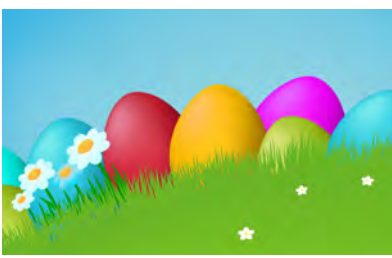


## >>> Πασχαλινές Ευχές Από το ΔΣ του Πολιτιστικού Συλλόγου



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αϊ-Γιάννη σας εύχεται καλή Ανάσταση και Καλό Πάσχα. Χρόνια Πολλά με υγεία και ευημερία για όλους τους συνανθρώπους μας.

## >>> Κυριακή 19 Απριλίου Let's Do it Ηράκλειο



Την Κυριακή 19 Απριλίου 2015 καθαρίζουμε την περιοχή γύρω από το κτίριο του Πανεπιστημίου Κρήτης στην Λ. Κνωσού.

# ΤΟ Βήμα του Αϊ Γιάννη

Μάρτιος 2015 τεύχος 27 • Περιοδική Έκδοση Πολιτιστικού Συλλόγου



## Οι μεγάλες προδοκίες μας!

“κ. Δήμαρχε, Με αφορμή την εκπόνηση της μελέτης για το Μητροπολιτικό πάρκο Μεσαμπελιών, ΠΡΟΣΔΟΚΟΥΜΕ στην γρήγορη αποπεράτωση του αλλά και στην προώθηση λύσεων των προβλημάτων του προαστίου μας, τα οποία σας έχομε εκθέσει...” (σελ.4-5)

Φίλοι επαγγελματίες, στηρίζετε την έκδοση της εφημερίδας προβάλλοντας την επιχείρησή σας στις σελίδες της. Το όφελος θα είναι δικό σας, αλλά και όλων των κατοίκων της περιοχής.



ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 6970 257417, Ν. Δασκαλάκης

## Κέντρο Ξένων Γλωσσών Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ



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

# Ομάδα Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Χατζηδάκη Ελπίνη  
Μέλος του Δ.Σ.  
Υπεύθυνη της Ομάδας  
Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Η Ομάδα Αγάπης μετά από μια 5ετία έκλεισε τον κύκλο της με την μορφή που προϋπήρχε. Συνεχίζει το έργο της, με διαφορετική ονομασία ως Ομάδα Κοινωνικής Αλληλεγγύης, αλλά με την ίδια φιλοσοφία και στο ίδιο μήκος κύματος με γνώμονα πάντα την προσφορά στον πάσχοντα συνάνθρωπο σε όλα τα επίπεδα.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

- Την Διεύθυνση, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και τα παιδιά του Εκπαιδευτηρίου το ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΝ, για την προσφορά τους σε τρόφιμα, όπως και τους οδηγούς για την μεταφορά και παράδοση στο χώρο μας.
- Τον κο Φίλιππο Κούρκουλο για την ευαισθησία του να μας προσφέρει μανιτάρια από την επιχείρησή του (μεγάλη ποσότητα) για τις ανάγκες των ανθρώπων που φροντίζουμε.
- Το «Παραμυθένιο Δάσος» για τα τρόφιμα και τα ρούχα.
- Το 51ο Νηπιαγωγείο για την προσφορά ρουχισμού.
- Τους Χαράλαμπο και Ελένη Μαυράκη για την αγορά μεγάλης ποσότητας κρέατος.
- Την Ροδούλα Ψιμοπούλου για τα τρόφιμα.
- Την Δεληγιάνη Μαρία, κομμώτρια, για τη σταθερή και πολυεπίπεδη στήριξή της.
- Το Πτωχοκομείο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού για την παραχώρηση της αίθουσας όπου προσφέρεται «το φαγητό με την αγάπη μας» για την διεκπεραίωση των μαθημάτων του κοινωνικού φροντιστηρίου της Ομάδας.
- Την κα Κεφαλογιάνη Γεωργία για τα πεντακάθαρα ρούχα.
- Τον κο Καραγιάννη Θανάση για τον ρουχισμό (άψογο καθ' όλα) του εκλιπόντος συγγενή του Στράτου Χαΐτα.
- Την Γιανναδάκη Στέλλα που κατασκεύασε τα ρολόγια γούρια.
- Το κομμωτήριο ΜΑΡΙΝΑ που παραχώρησε τον χώρο που εκτέθηκαν, όπως και τις κυρίες με ευαισθησία τα αγόρασαν. (Με τα χρήματα που εισέπραξε η κα Στ. Γιανναδάκη αγόρασε τρόφιμα και μας τα παρέδωσε.
- Την κα Ροδιτάκη Μαρία για τις κουβέρτες.
- Τις ΗΡΑΚΛΕΙΩΤΙΣΣΕΣ ΜΑΜΑΔΕΣ για τα τρόφιμα.
- Τον σύλλογο γονέων και κηδεμόνων του 58ου Νηπιαγωγείου για την προσφορά του

σε τρόφιμα, είδη προσωπικής υγιεινής και ρουχισμού.

## ΟΙ ΒΡΑΒΕΥΘΕΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥΣ

- Φλουρή Δήμητρα.
- Κόρογλου Βάσω
- Γραμματικάκη Άννα
- Διπλού Βάσω
- Παπαδογιωργάκη Μίνα
- Πεπονή Νίκη
- Μαγγανά Σταματία
- Παρασύρη - Παπαδάκη Ειρήνη
- Μαραγκάκη Ρένα
- Μαρίνα Μανωλαράκη

## ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

- Νταλιαδάκης Στέλιος
- Κωνσταντάκη Κατερίνα
- Μακρυβογιατσάκη Βάλια.

Σας ευχαριστούμε θερμά όλους για την βοήθειά σας και ευχόμαστε υγεία, ευημερία σε εσάς και στις οικογένειές σας.

## Να θυμάστε ότι :

«Η ζωή είναι ανηφόρα και πρέπει να την ανεβείς με αξιοπρέπεια και ανδρεία» Καζαντζάκης

- Στο αλώνι που σου δόθηκε πρέπει να παλέψεις και να το μεγαλώσεις αν μπορείς.
- Αν συγκρίνεσαι με τους άλλους μπορείς να γίνεις ματαιόδοξος ή μικρόχολος, γιατί πάντα θα υπάρχει πιο μικρός και πιο μεγάλος από σένα.
- Κάνε τη δουλειά σου με ειλικρινές ενδιαφέρον όσο ταπεινή κι αν είναι. Αποτελεί πολύτιμο εφόδιο στα μεταβαλλόμενα ρεύματα της ζωής.
- Να είσαι ο εαυτός σου!!!

**Η ομάδα με τη βοήθεια όλων σας, συνεχίζει να στηρίζει και να στηρίζεται**

## το Βήμα του Αϊ Γιάννη

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

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ :

ΑΛΕΞΑΚΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ-6979 536382  
e-mail: e-alexakis@hotmail.com  
ΜΑΡΑΓΚΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ-6947 409383  
despoina@giavidis.gr  
ΧΑΤΖΗΔΑΚΗ ΝΙΚΗ-6944338779  
xatzidaki-elpiniki@hotmail.com  
ΣΑΚΑΔΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ-6945610024  
despinasakadaki@yahoo.gr

### Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

Απ. Ανυφαντάκης  
Βάνα Βασαλάκη  
Γ. Βλοντάκης  
Κ. Ζερβάκης  
Μαρίνα Θεμελή  
Μιχ. και Παντ. Καλογεράκης  
Ευαγ. Μανουσάκη  
Κ. Ντερέκας  
Β. Παπαιωάννου  
Συλ. Γον. και Κηδ. 13ου Γυμνασίου Ηρακλείου  
Α. Τζουανάκη

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ:

ΝΙΚΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ  
κ. 6970 257417

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΧΑΡΗΣ ΣΠΑΝΑΚΗΣ  
xspanakis@gmail.com

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

ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ  
Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

www.psgioannou.blogspot.com  
e-mail: politistikosaig@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



## ΤΜΗΜΑ ΓΛΥΠΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Με την **Λάουρα Πολιτάκη**, φυσικό πηλό, φαντασία και διάθεση για δημιουργία, θα λειτουργήσει τμήμα γλυπτικής για ενήλικες.

Από τον Μάρτιο και **κάθε Παρασκευή 19.00-20.00 στη μικρή αίθουσα του Πανεπιστημίου.**

Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν μπορούν να επικοινωνήσουν στο τηλέφωνο 6947 215821.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη ευχαριστεί θερμά, την κ. Ελένη Παπαδάκη, για τις βιτρίνες που μας δώρισε, ύστερα από την ανακαίνιση που έκανε στο κατάστημα της και της εύχεται καλές δουλειές στο νέο της χώρο. Επίσης ευχαριστεί θερμά το ζαχαροπλαστικό «Πλατάκης» για την προσφορά της Βασιλόπιτας του τμήματος Yoga.

## ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ

1. Από τη σύζυγο Φωφώ Χνάρη- Μιχελογιαννάκη εις μνήμη του συζύγου της, Μίμη Μιχολογιαννάκη, ο οποίος ήταν μέλος προηγούμενου ΔΣ του Συλλόγου Καραμπουρνιωτών, κατατέθηκε το ποσό 200 Ευρώ στο Σύλλογο μας.
2. Από την οικογένεια του Χαράλαμπου Παπαδάκη κατατέθηκε το ποσό 280 Ευρώ για το Σύλλογο μας. Ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών τους ευχαριστεί, και εκφράζει τα θερμά συλλυπητήρια του.

# Και φέτος στο ίδιο έργο θεατές...

Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων  
13ου Γυμνασίου Ηρακλείου.

**Το κυκλοφοριακό πρόβλημα γύρω από το 13ο γυμνάσιο στον Αη- Γιάννη, κυρίως τις ώρες αιχμής είναι πιο έντονο από ποτέ και όπως μας λένε και οι ίδιοι οι καθηγητές πολύ επικίνδυνο για την ασφάλεια των παιδιών μας.**

Μιλάμε για ένα τετράγωνο σχολείων που περιλαμβάνει το 13ο γυμνάσιο, το 8ο λύκειο, το ειδικό γυμνάσιο, το δημοτικό κωφών, το γενικό εσπερινό λύκειο και το νηπιαγωγείο "μητέρα".

Στο σύνολό τους οι μαθητές που καθημερινά κινούνται πεζοί, είναι περίπου 960. Φανταστείτε, λοιπόν, πόσα αυτοκίνητα περνούν ή παρκάρουν κάθε μέρα.

Παιδιά, γονείς και αυτοκίνητα γίνονται ένα!!

Οι δρόμοι περιμετρικά των σχολείων (Βορεάδη, Ξηρουδάκη, Καρυωτάκη) είναι διπλής κατεύθυνσης και φυσικά για πεζοδρόμια ούτε συζήτηση!!

Καλούμε τους αρμόδιους φορείς να δουν το πρόβλημα με ενδιαφέρον και να δώσουν επιτέλους λύση(υπάρχουν πολλές) σε αυτό το χρόνιο πρόβλημα, πριν τεθεί πραγματικά σε κίνδυνο η σωματική ακεραιότητα των παιδιών μας.



Ακόμα σκέφτεστε

**τί δώρο να κάνετε;**

Χαρίστε δωροεπιταγές από τα σούπερ μάρκετ Χαλκιάδακς, το πιο χρήσιμο και πρακτικό δώρο που μπορεί να εξαργυρωθεί σε όλη την Ελλάδα. Επιλέξτε το ποσό που επιθυμείτε και ζητήστε το σε όλα τα καταστήματα Χαλκιάδακς.

**Το μοναδικό δώρο που κανείς δε θα αλλάξει ποτέ!**

Διαθέσιμες επί τόπου  
σε όλα τα καταστήματα

**Χαλκιάδακς**  
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ

[xalkiadakis.gr](http://xalkiadakis.gr)  
[facebook.com/xalkiadakis.gr](https://facebook.com/xalkiadakis.gr)  
[youtube.com/xalkiadakisAE](https://youtube.com/xalkiadakisAE)

# Οι μεγάλες προσδοκίες μας!



«κ. Δήμαρχε,

**Το προάστιο του Αγίου Ιωάννη αναπτύχθηκε την τελευταία 25ετία με πολύ γοργούς ρυθμούς με αποτέλεσμα να προκύψουν ανάγκες διαμόρφωσης κοινόχρηστων χώρων, ανάγκες ρυμοτόμησης, σήμανσης και πεζοδρόμησης, ανάγκες δημιουργίας νέων σχολικών μονάδων. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος και οι κάτοικοι του Αγίου Ιωάννη καταβάλλουν μεγάλες προσπάθειες για να διατηρήσουν ένα επίπεδο τέτοιο, που να επιτρέπει σε όλους όσους κινούνται και ζουν στην περιοχή να απολαμβάνουν ένα ανθρώπινο και υγιές περιβάλλον.»**  
**Έχουμε θέσει λοιπόν υπόψη σας κάποια από τα προβλήματα που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής, με έκθεση μας από 10/7/2014 και σας τα υπενθυμίζουμε γνωρίζοντας ότι έχετε όλη την καλή διάθεση να υλοποιηθούν όσο το δυνατό γρηγορότερα για το καλό των κατοίκων του προαστίου μας και όχι μόνο. Με αφορμή την εκπόνηση της μελέτης για το Μητροπολιτικό πάρκο Μεσαμπελιών. ΠΡΟΣΔΟΚΟΥΜΕ στην γρήγορη αποπεράτωση του αλλά και την προώθηση των παρακάτω:**

**1. Διάνοιξη της παρόχθιας οδού:** Η Λ. Κνωσού μετά από την συγκέντρωση των υπηρεσιών όλων των ΔΟΥ νομού Ηρακλείου, ΟΑΕΔ, Βενιζέλιο Νοσοκομείο, αρχαιολογικός χώρος Κνωσού έχει γίνει απροσπέλαστη. Η μόνη λύση του προβλήματος είναι να βρεθεί ένας δρόμος ο οποίος να εξυπηρετήσει την κυκλοφορία ενός μεγάλου τμήματος της Λ.Κνωσού. Αυτή είναι η παρόχθια οδός μέσω της οποίας ο οδηγός από το Πανεπιστήμιο και μέσω της οδού Κλεάνθης μπορεί να φτάσει στον Άγιο Κωνσταντίνο. Ο δρόμος αυτός κατά το μεγαλύτερο

μέρος του έχει διανοιχθεί. Χρήζει διάνοιξης σε τρία σημεία. Τα δύο από αυτά είναι ιδιοκτησίας του Δήμου. Το ένα είναι το Αθλητικό πάρκο Αγ. Ιωάννου και το άλλο το αντλιοστάσιο της ΔΕΥΑΗ. Στο τρίτο έχει επέλθει συμφωνία με τον ιδιοκτήτη.

**2. Απαλλοτρίωση του αθλητικού πάρκου Αγ. Ιωάννου.** Ο χώρος αυτός είναι 14 στρέμματα ενιαίος και μπορεί να λειτουργήσει ως χώρος άθλησης και αναψυχής για όλους τους Ηρακλειώτες. Το κόστος απαλλοτρίωσης που απομένει είναι πολύ μικρό. Αξίζει να σημειωθεί ότι ολόκληρο το προάστιο του Αγίου Ιωάννη δεν διαθέτει κανένα κοινόχρηστο αθλητικό χώρο.

**3. Πάρκο στην οδό Ανεμώνης** Μία περιοχή ολόκληρη δυτικά της Λεωφόρου Κνωσού από το ύψος της εθνικής οδού έως και τη Φορτέτσα δεν διαθέτει ούτε ένα κοινόχρηστο χώρο ολοκληρωμένο. Γονείς και παιδιά προκειμένου να βρουν κάποιο χώρο αναψυχής διασχίζουν



κάθετα την Λ. Κνωσού. Είναι αναγκαίο να δημιουργηθεί ένα μικρό πάρκο για να καλυφθούν οι ανάγκες των κατοίκων. Η πρότασή μας είναι να κατασκευαστεί πάρκο στο οικοδομικό τετράγωνο 381 που περικλείεται από τις οδούς Τζεδάκη, Πατρικίου και Ανεμώνης και το οποίο έχει περάσει εξ ολοκλήρου στην κυριότητα του Δήμου Ηρακλείου.

**4. Πολιτιστικό κέντρο Αγίου Ιωάννη** Υπάρχει χωροθετημένο οικόπεδο για την κατασκευή Πολιτιστικού Κέντρου, το οποίο πρέπει να περιέλθει

**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**  
**SHAOLIN KUNG GAR KUNG FU**  
**SI-FU ΣΤΕΛΙΟΣ ΧΡΥΣΟΓΕΛΟΣ**  
Πτυχιούχος SI - FU Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού Τηλ.: 6936779984  
fb: [www.facebook.com/ShaoLinHungGarKungFuCrete](https://www.facebook.com/ShaoLinHungGarKungFuCrete)  
Τέρμα Ναθεναντρέα - Νικ. Σαμαρείτη 7

**ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ**  
**ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ - ΕΙΔΗ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**  
**ΜΑΥΡΑΚΗΣ**  
Δύναμη Κίνησης

**ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΜΑΥΡΑΚΗΣ**  
Νικ. Κρασσάκη Ο.Τ. 25, Αγ. Ιωάννης  
Τηλ: 2810 325565, 2810 241296

**ΔΙΑΝΟΜΗ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ**



Τμήμα 5 - Αμφιθέατρο Καθίσματα

στην ιδιοκτησία του Δήμου προκειμένου να μην χαθεί λόγω της παρέλευσης της 20ετίας.

**5. Μητροπολιτικό πάρκο Μεσαμπελιών.** Παρά την εκπόνηση της μελέτης, σας θυμίζουμε ότι έχει 7 προβλήματα απαλλοτριώσεων που εκκρεμούν και γι αυτό το λόγο θεωρείται ένα σχέδιο που η υλοποίησή του θα είναι αρκετά χρονοβόρα. Για την εξυπηρέτηση των κατοίκων θεωρούμαι ότι επιβάλλεται η υλοποίηση του πάρκου της οδού Ανεμώνης και του αθλητικού πάρκου Αγ. Ιωάννη και

**6. Διάνοιξη και αποπεράτωση των οδών:** Αρχ. Ευγενίου, Νάθενα, Πτολεμαίων, Ερμή και Ερυθραίας. Η διάνοιξη των παραπάνω δρόμων είναι απαραίτητη για την αποσυμφόρηση της περιοχής μας αφού εδώ στεγάζονται οι ΔΟΥ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, ο ΟΑΕΔ, το ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ Γ.Ν.Η. ένα μέρος του Πανεπιστημίου και πολλά σχολεία. Επίσης απαραίτητη είναι κατασκευή πεζοδρομίων αφού είναι σχεδόν ανύπαρκτα, εκτός της Λ. Κνωσού. Λόγω του ότι το προάστιο μας είναι πυκνοκατοικημένο η κίνηση των πεζών, μικρών και μεγάλων, γίνεται με μεγάλη δυσκολία, με κίνδυνο πρόκλησης τροχαίων ατυχημάτων.



Τμήμα 5 - Αναψυκτήριο

## Η οδός ΠΤΟΛΕΜΑΙΩΝ



Οι αρχαίοι πρόγονοι μας έλεγαν: «η αρχή είναι το ήμισυ του παντός». Φαίνεται ότι τώρα δεν ισχύει αυτό. Γιατί θα μου πείτε; Πριν 3 χρόνια περίπου έγινε η διάνοιξη της προέκτασης της οδού Αρχ. Ευγενίου και της κάθετης σε αυτήν, οδός Πτολεμαίων, μέχρι το χώρο του πρώην Πανεπιστημίου επί της Λ. Κνωσού. Η προηγούμενη Δημοτική αρχή έφτιαξε το δίκτυο ύδρευσης, έμειναν και μερικές σωλήνες παραπεταμένες εκεί. Έφεραν και κόκκινο τσαίλι. Εδώ σταμάτησαν τα έργα και άρχισαν τα μαρτύρια των περιοίκων, σκόνες το Καλοκαίρι, λάσπες το Χειμώνα και σε κάθε βροχή το τσαίλι κατέβαινε στην οδό Ερμή η οποία γινόταν αγροτικός δρόμος από τις λάσπες, τις λακούβες... Η περίφραξη, όμως τώρα του χώρου του πρώην Πανεπιστημίου, δημιούργησε σοβαρά προβλήματα στα 20ο και 56ο Δημοτικά σχολεία, στα 78ο, 72ο, 51ο Νηπιαγωγεία, στις υπηρεσίες του Βενιζελείου, του Κοινωνικού ιατρείου Αλληλεγγύης, του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας, του Συλλόγου μας και στην αστική γραμμή του ΚΤΕΛ που εξυπηρετεί την εσωτερική περιοχή του προαστίου μας. Δευτέρα αρχές Φεβρουαρίου 2015 τα μηχανήματα του Δήμου εμφανίστηκαν ξανά. Έπρεπε οπωσδήποτε ν' ανοιχτεί η οδός Πτολεμαίων. Ο πρόεδρος του Συλλόγου μας ήταν παρών. Σε λίγο τα μηχανήματα πάλι σταματούν. Ο υπάλληλος της αρχαιολογικής υπηρεσίας ήρθε και διέταξε να σταματήσει το έργο. Δεν υπήρχε, λέει άδεια ή μάλλον καλύτερα είχε εκδοθεί πριν 3 χρόνια και ήταν άγνωστο που βρίσκεται. Αμέσως επικοινωνήσαμε με την αρμόδια υπηρεσία του Δήμου, της Αρχαιολογίας και κάναμε νέα αιτήματα. Μετά από μερικές μέρες είδαμε πάλι τα μηχανήματα και από ότι μας είπαν θα ανοίξουν το δρόμο μέχρι τη Λ. Κνωσού και όλες τις άλλες οδούς λόγω της επέκτασης του σχεδίου, μέχρι τα όρια του Βενιζελείου. Ελπίζουμε ότι κάτι καλό θα γίνει στην περιοχή μας, εκτός αν πάλι η ΔΕΗ δε θα μετακινήσει τους στύλους του Δημοτικού φωτισμού και μείνει πάλι το έργο στη μέση. Είδομεν... και αναμένομεν...

ΜΙΑ ΑΗΓΙΑΝΝΙΩΤΙΣΣΑ

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

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

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

**ΦΩΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ**  
 Μελαγχρώσεις  
 Ακμή  
 Γήρανση  
 Ευρυαγγείες

**ΦΩΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ**  
 Ουλές  
 Ανάπλαση Κολαγόνου  
 Ρυτίδες

**ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**ΜΟΝΙΜΗ VPL ΦΩΤΟΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ**

**ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ**  
 Σώματος - Προσώπου

**ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ**

**ΜΑΚΙΓΙΑΖ**

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



## Υπάρχουν γεύσεις που ξυπνούν αναμνήσεις... Συνταγές που αποκαλύπτουν τον τόπο τους...

Ένα “περιβόλι” γεμάτο παραδόσεις είχε το 3ο Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας... ήθη, έθιμα, τραγούδια, χορούς, γεύσεις, χρώματα, ένα φεστιβάλ που ξεπέρασε κάθε προσδοκία αφού περισσότεροι από 3.000 άνθρωποι επισκέφτηκαν τον χώρο και γεύτηκαν μυρωδιές και γεύσεις της κρητικής κουζίνας. 30 Πολιτιστικοί Σύλλογοι από όλη την Κρήτη μαγειρέψαν και ξύπνησαν μυρωδιές θύμησης στο 3ο Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας στο κέντρο “Πάνθεον” στα Ρουσοχώρια του δήμου Μινώα Πεδιάδος την Κυριακή 8 Μαρτίου 2015



Σκοπός των πολιτιστικών Συλλόγων να καταγραφούν ότι δεν έχει ακόμα ο χρόνος καταστρέψει και να σφραγίσει το παρόν με το παρελθόν. Ενωμένοι με αγάπη για τον τόπο τους αγωνίζονται για την πολιτιστική κληρονομιά με κοινό στόχο να μεταδώσουν με σεβασμό στις νεότερες γενιές την αρχοντιά των παλαιότερων. Πολιτιστικοί Σύλλογοι των Δήμων: Μινώα Πεδιάδας, Βιάννου, Μαλεβιζίου, Ηρακλείου, Χερσονήσου, Λασιθίου, Σητείας “Αποστόλων, Αβδού, Αγίου Ιωάννου, Αγριανών, Αφρατίου, Αρκαλοχωρίου, Αρμάχας, Βόνης, Γαζίου, Γαλατά, Γαρίπας, Διαβαϊδέ, Ζωφόρων, Ηλιούπολης, Θραψανού, Ινίου-Μοναστηρακίου, Κεραμουτσίου, Κνωσού, Καστελίου, Κασταμονίτσας, Λευκοχωρίου, Μαράθου, Μαρωνιάς Σητείας, Νιπιδιού, Οροπεδίου Λασιθίου ΡΕΑ, Ρουσοχωρίου,

Στείρωνα, Σαμπά και Τουρλωτής”. Στο χώρο πραγματοποιήθηκαν παράλληλες παρουσιάσεις από Γυναικείους Συλλόγους και Συνεταιρισμούς: “Η Έργανος”-Έμπαρος, “Κρητικό Τραταμέντο”-Ινι, ΚΟΙΝ.Σ.ΕΠ, “Έν καρδία Θραψανού”, Μαράθου Μαλεβιζίου, “Μαλβαζία” Μαλεβιζίου, Μαλίων, Οροπεδίου Λασιθίου “ΡΕΑ”.

Το 3ο Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας τίμησαν με την παρουσία τους ο Πρόεδρος του Περιφερειακού Συμβουλίου Κρήτης Γιώργος Πισσούλης, ο Δήμαρχος του δήμου Μινώα Πεδιάδας Ζαχαρίας Καλογεράκης, η Chef Ντίνα Νικολάου, ο Pastry Chef Θέμος Ρήγας, ο Chef και ιδιοκτήτης της Cretan Food News Χρήστος Ι. Λάπας, ο πρόεδρος του Σωματείου Μαγείρων-Ζαχαροπλαστών Ν. Ηρακλείου Λευτέρης Σουλτάτος, ο Νικόλαος Κασαπάκης, υπεύθυνος αξιολόγησης προσόντων της Λέσχης Αρχιμαγείρων Κρήτης ο Κυριάκος Λύρας, Α΄ αντιπρόεδρος της Λέσχης Αρχιμαγείρων Κρήτης, η Χορωδία Μαλίων υπό τη διεύθυνση του κ. Νίκου Αντωνάκη, ο λαογραφικός Όμιλος Λάζαρου και Μανόλη Χνάρη αλλά και οι παραδοσιακές ορχήστρες των Μαλλιωτάκη, Στεφανάκη, Παπαδάκη και Γλυκοκόκαλου

Η πρωτοβουλία για την εκδήλωση ανήκει στον ιδιαίτερα δραστήριο Πολιτιστικό Σύλλογο Αποστόλων, ο οποίος επιχειρεί να αναδείξει ακόμη περισσότερο την ήδη διάσημη για τα οφέλη της Κρητική Διατροφή. Η παρουσίαση της εκδήλωσης πραγματοποιήθηκε από την αγαπημένη δημοσιογράφο Βούλα Νεονάκη.

### ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου συμμετείχε στο φεστιβάλ με μια συνταγή φαγητού (μελιτζάνες με ξυνόχοδρο) και μια συνταγή γλυκού (πίτα με γλυκιά κολοκύθα, αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς). Στο Φεστιβάλ συμμετείχε και ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κνωσού με δύο πιάτα, φαγητό και γλυκό.

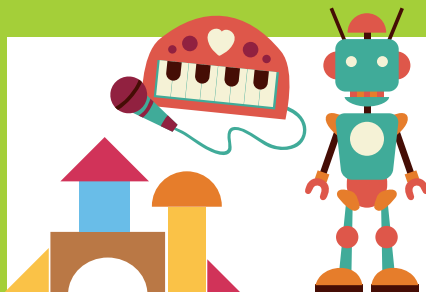
Οι συνταγές με τις οποίες συμμετείχαν και οι δύο σύλλογοι στο Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας, θα φιλοξενηθούν αναλυτικά, στο επόμενο φύλλο της εφημερίδας μας.



3ο Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας

## “ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΙΟΥΣ ΓΝΩΣΙΟΥΣ”

### 1ο Παιδικό Φεστιβάλ στον Άγιο Ιωάννη



Παιδικό φεστιβάλ “ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΙΟΥΣ ΓΝΩΣΙΟΥΣ”:

Μια μαγική μέρα στην πόλη μας αφιερωμένη σε μικρά και μεγάλα παιδιά γεμάτη παιχνίδια, κατασκευές, και εκπλήξεις από την ομάδα Ηρακλειώτισσες Μαμάδες σε συνεργασία με τον πολιτιστικό σύλλογο Αϊ Γιάννη. Το φεστιβάλ θα γίνει την Κυριακή 14 Ιουνίου 2015 σε αίθριο χώρο στον Άγιο Ιωάννη. Λεπτομέρειες για τις εκδηλώσεις αλλά και για τον χώρο διεξαγωγής θα ανακοινωθούν 10 ημέρες πριν στον τύπο αλλά και στην ιστοσελίδα του Πολιτιστικού Συλλόγου [www.psagioannou.blogspot.com](http://www.psagioannou.blogspot.com) “μην ξεχνάς ότι για να μεις πρέπει τις μαγικές λέξεις να πεις...παιχνιδίσους γνώσιους”



# Let's Do it Ηράκλειο



## Την Κυριακή 19 Απριλίου 2015 καθαρίζουμε την περιοχή γύρω από το κτίριο του Πανεπιστημίου Κρήτης στην Λ.Κνωσού.

Στην χώρα μας, οι προετοιμασίες για τη δράση ξεκίνησαν και ο στόχος είναι να ενεργοποιηθούν εθελοντικές οργανώσεις, σύλλογοι, δήμοι, υπηρεσίες, εταιρείες, σχολεία και να συνεργαστούν συντονισμένα καθαρίζοντας ολόκληρη την χώρα μέσα σε μία μόνο ημέρα. Μέσα από την καμπάνια αποδεικνύουμε πως μπορούμε να συνεργαστούμε για ένα κοινό σκοπό και να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για μια Ελλάδα ομορφότερη και καθαρότερη.

Για το 2015 η ημέρα της Πανελλαδικής Δράσης του Let's Do it είναι η 19η Απριλίου για την πόλη του Ηρακλείου και 26 Απριλίου για την υπόλοιπη Ελλάδα.

Η πρόταση αυτή απευθύνεται σε κάθε ομάδα, σύλλογο ή παρέα, που θέλει να δραστηριοποιηθεί τη συγκεκριμένη ημέρα στην περιοχή του Αγίου Ιωάννου.

Η καμπάνια αυτή ξεκίνησε από το περιβαλλοντικό κίνημα «Let's Do It », που

εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 2008 στην Εσθονία, παίρνοντας άμεσα διεθνείς διαστάσεις. Πολίτες από κάθε μεριά του πλανήτη, συμμετέχουν πλέον στην καμπάνια καθαρίζοντας τις πόλεις τους και περνώντας μήνυμα αλλαγής και προστασίας του φυσικού περιβάλλοντος.

Το 2012, ήταν η πρώτη χρονιά που φιλοξενήσαμε την συγκεκριμένη καμπάνια και στην Ελλάδα. Τον Απρίλιο του 2013 πάνω από 20.000 και το 2014 πάνω από 35.000 ενεργοί εθελοντές και 450 φορείς μετέδωσαν το μήνυμα του «Let's Do It », απομακρύνοντας ταυτόχρονα εκατοντάδες τόνους σκουπιδιών από απλές περιοχές έως σημαντικά οικοσυστήματα της χώρας μας.

Ανθρωποι κάθε ηλικίας ένιωσαν πως ήρθε η ώρα να αλλάξουμε νοοτροπία και συνήθειες.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη συμμετέχει με δράσεις τρία χρόνια τώρα με μεγάλη συμμετοχή κατοίκων του προαστίου.

Πάμε όλοι μαζί να κάνουμε και το Ηράκλειο να λάμψει διαδίδοντας παντού το μήνυμα του εθελοντισμού και της προσφοράς.

Οι εκπρόσωποι των ομάδων που επιθυμούν να συμμετάσχουν μπορούν να επικοινωνήσουν με την κ. Δ. Μαραγκάκη στο 6947409383, για περαιτέρω ενημέρωση.

## Εκλογές στην Παγκρήτια Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων (Π.Ε.Π.ΣΥ.)



Η Παγκρήτια Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων (Π.Ε.Π.ΣΥ.) προγραμματίζει τις πρώτες αιρετές εκλογές. Οι εκλογές θα γίνουν τη Κυριακή 29 Μαρτίου 2015 από ώρα 12:00 έως 16:00 σε τέσσερα εκλογικά κέντρα, ένα για κάθε νομό.

Ο υποψήφιος πρέπει να είναι μέλος ενός Πολιτιστικού Συλλόγου, ο οποίος είναι ιδρυτικό μέλος ή έχει εγγραφεί ως μέλος της ΠΕΠΣΥ έως 21-1-2015.

Δικαιούται να ψηφίσουν οι Πολιτιστικοί Σύλλογοι που θα έχουν εγγραφεί στη ΠΕΠΣΥ έως 21 Μαρτίου 2015 και θα είναι ταμιακώς εντάξει έως και την ημέρα των εκλογών. Για περισσότερες πληροφορίες, e-mail : info@pepsy.gr

### ΕΚΛΟΓΟΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Το προσωρινό Διοικητικό Συμβούλιο της Παγκρήτιας Ένωσης Πολιτιστικών Συλλόγων, καλεί όλα τα μέλη της Ένωσης και όσους άλλους πολιτιστικούς συλλόγους επιθυμούν να εγγραφούν σε αυτήν, στην (τελική) τακτική Εκλογοαπολογιστική Γενική Συνέλευση την Κυριακή 22 Μαρτίου 2015, στις 10:30, στο Επιμελητήριο Ηρακλείου, οδός Κορωναίου 9, στο κέντρο του Ηρακλείου.

**ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ - ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΤΙΡΙΩΝ  
ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΣΕΙΣ**

**Μανασσάκης Γ. Μιχαήλ**  
Εργολάβος Οικοδομικών Έργων

N. Κρασαδάκη 25  
Ηράκλειο Κρήτης  
Κιν. 6977 316582 - Τηλ. 2810 324797

**ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ  
&  
ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ**

**ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ  
ΜΑΡΙΑ**

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



# ΑΣΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ στον Αη-Γιάννη

Γ. Βλοντάκης  
Γεωπόνος-Περιβ/λόγος-  
Βιοκαλλιεργητής  
Εισηγητής στο «Οικολογικό  
Σχολείο» της Ο.Π.Η.

Το περασμένο φθινόπωρο ο πολιτιστικός σύλλογος του Αη-Γιάννη συνεργάστηκε με την Οικολογική Παρέμβαση Ηρακλείου στην οργάνωση του πρώτου «Οικολογικού Σχολείου» στο Ηράκλειο, δηλαδή μιας σειράς ενημερωτικών διαλέξεων για περιβαλλοντικά θέματα που έδωσαν μέλη της Ο.Π.Η. στη «Ροτόντα» του Παν/μιου Κρήτης. Ένα από τα θέματα που συγκέντρωσε μεγάλο αριθμό μαθητών/ακροατών ήταν το θέμα του οικογενειακού οικολογικού λαχανόκηπου. Από μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων εκφράστηκε η επιθυμία να υπάρξει πρακτική εφαρμογή των όσων ειπώθηκαν στη διάλεξη, με τη δημιουργία ενός συλλογικού λαχανόκηπου.

Η παραπέρα επεξεργασία της ιδέας και η έρευνα από τα μέλη του Δ.Σ. του πολιτιστικού συλλόγου οδήγησε στην πρόταση για έναν αστικό λαχανόκηπο σε δημόσιο χώρο, σε συνεργασία με την υπηρεσία πρασίνου του Δήμου Ηρακλείου. Ο συγκεκριμένος χώρος που έχει βρεθεί είναι στο υπο διαμόρφωση δημοτικό πάρκο που περιβάλλεται από τις οδούς Κρασαδάκη, Ίωνος και Πικροδάφνης.

Μόλις επιτρέψει ο καιρός θα γίνει κατεργασία και διαμόρφωση του εδάφους, θα εγκατασταθεί σύστημα ποτίσματος στάγδην (υπάρχει παροχή νερού στο πάρκο) και θα φυτευτούν ανοιξιάτικα λαχανικά. Μαζί με τα λαχανικά θα φυτευτούν και «συντροφικά φυτά» (πολλά από τα οποία έχουν και καλλωπιστική αξία), έτσι ώστε να υπάρχουν καλύτερες συνθήκες ανάπτυξης των φυτών μας και να διευκολυνθεί η προστασία τους από ασθένειες και εχθρούς.

Παράλληλα, θα φτιαχτεί δίπλα στο λαχανόκηπο μικρή εγκατάσταση για την κομποστοποίηση οργανικών υπολειμμάτων κουζίνας και όποιων υλικών θα προκύπτουν από τον λαχανόκηπο (χόρτα από τα ξεβοτανίσματα, φυτά από τα αποκηπίσματα κ.α.).

Οι εργασίες (εγκατάσταση, λίπανση, ξεβοτανίσμα, φυτοπροστασία, πότισμα κ.α.) θα γίνονται εθελοντικά από μέλη του συλλόγου και κατοίκους της γειτονιάς γύρω από το πάρκο. Θα ακολουθούνται οι κανόνες της οικολογικής καλλιέργειας, με οδηγίες από ειδικούς.

Η μοναδικότητα του Οικολογικού Λαχανόκηπου ως αστικού λαχανόκηπου, έγκειται στο γεγονός ότι είναι ένας συμμετοχικός δημόσιος χώρος. Ο καθένας μπορεί να πάρει μέρος στη φύτευση, τη συγκομιδή, τη μάθηση και τη διδασκαλία. Αποτελεί ένα τόπο συνάντησης της τοπικής



κοινότητας, παθητικής αναψυχής, εκδηλώσεων και εργαστηρίων.

Θα πραγματοποιηθούν επισκέψεις από τα σχολεία της περιοχής του Αγ. Ιωάννου αλλά και της ευρύτερης περιοχής του Ηρακλείου, καθώς επίσης και κάθε ενδιαφερόμενου φορέα

ή ατόμου, ώστε να διαδοθεί η σχετική γνώση για την οικολογική λαχανοκομία και για την κομποστοποίηση. Πιστεύω, άλλωστε, πως η εμπειρία από τη δημιουργία και λειτουργία αυτού του λαχανόκηπου θα βοηθήσει στην υλοποίηση και άλλων παρόμοιων έργων στην πόλη του Ηρακλείου.



## 4Η ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ 2015

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ  
ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ  
4η ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ  
Ταχ. Δ/ση: Θέμον Κορνάρου 15 &  
Μεγ. Αλεξάνδρου γωνία  
Ταχ. Κώδικας: 71306  
Τηλ: 2810-231666 & 2810-361017  
Fax: 2810-361017  
E-mail : dimdiam4@heraklion.gr

### Η 4η Δημοτική Κοινότητα του Δήμου Ηρακλείου έχει 15μελές συμβούλιο που συνεδριάζει 3 έως 4 φορές το μήνα και παίρνει αποφάσεις για διάφορα προβλήματα της ευρύτερης περιοχής.

ΟΙ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΞΗΣ:

Ορίσαμε υπεύθυνους επιτροπών:

1. Επιτροπή Πολεοδομικών & Τεχνικών έργων
2. Επιτροπή Παιδείας- Αθλητισμού-Νεολαίας
3. Επιτροπή Κοινωνικών Θεμάτων
4. Επιτροπή Κυκλοφορίας- Σήμανσης-Αστυνόμευσης
5. Επιτροπή Πολιτισμού και Εικαστικών Θεμάτων
6. Επιτροπή Καθαριότητας& Λαϊκών Αγορών

Συνεργαζόμαστε με τους προέδρους και τα μέλη των Τοπικών Κοινοτήτων για όλα τα θέματα της ευρύτερης περιοχής.

Συνεργαζόμαστε με τον Δήμαρχο, με τους Αντιδημάρχους και τους Δημοτικούς συμβούλους, τους επικεφαλής των Δημοτικών παρατάξεων, με βουλευτές, με την Περιφέρεια Κρήτης και με την Ιερά Αρχιεπισκοπή Κρήτης για την ανάπτυξη όλων των δραστηριοτήτων της κοινότητας.

Επικοινωνούμε και συνεργαζόμαστε με όλους τους εκπροσώπους συλλόγων της πόλης μας, στα πλαίσια ενημέρωσης και καλής συνεργασίας με τους φορείς και τους κατοίκους της περιοχής μας.

Λειτουργούμε ως Κέντρο Εξυπηρέτησης του Πολίτη με αιτήματα πολιτών για έκδοση πιστοποιητικών οικογενειακής κατάστασης, ληξιαρχικών πράξεων (από όλους τους νομούς της Κρήτης) και πολλά άλλα.

Δεχόμαστε αιτήματα για επικύρωση εγγράφων που αφορά το γνήσιο της υπογραφής πολιτών και το ακριβές αντίγραφο από το πρωτότυπο.

Δεχόμαστε αιτήματα πολιτών και τα διαβιβάζουμε στους αρμόδιους αντιδημάρχους και στις αρμόδιες υπηρεσίες για θέματα:

- ΛΑΚΚΟΥΒΕΣ
- Οδοποιίας,
- Καθαριότητας, (μεταφορά κάδων, τοποθέτηση κάδων και καθαριότητα κάδων)
- Σήμανσης και κυκλοφορίας,
- Ηλεκτροφωτισμού, (Συντήρηση και λειτουργία της περιοχής)
- Κλάδεμα δένδρων και φυτών,
- Ονομασίες δρόμων,
- Τακτοποίηση κοινοχρήστων χώρων και πάρκων,
- Θέματα ύδρευσης και αποχέτευσης,
- Διανοίξεις δρόμων,
- Ασφαλτοστρώσεις – Τσιμεντοστρώσεις,
- Κατεδάφιση ετοιμόρροπων.
- Καταγραφή προβλημάτων σχολικών μονάδων,
- Παραχωρήσεις προς χρήση δημοτικών κτιρίων σε συλλόγους και φορείς για την εγκατάσταση της έδρας τους, αξιοποίηση της δημοτικής περιουσίας, μετακίνηση των Λαϊκών αγορών.
- Συμμετέχουμε σε όλες τις προσκλήσεις του Δημάρχου και αντιδημάρχων για διάφορα θέματα και στα Δημοτικά συμβούλια ύστερα από πρόσκληση του προέδρου του Δημοτικού συμβουλίου.
- Συμμετέχουμε ενεργά και είμαστε παρόντες σε όλες τις εκδηλώσεις των φορέων - Πολιτιστικών Συλλόγων της περιοχής εκπροσωπώντας τον Δήμο μας.
- Προέγκρισης καταστημάτων ο Πρόεδρος και Δημοτικό Συμβούλιο αποφασίζει για την προέγκριση καταστημάτων της περιοχής. Επίσης ο Δημότης παίρνει την απόφαση μετά το συμβούλιο σχεδόν αυθημερόν.

Ο Πρόεδρος  
της 4ης Δημοτικής Κοινότητας  
ΖΕΡΒΑΚΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

## ΚΟΨΙΜΟ ΤΗΣ ΠΙΤΑΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ



Φέτος, το κόψιμο της πίτας του Συλλόγου μας, έγινε στην αίθουσα μας στο χώρο του Πανεπιστημίου «στη Ροτόντα». Η εκδήλωση έγινε πρώτη φορά σε χώρο του προαστίου μας και ήρθαν αρκετά μέλη και φίλοι του Συλλόγου μας. Ο Πρωτοσύγκελος κ. Βερνιδάκης, ο παπά-Ανδρέας της ενορίας μας και άλλοι ιερείς ευλόγησαν την πίτα και ευχήθηκαν ευόδωση των προσπαθειών που καταβάλλει το Δ.Σ. του Συλλόγου μας για το καλό των κατοίκων της περιοχής μας. Στη συνέχεια η μεϊκή χορωδία που υποστηρίζεται από Πολιτιστικό Σύλλογο του Αγίου Ιωάννη και το Σύλλογο των Καραμπουρνιωτών έψαλλε κάλαντα από διάφορες περιοχές της πατρίδας μας. Εκείνη τη βραδιά θα έκανε για πρώτη φορά την εμφάνισή της η παιδική χορωδία του Συλλόγου μας, αλλά η χαρά όλων δεν εκπληρώθηκε, γιατί οι μικροί μας φίλοι είχαν πέσει θύματα των ιώσεων του χειμώνα. Αναπλήρωσε όμως την έλλειψη τους θαυμάσια, η χορωδία του Εθνικού ωδείου της κ. Ασσαριωτάκη με τις δύο θαυμάσιες υψίφωνες που μας είπαν μελωδικά τραγούδια και ο κιθαρίστας, που μας έκανε όλους να σιγοψιθυρίσουμε όμορφους παλιούς και νέους σκοπούς. Στους δύο χοράρχες δώσαμε ένα γούρι που έφτιαξε ένα μέλος του Συλλόγου μας η κ. Έλσα Αράπογλου. Έπειτα ακολούθησαν ομιλίες από την κ. Δ. Μαραγκάκη σχετικά με τον εθελοντισμό, την κ. Ε. Χατζηδάκη που μας είπε για τις υπηρεσίες των εθελοντών της ομάδας Αγάπης και στη συνέχεια έγινε η βράβευση των εθελοντών εκπαιδευτικών: κ. Νταλιαδάκης, κ. Κωνσταντάκη και κ. Μακρυβογιατζάκη, της ομάδας αγάπης, του μαγικού Χριστουγεννιάτικου χωριού: Ρ. Παξιμαδάκη, Σ. Αρμενάκη, Ι. Σούρδη, Ν. Χρονάκη, Γ. Σακελλαρίδη, Α. Βελεγράκη, Α. Γαργουλάκη, το Μιχάλη Κουγιουμτζή. Την κ. Μ. Παπαδάκη και τον κ. Μ. Κτιστάκη για τις υπηρεσίες που προσφέρουν σε χώρους πρασίνου στις οδούς Γερουλάνου και Κρασαδάκη αντίστοιχα. Μαζί με αυτούς θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Δ. Γιαγκιόζη, κ. και κ. Τζ. Γιακουμή - Γκάσμαν και πολλούς άλλους που προσφέρουν εθελοντικά τη βοήθειά τους. Στο τέλος προσφέρθηκε τους παρευρισκομένους βασιλόπιτα, γλυκά από το φούρνο του κ. Δανδάλη και λικέρ φτιαγμένο από την κ. Β. Μανουσάκη. Η τυχερή που κέρδισε το φλουρί της πίτας, πήρε ένα χαλί από το κατάστημα ΠΕΝΘΕΡΟΥΔΑΚΗ στη Λ. Κνωσού, η αξία του ήταν η προσφορά του καταστήματος και 100 ευρώ η δωροεπιταγή του Συλλόγου μας.

Ευχαριστούμε όλους όσους μας τίμησαν με την παρουσία τους και ευχόμαστε ΥΓΕΙΑ σε όλους ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΟ στα παιδιά μας για το 2015.

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΑΒΡΑΜΑΚΗ.

ΠΕΝΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ  
χειροποίητο χαλί

www.pentheroudakis-rugs.gr

Λ. Κνωσού 172 Ηράκλειο Κρήτης,  
τ.: 2810 210491 f.: 2810 213245  
email. info@pentheroudakis-rugs.gr



# Το Μαγικό Χριστουγεννιάτικο Χωριό

Επιμέλεια: Δέσποινα Μαραγκάκη



**Ζήσαμε ξανά την λάμψη και την μαγεία των Χριστουγέννων στο Μαγικό Χριστουγεννιάτικο Χωριό, όλοι οι Αγιαννιώτες μαζί. Μικροί και μεγάλοι.**

Από 19 έως 28 Δεκεμβρίου καθημερινά επισκέπτες από το προάσιό μας και όχι μόνο, συμμετείχαν στη μεγάλη αυτή γιορτή που

διοργάνωσε για δεύτερη χρονιά ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη.

Οι δημιουργίες των χειροτεχνών – μελών του Πολιτιστικού Συλλόγου – ήταν εξαιρετικές και φιλοξενήθηκαν στα ξύλινα σπιτάκια του Μαγικού Χριστουγεννιάτικου Χωριού.

Φιλοξενήθηκαν χορωδίες ομάδες χορού, παρουσιάσεις παιδικών βιβλίων, παιδικά θεατρικά δρώμενα που έντυσαν με ήχο και χρώμα την ατμόσφαιρα του Χριστουγεννιάτικου Χωριού.

Το εργαστήρι του Αη Βασίλη και φέτος είχε να

κάνει πολλή δουλειά! Εργαστήρια κατασκευής χριστουγεννιάτικων στολιδιών με διάφορα υλικά, αλλά και εργαστήρια ζωγραφικής και πηλού, λειτούργησαν για τους μικρούς επισκέπτες.

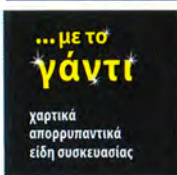
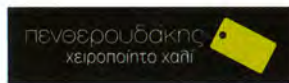
Όλοι οι συμμετέχοντες - χορωδίες, μουσικοί και οι ομάδες που πραγματοποίησαν τα θεατρικά δρώμενα και παιχνίδια συμμετείχαν εθελοντικά. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη τους ευχαριστεί όλους θερμά, και ειδικά την ομάδα των εθελοντών που πρόσφεραν τις υπηρεσίες τους ακούραστα προκειμένου να ολοκληρωθεί η όλη διοργάνωση.

## Ευχαριστήριο

Το ΔΣ του πολιτιστικού Συλλόγου του Αϊ Γιάννη, ευχαριστεί θερμά τις επιχειρήσεις που υποστήριξαν την προσπάθεια για το "Μαγικό Χωριό" μέσα στις γιορτές των Χριστουγέννων.

Εκ του ΔΣ

Νίκος Δασκαλάκης - υπεύθυνος δημοσίων σχέσεων  
Δέσποινα Μαραγκάκη - γραμματέας του Συλλόγου



ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΚΡΕΑΤΩΝ



HEALTH • BEAUTY • WELLNESS • SHOPPING

Κνωσού 177, Ηράκλειο Κρήτης • τ: 2810 360351 • 9ημ με 9ημ καθημερινά



**ΕΜΜ. Γ. ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ**  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Οικογενειακή & Ολιστική  
Ιατρική

Α.Κνωσού 270 τ.κ. 71409, τηλ. 2810 212341

ΩΡΑΡΙΟ:

ΠΡΩΙ 9:00-11:00

ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ 18:00-20:00



# Ο αποκριάτικος χορός του Συλλόγου μας



Με μεγάλη επιτυχία σε συμμετοχή και κέφι πραγματοποιήθηκε στις 7 Φλεβάρη στη Ροτόντα του Πανεπιστημίου Κρήτης η ετήσια αποκριάτικη χορευτική εκδήλωση του συλλόγου μας υπό την εποπτεία των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου, Φλώκου Ε., Βασαλάκη Β. και Χατζηδάκη Ν.

Τα εδέσματα και τα ποτά άφθονα, ποιοτικά και σπιτικά από τους συμμετέχοντες. Μικροί και μεγάλοι ξεφάντωσαν πολλές ώρες στους ρυθμούς ελληνικής και ξένης μουσικής και απόδειξαν ότι ο λαός μας μπορεί και σε δύσκολες περιόδους να κρατάει αμείωτο το ενδιαφέρον του στη διασκέδαση και μαζί το φρόνημά του και το κεφάλι ψηλά, στέλνοντας μηνύματα σε πολλούς αποδέκτες. Ιδιαίτερα οι μικροί διασκέδασαν με την καρδιά τους παίζοντας κάποια παιχνίδια με τη βοήθεια μελών του Δ.Συμβουλίου, εθελοντριών και ιδιαίτερα του Ξενοφώντα, όπως ο Λύκος με το πρόβατο, το μαντήλι, τα παπάκια μουσικές καρτέκλες, ψάρεμα, στόχοι, κορύνες και άλλα. Δόθηκαν και κάποια δώρα στα παιδιά

και αυτά, που κέρδισαν και ήρθαν πρώτα στα παιχνίδια, πήραν κάποια τυπικά βραβεία, το καταχάρηκαν και έφυγαν ενθουσιασμένα όπως και οι γονείς τους, που πέρασαν ένα όμορφο αποκριάτικο απόγευμα μαζί με τα παιδιά τους.

Φεύγοντας μας ευχαρίστησαν με το χαμόγελο στα χείλη ικανοποιημένοι, ότι ο Σύλλογος με τις δραστηριότητές του βρίσκεται πάντα κοντά τους. Η εσωτερική συνοχή της κοινωνίας μας και η στήριξη των παραδόσεων του λαού μας βρίσκει σταθερή ανταπόκριση στις δραστηριότητες του συλλόγου μας, που θα συνεχίσει να βρίσκεται μπροστά και πλάϊ με την ενθάρρυνση και τη βοήθεια αυτού του περήφανου κόσμου.

Επιμέλεια: Βασαλάκη Ιωάννα μέλος Δ.Σ





## ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

**ΖΟΥΡΜΠΑΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ**  
**ΚΟΚΟΛΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ**  
**ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ**

e-mail: [enoiko1@hotmail.com](mailto:enoiko1@hotmail.com)  
[www.en-oiko.com](http://www.en-oiko.com)

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

# Το ρόδι και οι θεραπευτικές ιδιότητές του!

Επιμέλεια Βασαλάκη Ιωάννα



Ένα από τα πιο αγαπημένα φρούτα, το ρόδι, προσφέρει κάτι περισσότερο από απίστευτη γεύση. Είναι ιδιαίτερα θρεπτικό, έχει θεραπευτικές υπερδυνάμεις και φυσικά είναι και... γούρικο. Εκτός λοιπόν από το να το σπάτε για γούρι, βάλτε κι εσείς το ρόδι στη διατροφή σας και φέρτε καλοτυχία στην υγεία σας.

**1. Αντιγηραντικές ιδιότητες:** τα ρόδια περιέχουν σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών, τα οποία καταπολεμούν τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες. Σε μελέτη έχει βρεθεί ότι το ρόδι και τα μούρα, έχουν την ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση σε κυτταρικό επίπεδο, σε σύγκριση με άλλα 25 φρούτα που εξετάστηκαν. Επίσης, το ρόδι βοηθά και στην καταπολέμηση της ακμής και στην αντιμετώπιση της ξηροδερμίας.

**2. Προστασία των νεφρών:** Νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε πρόσφατα, έδειξε ότι ένα εκχύλισμα από το ρόδι, εμποδίζει τη νεφρική βλάβη και προστατεύει τα νεφρά από τις επιβλαβείς τοξίνες.

**3. Προστασία του ήπατος:** Νέα έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό Toxicology and Industrial Health, έδειξε ότι ο χυμός του ροδιού, όχι μόνο προστατεύει το ήπαρ, αλλά και βοηθά στην αναγέννησή του όταν υπάρχει βλάβη.

**4. Τόνωση του ανοσοποιητικού:** Τα ρόδια και ο χυμός τους έχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης C, που τονώνει το ανοσοποιητικό και μας προστατεύει από ασθένειες.

**5. Αντιαλλεργικές ιδιότητες:** Τα ρόδια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ουσίες που ονομάζονται πολυφαινόλες, οι οποίες έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τις βιοχημικές διεργασίες που συνδέονται με αλλεργίες.

**6. Προστατεύει από καρδιακές παθήσεις:** Νέα έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό Atherosclerosis, δείχνει ότι το ρόδι βελτιώνει την ικανότητα του σώματος να συνθέσει τη χοληστερόλη και καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες στο αγγειακό σύστημα.

**7. Προστασία από τον καρκίνο του προστάτη:** Έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας Riverside και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Translational Oncology, έδειξε ότι ο χυμός και το εκχύλισμα του ροδιού, καταστρέφουν τα συγκεκριμένα καρκινικά κύτταρα.

**8. Προστασία από τον καρκίνο του μαστού:** Επιστήμονες στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, Riverside, μελέτησαν τις επιδράσεις του χυμού του ροδιού και τα θρεπτικά συστατικά του και βρήκαν ότι κάποια από αυτά δρουν κατά του καρκίνου

του μαστού. Η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο χυμός ροδιού και τα εκχυλίσματά του «είναι δυναμικά μια πολύ αποτελεσματική θεραπεία για την πρόληψη της εξέλιξης του καρκίνου...».

**9. Προστασία από τον καρκίνο του δέρματος:** Η κατανάλωση ροδιού συσχετίστηκε με μείωση και στους δύο κύριους τύπους καρκίνου του δέρματος -το βασικοκυτταρικό καρκίνωμα και το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα, σύμφωνα με νέα έρευνα στο British Journal of Dermatology.

**10. Προστασία του DNA:** Τα αντιοξειδωτικά και/ή τα φυτοθρεπτικά συστατικά στα ρόδια, φαίνεται επίσης να αλληλεπιδρούν με το γενετικό υλικό του σώματος για την προστασία του.

**11. Ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης:** Πρόωρη έρευνα διαπίστωσε ότι το εκχύλισμα ροδιού μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αύξησης της αρτηριακής πίεσης που συνδέεται με την κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

**12. Ρύθμιση του μεταβολικού συνδρόμου:** Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Food and Function, έδειξε ότι το ρόδι βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, βελτιώνει την ευαισθησία του σώματος στην ινσουλίνη, μειώνει τη φλεγμονή και βελτιώνει πολλούς άλλους παράγοντες που έχουν να κάνουν με το μεταβολικό σύνδρομο, που συχνά οδηγεί στην παχυσαρκία και είναι πρόδρομος του διαβήτη. Λόγω αυτών, το ρόδι μπορεί να βοηθήσει την απώλεια βάρους.

**12. Κατά των λοιμώξεων:** Νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Food and Chemical Toxicology, διαπίστωσε ότι ένα εκχύλισμα του ροδιού, αυξάνει την αποτελεσματικότητα ενός φαρμάκου που χρησιμοποιείται ενάντια στα «αρνητικά κατά Γκραμ» βακτήρια.

**13. Προστατεύει από τη νόσο του Αλτσχάιμερ** Αυτό το φρούτο μπορεί να αποτρέψει ή να επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου, σύμφωνα με πειράματα που έγιναν σε ποντίκια.

**14. Προστατεύει από την οστεοαρθρίτιδα** Τα ρόδια έχουν αποδειχθεί ευεργετικά για την οστεοαρθρίτιδα, καθώς περιέχουν ελλαγικό οξύ και πολυφαινόλες που αποτελούν τα φυτοθρεπτικά συστατικά της επούλωσης των οστών.

## Πώς να κάνετε τα καλύτερα παραδοσιακά τσουρέκια για το φετινό Πάσχα!



Τα τσουρέκια, αποτελούν μία από τις πλέον παραδοσιακές λιχουδιές κάθε Πάσχα, την οποία και όλοι περιμένουμε με ανυπομονησία να γευτούμε! Βέβαια, μπορεί οι αγορές να είναι γεμάτες από αυτά, αλλά όταν το φτιάχνεις με τα χεράκια σου, η απόλαυση είναι αλλιώςτικη. Να μία εύκολη και γευστική συνταγή για να τη δοκιμάσετε!

### Υλικά:

350 γρ. γάλα πλήρες  
100 γρ. βούτυρο  
760 γρ. αλεύρι σκληρό  
180 γρ. ζάχαρη  
10 γρ. μαχλέπι  
5 γρ. μαστίχα  
15 γρ. μαγιά σε σκόνη  
2 αυγά και 1 κρόκο  
1 αυγό για το γυάλισμα

### Εκτέλεση:

- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα, το βούτυρο, τη ζάχαρη και τα ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να υλικά να ομογενοποιηθούν (χωρίς όμως να βράσουν).
  - Στη συνέχεια, ανακατεύετε, με μίξερ, το μαχλέπι, τη μαστίχα και τα προσθέτετε στη κατσαρόλα και αφού την έχετε κατεβάσει από τη φωτιά. Κάντε το ίδιο και με τα αυγά: Χτυπήστε τα στο μίξερ και προσθέστε τα μαζί με το υπόλοιπο μείγμα.
  - Στη συνέχεια, ρίξτε τη μαγιά, να ακαματέψετε καλά, μετά προσθέστε και το αλεύρι. Ανακατέψτε διαρκώς της ζύμη, μέχρι να είναι εύπλαστη αλλά να ξεκολλάει από τα χέρια σας. Υπομονή, και το πρώτο μέρος της παρασκευής έχει τελειώσει!
  - Αφού η ζύμη σας έχει έρθει στην κατάλληλη μορφή, δώστε της το σχήμα μπάλας, χαράξτε ένα σταυρό στην κορυφή της. Σκεπάστε τη με ένα πανί και αφήστε τη να φουσκώσει πολύ, μέχρι να χαθεί ο σταυρός (περίπου διπλάσιος όγκος είναι ο ιδανικός), κάτι που χρειάζεται περίπου 1,5 - 2 ώρες.
  - Όταν τελειώσει και αυτή η διαδικασία, έρχεται το καλύτερο μέρος! Πιάστε τη ζύμη, κόψτε τη σε ίσα μέρη, και δημιουργήστε ό, τι σχήμα σας αρέσει, από τις κλασικές πλεξούδες, μέχρι στρογγυλά τσουρεκάκια.
  - Αφού τα ετοιμάσετε, τα αφήνετε για μία ώρα ακόμη για να φουσκώσουν. Στη συνέχεια, τα περνάτε με τη βοήθεια ενός πινέλου με αυγό και τα ψήνετε στους 170C, για περίπου μισή ώρα.
  - Για να δείτε αν είναι έτοιμα, βυθίστε το μαχαίρι στο κέντρο του. Αν το μαχαίρι βγει καθαρό, τότε είστε έτοιμοι!
- Καλή επιτυχία! Καλό Πάσχα!

Ντερεκας Κωνσταντίνος

# ΤΟ ΥΔΡΑΓΩΓΕΙΟ ΤΟΥ ΜΟΡΟΖΙΝΙ... ΤΟΤΕ ΚΑΙ... ΤΩΡΑ!



Εικ. 30. - 'Η ύδατογέφυρα του υδραγωγείου Μοροζίνι κοντά στη Φορτέτσα. (Bl. G. Gerola, Monumenti Veneti ecc. IV, 22).



**Το πρόβλημα της ύδρευσης απασχολούσε πάντα το Ηράκλειο στους μακρούς αιώνες της ύπαρξής του. Ως τον 16ο αιώνα οι κάτοικοι του Χάνδακα (Αραβες, Βυζαντινοί, Ενετοί) υδρεύονταν από το νερό των πηγαδιών και το βρόχινο, που το διατηρούσαν σε υδατοδεξαμενές. Κάθε σπίτι είχε το πηγάδι του με το βλυχό νερό και οι πιο πλούσιοι είχαν δεξαμενή για το πόσιμο νερό.**

...Η πόλη υπόφερε πολύ από την έλλειψη του νερού. Οι μικρές πηγές, οι δεξαμενές και τα πηγάδια, με τα βλυχά και όχι πολύ καθαρά νερά τους, δεν μπορούσαν να εξυπηρετήσουν τις ανάγκες των κατοίκων που αναγκάζονταν να αγοράζουν το νερό που μετέφεραν οι «νερουλάδες» από ένα πηγάδι του Κατσαμπά ...

...Οι πρώτοι που σκέφτηκαν να μεταφέρουν στη διψασμένη πόλη τρεχούμενο νερό με την κατασκευή υδραγωγείου ήταν οι Βενετοί. Παράλληλα με τις τόσες φροντίδες και δαπάνες για την κατασκευή και συντήρηση πηγαδιών και δεξαμενών, πάντα τους απασχολούσε η ύδρευση

της πρωτεύουσας του Βασιλείου. Κυρίως τους τελευταίους αιώνες της ενετικής κυριαρχίας, έγινε επιτακτική η ανάγκη να εξασφαλίσουν νερό για τα στρατεύματα, τη φρουρά και την πόλη σε περίπτωση πολιορκίας. Ο μόνος τρόπος ήταν η μεταφορά του νερού από πηγές με κανονικό υδραγωγείο φυσικής ροής.....

Ο τότε Γενικός Προβλεπτής Φραγκίσκος Μοροζίνι αναφέρει στην έκθεσή του το 1629: «...το σπουδαιότερο ελάττωμα του Χάνδακα είναι η έλλειψη νερού... Οι κάτοικοι που έχουν κάποια οικονομική άνεση, όπως και όλοι οι αντιπρόσωποι του κράτους, είναι αναγκασμένοι να στέλνουν να παίρνουν νερό από απόσταση 5 και 6 μίλια, χρησιμοποιώντας συνεχώς για το σκοπό αυτό ανθρώπους και ζώα. Και αυτοί οι φτωχότεροι είναι υποχρεωμένοι να κόβουν το ψωμί από το στόμα των παιδιών τους, για να αγοράζουν λίγο ακάθαρτο νερό από τον ποταμό που λέγεται Κατσαμπάς...» Και συνεχίζει: «...και ενώ με βασάνιζε συνεχώς το ζήτημα αυτό του νερού και πολλές σκέψεις στριφογύριζαν στο μυαλό μου, έπεσε στα χέρια μου με θέλημα Θεού, μια σύντομη διήγηση για τα ζητήματα του Χάνδακα του Λατίνο Ορσίνι. Και, διαβάζοντας την περιγραφή του Γιούχτα, είδα ότι βρίσκονται εκεί πολλές πηγές με άφθονα νερά από τα καλύτερα και υγιεινότερα του Βασιλείου.....».

Σύμφωνα με τις πληροφορίες που αντλούμε από τις αναφορές του Μοροζίνι, το έργο για την κατασκευή του υδραγωγείου άρχισε στις αρχές του Γενάρη του 1627. Τα εγκαίνια έγιναν με ιδιαίτερη μεγαλοπρέπεια στην εορτή του προστάτη της Βενετίας Αγίου Μάρκου στις 25 Απριλίου του 1928.

Συνεπώς το έργο τελείωσε σε 15 μήνες. Η ταχύτητα με την οποία προχώρησε και ολοκληρώθηκε το υδραγωγείο, καταπλήσσει ακόμη και με τις σημερινές συνθήκες εργασίας. Η πηγή βρισκόταν σε απόσταση 15,5 χιλιομέτρων από την πλατεία του Χάνδακα... Ο υδατοαγωγός ξεκινούσε από την κυριότερη πηγή «Πελεκητά», έπαιρνε το νερό της πηγής του Αγ. Ιωάννη του Μυριστή, προχωρούσε στην αριστερή πλευρά του ποταμού Κατσαμπά. Το νερό της Μονής Καρυδάκι ξεκινούσε από τη μεγάλη υδατογέφυρα που κατασκεύασε εκεί ο Μοροζίνι, περνούσε διαδοχικά τις υδατογέφυρες στη Σίλαμο και στη Φορτέτσα και έφθανε στην τάφρο του φρουρίου..... καταλήγοντας στην περίφημη Κρήνη Μοροζίνι (Λιοντάρια).

Το έργο κόστισε 13 χιλιάδες ριάλια (ισπανικό νόμισμα). Το νερό που έτρεχε στην Κρήνη Μοροζίνι υπολογίζονταν σε 1000 βαρέλια το ημερονύκτιο. Έργο τόσο σπουδαίο για την πόλη, που στοίχισε τόσους κόπους και τόσο χρήμα.....

Ένα τμήμα από το καμαρωτό υδραγωγείο του Μοροζίνι σώζεται ακόμα στην Λ. Κνωσού στο ύψος της παλιάς γέφυρας Μπεντεβή.

Σήμερα δεν έχει απομείνει τίποτα από την λαμπρότητα της εποχής που κατασκευάστηκε. Χρησιμοποιείται ως αγωγός λυμάτων... ο άλλος αγωγός με τα άφθονα νερά από τα καλύτερα και υγιεινότερα του Βασιλείου...!!

*(Το παραπάνω κείμενο περιέχει αποσπάσματα από το βιβλίο του Στέργιου Γ. Σπανάκη «Η ύδρευση του Ηρακλείου 828 - 1939», που γράφτηκε το 1939 και εκδόθηκε το 1980).*



**DoubleClick**  
Services  
Υπηρεσίες Πληροφορικής

ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗΣ ΦΑΝΗΣ  
ΣΤΑΥΡΑΚΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

Λ. Κνωσού 264, Ηράκλειο, Τ.Κ. 71409, τηλ. 2810 327868, 6979316949  
e-mail: info@doubleclickservices.gr, www.doubleclickservices.gr

ΚΟΜΜΩΣΕΙΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑ

**passion**  
h a i r c u t s

Δεληγιάνη Μαρία

Αρτέμιδος 23 (πάροδος Αρχιεπ. Ευγενίου) Ηράκλειο Κρήτης  
Τηλ.: 2810 322521

# Η Ελλάδα αλλάζει! Εσύ πότε θ' αλλάξεις;

της Αλεξάνδρας Τζουανάκη

“ Και τώρα που έχουμε νέα κυβέρνηση γίναμε ευτυχισμένοι... Περιμένουμε την αλλαγή! Γιατί η Ελλάδα αλλάζει! Γιατί η Ευρώπη αλλάζει! Τι; Δεν το πιστεύεις;... Εσύ πότε θ' αλλάξεις;..



έταξε τα περισσότερα;  
Θα πάψεις να καπνίζεις σε χώρους κλειστούς κι αν υπάρχει νόμος που το απαγορεύει;  
Θα μαζεύεις τις ακαθαρσίες από το κατοικίδιο σου όταν το βγάζεις βόλτα;  
Θα παίρνεις ταξί όταν βγαίνεις και πίνεις;  
Με ποια κυβέρνηση θ' αρχίσεις να κόβεις αποδείξεις και με ποια κυβέρνηση θα σέβεσαι τον διπλανό σου;  
Αν δεν αλλάξω εγώ... Αν δεν αλλάξεις εσύ... Όλα τριγύρω θ' αλλάζουν κι όλα τα ίδια θα μένουν...  
Ναι ξέρω.. Σε πονάει ο ΕΝΦΙΑ .. Σε τσακίζει η φορολογία.. Σε πληγώνει το χρέος.. Η ποιότητα όμως της ζωής μας δεν εξαρτάται ΜΟΝΟ από αυτά!  
Αν όλα τα παραπάνω σου φαίνονται ακατόρθωτα τότε λυπάμαι.. Ιδεολόγοι είμαστε όλοι.. Αυτό είναι εύκολο.. Ας γίνουμε ρεαλιστές.. Ας γίνουμε άνθρωποι..

Με ποιά κυβέρνηση θα σταματήσεις να παρκάρεις στη θέση αναπήρων; Στη διάβαση πεζών; Στον πεζόδρομο της Χάνδακος και σε όλες τις θέσεις που απαγορεύεται; Με ποια κυβέρνηση θα σταματήσεις να πετάς τα σκουπίδια σου και τ' αποσιγάρα σου στο δρόμο;  
Θα σταματήσεις να βρίζεις στο φανάρι; Θα

αφήνεις τον πεζό στη διάβαση να περάσει; Θα βάλεις μέσο για να πάει το παιδί σου να υπηρετήσει στην πόλη του;  
Θα βάλεις μέσο να σε πάρουν στο Δημόσιο και αν μην πληροίς τις προϋποθέσεις; Ή και στον ιδιωτικό τομέα (πάλι με μέσο θα προσπαθήσεις να μπει)..  
Θα σταματήσεις να ψηφίζεις αυτόν που σου

«Η ανώτερη εξουσία βρίσκεται αναγκαστικά στα χέρια ενός ή μερικών ή και πολλών. Όταν όλοι αυτοί κατευθύνουν όλες τους τις προσπάθειες προς το γενικό καλό, τούτο το κράτος διοικείται καλά, αλλά όταν ο ένας, οι λίγοι ή οι πολλοί αποβλέπουν μόνο προς το δικό τους συμφέρον, πρέπει να περιμένουμε μια εξέλιξη προς το χειρότερο.» (Αριστοτέλης)

## Ο δικός μας κύριος Χαραλάμπης



Στις 10-2-2015 έφυγε ένας ακρογωνιαίος λίθος του Άη Γιάννη, όπως είπε ο πατήρ Ματθαίος στον επικήδειο λόγο, για τον ΠΑΠΑΔΑΚΗ Χ Α Ρ Α Λ Α Μ Π Ο τον δικό μας

κύριο Χαραλάμπη, που έφυγε ανήμερα της ονομαστικής του εορτής, γειμίζοντας θλίψη όλους όσους τον γνωρίζαμε.

Ακούραστος εθελοντής, δίπλα στον πατήρ Σταύρο Καπαρθιωτάκη, σε δύσκολους καιρούς, συνέβαλε ως επίτροπος και μέλος της ερανικής επιτροπής στην αποπεράτωση του ιερού ναού του Αγίου Ιωάννη.

Πάντα υπήρξε ενεργός δημότης με προτάσεις και έργο, προσφέροντας στον αγροτικό σύλλογο, τον θεσμό των συνοικιακών συμβουλίων και ως εξέχον ιδρυτικό μέλος του πολιτιστικού

συλλόγου του Αγίου Ιωάννη, όπου και τιμήθηκε εν ζωή, το 2013 για την προσφορά του, στον πολιτιστικό σύλλογο του Αγίου Ιωάννη.

Έφυγε ένας καλός φίλος με καλοπροαίρετες συμβουλές από καρδιάς, για όλους μας. Για τον κύριο Χαραλάμπη η οικογένεια ήταν η κορυφαία έκφραση της ζωής, αγαπώντας και προστατεύοντας την γυναίκα του Χρυσάνθη και τα παιδιά του Δημήτρη -Γιώργο-Κατερίνα-Κούλα, δίνοντας τους καλές πρακτικές ζωής.

Ορισμένοι άνθρωποι έρχονται στη ζωή μας απλά για να μας διδάξουν.

Μπορεί να μην είναι κοντά μας αλλά η πορεία ζωής τους είναι παράδειγμα.

Τον ευχαριστούμε και στην σκέψη και στην καρδιά μας θα είναι πάντα μαζί μας. Συλληπητήρια στα παιδιά και στα εγγόνια του.

**Υστερόγραφο: Πάρτε αγκαλιά και αφιερώστε χρόνο σε όλα τα αγαπημένα πρόσωπα, γύρω μας. Δεν ξέρουμε πόσο θα είναι ακόμα μαζί μας!**



# Έχω κατάθλιψη; Τα 10 συμπτώματα.

“ Δεν εμφανίζουν τα ίδια συμπτώματα όλοι οι άνθρωποι. Άλλοι νιώθουν έντονη θλίψη και απογοήτευση, έχουν τύψεις και ενοχές, άλλοι έχουν έντονη ανησυχία, νευρικότητα, άγχος, άλλοι παραπονιούνται για σωματικές ενοχλήσεις ή και συνδυασμό όλων αυτών.

Γράφει η Βίκο Παπαϊωάννου,  
Ψυχολόγος



Ο κάθε άνθρωπος έχει ένα δικό του μοναδικό τρόπο να αντιδρά απέναντι σε στρεσογόνα γεγονότα, δύσκολα ή θλιβερά και σε εν γένει ιδιαίτερες καταστάσεις.

Άλλοι είναι αισιόδοξοι και ευδιάθετοι και αντιδρούν διαφορετικά για σύντομο χρονικό διάστημα σε τέτοιες περιπτώσεις, άλλοι είναι πιο αρνητικοί και απαισιόδοξοι με πιο έντονα συναισθήματα μακράς διάρκειας.

Ακόμη, οι περισσότεροι είχαμε περιόδους που αντιδράσαμε με υπερδραστηριότητα (δουλεύοντας πολύ ή βγαίνοντας συχνά) σε τέτοιες καταστάσεις.

Σε ήπιες μορφές, τέτοιες αντιδράσεις είναι συνηθισμένες και μπορούν να θεωρηθούν προσαρμοστικές ή και επιθυμητές για το άτομο. Για μερικούς ανθρώπους βέβαια αυτές οι αλλαγές είναι τόσο ακραίες, έντονες και παρατεταμένες που μπορεί να έχουν επιζήμιες επιπτώσεις στη ζωή του ατόμου.

Στις περιπτώσεις αυτές κάνουμε λόγο για διαταραχή διάθεσης.

Οι αντιδράσεις που είναι εντός φυσιολογικών ορίων, πολλές φορές, μοιάζουν με τα κλινικά σύνδρομα και είναι δύσκολο να διαφοροποιηθούν από τις μη φυσιολογικές συναισθηματικές καταστάσεις.

**Πότε πάσχουμε από κατάθλιψη-συμπτώματα;**

Η διάθεση, δεν αφορά μόνο τα συναισθήματα μας αλλά έχει επίδραση γενικά στη ζωή μας: στο πως σκεφτόμαστε, πως και τι τρώμε και πως κοιμόμαστε.

Δεν εμφανίζουν τα ίδια συμπτώματα όλοι οι άνθρωποι. Άλλοι νιώθουν έντονη θλίψη και απογοήτευση, έχουν τύψεις και ενοχές, άλλοι

έχουν έντονη ανησυχία, νευρικότητα, άγχος, άλλοι παραπονιούνται για σωματικές ενοχλήσεις ή και συνδυασμό όλων αυτών.

Σε επιστημονικό επίπεδο για να διαγνωστεί κατάθλιψη θα πρέπει να εμφανίζει το άτομο 5 από τα παρακάτω συμπτώματα και μέσα σε αυτά να υπάρχουν τουλάχιστον το σύμπτωμα 1 ή/και 2.

**1. Καταθλιπτική διάθεση** σχεδόν κάθε μέρα και κατά το μεγαλύτερο μέρος της μέρας, για ένα διάστημα δύο εβδομάδων.

**2. Απώλεια του ενδιαφέροντος** ή μείωση της ευχαρίστησης (**ανηδονία**) για δραστηριότητες που πριν τα καταθλιπτικά επεισόδια ήταν ευχάριστες. Το άτομο δεν μπορεί να χαρεί ακόμα και όταν του συμβαίνει κάτι καλό. Υπάρχει έλλειψη κινήτρου και τις περισσότερες φορές πρέπει να αναγκαστεί το άτομο να κάνει τα καθημερινά καθήκοντα και σε ακραίες περιπτώσεις αδυνατεί να σηκωθεί από το κρεβάτι.

**3. Άγχος με τη μορφή δυσφορίας**, σωματικής και ψυχικής υπερέντασης, έγνοιες που απασχολούν έντονα, φόβος ότι κάτι θα συμβεί ή ότι θα χάσει το άτομο τον αυτοέλεγχο του.

**4. Διαταραχές της όρεξης.** Τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη συχνά εμφανίζουν απώλεια της όρεξης τους και αδυνατίζουν απότομα ή έχουν αυξομειώσεις στο βάρος τους. Σε κάποιες περιπτώσεις αναφέρουν απώλεια της αίσθησης της γεύσης. Οι κρίσεις βουλιμίας με υπερφαγικά επεισόδια είναι επίσης μια διαταραχή που μπορεί να εμφανιστεί παράλληλα.

**5. Διαταραχές στον ύπνο.** Το σύμπτωμα αυτό παρουσιάζεται με διάφορους τρόπους. Έτσι μερικοί άνθρωποι με κατάθλιψη κοιμούνται πάρα πολλές ώρες, μερικοί δεν μπορούν να κοιμηθούν

καθόλου, ενώ άλλοι κάνουν πολύ ακανόνιστο ύπνο, δηλαδή ξυπνούν πολλές φορές στη διάρκεια της νύχτας ή δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν. Η πιο συνηθισμένη διαταραχή του ύπνου είναι η πρωινή αφύπνιση, στην οποία το άτομο ξυπνά πολύ νωρίς το πρωί και δεν μπορεί να ξανακοιμηθεί.

**6. Ψυχοκινητική διαταραχή (επιβράδυνση ή διέγερση).** Το άτομο εμφανίζει επιβράδυνση των ρυθμών του. Κινείται αργά, οι χειρονομίες του περιορίζονται στο ελάχιστο, η ομιλία του μπορεί να παρουσιάσει βραδύτητα. Είναι μια κατάσταση παρατηρήσιμη δηλ. από τους άλλους που έχουν την εικόνα ενός ατόμου καταβεβλημένου από κόπωση. Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να υπάρξει αλαλία, εμβροντησία ή αντίθετα άσκοπη, ακατάπαυστη δραστηριότητα-κίνηση.

**7. Απώλεια ενέργειας.** Εύκολη Κόπωση, εξάντληση. Συχνά το άτομο παραπονιέται ότι αισθάνεται κόπωση ή εξάντληση, σαν όλη η ενέργεια ή η ζωτικότητα του να έχει φύγει αν και δεν έχει κάνει σχεδόν τίποτα. Μπορεί να παραμείνει σε αδράνεια για όλη τη διάρκεια της ημέρας ακόμη και σε σημείο να μην μπορεί να φροντίσει-περιποιηθεί τον εαυτό του.

**8. Ιδέες αναξιοτήτας, αυτομομφής ή υπερβολικής ή παθολογικής ενοχής.** Το άτομο αισθάνεται ότι υστερεί σε νοημοσύνη ή εμφάνιση ή υγεία. Ακόμη συχνά θα παραπονεθεί για απώλεια αγάπης ή υλικών αγαθών, μια αίσθηση προσωπικής ανεπάρκειας. Νιώθει έντονη ενοχή, υπερβάλει για τωρινές αποτυχίες και κατηγορεί συχνά τον εαυτό του για γεγονότα, έχοντας μια γενικότερη απαισιόδοξη στάση.

**9. Δυσκολία στη συγκέντρωση, τη σκέψη, τη μνήμη και τη λήψη αποφάσεων.** Η ενασχόληση με τις καταθλιπτικές σκέψεις είναι τόσο έντονη και επηρεάζει σε τέτοιο βαθμό τη συγκέντρωση ώστε συχνά τα άτομα με κατάθλιψη αναφέρουν δυσκολία στο διάβασμα ή στην παρακολούθηση τηλεόρασης, στην ανάκληση γεγονότων και καταστάσεων. Υπάρχει μια γενικότερη βραδύτητα στη σκέψη και δυσχέρεια στη λήψη αποφάσεων.

**10. Επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου ή ιδέες αυτοκτονίας.** Μερικές φορές το άτομο που έχει κατάθλιψη νιώθει τόσο απελπισμένο που κάνει σκέψεις αυτοκτονίας. Η απόπειρα αυτοκτονίας είναι η πιο σοβαρή και επικίνδυνη επιπλοκή της κατάθλιψης. Σε άτομα με βαριά κατάθλιψη ο κίνδυνος αυτοκτονίας είναι ιδιαίτερα αυξημένος καθώς ο πάσχων νιώθει ότι όλα είναι άσκοπα, δεν αλλάζουν και ότι κανείς δεν μπορεί να τον βοηθήσει.

\*στις περιπτώσεις ύπαρξης πένθους η διάγνωση διαφέρει.

(Από κατάθλιψη υπέφεραν ο Winston Churchill, η Sylvia Plath, ο Ernest Hemingway.)

*Τίψ:* Η κατάθλιψη δεν κάνει διακρίσεις...μπορεί να συμβεί στον καθένα... αλλά είναι μια νόσος που θεραπεύεται!

# Δίκτυο Μέντωρ

**Το δίκτυο Μέντωρ είναι μια εθελοντική μη κερδοσκοπική δράση που στοχεύει στην έμπνευση και ενεργοποίηση των ανέργων νέων και φοιτητών, προκειμένου να αποκτήσουν έναν λειτουργικό επαγγελματικό προσανατολισμό.**

Αποτελεί μια ομάδα ανθρώπων της διπλανής πόρτας που τους εμπνέει να εξερευνούν μαζί με άλλους ανθρώπους τα πιθανά πεδία απασχόλησης και τους εμπυχώνουν να περπατήσουν το δικό τους μοναδικό μονοπάτι καριέρα! Μοναδικός σκοπός της πρωτοβουλίας αυτής είναι η έμπνευση των ανέργων νέων και φοιτητών, έτσι ώστε να αποφασίσουν ότι «Κι εγώ μπορώ να το κάνω!» και να κάνουν τα όνειρα τους πραγματικότητα. Περπατώντας σε ένα μονοπάτι που τους εμπνέει, θα ενεργοποιηθούν και θα οδηγηθούν στη δημιουργία μιας νέας αντίληψης για την επαγγελματική τους ζωή. Ο θεσμός του μέντορα αποτελεί πλέον μία αποδεδειγμένα αποτελεσματική μεθοδο ατομικής καθοδήγησης και ενδυνάμωσης για την στήριξη νέων και φοιτητών. Το δίκτυο Μέντωρ θα παρέχει τις συμβουλές του μέσω μιας ηλεκτρονικής πλατφόρμας

«Mymentor.gr» η οποία αναμένεται να τεθεί σε λειτουργία το προσεχές διάστημα. Μέσω της πλατφόρμας ο ωφλούμενος θα έρχεται σε επαφή με τα προφίλ των μεντόρων και θα επιλέγει τον καταλληλό για να εξερευνήσουν μαζί την επαγγελματική προοπτική του. Το Δίκτυο φιλοδοξεί να καθιερώσει την διοργάνωση ολόημερων εκδηλώσεων με τον τίτλο «Ημέρες έμπνευσης» τουλάχιστον μία φορά το χρόνο και παράλληλα εθελοντικές δράσεις κατάρτισης και ενδυνάμωσης ανέργων νέων και φοιτητών. Η πρώτη δράση του Δικτύου Μέντωρ, η 1η Ημέρα έμπνευσης με τίτλο «10+1 ιστορίες έμπνευσης» πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 8 Φεβρουαρίου 2015 στο ΔιαΡητηρέο (Χάνδακος 71, Ηράκλειο) και στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία. 11 «εμπνευστές», 11 νέοι άνθρωποι της πόλης μας με προφίλ ανθρώπων

της διπλανής πόρτας, κατέθεσαν με μοναδικό τρόπο σε ολιγόλεπτες παρουσιάσεις, την προσωπική τους υπέρβαση στον επαγγελματικό τομέα, δίνοντας έμπνευση στους παρευρισκόμενους και ώθηση να πουν ότι «κι εγώ μπορώ να το κάνω». Σκοπός της εκδήλωσης ήταν να κάνουμε γνωστή την δράση του Δικτύου Μέντωρ, να εμπνεύσουμε νέους και φοιτητές και να ενεργοποιήσουμε τα αισθήματα αλληλεγγύης και εθελοντισμού των συμπολιτών μας. Στο Δίκτυο δραστηριοποιούνται εθελοντές μέντορες, εθελοντές εμπνευστές, εθελοντές δημοσιογράφοι, εθελοντές ηθοποιοί, εθελοντές μουσικοί, εθελοντές προγραμματιστές για την ορθή λειτουργία της πλατφόρμας, εθελοντές γραφίστες, εθελοντές προώθησης του Δικτύου και των εκδηλώσεων, εθελοντές για την

γενικότερη οργάνωση του Δικτύου, εθελοντές για την οργάνωση των Ημερών έμπνευσης. Χαρακτηριστικά αναφερούμε στις συναντήσεις της ομάδας, ότι αν με την εθελοντική ανιδιοτελή δράση μας καταφέρουμε έστω και ένας άνθρωπος να εμπνευστεί και να δημιουργήσει διαφορά στη ζωή του, θα είναι σημαντικό. Οποιοσδήποτε μπορεί να χρησιμοποιήσει τον εαυτό του ως όχημα για να εξελιχθεί και να αναπτυχθεί έστω και ένας συμπολίτης του, μπορεί να συμμετάσχει στο Δίκτυο. Η ομάδα μας είναι νεοσύστατη με πολλές ανάγκες και σίγουρα κάθε είδους συνεισφορά είναι πολύτιμη και χρήσιμη. Για περισσότερες πληροφορίες μπορεί να απευθυνθεί μέσω facebook στην ομάδα Δίκτυο Μέντωρ ή με email στο info@mymentor.gr  
Email mymentorvolunteers@gmail.com, info@mymentor.gr  
Fb page Δίκτυο Μέντωρ  
www.mymentor.gr



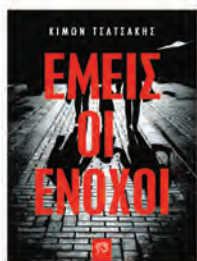
ΕΚΔΟΣΕΙΣ [www.itanosbooks.gr](http://www.itanosbooks.gr)  
facebook.com/ekdoseisitanos  
info@detorakis.gr  
2810 300 950  
ITANOS ΒΙ.Π.Ε. Οδός Θ, Ηράκλειο Κρήτης



**Διαγωνισμός  
δωροεπιταγής  
200 ευρώ!**

**Ηλεκτρονική Λέσχη Ανάγνωσης Ίτανος**  
[www.ekdoseis-itanos.gr/itanos-forum](http://www.ekdoseis-itanos.gr/itanos-forum)

**Το νέο βήμα στην ανάγνωση!**  
Ελάτε και συζητήστε μαζί με άλλους  
λάτρεις του βιβλίου, όπως εσείς!



Τρέχων διαγωνισμός:  
**Εμείς οι Ένοχοι**  
Από 20/02/2015 έως 20/06/2015.  
Πόσο ανταμοιβής: **200 ευρώ.**  
Για περισσότερες πληροφορίες  
επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας.



Ερχόμενοι διαγωνισμοί:  
**Ευτυχώς  
επτωχεύσαμεν  
&  
Ίσως μια μέρα**

## Δείτε – Διαβάστε Αναγνώσεις της κρίσης

### «Ρέθυμνο- Ιθάκη»

Μιχάλης Τζανάκης, Φιλολόγος

Όλα εκτυλίσσονται στην Ελλάδα της δυστυχίας, της πολιτικής διαφθοράς, της μαζικής φυγής των νέων στο δρόμο της μετανάστευσης, στο δρόμο της δικής τους Ιθάκης. Ρέθυμνο, Ηράκλειο, Χανιά, Αθήνα της Κατοχής και του Μνημονίου, υποσαχάρια Αφρική, Συρία. Οι σταθμοί της ζωής των ηρώων και τελικά η «Ιθάκη» και το ταξίδι συνεχίζεται..

### «Τα ψέματα δεν είναι για μας»

Πέλλα Λαοθηωτάκη, Δημοσιογράφος

Όλα εκτυλίσσονται με φόντο τις οικονομικές και τις κοινωνικές εξελίξεις στη σύγχρονη Ελλάδα 1999-2014. Την Ελλάδα των «αναξιπαθόντων που βρίσκει τελικά τους δικούς της δρόμους αντίστασης.

### «Agora»

Γιώργος Αυγερόπουλος

Το ντοκιμαντέρ Agora (2014) του Γιώργου Αυγερόπουλου κουβαλά τέσσερα χρόνια έρευνας παρακολουθώντας την ζωή συγκεκριμένων ανθρώπων από διάφορες κοινωνικές τάξεις καθώς και κομβικά πολιτικά γεγονότα με βαθιές τραυματικές επιπτώσεις στις ζωές των Ελλήνων. Παρουσιάζει με κριτικό βλέμμα τοποθετήσεις από πρόσωπα της πολιτικής ηγεσίας της χώρας καθώς και αναλυτές της διεθνούς οικονομίας και πολιτικής. Η ταινία είναι μία διεθνής συμπαραγωγή της Small Planet (Ελλάδα) της δημόσιας γερμανικής τηλεόρασης (WDR) και του Al Jazeera Arabic.

## Ντοκιμαντέρ Afriguest

Για το ταξίδι και το Φιλανθρωπικό έργο δύο Ελλήνων στη Μαύρη Ηπειρο μιλά το ντοκιμαντέρ Afriguest.)

Έλπις Χρυσοβέργης και η Δώρα Μπίστη διασχίζοντας την Αφρική από το Cape Town έως το Κάιρο προσέφεραν αξιοθαύμαστο ανθρωπιστικό έργο με χρήματα που μάζεψαν από διαδικτυακές καμπάνιες. Έτσι κατάφεραν να βοηθήσουν ορφανοτροφεία και ιατρεία στη Νότια Αφρική, Τανζανία, Αιθιοπία, να φτιάξουν σχολεία στη Κένυα καθώς και πηγάδι στο Σουδάν, το οποίο έδωσε πρόσβαση σε καθαρό νερό σε περισσότερους από 1200 ανθρώπους. Κινηματογραφώντας τις εμπειρίες τους το αποτέλεσμα είναι μοναδικό, αφρικανικά ζώα και πάρκα, τροπικά εθνικά δάση και σαβάνα, κοκοφοίνικες και παρθένες παραλίες, πυραμίδες και καμήλες Ζουλού και Μασάϊ.

Επιμέλεια Ελπινίκη Χατζιδάκη

# ΠΕΡΙ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

**Διαβάζοντας τον τίτλο κάποιος θα μπορούσε να αναρωτηθεί «μα τι άλλο να πια να πεις για την παιδεία;» ή και να συμπληρώσει κουνώντας σκωπτικά το κεφάλι «έτσι και αλλιώς πάει από το κακό στο χειρότερο».**

Σκέφτηκα λοιπόν να αναφερθώ στις διακριτές διαφορές μεταξύ μόρφωσης, παιδείας και εκπαίδευσης, έννοιες που σπάνια θίγονται στις συζητήσεις μας. Στο ότι η γνώση είναι στις ημέρες μας, εκτός από δύναμη, και κινητήριο μοχλός

της οικονομικής και κοινωνικής εξέλιξης. Να θίξω το θέμα της μαθητικής διαρροής, όπου στην Κρήτη το ποσοστό όσων δεν τέλειωσαν το λύκειο ανέρχεται σε 33,2% του συνολικού πληθυσμού (όπως αναφέρει σε πρόσφατο άρθρο του ο Μ. Δρετάκης). Ή τέλος να αναφερθώ στα σοβαρά προβλήματα που αντιμετωπίζουν γονείς, μαθητές και δάσκαλοι καθημερινά στα σχολεία. Καθώς όμως ετοιμαζόμουν να μιλήσω για όλα αυτά μου έστειλαν κάποιοι καλοί φίλοι μια επιστολή που υπογράφουν δυο Δασκάλες σε ένα δημοτικό σχολείο της Μ. Βρετανίας. «Οι άνθρωποι που διαμορφώνουν τα διαγνώσιμα των εξετάσεων δεν σε ξέρουν τόσο καλά όσο οι δάσκαλοι και η οικογένεια σου. Δεν ξέρουν για παράδειγμα πως μιλάς δύο ξένες γλώσσες ή ότι παίζεις κάποιο

μουσικό όργανο, ότι χορεύεις ή ζωγραφίζεις. Δεν γνωρίζουν πως οι φίλοι σου βασίζονται σε εσένα για να τους κάνεις να γελάσουν ή να τους φτιάξεις τη μέρα... Δεν ξέρουν πως συχνά φροντίζεις τον μικρό σου αδερφό ή αδερφή μετά το σχολείο... Δεν γνωρίζουν πως μπορείς να είσαι ευγενικός, αξιόπιστος και συμπονετικός, και πως προσπαθείς κάθε μέρα να βγάλεις τον καλύτερο σου εαυτό. Οι βαθμοί των εξετάσεων θα σημαίνουν κάτι, αλλά όχι τα πάντα. Οπότε νιώσε χαρά για τα αποτελέσματα σου και να είσαι περήφανος γι'αυτά αλλά να θυμάσαι πως υπάρχουν πολλοί τρόποι για να είναι κανείς έξυπνος». Ας είναι πάντα καλά για να μας διδάσκουν οι κ.κ. R. Tomlinson και A. Birkett.

Μ.Π.



## Γ.Α.Σ. ΑΝΔΡΟΓΕΑΣ

Ο Γυμναστικός Αθλητικός Σύλλογος Γ.Α.Σ ΑΝΔΡΟΓΕΑΣ εύχεται σε όλα τα μέλη της ομάδας και τις οικογένειες τους ένα ευχάριστο, δημιουργικό και γεμάτο υγεία, με πολλές αθλητικές επιτυχίες 2015. Ευχαριστεί ιδιαίτερα όλους και όλες που στηρίζουν την ομάδα και ιδιαίτερα τους χορηγούς της αγωνιστικής περιόδου 2014/2015.

- ✓ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ Λεωφ. Εθν. Αντιστάσεως 72
- ✓ Την αλυσίδα καταστημάτων ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ
- ✓ Την αλυσίδα καταστημάτων CLEAN UP
- ✓ Το κέντρο ξένων γλωσσών της κ. ΓΡΙΒΑΚΗ
- ✓ Το κατάστημα ψιλικών του κ. Βασίλογλου Δημήτρη Λεωφ. Κνωσσού 196
- ✓ THE PRINCE INTERNET CAFE του κ. Τσαμανάκη Λεωφ. Κνωσσού 196
- ✓ την κυρία Λίλα Καραμανωλάκη ladybag καθώς και όλα τα μέλη και φίλους της ομάδας που την βοηθούν.

Δ/ΝΣΗ : ΓΑΖΙΟΥ ΚΑΙ ΤΑΝΤΑΛΟΥ, ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ, ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ-ΤΚ. 71.409  
ΤΗΛ. 6936-670802 - ΦΑΞ : 2810-253535  
ΕΔΡΑ: ΠΡΟΑΣΤΙΟ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ - ΤΜΗΜΑΤΑ: ΜΠΑΣΚΕΤ - ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΜΠΑΣΚΕΤ  
E-Mail: gas.androgeas@gmail.com

χονδρική - λιανική

... με το  
**γάντι**

χαρτικά  
απορρυπαντικά  
είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας  
Κλειώ Μελισσουργάκη

Λ. Κνωσσού 304, Ηράκλειο Κρήτης  
Τ. 2810 361.764 κ. 6946 072506

## ΜΟΥΣΕΙΟ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Επιμέλεια : Χατζιδάκη Νίκη Μέλος του Δ.Σ.



### «Αγία Αικατερίνη Σιναϊτών»

Τους μοναδικούς θησαυρούς του μουσείου που λειτουργεί ξανά μετά τις εργασίες αναστήλωσης του ναού όπου στεγάζεται της Αγίας Αικατερίνης Σιναϊτών καθολικού της ομώνυμης μονής που λειτούργησε από την Β΄ Βυζαντινή περίοδο μέχρι το 1669 και αποτέλεσε θρησκευτικό και πνευματικό κέντρο της Βενετοκρατούμενης Κρήτης έχει την δυνατότητα να απολαύσει κανείς. Μετά την επανέκθεση των έργων με ευθύνη της 13ης Εφορίας Βυζαντινών Αρχαιοτήτων προσφέρει στους επισκέπτες του, το Μουσείο με τη νέα του μορφή την δυνατότητα να αποκτήσουν μια κατά το δυνατόν ολοκληρωμένη εικόνα της Χριστιανικής τέχνης που αναπτύχθηκε στην Κρήτη από τον 14ο έως τα τέλη της Τουρκοκρατίας (19ος αιώνας). Από τα πιο σημαντικά του εκθέματα είναι τα έργα του Μιχαήλ Δαμασκηνού 16ος αιώνας του Άγγελου Ακοντάντου 15ος αιώνας σημαντικών εκπροσώπων της Κρητικής Σχολής Αγιογραφίας. Εκτίθενται ακόμη τοιχογραφίες, αντιπροσωπευτικά έργα λιθογλυπτικής, μεταβυζαντινής μεταλλοτεχνίας και μικροτεχνίας νομισμάτων, ξυλογλυπτικής, λατρευτικών αντικειμένων, αμφίων, κετευτικής χειρογράφων και παλαιτύπων.

### Πτωχοκομείο Ανδρέα και Μαρίας Καλοκαιρινού. Εξήντα χρόνια διαρκούς λειτουργίας, εξήντα χρόνια διαρκούς κοινωνικής προσφοράς



Το Πτωχοκομείο Ηρακλείου των Φιλανθρωπικών Ιδρυμάτων Ανδρέου και Μαρίας Καλοκαιρινού κτίστηκε τη διετία 1954 – 1956 σε σχέδια του αρχιτέκτονα Πάτροκλου Καραντινού και **ξεκίνησε την λειτουργία του την 1η Μαρτίου 1956**. Στην αρχή εκτεινόταν σε ένα μόνο επίπεδο και εν συνεχεία το 1994 προστέθηκε μια μικρή πτέρυγα 16 κλινών με τον πρώτο όροφο. Η συνολική δυναμική του κτιρίου είναι 122 κλίνες. Από το 1956 μέχρι και σήμερα έχουν φιλοξενηθεί συνολικά στο χώρο του Πτωχοκομείου 1.700 συνάνθρωποι μας. Τον Οκτώβριο του 2013, ξεκίνησε η ανέγερση νέας πτέρυγας, στη νότια πλευρά του υφισταμένου κτιρίου. Με την προσθήκη της καινούργιας πτέρυγας και την ανακατασκευή της παλαιάς, η συνολική δυναμική του Πτωχοκομείου θα περιοριστεί προς όφελος της παροχής ποιοτικότερων υπηρεσιών στις 116 κλίνες. Τα δωμάτια που θα κατασκευαστούν θα είναι μονόκλινα, δίκλινα, τρίκλινα και τετράκλινα με χώρους ατομικής υγιεινής και καθαριότητας. Επιπρόσθετα, θα δημιουργηθούν περισσότεροι και μεγαλύτεροι χώροι για την συνάθροιση των φιλοξενούμενων και χώροι πρασίνου που προσφέρονται για την καθημερινή βόλτα τους. **Σήμερα φιλοξενοούνται στο χώρο του Πτωχοκομείου 90 άτομα**, άνδρες και γυναίκες από όλες τις περιοχές της Κρήτης, ενώ υπάρχει και ένας μικρός αριθμός ατόμων που προέρχονται από περιοχές εκτός Κρήτης. Η καθημερινότητα στο χώρο του Πτωχοκομείου περιλαμβάνει σειρά δραστηριοτήτων με τη συνεργασία του προσωπικού του Πτωχοκομείου και μιας ομάδας εθελοντών που έχει στηρίξει ενεργά το 2014 και συνεχίζει να

στηρίζει και το 2015 το έργο μας. Ομάδες μουσικής, θεατρικής παιδείας, επικοινωνίας, εκμάθησης νέων τεχνολογιών και ελληνικής γλώσσας όπως και ομάδες αλληλεγγύης, ενίσχυσης μνήμης, παιχνιδιών, φυσικοθεραπείας και κινηματογράφου, δημιουργούν καθημερινά μια ευχάριστη ατμόσφαιρα στο χώρο μας. Παράλληλα, σε τακτά χρονικά διαστήματα, πραγματοποιούνται εκδρομές εντός της πόλης του Ηρακλείου με επισκέψεις σε μουσεία και εκθέσεις, όπως και εκτός της πόλης, σε άλλους νομούς της Κρήτης. Από τον Φεβρουάριο του 2015, ξεκίνησε και η λειτουργία της βιβλιοθήκης μας, η οποία δημιουργήθηκε το δεύτερο εξάμηνο του 2014 αποκλειστικά με δωρεές συμπολιτών μας που δώρισαν περίπου 2.000 βιβλία, όλων των κατηγοριών. Η βιβλιοθήκη μας λειτουργεί από Τετάρτη – Σάββατο από τις 09:00 – 14:00 και απευθύνεται τόσο στα άτομα που φιλοξενοούνται στο χώρο μας και στους εργαζομένους μας, όσο και στους κατοίκους της περιοχής του Αγίου Ιωάννη που επιθυμούν να έρθουν, να διαβάσουν και να δανειστούν κάποιο από τα βιβλία μας και παράλληλα να γνωρίσουν από κοντά το έργο που γίνεται. Με χαρά θα υποδεχτούμε όσους επιθυμούν να μας επισκεφτούν, να μας γνωρίσουν και να δουν από κοντά και το καινούργιο μας κτίριο που θα μας φιλοξενήσει στην επέτειο των εξήντα χρόνων διαρκούς λειτουργίας, των εξήντα χρόνων διαρκούς κοινωνικής προσφοράς του Πτωχοκομείου Ηρακλείου των Φιλανθρωπικών Ιδρυμάτων Ανδρέου και Μαρίας Καλοκαιρινού το 2016.

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΧΝΗΣ ΤΗΣ ΕΥΣΩΙΑΣ**  
Επαγγελματική Χειρομάλαξη (Μασάζ)  
& Ηχοθεραπεία  
**Πρινωτάκης Γιάννης**  
Απόφ. Natural Health Science  
& Ινστιτούτου Peter Hess Academy  
Τηλ.: 6938146949  
www.massage.com.gr • e-mail: gpriniotakis@yahoo.gr

**ΕΠΙΠΛΟΚΙΤΙΣ**  
**ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗΣ**  
ΒΙΠΕ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΟΔΟΣ Β10 • τηλ. 2810 380690, 6944 340068  
www.epiplokitis.gr

# Η ΝΤΡΟΠΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

Günter Grass



Είσαι ένα βήμα από το χάος, Ευρώπη,  
απέτυχες στις «αγορές»,  
και απομακρύνεσαι από τη χώρα που σε είχε θρέψει.  
Ό,τι ζητούσε η ψυχή σου, εκεί το βρήκες,  
μα τώρα σαν σκουπίδι το πετάς.  
Σαν χρεώστης διαπομπεύεται η χώρα,  
που έλεγες πως εσύ σ' αυτήν οφείλεις χάρη,  
Στη φτώχεια καταδίκασες τον τόπο,  
που ο πλούτος της στολίζει τα Μουσεία σου, λάφυρο σου.  
Παιδιά σου με στολή, ρήμαξαν την Ελλάδα  
Έχοντας στον γυλιό τους ποιήματα του Holderlin!  
Δεν δείχνεις ανοχής για την Ελλάδα, ενώ ανεχόσουν  
δικτάτορες συνταγματάρχες να την πιέζουν.  
Της σφίγγεις κάθε μέρα πιο σφικτά την ζώνη,  
Ευρώπη, με το «δίκαιο των ισχυρών».  
Πενθεί η απείθαρχη Αντιγόνη κι ο λαός που σ' έθρεψε.  
Έχεις μαζέψει, Ευρώπη, τον χρυσό του Κροίσου,  
για την Ελλάδα τίποτε δεν μένει.  
«Πιες επιτέλους» λεν οι Επίτροποί σου,  
αλλά γεμάτο σου επιστρέφει ο Σωκράτης το ποτήρι.  
Όλοι οι θεοί θα σε καταραστούν,  
αφού τον Όλυμπο τους θα πουλήσεις.

Μετάφραση Στυλιανός Αλεξίου

Το ποίημα που έγραψε για την Ελλάδα ο Γκίντερ Γκράς το 2012. Πριν ένα χρόνο περίπου, ο Σύλλογός μας είχε την τιμή και την χαρά να διοργανώσει τιμητική εκδήλωση για τον αείμνηστο Ηρακλειώτη Στυλιανό Αλεξίου, με ομιλητή τον μοναδικό Θεοχάρη Δετοράκη. Ο κύριος Δετοράκης, μας έδωσε μεταξύ άλλων, την μετάφραση του Στυλιανού Αλεξίου, του ποιήματος του Γκίντερ Γκράς. Σας δίδουμε το ποίημα γιατί κρίναμε ότι είναι απολύτως επίκαιρο.

**Ο Γκίντερ Γκράς, είναι από τους σημαντικότερους μεταπολεμικούς συγγραφείς της Γερμανίας. Έχει γράψει μυθιστορήματα, θεατρικά έργα, και ποίηση. Επίσης είχε εμπλοκή στην πολιτική ζωή της Γερμανίας. Το 1999 τιμήθηκε με το Νόμπελ Λογοτεχνίας.**

## Η τέχνη είναι τρόπος ζωής.

Ο Μιχάλης κι ο Παντελής Καλογεράκης γεννήθηκαν στις 11 του Μάη το 1992 στο Ηράκλειο της Κρήτης, δύο δίδυμα αδέρφια που αγαπούν την μουσική και την ποίηση. Στα σχολικά τους χρόνια διδάχτηκαν μουσική κι αγάπησαν την θάλασσα και το καλοκαίρι. Η βουτιά τους στο πέλαγο της τέχνης συνέβη όταν γνώρισαν μια υπέροχη γυναίκα, την αγαπημένη τους τότε καθηγήτρια Λυκείου Ντιάνα Μανουρά, που τους πλησίασε κι τους ζήτησε να γράψουν μουσική πάνω στην ποίηση του Μηνά Δημάκη κι του Άρη Δικταίου, δύο Κρητικών ποιητών, στα πλαίσια σχολικής εκδήλωσης. Έτσι ξεκίνησε το ταξίδι τους με τη μουσική, που συνεχίζεται με μεγάλη πίστη. Από το 2010 κατοικούν στην Αθήνα όπου σπουδάζουν ο ένας στο Οικονομικό τμήμα της Νομικής σχολής κι ο άλλος στην ΑΣΟΕΕ. Η αγάπη τους για την ποίηση καθώς και όλα εκείνα τα δώρα που τους δίνει, τους έχει κάνει να ασχολούνται σχεδόν αποκλειστικά με την μελοποίηση Ελλήνων κι όχι μόνο ποιητών. Διαβάζοντας Οδυσσέα Ελύτη, Σαχτούρη, Μιχάλη Γκανά, Γιάννη Στίγκα, Νίκο Μοσχοβάκο, Παντελή Μπουκάλα, Μ. Μπρέχτ, Χ. Πίντερ, Π. Νερούδα, Γκ. Κόρσο, Ζ. Πρεβέρ, Τζ. Ρουμί, η ανάγκη για δημιουργία εμφανίστηκε κι η κιθάρα τους, έδωσε στα ποιήματα μουσική. Τους αρέσει να τραγουδούν τα λόγια που θαυμάζουν, τα ποιήματα που τους βοήθησαν να καταλαβαίνουν.

Τα τελευταία χρόνια στην Αθήνα, έχουν συνεργαστεί με ποιητές που εκτιμούν βαθιά, είτε στα πλαίσια των παρουσιάσεων των ποιητικών τους συλλογών, είτε διοργανώνοντας μικρές συναυλίες προς τιμήν τους, τραγουδώντας τους, με την αξία και την ευθυμία που τους αξίζει. Πέρυσι διακρίθηκαν στην 4η ακρόαση της Μικρής Άρκτου, του Παρασκευά Καρασσούλου, ως νέοι τραγουδοποιοί, από όπου εξέδωσαν και το πρώτο τους cd single με δύο μελοποιημένα ποιήματα ένα του Μιχάλη Γκανά κι ένα του Γιάννη Ευθυμιάδη.

Αυτήν την περίοδο ετοιμάζουν ένα δίσκο με έξι μελοποιημένα ποιήματα του Κρητικού Χανιώτη λαογράφου ποιητή Παύλου Βλαστού, με την υποστήριξη του Ιστορικού Αρχείου και της Περιφέρειας της Κρήτης καθώς επίσης με πολύτιμη βοήθεια από τον πολιτιστικό σύλλογο του Αη Γιαννη! Ο δίσκος είναι σχεδόν έτοιμος, η μίξη έχει ξεκινήσει κι τα αδέρφια είναι πολύ χαρούμενα για αυτό. Μεγάλη τιμή, η συνεργασία τους με την Μάρθα Φριντζήλα που τραγουδάει δύο κομμάτια στο δίσκο.

Μιχάλης και Παντελής  
Καλογεράκης



**-20% στις θεραπείες αδυνατίσματος & κυτταρίτιδας**

### Αντωνία Χαριτάκη Αισθητικός - Κοσμετολόγος

Αριστούχος Α.Τ.Ε.Ι. Αθηνών  
Diploma in shiatzu therapy  
Μέλος του Συλλόγου Επαγγελματιών  
Αισθητικών Ελλάδος

Αρχ. Ευγενίου 9 Αγ. Ιωάννης (Κνωσσού)  
Ηράκλειο Κρήτης, Τ.Κ.71409  
Τηλ/Fax: 2811 112 871  
Κιν: 6974 665 284  
Fb: Euphoria Senses  
E-mail: info@euphoriasenses.com  
www.euphoriasenses.com

- Επιστημονική Φροντίδα Δέρματος
- Ακμή - Αφυδάτωση - Μελαγχρώσεις
- Ανιγήρανση - Rejuvance Φυσικό Lifting
- Αδυναμία - Λιπογλυπτική - Θαλασ/πεία
- Αποτρίχωση • Μεσοθεραπεία
- Περιποίηση άκρων - Ποδολογία
- Wellness - Shiatzu Massage
- Νυφικό Μακιγιάζ - Special Event
- Προϊόντα, Ελιξίρια νεόπτας
- Gift Cards - δώρα ομορφιάς

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

# Αλλάξαμε σελίδα!

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



Ναι αλλάξαμε σελίδα, η «κοινωνία» μεταφέρθηκε στην τελευταία σελίδα της εφημερίδας. Όπως φαίνεται το ίδιο έκανε και η Ελληνική κοινωνία, άλλαξε ένα βράδυ του Γενάρη κι' αυτή «σελίδα»! Έτσι τώρα η ελπίδα βαδίζει χέρι-χέρι μαζί με όλους τους συμπολίτες μας που τα τελευταία χρόνια κλήθηκαν να σηκώσουν όλο το βάρος ενός υπέρογκου δημόσιου δήθεν χρέους. Θέλω να ξεκαθαρίσω κάτι προσωπικό, έχει ακουστεί ότι γράφω στην εφημερίδα μας απόψεις κομματικές, όμως δεν μου είπαν τίνος κόμματος. Άλλο να γράφεις κάτι που εκφράζει ένα συγκεκριμένο πολιτικό κόμμα και άλλο να γράφεις ότι απασχολεί την κοινωνία. Εγώ λοιπόν φίλοι μου εκφράζω αυτό που βιώνουν οι περισσότεροι από μας, δηλαδή

τα δύο τρίτα του πληθυσμού μας, αυτόν που φρόντισαν να φτωχοποιήσουν οι εξουσιαστές του τα τελευταία χρόνια.

Έτσι εγώ θα συνεχίσω να καυτηριάζω κάθε ενέργεια της εξουσίας όταν είναι σε βάρος των αδυνάμων αυτής της χώρας. Αν αυτό το θεωρούν μερικοί κομματικό λόγο, τι να κάνουμε, υπάρχουν και διαφορετικές απόψεις. Αν με την αλλαγή της «σελίδας» που αποφάσισε η κοινωνία μας, τα πράγματα πάρουν το δρόμο που όλοι προσδοκούμε, ασφαλώς τα θέματα που θα σχολιάζουμε θα είναι χαρούμενα. Τώρα όχι ότι έχουν χαθεί τα προβλήματα του κόσμου, έτσι μαγικά με την αλλαγή «σελίδας», αλλά βρισκόμαστε σε κατάσταση αναμονής σεβόμενοι την ψυχική ανάταση και το χαμόγελο που μετά από πολλά χρόνια άνοιξε στα χείλη του. Έτσι πάντα η αλλαγή «σελίδας» είτε είναι στην ζωή μας είτε είναι στην εφημερίδα, όπως καλή ώρα η δική μας αλλαγή, εμπεριέχει κάποιο ρίσκο, αυτή είναι όμως η μαγεία του πράγματος. Έτσι λοιπόν από την τελευταία σελίδα θα προσπαθήσουμε να σας μεταφέρουμε κάποιες σκέψεις και θα

στηρίξουμε κάθε προσπάθεια του συλλόγου μας για το καλό των συνανθρώπων μας.



**Έρθε νομίζω η ώρα που ο πολιτιστικός σύλλογος του Αϊ Γιάννη θα αναλάβει μόνος του την πρωτοβουλία για την ίδρυση ενός κοινωνικού δικτύου. Ένα δίκτυο που θα έχει σαν στόχο την εδραίωση της αλληλεγγύης και όχι την κακώς εννοούμενη ελεημοσύνη.**



Δ/νση Ομίλου Γ. Γραμματικάκης

Υπεύθυνοι Σπουδών

Γραμματικάκης Γ. | Μαρκάκη Κ. | Χριστοφάκης Γ.

**ΚΤΙΡΙΟ 1**

Γραμβούσης 5 & Καγιαμπή  
Ηράκλειο (κέντρο)  
Τηλ. & Fax: 2810 285726

**ΚΤΙΡΙΟ 2**

Λεωφ. Κνωσσού 187  
Ηράκλειο  
Τηλ. & Fax: 2810 212333

[http:// www.1na.gr](http://www.1na.gr)  
e-mail: [info@1na.gr](mailto:info@1na.gr)