Ιδιαίτερα Μαθήματα  
ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



**ΕΥΡΩΓΝΩΣΗ**  
1<sup>η</sup> ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΙΣ ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Σε 4 σημεία στο Ηράκλειο

Άγιος Ιωάννης  
Λ.Κνωσσού 171  
2810 235566

Γόφυρος  
Ε. Φραγκάκη 2  
2810 313890

Μασταμπάς  
Π. Γρηγορίου 37Α  
2810 327379

Θέρισσος  
Θερίσσου 59  
2810 322321

# ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΥΝΤΑΚΤΩΝ



Αγαπητοί αναγνώστες,

Το τεύχος αυτό της εφημερίδας «Το Βήμα του Αϊ Γιάννη» στο μεγαλύτερο μέρος του περιλαμβάνει άρθρα και αναφορές σε ένα θέμα που απασχολεί έντονα ένα χρόνο τώρα το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη αλλά και πολλών κατοίκων του προαστίου που έχουν ασχοληθεί. Την πρόθεση δηλαδή, του Δήμου Ηρακλείου να δημιουργήσει ένα Κέντρο Υγρού Στίβου σε ακίνητο που βρίσκεται στο ανατολικό όριο του προαστίου.

Στις σελίδες αυτού του τεύχους δημοσιεύουμε την πρόταση του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη που κατά πλειοψηφία πήρε το Δ.Σ., την πρόταση του Δήμου Ηρακλείου και τις προτάσεις και θέσεις κατοίκων του προαστίου και ειδικών σε θέματα χωροταξίας, για το πώς μπορεί να διαμορφωθεί ο συγκεκριμένος χώρος.

Το τι είναι εφικτό να γίνει θα το δείξει η προμελέτη που πρόκειται να εκπονηθεί.

Το τι είναι ιδανικό να γίνει ευχόμαστε να είναι αποτέλεσμα της διαβούλευσης κατοίκων και δήμου Ηρακλείου. Γιατί μόνο οι κάτοικοι γνωρίζουν τις ανάγκες του προαστίου γιατί βιώνουν καθημερινά την πραγματικότητα και είναι εκείνοι και τα παιδιά τους που θα συνεχίσουν να ζούν και να δραστηριοποιούνται μέσα σε αυτό.

Σας ευχόμαστε το μήνυμα της Ανάστασης του Κυρίου, να είναι οδηγός στο δρόμο προς την Αγάπη, την Συγχώρεση, τον Αλληλοσεβασμό, την εγκάρτηση, τη σωφροσύνη, την Αλήθεια!

Καλό Πάσχα!

**Γιατί μόνο οι κάτοικοι γνωρίζουν τις ανάγκες του προαστίου γιατί βιώνουν καθημερινά την πραγματικότητα και είναι εκείνοι και τα παιδιά τους που θα συνεχίσουν να ζούν και να δραστηριοποιούνται μέσα σε αυτό.**

Η ΛΕΣΧΗ LIONS ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΤΙΜΗΝ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ 1821 ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΑΛΕΞΗ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2021 - ΩΡΑ 20.00

ΘΕΜΑ:

**“ΚΡΗΤΗ 1821. ΕΓΕΡΣΙΣ ΕΓΚΑΘΕΙΡΚΤΟΥ ΚΑΙ ΑΛΥΣΟΔΕΤΟΥ ΤΙΤΑΝΟΣ”**



ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ  
ΑΘΗΝΑ Ν.ΚΥΡΙΑΚΑΚΗ-ΣΦΑΚΑΚΗ  
ΞΕΝΑΓΟΣ-Σ/Σ ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΣ-ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ



<https://zoom.us/j/98709837447?pwd=OE9wOUxYOW9EbjU4d21pRmZlZRaUT09Meeting>  
ID: 987 0983 7447 Passcode: 2021

## Το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

**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:

**Βασαλάκη Β.  
Βορεάδη Κ.  
Ιερонуμάκη Α.  
Κουτσουμπου Φ.  
Λιναρδάκη Θ.  
Νταλαμπέκης Κ.  
π. Νικολάου Ι.  
Παναγιωτάκη Μ.  
Χατζηδάκη Ν.  
13ο Γ. 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

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

Τηλ. επικοινωνίας  
6979 536382 - 6947 409383

**Π.Σ. Αγ. Ιωάννη**

# Αντιπρόταση στην κατασκευή νέου κολυμβητηρίου



**Το προάστιο του Αγίου Ιωάννη/ Ηρακλείου Κρήτης, μεταξύ του κέντρου της πόλης, του Βενιζελείου Νοσοκομείου και του Ανακτόρου της Κνωσού, έχει τα τελευταία χρόνια αναπτυχθεί οικιστικά με τρόπο άξιο παρατήρησης και προβληματισμού.**

Με το παρόν κείμενο, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη θέτει συνεπώς τις ενστάσεις του σχετικά με την κατασκευή ενός κλειστού Αθλητικού κέντρου υγρού στίβου/Κολυμβητήριο διεθνών προδιαγραφών και βαρέων εγκαταστάσεων, το οποίο προγραμματίζει ο Δήμος Ηρακλείου να κατασκευάσει εντός των γεωγραφικών ορίων του.

Το προάστιο του Αγ. Ιωάννη είναι γνωστό ότι υποφέρει από άναρχη δόμηση ως αποτέλεσμα παλιότερων αυθαιρεσιών και απουσίας τήρησης του πολεοδομικού σχεδιασμού, θέματα τα οποία δημιουργούν συνεχώς προβλήματα κυκλοφορικά, ιδίως και με την αύξηση των Ι.Χ. στις μέρες μας.

Η Λ. Κνωσού, ήδη καλείται να εξυπηρετήσει την κίνηση προς το Ανάκτορο, αλλά και, όλο το χρόνο, την κίνηση προς το Βενιζέλιο Νοσοκομείο και θα πρέπει να αποφορτιστεί ως μείζον ζήτημα ασφάλειας ανθρωπίνων ζώων. Ας μην παραλείψουμε την Εφορία και την υπηρεσία του ΟΑΕΔ που επιβαρύνουν και την οδό Νάθηνα.

Η περιοχή του Αγ. Ιωάννη λειτουργεί συχνά ως εναλλακτική δίοδος προς τα νότια προάστια και έχει ήδη απόλυτη ανάγκη αποσυμφόρησης και διάνοιξης δρόμων. Ακόμη και έτσι όμως δεν θα μπορέσει να αντέξει περαιτέρω κυκλοφοριακή επιβάρυνση.

Παράλληλα, η περιοχή μας, αν και αρκετά πυκνοκατοικημένη, δεν διαθέτει έναν μεγάλο χώρο πρασίνου, ψυχαγωγίας, δραστηριοτήτων ατομικών και οικογενειακών, ήπιας άσκησης πολλαπλών τύπων (υπαιθριων ή μικρής έκτασης ή σε μικρής έκτασης κλειστές εγκαταστάσεις, όπως γήπεδα για μπάσκετ, βόλεϊ, πισίνα, προπονητήριο, αποδυτήρια κλπ), ποδηλατοδρόμων κυρίως για μικρά παιδιά, ανοικτών χώρων συνάθροισης, οικογενειακών δράσεων σε ζώνες διήμερευσης, ασφαλών χώρων περιπάτου κλπ.

Η πανδημία που βιώνουμε τους τελευταίους μήνες κατέδειξε με τον πιο εμφανή τρόπο την ανάγκη των κατοίκων για διεξόδους τέτοιου τύπου. Αλλά και η αστική καθημερινότητα, γενικότερα, αυτή την ανάγκη υποδεικνύει, τη συνύπαρξη σε αίθριους χώρους, στον ήλιο, στον καθαρό αέρα και στο πράσινο.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος επιθυμώντας την ποιοτική αναβάθμιση της καθημερινής ζωής στο προάστιό του, με επίκεντρο τον άνθρωπο, την οικογένεια, τη συντροφιά και την κοινωνική συνοχή, προτείνει τη δημιουργία εγκατάστασης τέτοιου τύπου, με 24ωρη φύλαξη και με αντίτιμο για τη χρήση των χώρων αθλητισμού προκειμένου να εξασφαλιστεί η συντήρησή της. Προτείνει επίσης, μετά την οριοθέτηση και διευθέτηση του ρέματος που αποτελεί προέκταση της συγκεκριμένης εγκατάστασης, να δημιουργηθεί ποδηλατόδρομος και μονοπάτι για περίπατο και άσκηση.

Φιλοσοφία μας είναι η φροντίδα του ίδιου του ανθρώπου. Η εξυπηρέτηση των αληθινών αναγκών του. Η διασφάλιση ουσιαστικών διεξόδων εκτόνωσης από κάθε είδους στρεσογόνες καταστάσεις που μπορεί να δημιουργεί ένας αστικός τύπος διαβίωσης με λανθασμένο προσανατολισμό ανάπτυξης. Πιστεύουμε, λοιπόν, ότι τόσο μεγάλες αθλητικές εγκαταστάσεις δεν έχουν θέση σε ένα αστικό προάστιο, αλλά σε περιοχές εκτός πόλης.

**Βάση Πορείας**  
 Πρότυπο κέντρο μελέτης & ενισχυτικής δράσης για μαθητές Γυμνασίου

Φροντιστήριο ΠΟΡΕΙΑ  
 Ι.Θ. Κακριδιά 3 & Λ. Κνωσού 210  
 Τηλ: 2810 238 780, E-mail: fr\_poria@otenet.gr

Βάση Πορείας

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΠΟΡΕΙΑ

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

Ι.Θ. Κακριδιά 3 & Λ. Κνωσού 210, Αγ. Ιωάννης Ηράκλειο  
 Τηλ. & Fax: 2810 238.780, e-mail: fr\_poria@otenet.gr

Φροντιστήριο Πορεία

# Χειροποίητες εικαστικές δημιουργίες κατά μήκος της Λ.Κνωσού

Σύμπραξη και δημιουργία δύο Συλλόγων που πάντα συνεργάζονται και αλληλοστηρίζονται



Στο πλαίσιο του εορτασμού των 200 χρόνων από την Ελληνική Επανάσταση του 1821, λοιπόν, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη και ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κνωσού επιθυμώντας να τιμήσουν τον ελληνικό αγώνα της ανεξαρτησίας, ανήρτησαν κατά μήκος της Λ.Κνωσού, από το ύψος της περιοχής Αγ.Ιωάννη ως και της περιοχής Κνωσού, χειροποίητες εικαστικές δημιουργίες, ζωγραφισμένες στο χέρι από μέλη των Συλλόγων προκειμένου να παραμείνουν ως το τέλος του 2021. Οι

Πολιτιστικοί Σύλλογοι μας, με την κίνηση αυτή στέλνουν ένα μήνυμα μνήμης για τον ελληνικό αγώνα και ελπίδας για τις δύσκολες μέρες που διανύουμε, στην επέτειο των 200 χρόνων ανεξαρτησίας της χώρας μας. Καθοριστική ήταν, όπως πάντα άλλωστε, η συμβολή (προσχέδιο και καθοδήγηση) του Ξενοφώντα Φλώκου στο εικαστικό αποτέλεσμα. Τον ευχαριστούμε που πάντα στήριζε και στηρίζει τις δράσεις του Συλλόγου!

**Οι Πολιτιστικοί Σύλλογοι μας, με την κίνηση αυτή στέλνουν ένα μήνυμα μνήμης για τον ελληνικό αγώνα και ελπίδας για τις δύσκολες μέρες που διανύουμε.**



χονδρική - λιανική

**... με το γάντι**

χαρτικά  
απορρυπαντικά  
είδη συσκευασίας

**Ανέστης Παλιούρας  
Κλειώ Μελισσουργάκη**

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

Δρ Βορέαδη Κατερίνα  
Υπεύθυνη Εκπαίδευσης & Κατάρτισης,  
Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης,  
Πανεπιστήμιο Κρήτης

# Αστικοί λαχανόκηποι και Εκπαίδευση

Τα παιδιά μαθαίνουν χρησιμοποιώντας όλες τους τις αισθήσεις. Καταλαβαίνουν τον κόσμο με το να ακούν, να αγγίζουν, να βλέπουν, να γεύονται και να μυρίζουν. Δεν έχουν μάθει να διαλέγουν πληροφορίες που θεωρούν πιο σημαντικές από μία μόνο αίσθηση. Τους ενδιαφέρουν τα πάντα!



Η Κατερίνα Βορέαδου (συντάκτης του άρθρου) και ο Μανώλης Αβραμάκης (Γεωπόνος, Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης & Πανεπιστήμιο Κρήτης) κατά την επίσκεψή τους στον Αστικό Λαχανόκηπο του Αη Γιάννη

Οι αισθήσεις δημιουργούν έντονα βιώματα και καλλιεργούν την ενεργητική μάθηση. Αποτελούν το βασικό μέσο απόκτησης καινούριας γνώσης και όλες μαζί συμβάλουν στη συνολική κατάκτηση των εμπειριών μας. Η μάθηση επιτυγχάνεται όταν συνδυάζονται πληροφορίες απ' όλες τις αισθήσεις και δημιουργούνται συνδέσεις με ήδη κατακτηθείσα γνώση. Αυτός ο συνδυασμός νοηματοδοτεί τη μάθηση και την κάνει χρήσιμη.

Καινοτόμοι χώροι μάθησης, όπως τα Μουσεία, Αίθουσες Ευέλικτης Μάθησης, Κέντρα Πράσινης Εκπαίδευσης και κυρίως όμως η ίδια η φύση, αποτελούν πολυσχιδή περιβάλλοντα που ικανοποιούν τις βασικές αρχές της ενεργητικής και βιωματικής μάθησης και ανταποκρίνονται στις σημερινές τάσεις και επιδιώξεις της σύγχρονης εκπαίδευσης.

Οι σχολικοί κήποι αλλά και οι αστικοί λαχανόκηποι όπως αυτός του Πολιτιστικού Συλλόγου του Αη Γιάννη, στην οδό Κρασαδάκη, μπορεί να αποτελέσουν καινοτόμους χώρους

μάθησης. Τα αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι η συμμετοχή στην καλλιέργεια ενός κήπου αυξάνει το ενδιαφέρον των παιδιών αφού τα ίδια συμμετέχουν ουσιαστικά στη διαδικασία της μάθησης μέσω των αισθήσεων, της διερεύνησης, της ανακάλυψης και της δημιουργίας. Επιπλέον, καλλιεργούνται δεξιότητες που θεμελιώνουν την ενεργητική μάθηση, συνεργατικές, ομαδοκεντρικές και οργανωτικές, το αίσθημα ευθύνης, της υπομονής και της επιμονής.

Θέματα και προβληματισμοί που αναδύονται σε έναν κήπο όπως, το όργωμα, η σπορά, η φύτευση, η φροντίδα και ανάπτυξη των φυτών, η σοδειά, ο καρπός, οι χρήσεις, η κομποστοποίηση, η βιολογική γεωργία, η υγιεινή διατροφή, συμβάλουν στη διάδοση της περιβαλλοντικής συνείδησης και παιδείας, ιδιαίτερα για τα παιδιά που θεωρούνται ότι είναι αποκομμένα από τον αγροτικό χώρο και τα βοηθούν να καλλιεργήσουν θετική στάση απέναντι στο φυσικό περιβάλλον και να συνειδητοποιήσουν ότι είναι αναπόσπαστο μέρος του.

Ο πολυλειτουργικός χαρακτήρας των αστικών λαχανόκηπων σήμερα, εκφράζει σε μεγάλο βαθμό μια γεωργία του ελεύθερου χρόνου, της αναψυχής και της εκπαίδευσης, με σημαντικές οικολογικές, κοινωνικο-πολιτισμικές και συμβολικές συνδηλώσεις για τους ευαισθητοποιημένους πολίτες.

**Επιπλέον,  
καλλιεργούνται  
δεξιότητες που  
θεμελιώνουν την  
ενεργητική μάθηση,  
συνεργατικές,  
ομαδοκεντρικές και  
οργανωτικές, το αίσθημα  
ευθύνης, της υπομονής  
και της επιμονής.**

# Διαμαρτυρία κατοίκων Αϊ Γιάννη για το κλειστό κολυμβητήριο

Το τελευταίο διάστημα δημοσιεύματα των εφημερίδων αναφέρονται σε πρόθεση του Δήμου Ηρακλείου για την κατασκευή, στο προάστιο του Αϊ Γιάννη, κολυμβητηρίου «ολυμπιακών διαστάσεων» όπως χαρακτηρίζεται, κλειστών αθλητικών εγκαταστάσεων και άλλα «μεγαλεπήβολα» σχέδια.



Η περιοχή που έχει επιλεγεί για τη συγκεκριμένη κατασκευή είναι περιοχή κατοικιών ήπιας δόμησης. Ενώ η συγκεκριμένη θέση, που παρουσιάζεται για την κατασκευή του κολυμβητηρίου, είναι γεμάτη με παλαιά, μεγάλα δέντρα – φυσικό πάρκο. Οι κάτοικοι του Αϊ Γιάννη αλλά και οι επισκέπτες μπορούν να χαρούν τη βόλτα τους δίπλα στη φύση και να περπατήσουν περιμετρικά στο συγκεκριμένο χώρο που είναι κατάφυτος από μεγάλα δέντρα κυπαρίσσια, πεύκα, ελιές κ.α.. Αποτελεί, επίσης, και ένα μικρό φυσικό βιότοπο. Εκεί φωλιάζουν πουλιά και ζώα. Τα παιδιά κάνουν τη βόλτα με τα ποδήλατά τους δίπλα στη φύση και χαίρονται. Πραγματικά αυτός ο χώρος μαζί με το πάρκο Γεωργιάδη, είναι από τους ελάχιστους φυσικούς πνεύμονες που έχουν απομείνει στο Δήμο μας, στο δήμο Ηρακλείου. Η είδηση της κατασκευής κλειστού κολυμβητηρίου στη συγκεκριμένη θέση ήρθε ως κεραυνός εν αιθρία. Να καταστραφεί αυτός ο πολύτιμος χώρος; Χώρος από τους τελευταίους εναπομείναντες. Ποιο χέρι θα υπογράψει, θα εγκρίνει τη Μελέτη Περιβαλλοντικών Επιπτώσεων; Ποιος θα υπογράψει για την

περιβαλλοντική καταστροφή αυτού του χώρου; Ο Αϊ Γιάννης δεν έχει ανάγκη από τέτοιου είδους εγκαταστάσεις. Αυτές οι εγκαταστάσεις που εξαγγέλλονται θα υποβαθμίσουν την περιοχή και θα αλλάξουν δραματικά το χαρακτήρα της. Το προάστιο θα υποβαθμιστεί ανεπανόρθωτα.

## Θέσεις μας είναι ότι:

- Τέτοιου τύπου εγκαταστάσεις πρέπει να κατασκευάζονται εκτός οικιστικού ιστού. Προκαλούν κυκλοφοριακό φόρτο, θόρυβο και υποβαθμίζουν την περιοχή.
- Οι παρεμβάσεις σε Κοινόχρηστους Χώρου Πρασίνου πρέπει να είναι πάρα πολύ προσεκτικές. Τα δέντρα που έχουν απομείνει στο δήμο μας είναι ελάχιστα και πρέπει να προστατεύονται.
- Να παραμείνει ο χαρακτήρας της περιοχής ως ήσυχης γειτονιάς κατοικιών και ο συγκεκριμένος χώρος να χρησιμοποιηθεί γι' αυτό που αρχικά προέβλεπε το σχέδιο πόλεως δηλαδή ως πάρκο με ανοιχτού τύπου γηπεδάκια για άθληση, ώστε νέοι, γέροι και παιδιά να μπορούν να χαρούν τη βόλτα τους κάτω από τα δέντρα κοντά στη φύση.

- Τα δέντρα να προστατευτούν να μην κοπούν. Το Ηράκλειο έχει καταντήσει μια τσιμεντούπολη ΟΧΙ άλλα τσιμέντα, ΟΧΙ άλλο μπετόν. Θέλουμε να μπορούμε να αναπνεύσουμε.-

Ηράκλειο, 26 Φεβρουαρίου 2021

Ακολουθούν Υπογραφές κατοίκων

**Ο Αϊ Γιάννης δεν έχει ανάγκη από τέτοιου είδους εγκαταστάσεις. Αυτές οι εγκαταστάσεις που εξαγγέλλονται θα υποβαθμίσουν την περιοχή και θα αλλάξουν δραματικά το χαρακτήρα της. Το προάστιο θα υποβαθμιστεί ανεπανόρθωτα.**

**ΕΚΛΕΚΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΑΤΑ**  
**ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ**  
**ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ**



# Μαρμαράς

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



## Κέντρο Ξένων Γλωσσών

**Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ**  
**ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ - ΓΑΛΛΙΚΑ**

ΜΕ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ  
για μάθηση!

Α. Κηφισού 224 & Θιοκτιστού 14 Ηράκλειο  
Τηλ. 2810 211573  
Κιν. 6974 646693



# Αθλητικό Κέντρο Αγ.Ιωάννη

## ΕΤΣΙ ΤΟ “ΕΒΛΕΠΕ” Ο ΔΗΜΟΣ

Φιλοξενήσαμε πριν από 13 χρόνια τον Απρίλιο του 2008 στην εφημερίδας μας, συνέντευξη του κ. Γιάννη Κουράκη που είχε παραχωρήσει στον δημοσιογράφο κ. Σ Μεταξά, σχετικά με το “Αθλητικό κέντρο Αγ. Ιωάννη”

Αναλυτικά όσα ανέφερε φαίνονται στην “7η σελίδα”, που αυτούσια παραθέτουμε παρακάτω. Ειδικά σε μία παράγραφο αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα φιλοξενήσει το «Αθλητικό Κέντρο Αγ. Ιωάννη» και λέει ακριβώς:

**«Στόχος μας είναι να έχει την δυνατότητα να φιλοξενεί το σχολικό, αγωνιστικό και τον μαζικό αθλητισμό για όλες τις ηλικίες και αθλήματα όπως το μπάσκετ, το τένις, το ποδόσφαιρο,**

**το boccia, τον στίβο, την κολύμβηση και την αεροβική άσκηση. Στον χώρο σχεδιάζουμε να δημιουργήσουμε, γήπεδο μπάσκετ – βόλεϊ, γήπεδο τένις, γήπεδα ποδοσφαίρου 8x8, κλειστή αίθουσα αεροβικής και γυμναστηρίου ενδυνάμωσης, παιδική χαρά γήπεδα boccia, πισίνα εκμάθησης κολύμβησης, καφετέρια-χώρο αναψυχής και υπαίθριο θέατρο για πολιτιστικές εκδηλώσεις»**

Ερωτούμε λοιπόν μετά από δεκατρία χρόνια αν είχε κατασκευασθεί το προγραμματισμένο έργο στον χώρο αυτό-που το φυσιολογικό ήταν να είχε κατασκευασθεί- τώρα που θα εύρισκε χώρο ο Δήμος να κατασκευάσει κολυμβητήριο Ολυμπιακών διαστάσεων με τρεις πισίνες και τους ανάλογους χώρους εξυπηρέτησης του;

**Μετά την ολοκλήρωση των οδικών έργων στη λ. Κνωσού, στη λίστα των έργων της δημοτικής αρχής θα μπει η κατασκευή του αθλητικού κέντρου της περιοχής, που αποτελεί και προσωπική σας δέσμευση;**

Η κατασκευή του αθλητικού κέντρου στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη, σε οικοπεδική έκταση του Δήμου Ηρακλείου, είναι μία από τις προτεραιότητες μας και στόχος μας είναι να αποτελέσει το πρώτο “πράσινο αθλητικό κέντρο” στο οποίο θα εφαρμοσθούν στοιχεία βιοκλιματικού σχεδιασμού και εναλλακτικές πηγές ενέργειας φιλικές προς το περιβάλλον.

Το έργο αυτό θα αποτελέσει πνεύμονα ανάπτυξης και αναβάθμισης της περιοχής και ένα χώρο αναψυχής και διασκέδασης για όλη την οικογένεια, στο οποίο θα συνδέονται οι φυσικές

δραστηριότητες με την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των δημοτών.

Το αθλητικό κέντρο του Αγ. Ιωάννη έχει ενταχθεί σε ένα ευρύτερο δίκτυο αθλητικών υποδομών του Δήμου μας στις οποίες θα έχουν πρόσβαση όλοι οι πολίτες και στις οποίες θα παρέχονται υψηλού επιπέδου αθλητικές υπηρεσίες.

**Σε αυτή τη φάση υπάρχει κάποιος**

**συγκεκριμένος σχεδιασμός για το πότε θα ξεκινήσουν οι εργασίες και τι χρονοδιάγραμμα υλοποίησης θα έχουν;**

Ο σχεδιασμός όσον αφορά το περιεχόμενο και το χωροταξικό σχέδιο του αθλητικού κέντρου βρίσκεται στη φάση ολοκλήρωσης, και θα έρθει σε δημόσια διαβούλευση με την τοπική κοινωνία.

Ήδη έχουν συλλεχθεί οι απαραίτητες πληροφορίες για τις νέες τεχνολογίες, που πρόκειται να εφαρμοσθούν και σύντομα θα είμαστε έτοιμοι να προχωρήσουμε στην ανάθεση της μελέτης το έργου.

Στόχος μας είναι το συντομότερο δυνατόν, να δημοπρατήσουμε την πρώτη φάση του έργου, έτσι ώστε να προχωρήσουμε στην κατασκευή του εντός του 2009.

**Πως οραματίζετε το συγκεκριμένο αθλητικό κέντρο; Τι θα περιλαμβάνει και τι δραστηριότητες θα εξυπηρετεί;**

Το αθλητικό κέντρο του Αγ. Ιωάννη, θα αποτελέσει ένα πυρήνα πολιτισμού και αθλητισμού για την τοπική κοινωνία, ένα πολυχώρο διασκέδασης και άθλησης και ένα πεδίο ανάπτυξης των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων όλων των πολιτών μας.

Με στόχο τη μακρόχρονη βιωσιμότητα του κέντρου και την κάλυψη των μελλοντικών αναγκών της τοπικής κοινωνίας, θα αναπτυχθούν υποδομές που είναι απαραίτητες για τον αθλητισμό σε όλες τις ηλικίες.

Στόχος μας είναι να έχει τη δυνατότητα να φιλοξενήσει το σχολικό, αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό για όλες τις ηλικίες και αθλήματα, όπως το μπάσκετ, το τένις, το ποδόσφαιρο, το boccia, το στίβο, την κολύμβηση και την αεροβική άσκηση. Στο χώρο σχεδιάζουμε να δημιουργήσουμε, γήπεδο μπάσκετ – βόλεϊ, γήπεδα τένις, γήπεδο ποδοσφαίρου 8 x 8, κλειστή αίθουσα αεροβικής και γυμναστηρίου ενδυνάμωσης, παιδική χαρά, γήπεδα boccia, πισίνα εκμάθησης κολύμβησης, καφετέρια – χώρο αναψυχής και υπαίθριο θέατρο για πολιτιστικές εκδηλώσεις.

Στο κέντρο θα μπορούν να φιλοξενοούνται, συμβάλλοντας οικονομικά και κοινωνικά στην τοπική κοινωνία, αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις, που διοργανώνονται από το Δήμο μας αλλά και οι καθημερινές δραστηριότητες των κατοίκων της περιοχής, οι οποίες συνδέονται με την αναψυχή, τον πολιτισμό και τον αθλητισμό. Σε κάθε περίπτωση, βούληση της δημοτικής Αρχής είναι ένα σύγχρονο ολοκληρωμένο αθλητικό κέντρο στον Αγ. Ιωάννη για όλες τις ηλικίες.



**Οι Γεωπύλοι που εμπιστεύεστε!**

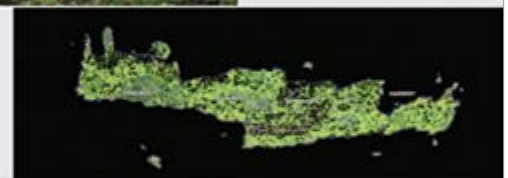
Κουτεντάκης Νικόλαος  
Κριτσωτάκη Ολυμπία  
Χατζιδάκη Πέγκυ

Ηράκλειο, Λεωφόρος Κνωσού 234  
Τ: 2810 232000, E-mail: info@geopili.gr  
www.geopili.gr



Πρόγραμμα  
Νέων Αγροτών  
2021

Δασικοί Χάρτες  
Έλεγχος &  
Αντιρρήσεις



Ενεργοποίηση &  
Μεταβίβαση  
Δικαιωμάτων  
Ενιαίας Ενίσχυσης

Από 15 Απριλίου 2021



Κτηνοτροφικές  
Άδειες

# «Μινωικό Αθλητικό Κέντρο Υγρού Στίβου Δήμου Ηρακλείου»

Επειδή η πρόταση του κ. Βαρδαβά είναι μακροσκελής, αδυνατούμε να την δημοσιεύσουμε αυτούσια λόγω περιορισμένου χώρου. Όποιος από τα μέλη και τους φίλους μας επιθυμεί να την μελετήσει μπορεί να την προμηθευτεί από τα αρχεία του Συλλόγου. Παρακάτω σας παραθέτουμε μικρό τμήμα της, για να δείτε περίπου πως προτίθεται να αξιοποιήσει τον υπάρχοντα κοινόχρηστο χώρο του Αγίου Ιωάννη ο Δήμος Ηρακλείου.

Προτείνεται, το σύνολο του συγκροτήματος να συμπεριληφθεί σε μία κλειστή δομή (με δυνατότητα αν αυτό είναι κατασκευαστικά δυνατόν η σκεπή να είναι μετακινούμενη για το καλοκαίρι) και να συμπεριλαμβάνει κατά το ελάχιστο τις παρακάτω υποδομές:

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΧΩΡΟΙ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ
<b>Πισίνα εκμάθησης (25,00 m X 25 m X μεταβαλλόμενο βάθος)</b>  Ελάχιστοι βοηθητικοί χώροι: τρία (3) αποδυτήρια θηλέων με ντουλάπια τρία (3) αποδυτήρια ανδρών με ντουλάπια δυο (2) αποδυτήρια ΑΜΕΑ (ένα ανδρών – ένα γυναικών) Χώροι αποθήκευσης υλικού	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκμάθηση κολύμβησης</li> <li>• Υδρογυμναστική</li> <li>• Αθλητικές δράσεις σχολείων</li> <li>• Αθλητικές δράσεις ΑΜΕΑ</li> <li>• Αθλητικές δράσεις Τρίτης Ηλικίας</li> <li>• Αγώνες αρχαρίων</li> <li>• Παιδικά πάρτι (κολύμβησης)</li> </ul>
<b>Πισίνα ολυμπιακών προδιαγραφών (50,00 m X 25 m X 2μ-3μ) 1200-1500 θέσεων με αμφύλευρη διάταξη</b>  Ελάχιστοι βοηθητικοί χώροι: δυο (2) αποδυτήρια θηλέων με ντουλάπια δυο (2) αποδυτήρια ανδρών με ντουλάπια δυο (2) αποδυτήρια ΑΜΕΑ (ένα ανδρών – ένα γυναικών) Αποδυτήριο (1) κριτών γυναικών Αποδυτήριο (1) κριτών ανδρών Χώρος κριτών Χώρος αλυτάρχη Χώρος παρατηρητών αγώνων Χώροι αποθήκευσης υλικού	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκμάθηση κολύμβησης</li> <li>• Αγωνιστική κολύμβηση</li> <li>• Αγώνες κολύμβησης</li> <li>• Αγώνες υδατοσφαίρισης</li> <li>• Αγώνες συγχρονισμένης κολύμβησης</li> <li>• Διεθνής αγώνες</li> <li>• Παιδικά πάρτι</li> <li>• Εκδηλώσεις ψυχαγωγίας (νερό/τσουλήθρες παιχνίδια στο νερό)</li> </ul>
<b>Αίθουσα σεμιναρίων 200 θέσεων με οπτικοακουστικά συστήματα</b>  (ο χώρος προτείνεται να έχει την δυνατότητα διαίρεσης σε δύο τμήματα με εσωτερικό σύστημα μετακινούμενων τοίχων)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες οργάνωσης σεμιναρίων επί αντιτίμου</li> <li>• Υπηρεσίες συνάντησης μελών και συνοδών αθλητικών συλλόγων</li> <li>• Χώρος αθλητών/αθλητριών – προπονητών για επιμόρφωση</li> </ul>
<b>Τρεις – τέσσερις χώροι για μικρά μαγαζιά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες επί αντιτίμο χρήσης για προϊόντα ένδυσης και αθλητικό εξοπλισμό πισίνας</li> </ul>
<b>Ηλεκτρονικό σύστημα εισόδου εξόδου για συνοδούς και αθλητές/αθλήτριες – αθλούμενους (χρήση εσωτερικών τουρνικέ με barcode ή QR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες ελέγχου εισόδου εξόδου και χρήσης αθλητικών εγκαταστάσεων</li> </ul>
<b>Ενιαία reception ελέγχου εισόδου εξόδου ή δύο σημεία ελέγχου εισόδου εξόδου για πισίνα εκμάθησης και κεντρικές πισίνες.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες ελέγχου εισόδου εξόδου και χρήσης αθλητικών εγκαταστάσεων</li> </ul>
<b>Χώρο διοίκησης με δύο μεμονωμένους χώρους για γραμματεία και διεύθυνση πισίνας.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες φιλοξενίας σε εκπροσώπους διοίκησης και γραμματείας</li> </ul>
<b>Χώρο τεχνικής διαχείρισης πισίνας / συνεργείο/μηχανουργείο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες φιλοξενίας σε εκπροσώπους τεχνικής διαχείρισης</li> <li>• Υπηρεσίες συνεργείου</li> <li>• Υπηρεσίες αποθήκευσης υλικών πισίνας</li> </ul>
<b>Ελάχιστος χώρος στάθμευσης 80 -120 οχημάτων/μηχανών</b>	
<b>Χώρο απασχόλησης μικρών παιδιών</b>	
<b>Χώρο στάθμευσης 15-20 ποδηλάτων</b>	
<b>Χώρο στάθμευσης 15-20 μοτοποδηλάτων</b>	
<b>Χώρο φόρτισης ηλεκτρικών scooter/ποδηλάτων</b>	

<b>Χώρους Δημοσιογράφων</b> <b>Χώρους VIP</b> <b>Κυλικείο VIP/Δημοσιογράφων</b> <b>Κυλικεία θεατών</b>	
<b>Πισίνα ολυμπιακών προδιαγραφών (33,00 m X 25 m X 2μ – 3 μ) 300-400 θέσεων στην μεγάλη πλευρά</b>  Ελάχιστοι βοηθητικοί χώροι: δυο (2) αποδυτήρια θηλέων με ντουλάπια δυο (2) αποδυτήρια ανδρών με ντουλάπια δυο (2) αποδυτήρια ΑΜΕΑ (ένα ανδρών – ένα θηλέων)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκμάθηση κολύμβησης</li> <li>• Αγωνιστική κολύμβηση</li> <li>• Αγώνες κολύμβησης</li> <li>• Αγώνες υδατοσφαίρισης</li> <li>• Αγώνες συγχρονισμένης κολύμβησης (3,0μ βάθος)</li> <li>• Παιδικά πάρτι</li> <li>• Εκδηλώσεις ψυχαγωγίας (νερό/τσουλήθρες παιχνίδια στο νερό)</li> </ul>
<b>Χώρους κριτών (ίδιοι με της 50x25μ;)</b> <b>Χώρους αλυτάρχη (ίδιοι με της 50x25μ;)</b> <b>Χώρους παρατηρητών αγώνων(ίδιοι με της 50x25μ;)</b> <b>Χώροι αποθήκευσης υλικού</b>	
<b>Αποδυτήριο ανδρών προσωπικού</b> <b>Αποδυτήριο θηλέων προσωπικού</b> <b>Ιατρείο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παροχή ζεστού νερού και υπηρεσιών αποδυτηρίων σε ταυτόχρονα 200-220 άτομα</li> <li>• Παροχή υπηρεσιών πρώτων βοηθειών</li> </ul>
<b>Χώρος Σάουνας, Υδρομασάζ και μασάζ</b>	
<b>ενιαίος χώρος (1) υδρομασάζ δυναμικότητας 6-8 ατόμων</b> <b>ενιαίος χώρος (1) κρουοθεραπείας δυναμικότητας 6-8 ατόμων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες ευεξίας</li> <li>• Υπηρεσίες αποκατάστασης (αθλητές-αθλούμενοι)</li> <li>• Υπηρεσίες πρόληψης παθήσεων σε αθλητές και αθλούμενους</li> <li>• Υπηρεσίες προπονητικού αθλητικού τουρισμού σε ομάδες</li> </ul>
<b>Δύο (2) σάουνας - Αρρένων/Θηλέων δυναμικότητας 10 ατόμων η κάθε μία, χώρος τεσσάρων κρεβατιών μασάζ με καμπίνες</b>	
<b>Χώροι γραφείων για αθλητικούς συλλόγους (5 x 5 τμ ο κάθε ένας)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φιλοξενία των γραμματειών των αθλητικών συλλόγων</li> </ul>
<b>Χώρος Κυλικείου – Χώρος πολλαπλών δράσεων - Παιδότοπος</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες οίησης</li> <li>• Υπηρεσίες διαμονής και φιλοξενίας συνοδών</li> <li>• Υπηρεσίες ψυχαγωγίας (πάρτι γενεθλίων, χορών κ.λ.π)</li> <li>• Ο χώρος θα πρέπει να συνδέεται και με τις πισίνες</li> </ul>
<b>Γυμναστήριο (300 τμ + 100 τμ χώρο ομαδικών + 100 τμ ειδικής εκγύμνασης υγρού στίβου)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες επί αντιτίμου εκγύμνασης αθλούμενων</li> <li>• Υπηρεσίες επί αντιτίμου αθλητών/αθλητριών</li> <li>• Υπηρεσίες συναντήσεων αθλητικού προπονητικού τουρισμού σε συνδυασμό με την πισίνα εκμάθησης ή αγωνιστικής κολύμβησης</li> </ul>
<b>2 Αίθουσες συνεδριάσεων δυναμικότητας 20 ατόμων σε οβάλ ή Π διάταξη.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπηρεσίες συναντήσεων και συνεδριάσεων Δ.Σ και αθλητικών συλλόγων</li> <li>• Συναντήσεις εκτελεστικής επιτροπής αγώνων</li> <li>• Συναντήσεις συλλόγων</li> </ul>



**Λυδακάκη Μαρία**  
Ειδικός Παθολόγος

Αρτηριακή Υπέρταση  
Σακχαρώδης Διαβήτης  
Δυσλιπιδαιμίες - Λοιμώξεις  
Παχυσαρκία

Λεωφ. Κνωσού 220, Ηράκλειο Κρήτης  
Τηλ. 2811 756987, Κιν. 6975 517329  
e-mail: lydakakimr@gmail.com

Επισκέψεις  
κατ'οίκον

**ΤΗΛ 6988604830**  
**2814009699...**

**Εργαστήριο παραδοσιακών Μουσικών οργάνων Χουλιάκης Γιάννης ΕΠΙΟΝ 5**





# Η Χωροθέτηση χρήσης γης

**Τα πληθυσμιακά κυρίως μεγέθη αλλά και άλλα κριτήρια (ποσοτικά και ποιοτικά) είναι εκείνα που καθορίζουν το μέγεθος της έκτασης γης που θα φιλοξενήσει την χρήση. Κριτήρια όπως η προσβασιμότητα -εγγύτητα, αλλά και οι επιπτώσεις που επιφέρει στην περιοχή, έχουν το ρόλο τους για το είδος της χρήσης αλλά και για το μέγεθος. Έτσι οι χωροθετήσεις χρήσεων γης αντιστοιχούν σε επίπεδο γειτονιάς – οικισμού -Πόλεως – περιοχής -επικράτειας.**



Τα διεθνή standards αλλά και η Ελληνική νομοθεσία που τα καθορίζει υποδεικνύουν που χωροθετούμε -εγκαθιστούμε τι; Στην προκειμένη περίπτωση η περιοχή των 14 στρεμμάτων αθλητικών δραστηριοτήτων αποτελεί χωροθέτηση σε επίπεδο γειτονιάς, γειτονιάς αμιγούς κατοικίας, και σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία υπολείπεται κατά πολύ της απαιτούμενης γης. Αν υπολογίσει κανείς την γη που απομένει μετά τη οριοθέτηση του ρέματος, υπολογίζεται σε λιγότερο του 1/3 από την κατ'ελάχιστο απαιτούμενη γη.

**Η περιοχή του Αη Γιάννη έχει 20.000 με προβολή πληθυσμού τουλάχιστον 25,000 σε μια δεκαετία.**

Σύμφωνα με τον κ. Αραβαντινό καθηγητή πολεοδομίας σε κάθε χρήστη κάτοικο αντιστοιχούν 4-5 τμ<sup>2</sup> σε αθλητικές εγκαταστάσεις

1τμ<sup>2</sup> σε αθλοπαιδιές και 0,3τμ<sup>2</sup>/κάτοικο σε παιδικές χαρές

Εάν αθροιστούν αυτές οι χρήσεις μας βγάζει 6 περίπου τμ<sup>2</sup>/ κάτοικο- χρήστη

Η δε απαιτούμενη γη σε 2τμ /κάτοικο κατ'ελάχιστον

Επίσης σύμφωνα με την απόφαση του ΥΠΕΚΑ 10788/2004 ΦΕΚ 285/2004 η απαίτηση σε αθλητικές εγκαταστάσεις είναι 5,5τ.μ./κάτοικο-χρήστη ( η αναφορά στις δυο πηγές γίνεται γιατί είναι προσαρμοσμένη στα ελληνικά δεδομένα)

Σημαίνει για την περιοχή του Αη Γιάννη η κατ'ελάχιστον απαιτούμενη γη είναι 40 στρεμμάτων σε μια ιδανική συνθήκη. Στην σύνταξη του σχεδιασμού αυτή η προϋπόθεση δεν υπήρξε όπως άλλωστε στις περισσότερες Ελληνικές πόλεις οι οποίες όχι μόνο δεν εξασφάλισαν τους απαιτούμενους ελεύθερους χώρους – αυτή την περίοδο της πανδημίας αντιλαμβανόμαστε με τον καλύτερο τρόπο τι σημαίνει αυτό – αλλά και μετά την οριστικοποίηση των Σχεδίων Πόλεων φρόντισαν σε πολλές περιπτώσεις να “κατακρεουργήσουν” και αυτούς τους μεμονωμένους ελεύθερους χώρους αλλάζοντας χρήση με την ευλογία των δημοτικών Συμβουλίων.(ας αναφέρομε σε αυτό το σημείο ως ένα θετικό παράδειγμα το Πολεοδομικό Σχέδιο της Καλαμάτας)

## **Το Ηράκλειο δυστυχώς δεν ξέφυγε από αυτή την πολιτική**

Έτσι και για την περιοχή του Αη Γιάννη η απαιτούμενη γη για ελεύθερους χώρους είναι μειωμένη.

Εκτός όμως από τα παραπάνω η υπό συζήτηση εγκατάσταση στην περιοχή είναι τουλάχιστον αδόκιμη.

## **Μερικοί λόγοι που την καθιστούν αδόκιμη**

Χρήση υπεροπτικού χαρακτήρα που θα φιλοξενεί μεγάλα γεγονότα όπως η

προτεινόμενη, με ένα οραματικό σχεδιασμό, που θα περιλαμβάνει τις υποδομές της κύριας χρήσης και τις απαραίτητες υποδομές της προετοιμασίας ( μικρές πισίνες, γυμναστήρια κ.λ.π.) αλλά και τις συμπληρωματικές -υποστηρικτικές χρήσεις ( χώρους στάθμευσης δρόμοι κυκλοφορίας, ξενώνες κ.λ.π.) ελεύθερους χώρους κ.λ.π. δεν είναι δυνατόν να φιλοξενηθούν σε αυτή την έκταση, και μάλιστα σε μια περιοχή αμιγούς κατοικίας.

Σημειώνεται το μέγεθος η θέση, η προσβασιμότητα – η χάραξη αρτηριών για την εξυπηρέτησή τους, αλλάζουν τον χαρακτήρα της περιοχής της γειτονιάς.

Αυτές οι χρήσεις είναι σωστό να δημιουργούνται σε ζώνες που ήδη υπάρχουν, η που θα υπάρξουν μεγάλες εγκαταστάσεις με συμβατές χρήσεις και να δημιουργούν ένα άξονα π.χ. κοντά στο Αεροδρόμιο. επίσης εάν μιλάμε για χρήση περιφερειακής εμβέλειας ενισχύεται η άποψη χωροθέτησης εκτός ορίων πόλης, και ιδανικότερα σε παράκτια περιοχή-ώστε να υπάρχει εγγύτητα και με άλλες χρήσεις π.χ. κωπηλατοδρόμιο- αλλά και να είναι συμβατή με τον θεσμοθετημένο περιφερειακό σχεδιασμό, και το Γενικό Πολεοδομικό Σχέδιο Ηρακλείου.

*Φανή Κουτσουμπού  
Αρχιτέκτον Μηχανικός  
με πτυχίο Γ.Ε.Μ Πολεοδομίας*



Ηρακλή 81 & Ματθαϊάκη γωνία  
2810 528956  
Περίπτερο Αεροδρόμιο  
Τέρμα Α. Ικάρου 2810 228224  
5,5ο κιλμ Καρτερού-Επισκοπής  
2810 240240  
Α. Κνωσού 229  
2810 210373  
F: Cubees Coffee  
I: cubees\_stores



Α.Κνωσού 157, Ηράκλειο  
τ. 2810 210065, κ. 6944 444989, 6972 845139  
info@cargroup.gr - www.cargroup.gr

# ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΪ ΓΙΑΝΝΗ



λύση ενός κλειστού 1500 θέσεων με πλάτος 50μ, 10 διαδρομών, κλειστή πισίνα προθέρμανσης 25μ, 8 διαδρομών, πισίνα εκμάθησης και τους απαιτούμενους βοηθητικούς χώρους.

Ως χώρος ανέγερσης του κλειστού κολυμβητηρίου έχει επιλεγεί το οικοδομικό τετράγωνο Γ1715 (116) της πολεοδομικής ενότητας «Αϊ Γιάννης - Μεσαμπελιές - Φορτέτσα», εμβαδού 14.845 τ. μ., το οποίο έχει χαρακτηριστεί από το ισχύον σχέδιο πόλεως ως χώρος αθλητικού κέντρου.

Στην παρούσα έκθεση εξετάζονται οι δυνατότητες πρόσβασης στον χώρο του αθλητικού κέντρου.

...Η κύρια πρόσβαση θα είναι η λεωφόρος Κνωσού και η κάθετος σ' αυτήν οδός Ευάγγελου Χατζάκη. Η λεωφόρος Κνωσού είναι από το 2004 πλήρως διανοιγμένη με πλάτος 25 μ. Είναι άμεσα προσβάσιμη από το κέντρο της πόλης, το λιμάνι, τα νότια προάστια και τμήμα της ενδοχώρας της περιφερειακής ενότητας Ηρακλείου και, μέσω της εθνικής οδού, από το αεροδρόμιο, απ' όλη την πόλη και όλη την Κρήτη.

Η οδός Ευάγγελου Χατζάκη, πλάτους 12 μ. λειτουργεί ήδη και θα είναι πλήρως διαμορφωμένη εγκαίρως πριν τη λειτουργία του κολυμβητηρίου (βλ. παρ. 3)

Η διάνοιξη της οδού Αρχελάου, πλάτους 12 μ. θα αποσυμφορήσει τη λεωφόρο Κνωσού και θα δημιουργήσει μια εναλλακτική δυνατότητα πρόσβασης προς το κολυμβητήριο. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω (παρ. 3), οι εργασίες διαμόρφωσης της οδού Αρχελάου καθώς και των άλλων οδών που περιβάλλουν το Ο. Τ. 1715 θα ολοκληρωθούν επίσης εγκαίρως πριν τη λειτουργία του κολυμβητηρίου. Είναι φανερό ότι η χωροθέτηση του κολυμβητηρίου στο Ο. Τ. 1715 θα επιταχύνει την κατασκευή

απαραίτητων έργων υποδομής στο προάστιο του Αϊ Γιάννη.

Το ερώτημα για την πρόσβαση στο κολυμβητήριο δεν τίθεται προφανώς για την καθημερινή λειτουργία, οπότε θα χρησιμοποιείται από τα αθλητικά σωματεία και μεμονωμένους συμπολίτες, αλλά για τις ημέρες διεξαγωγής επίσημων αγώνων. Γι' αυτές έχομε να παρατηρήσομε τα εξής:

- Απ' όσα αναφέρθηκαν προκύπτει ότι η πρόσβαση στο κλειστό κολυμβητήριο θα γίνεται από μεγάλες οδικές αρτηρίες (ΒΟΑΚ, λεωφόρος Κνωσού) ή από εναλλακτικές διαδρομές και τους δρόμους ενός προαστίου με αρκετά καλή ρυμοτομία.

- Δεν έχομε να διαχειριστούμε την πρόσβαση των 20.000 και πλέον θεατών, που παρακολούθησαν κάποιους αγώνες της εθνικής ομάδας ή του ελληνικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου στο Παγκρήτιο, ούτε των 5.000, που γεμίζουν το κλειστό στα Δύο Αοράκια σε σημαντικούς αγώνες μπάσκετ, αλλά 1.500 θεατών.

- Στους επίσημους αγώνες, που γίνονται μία φορά τον χρόνο ή μία φορά τα δύο ή τρία χρόνια, είναι αρωγός η Τροχαία, η οποία κρατά τις κύριες οδούς πρόσβασης ελεύθερες από σταθμευμένα αυτοκίνητα και διαθέτει τροχονόμους για να ρυθμίσουν την κυκλοφορία, τα αστικά λεωφορεία εκτελούν έκτακτα δρομολόγια και γενικώς υπάρχει κινητοποίηση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και των ανθρώπων του αθλητισμού, που φέρουν αισίως εις πέρας αυτά τα έκτακτα γεγονότα.

**Λόγω μεγάλης έκτασης του κειμένου της κυκλοφοριακής μελέτης δημοσιεύομε ένα μικρό μέρος αντιπροσωπευτικό του συνόλου της.**

## ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Μανόλης Βασιλάκης

Ηράκλειο, 19 Νοεμβρίου 2020

Εντεταλμένος Σύμβουλος Δημοτικής Περιουσίας

Ο Δήμος Ηρακλείου σχεδιάζει την κατασκευή ενός κλειστού κολυμβητηρίου κατάλληλου για τη διεξαγωγή επίσημων αγώνων που, παράλληλα, θα είναι στη διάθεση των αθλητικών σωματείων της πόλης καθώς και μεμονωμένων συμπολιτών. Με κριτήριο ότι το μέγεθος του κολυμβητηρίου δεν θα πρέπει να είναι πάνω από τις λογικές προσδοκίες ανάληψης αγώνων και πάνω από τις δυνατότητες κάλυψης της δαπάνης συντήρησης από τον Δήμο μας επιλέγεται η

 **GEOSUPPLIES**  
ΚΑΛΟΥΔΑΚΗ - ΠΕΤΡΑΚΗ

Φυτοφάρμακα - Λιπάσματα  
Αρδεύσεις - Φυτά - Σπόροι

Λ.Κνωσού 296, Ηράκλειο, τ.2810 210110  
f: Καλουδάκη-Πετράκη, i: kaloudaki\_petraki  
geosupplies.gr  
kaloudakipetraki@gmail.com

Ψητοπωλείο Εστιατόριο

**ΛΕΩΦΟΡΟΣ**

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
11:00 έως 01:00

Λεωφόρος Κνωσού 235 Τηλ.: 2810 233930

# Αθλητικό Πάρκο Αγ. Ιωάννη

## Ο Προγραμματισμός του Δήμου Ηρακλείου



**είναι δύσκολο να μελετηθεί ένα γενικό σχέδιο για όλα ώστε να υπάρξει μια συνολική αναβάθμιση της περιοχής και η εφαρμογή του να γίνει σταδιακά ανάλογα με τους διαθέσιμους πόρους, χωρίς φυσικά να μείνει στα χαρτιά;**

Το **Αθλητικό Πάρκο του Αγ. Ιωάννη** σχεδιάστηκε σύμφωνα με τους πολεοδομικούς κανονισμούς ως ένας χώρος αθλητισμού για τους κατοίκους της ευρύτερης περιοχής και όχι ως ένας αθλητικός χώρος διαδημοτικός, ακόμα και περιφερειακός-πανελλήνιος όπως σχεδιάζει η δημοτική αρχή. (Υπάρχει σχετική σημερινή μελέτη πολεοδομίου που τεκμηριώνει τα παραπάνω) Ο σχεδιασμός μεγάλων έργων σε επίπεδο δήμου προγραμματίζονται σε βάθος χρόνου και όχι με πολιτικές σκοπιμότητες και στο πόδι όπως το συγκεκριμένο έργο.

**Η περιοχή του Καρτερού** ενδείκνυται για

αυτό το έργο αλλά θέλει προγραμματισμό και εργασία πράγμα που δεν διαθέτει ο Δήμος μας, ώστε και σωστό έργο να γίνει και ο χώρος και το έργο να μην καταστραφούν. Οι κάτοικοι της ευρύτερης περιοχής είναι **αποφασισμένοι** να περιφρουρήσουν αυτό τον χώρο που τους ανήκει με κάθε μέσο που διαθέτουν. Επιτέλους η Δημοτική αρχή θα πρέπει να λειτουργεί σύμφωνα με τις απόψεις των ειδικών και τις ανάγκες των πολιτών που λένε ότι εκπροσωπούν.

**Στο Νότιο Διαμέρισμα** υπάρχουν οι Αρχαιότητες της Κνωσού, το ρέμα Κατσαμπά-

Κνωσός -Αγ. Ειρήνη-Αρχάνες, το ρέμα Μπεντεβή, το ρέμα Αγ. Ιωάννη - Αθλητικό Πάρκο Αγ. Ιωάννη, όπως και διάσπαρτοι κοινόχρηστοι χώροι.

Όμως πάλι η Δημοτική αρχή έρχεται αποσπασματικά να αναγγέλλει έργα σε ένα μέρος του πρώην ρέματος Μπεντεβή και στο οικόπεδο του αθλητικού πάρκου, ερωτώ λοιπόν, είναι δύσκολο να μελετηθεί ένα γενικό σχέδιο για όλα ώστε να υπάρξει μια συνολική αναβάθμιση της περιοχής και η εφαρμογή του να γίνει σταδιακά ανάλογα με τους διαθέσιμους πόρους, χωρίς φυσικά να μείνει στα χαρτιά;



**ΓΕΡΜΑΝΟΣ**  
στην καρδιά της τεχνολογίας

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ Λ.ΚΝΩΣΣΟΥ 210 ΤΗΛ. 2810 325700

# Ολοκλήρωση Ευρωπαϊκού Προγράμματος ΚΑ2+ με τίτλο “The Erasmus Code” στο 13ο Γυμνάσιο Ηρακλείου

Με παράδοξο τρόπο, λόγω της πανδημίας του Covid-19, ολοκληρώνεται το ευρωπαϊκό πρόγραμμα ΚΑ2 + με τίτλο “The ERASMUS CODE: A collaborative, stimulating and ambitious investigation to learn about Europe differently”, στο 13ο Γυμνάσιο Ηρακλείου.



Το προαναφερθέν πρόγραμμα που στην ελληνική φέρει τον πλήρη τίτλο «Ο κώδικας ERASMUS, μια συνεργατική διερευνητική και φιλόδοξη εξερεύνηση με στόχο τη γνωριμία με τη διαφορετικότητα στην Ευρώπη» είχε διττό σκοπό: **α.** να καταπολεμήσει σχολική διαρροή σε μια εποχή που οι μαθητές αποκτούν παιδεία όχι μόνο από το σχολείο και **β.** να βοηθήσει τους μαθητές να ανακαλύψουν την Ευρώπη και τον πλούτο της πολιτιστικής και κληρονομιάς της, προωθώντας το άνοιγμα προς τους άλλους και την οικοδόμηση μιας ευρωπαϊκής ταυτότητας σε μια Ευρώπη που σήμερα υποφέρει από εθνικιστικές αντιπαραθέσεις.

Στο πλαίσιο της διετούς υλοποίησης του προγράμματος (2018-2020), πραγματοποιήθηκαν 3 συνολικά εκπαιδευτικές επισκέψεις στη Λυόν της Γαλλίας, στο Ζποϊμο της Τσεχίας και στο Κοχαποβίτσε της Πολωνίας. Οι μαθητές του 13ου Γυμνασίου Ηρακλείου, με τη συνοδεία των εκπαιδευτικών κ. Σπυριδάκη Ειρήνης, Πρέντζα Αικατερίνης, Τζιράκη Μαρίας και της διευθύντριας κ. Κλεινάκη Άννας, κατά την επίσκεψή τους στις παραπάνω πόλεις είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε ομαδικούς γρίφους με σκοπό την ανακάλυψη των θησαυρών των ευρωπαϊκών πόλεων στις οποίες στεγάζονται τα σχολεία. Δυστυχώς, εξαιτίας των σημερινών δυσμενών συνθηκών που δεν επιτρέπουν τις μετακινήσεις στο εξωτερικό των μαθητών και των καθηγητών –

συνοδών τους, δεν πραγματοποιήθηκε η καταληκτική 4η εκπαιδευτική επίσκεψη των ξένων μαθητών στο Ηράκλειο. Κρίνεται αξιοσημείωτο όμως το γεγονός ότι οι μαθητές του σχολείου μας συνέταξαν μια ιστορία στην αγγλική γλώσσα, με την οποία κατάφεραν με πρωτότυπο τρόπο να διασκεύσουν τον μύθο της αρπαγής της Ευρώπης.

Μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα, σύμφωνα με τις μαρτυρίες των μαθητών του 13ου Γυμνασίου που συμμετείχαν σε αυτό, προωθήθηκε η επικοινωνία, η ανταλλαγή και η συνεργασία μεταξύ μαθητών διαφορετικών εθνικοτήτων, αναπτύχθηκαν οι γραπτές και προφορικές τους δεξιότητες και βελτιώθηκε το γνωστικό τους επίπεδο.

**...πραγματοποιήθηκαν 3 συνολικά εκπαιδευτικές επισκέψεις, στη Λυόν της Γαλλίας, στο Ζποϊμο της Τσεχίας και στο Κοχαποβίτσε της Πολωνίας**

**Κεντρικό κατάστημα:** Καρτερού 3, κεντρική ψαραγορά  
Τηλ.: 2810 286 275 - Κιν.: 6944 263 067, 6986 924 410  
**Υποκατάστημα:** Α. Παπαναστασίου 135  
Τηλ.: 2810 361 047 - Κιν.: 6944 263 067  
**Υποκατάστημα:** Α. Κνωσού 224  
Τηλ.: 2810 220 511 - Κιν.: 6944 263 067

www.kanelos.gr  
info@kanelos.gr

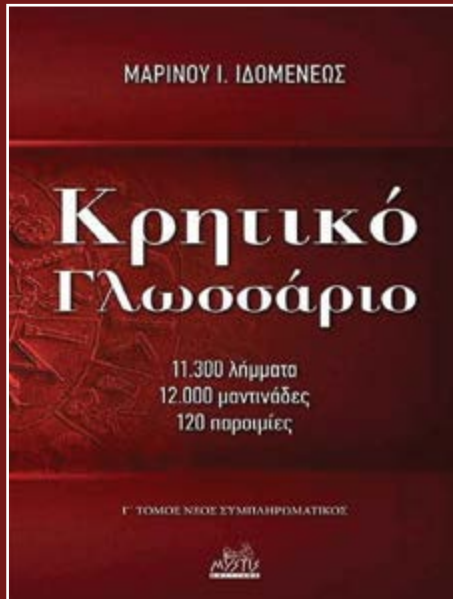
**ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ**  
ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΑ, ΕΚΒΡΑΧΙΣΜΟΙ, ΚΑΤΕΔΑΦΙΣΕΙΣ  
ΑΣΦΑΛΤΙΚΗ ΟΔΟΠΟΙΙΑ

Σέργιου Κυβέλης, Ηράκλειο, Τηλ: 694 577 6156

# Κρητικό Γλωσσάριο Μαρίνου Ιδομενέως

Επιμέλεια Χατζηδάκη Ελπίνη  
Μέλος ΔΣ

Την ημέρα γέννησης του παρέλαβε από τον εκδοτικό οίκο του κου Τσινταρη ο υιός Γιάννης το νέο πόνημα του πατέρα του και αγαπητού σε όλους μας Μαρίνου Ιδομενέως.



Οι απόγονοι ευγνώμονες, ευαίσθητοι και με σεβασμό στη μνήμη του φρόντισαν να εκπληρώσουν την επιθυμία του!!!

Ο Γιάννης Ιδομενέως αναφέρει σε ανάρτηση του τα κάτωθι.. Πριν 20 χρόνια περίπου, ξεκίνησε αυτή η εργασία. Είχε μεγάλη αγάπη για τη γλώσσα. Μόλις συνταξιοδοτήθηκε βρήκε το χρόνο να αφοσιωθεί σε αυτό .

Και όταν ολοκληρώθηκε ο πρώτος τόμος, αναβληζαν κι άλλες λέξεις και άλλες μοντινάδες. Μετά την έκδοση του Β' τόμου αυτή η πηγή δεν στέρεψε και συνέχισε να ρέει με περισσότερη ορμή.

Ο Γ' τόμος του Κρητικού Γλωσσαριου είχε ολοκληρωθεί και απόμηναν 72 λέξεις για τις οποίες δεν είχαν γραφτεί οι μοντινάδες .

Το 2016 ξέροντας και ο ίδιος ότι του έχουν μείνει λίγες μέρες ίσως και ώρες, με μια βαθιά συγκινητική προσπάθεια στο νοσοκομείο (θα αναφερθώ σε' αυτό άλλη στιγμή) το τελείωσε !!

Εύγε για τη τιμή στο πατέρα σας Γιάννη - Αγγελική

Είναι ένα σπουδαίο κρητικό έργο που εμπλουτίζει την κρητική λογοτεχνική παράδοση και που αξίζει να κοσμήι τις βιβλιοθήκες μας !!

{ετυμο-λογικά}

## Γιαλό γιαλό πηγαίναμε...

Επιμέλεια: Μάρα Παναγιωτάκη,  
Φιλολόγος/Ιστορικός



**Γιαλός**, ο αιγιαλός από τα κατσίκια, τα ορμητικά κύματα (αιξ, πληθ. **αιγες** = οι κατσίκες) και τη θάλασσα (η **αλς**, της **αλός** = η θάλασσα), όπως λέει ο πατέρας Όμηρος. Έτσι, όταν ο Αχιλλέας, παραπονεμένος αναζητάει την μητέρα του Θέτιδα, θα βαδίσει **παραθιν' αλός**,

παραλιακά δηλαδή, κι εκείνη θα αναδυθεί από τα βάθη του ωκεανού για να τον ακούσει. Και την **αλς**, τη θάλασσα κοντά στην ακτή, τη συναντάμε και στο αρσενικό γένος: ο αλς, του αλός, που είναι το **αλάτι**. Αλλά και στην άλμη, στον αλμυρό, στην αλιεία,

στον **αλιέα** (=ψαρά), στις αλυκές και σε πόσα ακόμη, η ομηρική **αλς** είναι εδώ, δίπλα μας! Το πιο εντυπωσιακό από όλα; Το αλς στα λατινικά γίνεται **sal**, από όπου βγαίνει και το αγγλικό **salt**, δηλαδή το αλάτι! **Μικρός ο κόσμος, μπαμπά Όμρε...**



**MOCANNELLA**

ΕΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΦΕΣ ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΤΑ

Αλ. Παπαναστασίου 102, Λ. Κνωσού 238  
τηλ. 2810 210833

[www.mocannella.gr](http://www.mocannella.gr)



**vodafone**

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ. 2810 327212

# Ταξίδι μνήμης με τους λεμονανθούς

## Απο την Κρήτη που πρόφτασα

Με την Αρετούσα Ιερωνομάκη



στα δωμάτια, τόσα σεντόνια και πετσέτες. Είχε λάτρα ο τουρισμός. Κι ύστερα όλο και κανένα εγγόνι θάπρεπε να αναβαστάξουν.

Αυτή εκεί. Μόνη ζωντανή ανάμεσα στα φαντάσματα. Το χωριό, το σπιτικό της δεν τ' άφηνε. Γέρασε πολύ, στα τελευταία ογδόντα ήταν, όταν έβαλαν μεγάλη προσπάθεια οι γιοί της να την πείσουν τα βράδια σκιάς, να την κατεβάζουν στα σπίτια τους για ύπνο. Αυτή με το χάραμα και το μπαστούνι έπαιρνε το μονοπάτι και ξαναγύριζε στο χωριό.

Απρίλης ήτανε και το φαράγγι ακόμα δεν περνούσαν. Πήγα να περπατήσω μέχρι τις Πόρτες ίσως. Φτάνοντας στο χωριό, με πήρε η ευωδιά των λεμονανθών και τους έψαξα. Ήτανε χάμω στην τσιμεντένια αυλή στολίδια. Τα όμορφα σκουπίδια. Ξαπόστασα να τους απολαύσω. Καμάρωνα και τις πασχαλιάτικες βιολέττες. Γεμάτες οι γλάστρες. Ακουσα ένα μπαστούνι και μια φωνή. Ήταν εκείνη.

- Πρόκοψε άμα θες, να σου κάμω καφέ.

Γιατί δεν μου μιλούσε τόσα χρόνια; Δεν τ' απάντησα στον εαυτό μου. Μάλλον που η ερώτηση έκαμε τη πρόσκληση ιδιαίτερα πολύτιμη και τη δέχτηκα αμέσως, σοβαρή και χωρίς πολλά χαμόγελα, μην της φανώ αλαφροϊσκιωτη. Κρητικιά είμαι, τα ξέρω αυτά τα χούγια. Οι Δωριείς караδοκούν αμειλικτοι στο βάθος του χρόνου. Χαρές και χάχανα περισσεύουν! Της είπα μόνο πως η αυλή της μοχοβολά.

- Τυχερή είσαι, μου λέει, γιατί έχω καμωμένες χορτόπιτες. Σήκωσε ένα άσπρο σεντόνι κι ο σοφράς γεμάτος πίτες άψητες, φτιαγμένες ζωγραφιά. Όλες ολόιδιες και το φύλο διάφανο. Έσυρα παραέξω εχθές και μάζωξα τα χόρτα και τσίκαμα το πρωί.

Έπινα το καφεδάκι μου και δεν την χόρτανα. Να πείς πως τόνοιωθε πως την καμάρωννα; Να πείς πως της άρεσα; Να πείς πως ήθελε να μιλήσει; Ήτανε από κείνες τις στιγμές στη ζωή, που το ανθρώπινο χνώτο συναντιέται.

Όλη της τη ζωή την έζησε εκεί κι ήτανε πάνω απο ογδόντα. Δυο φορές είχε αφήσει το χωριό. Μιά, πήγε στην Αράδαινα σε μια κηδεία και μια στην Παλιόχωρα, σ' ένα γάμο. Εξι παιδιά είχε γεννήσει κι όλα στο σπίτι, αμοναχή της. Ο άντρας της βοσκός. Μπορεί να 'λειπε και δυο

μήνες στη Μαδάρα, μα τόνοιωθε ...πότε θάρθει και τού ψηνε το φαί με το ξαρέσκι. Είχε τις αίγες της για το γάλα, τις κότες της κι έβανε κηπούλι να μην της λείπει πράμα. Και τις πατάτες και τις ντομάτες και τα βλήτα το καλοκαίρι, τα κολοκυθάκια της με τις μελιτζάνες. Μάζευε σπόρο δικό της και κάθε χρόνο έσπειρε και ξανάσπειρε απ' το δικό της μαξούλι.

Οι χορτόπιτες μ' αγιάζανε το στόμα, το λαιμό, το είναι μου κι αυτή συνέχιζε.

- Ελιποθύμησε μια φορά μια κοπελιά εδώ απόξω. Την πήρα μέσα, τη δρόσισα, της έδωσα να φάει και συνέφερε. Τσ' είπα κι ένα ξόρκι. Να σου το πω και σένα να το ξέρεις γιατί είναι μεγάλο γιατρικό. «Πάνω σε μια μελιδονιά κάθονται τρία πουλάκια. Τόνα ψάλλει, τάλλο... τάλλο το Θεό δοξάζει! Στάμπωμιά, στάμπωδού, σταμπω τρεις, στάμπωβρύση ματωτή»

Δεν το θυμάμαι ολόκληρο.

- Και δεν επέρασε ένας χρόνος και ξανάρθε η κοπελιά με τον πατέρα της κι ήτανε γιατρός. Μούφερε δώρα και γλυκά κι ήθελε να με εξετάσει. Εγώ διαολίστηκα και δεν τον ήφισα. Μαμε κατάφερε να μου μετρήσει την πίεση και κάτι μούπε. Ήτανε απο την Αυστρία. Λίγο καιρό μετά, μούστειλε μια σακούλα φάρμακα. Μα γω όπως ήτανε η σακούλα τσή δωσα το καιρό της στα σκουπίδια! Οϊ δα!

Με κράτησε και το μεσημέρι. Τιμή μου κι ευχαρίστηση σ' εκείνη την ύψιστη λιτότητα και φιλοξενία. Μουψησε και τσιτσιριστό με πατάτες τηγανιτές έξω, στη παραστιά.

Η Ευαγγελία έφυγε στα εννενηταδυό της έμαθα απο τον εγγονό της. Η Αγία Ρουμέλη έσβησε.

Θάναι σαράντα τα χρόνια, πούχουν περάσει. Η Ευαγγελία έχει μέσα μου καταγραφεί ζωντανά. Την ξανάζησα τώρα πούψαχνα τις λέξεις. Τότε μου κίνησε την περιέργεια. Τώρα για τον ίδιο λόγο στο βάθος, έρχεται να μου ξαναβάλει ερωτήματα. Προοδεύσαμε. Ναι.

Ιατρική, ταξίδια, κινητά. Αλλά και τι εκχωρήσαμε στην πρόοδο; Με πόσα περιπτώ φυγόκεντρα φορτώσαμε τη ζωή μας; Ποιός κράτησε την ελευθερία να σπέρνει με τους σπόρους του; Ποιός νοιώθει πιά, τότε η γυναίκα του, ο άνδρας του, το παιδί του, ο αγαπημένος του έρχεται, χωρίς τηλέφωνα και λόγια ελέγχου περισσά;

Απρίλης, όταν τα χιόνια απ' τις Μαδάρες έλυναν και το νερο έρρεε παγωμένο και γαλάζιο, aquamarina διάφανη ανάμεσα στις κροκκάλες, στην έξοδο του φαραγγιού, αυτή ήδη καθότανε στο βράχο της, εκεί δεξιά, δίπλα στη φραγκοσουκιά, με το τσεμπέρικα και την ποδιά της. Μές' την ποδιά ένα κουβάρι μαλλί σκούρο απο τις αίγες της. Η ίδια τοχε γνέψει. Έπλεκε κάλτσες, τις δίπλωνε δίπλα της στην πέτρα. Ίσως τις αγοράζανε οι τουρίστες, που βγαίνανε απ' την οδοιπορία τους. Πουλούσε που και κανένα ζευγάρι.

Μούκανε εντύπωση. Όσες φορές κι αν πήγα να της πιάσω κουβέντα απάντηση δεν πήρα απο κείνη τη βλοσυρή Σφακιανή. «Ορεξη για φλυαρία έχει τούτη η δικιά μας και την βαριούμαι», διάβαζα στη σιωπή της.

Απ' τα παιδιά της έμαθα, πως όπως όλοι άφησαν το χωριό και κατεβήκαν στο γυαλό, να χτίσουν τα δωμάτια και τις ταβέρνες για τους τουρίστες. Αλλάξαν οι καιροί. Το ψωμί τόχε ο γυαλός τώρα. Το πετρόκτιστο, το πανέμορφο χωριό τους άδειασε. Φάντασε η Αγία Ρουμέλη. Η Αγία Δύναμη...; Φύγανε και οι τελευταίοι μεγάλοι για να συντράμουν τα παιδιά τους στην κουζίνα,

Giorgos Kalamas  
hair styling

Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο  
Τ. 2810 213263

envirol  
ΚΑΥΣΙΜΑ ΚΡΗΤΗΣ

AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Τ: 2810 325565  
Φ: 2810 241296

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων  
Λιπαντικά Μαυράκης Χαράλαμπος & Σια ΕΕ  
Νικ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

www.envirol.gr  
info@envirol.gr

## {ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ}

## Η Λέσχη Lions Ηρακλείου σε συνεργασία με την Λέσχη Αργυρούπολη-Διόσκουροι δώρισαν 200 βιβλία στον Π.Σύλλογο Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου.



Στις 15 Ιανουαρίου 2021 οι λέσχες Lions Ηρακλείου και Αργυρούπολη-Διόσκουροι δώρισαν 200 λογοτεχνικά βιβλία με θεματολογία την Ελληνική Λογοτεχνία, Ποίηση, Θέατρο, Ιστορία και Ξενόγλωσση Λογοτεχνία στον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου για τις ανάγκες της εξαιρετικής δανειστικής βιβλιοθήκης, που λειτουργεί στις εγκαταστάσεις του στην οδό Ταντάλου στον Άγιο Ιωάννη. Στην παράδοση των Βιβλίων παρέστησαν ο Α' Αντικυβερνήτης Θέματος 117Α Λ. Μιχάλης Κλεισαρχάκης, η Πρόεδρος Ζώνης 1 Λ. Μαίρη

Ζηνόζη, ο Πρόεδρος της Λέσχης Ηρακλείου Λ. Κώστας Νύκταρης, ο Α' Αντιπρόεδρος της Λέσχης Ηρακλείου Λ. Αλφρέδος Ευθυμίου και ο Γραμματέας της Λέσχης Ηρακλείου Λ. Δήμος Δημόπουλος. Εκ μέρους του Πολιτιστικού Συλλόγου παρέλαβαν τα βιβλία η Πρόεδρος κα. Δέσποινα Μαραγκάκη και οι εθελόντριες συνεργάτιδες του Συλλόγου κα. Πηνελόπη Διαμαντάκου και κα. Ελένη Πλαίτη. Είμαστε πολύ χαρούμενοι που τα βιβλία αυτά βρήκαν ένα υπέροχο σπίτι και θα δώσουν Χαρά και Έμπνευση σε πολλούς Συμπολίτες μας.

**Οι Lions ανταποκρίνονται στις ανάγκες των τοπικών κοινοτήτων και του κόσμου.**

**Τα 1,4 εκατομμύρια μέλη της εθελοντικής μας οργάνωσης σε περισσότερες από 200 χώρες και γεωγραφικές περιοχές είναι διαφορετικά από πολλές απόψεις, αλλά μοιράζονται μια βασική πεποίθηση - Η κοινότητα μας είναι αυτό που εμείς κάνουμε μέσα σε αυτή.**

**Αναζητήσαμε σε όλη την Κρήτη τους καλύτερους παραγωγούς & διαλέξαμε τα πιο εκλεκτά αρνιά & κατσίκια του τόπου μας!**

Φέτος όπως και κάθε άλλη χρονιά διαλέγουμε επώνυμα αρνιά και κατσίκια μόνο απ' τους παραγωγούς της Κρήτης -το καθένα με την ταυτότητά του. Και όπως κάθε άλλη χρονιά, δεχόμαστε παραγγελίες μεγάλες και μικρές για ο,τι θα χρειαστείτε για το Πασχαλινό σας τραπέζι.

**Παραγγελίες** στα καταστήματα Χαλκιάδακης και στο [eshop.xalkiadakis.gr](https://eshop.xalkiadakis.gr)

Επιλέξτε delivery ή take away από οποιοδήποτε κατάστημα επιθυμείτε.

**Χ** **χαλκιάδακης**  
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΤΕ

# ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΑΡΙ ΑΓΙΑΣ ΓΗΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΝΑΟ

συνέχεια από το  
προηγούμενο τεύχος



Περπατώ όσο μπορώ πιο γρήγορα, οι πλάκες στα στενά σοκάκια της παλιάς πόλεως δεν μου επιτρέπουν να αναπτύξω ταχύτητα, είναι γλιστερά σαν τζάμι από τα χρόνια και τα πόδια που τις έχουν πατήσει, αν και πραγματικά πανέμορφες. Τι δεν είναι όμορφο εδώ; Τι δεν είναι αρμονικά δεμένο; Αφού Εσύ όλα εδώ τα ευλόγησες. Σαν από μόνα τους, τα χέρια μου τεντώνονται, για να ακουμπήσουν τους τοίχους ανάμεσα στο στενό δρομάκι, μάλλον ζηλεύοντας τα πόδια που μπορούν να ακουμπούν το έδαφος που πάτησες, Κύριε, για να «κλέψουν» και αυτά λίγη ευλογία.

Αν και εξαντλημένος από το ταξίδι, νιώθω σαν να έχω φτερά στα πόδια, σαν να έχω πόδια μικρού παιδιού. Η χαρά μου απεριγράπτη, αν και δεν είναι η πρώτη φορά που βρίσκομαι εδώ. Πηγαίνω δεξιά και αριστερά, σαν μικρό κατσικάκι που χοροπηδά, επειδή είδε τη μάνα του, και παίζει γύρω της. Τα χρώματα από τα μαγαζάκια σε όλη μου την πορεία ηρεμούν τα μάτια μου και το μοναδικό άρωμα που όλη η Πόλη απλόχερα προσφέρει γαληνεύει την ψυχή μου. Μεγάλη η χαρά μου, που με αξίωσε ο Θεός να είμαι εδώ ξανά.

Κόσμος πάει κι έρχεται. Μπροστά απ' τα μάτια μου περνούν σαν αστραπή πολλές μορφές ανθρώπων. Να, δεξιά μου με προσπερνά ένας ορθόδοξος Εβραίος με το κουστούμι του το μαύρο, το πλατύ του καπέλο και τα κοτσιδάκια του να παίζουν δεξιά και αριστερά στο πρόσωπο του. Πιο κάτω βλέπω μια παρέα μουσουλμάνων να τρίβουν ελαφρά τα πρόσωπα τους με τις χούφτες των χεριών τους. Και καθώς στρίβω στη γωνία, έξω ακριβώς από το μαγαζάκι του Θεοδόση με τα σουβενίρ, «κουτελώνω» εγώ, ένας Χριστιανός Ορθόδοξος ιερέας, με ένα Λατίνο ιερέα. Ένα χαμόγελο αυτός κι ένα εγώ και συνεχίζουμε την πορεία μας. Εδώ είναι η Πόλη των Τριών Μονοθεϊστικών Θρησκειών ή, όπως αλλιώς

θα το ακούσουμε, η Πόλη των Αβρααμικών Θρησκειών, που σημαίνει ότι είναι οι θρησκείες που έχουν ως κοινή τους ρίζα τον Αβραάμ. Τόσο διαφορετικοί άνθρωποι, με διαφορετικές γλώσσες, θρησκείες, ήθη και έθιμα, και όμως όλα δένουν αρμονικά μεταξύ τους, τίποτα δεν ξενίζει. Όλοι και όλα προσφέρουν το χρώμα και τη ζωντάνια τους σε αυτό τον θαυμάσιο πίνακα που απλώνεται μπρος τα μάτια μου.

Ακόμα τρία, ακόμα δύο, ακόμα ένα σκαλοπάτι, τα πόδια μου πατούν στην Αγία Αυλή, στρέφομαι αριστερά και τα μάτια μου αντικρίζουν τον Πανίερο Ναό της Αναστάσεως. Μέσα σε αυτόν τον Ναό βρίσκονται όλα: ο Γολγοθάς, η Αγία Αποκαθήλωση, ο Πανάγιος Τάφος του Κυρίου μας Ιησού Χριστού. Τα μάτια είναι ήδη υγρά από δάκρυα χαράς και ευγνωμοσύνης που είμαι εδώ ξανά. Σε ευχαριστώ, Θεέ μου! Κάνω μερικά βήματα προς τον Ναό και σταματώ, σηκώνω το βλέμμα ψηλά και αντικρίζω το υπέροχο καμπαναριό με την σημαία την άσπρη με τον κόκκινο σταυρό, κατεβάζω τα μάτια και ένα «να' ναι πάντα καλά» φεύγει από τα χείλη μου για όλους τους Πατέρες του Ελληνορθόδοξου Πατριαρχείου των Ιεροσολύμων, που κάτω από δύσκολες συνθήκες στέκουν όρθιοι με τη δύναμη του Θεού και κρατούν τα Πανάγια Προσκυνήματα, την Πίστη και την γλώσσα μας ψηλά.

Συνεχίζω αργά, εγώ που πριν έτρεχα για να βρεθώ εδώ, σαν να μην μπορώ να πάω πιο γρήγορα, και πλέον είμαι στη μέση της Αγίας Αυλής. Σταματώ ξανά και τώρα νιώθω την ανάγκη να πω μια προσευχή, μια δοξολογία. Αλλά τι να πω, Θεέ μου, που να μπορεί να εκφράσει όσα θέλω εγώ ο αμαρτωλός δούλος σου; Μια προσευχή μου έρχεται στο νου και χωρίς να το καλοσκεφτώ, αρχίζω να ψάλλω: «Χριστος Ανέστη εκ νεκρων, θανάτω θάνατον πατήσας και τοις εν τοις μνήμασι ζωνν χαρισάμενος».



Λ. Κνωσού 312



Μανώλης Buvixakis

Λ. Κνωσού 213Α, Ηράκλειο

☎ 2810 202039, 6977661709 ✉ mvinihakis@gmail.com





Πιο πέρα επαναλαμβάνουν και άλλοι τον λαμπρό ύμνο της Αναστάσεως, σαν να πάτησα κάποιο κουμπί και πήραν μπρος. Πίσω μου μια παρέα νεαρών το ίδιο και μια κυρία, μάλλον Κινέζα, ολόχαροι «πυροβολούν» ασταμάτητα με τις φωτογραφικές τους μηχανές και τα κινητά τους τηλέφωνα, νομίζοντας πως πρόκειται για κάποια τελετή. Δόξα τω Θεώ! Τώρα πια στέκομαι μπροστά στην μεγάλη πύλη, δυο βήματα μένουν μόνο και μετά θα βρίσκομαι μέσα στο Ναό της Αναστάσεως που τόσο λαχταρώ. Κοντοστέκομαι. Εδώ σταμάτησε η Οσία Μαρία η Αιγυπτία, όταν, λόγω των πολλών αμαρτιών της, εμποδίστηκε να μπει στο Ναό, την ημέρα της εορτής της Υψώσεως του Τιμίου και Ζωοποιού Σταυρού. Από εδώ άλλαξε και η ζωή της, υπέγραψε το «συμφωνητικό της» με την Παναγία μας και αφού της επετράπη να μπει και να προσκυνήσει, έφυγε για την έρημο του Ιορδάνη, όπου έδειξε έμπρακτα τη μετάνοιά της και με τη Χάρη της Υπεραγίας Θεοτόκου έλαβε το Φωτοστέφανο και έγινε για όλους εμάς η Βασίλισσα της μετανοίας. «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με»: μόνο αυτό μπορώ να πω και να ξαναπώ. «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

Γυρνώ αριστερά, δυο βήματα ανάμεσα από τον κόσμο, περιμένω λίγο και να τα χέρια μου απλώνονται και χαϊδεύουν τη σχισμή στην Αγία Κολόνα. Το κεφάλι μου πλησιάζει με φόβο Θεού και τα χείλη μου προσκυνούν εκεί όπου έγινε ένα άλλο θαυμαστό γεγονός προς δόξαν

**Μια προσευχή μου έρχεται στο νου και χωρίς να το καλοσκεφτώ, αρχίζω να ψάλλω: «Χριστος Ανέστη εκ νεκρων, θανάτω θάνατον πατήσας και τοις εν τοις μνήμασι ζωνν χαρισάμενος».**

Θεού. Ακουμπώ το μέτωπο μου στην Αγία Κολόνα, κλείνω τα μάτια και νιώθω ότι το γεγονός που πραγματοποιήθηκε εδώ και που η σχισμένη κολόνα πιστοποιεί, είναι σαν «χαλί εισόδου» στον Πανίερο Ναό της Αναστάσεως.

Εδώ έφτασε ο Ελληνορθόδοξος Πατριάρχης Ιεροσολύμων την καθορισμένη ημέρα και ώρα, για να πραγματοποιήσει την τελετή της Αφής του Αγίου Φωτός εντός του Κουβουκλίου του Παναγίου Τάφου, όπως όριζε και ορίζει η Παράδοση της Εκκλησίας μας και όπως ο ίδιος ο Θεός επιτρέπει (1579 μ.Χ.). Όμως βρήκε την θύρα κλειστή, γιατί οι Αρμένιοι είχαν κλείσει το Ναό με άδεια του Σουλτάνου (τον οποίο με δόλο είχαν πλησιάσει και του είχαν δώσει και το ανάλογο μπαξίσι) και προσπαθούσαν εκείνοι να λάβουν το Άγιο Φως.

Ο Ελληνορθόδοξος Πατριάρχης Ιεροσολύμων ζητά από τους ιερείς, τους διακόνους και τον πιστό λαό να γονατίσουν και να προσευχηθούν, γιατί η ώρα είχε περάσει και οι Αρμένιοι δεν έβγαιναν από το Ναό με το Άγιο Φως. Σε λίγο ιδού το μέγα γεγονός: η κολόνα σχίστηκε και το Άγιο Φως που βγήκε από τη σχισμή άναψε τα κεριά που είχε στα χέρια του ο Ορθόδοξος Πατριάρχης, ενώ ο Αρμένιος που βρισκόταν εντός του Παναγίου Τάφου δεν κατόρθωσε να πάρει το Άγιο Φως και αποχώρησε ντροπιασμένος. Αυτό το θαυμαστό γεγονός μαρτύρησε και ο εμίρης Τούνομ, που ήταν φρουρός στην Αγία Πόρτα και είδε όλα τα γεγονότα από την αρχή. Όταν ο Σουλτάνος έμαθε το θαύμα της σχισμένης κολόνας, έβγαλε φερμάνι, βάσει του οποίου αναγνώριζε ως δικαίωμα να παίρνει το Άγιο Φως μόνο ο ελληνορθόδοξος Πατριάρχης.

Δεν ξέρω πόση ώρα έμεινα εδώ, με ακουμπισμένο το μέτωπό μου πάνω στην κολόνα. Ένα χέρι ακούμπησε τον ώμο μου, σαν να μου έλεγε: «Προχώρα, είμαστε και εμείς εδώ» και έτσι γύρισα και οδηγήθηκα ξανά στο πλατύσκαλο, μπροστά στην πύλη του Ναού της Αναστάσεως, χάιδεψα την μεγάλη ξύλινη πόρτα που τόσα χέρια την έχουν αγγίξει και ετοιμάζομαι να μπω...

*συνέχεια στο επόμενο τεύχος*



PROFILE  
... PHOTOGRAPHY ...

Λ. Κνωσού 259

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΦΩΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ

Μελαγχρώσεις  
Ακμή  
Γήρανση  
Ευροαγγείες

ΦΩΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ

Ουλές  
Ανάπλαση Κολογόνου  
Ρυτίδες



ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΜΟΝΙΜΗ ΨΗΦΟΛΟΤΡΙΧΟΣΗ

ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Σώματος - Προσώπου

ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΟΣΗ

ΜΑΚΙΓΙΑΖ

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

# ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ:

## ο Βασιλιάς των λαχανικών

### Η Ιστορία της και η διατροφική της αξία



Η μελιτζάνα (επιστημονική ονομασία Solanum melongena Στρώχον ή μελιτζάνα) είναι ποώδες, πολυετές φυτό του γένους Στρώχον (Solanum) της οικογένειας των Στρυχνοειδών (Solanaceae) και καλλιεργείται για τον ομώνυμο καρπό της. Στην Ελλάδα έχουμε αρκετές ιδιαίτερες ποικιλίες, όπως π.χ. την σκουρόχρωμη Λαγκαδά, την φλάσκα (που χρησιμοποιείται πολύ για γεμιστά), την μελιτζάνα δάκρυ, την δίχρωμη τσακωνική του Λεωνιδίου (Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης από το 1996), με μακρούς καρπούς 120 – 150 γραμμαρίων μοβ χρώματος, και Σύρου, μία πρώιμη ποικιλία με τους μεγαλύτερους καρπούς που φτάνουν και τα 300 γραμμάρια. Είναι χοντροί και στρογγυλοί ή σχήματος αχλαδιού και το χρώμα τους είναι σκούρο μοβ. Στην Κρήτη καλλιεργείται το 50% της εγχώριας παραγωγής.

### Τα οφέλη της μελιτζάνας

#### Υγιές εγκέφαλο

Στη φλούδα της μελιτζάνας βρίσκεται ένα φυτοθεραπευτικό συστατικό, το οποίο κατατάσσεται στις ανθοκυανίνες, η νιασίνη. Από μελέτες που έχουν γίνει έχει βρεθεί πως η νιασίνη προστατεύει τα λιπίδια των κυτταρικών μεμβρανών του εγκεφάλου.

#### Μειώνει την χοληστερίνη

Σύμφωνα με μελέτες η νιασίνη λειτουργεί έναντι των ελευθέρων ριζών και προσφέρει προστασία στην υπεροξείδωση των λιπιδίων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προστατεύει τον οργανισμό από αθηροσκλήρωση και άλλες ασθένειες, όπως είναι η χοληστερόλη.

#### Μελιτζάνα για τον καρκίνο

Το εκχύλισμα μελιτζάνας είναι ένα μείγμα θρεπτικών συστατικών, το οποίο δρα έναντι των καρκινικών κυττάρων. Σε έρευνα που έγινε διαπιστώθηκε πως μετά από χρήση κρέμας από εκχύλισμα μελιτζάνας μειώθηκε ο όγκος του μελανώματος στο μισό περίπου του αρχικού του μεγέθους

και μετά από 14 εβδομάδες είχε εξαλειφθεί εντελώς, χωρίς τον σχηματισμό ουλώδους ιστού.

#### Μελιτζάνα ως αντικαταθλιπτικό

Όπως ήδη γνωρίζεις, η μελιτζάνα αποτελεί καλή πηγή χλωρογενικού οξέος, και σύμφωνα με μελέτες που έχουν γίνει συνδέεται άμεσα με τη βελτίωση της διάθεσης.

#### Μελιτζάνα για αποτοξίνωση

Μια εργαστηριακή μελέτη ανακάλυψε ότι η κατανάλωση μελιτζάνας ενεργοποιεί ένζυμα που αποτοξινώνουν και εξαλείφουν βλαβερές χημικές ουσίες από το σώμα.

#### Μειώνει την αρτηριακή πίεση

Τα φάρμακα που συνταγογραφούνται για μείωση της αρτηριακής πίεσης μπλοκάρουν ένα ένζυμο που ονομάζεται ACE (μετατρεπτικό ένζυμο της αγγιοτενσίνης), και με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η αρτηριακή πίεση.

#### Βοηθά τον διαβήτη τύπου 2

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της μελιτζάνας σε φυτικές ίνες και την χαμηλή περιεκτικότητα σε διαλυτούς υδατάνθρακες, το Εθνικό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Διαβήτη των NIH και η Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία προτείνει να εντάξεις στην διατροφή σου την μελιτζάνα, ώστε να μπορείς να διαχειριστείς τον διαβήτη τύπου 2. Η αντιοξειδωτική δράση της άλφα-γλυκοσιδάσης λειτουργεί ανασταλτικά και μπορεί να μειώσει την υπεργλυκαιμία που προκαλείται αποπαθογένεση.

#### Βοηθά στην υγεία των οστών

Η πεποίθηση ότι τα φυτά όπως η μελιτζάνα συμβάλλει στην οστεοπόρωση είναι ένας μύθος. Οι μελιτζάνες αποτελούν εξαιρετική πηγή χαλκού, το οποίο ως μέταλλο είναι απαραίτητο για να έχεις υγιή οστά

#### Υγιή μάτια

Επειδή η μελιτζάνα αποτελεί καλή πηγή χρωστικών φλαβονοειδών, γνωστές ως ανθοκυανίνες, βοηθά ώστε να διατηρηθεί η υγεία του κερατοειδούς και των αιμοφόρων αγγείων στο μάτι, μειώνοντας τον κίνδυνο εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και της εμφάνισης καταρράκτη.

Επιμέλεια:  
Βασαλάκη Ιωάννα μέλος του Διοικ.  
συμβουλίου του Συλλόγου

## Μελιτζάνες στο φούρνο με λαζάνια και μοτσαρέλα



Είναι ένα φαγητό πολύ νόστιμο, γρήγορο στην παρασκευή του αρκετά φθινό, ελαφρύ, για τους λάτρεις τις μελιτζάνες και της μοτσαρέλας

#### Υλικά

- ½ κιλό μελιτζάνες
- 600 γρ. μοτσαρέλα (φρατζόλα) σε φέτες
- 1 πακέτο λαζάνια- 1 φλ. ελαιόλαδο
- 5 μεγάλες ντομάτες ώριμες (750 γρ. χυμό περίπου)
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένες
- ½ κ. γλ. βασιλικό- ½ κ. γλ. ρίγανη
- Αλάτι-πιπέρι. Τριμμένη παρμεζάνα

#### Εκτέλεση

1. Κόβουμε σε φέτες τις μελιτζάνες, και τις βάζουμε σε αλατισμένο νερό για να ξεπικρίσουν κάνα 2 ώρες.
2. Έπειτα τις ξεπλένουμε, τις στραγγίζουμε καλά και τις βάζουμε σε λαδωμένο πυρέξ, στο φούρνο για λίγο, να στεγνώσουν και μαραθούν.
3. Στη συνέχεια φτιάχνουμε την σάλτσα.
4. Σε κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο με το ελαιόλαδο.
5. Κατόπιν ρίχνουμε το χυμό από τις ντομάτες, το βασιλικό, την ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι και αφήνουμε να βράσει να γίνει μια σάλτσα.
6. Μετά σε βαθύ πυρέξ βάζουμε λίγη από την σάλτσα που φτιάξαμε και προσθέτουμε με τη σειρά μια στρώση λαζάνια (χωρίς να κολλάνε μεταξύ τους), μια στρώση μελιτζάνες, λίγη σάλτσα, μια στρώση μοτσαρέλα, επαναλαμβάνοντας 3 φορές και στο τέλος περιχύνουμε με την υπόλοιπη σάλτσα, πριν την μοτσαρέλα και πασπαλίζουμε με παρμεζάνα.
7. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190ο C για 45 λεπτά
8. Οι μελιτζάνες με τα λαζάνια και την μοτσαρέλα είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ



## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ: Ο "ΜΙΤΟΣ ΤΗΣ ΑΡΙΑΔΝΗΣ" ΣΤΟΝ ΛΑΒΥΡΙΝΘΟ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ



Στην απαρχή της 4ης Βιομηχανικής Επανάστασης και εν μέσω μιας άνευ προηγουμένου υγειονομικής κρίσης, διανύουμε μία περίοδο τεράστιων κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών μεταβολών που συντελούνται με ταχύτατους ρυθμούς.

Η αγορά εργασίας αλλάζει δραματικά, αναδεικνύοντας ως κυρίαρχη τη λέξη ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ, η οποία επηρεάζει πλέον κάθε επιστημονική πτυχή και δημιουργεί συνεχείς εξειδικεύσεις σε όλο το φάσμα επιστημών και επαγγελμάτων. Η τεχνητή νοημοσύνη, η νανοτεχνολογία, οι αυτοματισμοί, η ρομποτική, η βιοϊατρική θα υποκαταστήσουν σε μεγάλο βαθμό την ανθρώπινη εργασία

συρρικνώνοντας παραδοσιακά επαγγέλματα και εκκολάπτοντας ταυτόχρονα άλλα, όπως των μηχανικών τεχνητής νοημοσύνης, των σχεδιαστών εικονικής πραγματικότητας, ακόμα και των ταξιδιωτικών πρακτόρων σε διαπλανητικά ταξίδια.

Σ' αυτόν λοιπόν τον θαυμαστό κόσμο του Μέλλοντος, που έρχεται ορμητικά, καθίσταται περισσότερο από ποτέ αναγκαία η σωστή προετοιμασία των εφήβων, που καλούνται εν μέσω πανδημίας και συγκλονιστικών αλλαγών να επιλέξουν το επάγγελμα που θα ασκήσουν.

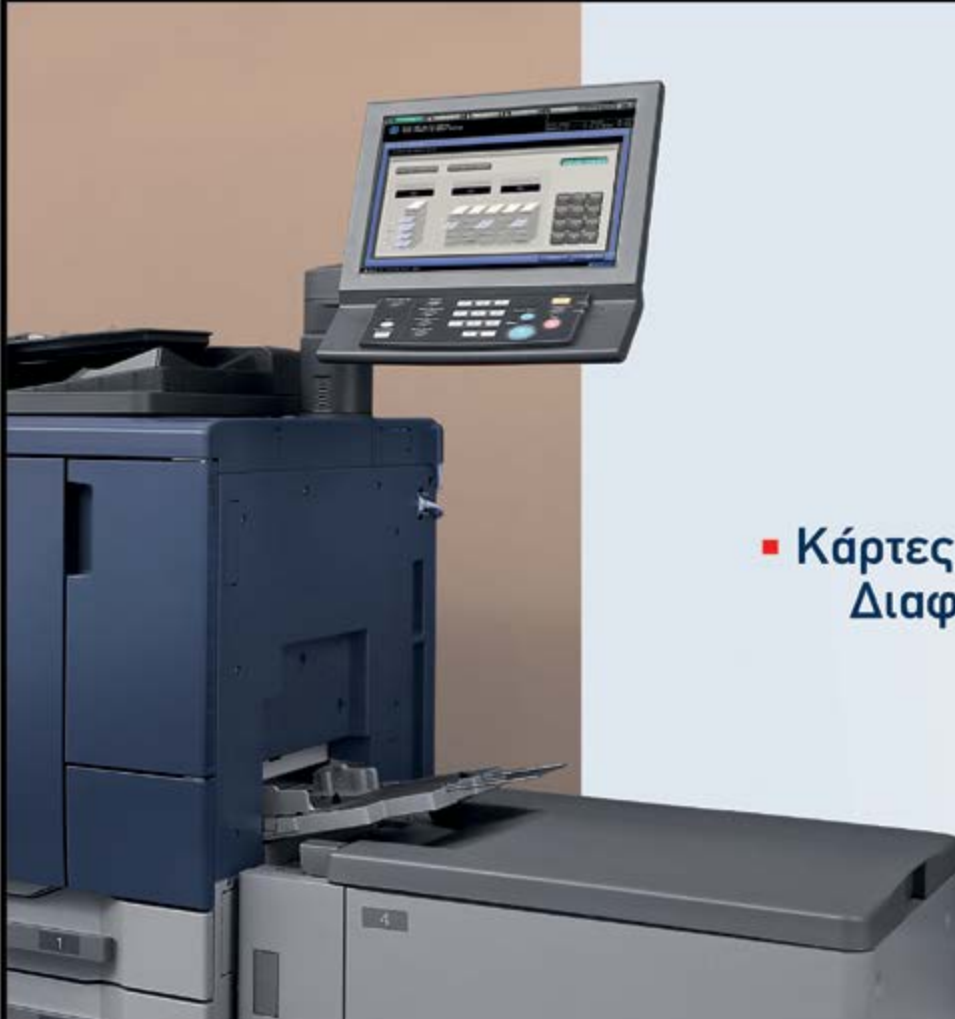
Ο σωστός Επαγγελματικός Προσανατολισμός θα αποτελέσει τον «μίτο», ώστε να μη χαθούν στα χασοκάκια μονοπάτια της πληροφορίας, που ανεξέλεγκτα λαμβάνουν από το διαδίκτυο, να προσαρμοστούν στη νέα πραγματικότητα του κοινωνικού απομονωτισμού και να επιλέξουν το επάγγελμα που θα τους κάνει όχι μόνο επιτυχημένους, αλλά πραγματικά ευτυχημένους.

Η ευελιξία, η ικανότητα αξιολόγησης των πληροφοριών, η αναλυτική και συνθετική σκέψη, η καλλιέργεια και ενδυνάμωση της συναισθηματικής τους νοημοσύνης, η ψυχική

ανθεκτικότητα θα αποτελέσουν κάποια από τα βασικά τους εφόδια, στην απόκτηση των οποίων, εκτός από τους γονείς, θα πρέπει να συμβάλλει, με ρόλο συμβουλευτικό και όχι παρεμβατικό, η σωστή Συμβουλευτική και ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός.

Το σχολείο, η παρακολούθηση σεμιναρίων, η καθοδήγηση από εξειδικευμένους συμβούλους θα συμβάλουν στο να γνωρίσει ο έφηβος τον εαυτό του, τις κλίσεις του, τις αξίες και τα ταλέντα του και να ιεραρχήσει τα ενδιαφέροντά του, ώστε να μάθει να σκέφτεται κριτικά και να λαμβάνει τα σωστά εργαλεία-πληροφορίες, για να μην επιλέξει επάγγελμα στα τυφλά, χαμένος στο λαβύρινθο της εποχής, αλλά με γνώμονα την προσωπικότητα, τις δεξιότητες και τις επιθυμίες του. Έτσι θα οδηγηθεί στο κατάλληλο επάγγελμα, δηλαδή αυτό που θα του προσφέρει κυρίως την ΕΥΤΥΧΙΑ. Γιατί, πραγματικά επιτυχημένος άνθρωπος είναι ο ευτυχισμένος άνθρωπος.

Χαρακτηριστική είναι, άλλωστε, η φράση του ποιητή Bliss Carman «*Ανάθεσέ μου μια δουλειά όπου μπορώ να βάλω μέσα ένα κομμάτι από τον εαυτό μου, και δεν θα είναι πια δουλειά. Είναι χαρά. Είναι τέχνη.*»



**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

# Φροντίζω το πάρκο της γειτονιάς μου...

Κάθε πρωί ο κ. Σταύρος μπαίνει στο πάρκο απέναντι από το σπίτι του στην οδό Γαζίου (δίπλα στον Πολιτιστικό Σύλλογο), και το καθαρίζει επιμελώς.



**Μου δίνει πολύ χαρά το γεγονός ότι έχω στη γειτονιά μου ανθρώπους όπως τον κ. Σταύρο. Εύχομαι η πράξη του να γίνει παράδειγμα και για άλλους συμπολίτες μας.**

Η επισκεψιμότητα σε όλη την περίοδο της καραντίνας είναι μεγάλη και ιδιαίτερα τα βράδια. Κάποιοι από τους επισκέπτες φεύγοντας αφήνουν και τα απορρίμματά τους.

«Δεν μπορώ να βλέπω αυτή την εικόνα καθημερινά μπροστά στο σπίτι μου. Είναι ένα όμορφο πάρκο και αξίζει να παραμείνει έτσι, για να μπορούμε να το απολαμβάνουμε όλοι μας καθαρό» αναφέρει ο κ. Σταύρος χωρίς καθόλου να δυσανασχετεί και να παραπονιέται. Πήρε την πρωτοβουλία, περνά από την θεωρία στην πράξη και κάνει αυτό που θα έκανε κάθε πολίτης που αγαπά το περιβάλλον που ζει – τη γειτονιά του δηλαδή.

Και το κάνει με χαρά. Έτσι απολαμβάνουμε όλοι εμείς στη γειτονιά ένα πάρκο καθαρό.

Μου δίνει πολύ χαρά το γεγονός ότι έχω στη γειτονιά μου ανθρώπους όπως τον κ. Σταύρο. Εύχομαι η πράξη του να γίνει παράδειγμα και για άλλους συμπολίτες μας.

Είχαμε αναφέρει σε παλαιότερο τεύχος της εφημερίδας μας, άλλο ένα τέτοιο παράδειγμα εθελοντισμού στο πάρκο της οδού Γερουλιάνου. Περνώ καμιά φορά από εκεί και το βλέπω πάντα πολύ φροντισμένο και καθαρό.

Πολλά πολλά συγχαρητήρια στους συμπολίτες μας που ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΝ τέτοιες πρωτοβουλίες.



## Τα καλύτερα Φροντιστήρια της πόλης

- Υπεράσύγχρονα τεχνολογικά μέσα
- Χρυσό βραβείο ψηφιακής εκπαίδευσης
- Ηλεκτρονικά και έντυπα βιβλία εκδόσεων ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ, αποκλειστικά για τους μαθητές των φροντιστηρίων μας
- Καθημερινή ηλεκτρονική ενημέρωση γονέων
- Απόλυτα εξειδικευμένοι και έμπειροι καθηγητές
- Περισσότερος χρόνος μάθησης
- Πρόγραμμα μελέτης εκτός ωρών διδασκαλίας
- Συνεχής προσομοίωση πανελλαδικών εξετάσεων
- Όλα τα θέματα και οι απαντήσεις της Τράπεζας Θεμάτων στο [www.diakrotima.gr](http://www.diakrotima.gr)
- Ημερίδες επαγγελματικού προσανατολισμού από ειδικούς συμβούλους επαγγελματικής σταδιοδρομίας
- Χορήγηση CAREER GATE TEST K. 17 PLUS
- Ολιγομελή και ομοιογενή τμήματα
- Μοντέρνοι, άνετοι και καλαίσθητοι χώροι διδασκαλίας



**AFTER  
SCHOOL**  
Κέντρα Σχολικής Μελέτης  
& Εμπλουτισμού Γνώσεων