

>>> 8 Φεβρουαρίου - Η κοπή της πίτας του Συλλόγου



Ο Σύλλογος μας, καλεί τα μέλη και τους φίλους του, να παραβρεθούν στην κοπή της πίτας, για την νέα χρονιά, που θα γίνει στον **Θεατρικό Σταθμό Ηρακλείου** στις **8-2-2014** και ώρα **19.00**.

Ο Πολιτιστικός του Αϊ Γιάννη

Το blog του Συλλόγου [www.psagioannou.blogspot.com](http://www.psagioannou.blogspot.com) είναι η ηλεκτρονική εφημερίδα μας που καθημερινά μέσα από αυτή μπορεί να εκφραστεί ο κάθε Αϊγιαννώτης και να παρουσιάσει το όποιο θέμα αφορά τον Αϊ Γιάννη η και όλη την πόλη του Ηρακλείου, στέλνοντας κείμενα και φωτογραφίες στο [polistikosaig@gmail.com](mailto:polistikosaig@gmail.com)

# το Βήμα του Αϊ Γιάννη

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2013 τεύχος 22 • Περιοδική Έκδοση Πολιτιστικού Συλλόγου



## “ΜΑΓΙΚΟ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΧΩΡΙΟ”

# Ελάτε να γιορτάσουμε μαζί!

Η Νεράιδα των Ευχών θα ανοίξει την πύλη του Χριστουγεννιάτικου Χωριού στις 18 Δεκεμβρίου στο πάρκο Μικράς Ασίας. Ένα παραμυθένιο Χριστουγεννιάτικο σκηνικό θα στηθεί και όλοι μαζί θα ζήσουμε την λάμψη των εορτών, την μαγεία των Χριστουγέννων. Να γιορτάσουμε την γέννηση του Χριστού και τον ερχομό του νέου έτους στέλνοντας μηνύματα αγάπης, αλληλεγγύης, χαράς, αισιοδοξίας. (σελ.5)

Κέντρο Ξένων Γλωσσών  
Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ

Α. Κνωσού 224 & Θεοκτίστου, Ηράκλειο  
Τηλ.: 2810 211573, Fax: 2810 235721, Κιν.: 6974 646693

Ούλκωφ Πάλιμ 99

γιατί περασα σημαίνει ποιότητα

DELIVERY  
2810232020 από 10:00π.μ. έως 01:00μ.μ.

# Ομάδα Αγάπης

## Ευχαριστήριο

- Τη Σάλικα Γιούγκερ και το "Κέντρο Φωτός" για τα τρόφιμα
- Το Βιβλιοπωλείο "Σφαίρα" και τον ιδιοκτήτη του Σπυριδάκη Αντρέα για τα τετράδια - βοηθήματα, στυλό, μαρκαδόρους κ.α. που με την έναρξη του σχολικού έτους μας έδωσε κάτι που χρησίμευσε στους μικρούς μαθητές της ομάδας, όπως και τους γονείς του Αντιγόνη και Μιχάλη Σπυριδάκη για τα ωραία Λασιθιώτικα μήλα
- Την συνταξιούχο εκπαιδευτικό που εις μνήμην του πατέρα της αγόρασε αφού ερωτηθήκαμε και μας παρέδωσε στο χώρο μας μεγάλη ποσότητα τροφίμων. Δείχνοντας δε την ευαισθησία της περισσότερο πήρε για εργασία του κήπου της βοηθούμενο της Ομάδας
- Το Σύλλογο Εκπαιδευτικών του Δημοτικού Σχολείου του Εκπαιδευτηρίου "Παγκρητίου" που εις μνήμην της μητέρας της συναδέλφου τους Μαρίας Περάκη συγκέντρωσαν το ποσό των 110 ευρώ και το κατέθεσαν στην εφημερίδα "Πατρίδα" για μας
- Την κα Καλουτσάκη για τα παπλώματα και τις κουβέρτες σε άριστη κατάσταση σε νάιλον από το καθαριστήριο.
- Την κα Χαλκιαδάκη Χριστίνα που ήταν θετική στο αίτημά μας για τοποθέτηση καλαθιού στο Super Market της περιοχής μας επί της Οδού Κρασαδάκη για ενίσχυση των οικογενειών της Ομάδας. Εξ' άλλου από την κα Χαλκιαδάκη είχαμε στήριξη και στο ξεκίνημά μας πριν από 4 χρόνια. Την ευχαριστούμε θερμά
- Το Βιβλιοπωλείο Εκβόλος και το γεωπονικό κατάστημα του Γιάννη και της Μαρίας για την τοποθέτηση των κουμπάρων στο χώρο τους
- Την κα Αταλάντη Μιχελογιαννάκη - Καραβελάκη
- Την κα Αραπατζόλλου Εύα
- Το κρεοπωλείο ΑΦΟΙ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ στην κεντρική αγορά για τα 50 κιλά συκώτι
- Τα παιδιά και τους γονείς των σχολείων 20ο και 56ο για τα είδη που συγκέντρωσαν και την καθαρίστρια που μας βοήθησε στη μεταφορά τους
- Την κα Σολακάκη Κατερίνα η οποία εις μνήμην της μητέρας της αγόρασε μεγάλη ποσότητα τροφίμων και τα παρέδωσε στο χώρο μας. Την ευχαριστούμε
- Το Κοινωνικό Ιατρείο - Φαρμακείο που στη δράση που οργάνωσε στην αίθουσα Ανδρόγεω "Δώσε τόπο στην οργή σου" μας συμπεριέλαβε στους ομιλητές της εποικοδομητικής συζήτησης που έγινε. Εξ' άλλου δικοί μας άνθρωποι παρέχουν τις υπηρεσίες τους εκεί όπως η κα Αβραμάκη - Σακκαδάκη Δέσποινα στις Γραμματειακή Υποστήριξη, ο κος Μαργαρίτης Γιώργος επί των τεχνικών και κατασκευαστικών και άλλα μέλη περιστασιακά όπου και όταν χρειάστηκε όπως και οι ίδιοι οι βοηθούμενοι
- Συγχαρητήρια στην Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής και στην αρμόδια Αντιδήμαρχο κα Συγγελάκη Δέσποινα για την άψογη διοργάνωση την ημέρα των ηλικιωμένων της εκδήλωσης στους Κουρήτες. Όσοι βρέθηκαν εκεί το ΚΕΚΟΙΦ.ΑΠΗ Αγ. Ιωάννη ήταν παρόν με το προσωπικό του, την Ελένη, τη Νικολέτα και αρκετά μέλη του περτώντας ένα ευχάριστο μεσημέρι αποδεικνύοντας την ανάγκη αυτών των δομών

- Ευχόμεθα στο κο Μονιάκη Μανώλη, πρώην διευθυντή του Γηροκομείου των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού που συνταξιοδοτήθηκε πρόσφατα καλή συνταξιοδότηση με υγεία και να χαρεί τα παιδιά και τα εγγόνια του. Τον ευχαριστούμε για την άψογη συνεργασία μας και την κατανόηση που επέδειξε σε πολλές δύσκολες περιπτώσεις και καλοσορίζουμε τον νέο διευθυντή κο Καλλέργη Αλέξανδρο όπως και τον κο Διονύση Γώγο υπεύθυνο της δομής "φαγητό με την αγάπη μας" ευελπιστώντας στην ίδια καλή συνεργασία αν και ήδη έχουμε δείγματα γραφής
- Ευχαριστούμε την κα Dolores, καθηγήτρια Ισπανικών που σε μια δύσκολη στιγμή Ισπανού ασθενούς που είχε μεταφερθεί εσπευσμένα από τη Σαντορίνη εδώ μας βοήθησε μεταφράζοντας στα Ελληνικά ώστε να κατανοήσουμε τι ακριβώς χρειαζόταν για να τον βοηθήσουμε
- Ευχαριστούμε το σύλλογο εργαζομένων του ΙΤΕ που για άλλη μια φορά συγκέντρωσε με απόλυτη τάξη και οργάνωση, όπως αρμόζει στην επιστημονική κοινότητα, μεγάλο αριθμό ρουχισμού, υποδημάτων και παιχνιδιών
- Ευχαριστούμε θερμά τον κο Νικολιδάκη Δημήτρη ιδιοκτήτη του "Κρητικού Φούρνου" για την προσφορά του σε φαγώσιμα και τον κο Γρηγόρη Θεμελή που έχει επιφορτισθεί για τη μεταφορά τους από το νέο κατάστημα επί της Λ. Κνωσού (δίπλα στον Κωτσόβολο) κάθε Τετάρτη που γίνεται η διανομή από το ΚΕΚΟΙΦ-ΑΠΗ Αγ. Ιωάννη επί της οδού Χατζάκη 40
- Την κα Νίκη Πατακού (φαρμακοποιό) για τη μόνιμη στήριξη της
- Τον κο Καλαϊτσόγλου Μιχάλη
- Τον κο Ζωγραφάκη Γιάννη
- Επίσης ευχαριστούμε για το πλουσιοπάροχο τραπέζι που είχαν ετοιμάσει για μας οι γονείς της φίλης μας Βίκης Βασιλειάδη Πετρίδη (Λάζαρος και Βασιλική) στο φιλόξενο καφενείο τους
- Ευχαριστούμε τους εθελοντές εκπαιδευτικούς που ανταποκρίθηκαν και παρέχουν τις υπηρεσίες τους σε μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ανέργων οικογενειών που πραγματοποιούνται στον Κοινωνικό Χώρο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού και στο χώρο του Γηροκομείου στα πλαίσια της δομής της Ενισχυτικής Διδασκαλίας
- Ευχαριστούμε την Τοπική Οργάνωση Αγ. Ιωάννη και Μεσαμπελιών του ΣΥΡΙΖΑ, που στα πλαίσια της κοινωνικής της δράσης συγκέντρωσε και μας παρέδωσε τρόφιμα μακράς διάρκειας

## Συλλυπητήρια

Συλλυπητήρια στη φίλη μας Τρελυράκη Καλομοιράκη Μαρίνα, γραμματέα του Φιλανθρωπικού Συλλόγου Άγιος Ιωάννης ο ΕΛΕΗΜΩΝ για το χαμό του πατέρα της

Νομίζετε ότι πρέπει να εφαρμόσουμε αυτό που λέει ο μεγάλος ποιητής Μανώλης Αναγνωστάκης "Και τώρα αφού φάγαμε και αφού ήπιαμε ας πάμε να κοιμηθούμε ήσυχοι. Εγώ όχι. Θεωρώ ότι είμαστε καλύτεροι απ' αυτό που μας έτυχε. Ας ενεργοποιηθούμε λοιπόν.

## το Βήμα του Αϊ Γιάννη

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

**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ :**  
ΑΛΕΞΑΚΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ-6979 536382  
e-mail: e-alexakis@hotmail.com  
ΜΑΡΑΓΚΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ-6947 409383  
despoina@giavidis.gr  
ΙΔΟΜΕΝΕΩΣ ΜΑΡΙΝΟΣ-6973092298  
e-mail: minoitis@wanadoo.fr  
ΧΑΤΖΗΔΑΚΗ ΝΙΚΗ-6944338779  
xatzidaki-elpiniki@hotmail.com

### Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

ΑΒΡΑΜΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ  
ΑΛΕΞΑΚΗΣ ΣΠΥΡΟΣ  
ΑΝΥΦΑΝΤΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ  
ΑΣΤΡΟΥΛΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ  
ΒΑΣΑΛΑΚΗ ΒΑΝΑ  
ΓΑΙΤΑΝΑΚΗ ΕΛΕΝΗ  
ΚΑΡΑΛΗ ΜΑΡΙΚΑ  
ΚΑΡΙΩΤΑΚΗ ΕΥΤΥΧΙΑ  
ΚΟΝΤΑΡΑΣ ΘΟΔΩΡΗΣ  
ΜΑΡΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ  
ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ  
ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΡΙΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΣΤΡΑΤΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ  
ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ Γ.

### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:

ΝΙΚΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ  
κ. 6970 257417

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΧΑΡΗΣ ΣΠΑΝΑΚΗΣ  
xspanakis@gmail.com


### Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΟΥ

ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ  
Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

[www.psagioannou.blogspot.com](http://www.psagioannou.blogspot.com)

e-mail:  
[politistikosaig@gmail.com](mailto:politistikosaig@gmail.com)

[DIANEMETAI@GMAIL.COM](mailto:DIANEMETAI@GMAIL.COM)



ΘΕΟΤΟΚΟΠΟΥΛΟΥ 9  
Τ.Κ. 71202  
ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
ΤΗΛ. 6946 552323  
2810 289399  
e-mail: mariloudance@hotmail.gr

Το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου απευθυνόμενο σε όλους τους Αι. Γιαννιώτες, θέλει να τους διαβεβαιώσει ότι οτιδήποτε έχει γίνει που τους έχει στεναχωρήσει σχετικά με την έκδοση και την διανομή της εφημερίδας μας, έγινε λόγω μεγάλου φόρτου εργασίας ή από αβλεψία και επ' ουδενί από σκοπιμότητα. Η επιλογή και η αξιολόγηση της ύλης γίνεται από την συντακτική επιτροπή που την κατανέμει ισομερώς στο κάθε τεύχος. Εάν κάποιος νομίζει ότι έχει αδικηθεί, μπορεί να απευθύνεται σε ένα από τα μέλη της συντακτικής επιτροπής. Δεχόμαστε τις καλοπροαίρετες παρατηρήσεις, επισημάνσεις, ιδέες και προτάσεις σας για οτιδήποτε.

άρθρο του Βαγγέλη Αλεξάκη:  
Αντιπρόεδρος του Δ.Σ. του Συλλόγου  
και μέλος της συντακτικής  
επιτροπής της εφημερίδας



## Το κεραμίδι του φτωχού και του «πλουσίου» η βίλα!

**Έχουν περάσει πολλά χρόνια από τον περασμένο αιώνα και βάλε ,που όταν ο Κρητικός ήταν σε ηλικία γάμου τον ρώταγαν , έχεις το κλειδί στον κόκαλο; αυτό σήμαινε , έχεις έτοιμο το σπίτι σου; Έχεις δηλαδή ένα κεραμίδι πάνω από την κεφαλή σου , έχεις ένα σπίτι δικό σου να στεγάσεις την οικογένεια που ετοιμάζεις με τον γάμο σου;**

Έτσι όχι μόνο στην Κρήτη αλλά σε όλη την Ελλάδα επικρατούσε η ίδια άποψη για την οικογενειακή στέγη , για το μόνο πολύτιμο περιουσιακό στοιχείο που θα μπορούσε να του εξασφαλίσει κάποια σιγουριά για να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες της Ελληνικής πραγματικότητας. Πέρασαν λοιπόν τα χρόνια και ήρθε η εποχή του ευρώ , ήρθε η εποχή που έπρεπε ο Έλληνας να μπει στο πρόγραμμα της εικονικής ευημερίας, να χρεωθεί για να αισθανθεί Ευρωπαίος , να χωνέψει το νόμισμα που μετά από χιλιάδες χρόνια του σέρβιραν για τους δικούς τους λόγους , για την δική τους εξυπηρέτηση. Πείρε ένα μισθό που να ανταποκρίνεται περίπου στα Ευρωπαϊκά δεδομένα, του ανέβασαν το βιοτικό επίπεδο με εορτοδάνεια και διακοποδάνεια , του είπαν αφού η ψυχή σου επιθυμεί ένα κεραμίδάκι πάνω από το κεφάλι σου εμείς σου δίνουμε δάνειο όχι για ένα κεραμίδι αλλά για πολλά. Έτσι το δόλωμα ήταν ένα ωραίο, σπίτι με όλες τις ανέσεις, μονοκατοικία

με κήπο και παρκινγκ για το αυτοκίνητο.

Όλα αυτά και άλλα πολλά, τα βίωσε ο μέσος Έλληνας για λίγα χρόνια γιατί έτσι ήταν το σχέδιο, χρεώνοντας το κράτος έπρεπε και οι κάτοικοι του να χρεωθούν, βλέπετε τα πετρέλαια σε διάφορες περιοχές της γης τελείωναν και τα Ελληνικά έπρεπε να βγουν στην επιφάνεια και ο νοών νοείτω! Τώρα Έλληνες τι γίνεται; Θέλουν τα δανικά πίσω, ενώ βρισκόμαστε σε ελεύθερη πτώση τέτοιας ταχύτητας που είναι αδύνατον να μην διαλυθούμε. Τώρα Έλληνες τι γίνεται; Θα μας πάρουν τα σπίτια, την γη μας, το χώμα που μας γέννησε; Θα πάρουν όλα τα παιδιά μας μακριά, στην δούλεψη τους; Τώρα Έλληνες τι γίνεται; θα «προσαρμοσθούμε» έτσι όπως μας αναγκάζουν οι ντόπιοι και ξένοι «σωτήρες» μας;

**Ο καθένας ας αναρωτηθεί, μόνος του τι μπορεί να κάνει και τι μαζί με όλους, γιατί όλοι μαζί μπορούμε!**

Γνώση & Σοφία

... για το μέλλον σου

Κάτι νέο γεννιέται στην πόλη μας

# ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟΝ ΑΪ ΓΙΑΝΝΗ



Τα «ζήλια», η «καλή χέρα», τα «γαρδουμάκια»...  
Χρόνια μυρωδάτα γεμάτα άρωμα και γεύση!

Θυμάμαι με πολύ αγάπη και νοσταλγία τις υπέροχες στιγμές των παιδικών μου χρόνων. Ευλογημένα χρόνια! Οι γιορτές τότε, ήταν κάτι το εξαιρετικό για όλους. Ήταν μια ανάπαυλα στην καθημερινότητα μικρών και μεγάλων. Τις περίμεναν όλοι με λαχτάρα. Έπρεπε να ανταλλάξουμε ευχές. Όλα τα παιδιά έπρεπε να φιλήσομε το χέρι των γονιών μας, της γιαγιάς και του παππού. Και αυτό γινόταν κάθε φορά που πηγαίναμε να κοινωνήσουμε. Απαραίτητως έπρεπε να πάρουμε την ευχή τους φιλώντας το χέρι τους

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ

Από το Φθινόπωρο, με το άνοιγμα των σχολείων, άρχιζαν και οι προετοιμασίες για τα Χριστούγεννα. Κάθε οικογένεια προετοίμαζε ένα ζωάκι για σφαγή. Ήταν γουρουνάκι ή κατσικάκι και το ανέθεταν οι γονείς στα παιδιά. Το φροντίζαμε και του μαζεύαμε τα πιο εκλεκτά χορταράκια. Τριφύλλι, σαντηλίθρες (ένα χορτάρι πλακέ με σποράκια σαν τον αρακά), χασιλόχορτο, που όταν το κόβαμε μοσχοβολούσε. Τα δένεμα σε ματσάκια και τα κρεμούσαμε σε ένα χαμηλό κλαδί στο δέντρο που ήταν δεμένο το κατσικάκι. Το έτρωγαν σαν τρελά. Τα γουρουνάκια είχαν άλλη διατροφή. Έτρωγαν αποφάγια και χυλό από αλεύρι, βελανίδια και διάφορα άλλα. Την Παραμονή των Χριστουγέννων, έσφαζαν τα ζωάκια και τα κρεμούσαν για να στραγγίξουν όπως έλεγαν. Την ίδια μέρα οι οικοδέσποινα έπρεπε να φτιάξει τα κέραρα γαρδουμάκια που μοσχοβολούσαν κάσπαρα, από τα πολλά πλυσίματα. Αφού ξέπλεναν τα εντόσθια με καυτό νερό πολλές φορές, τα γύριζαν όλα από την ανάποδη με ένα ξυλάκι (όπως αυτό τώρα για τα σουβλάκια). Έπειτα καθάριζαν καλά την κοιλιά, μαδούσαν το χνούδι και την έκοβαν σε κομμάτια και πάνω σε αυτό τύλιγαν τα έντερα πολύ σφικτά και έδενα το τέλος σε κόμπο. Τα έβαζαν σε μπόλικο λεμόνι και γινόταν άσπρα σαν το χιόνι. Την βραδιά των Χριστουγέννων γυρίζοντας από την εκκλησία πέφταμε με τα μούτρα στα πιάτα. Τα υπέροχα γαρδουμάκια αυγολέμονο, μοσχοβολούσαν! Αξέχαστα χρόνια!

Η οικογένεια όλοι μαζί στο τραπέζι, τα παιδιά να λάμπουν από καθαριότητα, τα τραπέζια με τα άσπρα τραπεζομάντηλα και οι πετσέτες στο λαιμό δεμένες να μη λερώσουμε τα «καλά» μας. Ο πατέρας άρχιζε την προσευχή μας έδινε το φιλί της αγάπης για την μεγάλη αυτή μέρα και καθόμαστε και τρώγαμε την γευστικότερη σούπα από τα χέρια της μητέρας!

Οι γονείς φρόντιζαν να μας μάθουν τα κάλαντα των Χριστουγέννων, της Πρωτοχρονιάς και των Φώτων. Τι όμορφα που ήταν όλα τότε!

## Ο ΦΟΥΡΝΟΣ

Μόλις περνούσαν τα Χριστούγεννα άρχιζαν οι ετοιμασίες της Πρωτοχρονιάς. Σε έξαρση όλα τα σπίτια. Έφτιαχναν Μελομακάρονα, Κουραμπιέδες, Τσουρεκάκια, και τα ταψιά πήγαιναν κι ερχότανε στον πιο μεγάλο φούρνο της γειτονιάς. Το σπίτι μας είχε μια υπέροχη αυλή και ένα πολύ μεγάλο φούρνο. Όλα τα παιδιά πηγαίναμε και κουβαλούσαμε τα ταψιά με τα γλυκά και περιμέναμε να ψηθούν για να τα πάμε πάλι πίσω. Ξεφανώναμε στην αυλή! Παίζαμε κυνηγητό, κρυφτό και τρελαίναμε τους μεγάλους με τις φωνές μας.

## ΤΑ ΚΑΛΑΝΤΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ

Τα αγόρια είχαν τα «ζήλια». Ήταν δυο στρογγυλά χάλκινα αντικείμενα, που στη μέση είχαν μια τρύπα που περνούσαμε μέσα ένα κορδόνι. Τα κτυπούσαν με ρυθμό και συνόδευαν τα κάλαντα. Τα κορίτσια μαζί με τα αγόρια σε ομάδες πήγαιναν στα σπίτια, όλων των συγγενών γειτόνων και φίλων. Πρώτα πήγαιναν στη Γιαγιά και στον Παππού και στους Νονούς. Τα αγόρια έπαιρναν τις δραχμές και τα κορίτσια κρατούσαν καλαθάκια και έβαζαν τα διάφορα καλούδια που μας κερνούσαν. Στο τέλος της γύρας καθόμασταν και τα μοιράζαμε δίκαια και με ισοτιμία. Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς πηγαίναμε μια εικόνα στην εκκλησία. Την ημέρα της Πρωτοχρονιάς γυρίζοντας από την εκκλησία, πρώτος έμπαινε στο σπίτι όποιος κρατούσε την εικόνα. Ο νοικοκύρης του σπιτιού, αφού έκανε τον σταυρό του έπαιρνε ένα κλαδί ελιάς έκανε στο μέτωπο όλων των μελών της οικογένειας το σχήμα του σταυρού, εύχονταν χρόνια πολλά και έσπαγε και ένα ρόδι στην αυλή για τον καλό χρόνο και για πολύ σοδειά όπως έλεγαν. Θυμάμαι επίσης την Παραμονή παίζαμε χαρτιά. «Ξερή» και «μουτζούρη». Όποιος έχανε δεν του άρεσε καθόλου και έτσι άρχιζε ο καυγάς. Δεν θέλαμε να μουτζουρωθούμε. Κάποιες φορές έπεφτε και καμιά «ξυλιά» για να σταματήσει ο καυγάς. Στο τέλος του παιχνιδιού ο νικητής έτρωγε λουκουμί ή βανίλια

γλυκό που ήταν η αδυναμία μας. Την Πρωτοχρονιά έπρεπε το κάθε παιδί να κάνει το ποδαρικό στο Νονό του.

Η μητέρα ετοίμαζε σε μια πιατέλα, κουραμπιέδες, μελομακάρονα, καρυδένια, ξηρούς καρπούς, ένα κλαδί ελιάς και μια «αβγιορέτα» όπως την έλεγαν οι γιαγιάδες, δηλαδή ένα μανουσάκι (λουλούδι). Έβαζαν το πιάτο σε μια φρεσκοσιδερωμένη άσπρη πετσέτα, την έπιαν από τις τέσσερις γωνίες και δημιουργούσε στο κέντρο ένα φιόγκο. Όλη αυτή η διαδικασία ήταν πολύ ωραία! Το παίρναμε με ανυπομονησία και χαρά και πηγαίναμε στο Νονό για την «Καλή Χέρα». Συνοριζόμαστε ποιος έχει τον καλύτερο Νονό ανάλογα με τα δώρα που παίρναμε. Νομίζω ότι όλα αυτά δεν θα φύγουν ποτέ από το μυαλό μου. Χρόνια μυρωδάτα γεμάτα γεύση και άρωμα. Τώρα είναι όλα τελείως διαφορετικά. Δοξάζω το Θεό που τα έζησα! Οι οικογένειες όλες μαζί με αγάπη περνούσαμε όλες αυτές τις Άγιες μέρες με χαρά ουσιαστική γεμάτη αλήθεια και όχι όπως τώρα που είναι όλα ψεύτικα και επιφανειακά. Το αγαπημένο μας εκκλησάκι ο Αϊ Γιάννης. Γέμιζε από τους ενορίτες. Είμαστε όλοι γνωστοί γιατί είμαστε λίγοι.

## ΤΑ ΦΩΤΑ

Την παραμονή των Φώτων γύριζε ο ιερέας μαζί με το νεοκόρο και άγιαζε τα σπίτια. Αντι για χρήματα, όπως γίνεται σήμερα, έδιναν γλυκά, λάδι, ότι είχε ο καθένας. Τα Θεοφάνεια, όλες οι οικογένειες πηγαίναμε στην εκκλησία με τα καλά μας ρούχα. Γέμιζε το αγαπημένο μας εκκλησάκι. Ο ιερέας μετά την λειτουργία έδενα τον σταυρό με μια κορδέλα και τον έριχνε μέσα στη δεξαμενή που ήταν τότε στο σημείο που τελειώνει σήμερα η αυλή της εκκλησίας και αρχίζει η πλατεία. Η δεξαμενή αυτή ήταν του Δήμου και από εκεί έπαιρναν νερό οι δημοτικές βρύσες. Όλοι μαζί ψάλαμε το «εν Ιορδάνη βαπτιζομένου σου κύριε...» Τι χαρά ήταν αυτή που ζούσαμε όλα τα παιδιά και οι γονείς μας. Όλη μου η ζωή ήταν αυτά τα χρόνια!

Εύχομαι σε όλους τους αναγνώστες Χρόνια Πολλά,  
Καλή Χρονιά!  
Μαρίκα Καράλη

ΕΠΙΠΛΟΚΡΙΤΙΑ  
ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗΣ

ΒΙΠΕ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΟΔΟΣ Β10 • τηλ. 2810 380690, 6944 340068  
www.epiplokritis.gr

ΛΟΓΙΣΤΙΚΕΣ  
ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΕΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ  
ΝΙΚ. ΟΡΦΑΝΟΣ

Χρυσοστόμου & Τυρνάβου 11  
Ηράκλειο Κρήτης | ΤΚ. 71306  
t. + f. 2811 754001  
k. 6944593226  
logi\_foro@yahoo.gr  
www.orfanosdimitris.com

# “Μαγικό Χριστουγεννιάτικο Χωριό”

Της Δέσποινας Μαραγκάκη



**Η Νεράιδα των Ευχών θα ανοίξει την πύλη του Χριστουγεννιάτικου Χωριού στις 18 Δεκεμβρίου στο πάρκο Μικράς Ασίας. Ένα παραμυθένιο Χριστουγεννιάτικο σκηνικό θα στηθεί και όλοι μαζί θα ζήσουμε την λάμψη των εορτών, την μαγεία των Χριστουγέννων. Θα γιορτάσουμε την γέννηση του Χριστού και τον ερχομό του νέου έτους στέλνοντας μηνύματα αγάπης, αλληλεγγύης, χαράς, αισιοδοξίας.**

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη θα υποδεχθεί στο “Μαγικό Χριστουγεννιάτικο Χωριό” τους επισκέπτες του, προσφέροντας πλούσιες εκδηλώσεις.

Η διάρκεια των εκδηλώσεων είναι 10 ημέρες. Από 18 - 28 Δεκεμβρίου καθημερινά από τις 17:00 έως τις 22:00. Τα Σαββατοκύριακα και την Παραμονή των Χριστουγέννων 10:00 έως 22:00 (στις 25 και 26 Δεκεμβρίου θα παραμείνει κλειστό).

Επισκέπτες μικροί και μεγάλοι από όλη την πόλη του Ηρακλείου, μπορούν να παρακολουθήσουν εορταστικές εκδηλώσεις, να γευθούν χριστουγεννιάτικα γλυκίσματα, να συμμετέχουν σε δράσεις που θα γίνονται όλες τις ημέρες σε διάφορα σημεία του πάρκου (χειροτεχνίες, αγγειοπλαστική, παιχνίδια κ.ά.) Στο χώρο του μικρού αμφιθέατρου ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου έχει φροντίσει ώστε καθημερινά να γίνονται εκδηλώσεις μουσικής, κωκυλοθέατρου, θεατρικά δρώμενα, παραστάσεις χορού κ.τ.λ. Χορωδίες από όλη την πόλη θα φιλοξενηθούν για να παρουσιάσουν το εορταστικό τους πρόγραμμα με κάλαντα των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς αλλά και άλλα παραδοσιακά τραγούδια. Εργαστήρια χειροτεχνίας, ανάγνωση και παρουσίαση παραμυθιών αλλά και πολλά παιχνίδια και δραστηριότητες περιμένουν τους μικρούς φίλους.

Μια ημέρα θα αφιερωθεί στην εναλλακτική οικονομία σε συνεργασία με το Δίκτυο Ανταλλαγών και Αντιπραγματισμού Ηρακλείου.

## ΞΥΛΙΝΑ ΣΠΙΤΑΚΙΑ

Θα στηθούν ξύλινα σπιτάκια και θα δημιουργηθούν μικρές γειτονιές με ξεχωριστές θεματικές ενότητες η κάθε μια!

“Η γειτονιά της γνώσης”, “Η γειτονιά της γεύσης”, “Η γειτονιά της αλληλεγγύης”. Έξω από το κάθε σπίτι θα γίνονται δράσεις ανάλογα το θέμα, πάντα μέσα στο πνεύμα των Χριστουγέννων.

Το Σπίτι των Ευχών θα βρίσκεται στο χώρο του αμφιθέατρου, όπου όλα τα παιδιά με την βοήθεια της Νεράιδας των Ευχών, θα μπορούν να αφήσουν το γράμμα τους προς τον Άγιο Βασίλη.



Το στήσιμο των ξύλινων κατασκευών και γενικότερα την αρχιτεκτονική επιμέλεια του χώρου έχουν αναλάβει εθελοντικά οι αρχιτέκτονες Όλγα Κουτάντου, Κάλλια Πλατύρραχου.



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΔΕΝΤΡΟ

Ο Στολισμός του Χριστουγεννιάτικου δέντρου θα γίνει την Κυριακή 22 Δεκεμβρίου στις 11:00 από τα παιδιά, στον κυκλικό κόμβο της Λ. Κνωσού που βρίσκεται μπροστά στο πάρκο όπου θα πραγματοποιηθούν οι εκδηλώσεις. Από τις 18 Δεκεμβρίου ημέρα έναρξης των εκδηλώσεων έως τις 22 Δεκεμβρίου ημέρα στολισμού του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου θα λειτουργούν σε όλους τους χώρους του πάρκου τα “Εργαστήρια του Αϊ Βασίλη”. Εργαστήρια χειροποίητων χριστουγεννιάτικων στολιδιών για τα παιδιά, που θα προορίζονται για τον στολισμό του δέντρου.

Η φιλαρμονική του Δήμου Ηρακλείου θα πλαισιώσει μουσικά τον στολισμό με κάλαντα. Κινητή μονάδα του Βενιζελείου Νοσοκομείου σε συνεργασία με τον Παγκρήτιο σύνδεσμο εθελοντών αιμοδοτών “Αιματοκρήτης” θα βρίσκεται στο χώρο θα ενημερώνει και θα πραγματοποιεί εθελοντικές αιμοδοσίες με σκοπό να ευαισθητοποιήσει πολίτες στην προσφορά ενός τόσο πολύτιμου αγαθού όπως το αίμα. Η είσοδος στο Χριστουγεννιάτικο Χωριό είναι δωρεάν. Όλοι οι συμμετέχοντες - χορωδίες, μουσικοί και οι ομάδες που πραγματοποιούν τα θεατρικά δρώμενα και παιχνίδια προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετέχουν σε αυτή τη λαμπρή γιορτή!

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη τους ευχαριστεί όλους θερμά και εύχεται το εγχείρημα αυτό που όπως είπαμε στηρίζεται εξ ολοκλήρου σε εθελοντική πρωτοβουλία να προσφέρει σε επισκέπτες και συμμετέχοντες ότι προσδοκούν.

Ευχαριστούμε επίσης τον Δήμο Ηρακλείου για την ικανοποίηση όλων μας των αιτημάτων που αφορούσαν την διοργάνωση.

Το “Μαγικό Χριστουγεννιάτικο Χωριό” και οι φιλόξενοι Αϊγιαννιώτες περιμένουν όλους τους Ηρακλειώτες για να μοιράσουν και να μοιραστούν μαζί τους την ζεστασιά της Αγάπης και την Χαρά της δημιουργίας και της προσφοράς.

Να ξαναζήσουμε όλοι μαζί την ξενοιασιά την μαγεία και την λάμψη των παιδικών μας Χριστουγεννιάτικων χρόνων!

Προσεχώς θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα των εκδηλώσεων.



**Χάρης Σπανάκης**  
**σχεδιασμός εφαρμογών επικοινωνίας**

σήμα - εταιρική ταυτότητα - έντυπα - συσκευασίες - επιγραφές - διαφημιστικές καταχωρήσεις  
 xspanakis@gmail.com - τ. 6944 596586

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

<b>ΦΩΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ</b> Μελαγχρώσεις Λαμψή Γήριση Ευρυαγγείες		<b>ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>
<b>ΦΩΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ</b> Ουλές Ανάπλαση Κολογόνου Ρυτίδες		<b>ΜΟΝΙΜΗ VPL ΦΩΤΟΛΠΟΤΡΙΧΩΣΗ</b>
		<b>ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ</b> Τύματα - Προσώπου
		<b>ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ</b>
		<b>ΜΑΚΙΓΙΑΣ</b>

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

# Το Θηρίο, ο Θησέας και η λύτρωση!

Του Σπύρου Αλεξάκη



## Ο Μύθος:

Ο Λαβύρινθος, πολύπλοκος και δαιδαλώδης, απρόσιτος για τους κοινούς θνητούς, είναι η ίδια η Εξουσία του Μίνωα με τις δομές της. Εκεί, στην καρδιά του Λαβυρίνθου ζει ο Μινώταυρος, το Θηρίο που τρώει τις σάρκες των υποτελών του Μίνωα, Αθηναίων. Ο Λαβύρινθος με τη δομή του προστατεύει το Μινώταυρο και ο φόβος και τρόμος του Μινώταυρου προστατεύει το Μίνωα και την Εξουσία του. Μόνος τρόπος για ν' απελευθερωθούν οι Αθηναίοι κι ο Ελληνικός Κόσμος από την Εξουσία αυτή είναι να μπορέσει κάποιος να σκοτώσει το Θηρίο. Όμως κανείς υπήκοος δεν γνωρίζει τη δομή του Λαβυρίνθου, πώς βγαίνεις από κει έτσι και μπει. Ο Θησέας τολμά να σκοτώσει το Μινώταυρο, αλλά δε θα χε καταφέρει και πολλά αν πριν η Αριάδνη, κόρη του Μίνωα, δεν του είχε προδώσει τα μυστικά του Λαβυρίνθου. Η Εξουσία (του Μίνωα) καταρρέει από έναν αστάθμητο παράγοντα (τον έρωτα της Αριάδνης)

## Επιμύθιο:

Κάθε σύστημα εξουσίας βασίζεται στο φόβο που προκαλεί στους ανθρώπους ένα Θηρίο, του οποίου τα μυστικά τα γνωρίζει μόνο μια κλειστή άρχουσα τάξη. Αν τα μυστικά αυτά διαρρεύσουν και ο μέσος άνθρωπος δει τη φάτσα του Θηρίου, τότε ο Μινώταυρος πεθαίνει και ο Λαβύρινθος ξεκλειδώνει και

αχρηστεύεται. Αυτή είναι και καθόλη την ανθρώπινη Ιστορία, η αχίλλειος πτέρνα των Συστημάτων

## Ο άνθρωπος του Μεσαίωνα

Για αιώνες ο άνθρωπος του μεσαίωνα ζούσε με το φόβο του Θεού κι αυτός ο φόβος κρατούσε όλο το Σύστημα όρθιο. Οι Βασιλιάδες ήταν "ελέω Θεού", οι Ευγενείς που έλεγχαν όλη την οικονομία και την κοινωνία είχαν "γαλάζιο αίμα", ήταν δηλαδή γεννημένοι άρχοντες γιατί τους είχε δώσει την κοινωνική τους θέση ο ίδιος ο Θεός. Ο Πάπας στη Δύση ανεβοκατέβαζε Βασιλιάδες, αφού ήταν ο απόλυτος εκπρόσωπος του Θεού στη Γη. Κάποια στιγμή η Επιστήμη και η Γνώση κατάφεραν να διώξουν το φόβο απ'το μυαλό του μέσου ανθρώπου. Κανείς πια δεν έκανε λιτανείες για να αντιμετωπίσει την πανώλη, του έφταναν τα αντιβιοτικά. Μαζί με την κατάρρευση του φόβου κατέρρευσε κι η φεουδαρχική κοινωνία οι Βασιλιάδες, οι Ευγενείς, ο Πάπας και οι καρδινάλιοι. Αφού ο Θεός δεν προκαλούσε πια φόβο, γιατί να προκαλούν οι "ελέω Θεού";

## Σήμερα

Στο μοντέρνο κόσμο, που διαδέχτηκε το φεουδαρχικό μεσαίωνα, ο Καπιταλισμός έχει το δικό του Θηρίο κρυμμένο καλά στο λαβύρινθο του Συστήματος που σήμερα είναι τραπεζικό και χρηματιστηριακό. Μέχρι πριν από 4-5 χρόνια είναι ζήτημα αν ένας στους εκατό πολίτες, όχι μόνο της χώρας μας αλλά και της Ευρώπης ή της Αμερικής, ήξερε ακριβώς πως δουλεύει αυτό το σύστημα. Ποιος φτιάχνει το χρήμα που έχουμε στα χέρια μας, τι είναι το χρέος, τα swaps, ο χρηματιστηριακός τζόγος... Αυτοί που δημιούργησαν την Κρίση του '08 νιώθουν δυνατοί όπως ο Μίνωας στο μύθο του Μινώταυρου. Δεν υπολογίζουν όμως ότι η έκθεση του Θηρίου στα μάτια του μέσου ανθρώπου, όπως έγινε μοιραία την τελευταία τριετία λόγω των εξελίξεων, το κάνει αυτόματα ευάλωτο. Όταν βρεθεί ο νέος Θησέας, ο χρηματοπιστωτικός Λαβύρινθος θα καταρρεύσει. Είναι νομοτέλεια.

επιμέλεια  
Μαρία Μαρκάκη  
Μαθηματικός και Παιδαγωγός



## >>> Το μέλλον της εκπαίδευσης περνάει μέσα από τις νέες τεχνολογίες



Πάντα με γοήτευε η διδασκαλία με προτζέκτορα. Ο μαθητής είχε εικόνα. Το μάθημα εντυπωσιακό. Οι πληροφορίες που δεχόταν γινόταν πιο εύκολα επεξεργάσιμες. Ο χρόνος κύλησε. Η τεχνολογία έγινε βασιλιάς. Η διάδραση στην εκπαίδευση έφερε ήχο, εικόνα, video, γραφικά, σχεδιαγράμματα, εξωσχολικές πηγές, διαδικτυακό υλικό. Ένας πανέξυπνος πίνακας μαγεύει. Το μάθημα της ημέρας μετατρέπεται σε μια συγκλονιστική εμπειρία. Μαθήματα θεωρητικά, θετικά, όλα γίνονται απόλυτα κατανοητά και ευχάριστα. Ο μαθητής από παθητικός ακροατής αλλάζει. Με πραγματικό ενδιαφέρον αρχίζει να χτίζει γνώση. Ελκυστική και πλούσια η παρουσίαση της πληροφορίας. Άπειρες οι δυνατότητες επιλογών. Εξατομίκευση. Κάθε μαθητής ακουστικός-οπτικός-κιναισθητικός αποκτά κίνητρο και μπορεί να βρει τη χαρά της ανακάλυψης και της αυτενέργειας. Αυτοπεποίθηση. Ο δρόμος της επιτυχίας ανοικτός. Η τεχνολογία, στα χέρια ενός καλού δασκάλου, αποτελεί το καλύτερο εργαλείο παιδείας τού σήμερα. Κάθε νέο μοντέλο εκπαίδευσης ξεκινά από μια μεγάλη αγάπη. Αγάπη για το μαθητή, για την εξέλιξη, για τον πολιτισμό.

το κεφάλι της Αγάπης

Πιάτσον  
Λιανική - Χονδρική

Τσακίρι 9  
& Αρχοντοπούλου  
Ηράκλειο  
2810390378

Εκλεκτά παραδοσιακά προϊόντα

Κώστας  
Παπαναστασίου

γλυκιές δημιουργίες

Παπαναστασίου 124, τηλ. 2810 210231  
Λ. Κνωσού 169, τηλ. 2810 235408

## Κινηματογραφική παρουσίαση της ταινίας «ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ»



Το Σάββατο 16 Νοεμβρίου ο σύλλογος, ύστερα από παλιά συνεννόηση, με τη κ. Βούλα γραμματέα του πολιτιστικού Συλλόγου Δαμανίων και της Ν. κινηματογραφικής Λέσχης Ηρακλείου, πήγαμε στο χωριό Δαμάνια να κάνουμε κινηματογραφική παρουσίαση της ταινίας «ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ» που επιλέγει λόγω της προσφυγικής καταγωγής των κατοίκων. Μαζί μας ήταν μέλη του συλλόγου ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ, της ΟΜΑΔΑΣ ΑΓΑΠΗΣ όπως και άλλα ενεργά μέλη, ο κ. Φανταουτσάκης και όλοι μαζί μια ωραία παρέα περάσαμε υπέροχα. Ο πρόεδρος μας, ο ταμίας μας τακτοποίησαν τα πρέποντα στην ωραία αίθουσα που διαθέτει ο σύλλογος. Η ζεστασιά, η περιποίηση του συμβουλίου και των κατοίκων μας κατέπληξε.

Ο κ. Λάζαρος και η κ. Βασιλική Βασιλειάδου με την αξιοθαύμαστη φιλοξενία στο καφενείο τους μας ζέστανε τις καρδιές μας. Παρόλο που οι κάτοικοι αυτό τον καιρό εκτελούν μια από τις πιο δύσκολες εργασίες τους, αρκετοί παρακολούθησαν την ταινία ακόμα και από τα γύρω χωριά. Ο ταμίας μας κ. Φλώκος με τα χιουμοριστικά δρώμενα μας έκανε όλους γελαστούς και χαρούμενους. Στο τέλος η χορωδία των Καραμπουρνιωτών έκαμε την πρώτη παρουσίαση της και όλοι μαζί θυμηθήκαμε παλιά και νέα τραγούδια.

Αργά το βράδυ φύγαμε, παίρνοντας τα τρόφιμα για την ομάδα αγάπης, ενθουσιασμένοι όλοι, δίνοντας την υπόσχεση, ότι η συνεργασία μας θα συνεχιστεί.

Η ΑΝΤΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ Δ. ΑΒΡΑΜΑΚΗ

## Ο Αϊ Γιώργης του Σοκαρά, ο «Μεθυστής»

Του Βαγγέλη Αλεξιάκη



Οι παλιοί κάτοικοι του Σοκαρά επέλεξαν ως πολιούχο άγιο του χωριού τον Αη Γιώργη, τον οποίο συνηθίζουν να γιορτάζουν στις 3 του Νοέμβρη με την επωνυμία «Μεθυστής» όπως συνηθίζουν να κάνουν μέχρι σήμερα αν και πολιούχος του χωριού πλέον είναι ο άγιος Αντώνιος. Όπως στον Σοκαρά έτσι και σε όλη σχεδόν την κεντρική νότια Κρήτη ο εορτασμός του Αη Γιώργη άρχιζε στις 2 Νοεμβρίου. Το απόγευμα οι παραγωγοί κρασιού φρόντιζαν να πάνε στους ναούς κρατώντας

σταμιά με το καινούργιο κρασί, όπως και την επόμενη, ανήμερα της γιορτής. Έτσι κάθε χρόνο στις 3 του Νοέμβρη πέρα από την πάνδημη συμμετοχή των κατοίκων στη θεία λειτουργία, οι κάτοικοι για το κέρασμα του καινούριου κρασιού μαζί με τους μεζέδες πρόσφεραν και το «σφουγγάτο του Αγίου», ένα έθιμο παμπάλαιο. Όλα τα έθιμα της εορτής του Αη Γιώργη του «Μεθυστή» για πολλά χρόνια είχαν ατονήσει, αλλά με πρωτοβουλία του Πολιτιστικού Συλλόγου του Σοκαρά από το 2006 όλα τα πιο

πάνω έθιμα έχουν αναβιώσει. Έτσι μετά την θεία λειτουργία γίνεται, συνοδεία καβαλάρηδων με γεωργαλίδικα άλογα, η λιτανεία της εικόνας και προσφέρεται άφθονο κρασί με το σφουγγάτο του Αη Γιώργη. Το βράδυ γίνεται μεγάλο γλέντι που συμμετέχει όλο το χωριό όπως και κάτοικοι της γύρω περιοχής. Όλο το κρασί και η τσικουδιά που καταναλώνεται στο γλέντι, είναι του Αη Γιώργη, που παράγεται με την φροντίδα του Πολιτιστικού Συλλόγου Σοκαρά και των κατοίκων του χωριού.

## Πέθανε ο Νέλσον Μαντέλα, ηγέτης του νοτιοαφρικάνικου λαού στον αγώνα κατά του απαρτχάιντ



Πέθανε στην οικία του στο Γιοχάνεσμπουργκ σε ηλικία 95 ετών ο Νέλσον Μαντέλα ιστορικός ηγέτης του Αφρικανικού Εθνικού Κογκρέσου και ενσάρκωτης στην συνείδηση της παγκόσμιας κοινής γνώμης του αγώνα κατά του άπαρτχάιντ. Ο Νέλσον Μαντέλα που πέρασε στη φυλακή του καθεστώτος των λευκών 28 χρόνια διαπραγματεύτηκε για λογαριασμό του κινήματος των μαύρων και του Αφρικανικού Εθνικού Κογκρέσου ANC την παράδοση της εξουσίας από την μειοψηφία των λευκών ακροδεξιών στην πλειοψηφία του νοτιοαφρικάνικου λαού. Ο Μαντέλα μοιράστηκε το Νόμπελ Ειρήνης με τον Φρέντερικ Ντε Κλερκ ηγέτη των λευκών της Νότιας Αφρικής.

Της Αναστασίας Γιάμαλη

## >>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ευχαριστούμε την τεχνική υπηρεσία του Δήμου και συγκεκριμένα τον κο Ευτύχη Σαρτζετάκη που ανταποκρίθηκε άμεσα στο αίτημά μας για γραμμοσκίαση έξω από τον Παιδικό Σταθμό «Μητέρα» και στο παράρτημά του επί της οδού Ερμή για την ασφαλέστερη διακίνηση των μικρών παιδιών σε ένα δρόμο που αναπτύσσουν μεγάλες ταχύτητες τα οχήματα μετά τη διάνοιξή του και από τον οποίο διέρχεται πλέον και το αστικό λεωφορείο.

**Μελετάμε Μαζί**  
από το 1985

ΒΙΟΛΟΓΙΑ  
 ΑΛΓΕΒΡΑ

Η διεύθυνση και το προσωπικό του **Μελετάμε Μαζί** σας εύχεται ολόψυχα χρόνια πολλά, δημιουργικό και ευτυχιμένο το νέο έτος.

**Δημοτικό**

**Γυμνάσιο**

**Λύκειο**

☎ 2810.211.604
📍 Γ. Ξηρουδάκη 14, Άγιος Ιωάννης Ηράκλειο
🌐 [www.meletamemazi.gr](http://www.meletamemazi.gr)
✉ [info@meletamemazi.gr](mailto:info@meletamemazi.gr)

# Τμήματα δραστηριοτήτων

Με μεγάλη επιτυχία οργανώθηκαν και φέτος τα τμήματα δραστηριοτήτων του Πολιτιστικού μας συλλόγου. Οι συμμετοχές ξεπέρασαν κάθε προσδοκία. Στόχος μας είναι ο Πολιτιστικός Σύλλογος να αποτελέσει πυρήνα συσπείρωσης των συμπολιτών μας και μέσα από τις πολλαπλές καλλιτεχνικές, πνευματικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες να συμβάλλει στην πνευματική καλλιέργεια την αισθητική παιδεία καθώς και στην ψυχαγωγία τους.



## Φωτογραφία (νέο τμήμα)

Το φωτογραφικό εργαστήριο «Κρητική Ματιά» και ο Πολιτιστικός Σύλλογος του Αγίου Ιωάννη, διοργανώνουν σεμινάρια καλλιτεχνικής φωτογραφίας στο κτήριο του Συλλόγου, κάθε Δευτέρα 9:00 -10:00 μμ.

Σκοπός των σεμιναρίων αυτών είναι η επαφή των μαθητών διά μέσου της βιωματικής μάθησης, με την τέχνη της φωτογραφίας αλλά και με την έννοια της τέχνης γενικότερα.

Επειδή στην εποχή μας, αξίες ανθρώπινες όπως η αγάπη, η αξιοπρέπεια, το ήθος, η αλληλεγγύη και άλλες, είτε διαστρέφονται είτε λοιδορούνται, το εργαστήριο «Κρητική Ματιά» πιστεύει ότι πρέπει να βοηθήσει τους μαθητές του να βιώσουν την ιστορία της τέχνης γενικότερα μέσα από το μάθημα της φωτογραφίας ούτως ώστε να καταλάβουν τις στρεβλώσεις της εποχής μας και να ανακαλύψουν ποιο είναι το νόημα της τέχνης γενικότερα.

Γι αυτό στα μαθήματα γίνονται αναφορές όλων των τεχνών, προβολές βίντεο, μουσική και συζητήσεις. Δε θα πρέπει να ξεχάσω να αναφέρω. Κάθε μήνα τέλος γίνεται πρακτική άσκηση με μονοήμερες φωτογραφικές εκδρομές.



## Κεραμική

Εκδρομή στη φύση για συλλογή πηλού Στο πρώτο μάθημα θεωρήσαμε σκόπιμο να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τους πηλούς, όπως αυτοί βρίσκονται στο φυσικό τους περιβάλλον. Έτσι αποφύγαμε κάθε αίσθηση τυποποίησης, λαμβάνοντας το υλικό που θα δουλέψουμε σαν ένα δώρο της φύσης.

Επίσης, το να μπορούμε να διακρίνουμε τα είδη των πηλών, μπορεί να μας φανεί χρήσιμο και πέρα από το πλαίσιο των μαθημάτων. Φυσικά και μία τέτοια δραστηριότητα όφειλε να γίνει σε χαρωπό και ανάλαφρο κλίμα.

Σε αυτό βοήθησε η ξένοιαστη βόλτα στο βουνό, οι πολυποίκιλες συζητήσεις μας και το κρασάκι που συνέβαλε, με τον τρόπο του κι αυτό.

Έπεται συνέχεια...



## Μακραμέ - Δεσιές (νέο τμήμα)

Το μακραμέ (macramé) είναι μια μορφή κλωστοϋφαντουργίας, στην οποία δεν υφαίνουμε ή πλέκουμε αλλά χρησιμοποιούμε κόμπους για να δημιουργήσουμε ένα σταθερό κομμάτι υφάσματος. Η τέχνη του μακραμέ είναι πολύ διαδεδομένη στον κόσμο του κοσμήματος. Τα ποικίλα γεωμετρικά σχέδια ή τα ελεύθερης μορφής σχήματα που μπορούμε να δημιουργήσουμε με κόμπους βρίσκουν τέλεια εφαρμογή σε βραχιόλια, περιδέραια, δαχτυλίδια αλλά και σε ζώνες, τσάντες



Της Δέσποινας Μαραγκάκη

και άλλα αξεσουάρ. Με την τέχνη του «μακραμέ» κατασκευάζονται και οι λεγόμενες Κρητικές δεσιές που χρησιμοποιούνται για διακόσμηση (τελείωμα) σε πετσέτες, κουρτίνες κ.τ.λ. Το τμήμα θα ξεκινήσει τον Ιανουάριο του 2014. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στην κ. Μαρία Γιακουμή (Τηλ. 6932304279) υπεύθυνη διδασκαλίας.



## Μουσική προπαιδεία

Ο ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ του ΑΪ ΓΙΑΝΝΗ σε συνεργασία με τον ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΧΡΥΣΑΛΙΔΑ ξεκίνησαν με επιτυχία όλο τον μήνα Οκτώβριο το πρώτο τμήμα ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑΣ- ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ έως και Δευτέρας ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ και θα ακολουθήσουν τα τμήματα πρώτης προσχολικής μουσικής ΠΡΟΝΗΠΙΟΥ και το τμήμα ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΓΟΝΙΟΣ μαζί με ΠΑΙΔΙ για τα παιδιά από δύομιση χρονών έως τριάμισι. Υπεύθυνη μουσικής προπαιδείας η Μιγάδη Μαννιάνα Τηλ.:6937113211



## Παιδική χορωδία

Η Παιδική Χορωδία απευθύνεται σε παιδιά 7 έως 10 ετών.

Ελάτε να τραγουδήσουμε κάθε Σάββατο πρωί 11-12 στον πολυχώρο του Συλλόγου μας (έναντι πάρκου οδού Παρθενώνος).

Τραγούδια για μικρούς και μόνο για μικρούς...

Υπεύθυνη κ. Ντίνα Μαθιουδάκη Τηλ.: 6974719561

**Βιβλιοχαρτοπωλείο Εκπύλος**  
Γιώργος Α. Δασκαλάκης

βιβλία - φωτοαντίγραφα - εκτυπώσεις  
είδη σχεδίων - χαρτικά - σχολικά  
Ξενογλωσσα βιβλία

Α. Κνωσού 257 Ηράκλειο - Τηλ./Fax: 2810 360304

## Η πανσέληνος στη Δύση - Φωτογραφία: Γιώργος Ρίνης



## &gt;&gt;&gt;ΕΠΙΣΤΟΛΗ

**Προς ΕΛΤΑ**

Ηράκλειο 10/9/2013

Προς

ΕΛΤΑ

Γενική Δ/ση

Απελλού 1 ΑΘΗΝΑ 101 88

κ. Γενικέ,

Εξαιτίας ενός σχολίου που έχει σχέση με τα ΕΛΤΑ, δημοσιεύεται δε στην 14η σελίδα του εκδιδόμενου από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγ. Ιωάννου Ηρακλείου περιοδικού, θεύρησα σκόπιμο, σαν ενεργός πολίτης, να θέσω υπ' όψιν τα παρακάτω στοιχεία:

1. Την ίδρυση του αναφερόμενου στο δημοσίευμα Ταχ. Γραφείου είχε εξαγγείλει στις 12/12/90, στο Ηράκλειο ο τότε Γενικός Διευθυντής ΕΛΤΑ, κ. Γ. Καλαϊτζάκης, ομού με την ίδρυση παρομοίων Γραφείων στον Πλατανιά Χανίων και στη Ν. Αλικαρνασό Ηρακλείου.
2. Τα δύο τελευταία Γραφεία λειτουργούν από χρόνια πολλά, το δε Αγ. Ιωάννου, όλως παραδόξως, δεν λειτούργησε ακόμη, παρ' ότι έχουν γίνει κατ' επανάληψη υπομνήσεις όπως αυτή, στην οποία αναφέρεται το έγγραφο της Υπηρεσίας σας του έτους 1994 με Αριθ. Πρωτ. 1112/60870/162.
3. Εθώρησα κατόπιν τούτου σκόπιμο, να θέσω υπ' όψη σας τα παρακάτω στοιχεία, αν και αυτά θα πρέπει να είναι γνωστά στις αρμόδιες υπηρεσίες του Οργανισμού σας.

- Η περιοχή Αγ. Ιωάννου, Μεσαμπελιές, Φορτέτσα, με κεντρικό οδικό άξονα τη Λ. Κνωσσού, αποτελεί τον κύριο κορμό του 4ου Διαμερίσματος Ηρακλείου, με πληθυσμό 55.111 κατοίκους, σύμφωνα με τα στοιχεία απογραφής του έτους 2010, βρίσκεται δε νότια του Εθνικού δρόμου, που συνδέει τους τέσσερις νομούς της Κρήτης.

- Βόρεια του Εθνικού δρόμου, βρίσκονται τα διαμερίσματα Α, Β, Γ Ηρακλείου, συνολικού πληθυσμού 77.900 κατοίκων, σύμφωνα με τα στοιχεία της ίδιας απογραφής και στα οποία λειτουργούν από παλαιά, τέσσερα Ταχυδρομικά Γραφεία.

- Η μη λειτουργία συνεπώς, του ιδρυθέντος προ εικοσαετίας γραφείου στον Αγ. Ιωάννη, είναι εντελώς αδικαιολόγητη, όπως αδικαιολόγητη είναι η μη αναδιάρθρωση των τομέων διανομής, με βάση τον πληθυσμό, τις συνέπειες δε των οποίων αντιμετωπίζουμε καθημερινά οι κατοικούντες στην περιοχή αυτή.

- Πέραν του αριθμού των κατοίκων στην περιοχή λειτουργούν, στις λεωφόρους Κνωσού, Παπαναστασίου και Ούλοφ Πάλμε, από ένα έως δύο υποκαταστήματα όλων των Τραπεζών, σύγχρονα εμπορικά καταστήματα, ιατρεία, φαρμακεία, δημόσιες Υπηρεσίες, όπως η Β' ΔΟΥ Ηρακλείου (που είναι η μεγαλύτερη της Κρήτης) κι εκείνες που πρόσφατα έχουν μεταφερθεί (Χερσονήσου, Καστελίου κ.α.), ΟΑΕΔ, σχολεία Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Κοινωνικό Ιατρείο, το Βενιζέλιο Νοσοκομείο και λίγο πιο πέρα, οι αρχαιότερες Κνωσού με χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο. Με τη βεβαιότητα πως θα εξετάσετε τα αναφερόμενα παραπάνω και θα λάβετε τα ενδεδειγμένα μέτρα.

Διατελώ

Με τιμή

Στατογιαννακης Μιχ  
Ένας ενεργός πολίτης, πρώην  
υπάλληλος των ΕΛΤΑ  
και κάτοικος Αγ. Ιωάννου

Εκ του Δ.Σ.: Ίσως η εποχή δεν είναι κατάλληλη για τέτοιου είδους πολυτέλεια, όμως δεν μπορούμε να σιωπήσουμε.

**Τα αρχαία θέατρα και μνημεία της Κρήτης στο... Προσκήνιον**

Το σωματείο «Προσκήνιον» δημιουργήθηκε, με παρότρυνση και του κ. Σταύρου Μπένου προέδρου του σωματείου ΔΙΑΖΩΜΑ, με σκοπό την ευαισθητοποίηση και δραστηριοποίηση των πολιτών για την ανάδειξη της σπουδαίας πολιτιστικής μας κληρονομιάς και την ένταξη των μνημείων στην καθημερινότητά μας. Με αφορμή την ανασκαφή του Ρωμαϊκού Θεάτρου Γόρτυνας στο επίκεντρο των στόχων μας είναι η προστασία και η ανάδειξη των Αρχαίων Θεάτρων και των μνημείων της Κρήτης.

Τα ερείπια της αρχαίας πόλης της Γόρτυνας απλώνονται στην πεδιάδα της Μεσαράς, στα δυτικά του χωριού των Αγ. Δέκα και βόρεια αυτού της Μητρόπολης, σε έκταση περίπου 4.000 στρεμμάτων. Η αρχαία πόλη της Γόρτυνας ακμάζει ιδιαίτερα κατά τους Ρωμαϊκούς χρόνους οπότε και ανακηρύχθηκε πρωτεύουσα της επαρχίας, που ένωσε διοικητικά την Κρήτη με την Κυρηναική (provincia Creta et Cyrenais) από τα τέλη του 1ου αι. π.Χ. (27-20 π.Χ.) μέχρι τη διάλυση της επαρχίας περίπου το 297 μ.Χ. Το μέγεθος και η σπουδαιότητα της ρωμαϊκής Γόρτυνας, διαφαίνεται από το πλήθος και το χαρακτήρα των δημοσίων και ιδιωτικών κτηρίων. Η πόλη στα χρόνια της ακμής της, μεταξύ άλλων, είχε έξι χώρους θεάματος: τον ιππόδρομο, το ρωμαϊκό Ωδείο, το μικρό θέατρο δίπλα στο ιερό του Πυθίου Απόλλωνα, το μεγάλο θέατρο στα ΝΑ του μικρού, το αμφιθέατρο στο ΝΔ άκρο του χωριού των Αγ. Δέκα,

και τέλος, το Μεγάλο ρωμαϊκό Θέατρο στους πρόποδες του λόφου της ακρόπολης δίπλα στο Ληθαίο (Μητροπολιανό) ποταμό, όπου ξεκίνησε συστηματική ανασκαφική έρευνα.

Οι εργασίες αυτές διενεργούνται από την ΚΓ' ΕΠΚΑ και υπό τη διεύθυνση της Δρος Αθανασίας Κάντα, στα πλαίσια του έργου «Αποκάλυψη και Αποκατάσταση του Μεγάλου Θεάτρου Γόρτυνας» σύμφωνα με την Προγραμματική Σύμβαση Πολιτισμικής Ανάπτυξης με το Υπουργείο Πολιτισμού και την Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ηρακλείου το 2010, μετά από συνεργασία που ξεκίνησε το 2008. Μέχρι σήμερα η ανασκαφική έρευνα στο Μεγάλο Θέατρο της Γόρτυνας έχει αποκαλύψει μέρος του νότιου σωζόμενου άκρου του άνω κοίλου (summa cavea), ολόκληρο το μέσο κοίλο (media cavea), σχεδόν ολόκληρο το κάτω κοίλο (imma cavea), τμήματα των ενδιάμεσων διαδρόμων, καθώς, επίσης, μέρος της ορχήστρας και του προσκήνιου. Αποκαλύφθηκαν, επιπλέον, πολυάριθμα τμήματα του αρχιτεκτονικού διακόσμου του θεάτρου, σημαντικά τμήματα διαφόρων αγαλματικών τύπων καθώς και μεγάλος αριθμός πήλινων λύχνων με ποικίλες ανάγλυφες παραστάσεις αλλά και πλήθος μικροαντικειμένων. Τα μέχρι τώρα δεδομένα συνηγορούν πως πρόκειται για ένα από τα μεγαλύτερα ρωμαϊκά θέατρα στον ελληνικό χώρο. Η ανασκαφή και η μελέτη του Μεγάλου Θεάτρου της Γόρτυνας συνεχίζεται με γοργούς ρυθμούς εμπλουτίζοντας τη γνώση μας γύρω από την αρχιτεκτονική και την ιστορία του.

Τις επόμενες μέρες θα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [proskinion.gr](http://proskinion.gr) για περισσότερη ενημέρωση, για να επικοινωνείτε μαζί μας και ηλεκτρονικά αλλά και να εγγραφείτε στους φίλους/μέλη για στήριξη των Αρχαίων Θεάτρων και Μνημείων της Κρήτης.



**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ**  
**ΠΟΡΕΙΑ**

Από το 1985  
κοντά  
στο μαθητή

Στον λαβύρινθο της γνώσης,  
επιλέξτε τη σωστή «Πορεία»

Τμήματα όλων των τάξεων  
✓ Γυμνασίου ✓ Λυκείου ✓ ΕΠΑΛ

**Έναρξη μαθημάτων**  
**Δευτέρα 16 Σεπτεμβρίου**

✓ Σύγχρονο περιβάλλον  
✓ Επαγγελματικός Προσανατολισμός  
✓ Δωρεάν σημειώσεις

Για παιδιά Γυμνασίου: Ρωτήστε μας για το πρόγραμμα "Καθημερινά"

Ι.Θ. Κακριδή 3 & Λ.Κνωσού 210. Αγ. Ιωάννης Ηράκλειο  
Τηλ.& Fax: 2810 238.780, e-mail: [fr\\_poria@otenet.gr](mailto:fr_poria@otenet.gr)

# ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



**ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ-ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ, ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΔΗΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ – 4η ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΜΑΓΕΙΡΩΝ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΩΝ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ.**

Στις 25 Σεπτεμβρίου 2013 και στα πλαίσια των 91 χρόνων από την Μικρασιατική καταστροφή, με την πρωτοβουλία της Αντιδημαρχίας Κοινωνικής Πολιτικής, Πρόνοιας και Αλληλεγγύης του Δ. Ηρακλείου, την οργάνωση των ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ Αγ. Ιωάννη, Φορτέτσας, Μασταμπά, Πόρου, Κατσαμπά, Ν. Αλικαρνασσού, την συνεργασία της 4ης Δημ. Κοινότητας, την στήριξη του Σωματείου Μαγείρων – Ζαχαροπλαστών Ν.

Ηρακλείου αλλά και χάρη στην καλή θέληση και την συνεργασία των Πολιτιστικών Συλλόγων Αγ. Ιωάννη, Φορτέτσας, Μπεντεβή, Ηλιούπολης, των Συλλόγων Μικρασιατών, Καραμπουρνιωτών, Αλατσατιανών, Αρτεμισίας, Αγ. Πολύκαρπου, Φορτέτσας, Ηλιούπολης, οργανώθηκε από το ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ Αγ. Ιωάννη διαγωνισμός Μικρασιάτικης και Ζαχαροπλαστικής, μεταφέροντας

ήθη και έθιμα περιοχών της Μ. Ασίας. Οι χορωδίες των συλλόγων Φορτέτσας και Αγ. Πολύκαρπου εμπλούτισαν την εκδήλωση με Μικρασιάτικους ήχους και μελωδίες. Ολοι όσοι είμασταν εκεί βιώσαμε ένα πρωτότυπο Μικρασιάτικο γευστικό, παραδοσιακό δρώμενο μνήμης και απόλαυσης. Ευχαριστούμε όλους θερμά για την παρουσία και συμμετοχή τους.

Πρόεδρος σωματείου Μαγείρων – Ζαχαροπλαστών Ν. Ηρακλείου 2) κ. Λαμπράκης Δημήτριος και 3) κ. Χρονάκης Κων/νος Σε όλες τις κατηγορίες δόθηκαν 14 βραβεία και δώρα και όλοι οι συμμετέχοντες του διαγωνισμού πήραν επαίνους συμμετοχής.

Τα ονόματα των αποτελεσμάτων ήταν:

**Κρύο πιάτο**  
1ο βραβείο κ. Σηφομιχελάκη Μαρία και επίσης  
1ο βραβείο κ. Τζομπανάκη Μαρία  
2ο βραβείο κ. Νταγκίνη Ευαγγελία  
3ο βραβείο κ. Μαρμαρέλη Ιουλία και επίσης  
3ο βραβείο κ. Λημιού Αναστασία

**Ζεστό πιάτο**  
1ο βραβείο κ. Τζοάννου Μαρία και επίσης  
1ο βραβείο κ. Παπαδάκη Ευγενία  
2ο βραβείο κ. Παπουτσιδάκης Φιλήμων και επίσης  
2ο βραβείο κ. Αναγνωστάκης Σταύρος  
3ο βραβείο κ. Ακάσογλου Δήμητρα  
**Γλυκό**  
1ο βραβείο κ. Ζεάκη Ανθούλα

Σύνολο συμμετεχόντων 39 άτομα οι οποίοι διαγωνίστηκαν σε Μικρασιάτικο κρύο πιάτο, ζεστό ή κυρίως πιάτο και γλυκό.

Το σωματείο Μαγείρων και Ζαχαροπλαστών Ν. Ηρακλείου συνέβαλε στην εκδήλωση με την εποπτεία, την κρίση των διαγωνιζόμενων καθώς και την παρουσίαση των επαγγελματιών τους ικανοτήτων από μέλη του, κ. Δαμιανάκη Γιώργο και Μανιαδή Γιάννη. Στην κριτική επιτροπή συμμετείχαν:  
1) κ. Σουλτάτος Ελευθέριος



**ΕΜΜ. Γ. ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ**  
**ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**  
*Οικογενειακή & Ολιστική Ιατρική*

Λ.Κνωσού 270 τ.κ. 71409, τηλ. 2810 212341  
ΠΡΑΡΙΟ:  
ΠΡΩΤΗ 9:00-11:00  
ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ 18:00-20:00



2ο βραβείο κ. Ακάσογλου Δήμητρα και επίσης  
2ο βραβείο κ. Παπουτσιδάκης Φιλήμων  
3ο βραβείο κ. Ψαρουδάκη-Μπαλαμούτσου Ειρήνη

Οι χορηγοί των δώρων; Δήμος Ηρακλείου, Κοινωφελής Επιχείρηση του Δήμου, Ένωση Ηρακλείου, Ταξιδιωτικό γραφείο TRAVEL HOL Κ. Βιλανάκη Γιάννα, Βιβλιοπωλείο κ. Επιτροπάκη Μανώλη, Φαρμακείο κ. Παττακού Νίκης, Εστιατόριο κ. Κρασά, Ράδιο Μακράκη, κ. Κατερίνα, τους Πολιτιστικούς Συλλόγους Αγ. Ιωάννη, Μπεντεβή, Αγ. Πολύκαρπος, Αλατσατιανών, Συλλόγων Μικρασιατών Καραμπουρνιωτών, Αρτεμισίας για την προσφορά τους σε ετήσια

δωρεάν συμμετοχή παρακολούθησης κάποιου προγ/τος, τον κ. Ιδομενέως με τα βιβλία του και το σωματείο Μαγείρων –Ζαχαροπλαστών το δικό τους βιβλίο σε όλους τους βραβευθέντες.

Πολλά συγχαρητήρια στο προσωπικό των Κέντρων Κοινωνικής Φροντίδας Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων που βοήθησαν να πραγματοποιηθεί η Εκδήλωση!!!

**Ευχαριστούμε θερμά τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννου για την συμβολή του προκειμένου να πραγματοποιηθεί η εκδήλωση διαθέτοντας τον εξοπλισμό και τον χώρο του.**





**Οίκω**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΖΟΥΡΜΠΑΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ**  
**ΚΟΚΟΛΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ**  
**ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ**

**Ιδιαίτερα Μαθήματα**

*Ομοιογενή Τμήματα 3-4 μαθητών*

*Λειτουργεί τμήμα συμβουλευτικής σε θέματα Επαγγελματικού Προσανατολισμού*

**Σε 4 σημεία στο Ηράκλειο**

• ΛΕΩΦ. ΚΝΩΣΟΥ 171, ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΗΛ.: 2810 235566 • ΓΙΟΦΥΡΟΣ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΦΡΑΓΚΑΚΗ 2 ΤΗΛ.: 2810 313890  
 • ΜΑΣΤΑΜΠΑΣ: ΠΑΤΡΙΑΡΧΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ 37Α ΤΗΛ.: 2810 327379 • ΘΕΡΙΣΣΟΥ 59 ΤΗΛ.: 2810 322321

e-mail: enoiko1@hotmail.com

# ΓΙΑΤΙ ΦΙΛΕ ΓΕΙΤΟΝΑ;

Της Ευτυχίας Κариωτάκη

**Ένα απόγευμα αποφάσισα να κάνω ένα μικρό περίπατο μέσα στη συνοικία μου. Καθώς περπατούσα κοίταξα τις νέες κατοικίες όλες όμορφες περιποιημένες με όμορφους κήπους, στολισμένους με λογιών-λογιών λουλούδια. Κάπου όμως απότομα άλλαξε η χαρά μου.**

Η ευχάριστη διάθεση χάθηκε όταν έφθασα σε ένα μεγάλο ελεύθερο χώρο, όπου υψώνονταν οι σκελετοί αποξηραμένων χόρτων και κλαδιών, ενώ στα κενά φαίνονταν... και τι δεν φαίνονταν. Νάιλον σακούλες, σπασμένα τζάμια και μικροέπιπλα, χαρτόνια, μπουκάλια, λάστιχα και πολλά άλλα που σάπιζαν εγκαταλελειμμένα από

τους ιδιοκτήτες τους, προς ευκολία τους.

Γιατί φίλε γείτονα ενεργείς τόσο απερίσκεπτα; Πως ενεργείς χωρίς να σκεφτείς ότι αυτό που κάνεις είναι εις βάρος και του δικού σου συμφέροντος; Γιατί και την υγεία σου βάζεις σε κίνδυνο ενώ η εικόνα που βλέπεις ανοίγοντας την πόρτα σου δεν θα σε χαροποιήσει. Αλλά και κάτι άλλο ακόμη. Γνωρίζεις ότι η χώρα μας είναι τουριστική και είναι συμφέρον όλων μας όταν φεύγει ο τουρίστας να έχει καλές εικόνες.

Τέτοιοι κενοί χώροι υπάρχουν σε πολλά σημεία της συνοικίας μας. Χρέος μας είναι να κάνουμε αυτό που πρέπει. Με μια συμβουλή σ' αυτόν που έχει την κακή συνήθεια να σκορπά εδώ κι εκεί τα σκουπίδια του, με μια δική μας προσπάθεια για καθαρισμό.

## ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΝΩΣΟΥ

Και τα δυο ρεύματα (ανόδου-καθόδου) κατά μήκος έχουν τοποθετηθεί στις στάσεις του λεωφορείου παγκάκια με σκέπαστρα. Η λεωφόρος Κνωσού



αποτελεί την βιτρίνα για τον τουρίστα γιατί είναι στην πορεία για την επίσκεψή του στην Κνωσό. Στα παγκάκια πολλές φορές μπορείς να γεμίσεις μια τσάντα νερό σκουπίδια. Χαρτιά, μπουκάλια aperó, πακέτα τσιγάρων, πλαστικά ποτήρια καφέ!! Πιο πέρα συνήθως υπάρχει και κάποιο καλάθι γι αυτό το σκοπό!!! Είναι κουραστικό για να πας εκεί! Τα πλάγια διαφανή έχουν

διαφημιστικό σκοπό; Δημοσιεύσεις διαφόρων αγγελιών ενοικιαζόμενων οικιών ή αγγελία για το σκυλάκι που έχασε κάποια κυρία, αφίσες εκδηλώσεων «μουτζουρώνουν» τον χώρο. Γιατί εκεί; **Πόσο πιο ωραία θα ήταν αν όλοι εμείς φροντίζαμε για την όμορφη εικόνα της πόλης μας. Από εμάς εξαρτάται!**

## “Δώσε τρόπο στην οργή σου”



### Δίκτυο Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Την έμπρακτη συμβολή τους στη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και της αλληλεγγύης προς τον άνθρωπο που χρειάζεται υποστήριξη και βοήθεια, έδειξαν πολλοί Ηρακλειώτες οι οποίοι συμμετείχαν στο τριήμερο δράσης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που οργανώθηκε στο Ηράκλειο από το Δίκτυο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (Κοινωνικό Ιατρείο-Φαρμακείο) με θέμα «**Δώσε τρόπο στην οργή σου**».

Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων δόθηκε η ευκαιρία για πολλές συζητήσεις σε θέματα που αφορούν στον κοινωνικό αποκλεισμό με αφορμή την προβολή του ντοκιμαντέρ: «Ο λόγος των αποκλεισμένων» του Γιώργου Κεραμιδιώτη». Ακόμη δόθηκε η ευκαιρία σε διάφορους αλληλέγγυους φορείς, που δραστηριοποιούνται στην πόλη και στις γειτονιές του Ηρακλείου, να ανταλλάξουν εμπειρίες και απόψεις από τη μέχρι τώρα έμπρακτη συμβολή τους στη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και της αξιοπρέπειας του ανθρώπου. Τέλος **ορίστηκαν και συμφωνήθηκαν τρόποι συλλογικής αλληλέγγυας δράσης, προκειμένου να συμβάλουμε όλοι από κοινού στην ηθική και πολιτική αντίσταση της κοινωνίας των πολιτών απέναντι στην αγοραία ηθική και στην αγοραία πολιτική.**

Συμμετείχαν:

- Ομάδα Αγάπης Αγίου Ιωάννη
- Κοινωνική Αλληλεγγύη Δειλινών
- Κοινωνικό Ιατρείο - Φαρμακείο Αλληλεγγύης
- Σύλλογος Ανέργων και Επισφαλώς Εργαζομένων Νομού Ηρακλείου
- Δίκτυο Ανταλλαγών και Αντιπραγματισμού Ηρακλείου

## ΤΟ ΓΕΦΥΡΙ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

Του Γιώργου Τσαγκαράκη  
Πρόεδρου του Συλλόγου.

Ο Άγιος Ιωάννης δεν έχει βέβαια γέφυρα αλλά έχει την οδό Ερμή που έχει καταστήσει σαν το γεφύρι της Άρτας. Σας θυμίζω ότι μετά από προσπάθειες πολλών ετών ο Π.Σ. κατάφερε πριν 2 χρόνια να πείσει τον Δήμο ώστε να αρχίσουν οι εργασίες και η οδός Ερμή να διανοιχτεί στο μεγαλύτερο μέρος της. Από τότε έχουν μείνει 3 εμφράγματα για την ολοκλήρωση της διάνοιξης. Τα δύο από αυτά είναι έτοιμα τώρα και δύο χρόνια ήδη αλλά παρ' όλες τις προσπάθειες μας κανείς δεν ενδιαφέρεται να ολοκληρώσει τη διάνοιξη. Στο τρίτο σημείο δεν έχει ξεκαθαρίσει ακόμα λόγω της αδιάλλακτης στάσης του ιδιοκτήτη που παρά την υπόσχεση του προς το

σύλλογο ότι θα συναινέσει στην διάνοιξη επανειλημμένα εξακολουθεί να την μπλοκάρει. Το συγκεκριμένο σημείο λόγω περιορισμένης ορατότητας είναι πολύ επικίνδυνο για τους πεζούς. Αξίζει να σημειωθεί ότι δίπλα υπάρχει είσοδος παιδικού σταθμού που καθιστά ακόμα μεγαλύτερη την ανάγκη της διάνοιξης για την ασφάλεια των παιδιών. Το τελευταίο διάστημα ο Σύλλογος κατάφερε να βάλει και λεωφορείο στην περιοχή που περνάει από την οδό Ερμή με αποτέλεσμα να παρεμποδίζεται η κυκλοφορία του λόγω των εμφραγμάτων. Ας ελπίσουμε λοιπόν ότι όπως το γεφύρι της Άρτας χτίστηκε να μας ακούσουν οι αρμόδιοι και η οδός Ερμή να διανοιχτεί και να γίνει ένας δρόμος ασφαλής.

### >>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Το Δ.Σ. ευχαριστεί θερμά τον κ. Γιάννη Κασσωτάκη (καλλιτέχνη - τραγουδιστή) για την προσφορά του στο Σύλλογο, στηρίζοντας τις εκδηλώσεις μας με την συμμετοχή του αφιλοκερδώς

# Ημερομηνία λήξης και ασφάλεια τροφίμων

Γ. Α. Φραγκιαδάκης  
Αν. Καθηγητής ΤΕΙ Κρήτης  
Τμήμα Διατροφής-Διατολογίας

**Οι εταιρείες τροφίμων χρησιμοποιούν διαφορετικές λέξεις για να περιγράψουν πόσο καιρό ένα επεξεργασμένο τρόφιμο παραμένει φρέσκο ή ασφαλές, όπως «ημερομηνία λήξης», «καλύτερα να χρησιμοποιηθεί πριν», κ.λπ. Ο όρος «ημερομηνίες λήξης των τροφίμων» έχει γίνει ένας γενικός καθημερινός όρος που περιγράφει σχεδόν κάθε ημερομηνία που αναγράφεται στην ετικέτα του προϊόντος διατροφής. Ενώ σε ορισμένα τρόφιμα η «ημερομηνία λήξης» είναι κοντά στην εννοούμενη, πολλά προϊόντα δείχνουν μόνο προτιμητέα ημερομηνία πώλησης, δηλαδή ότι είναι καλύτερα το προϊόν να πουληθεί πριν την ημερομηνία αυτή.**

Ορισμένα τρόφιμα είναι ασφαλή και μπορούν να χρησιμοποιηθούν πέρα από αυτές τις ημερομηνίες. Ο χρόνος ζωής και η ημερομηνία λήξης δεν ταυτίζονται απόλυτα. Αυτό δεν είναι βέβαια αυτονόητο στους καταναλωτές. Χρόνος ζωής ή ημερομηνία λήξης, αυτό είναι το κείμενο δίπλα που τίθεται μερικές φορές, ιδίως αν η ημερομηνία έχει περάσει αλλά το τρόφιμο διατηρεί όλα τα φυσικά, γευστικά και θρεπτικά χαρακτηριστικά του.

Ας πάρουμε ως παράδειγμα κατανοητό σε όλους μας, το παστεριωμένο γάλα. Σε ότι αφορά τη συντήρηση του παστεριωμένου γάλακτος, αν αυτό παραμείνει εκτός ψυγείου για κάποιο διάστημα, υπάρχει κίνδυνος αλλοίωσης. Το γάλα «κόβει», αποκτά λόγω παραγωγής γαλακτικού οξέος ξινή γεύση, η καζεΐνη του πήζει και το γάλα διαχωρίζεται σε αδιάλυτο μέρος (πήγμα) και θολό υγρό (ορό). Το παστεριωμένο γάλα θα πρέπει να καταναλώνεται σε διάστημα πέντε ημερών από την ημέρα παραγωγής του, σύμφωνα με την τρέχουσα (Νοέμβριος 2013) Ελληνική νομοθεσία. Όταν παρατηρείται αλλοίωση συχνά το καταλαβαίνουμε από την οσμή και τη γεύση (μερικές φορές πικρή ή αλμυρή γεύση).

Η παστερίωση επιμηκύνει την διάρκεια ζωής του γάλακτος, αφού μαζί με τους παθογόνους καταστρέφεται και ένα μέρος από σπυροφυτικούς μικροοργανισμούς που θα το αλλοιώσουν. Ωστόσο,

είναι προφανές ότι με την παστερίωση σε αντίθεση με την αποστείρωση, παραμένουν ζωντανοί μικροοργανισμοί και ένζυμα που προκαλούν μεταβολές στο προϊόν, για αυτό έχει περιορισμένη διάρκεια ζωής. Καθοριστικό ρόλο για την διάρκεια ζωής του παστεριωμένου γάλακτος παίζει η θερμοκρασία διατήρησης (4-5°C), αύξηση της θερμοκρασίας αποθήκευσης κατά 3°C ελαττώνει την διάρκεια ζωής στο μισό. Καθυστερήσει εισόδου του παστεριωμένου γάλακτος στα ψυγεία, στα καταστήματα λιανικής πώλησης, είναι ένα σύνηθες φαινόμενο, με όλες τις δυσμενείς συνέπειες. Από την άλλη πλευρά η διάρκεια ζωής του παστεριωμένου γάλακτος στις χώρες με ανεπτυγμένη κτηνοτροφία ανέρχεται συνήθως στις επτά ημέρες. Στη χώρα μας, όπως είπαμε είναι υποχρεωτική η πώληση του παστεριωμένου γάλακτος σε διάστημα πέντε ημερών από την ημερομηνία παστερίωσης (συμπεριλαμβανόμενης). Όμως στην πραγματικότητα το καλά παστεριωμένο γάλα, όταν διατηρηθεί σε καλές συνθήκες συντήρησης, είναι κατάλληλο για κατανάλωση για περισσότερες από πέντε ημέρες, αυτή είναι και η αιτία που η ΕΕ (και οι δανειστές μας, γράφουν οι εφημερίδες), πιέζουν για την παράταση του χρόνου λήξης του.

Με την "επιμήκυνση" του χρόνου ζωής του παστεριωμένου γάλακτος δεν ξέρουμε αν θα έχουμε μείωση τιμών του καταναλωτή, αλλά θα έχουμε περαιτέρω συρρίκνωση της τιμής παραγωγού που θα οδηγήσει σε κλείσιμο εκτροφείων και εγκατάλειψη της υπαίθρου από κτηνοτρόφους, ιδίως «μικρούς», λόγω της αθρόας εισαγωγής γάλακτος από την Ευρώπη. Σήμερα η χώρα παράγει 650.000 τόνους γάλακτος κι έχει το περιθώριο αύξησης της παραγωγής στα όρια της ποσόστωσης που είναι 850.000 τόνοι. Τι θα επικρατήσει λοιπόν, η προστασία της τοπικής παραγωγής ή οι δυνατότητες της τεχνολογίας που μας επιτρέπουν μεγαλύτερη συντήρηση του παστεριωμένου γάλακτος στο οικιακό ψυγείο; Αναρωτιέστε λοιπόν αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το γάλα στο ψυγείο σας; Μυρίζει καλά και φαίνεται

καλό. Το μόνο πρόβλημα είναι ότι βρίσκεστε 3 ημέρες μετά την ημερομηνία λήξης. Μπορείτε να καταναλώσετε το γάλα αυτό, βέβαια μην το δώσετε σε παιδιά, ηλικιωμένους ή αρρώστους, αλλά οι υγιείς ενήλικες δεν θα έχουν πρόβλημα. Μπορείτε πάλι να το βράσετε, αν δεν κάνει πήγματα και διατηρήσει τη γεύση του, θα είναι καλό. Το ίδιο μπορεί να ισχύει και για άλλα τρόφιμα, που έχουν μεν ημερομηνία λήξης ή προτιμητέας κατανάλωσης, αλλά δεν αλλοιώνονται εύκολα, όπως άλευρα, ζυμαρικά και όσπρια. Όλη αυτή η συζήτηση, στην οποία αναφερθήκαμε, έχει δύο στόχους. Πρώτον, να μην πετάμε τρόφιμα καλής ποιότητας απλά και μόνο λόγω της ημερομηνίας λήξης. Υπάρχουν οδηγίες των κρατικών υπηρεσιών, εάν αυτά διατηρούν τις ιδιότητές τους, να πωλούνται φθηνότερα από τα καταστήματα, αν και φαίνεται ότι το μέτρο δεν εφαρμόζεται, λόγω της εύλογης δυσπιστίας των καταναλωτών. Από την άλλη πλευρά, αυτή τη δύσκολη εποχή, η αξιοποίηση των τροφίμων πρέπει να γίνεται με ασφάλεια, αλλά και ορθολογισμό, αν η λήξη πλησιάζει και εμείς δεν θέλουμε/μπορούμε να καταναλώσουμε τα τρόφιμα, ας τα δωρίσουμε σε αυτούς που τα χρειάζονται.

Συνοπτικά μιλώντας, για το μέσο καταναλωτή, συμβουλευόμαστε:

- Διαβάστε την ημερομηνία λήξης.
- Ελέγξτε την ποιότητα.
- Μπορεί να μην έχει «λήξει» το τρόφιμο και όμως να έχει «χαλάσει» ή και το αντίστροφο, να έχει «λήξει» και να μην έχει «χαλάσει». Εφαρμόστε την εμπειρία σας, ή ζητήστε καθοδήγηση από αρμόδιες υπηρεσίες (π.χ. Ε.Φ.Ε.Τ) και ειδικούς στα τρόφιμα.
- Μην φοβάστε πολύ τα όσπρια και τα αποξηραμένα τρόφιμα, μη φοβάστε τα άλευρα (μπορεί να έχουν παράσιτα) και τα ζυμαρικά.
- Προστατέψατε τις ιδιαιτέρως ομάδες πληθυσμού (παιδιά, έγκυες, ηλικιωμένοι) από ακατάλληλα τρόφιμα.
- Μην σπαταλάτε τα τρόφιμα, πολλοί άλλοι τα χρειάζονται.

## 64ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

Του Γιώργου Τσαγκαράκη, Προέδρου του Συλλόγου.



Το 2010 δημοπρατήθηκε κτίριο που θα στεγάσει το 64ο Νηπιαγωγείο. Το έργο έχει ενταχθεί στο ΕΣΠΑ και έτσι η χρηματοδότηση είναι εξασφαλισμένη αν το έργο ολοκληρωθεί μέσα στις προθεσμίες. Με την έναρξη των εργασιών στο οικοπέδο βρέθηκαν ίχνη αρχαίου πολιτισμού. Ο εργολάβος του έργου ενημέρωσε την Αρχαιολογία και έτσι άρχισαν ανασκαφές οι οποίες για ένα μεγάλο διάστημα χρηματοδοτήθηκαν από τον εργολάβο. Μόλις όμως ο εργολάβος σταμάτησε λόγω αδυναμίας να χρηματοδοτεί την αρχαιολογική σκαπάνη όλα σταμάτησαν και τα ευρήματα αφέθηκαν απροστάτευτα

στο έλεος του νερού και των επιτήδειων. Διερωτώμα λοιπόν πως η υπηρεσία που υπάρχει ακριβώς γι αυτό για να προστατεύει τον αρχαίο πολιτισμό πως μπόρεσε να τον εγκαταλείψει; Από τότε έχει περάσει άλλος ένας χρόνος και μόλις πριν από λίγες ημέρες πληροφορηθήκαμε ότι ξανάρχισαν οι ανασκαφές. Ελπίζω αυτή τη φορά να μην επαναληφθεί το ίδιο έργο και η αρχαιολογική σκαπάνη να τελειώσει και μετά να προλάβει να κατασκευαστεί το 64ο Νηπιαγωγείο εμπρόθεσμα, ώστε να μην κινδυνεύσει η χρηματοδότηση του. **Ας αναλάβουν επιτέλους οι υπεύθυνοι τις ευθύνες τους.**

Τα Κέντρα Ξένων Γλωσσών  
**ΛΙΑΝΑ ΒΑΣΙΛΑ-ΛΑΜΠΡΑΚΗ**  
**E@sy Learning**

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε όλα αυτά τα χρόνια και σας ευχόμαστε

**Καλα Χριστούγεννα & Ευτυχισμένο το νέο έτος γεμάτο υγεία, χαρά και ευημερία!**





# Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά στη Μικρασιατική Ερυθραία

**Τα Χριστούγεννα στον Άη Γιάννη εξακολουθούν να έχουν μικρασιατική ταυτότητα παρά τις αλλαγές που έχουν επιφέρει οι «μοντέρνοι καιροί». Οι Καραμπουρνιώτες που τον κατοίκησαν και του έδωσαν ζωή κράτησαν ζωντανούς τους τρόπους των προγόνων τους. Αν εμείς οι νεότεροι θέλουμε να συνεχίσουμε να βαδίζουμε στις γραμμές τους πρέπει να γνωρίζουμε τι ακριβώς είναι δικό μας και τι όχι. Μια αναδρομή στη μικρασιατική Ερυθραία τον καιρό των Χριστουγέννων μπορεί να τονώσει τη μνήμη μας και να μας ξαναβάλει στο σωστό δρόμο.**

Το 1921 οι περίπου 80.000 Έλληνες της περιφέρειας του Τσεσμέ, των Καράμπουρνων, των Βουρλών και του Σιβρισσαριού γιόρταζαν τα Μεάλες Σκόλες γενικά όπως και οι άλλοι Έλληνες. Υπήρχαν όμως και πολλά αντέτια (έθιμα) που έδιναν το τοπικό χρώμα στις γιορτές του Δωδεκάμερου. Έθιμα πανάρχαια (όπως π.χ. το σπάσιμο του ρουδιού, τα κάλαντρα, τα στερνιάσματα κι οι μπουλιστίνες των παιδιών, τα γλυκά που αφήνουν στις πηγές, τα συμβολικά φυτά) συνδυάζονται με δημοφιλέστατες αιωνόβιες βυζαντινές συνήθειες (όπως π.χ. το σφράγισμα γλυκών και ψωμιών με δικέφαλους αϊτούς, τα χάρτινα ομοιώματα ναών, τα χαιρέτια κι οι βίζιτες, οι εκκλησιαστικοί ύμνοι, οι κλάδοι ελαίας). Οι οικογενειακές συγκεντρώσεις, με τα πολλά φαγητά και τις τελετές εστίας, είναι επίσης παράδοση πολλών αιώνων.

**Στο Ρείσντερο στόλιζαν τα σπίτια με κλωνάρια ελιάς, απ' όπου κρέμονταν καρύδια, φουντούκια και μύγδαλα, ενώ στην Αγιά Παρασκευή (Κιόστε) του Τσεσμέ διακοσμούσαν σπίτια και μαγαζιά με πρασινάδες (μερσινές, κουμαριές, ζανταλιές, δάφνες, σκίνα κι ελιές) που συμβόλιζαν την υγεία, τη θαλερότητα, την ευεξία και τη δύναμη.** Μέχρι τις παραμονές, τα σπίτια, τα χαρούμια (αυλές), τα ντάμια (αποθήκες) και τα κουμάσια (κοτέσια) έπρεπε να λάμπουν για να πάρουν σειρά τα παιδιά και οι μεγάλοι. Ο καθαρισμός του σώματος και της ψυχής ήταν απαραίτητη προϋπόθεση για να δεχτεί κανείς το δώρο της Θείας Κοινωνίας. Όλα τα μέλη της οικογένειας λούζονταν, άλλαζαν, και ζητούσαν συχώρεση το ένα από το άλλο. Κανείς δεν έπρεπε να μείνει αμετάλαβος. Οι νοικοκυρές σε όλη την Ερυθραία ετοιμάζαν χριστόψωμα στολισμένα με ξηρούς καρπούς κι ένα μεγάλο ζυμαρένιο σταυρό στη μέση. Στο Μελί των Καράμπουρνων έφτιαχναν τα κολλίκια, κουλούρια σε σχήμα σπείρας, στολισμένα με καρύδια, μύγδαλα και σουσάμι. Μικρά κολλίκια έδιναν στα παιδιά που συχνά τραγουδούσαν: *Βρέχει, βρέχει και χιονίζει κι η μανή μου κοσκινίζει, και μου κάμει μια κολλίκα σαν του πάππου τη σαρίκα.*

**Τα χριστουγεννιάτικα κάλαντρα τα έψελναν αποβραδής** οι μικροί καλαντράδες που ήταν πάντα αγόρια. Τότε, το θεωρούσαν ντροπή να γυρίζουν τα κορίτσια έξω στους δρόμους τη νύχτα αλλά και για τον φόβο των Τούρκων που άρπαζαν τα όμορφα κορτσάκια των Χριστιανών σε παλιότερες εποχές. Πάντα ήταν ευπρόσδεκτα τα παιδάκια και ποτέ δεν τα έδιωχναν με την κινική ρήση «μας τα 'παν άλλοι». Βαστούσαν βενέτικα (χαρτοφάναρα) για να βλέπουν, καλάθια για να βάλουν τ' απλωχερίσματα (προσφορές), το κουτί της κάσας («ταμείο») και μια αυτοσχέδια χάρτινη εκκλησίτσα με το κερύ στο εσωτερικό της που συμβόλιζε το Βυζάντιο και την Αγιά – Σοφία, την πίστη που καίει σαν άσβεστη φλόγα. Σε ελάχιστα χωριά (π.χ. Μελί) κρατούσαν και ντενεκεδένιο ή ξύλινο καϊκι. Τα παιδία χτυπούσαν ρυθμικά τα σημαντράκια (τριγωνάκια) ή τα τουμπελέκια τους σε



σκοπούς παρόμοιους με τα σημερινά κάλαντα. Το Δωδεκάμερο έβγαιναν και οι καλικάντζαροι (κάρκοι, κωλοβελόνηδοι, νυχοπόδαροι, καταχανάδες, οξαποδίτες, ξωτάρια ή τσιλικροτά). Ήταν κάτι πλάσματα κοντά, μαύρα, βρομερά και κακοβέσουλα με άγρια νύχια, ουρά και γατίσια μάτια. Εμφανίζονταν τη νύχτα των Χριστουγέννων κι έμεναν ως την παραμονή των Φώτων, οπότε γινόταν άφαντα με τους αγιασμούς. Αγιασμοί, πρασινάδες, πέταλα, σκόρδα και κρομμύδες στην εξόπορτα έμπαιναν στη μάχη κατά του κακού.

**Η μέρα της Πρωτοχρονιάς** (τ' Άη-Βασιλείου) ήταν γεμάτη από μαγικές ενέργειες για τον πολλαπλασιασμό των κερδών (χαρτιά, φλουρί) κι από προμαντείες (οιωνούς) του καιρού, γιατί επιθυμούσαν να έχουν ένα πετυχημένο και καλό μαξούλι (σοδειά) μια και η πλειοψηφία των Ερυθραιωτών ήταν αγρότες. Αποβραδής οι άντρες στους καφενέδες βλέπανε την τύχη τους στο κουμάρι, στα ζάρια ή στα κότσια και πίστευαν ότι ο κερδοσίμος θα είναι ολοχρονίς τυχερός. Σε πολλά μέρη φρόντιζαν τα χρέη τους από νωρίς για να μην τους βρει ο καινούργιος χρόνος με βερεσέδια και χρέητα. Στις πόρτες και στα μπαλκόνια των σπιτιών κρεμούσαν σκιλλοκρεμμύδες και βολβούς ασφοδέλου, σύμβολα αναγέννησης και μακροζωίας. Το πρωί της παραμονής έστειλαν στους φτωχούς γλυκά, κρασί και διάφορες προμήθειες. Το καλό ποδαρικό ευνοούσε τη συνολική ευτυχία της οικογένειας και γι' αυτό πολλοί το σκηνοθετούσαν επίτηδες. Ποδαρικό συνήθως έκανε ένα αγόρι αμφιθαλές, καλοπόδαρο και γουρλής ή ακόμη και ο νοικοκύρης κρατώντας ένα σταμνάκι με το αμίλητο νερό, μια βαριά πέτρα (σύμβολο υγείας και πλούτου) και ένα ρόδι. Τα δώρα ανταλλάσσονταν μόνο την Πρωτοχρονιά και κάλυπταν βιοτικές ανάγκες, γι' αυτό και ήταν φαγητά, κρασί, ρούχα και παπούτσια.

**Τα πρωτοχρονιάτικα κάλαντα** ψάλλονταν το βράδυ της παραμονής. Τα παιδία κρατούσαν χάρτινα ή τενεκεδένια βαποράκια ενώ στα Βουρλά είχαν και αριστοτεχνικά τρυπημένες νεροκολοκύθες που φωτιζόνταν εσωτερικώς με κεράκι. Η βασιλόπιτα συνήθως κόβεται ανήμερα απ' τον αρχηγό της οικογένειας, τον κιούρη του σπιτιού. Τη σταύρωνε τρεις φορές με το μαχαίρι ή με σταυρό καμωμένο από κλαδάκια ελιάς. Τα κομμάτια κόβονται εξίσου, λέγονται μοίρες ή μερτικά και είναι, κατά σειρά, του Χριστού, του Άη-Βασίλη και του ξένου ή του φτωχού, του σπιτιού, των μελών της οικογένειας κατά ηλικία, των ζώων και των κτημάτων ακόμη. Το έθιμο αυτό είναι προχριστιανικό. Θυμίζει κάπως τις προσφορές προς τους νεκρούς, αλλά έχει κύριο σκοπό την καλοτυχία και την επιθυμία για πλουτισμό μέσα στο χρόνο. Έτσι, σε πολλά αγροτικά χωριά (Μελί, Λυθρί, Καραμπουρνιώτικα χωριά κ.ά.), η βασιλόπιτα φτιαχνόταν ή σαν ψωμί (βασιλόψωμο) ή σαν πίτα-φαί (χορτοτυρόπιτα ή κρεατόπιτα), που περιέχει πάντα το πολυπόθητο νόμισμα για τον καλότυχο της χρονιάς. Η Πρωτοχρονιά είχε και εντονότατο κοινωνικό χαρακτήρα, γιατί τότε γίνονταν βίζιτα, γνωριμίες και προξενίες, κλείνονταν επιχειρηματικές δουλειές κλπ. Οι πόρτες των σπιτιών έμεναν ανοιχτές όλη μέρα για να δεχτούν τις βίζιτες «εδικών» και φίλων. Τη δεύτερη μέρα στο Ρείσντερο οι γυναίκες φορτώνονταν όσο πιο βαριές πέτρες μπορούσαν κι επισκέπτονταν τα σπίτια με τη ευχή «χρόνια πολλά και το βάρος σου μάλαμα».

## >>>ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

**Τα Χριστούγεννα είναι μια περίοδος ιδιαίτερα γιορτινή για την Κρήτη. Τα καταστήματα και γενικότερα οι δρόμοι στις πόλεις και τα χωριά βάζουν τα γιορτινά τους από νωρίς για να υποδεχθούν τους εορτασμούς των Χριστουγέννων.**

**Ο στολισμός του δένδρου** μέχρι και την εποχή του Μεσοπολέμου, στολιζόταν με βαμμένους ξηρούς καρπούς. Στην Ελλάδα επίσης στολίζουμε καραβάκια. Σήμερα το στολίζουμε με πολύχρωμα λαμπρόνια. Η παράδοση που αφορά τους καλικάντζαρους, είναι από τις πιο πλούσιες χριστουγεννιάτικες παραδόσεις κι αναφέρεται σε όλη τη χρονική περίοδο από τα Χριστούγεννα έως τα Φώτα που είναι η γιορτή που αγιάζονται τα νερά. (Η Ελλάδα περιτριγυρίζεται από θάλασσα). Ο λαός πιστεύει ότι **οι καλικάντζαροι** έρχονται την παραμονή των Χριστουγέννων και φεύγουν την παραμονή των Φώτων. Οι ρίζες της παράδοσης για τους Καλικάντζαρους τις βρίσκουμε στις Ρωμαϊκές γιορτές προς τιμή του Θεού Ήλιου και στις γιορτές των Ανθεστηρίων και Διονυσίων των Αρχαίων Ελλήνων. Σε αυτές τις γιορτές συνήθιζαν να μεταμφιέζονται σε τράγους, αίγες, αγελάδες, όνους μα εκτός από το γέλιο, η μεταμφίεση σκόρπιζε φόβο και τρόμο στα μικρά παιδιά.

Έθιμο των Χριστουγέννων είναι να φτιάχνουν οι νοικοκυρές τα Χριστόψωμα. **Παραδοσιακό κρητικό γλυκό ψωμί** που το στολίζουν με ξόμπλια. Αυτά τα στολιδιά συμβολίζουν αλέτρια, ζώα φυλιά, γεννήματα της γης (γεωργική χώρα) ή πιο απλά μ' ένα σταυρό που συμβολίζει το μαρτύριο που έρχεται. Στα παιδιά που έλεγαν τα κάλαντα έδιναν καρπούς και αυγά. Στις μέρες μας δίνουν χρήματα και χριστουγεννιάτικα γλυκά. Οι Κρητικοί πίστευαν πως ακριβώς τα μεσάνυχτα της παραμονής των Χριστουγέννων άνθιζε ο βασιλικός (μονοετές φυτό που ανθίζει το καλοκαίρι, με έντονη μυρωδιά) κι ας ήταν κατάξερος και γέμιζε ο τόπος από ευωδιά. Άλλοι πίστευαν πως το ξημέρωμα των Χριστουγέννων ημερεύει η θάλασσα γιατί εκείνη την ώρα μετάνιωνε ο βοσκός που δεν έδωσε το πρόβατό του για τη φάτνη και τον οποίο καταράστηκε ο Ιωσήφ. Άλλοι πάλι πίστευαν πως άνοιγαν οι ουρανοί και πως αν έμενες ξύπνιος, θα έβλεπες διάφορα θαυμαστά πράγματα. Επίσης αν έκανες μια ευχή εκείνη την ώρα θα έπιανε. Κάθε οικογένεια εκτρέφει ένα χοίρο που τον σφάζει λίγο πριν τα Χριστούγεννα για να φτιάξουν έτσι τα παραδοσιακά φαγητά των Χριστουγέννων. Κυρίαρχο κρέας των ημερών είναι το χοιρινό. Η πηχτή γίνεται από τα πόδια και το κεφάλι. Το κρέας βράζεται καλά, κόβεται σε μικρά κομμάτια. Αυτό το κρέας μαζί με λίγο ζουμί και διάφορα μυρωδικά το βάζουν σε μπολάκια. Εκεί πήζει κι αυτό λέγεται και **πηχτή**.

Τα λουκάνικα γίνονται από τα έντερα τα οποία γεμίζονται με κρέας και μυρωδικά. Καπνίζονται πάνω από το τζάκι κι έτσι διατηρούνται. Επίσης μαγειρεύουν κρέας σε κρασί χωρίς ίχνος νερού. Σήμερα στις μεγάλες πόλεις έχουν αποξεχαστεί τα έθιμα όπως το σφάξιμο του χοίρου ή το πλάσιμο των γλυκών και των τσουρεκιών. Διατηρούνται όμως ζωντανά ακόμα στα χωριά της Κρήτης. Την πρωτοχρονιά οι παππούδες και οι στενοί συγγενείς δίνουν στα παιδιά την **«καλή χέρα»** δηλαδή κάποιο χρηματικό ποσό. Έθιμο που διατηρείται έως τις μέρες μας. Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς πολλές νοικοκυρές έφτιαχναν από τη ζύμη των κουλουριών ένα σταυρό που τον κολλούσαν στις πόρτες. Σε άλλα χωριά βάζουν στα σπίτια ένα φυτό από βολβό και σε άλλα ένα κλωνάρι χαρουπιάς γιατί η χαρουπιά είναι ένα δένδρο που δίνει πολλούς καρπούς, πάντα πράσινο το ίδιο και ο βολβός και συμβολίζουν την αφθονία. Άλλες νοικοκυρές λιβανίζουν το σπίτι γιατί πιστεύουν πως οι καλικάντζαροι στήνουν χορό και μαγαρίζουν τα φαγητά όταν τα βρίσκουν ξεσκεπάστα. Το

πρώι της Πρωτοχρονιάς ο άντρας του σπιτιού πάει να φέρει νερό σε ένα σταμνί και μια πέτρα. Με το νερό ραντίζει το εξωτερικό και εσωτερικό του σπιτιού λέγοντας: «Όπως τρέχει τούτο το νερό έτσι να τρέχουν και τα καλά στο σπίτι μου». Την πέτρα τη βάζει κάτω από το κρεβάτι λέγοντας: «Όπως είναι γερή τούτη η πέτρα έτσι να είναι γερό και το σπίτι μου». Η πέτρα μένει κάτω από το κρεβάτι ως τα **Φώτα**. Το πρώι της πρωτοχρονιάς η οικογένεια πηγαίνει στην εκκλησία. Μαζί τους παίρνουν μια εικόνα του σπιτιού, η οποία αφού λειτουργηθεί θα κάνει το ποδαρικό στο σπίτι. Το έθιμο του ποδαρικού έχει μεγάλη σημασία στην Κρήτη. Ποδαρικό σημαίνει: Ο πρώτος άνθρωπος που θα πατήσει με το πόδι του (ποδαρικό) στο σπίτι μετά την είσοδο του νέου χρόνου. Αυτός ο άνθρωπος πρέπει να είναι τυχερός για να φέρει τύχη στο σπίτι και να πατήσει πρώτα με το δεξί του πόδι για να πάνε όλα δεξιά δηλ. καλά. Τυχερός θεωρείται ο νοικοκύρης ή ένα παιδί που να ζουν και οι δύο του γονείς. Η σύνδεση Πρωτοχρονιάς και καλοτυχίας και ελπίδας έχει την ιστορία της σε θρύλους παλιούς και σε χιλιόχρονα έθιμα. Υπάρχουν ιδιαίτερες πρωτοχρονιάτικες παραδόσεις για την ανύπαντρη κοπελιά, για τον γεωργό, τον κυνηγό, την νοικοκυρά κ.λ.π. Στην Ορθόδοξη θρησκεία η Πρωτοχρονιά είναι και η μέρα που γιορτάζει ο **Άγιος Βασίλειος**. Η παράδοση θέλει τον Αϊ Βασίλη γεωργό, ζευγολάτη όπως ο καθημερινός Κρητικός. Έτσι ο γεωργός που θέλει την ευλογία του Αγίου πρέπει να οργώσει ένα κομμάτι του χωραφιού του. Την Πρωτοχρονιά παίρνουν τις εικόνες από την εκκλησία για να κάνουν ποδαρικό στα σπίτια. Δεν δίνουν τίποτα δανεικό ούτε παίρνουν γιατί θεωρούν ότι όλο το χρόνο θα δανειζόταν ή θα δανειζόταν. Δεν μαλώνουν γιατί θα μαλώνουν όλο το χρόνο. Ο ανύπαντρες κοπέλες ρίχνουν φύλλα ελιάς στο τζάκι. Αν το φύλλο γυρίσει ανάποδα θα παντρευτούν αυτόν που θέλουν. Άλλη παράδοση θέλει τις ανύπαντρες κοπέλες να παίρνουν τρία κουκιά (όσπριο) το ένα ζεματισμένο, το άλλο ολόκληρο και το άλλο ξεφλουδισμένο. Με κλειστά μάτια πιάνουν ένα κουκί. Αν πιάσουν το ολόκληρο σημαίνει ότι θα παντρευτούν νέο άνδρα. Το ζεματισμένο σημαίνει χήρο και το ξεφλουδισμένο φτωχό. Σήμερα όλα τούτα τα έθιμα και οι παραδόσεις τείνουν να ξεχαστούν στις μεγάλες πολιτείες ενώ στα χωριά άλλα εξακολουθούν να υπάρχουν κι άλλα να έχουν ήδη ξεχαστεί. Τα παραδοσιακά γλυκά των γιορτών είναι τα Χριστόψωμα, τα **μελομακάρονα** οι **κουραμπιέδες**, τα σαρίκια, οι λουκουμάδες, οι γλυκοκουλούρες, η Βασιλόπιτα. Τα μελομακάρονα βουτιούνται σε μέλι και πασπαλίζονται με κοπανισμένο καρύδι, σησάμι και κανέλα. Οι κουραμπιέδες έχουν αγνό βούτυρο, ρακή, αμύγδαλα, ζάχαρη άχνη. Η ζάχαρη συμβολίζει τα χιονισμένα βουνά της εποχής. Τα σαρίκια είναι από φύλλο ζύμης, τηγανίζονται σε καυτό λάδι και πασπαλίζονται με κανέλα και σησάμι. Τα **ξεροτήγανα** είναι περίπου ίδια με τα σαρίκια αλλά τυλίγονται στα δάκτυλα. Οι **λουκουμάδες** είναι από ζύμη, τηγανίζονται σε καυτό λάδι και πασπαλίζονται κι αυτοί με μέλι και κανέλα. Τους τρωμε την παραμονή της Πρωτοχρονιάς για να πάρουμε τη γλύκα του παλιού χρόνου και να γλυκάνουμε τον νέο που έρχεται. Άλλο γλυκό είναι οι **γλυκοκουλούρες**. Τα εντόστια του χοίρου τα τηγανίζουν. Επίσης ο κόκορας ή κότα γίνεται σούπα. Ένα φαγητό που βοηθάει τα στομάχια των ξενυχτισμένων Κρητικών από το γλέντι των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς

### Ξεροτήγανα:

#### Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι
- 1 ποτηράκι της ρακής λεμόνι
- 1 ποτηράκι της ρακής ρακή
- 1 κρασοπότρη λάδι
- 1 κουταλάκι κοφτό αλάτι
- νερό βραστό όσο πάρει
- Ζύμη σκληρή

#### Σιρόπι:

- 1 ποτήρι μέλι
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 ποτήρι νερό

#### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι με το βούτυρο και το αλάτι, το τρίβουμε με τα χέρια μας, προσθέτουμε από τα αυγά τον έναν κρόκο και το νερό χλιαρό, ζυμώνουμε μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή. Βουτυρώνουμε ένα ταψί, ανοίγουμε την ζύμη, τρυπάμε με ένα πιρούνι για να μην φουσκώσει στο ψήσιμο και την ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 25 λεπτά και αφού ψηθεί την αφήνουμε να κρυώσει. Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε την ζάχαρη με τον άλλο κρόκο αυγού, προσθέτουμε τα αμύγδαλα και το λικέρ. Κοσκινίζουμε το αλεύρι που φουσκώνει μόνο του σε ένα άλλο μπολ και προσθέτουμε το baking powder. Τώρα εναλλάξ ρίχνουμε το αλεύρι και το γάλα μέσα στο μπολ με την χτυπημένη ζάχαρη. Χτυπάμε τα ασπράδια από τα αυγά σε σφιχτή μαρέγκα και την ρίχνουμε στο παραπάνω μείγμα απαλά. Στη συνέχεια το στρώνουμε πάνω στην ζύμη που έχει κρυώσει, απλώνουμε τα κεράσια χωρίς τα κουκούτσια και ψήνουμε την πίτα στους 180 βαθμούς για 30 λεπτά. Σερβίρεται κρύα και ζεστή.

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ  
ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ - ΕΙΔΗ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

**ΜΑΥΡΑΚΗΣ**  
Δύναμη Κίνησης

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΜΑΥΡΑΚΗΣ

Νικ. Κρασαδάκη Ο.Τ. 25, Αγ. Ιωάννης

Τηλ: 2810 325565, 2810 241296

ΔΙΑΝΟΜΗ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

gallery filato

κλωστές - νήματα  
έτοιμα ενδύματα  
υφάσματα  
είδη ραπτικής

Παναγιωταπούλου Γεωργία  
Λ. Κνωσού 149  
Ηράκλειο  
τ. 2811754091

# Η σημασία της σωστής αναπνοής στη ζωή μας

Η αναπνοή αποτελεί, αν όχι την πιο ζωτική, μία από τις πιο ζωτικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Ωστόσο, πρόκειται για μία φυσική διαδικασία της ζωής στην οποία ο άνθρωπος δίνει ελάχιστη σημασία.

Η αναπνοή αποτελεί, αν όχι την πιο ζωτική, μία από τις πιο ζωτικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Ωστόσο, πρόκειται για μία φυσική διαδικασία της ζωής στην οποία ο άνθρωπος δίνει ελάχιστη σημασία.

Ο περισσότερος κόσμος έχει συνηθίσει να αναπνέει κυρίως από το θώρακα και να χρησιμοποιεί ένα μικρό μέρος των πνευμόνων του. Αυτός όμως, ο τρόπος αναπνοής δεν είναι μόνο ανθυγιεινός, αλλά μπορεί να προκαλέσει και επιπλοκές στην υγεία του ανθρώπου. Η εκμάθηση τεχνικών συνειδητής αναπνοής αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της πρακτικής της yoga και οι τεχνικές αυτές ονομάζονται pranayama, από τις σανσκριτικές λέξεις prana, που σημαίνει ζωτική ενέργεια και yama, που σημαίνει έλεγχος.

Οι τρεις βασικοί λόγοι για τους οποίους ο άνθρωπος πρέπει να μάθει να αναπνέει με σωστό τρόπο είναι:

- Η πλήρης πρόσληψη και αξιοποίηση του οξυγόνου σύμφωνα με τις ικανότητες του καθενός
- Η ηρεμία του νου και η χαλάρωση του νευρικού συστήματος, μέσα από τα οποία επιτυγχάνεται βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης και της δημιουργικότητας
- Ο έλεγχος και η βελτίωση της ροής της ζωτικής ενέργειας

Μερικά από τα πιο συνηθισμένα οφέλη των τεχνικών pranayama είναι:



- Η ενδυνάμωση των πνευμόνων και του αναπνευστικού συστήματος συνολικά

- Η αποβολή τοξινών
- Η βελτίωση των καρδιακών παλμών
- Η τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος
- Η μείωση της αρτηριακής πίεσης

Κλείνοντας, σας αναφέρω πώς ο ίδιος ο Παστέρ είχε περιγράψει τη σχέση της αναπνοής με τις ασθένειες: «Η ελεγχόμενη αναπνοή είναι η καλύτερη από τις γνωστές μεθόδους για την αύξηση της οργανικής αντίστασης. Αν περιοριστεί η οργανική αντίσταση με οποιονδήποτε τρόπο παρατηρούμε μικρόβια που μέχρι εκείνη την στιγμή δεν ήταν επιβλαβή να εξελίσσονται σε μολυσματικούς παράγοντες...Υπάρχει μια φυσική ανοσία που αποδίδεται σε μια ιοντική ισορροπία στο αίμα εξαρτώμενη από την αναπνοή που επιδρώντας στο ΡΗ των υγρών ενεργεί επί του βέλτιστου περιεχομένου του ΡΗ των μικροβίων. Αυτό οφείλεται στην ισορροπία των οξέων βάσεων κάτι το φυσιολογικό που επανεδραιώνεται με κάθε αναπνοή, επιτρέποντας στον οργανισμό να διατηρήσει ή να ξαναβρεί το ζωτικό του ΡΗ... Αν η ελεγχόμενη αναπνοή δε φτάνει πάντα για να καταπολεμήσει μολυσματικές αρρώστιες μπορεί τουλάχιστον να ενισχύσει τον οργανισμό στον αγώνα του να απαλλαγεί από αυτές ή να τις αποφύγει...»



**Οι Εκδόσεις "ΙΤΑΝΟΣ"**  
και η **Λιάνα Σταρίδα** σας καλούν  
την **Δευτέρα 16 Δεκεμβρίου 2013** στις **7 το βράδυ**,  
στην **Αίθουσα Ανδρόγεω του Δήμου Ηρακλείου**,  
για την παρουσίαση του **Β' τόμου του πευκώματος:**

## Υπήρχε μια πόλη...

**ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΔΡΟΜΟΙ - ΠΛΑΤΕΙΕΣ του Μεγάλου Κάστρου**

### Ομιητές:

**Φανή Κουτσουμπού**

Αρχιτέκτων Μηχανικός, Πρόεδρος Συλλόγου Αρχιτεκτόνων

**Γιάννης Ζαϊμάκης**

Καθηγητής Πανεπιστημίου Κρήτης, Τμήμα Κοινωνιολογίας

**Νίκος Γιγουρτάκης**

Αρχαιολόγος - Φιλολόγος

Ο συντονισμός της παρουσίασης θα γίνει από τον διευθυντή των Εκδόσεων ΙΤΑΝΟΣ, κ. **Βαγγέλη Καρκανάκη**



[www.itanosbooks.gr](http://www.itanosbooks.gr)  
Τηλ.: 2810 380931-4

Με την υποστήριξη της  
**DETORAKIS**  
ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ



>>> ΑΠΩΛΕΙΕΣ

## Στυλιανός Αλεξίου



Η πόλη μας αποχαιρέτησε έναν από τους τελευταίους μεγάλους με σεβασμό. Η Κρήτη και το Ηράκλειο γίνεται φτωχότερο με την απώλεια του πρωτεργάτη των κρητολογικών σπουδών, τον κορυφαίο αρχαιολόγο, τον ακάματο μελετητή της κρητικής λογοτεχνίας και γλώσσας και κυρίως ακέραιο άνθρωπο που έχαιρε ανεπιφύλακτης αναγνώρισης και σεβασμού τόσο από τον επιστημονικό κόσμο όσο και από την κοινωνία. Γόνος οικογένειας πνευματικών ανθρώπων με παππού τον πρώτο εκδότη του Ερωτόκριτου, πατέρα και θείες λόγιους και συγγραφείς του Λευτέρη, τη Γαλάτεια, την Έλλη. Αξονας της ζωής του ήταν η Κρήτη. Διευθυντής του Μουσείου Ηρακλείου αρνήθηκε την πρόσκληση να καλύψει την κενωθείσα τότε θέση του Γενικού Διευθυντή Αρχαιοτήτων του Υπουργείου Πολιτισμού και προτίμησε να μείνει στην Κρήτη. Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα το κύρος του ήταν αδιαμφισβήτητο. Καρποί της επιστημονικής του δραστηριότητας είναι (το έργο) του Χορτάτζη "Ερωφίλη", Βιτσέντζου Κορνάρου "Ερωτόκριτος", "Η βοσκοπούλα", ο Κρητικός Πόλεμος (1665 - 1669) και πλήθος άλλων. Προσηνής και ευγενής όπως οι πραγματικά σπουδαίοι. Ενεργός και σε πλήρη διαύγεια μέχρι το τέλος εξέδωσε το τελευταίο του βιβλίο μόλις πρόσφατα, τον "Κρητικό" του Σολωμού σε δική του φιλολογική επιμέλεια. Η Πολιτεία τον τίμησε με το Ειδικό Κρατικό Βραβείο Λογοτεχνίας και με τον Χρυσό Σταυρό του Τάγματος της Τιμής, ο δε Δήμος Ηρακλείου με το βραβείο Ηθικής Τάξεως. Ας είναι ελαφρύ το χώμα του Κρασιού, τόπου καταγωγής του όπου ετάφη και αναπαύεται. Εκ του Δ.Σ.

Επιμέλεια: Χατζηδάκη Ελπίνη

## Τίτος Πετράκης



Φτωχότερη είναι η καλλιτεχνική οικογένεια της Κρήτης με το χαμό του εικαστικού Τίτου Πετράκη. Σπουδαίος εικαστικός, πολυσύνθετη καλλιτεχνική φύση, άνοιξε καινούργιους δρόμους στη χαρακτική και στο ψηφιδωτό, δημιουργώντας μια νέα εικαστική αντίληψη επηρεασμένη από το "Θέατρο Σκιών". Ξεκίνησε από το "Λύκειο Κορκής" διδάχτηκε καλλιτεχνικά από τον Ρωμανό, φεύγει και σπουδάζει ηλεκτρονικά και μετεκπαιδύεται πάνω στις επικοινωνίες στο Μόναχο και στο Δουβλίνο. Για 30 χρόνια αυτός ο καλλιτέχνης διέυθυνε τον τομέα επίγειων επικοινωνιών της Ολυμπιακής Αεροπορίας στους αεροσταθμούς της Ελλάδος. Ως φοιτητής οι παρέες και οι ενασχολήσεις του θα παραμείνουν καλλιτεχνικές. Τον βρίσκουμε να παίζει κιθάρα στην Πλάκα την εποχή του Νέου Κύματος. Επηρεάστηκε από την τέχνη και τη φιλία του από τους Κουγιουμτζή (συνθέτη), το γνωστό Σπαθάρη, τον Ιερωνυμίδη (ερευνητή του θεάτρου Σκιών), τον Κατσουλίδη Χαράκτη. Συμμετέχει σε ομαδικές εκθέσεις και σε μια από αυτές το 1986 στο Πολεμικό Μουσείο κερδίζει το πρώτο βραβείο με προσωπική εισήγηση του γνωστού Μπόστ. Το 1995 παρουσιάζεται μια πρώτη ατομική του έκθεση στο "Ναυτίλο" στο Ηράκλειο "Μορφές και θέματα εμπνευσμένα

από το Θέατρο Σκιών όπου και αν αυτό εμφανίστηκε στην Ασία, στην Αφρική, στην Ευρώπη". Τότε παίρνει πολύ ενθαρρυντικές κριτικές από τον αρχαιολόγο Στυλιανό Αλεξίου (Τι σύμπτωση έφυγαν μαζί). Για τον Τίτο Πετράκη η σημαντικότερη αναγνώριση του έργου του αποτελεί η επιλογή του σαν μοναδικού εκπροσώπου της Ελλάδος στην 6η Παγκόσμια Μπιενάλε Εικονογράφησης στο Βελιγράδι στη γνωστή Γκαλερί "Progress". Το 2001 θα εκθέσει σαν ένας από τους 200 διεθνείς καλλιτέχνες από 29 διαφορετικές χώρες. Επίσης φιλοτέχνησε την προτομή σε ανάγλυφη χρυσουπία του Ν. Καζαντζάκη. Φιλοτέχνησε στο πλαίσιο των εκδηλώσεων "Καζαντζάκεια 2007" μια μεγάλη σύνθεση διαστάσεων 3x3 μέτρων με θέμα τους "Λεβέντες" που τοποθετήθηκε στο προαύλιο της αίθουσας συνεδριάσεων του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Καζαντζάκη. Το 2009 κυκλοφόρησε το βιβλίο του "Ο Καραγκιόζης, η Κοκκίνοσκουφίτσα και ο Καραταμένος Λύκος". Παράλληλα για τις ανάγκες της Διεύθυνσης Τουριστικής Προβολής της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Ηρακλείου φιλοτέχνησε με τη μέθοδο της ανάγλυφης χρυσουπίας τα έργα "Κυβιστής", "Δαίδαλος και Ίκαρος", "Διάπλους των Θαλασσών", "Ειρήνη και Πλούτος", "Χορεύτρια" και "Θεός Ήλιος" στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας τουρισμού των ετών 2004, 2005, 2006, 2007, 2008. Με την ίδια μέθοδο φιλοτέχνησε "Το δακτυλίδι του Μίνωα" για το συνέδριο των Ξεναγών Κρήτης - Σαντορίνης το 2006. Ας είναι ελαφρύ το χώμα της γενέθλιας Πύλης του Ηρακλείου που τον σκεπάζει. Εκ του Δ.Σ.

Επιμέλεια: Χατζηδάκη Ελπίνη

## Ξεχωριστοί άνθρωποι του προαστίου μας

Το φαινόμενο Σπύρος Νιονάκης που απέδειξε στην πράξη τι σημαίνει δια βίου εκπαίδευση, είναι ο άνθρωπος που από την οικοδομή έφτασε στην έδρα διδασκαλίας και στα 73 του με διδακτορικό στο Πολυτεχνείο. Γεννημένος στη Μύρινα Λήμνου με μικρασιάτικες καταβολές ο τέταρτος από τα 7 παιδιά της οικογένειας ήρθε στην Κρήτη και σε ηλικία 34 ετών και ενώ ήταν ήδη οικογενειάρχης (υπέρ πλήρους απασχόλησης, γονιός και σύζυγος της Μαρίας Νιονάκη με την οποία απέκτησαν 2 κόρες και έχουν τρία εγγόνια) και κάνοντας όλες τις δουλειές στην οικοδομή (αρχικά βοηθός μαρμαρά και στη συνέχεια γύψινες διακοσμήσεις) πέρασε και ξεκίνησε τις σπουδές του και έφτασε να γίνει καθηγητής στο τότε ΚΑΤΕΕ και έπειτα στο ΤΕΙ Κρήτης, εξαντλώντας την ιεραρχία. Επίσης υπήρξε Οργανωτής - Εκπαιδευτής ΣΕΠ για την Εφορεία Περιοχής Κρήτης, μέλος του Ινστιτούτου Συνεταιριστικών Ερευνών και Μελετών (ΙΕΕΜ), εισηγητής σε επιστημονικό Συνέδριο του ΤΕΙ Μεσολογγίου, σε ημερίδα του ΤΕΙ

Λάρισας, σε Συνέδριο του Πανελληνίου Συλλόγου Ασφαλιστικών Συμβούλων στην Αθήνα και σε σεμινάρια επαγγελματικής κατάρτισης. Κατέθεσε υποβολή πρότασης το 1998 στο ΥΠΕΠΘ για τη λειτουργία Τμήματος ΤΕΙ με αντικείμενο τις Χρηματοοικονομικές και Ασφαλιστικές Υπηρεσίες το οποίο αξιολογήθηκε θετικά. Το 1989 αποφοίτησε από το Οικονομικό Τμήμα της Νομικής Σχολής, μάλιστα την ίδια χρονιά που πέρασε στην ίδια σχολή η μικρότερή του κόρη. Ενδιάμεσα εργάστηκε ως υπάλληλος τραπέζης και ως ξενοδοχοϋπάλληλος. Και μετά τη σύνταξη του αποφάσισε να πάρει διδακτορικό και τα κατάφερε επιτυχώς. Αναγορεύτηκε Διδάκτορας του Τμήματος Μηχανικών Χωροταξίας Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης της Πολυτεχνικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Θεσσαλίας. Ο τίτλος της διατριβής του είναι: "Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΣΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ!" Έχει δε μια προσωπική βιβλιοθήκη πολλών χιλιάδων τόμων σχετικά με τα πάντα που μπορεί να γραφτούν. Όπως καταλάβατε πρόκειται για ένα ξεχωριστό άνθρωπο που η ζωή δεν του χαρίστηκε, εκείνος όμως την έπιασε από τα κέρατα, κυνήγησε τα όνειρά του, έβαλε στόχους και τα κατάφερε. Δικαίως η οικογένειά του υπερηφανεύεται για εκείνον και ο Αϊ Γιάννης που τον έχει κάτοικό του.

Επιμέλεια: Χατζηδάκη Ελπίνη



ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ & ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ  
&  
ΕΙΔΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ  
ΜΑΡΙΑ

Μεσσαράς 3 (δίπλα στο Jumbo) Τ.Κ. 71304  
Τηλ. & Fax: 2810 380637, 2810 381791  
e-mail: fragiadaki1@gmail.com



ΜΑΡΙΛΟΥ

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

Καλές Τιορτές

Πικροδάφνης 38 (Αγ. Ιωάννης) Τηλ.: 2810 237840 Κιν.: 6957 500739

# Μια σύντομη ενημέρωση για το Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα στην Ελλάδα

Του Νίκου Αστρουλάκη (Οικονομολόγος, B.Sc., M.A., Ph.D.c.)

**Το ελάχιστο εγγυημένο εισόδημα συνίσταται κυρίως ως πρόγραμμα εισοδηματικής ενίσχυσης για την προστασία ατόμων ή οικογενειών από την φτώχεια.**

Συμφώνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής, τα έτη 2008-2012, στην Ελλάδα, η οικονομική ύφεση, όπως μετρείται συνολικά από την μείωση του Ακαθάριστου Εγχωρίου Προϊόντος (ΑΕΠ), ήταν της τάξης του 20%. Η οικονομική ύφεση μαζί με άλλες κοινωνικές παραμέτρους, όπως για παράδειγμα την αύξηση της μέσης ετήσιας ανεργίας από 7,7% σε 24,2% για τα ίδια έτη, έχει επιδεινώσει τους δείκτες, τόσο της σχετικής όσο και της απόλυτης (ακραίας) φτώχειας. Όπως διαφαίνεται, η φτώχεια, ακόμα και η ακραία – η έλλειψη βασικών συνθηκών για μια αξιοπρεπή ζωή και διαβίωση – πρόκειται να επεκταθεί το προσεχές διάστημα, τόσο οριζόντια (πληθυσμιακά) όσο και σε βάθος (περαιτέρω έλλειψη βασικών αγαθών).

Μέτρα ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος για την εισοδηματική ενίσχυση ατόμων και οικογενειών που πλήττονται από την φτώχεια εφαρμόζονται ευρέως στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, σε εφαρμοστικό επίπεδο δεν υπάρχει μια ενιαία πολιτική προσδιορισμού των προϋποθέσεων παροχής και του ύψους της εισοδηματικής ενίσχυσης του προγράμματος. Συχνά, τα προγράμματα ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος λειτουργούν στη βάση των περιφερειών και όχι των κρατών-μελών ή συνολικά στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Επίσης, τα αποτελέσματα των εφαρμοσμένων προγραμμάτων συχνά χαρακτηρίζονται ως ανεπαρκή για την εξάλειψη της φτώχειας. Ο αναγνώστης μπορεί να ανατρέξει (<http://www.ineobservatory.gr> [ελεύθερη πρόσβαση]) στη μελέτη του Γιάννη Μαραγκού και Νίκου Αστρουλάκη που δημοσιεύτηκε το

2010 από το Ινστιτούτο Εργασίας της Γ.Σ.Ε.Ε. -Παρατηρητήριο Κοινωνικών, Οικονομικών/ Δημοσιονομικών Εξελίξεων, Φτώχειας και Ανισοτήτων- με τίτλο «Το Βασικό Εγγυημένο Εισόδημα και οι Πολιτικές του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος στην ΕΕ-15» για μια διεξοδική ανάλυση του θέματος στον ευρωπαϊκό χώρο.

Ανεξάρτητα από τη συζήτηση για την αποτελεσματικότητα ή όχι των εφαρμοσμένων πολιτικών ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος στον ευρωπαϊκό χώρο, στην Ελλάδα, μέχρι και



σήμερα, δεν είχε θεσπιστεί κανένα μετρώ ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος όπως αυτά που συναντάμε στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Όμως, τόσο η όξυνση του προβλήματος της ακραίας φτώχειας όσο και η ευρωπαϊκή και η διεθνή φιλελεύθερη τάση αντιμετώπισης της φτώχειας με επιμέρους περιφερειακές πολιτικές, οδήγησαν στη θέσπιση νόμου από το ελληνικό κοινοβούλιο για την εφαρμογή ενός προγράμματος ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος.

Πιο συγκεκριμένα, στην Ελλάδα, το εγγυημένο εισόδημα προτάσσεται ως μετρώ αντιμετώπισης κυρίως της ακραίας φτώχειας, αλλά και ως πολιτική άμβλυνσης των κοινωνικών ανισοτήτων και του κοινωνικού αποκλεισμού που προκαλεί η οικονομική ύφεση. Σύμφωνα με το νόμο (ν.4093/2012 ΦΕΚ Α' 222) για την « Έγκριση Μεσοπρόθεσμου Πλαισίου Δημοσιονομικής Στρατηγικής 2013–2016 – Επείγοντα Μέτρα

Εφαρμογής του ν. 4046/2012 και του Μεσοπρόθεσμου Πλαισίου Δημοσιονομικής Στρατηγικής 2013–2016» η πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος αρχίζει την 1.1.2014. Συμφώνα με τον παραπάνω νόμο, η πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος θα αφορά σε δυο περιοχές της ελληνικής επικράτειας με διακριτά κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά.

Το πρόγραμμα θα απευθύνεται σε νοικοκυριά (άτομο ή οικογένειες)

που διαβιώνουν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας. Επίσης, θα συνδυάζεται με πολιτικές κοινωνικής επανένταξης. Η βούληση είναι να λειτουργήσει συμπληρωματικά με τις εκάστοτε εφαρμοζόμενες πολιτικές για την καταπολέμηση της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού. Οι δικαιούχοι για ένταξη στο πρόγραμμα, η βάση υπολογισμού και το ύψος του ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος για κάθε άτομο ή οικογένεια, οι διαδικασίες ένταξης στο πρόγραμμα και καταβολής της παροχής ως διαφοράς μεταξύ του πραγματικού εισοδήματος και του ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος, όπως επίσης οι αρμόδιες υπηρεσίες για την εφαρμογή του προγράμματος, καθώς και η επιλογή των δύο περιοχών της Επικράτειας όπου θα εφαρμοστεί πιλοτικά το πρόγραμμα, θα οριστούν με κοινή υπουργική απόφαση (ΚΥΑ) των Υπουργών Οικονομικών και Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας μέσα στο 2013.

Αναμένουμε να εκδοθεί η ΚΥΑ, ώστε να μπορέσουμε να τοποθετηθούμε για την αποτελεσματικότητα του εφαρμοσμένου μέτρου στην Ελλάδα. Ωστόσο μια γενική τοποθέτηση είναι ότι το πρόβλημα της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού δεν αντιμετωπίζεται επαρκώς με μεμονωμένες δράσεις. Αυτό έχει αποκαλύψει η ευρωπαϊκή εμπειρία.

Το τι είναι φτώχεια, ποιες κοινωνικές ομάδες ή μεμονωμένα άτομα και νοικοκυριά πλήττονται περισσότερο από την οικονομική ύφεση, και τι εννοούμε ως «αντιμετώπιση της φτώχειας» είναι ερωτήματα ουσίας στο διάλογο για την θέσπιση μέτρων εφαρμοστικής πολιτικής προς την κατεύθυνση του ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος. Ένα δεύτερο ζήτημα, εδράζεται στο επιλεγόμενο μείγμα δημοσιονομικής πολιτικής, συνολικά, και στο ελάχιστο εγγυημένο εισόδημα ως βασικό ή συμπληρωματικό μέτρο καταπολέμησης της φτώχειας, μέσα στα πλαίσια αυτής της δημοσιονομικής πολιτικής. Στη συζήτηση αυτή θέτονται αξιολογικά ερωτήματα μακρο-οικονομικής και μικρο-οικονομικής φύσης και επιλογών, όπως για παράδειγμα οι διαθέσιμοι πόροι από τον προϋπολογισμό, η κατεύθυνση των διαρθρωτικών αλλαγών, το μοντέλο ανταγωνιστικότητας της εργασίας, ο ελάχιστος μισθός και άλλα. Ένα τρίτο ζήτημα αξιολογικής επιλογής, εξίσου βασικό αλλά και σχετιζόμενο με τα παραπάνω, είναι ο καθορισμός (ή επανακαθορισμός) του «ελάχιστου ορίου διαβίωσης» που εγγυάται - ή θα πρέπει να εγγυάται - η Πολιτεία.

Σε κάθε περίπτωση, η θέσπιση ενός ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος για την αντιμετώπιση καταστάσεων ακραίας φτώχειας, έστω και ως «αναλγητικό» μέτρο, είναι προς τη σωστή κατεύθυνση. Η «θεραπεία», ωστόσο, της φτώχειας απαιτεί ένα συνολικό μείγμα δημοσιονομικής πολιτικής προς μια επεκτατική αναπτυξιακή κατεύθυνση και αφορά σε ένα συνολικό ζήτημα οικονομικής και κοινωνικής πολιτικής.

# Γ.Α.Σ. ΑΝΔΡΟΓΕΑΣ



Με ιδιαίτερη χαρά παρουσιάζουμε τα αγωνιστικά τμήματα που έχουν μπει ήδη στην «μάχη» των πρωταθλημάτων για την αγωνιστική περίοδο 2013-2014 και είναι τα ακόλουθα: ΕΦΗΒΙΚΟ ΤΜΗΜΑ που συμμετέχει στο παγκρήτιο πρωτάθλημα της ΕΚΑΣΚ, ΜΙΝΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ και ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΑ με συμμετοχή δύο τμημάτων στα πρωταθλήματα του Δήμου Ηρακλείου. Παράλληλα ετοιμάζονται τα τμήματα ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ και ΠΑΝΚΟΡΑΣΙΔΩΝ που θα ξεκινήσουν τις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις τον ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ του 14 και τα τμήματα ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΑ και ΜΙΝΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ που θα αγωνιστούν στα αντίστοιχα πρωταθλήματα της ΕΚΑΣΚ τον Μάρτιο του 14.

**Οι εγγραφές συνεχίζονται και οι προπονήσεις την νέα σεζόν θα μοιραστούν στα κλειστά γήπεδα των Πατελών & 2 Αοράκια και στα προαύλια των 19ο Δημ. Σχολείο και 13ο Γυμνάσιο.**

Το πρόγραμμα είναι το ακόλουθο ανά τμήματα:

## JUNIOR

(1η έως 4η Δημοτικού, **γεννηθείς 2004-2007**)

Τρίτη 15:00 - 16:00 Πατέλες  
 Πέμπτη 17:00 - 18:00 19ο Δημ. σχολείο  
 Παρασκευή 17:00 - 18:00 19ο Δημ. σχολείο

## ΜΙΝΙ

(5η και 6η Δημοτικού, **γεννηθείς 2002-2003**)

Τρίτη 16:00 - 17:00 Πατέλες  
 Πέμπτη 16:00 - 16:45 Πατέλες  
 Παρασκευή 18:00 - 19:00 19ο Δημ. σχολείο

## Παμπαίδες

(1η και 2η Γυμνασίου, **γεννηθείς 2001-2000**)

Τρίτη 17:00 - 18:30 Πατέλες  
 Πέμπτη 16:45 - 17:30 Πατέλες  
 Παρασκευή 19:00 - 20:00 19ο Δημ. σχολείο

## Εφηβικό- Παιδικό

(**γεννηθείς 1999-1995**)

Τρίτη 21:30 - 23:00 2 Αοράκια  
 Πέμπτη 20:00 - 21:30 19ο Δημ. σχολείο  
 Παρασκευή 21:30 - 23:00 2 Αοράκια

## Πανκορασίδες

(1η και 2η Γυμνασίου, **γεννηθείς 2001-2000**)

Δευτέρα 15:00 - 16:00 Πατέλες  
 Πέμπτη 15:00 - 16:00 Πατέλες  
 Παρασκευή 19:00 - 20:00 13ο Γυμνάσιο

Απόστολος Ανυφαντάκης  
 6936-670802



ανδρικό | γυναικείο | παιδικό  
 περιποίηση άκρων | μακιγιάζ  
 νυφικά χτενίσματα | νυφικό μακιγιάζ

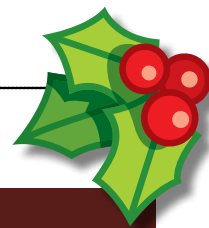


Εφη Καλαφάτη Βισκαδουράκη



Φιλικό, σύγχρονο και άνετο περιβάλλον με προσιτές τιμές από έμπειρους επαγγελματίες με άρτια τεχνική, χρησιμοποιώντας μόνο επώνυμα προϊόντα

Βασιλείου Πατρικίου 5, Άγιος Ιωάννης  
 Ηράκλειο Κρήτης τηλ. 2810 230050 (πίσω από το S/M Χαϊκιαδάκης)



## ΠΑΡΑΠΟΝΙΑΡΗΣ

Του Γιώργου Τσαγκαράκη  
Προέδρου του Συλλόγου.



### Χωριανός στην Κορώνη

Δυστυχώς όπως βλέπουμε καθημερινά όλοι, η λεωφόρος Κνωσού έχει πια κορεσθεί. Η μεταφορά τόσων υπηρεσιών στην Β' ΔΟΥ σε συνδυασμό με το Βενιζέλειο, την Κνωσό έχουν κάνει το δρόμο απροσπέλαστο. Ο σύλλογος μας λοιπόν υιοθετώντας την πρόταση της Ηράκλειας Πρωτοβουλίας πρότεινε η παρόχθια οδός να λειτουργήσει ως δρόμος εναλλακτικός της Κνωσού. Ένας δρόμος 12 μέτρων που το μόνο που χρειάζεται είναι 3 διανοίξεις από τις οποίες οι 2 είναι ιδιοκτησίες του Δήμου και η μια αφορά ιδιώτη. Τώρα και 2 χρόνια έχουμε την διαβεβαίωση ότι το έργο αυτό θα προχωρήσει άμεσα αλλά φαίνεται ότι και σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται μπάριμας στην Κορώνη ή για να το πω καλύτερα χωριανός στην Κορώνη...

## ΤΑ ΕΝ ΟΙΚΩ ΕΝ ΔΗΜΩ

Του Μαρίνου Ι. Ιδομενέως  
Μέλους συντακτικής  
επιτροπής της εφημερίδας.



### Φέξε μου και γλίστρηξα!

Στο πάρκο που βρίσκεται στη στράτα του Βερναρδάκη, επαέ στον Αϊ-Γιάννη, ο Δήμος έχει βαρμένα απάνω σε στύλους ένα σόι καινούργιες αρματωσές, που μαζώνουνε την ημέρα τη λάμψη και τη ζεστασιά του ήλιου, την κάνουνε ηλεκτρισμό και την στερεύουνε σε ένα σόι μικιά κασονάκια τσι μπαταρίες, ετσά που τσι λένε. Άμα όμως μισέψει ο ήλιος και αρχίζει να πέφτει το σκοτίδι, να σου και ο στερεμένος ηλεκτρισμός ανεχετζώνει και ανάφτει τα λαμπιόνια που είναι και κειανά απάνω στσι στύλους και φέγγει στο πάρκο σαματίς πως είναι μέρα! Σε ένα, όμως, από κειουσάς τσοι στύλους έχει ανοιμένο ο νοθιάς ένα πορτέλο απού σφαλίζει την αρματωσά για να μη βρέχεται, με αποτέλεσμα να χαλάσει και να μην ανάφτει τη νύχτα το λαμπιόνι.

Ανέ θέλει ο Δήμος, ας κοπιάσει να το σάσει.

### Παραμπασάδα.

Σε ένα γράμμα του Συλλόγου μας, εδιάβασα εδά κατακοντίς, πως σε ένα λέει περάστρατο επαέ στο προάστιό μας έχουνε βαρμένα μερδικοί συντοπίτες μας ένα σόι εμπόδια και δεν μπορεί λέει μουδέ άθρωπος να περάσει, οι αμάξι! Η αλήθεια είναι πως δε μου βόλεσε να πάω να το δω, μα αφού το λέει ο Σύλλογος, ετσά δα 'ναι σάικα κιόλας. Είμαι, όμως βέβαιος πως ο Δήμος

σε συνονόηση με τσι συντοπίτες μας, που σάικα κατά λάθος έχουνε καωμένη ετουτηνια την παράβαση, δα λύσουνε το γληγορότερο το πρόβλημα.

### Το νερό νεράκι!

Για σταθείτε, μωρέ κοπέλια! Όλο δηλαδή δα τα βάνομε με τη Δήμο μας! Να λέμε πότες πότες και κειανά τα καλά που κάνει στο προάστιο και να τονε παινούμε άμα χρειαστεί. Και ο μαντές για το νερό. Είναι αλήθεια και το κατέχαμε ούλοι, πως σε μερδικές γειτονιές του Αϊ Γιάννη οι γι-αθρώποι ελέγανε πότες πότες το νερό νεράκι! Το 'δενε, όμως, τουτονά ο Δήμος και ήκαμε ένα έργο που δεν έχει, θεόψυχά μου, το ταίρι ντου. Εξήλωσε δηλαδή τσι παλιές σωλήνες, που μερδικές από κειεσάς ήτανε καωμένες και από αμιαντοσιμέντο, ήσκαψε ούλες τσι στράτες του προάστιου και ήκαμα ένα ολοκαίνουριο δίχτυο. Με τουτονά τον τρόπο μασε γλύτωσε απού τον κίντυνο τω σωληνώ του αμιάντου, αλλά και μοίρασε στα ίσα το νερό σε ούλες τσι γειτονιές, άσχετα πως σε μερικές η πίεση ήπασε μιαολιά παρακάτω από κεινιά που είχανε παραμπρός και δεν εχρειάζουτανε τοτεσάς μηχανάκια για να τωσε βγάνει το νερό στα ντεπόζιτα απάνω στσι ταράτσες τω σπιθιώ ντω. Επαέ 'δα ταιριγάζει το «Μπράβο» στο Δήμο. Συμφωνάτε;

στηρίζουμε  
προσφέρουμε  
ελπίζουμε

*Χίλιες ευχές από όλους εμάς,  
στη πιο ποσινάριβημη οικογένεια της Κρήτης!*

Μαζί συνεχίζουμε να στηρίζουμε χιλιάδες οικογένειες του νησιού μας που έχουν ανάγκη τη συμπαράστασή μας, με διανομή τροφίμων και δωροεπιταγές Αγάπης στα Κοινωνικά Παντοπωλεία σε όλη την Κρήτη, τα κατά τόπους συσσίτια και φιλανθρωπικούς φορείς.

www.xalkiadakis.gr  
www.facebook.com/xalkiadakis.gr