

**ΤΑ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2019**

Οι εγγραφές αρχισαν και οι δραστηριότητες ξεκινούν από 1 Οκτώβρη.
Στη σελίδα 9 περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας.

(σελ.9)

το Βήμα του Αϊ Γιάννη

Σεπτέμβριος 2018 Τεύχος 37 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου



Όταν ένας αγαπημένος γίνεται ανάμνηση...
«Καλό ταξίδι Πατέρα Σταύρο»

(σελ.5-6-7)



Σε 4 σημεία στο Ηράκλειο

Άγιος Ιωάννης
Λ.Κνωσσού 171
2810 235566

Γιόφυρος
Ε. Φραγκάκη 2
2810 313890

Μασταρπιάς
Π. Γρηγορίου 37Α
2810 327379

Θέρισσος
Θερίσσου 59
2810 322321

Επιμέλεια, Μ. Μανωλαράκη

«Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ» 2ος Κύκλος

Η Ομάδα Αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, διοργανώνει για 2η χρονιά κύκλο ομιλιών με τίτλο «Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ».

Σε όλες τις ομιλίες του 1ου κύκλου, ανταποκρίθηκαν με μεγάλο ενδιαφέρον μέλη και φίλοι του συλλόγου, γεγονός που αποδεικνύει και την αναγκαιότητα της δράσης αυτής.

Οι ομιλητές συνεχίζουν την συνεργασία και φέτος με νέα θέματα που αφορούν έντονα το κοινωνικό σύνολο ενώ προστέθηκαν στην ομάδα μας και νέοι σύμβουλοι ψυχικής υγείας που επιθυμούν να προσφέρουν. Τους ευχαριστούμε θερμά όλους για την άμεση ανταπόκριση και στήριξη στο έργο του Συλλόγου μας.

Λεπτομέρειες για την διεξαγωγή των ομιλιών (ημέρα, ώρα, χώρος), θα ανακοινώνονται τουλάχιστον μία εβδομάδα νωρίτερα. Το πρόγραμμα θα εμπλουτιστεί κατά τη διάρκεια της περιόδου, με θέματα-ομιλίες που θα προκύψουν από το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΙΛΙΩΝ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018

- Ομιλητής: Νικόλαος Κ. Μαγαλιός, Β.Α. Ψυχολογία, Β.Σc. Διοίκηση Επιχειρήσεων
Θέμα: **“Ζώντας από καρδιάς”**.

- Ομιλητής: Κάλλια Μανιώρου Συμβουλευτικός Ψυχολόγος MSc Keele University.

Θέμα: **“ Πως οι κρίσεις πανικού έρχονται για να μας Θεραπεύσουν. Η ασθένεια των υγιών Ανθρώπων”**.

- Ομιλητής: Δρ. Ιωάννης Ανυφαντακης, Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής, Αποφ. Justus Liebig Universitaet Γερμανίας.

Θέμα: **“Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από έφηβους και ενήλικες”**.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2018

- Ομιλητής: Δρ. Ιωάννης Ανυφαντακης,

Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής, Αποφ. Justus Liebig Universitaet Γερμανίας

Θέμα: **“Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από έφηβους και ενήλικες”**

- Ομιλητής: Δημήτρης Γιαγκιώζης, Κλινικός Νευρο-Ψυχολόγος.

Θέμα: **«Αυτοκτονικότητα»**.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

Ομιλητής: Μιρέλλα Παπαϊωσήφ, Αναπτυξιακή Ψυχολόγος Msc

Θέμα: **«Διαχείριση του θυμού»**.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019

- Ομιλήτρια: Μαρία Ρουσοχατζάκη, Λογοπαθολόγος – Σύμβουλος ψυχικής υγείας.

Θέμα: **Πως βιώνει ένα παιδί, ανά ηλικία, την απώλεια. Τρόποι αντιμετώπισης.**

- Ομιλήτρια: Μαρία Μπάστα, Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, Ιατρική Σχολή, Παν/μιου Κρήτης.

Θέμα: **«Διαταραχές άγχους: πως εκδηλώνονται και τι θεραπείες υπάρχουν»**.

ΜΑΡΤΙΟΣ 2019

Θέμα: **“ κρίσεις πανικού ”**.

Ομιλήτρια: Κωστάκη Ειρήνη, Ψυχολόγος, MSc.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2018

Ομιλητής: Αγγελική - Μαρία Μηλιαράκη, Ψυχολόγος MSc - Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια .

Θέμα: **«επικοινωνία και οικογενειακές σχέσεις»**.

ΜΑΪΟΣ 2017

Ομιλήτριες:

- Κυπριωτάκη Αθηνά, Κυπριωτάκη Αθηνά, Ψυχολόγος MSc, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια.

Θέμα: **“”**

- Χρυσού Σοφία, Ψυχολόγος Θέμα: **“Προκλήσεις στις συντροφικές σχέσεις και τρόποι διαχείρισής τους”**

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Βαγγέλης Αλεξάκης - 6979 536382 knosiosv@gmail.com

Δέσποινα Μαραγκάκη - 6947 409383 despoiina@gjiavridis.gr

Δέσποινα Σακαδάκη-Αβραμάκη 6945 610024 - despinasakadaki@yahoo.com

Μαρία Μανωλαράκη 6979 444650 - manolaraki@gmail.com

Ιωάννα (Βάνα) Βασαλάκη 6976 726727 - vana.vasalaki@gmail.com

Ξενοφών Φλώκος 6989577608 - flokosxe@yahoo.com

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αγγελική Ιδομενέως
Αγγελική-Μαρία Μηλιαράκη
Αρετούσα Ιερουμάκη

Απόστολος Ανυφαντάκης (Ανδρογέας)
Αθηνά Κυριακάκη-Σφακάκη

Γιάννης Ανυφαντάκης
Γιώργος Τσαγκαράκης

Δημήτρης Γιαγκιώζης
Ελπινίκη (Νίκη) Χατζηδάκη

Ιωάννα χήρα Μαρίνου Ιδομενέως
Μαρία Καραλή

π. Ματθαίος Γυαλιτάκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ

TANTALOU & GAZIOY, T.K. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

www.tovimanews.gr

www.psagioannou.blogspot.com

e-mail: politistikosaig@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



ΤΟ.Μ.Υ

2Η ΤΟΠΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΝΕΑ ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΣ ΤΗΛ. : 2810-246668

Τι είναι οι ΤΟ.Μ.Υ

Οι ΤΟ.Μ.Υ (Τοπικές Μονάδες Υγείας) είναι μικρά αλλά καλά οργανωμένα ιατρεία που λειτουργούν ως ομάδες οικογενειακής ιατρικής και έχουν ως σκοπό την παροχή δωρεάν ποιοτικών υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας χωρίς διακρίσεις. (κοινωνικές, οικονομικές ή ασφαλιστικές).

Αυτή η μεταρρύθμιση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (ΠΦΥ) δίνει έμφαση στην πρόληψη, στην αγωγή και την προαγωγή της υγείας του πληθυσμού.

Αυτή η μεταρρύθμιση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (ΠΦΥ) δίνει έμφαση στην πρόληψη, στην αγωγή και την προαγωγή της υγείας του πληθυσμού.

Τι προσωπικό περιλαμβάνουν οι ΤΟ.Μ.Υ

Η σύνθεση μιας ΤΟ.Μ.Υ έχει ως εξής:

- 2 ιατροί παθολογίας (οικογενειακοί ιατροί για τον ενήλικο πληθυσμό)
- 1 ιατρό παιδιατρικής (οικογενειακός ιατρός για τα παιδιά)
- 2 νοσηλεύτριες
- 2 επισκέπτριες υγείας
- 1 κοινωνική λειτουργός
- διοικητικό προσωπικό.

Τι υπηρεσίες προσφέρουν οι ΤΟ.Μ.Υ

Έργο των ΤΟ.Μ.Υ είναι η παροχή δωρεάν, καθολικής, κατάλληλης, αποτελεσματικής, αποδοτικής, ποιοτικής και ανθρωποκεντρικής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας στον εγγεγραμμένο πληθυσμό, με έμφαση στις κοινοτικές δράσεις στο γενικό πληθυσμό συμπεριλαμβανομένων των ευάλωτων ομάδων. Ειδικότερα, οι ΤΟ.Μ.Υ λειτουργούν ως ομάδες οικογενειακής ιατρικής και έχουν ως σκοπό την παροχή, φροντίδας υγείας σύμφωνα με τους ακόλουθους ενδεικτικούς άξονες:

- την προαγωγή της υγείας του πληθυσμού(πρόληψη / αγωγή υγείας)
- την ανάπτυξη παρεμβάσεων και

για όλες τις ηλικίες ομάδες και του τραχήλου μήτρας για 16-18) για κάθε ηλικιακή ομάδα (15 λεπτά) από την Επισκέπτρια Υγείας Εμμανουέλα Κασαπάκη

• Ο γιατρός της Τ.Ο.Μ.Υ κος Ζαχαρίας Ασσαριωτάκης θα δώσει απαντήσεις στα ερωτήματά σας
ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΟΙ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Οκτώβριος 2018: Ομιλία και διενέργεια εμβολιασμού για τον έρπη ζωστήρα.

Νοέμβριος: ομιλία και διενέργεια εμβολιασμού για την γρίπη.

δράσεων σε όλο το φάσμα της κοινότητας (άτομο, οικογένεια, σχολικές μονάδες, χώρους εργασίας-επιχειρήσεις, υπηρεσίες-φορείς).

- την πρόληψη, εκτίμηση και διαχείριση κινδύνου για μεταδιδόμενα ή μη νοσήματα σε ομάδες ή άτομα του πληθυσμού
- τη συστηματική παρακολούθηση της υγείας του πληθυσμού ευθύνης τους, στην ΤΟ.Μ.Υ. και κατ' οίκον,
- την αξιολόγηση επειγόντων προβλημάτων υγείας και την παραπομπή αυτών στα Κέντρα Υγείας ή στα Νοσοκομεία,
- την προαγωγή υγείας ενηλίκων και παιδιών (εμβολιασμοί),
- τη συμβουλευτική και την υποστήριξη σε άτομα και οικογένειες,
- την κατ' οίκον φροντίδα και νοσηλεία σε άτομα με δυσκολία πρόσβασης στη δομή
- τη μετανοσοκομειακή φροντίδα και αποκατάσταση,
- την αναγνώριση ψυχικών παθήσεων σε συνεργασία με τις Μονάδες Ψυχικής Υγείας του Τομέα Ψυχικής Υγείας

Η εγγραφή σε Οικογενειακό Ιατρό ΤΟ.Μ.Υ. γίνεται μέσω αίτησης του ωφελούμενου

- **ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ**
- Ταυτότητα ή διαβατήριο
- ΑΜΚΑ
- Αποδεικτικό έγγραφο για τη διεύθυνση κατοικίας (ΟΤΕ, ΔΕΗ, Κινητής τηλεφωνίας) ή Υπεύθυνη Δήλωση
- Πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης για τα τέκνα

ΤΟ ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΗ ΤΟ.Μ.Υ Ν. ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΥ

• Δευτέρα-Παρασκευή από τις 7:00 το πρωί έως τις 22:00 το βράδυ / ιατρεία 8:00 έως 21:00

envirol
ΚΑΥΣΙΜΑ ΚΡΗΤΗΣ

AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

T: 2810 325565
☎: 2810 241296

Πρατήριο Υγρών Κουσίμων
Λιπαντικά Μωράκης Χαράλαμπος & Σια ΕΕ
Νικ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

www.envirol.gr
info@envirol.gr

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



Τηλ. επικοινωνίας
6979 536382 - 6947 409383

HaMed
ΧΑΛΑΜΠΑΛΑΚΗΣ Α.Ε.
Ιατρικά - Νοσοκομειακά Είδη

- ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΝΟΣΗΛΕΙΑ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ
- ΣΥΣΚΕΥΕΣ CRAF, BIPAP
- ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΑΙΘΕΡΟΝ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ
- ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ ΟΞΥΓΟΝΟ
- ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΥΓΕΙΑΣ
- ΑΝΑΠΗΡΙΚΑ ΑΜΑΣΙΑΙΑ

NEO ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ | Κνωσού 324, Ηράκλειο

ΚΕΝΤΡΙΚΟ Βιδάνου 3, Τ.Κ. 712 01 Ηράκλειο ΝΕΟ Κνωσού 324, Τ.Κ. 714 09 Ηράκλειο

Τηλ.: 2810 289224, 286191 Fax: 2810 242327 Κνωσού Τηλ.: 2815 203203

www.hamed.gr info@hamed.gr

ΞΕΝΑΓΗΣΕΙΣ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2018



Η συνεργάτης του Συλλόγου μας κ. **Αθηνά Κυριακάκη - Σφακάκη** στο πλαίσιο της ενότητας «ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ» προσφέρει για τα μέλη και τους φίλους του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη σειρά ξεναγήσεων που θα πραγματοποιηθούν με την σειρά που ακολουθεί:

-ΚΥΡΙΑΚΗ 16 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018

Ηράκλειο-Νεάπολη-Φουρνή-Πλάκα-Σπιναλόγκα -Αγ. Νικόλαος-Ηράκλειο
-ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2018



Ηράκλειο-Κριτσά-Γουρνιά-Ιεράπετρα-Ηράκλειο

-ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018

Ηράκλειο-Γκουβερνιώτισσα-Αγ. Αντώνιος Αβδού -Καρδιώτισσα Κεράς-Οροπέδιο Λασιθίου-Δικταίον Άνδρον-Ηράκλειο

-ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

Αρχαιολογικό μουσείο Ηρακλείου

Γιαόλεστιξεναγήσειςναβγειανακοίνωση

10 ημέρες πριν που θα περιλαμβάνει περισσότερες λεπτομέρειες για την ενημέρωση των συμμετεχόντων



«Επτά περιπετειικοί μύθοι»



Διαβάζουμε παραμύθια από το βιβλίο της Αργυρώς Παπαδάκη

Ελάτε να ξετυλίξουμε την κόκκινη κλωστή για ν' αρχίσει παραμύθι, παραδοσιακό παραμύθι, σαν αυτά που λέγανε οι γιαγιάδες μια φορά κι έναν καιρό.

Το Σάββατο 3 Νοεμβρίου και ώρα 17:00 στο χώρο του Συλλόγου στην οδ. Ταντάλου διαβάζουμε παραμύθια από το βιβλίο της Αργυρώς Παπαδάκη «Επτά περιπετειικοί μύθοι». Η συγγραφέας θα ξετυλίξει ένα από τα παραμύθια της και μαζί με τα παιδιά θα ακολουθήσουμε τα ίχνη του για να ταξιδέψουμε στα δικά μας όνειρα. Θα μας συνοδεύει η κουβέρτα του μπαλωματή, αυτή με τα χίλια κομματάκια.

Η δράση απευθύνεται σε μεγάλα νήπια και παιδιά Α' και Β' Δημοτικού.

Όταν ένας αγαπημένος γίνεται ανάμνηση... «Καλό ταξίδι Πατέρα Σταύρο»



Σε ηλικία 86 ετών έφυγε από τη ζωή ο παπά - Σταύρος Καρπαθιωτάκης. Άφησε την τελευταία του πνοή στο σπίτι του στον Άγιο Ιωάννη, στο Ηράκλειο, στην αγκαλιά της μεγάλης του οικογένειας, την σύζυγο, τα παιδιά και τα εγγόνια του. Έτσι όπως του άξιζε.

Ευλογία τα λόγια και οι πράξεις του για τους Αηγιανιώτες. Στήριξε την ενορία και τους κατοίκους της ως πατέρας, ως αδελφός.

Σεμνός και αποτελεσματικός με όρια και αγάπη. Θεμελίωσε τον Ιερό Ναό του Αγίου Ιωάννου με διορατικότητα σε εποχές δύσκολες, με όραμα για ένα προάστιο που θα γνώριζε μεγάλη ανάπτυξη. Ενέπνευσε τους άξιους συνεχιστές του έργου του. Ενωτικός όπως αρμόζει στην ιδιότητά του. Ο πατέρας Σταύρος περνά στην ιστορία του προαστίου μας ως ευεργέτης, ως δάσκαλος ως στήριγμα για τους Αηγιανιώτες.

Όλοι όσοι τον γνώρισαν αισθανόμαστε υπερήφανοι και ευλογημένοι που συμπορευτήκαμε.

ΟΙ ΕΝΟΡΙΤΕΣ ΘΥΜΟΥΝΤΑΙ...

“Είναι μια ιστορία στον Αη Γιάννη ο πάτερ Σταύρος. Ήταν ένας μοναδικός ιερέας που διέθεσε τον εαυτό του για το καθήκον και για την ενορία του.

Τον Ιερό ναό που απολαμβάνουμε τώρα εμείς, τα παιδιά μας και τα εγγόνια μας είναι έργο δικό του. Του αναντικατάστατου αυτού ανθρώπου. Στην εποχή της Χούντας ήρθε ο κ. Γεωργιάδης ίσως για να ενισχύσει το έργο (ήμουν παρούσα σε αυτό το περιστατικό). Στάθηκε στην είσοδο της εκκλησίας, γιατί τότε ακόμα, και λέει: «Πάτερ Σταύρο, το έργο αυτό είναι μεγαλεπήβολο. Θέλει πάρα πολλά χρήματα για να τελειώσει και η κυβέρνηση

>>

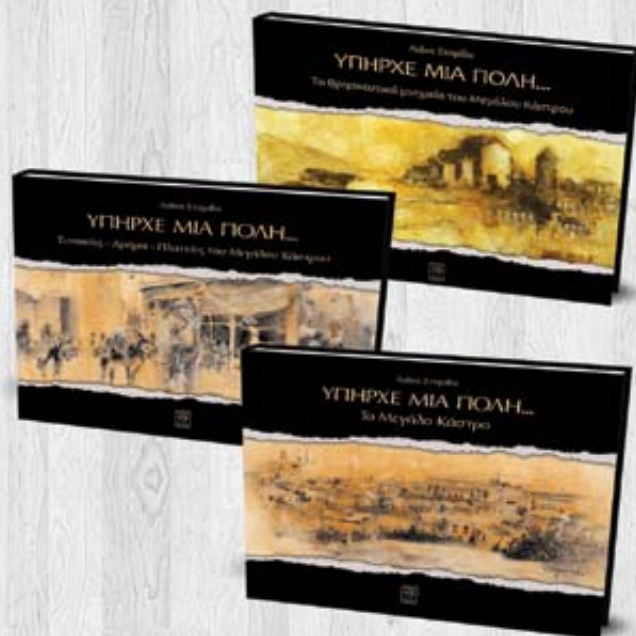
**Τύπωσε
το δικό σου βιβλίο
από 20 μόλις αντίτυπα**



Λιάνα Σταρίδα

ΥΠΗΡΧΕ ΜΙΑ ΠΟΛΗ

Αποκτήστε τα τρία λευκώματα με ανέκδοτο υλικό των μνημείων της πόλης μας, που θα σας μιλήσει στην ιστορία του Ηρακλείου!



ΒΙ.ΠΕ Ηρακλείου, Οδός Θ', Τηλ.: 2810 380931-4
Email: info@itanosbooks.gr, sales-itanos@outlook.com

ΒΙ.ΠΕ Ηρακλείου, Οδός Θ', Τηλ.: 2810 380931-4
Email: info@itanosbooks.gr, sales-itanos@outlook.com
www.itanosbooks.gr [itanosbooks](https://www.facebook.com/itanosbooks)

Χρώμα + Στυλ
κομμωτήριο

Καρανδινάκη Εύα
Ερμή 69 Ηράκλειο, Τηλ. 2810 210655

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 09:00-13:30 ΚΑΙ 17:00-21:00
ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ: 09:00-13:30
ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00-17:00 ΣΥΝΕΧΕΣ

Γυναικείο - ανδρικό - παιδικό

vodafone

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ. 2810 327212



>>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Η Οικογένεια του πατρός Σταύρου Καρπαθιωτάκη ευχαριστεί θερμά τους Ιερείς πατήρ Ανδρέα Κασσωτάκη πρόεδρο του Εκκλησιαστικού Συμβουλίου του Ιερού Ναού Αγίου Ιωάννου, τον συνεφημέριο πατήρ Κωνσταντίνο Λενακάκη και τα λοιπά μέλη του Εκκλησιαστικού Συμβουλίου για την οικονομική κάλυψη της εξοδίου ακολουθίας.

>> δεν διαθέτει. Άρχισε τον αγώνα ο πάτερ Σταύρος. Έκανε πολύ κόπο. Συγκέντρωσε ομάδες ενοριτών και πήγαν στα χωριά για να συγκεντρώσουν χρήματα, αλλά και διάφορους άλλους τρόπους προκειμένου να ολοκληρώσει το έργο του. Έφερε στην ενορία μας τον πάτερ Ματθαίο, εξίσου άξιο και μόχθησαν γι αυτό το ναό. Ας είναι αιωνία η μνήμη του. Εύχομαι να είναι στη γειτονία των Αγγέλων γιατί εκεί είναι η θέση του."

κ. Μαρίκα Καράλη

"Περνώντας κάποια μέρα με τον πατέρα μου κατά την διάρκεια των εργασιών ανέγερσης του Ι.Ναού με έκπληξη είδαμε τον παπά Σταύρο πάνω στην σκαλωσιά με μια τάβλα

να «χωνεύει» το τοιμέτο που έπεφτε στο καλούπι της κολώνας. Κι αυτός μαζί με τους εργάτες να βοηθά, ως εργάτης κι εκείνος...και την Μ. Πέμπτη η εικόνα του θα μείνει ανεξίτηλα αποτυπωμένη στην μνήμη μου, βλέποντάς τον να σηκώνει τον ογκώδη Σταύρο εμφανώς καταπονημένος από το βαρύ πρόγραμμα των ακολουθιών της Μ. Σαρακοστής του Πάσχα,. Έψαλε το «σήμερον κρεμάται επι ξύλου...» με πόνο ψυχής, με κατάνυξη. Από τότε κάθε φορά που ζω αυτό το γεγονός την εικόνα του παπά Σταύρου βλέπω... Όλοι μας περιμέναμε την Μ. Πέμπτη να ζήσουμε αυτή την κορυφαία στιγμή..."

κ. Γιάννης Ανυφαντάκης

"...κάποτε Ιερέας της πόλης μας αρνήθηκε να βαπτίσει παιδί των Ρομά. Ο νονός απευθύνθηκε τότε στο παπά Σταύρο, που ως καλό λειτουργός βάπτισε το παιδί..."

"...«έμπαινε» σε όλα τα σπίτια των ενοριτών με την εξομολόγηση, με την αφορμή του Αγιασμού κάθε πρώτη του μήνα. Με ενδιαφέρον και αγάπη άκουγε πολύ προσεκτικά. Δεν θα ξεχάσω την εικόνα του μετά τον Αγιασμό, παιδί εγώ τότε, να ρωτά με υπομονή πρώτα τον πατέρα μου και μετά την μητέρα μου για την καθημερινότητά τους για τα τυχών προβλήματα τους. Ακούραστος! Οι αγιανιώτες έχουν πολλά να θυμούνται από τις πράξεις του αγαπημένου τους Ιερέα. Πράξεις που φανερώνουν μεγαλείο ψυχής, γενναιότητα."

Τα παιδιά σου.

Όταν ένας αγαπημένος γίνεται ανάμνηση

Όταν ένας αγαπημένος γίνεται ανάμνηση είναι κάτι τόσο προσωπικό που κανείς δεν μπορεί να δει και να αγγίξει. Το βλέπεις μόνο εσύ με τα μάτια του νου και της ψυχής. Το χαϊδεύεις, τον αγκαλιάζεις και νιώθεις την ζεστασιά του μόνο εσύ.

Μπαμπά μου τα τελευταία σου φιλιά είναι ακόμα στο μάγουλό μου, η ευχή σου αντηχεί στα αυτιά μου και το ευχαριστώ σου με βαραίνει. Εγώ έπρεπε να σου πω ευχαριστώ για ότι ήσουν. Καλός, στοργικός, δοτικός, δίκαιος, ανοιχτόμυαλος και σύγχρονος.

Καλός πατέρας όχι μόνο για τα παιδιά σου αλλά για όλους. Άκουγες, κατανοούσες και βοηθούσες να βρει ο καθένας με το δικό του τρόπο το δρόμο του. Πάντα ήσουν εκεί για τους ενορίτες σου πολλές φορές βάζοντας τις ανάγκες τους πάνω από αυτές της οικογένειάς σου. Όλοι ήτα ίσοι για σένα και κατόρθωνες να τους κάνεις με ευχαρίστηση να προσφέρουν λίγο ή πολύ για να σε βοηθήσουν στο έργο σου. Εκτιμούσες τον καθένα ξεχωριστά σαν προσωπικότητα και σεβόσουν τα πιστεύω του σε κάθε τομέα. Άκουγες και αγκαλιάζες

με παρήγορα λόγια, ήσουν γέφυρα που ενώνει. Ποτέ διχαστικός και επικριτικός. Κατανοούσες.

Μικρός με μεγάλη οικογένεια και ενορία.

Δύσκολες εποχές για όλους. Δεν λύγισες ούτε λιγοψύχησες. Πάλεψες. Άλλοτε μπροστάρης και άλλοτε με τους πολλούς. Αλλά πάντα παρών. Δεν πίεσες ποτέ κανένα να κάνει κάτι δεν ήθελε ο ίδιος. Αποδεχόσουν. Δεν κατέκρινες κανένα. Κατανοούσες. Πιστεύω ότι συγχώρησες και αυτούς που σε πίκραναν.

Η μαμά, εμείς τα παιδιά σου, τα δισέγγονά σου, οι φίλοι σου, οι φίλοι μας, οι συγγενείς, οι ενορίτες, όσοι σε γνώρισαν και όσοι άκουσαν για σένα, θα σε θυμόμαστε για πάντα. Είμαστε περήφανοι για σένα μπαμπά και ευγνώμονες για όσα μας πρόσφερες.

Η σεμνότητά σου και η αλήθεια σου φανέρωναν το μεγαλείο της ψυχής σου.

Έφυγες ήσυχα, αθόρυβα και γαλήνια. Όπως σου έπρεπε.

Καλό σου ταξίδι και καλή αντάμωση καλέ μας πατέρα.

Αποχαιρετώ τον καλό μου συνεφημέριο, τον καλό μου φίλο...



Σεβασμιώτατε Αρχιεπίσκοπε Κρήτης κ.κ. Ειρηναίε Σεβασμιώτατε Μητροπολίτη της Ι. Μητρόπολης Αρκαλοχωρίου – Καστελλίου – Βιάννου κ. Ανδρέα. Άγιε Πρωτοσύγγελε. Σεβαστοί Πατέρες και εν Χριστώ αδελφοί. Κυρίες και Κύριοι.

Βρισκόμαστε τούτη τη στιγμή σε τούτο τον Ιερό Χώρο, στον Ι. Ναό Αγ. Ιωάννου Ηρακλείου για να πούμε το τελευταίο αντίο στον πατέρα Σταύρο Καρπαθιωτάκη, ο οποίος υπηρέτησε την Ενορία του Αγ. Ιωάννου 47 συναπτά έτη. Γεννήθηκε στο χωριό Ξυδάς Πεδιάδος (Λύττος) το έτος 1932 από Ευσεβείς γονείς μέλος πολύτεκνης οικογένειας. Εκεί τελείωσε τις σπουδές του (Δημοτικό και εξατάξιο γυμνάσιο). Σπούδασε στην Εκκλησιαστική Σχολή Κρήτης. Υπηρέτησε την στρατιωτική θητεία του ως έφεδρος Ανθυπολοχαγός Πεζικού και παράλληλα νυμφεύεται την αγαπητή σε όλους μας Μαρία Παπαδογιωργάκη, χειροτονείται ως στρατιωτικός Ιερέας από τον αγαπημένο του τότε Αρχιεπίσκοπο Κρήτης κυρό Ευγένιο και η δραστηριότητά του ως στρατιωτικός Ιερέας, ήτο τόσο μεγάλη ώστε σύντομα έγινε ο αγαπημένος Ιερέας όλων των στρατιωτικών.

Συμπαθούσε τον Νίκο Καζαντζάκη και συχνά μιλούσε για τα έργα του. Ως στρατιωτικός Ιερέας έλαβε μέρος στην τελετή της Εξοδίου Ακολουθίας του Νίκου Καζαντζάκη με τους Ιερείς του Μητροπολιτικού Ναού του Αγίου

Μηνά και με τον τότε Αρχιεπίσκοπο κυρό Ευγένιο ενώ από τους ανώτερους του, του είχε απαγορευθεί. **Συνόδευσε τον Νίκο Καζαντζάκη στην τελευταία του κατοικία στο Μαρτινεγκο και αυτό το γεγονός έγινε αιτία να χάσει τη θέση του στρατιωτικού Ιερέα και να τιμωρηθεί με έξι μήνες φυλάκιση.** Ο αοίδιμος κυρός Ευγένιος Αρχιεπίσκοπος Κρήτης τον αγκάλιασε πατρικά, τον στήριξε και του είπε: «μη φοβάσαι θα σε διορίσω εδώ στο Ηράκλειο εφημέριο».

Το έτος 1958 διορίζεται στην ενορία μας και οι πρώτοι ενορίτες ήσαν πρόσφυγες Μικρασιάτες αδελφοί, ξεριζωμένοι άνθρωποι, που κουβαλούσαν στην πλάτη τους και στην ψυχή τους πίστη – εικόνες – αγάπη για την ζωή και ελάχιστα προσωπικά τους αντικείμενα. Περίπου 60 οικογένειες. Με αυτό το προζύμι των ψυχών ξεκίνησε το έργο του.

Προσωπικά πιστεύω ότι ο π. Σταύρος υπήρξε μια από τις μεγαλύτερες μορφές Ιερωμένων έγγαμων Κληρικών. Άνθρωπος με ανοιχτό μυαλό, οξυδερκής υπομονετικός αλλά και μεθοδικός, γνώριζε άριστα να χειρίζεται το λόγο, ήξερε να επιλέγει σωστούς συνεργάτες – πιστούς εκκλησιαστικούς συμβούλους – ερανικές επιτροπές – κατηχητικά σχολεία.

Πάντα είχε μια καλή κουβέντα για τον καθένα, ιδιαίτερα φρόντιζε το φιλανθρωπικό έργο της ενορίας. Υπήρξε το δεξί χέρι του αοιδίμου Αρχ. Ευγένιου ιδιαίτερα στον ανεφοδιασμό τροφίμων των πολλών Ιδρυμάτων της Ιεράς Αρχιεπισκοπής. Υπήρξε παράλληλα με την ιεροσύνη και άριστος οικογενειάρχης και απέκτησε με την Πρεσβυτέρα του Μαρία 4 παιδιά. Την Θεονύμφη, το Μάρκο, το Δημήτριο και το Γιώργο. Όλα του τα παιδιά εκλεκτά και καλοαναθρεμμένα. Καθοριστικό ρόλο έπαιξε η καλή του Πρεσβυτέρα και ως αφανής ηρωίδα υπήρξε πάντοτε στο πλευρό του στηρίζοντάς τον σε όλες του τις δραστηριότητες.

Με επιτυχία, ως κληρικός έδωσε εξετάσεις στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, εισήχθη στη Θεολογική Σχολή και αποφοίτησε από το Ποιμαντικό Τμήμα, ικανοποιώντας τη δίψα του για μάθηση.

ΠΩΣ ΓΝΩΡΙΣΑ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΣΤΑΥΡΟ

Αρχικά εξυπηρετώντας την ενορία, όταν εκείνος έπαιρνε άδεια να επισκεφθεί τα παιδιά του στη Γερμανία που σπούδαζαν και είχαν τις δραστηριότητές τους εκεί. Το έτος 1980 και ενώ υπηρετούσα ως εφημέριος Αγ. Βαρβάρας Καμινίων, με επισκέφθηκε ξαφνικά στο γραφείο της ενορίας, πήραμε καφέ και μετά με ένα αυστηρό τόνο μου είπε:

- Σήμερα ήρθα για να σε μάλωσω.

- Γιατί τι σου έκαμα πατέρα Σταύρο;

- Είναι απαραίδεκτο, να είσαι αγιανιώτης και

να υπηρετείς στα Καμίνια, ενώ σε χρειάζεται η ενορία σου ο Άγιος Ιωάννης. Θα έρθεις τώρα αμέσως να πάμε στον Αρχιεπίσκοπο να μετατεθείς άμεσα και να βοηθήσεις με όλες σου τις δυνάμεις την ενορία σου.

Δύο χρόνια πριν, ο μεγάλος σεισμός ράγισε τον παλιό ναό του Αγίου Ιωάννου και με ομόφωνη απόφαση εκκρίθηκε ακατάλληλη και έπρεπε να κατεδαφιστεί. Με την ευλογία του τότε Αρχ. Κρήτης κυρού Τιμοθέου και Πρωτοσυγκελεύοντος του μετέπειτα Μητροπολίτη Πέτρας και Χερσονήσου αοιδίμου Αρχιερέως Νεκταρίου έγινε η μετάθεσή μου ως δεύτερος Ιερέας στην Ενορία μας.

Τον πατέρα Σταύρο τον ε γνώρισα όσο ελάχιστοι. Ήταν ο Ιερέας που ευλόγησε τον γάμο μου με την Πρεσβυτέρα Ευγενία στον παλιό Αη Γιάννη το έτος 1967. Έκτοτε συνδεθήκαμε ως εν Χριστώ Αδελφοί, ως καλοί φίλοι και η φιλία μας κράτησε μέχρι την τελευταία του στιγμή. Συνηπηρετήσαμε 26 έτη και προσπαθήσαμε να αποπερατώσουμε αυτό το κολοσσιαίο έργο που ξεκίνησε μόνος του και με δύσκολες συνθήκες πείνας την εποχή εκείνη. Δουλέψαμε σκληρά για να παρουσιάσουμε αυτό το αριστούργημα, τον περικαλλή τρίκλιτο Ι. Ναό, επ' ονόματι του Αγ. Ιωάννου 29 Αυγούστου, τον Αγ. Σπυριδώνα στο δεξιό κλίτος 12 Δεκεμβρίου και τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου 25 Μαρτίου, στους ενορίτες μας.

Σεβασμιώτατοι, ο Κύριος επέλεξε λίγες μέρες πριν την Ιερά Πανήγυρη του Αγ. Ιωάννου και πήρε κοντά του τον καλό Πνευματικό Πατέρα αυτή της ενορίας για να το τιμήσει, στην εορτή του Αγίου, εκεί ψηλά. Δεν είναι τυχαίο. Είναι σα να του λέει: Είναι σα να του λέει: Ευ δούλε αγαθέ και πιστέ... Γιατί υπήρξε ο καλός εργάτης του αμπελώνα του Κυρίου, γνώριζε ότι το καθάρισμα είναι πολύτιμο έστω και αν είναι οδυνηρό, με θλίψεις, δοκιμασίες, βάσανα και πικρίες της ζωής.

Τελειώνοντας αυτά τα απλά ταπεινά λόγια αλλά με αγάπη αποχαιρετώ τον Αιδεσιμολογιώτατο π. Σταύρο Καρπαθιωτάκη, τον καλό μου συνεφημέριο τον καλό μου φίλο. Θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον πατέρα Σταύρο γιατί έμαθα πολλά κοντά του, με τίμησε με τη φιλία του και μου εμπιστεύθηκε το έργο του. Μου έλεγε: Δεν πρέπει να ανήκουμε μόνο στα καλά κλίματα του Κυρίου αλλά να καρποφορούμε και σωστά. Την τελευταία ημέρα της ζωής του έψαλλε μόνο του ύμνους από τη νεκρώσιμο ακολουθία.

Οι αγιανιώτες πρέπει να αισθάνονται υπερήφανοι για τον άξιο εργάτη.

Καλό ταξίδι πατέρα Σταύρο.

Επικήδειος λόγος του Ιερέα Ματθαίου Γυαλιτάκη - πρώην εφημέριος Ι.Ν. Αγίου Ιωάννου.

ΕΞΥΠΝΟΙ ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΑΣ

Ο Δήμος Ηρακλείου δημοσίευσε Ανοικτή Πρόσκληση σε πιθανά ενδιαφερόμενα φυσικά (ΔΗΜΟΤΕΣ) ή νομικά πρόσωπα (ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ) που διαθέτουν χώρους μαζικής εστίασης προκειμένου να συμμετάσχουν ενεργά στην πράξη ACUA. Οι κάτοικοι θα συγκεντρώνουν τα βιοαπόβλητα τους σε μικρές κομποστοποιήσιμες σακούλες και ειδικούς κάδους, στο εσωτερικό των κατοικιών τους και στη συνέχεια θα τα μεταφέρουν στον Αυτόνομο Μηχανικό Κομποστοποιητή (ΑΜΚ), όπου θα έχουν πρόσβαση, με τη χρήση κάρτας. Έτσι, οι πολίτες θα πετάνε μόνο τα ανακυκλώσιμα, διαχωρισμένα και αυτά σε διαφορετικά κλάσματα, και τα γενικά απόβλητα.

ασφαλείας).
• Παροχή του παραγόμενου εδαφοβελτιωτικού (κόμποστ).
Βάσει χωροταξικών κριτηρίων καθώς και την εκδήλωση ενδιαφέροντος του κοινού επιλέχθηκαν οι ακόλουθες τρεις περιοχές, οι οποίες φέρουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και θεωρούνται αντιπροσωπευτικές για τον Δήμο. Για την επιλογή της 1ης περιοχής η αντιπροσωπευτικότητα της περιοχής αποτέλεσε κύριο κριτήριο το οποίο στηρίζεται στην μέση πυκνότητα του πληθυσμού και στο μέσο βιοτικό επίπεδο. Κύριο κριτήριο είναι η παρουσία ομάδας πολυκατοικιών με τουλάχιστον 20 διαμερίσματα καθώς και ο ελεύθερος διαθέσιμος χώρος εγκατάστασης του ΑΜΚ ο οποίος να είναι τουλάχιστον 60m². Για την 2η περιοχή, εκτός από τον αστικό χαρακτήρα των νοικοκυριών κρίθηκε σκόπιμο να εξεταστεί περιοχή στην οποία εκτός από τις πολυκατοικίες να υπάρχει και μια σημειακή πηγή παραγωγής βιοαποβλήτων με αρκετά μεγάλες ποσότητες. Τέλος, κριτήριο επιλογής της 3ης περιοχής ορίστηκε μια μονάδα υγείας στην οποία παρατηρείται σημαντική παραγωγή βιοαποβλήτων λόγω της σίτισης των νοσηλευόμενων και των επισκεπτών καθώς και ανακυκλώσιμων υλικών συσκευασίας.

Ο Δήμος Ηρακλείου δημοσίευσε Ανοικτή Πρόσκληση σε πιθανά ενδιαφερόμενα φυσικά (ΔΗΜΟΤΕΣ) ή νομικά πρόσωπα (ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ) που διαθέτουν χώρους μαζικής εστίασης προκειμένου να συμμετάσχουν ενεργά στην πράξη ACUA. Οι κάτοικοι θα συγκεντρώνουν τα βιοαπόβλητα τους σε μικρές κομποστοποιήσιμες σακούλες και ειδικούς κάδους, στο εσωτερικό των κατοικιών τους και στη συνέχεια θα τα μεταφέρουν στον Αυτόνομο Μηχανικό Κομποστοποιητή (ΑΜΚ), όπου θα έχουν πρόσβαση, με τη χρήση κάρτας. Έτσι, οι πολίτες θα πετάνε μόνο τα ανακυκλώσιμα, διαχωρισμένα και αυτά σε διαφορετικά κλάσματα, και τα γενικά απόβλητα. Επιπλέον μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου που απευθύνεται στους πολίτες του Δήμου, που μπορεί να απαντηθεί ανώνυμα, θα συλλεχθούν πληροφορίες σχετικά με:

- τις γνώσεις των συμμετεχόντων αναφορικά με την διαχείριση αποβλήτων και
 - την διαθεσιμότητα των συμμετεχόντων να συμμετέχουν στο πρόγραμμα.
- Οι παροχές του Δήμου σε πολίτες που θα συμμετέχουν στο ACUA είναι οι παρακάτω:
- Πιστοποιητικό διαχείρισης οργανικών αποβλήτων,
 - Εκπαίδευση χειριστών για συστήματα Διαλογής στην Πηγή,
 - Παροχή ειδικού εξοπλισμού (πχ. καφέ και μπλε κάδοι, κομποστοποιήσιμες σακούλες, κάρτα

τις γνώσεις των συμμετεχόντων αναφορικά με την διαχείριση αποβλήτων και την διαθεσιμότητα των συμμετεχόντων να συμμετέχουν στο πρόγραμμα.
Οι παροχές του Δήμου σε πολίτες που θα συμμετέχουν στο ACUA είναι οι παρακάτω:
Πιστοποιητικό διαχείρισης οργανικών αποβλήτων,
Εκπαίδευση χειριστών για συστήματα Διαλογής στην Πηγή,
Παροχή ειδικού εξοπλισμού (πχ. καφέ και μπλε κάδοι, κομποστοποιήσιμες σακούλες, κάρτα ασφαλείας).
Παροχή του παραγόμενου εδαφοβελτιωτικού (κόμποστ).
Βάσει χωροταξικών κριτηρίων καθώς και την εκδήλωση ενδιαφέροντος του κοινού επιλέχθηκαν οι ακόλουθες τρεις περιοχές, οι οποίες φέρουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και θεωρούνται αντιπροσωπευτικές για τον Δήμο. Για την επιλογή της 1ης περιοχής η αντιπροσωπευτικότητα της περιοχής αποτέλεσε κύριο κριτήριο το οποίο στηρίζεται στην μέση πυκνότητα του πληθυσμού και στο μέσο βιοτικό επίπεδο. Κύριο κριτήριο είναι η παρουσία ομάδας πολυκατοικιών με τουλάχιστον 20 διαμερίσματα καθώς και ο ελεύθερος διαθέσιμος χώρος εγκατάστασης του ΑΜΚ ο οποίος να είναι τουλάχιστον 60m². Για την 2η περιοχή, εκτός από τον αστικό χαρακτήρα των νοικοκυριών κρίθηκε σκόπιμο να εξεταστεί περιοχή στην οποία εκτός από τις πολυκατοικίες να υπάρχει και μια σημειακή πηγή παραγωγής βιοαποβλήτων με αρκετά μεγάλες ποσότητες. Τέλος, κριτήριο επιλογής της 3ης περιοχής ορίστηκε μια μονάδα υγείας στην οποία παρατηρείται σημαντική παραγωγή βιοαποβλήτων λόγω της σίτισης των νοσηλευόμενων και των επισκεπτών καθώς και ανακυκλώσιμων υλικών συσκευασίας.

1. Πικροδάφνης και Νίκου Κρασαδάκη / Λαχανόκηπος: ΑΜΚ δυναμικότητας 1-2m³,
2. Ερμή & Χρυσούλας Μπουρλώτου / Διαμερίσματα και Γηροκομείο: ΑΜΚ δυναμικότητας 2-4m³

ΠΑΓΝΗ (Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου): ΑΜΚ δυναμικότητας 8-15m³.



ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΦΙΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Μεταγγραφές Λογική Γήρανση Ευρωγγυίες	ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΝΙΜΗ ΨΕΦΟΛΟΤΡΟΧΩΣΗ ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ Σώματος - Προσώπου ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΟΧΩΣΗ ΜΑΚΙΓΙΑΖ
---	--

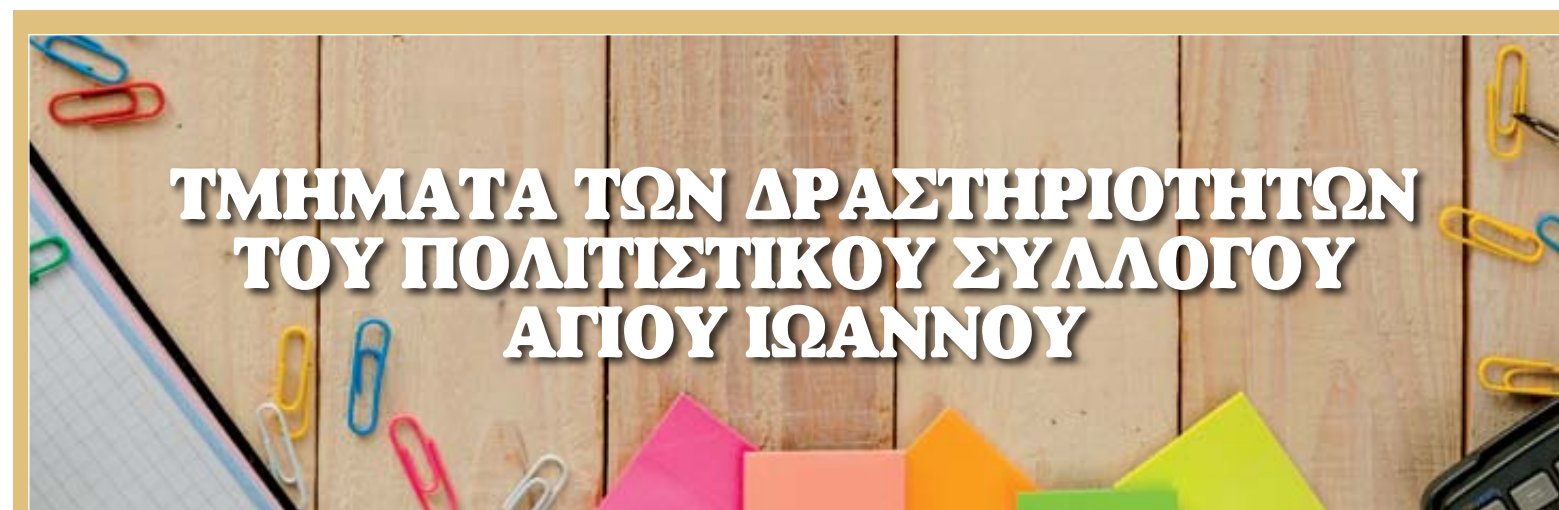
ΦΙΤΟΜΑΡΙΑΣΗ
Ουλές
Λοιμώση Καλογύρου
Ρυτίδες

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

ΕΜΠΟΡΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Κ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ

Λ. Κνωσού 306 - Ηράκλειο
τηλ./fax: 2810 360630, κιν.: 6932 471910



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

Οι εγγραφές ξεκινούν από 15 Σεπτεμβρίου και οι δραστηριότητες από 1 Οκτώβρη. Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες, είναι η ετήσια συνδρομή ως μέλος του Συλλόγου, η οποία ανέρχεται στα 5€.
Παρακάτω περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας. Επίσης υπάρχουν τα στοιχεία του υπεύθυνου για κάθε μια από αυτές για πληροφορίες και εγγραφές. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν επίσης να απευθύνονται και στον κ. Γιώργο Τσαγκαράκη στο 6977506343.

LATIN – ΡΟΥΕΛΑ
για ενήλικους
- ΚΡΙΣΤΗ ΚΑΚΟΥΛΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6937531868

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

ΓΙΟΓΚΑ
- ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945790075

ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
- ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΙ ΕΛΕΝΗ ΦΑΡΑΖΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948382116

ΛΑΟΥΤΟ
- ΝΤΑΓΙΑΝΤΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6972079623

ΛΥΡΑ
- ΝΤΑΓΙΑΝΤΑΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6973499678

ΜΑΝΤΟΛΙΝΟ
- ΣΩΜΑΡΑΚΗ ΠΕΛΑΓΙΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945919276

ΝΤΕΚΟΥΠΑΖ
ΠΙΤΑΡΟΚΟΙΛΗ ΣΤΕΛΛΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6944656949

ΚΟΙΤΙΚΗ-ΡΑΠΤΙΚΗ
- ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6975977298

ΣΚΑΚΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
- ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΜΑΡΙΑ,
Τηλέφωνο επικοινωνίας 6973826452

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΡΜΟΝΙΟ & ΠΙΑΝΟ
- ΠΕΠΟΝΑΚΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6946696224

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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
- ΒΕΡΙΓΟΣ ΠΑΥΛΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6938504933

ΚΟΣΜΗΜΑ ΑΡΓΥΡΟΧΡΥΣΟΧΟΪΑ
- ΣΠΑΝΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6979401516

ΚΛΑΣΤΟΨΦΑΝΤΙΚΗ
- ΧΡΗΣΤΑΚΗ ΦΑΙΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6984669387

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΑΠΟ ΜΑΛΛΙ
- ΜΑΡΙΑ ΚΕΤΕΝΟΓΛΟΥ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6936123464

ΚΕΡΑΜΕΙΚΗ
- ΖΕΡΒΑΚΗ ΕΥΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948319436

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
- ΤΑΒΕΡΝΑΡΑΚΗΣ ΔΟΜΙΝΙΚΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974491551

ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΙΘΑΡΑ
- ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6977884064

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ
- ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6972032040

ΜΙΚΤΗ ΧΟΡΩΔΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
- ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6936785430

ΜΟΝΤΕΛΙΣΜΟΣ
- ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6937147105

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΙΑ
- ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6992337927

TANGO
- SBEN PIEHI
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6949215320

ΤΜΗΜΑ ΛΑΤΙΝ - η εκδήλωση του καλοκαιριού



Καλύτερη από ποτέ, η παράσταση του τμήματος Latin του Συλλόγου μας, στο κινηματοθέατρο Αστόρια την Πέμπτη 21 Ιουνίου.

Οι χορογραφίες, τα κοστούμια, η σκηνοθεσία αλλά και η υποκριτική, ΑΡΙΣΤΑ όλα. Μπράβο στους δασκάλους, στους μαθητές και σε όλους τους συντελεστές της παράστασης. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Κρίστη και τον Σταύρο για την εξαιρετική συνεργασία με τον Σύλλογό μας. Μπράβο γιατί εμπνέετε τους μαθητές σας με ήθος και συνέπεια και το αποτέλεσμα το απολαμβάνουμε όλοι εμείς που είμαστε κοντά σας!



Καλοκαιρινές εκδηλώσεις από το τμήμα ΚΡΗΤΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

Ολοκληρώθηκε μια ακόμη επιτυχημένη περίοδος για το τμήμα Κρητικών χορών του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη. Η Ελένη & ο Κώστας Φαραζάκης και όλοι οι μαθητές του τμήματος, παρουσίασαν την Δευτέρα 25 Ιουνίου, καλοδουλεμένες χορογραφίες στο πάρκο Μικράς Ασίας. Όλοι θαυμάσαμε την άριστη δουλειά. Δάσκαλοι και μαθητές σε μια αρμονική συνεργασία για την παράδοση του τόπου μας. Κώστα και Ελένη ευχαριστούμε για την άψογη συνεργασία με τον Σύλλογο. Ευχαριστούμε επίσης τους γονείς των μαθητών για την στήριξη.



ΑΝΑΒΙΩΣΑΜΕ ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΟΥ ΚΛΗΔΟΝΑ

Η αναβίωση του εθίμου του Κλήδονα έγινε την Κυριακή 24 Ιουνίου με την συνεργασία των Συλλόγων: Μικρασιατικού Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» και Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη.



Κορφές 12 - 8 - 2018

την Γιορτή Σουλτανίνας στις Κορφές του Δήμου Μαλεβιζίου τίμησαν τους Κων/νο Μπολόντζο Ιερέας Κορφών, και τον αείμνηστο, μεγάλο Δάσκαλο της Κρητικής Μουσικής, Θανάση Σκορδαλό, χόρεψαν Κρητικούς Χορούς υπό της μελωδίες του βιολάτορα Αντώνη Μαρτσάκη, συμμετείχαν στο χορευτικό και παιδιά του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου υπό την καθοδήγηση της Ελένης και Κώστα Φαραζάκη



Σχοδή Κορού
Τζίνα Μιχελιδάκη
Αναγνωρισμένη Σχοδή από το Υπουργείο Παιδείας & Επιστημών

Λειτουργούν τμήματα:
Κλασικού Μπαλέτου
Σύγχρονου χορού
Μοντέρνου χορού
Hip Hop & street dance
Παιδικά τμήματα χορού (παιδιά 3-5 ετών)

Προσιτές τιμές

Εγγραφές - Πληροφορίες:
τηλ. **2810 324767**
Από 3 Σεπτεμβρίου: 17.00 - 21.00
Έναρξη μαθημάτων από 15 Σεπτεμβρίου

Αταλόντις 12
(παραλία της οδού Σπέρση) - Αγ. Ιωάννης
www.tzinamichelidaki.gr

KEEP CALM AND HAVE A NICE TIME IN
Δάφνη
Μουσικό Μουσείο

τηλ.: 6977 3 09 719, 2810 241 621

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στην οδό Πικροδάφνης (χώρος Συλλ. Καραμπουρνιωτών) στον Άγιο Ιωάννη.

Οι δύο Σύλλογοι προσέφεραν μια ποικιλία φαγητών που διατέθηκε σε όλα τα τραπέζια. Όσα μέλη και φίλοι των συλλόγων συμμετείχαν έφεραν φαγητά φρούτα και γλυκά που τα κατανάλωσαν με τις οικογένειες τους.

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης περιλάμβανε:

- Καλωσόρισμα
- Σύντομη περιγραφή του εθίμου.
- Άνοιγμα του Κλήδονα
- Κάψιμο των Μάηδων σύμφωνα με το έθιμο.
- Μουσικά «έντυσε» την εκδήλωση το μουσικό συγκρότημα του Στέλιου Βασιλάκη και Γιώργου Γκερεδάκη.



Κουφάκης Γεώργιος
Ιατρός Βιοπαθολόγος- Μικροβιολόγος

Εθνομαρτύρων 70^α & Ανθέων
(γωνία Παπαναστασίου) Μεσαμπελιές
τ.κ.: 71409 Ηράκλειο Κρήτης
τ.: 2810 341940 φ.: 2810 285434 κ.: 6944 425995
e-mail: koufakis.georgios@iatraca.gr

Χαμηλάκη Ιασ. Γεωργία
Χειρουργός - Οδοντίατρος

Παρθενώνος 15 (δ. Πικροδάφνης), 71409 Ηράκλειο Κρήτης
τηλ.: 2810326427, 6977548731 • chamilakigogo@gmail.com

ΑΡΧΕΙΟΘΕΤΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ



Προχωρεί η αρχειοθέτηση της βιβλιοθήκης του Συλλόγου μας. Οι εθελόντριες **κ. Ελένη Πλαϊτή** και **κ. Ευαγγελία Βελεγράκη - Μαυρομανωλάκη** έχουν καταβάλει μεγάλη προσπάθεια και συνεχίζουν, προκειμένου να καταγράψουν όλα τα βιβλία. Η διαδικασία της καταγραφής είναι ιδιαίτερα χρονοβόρα. Έχει συγκεντρωθεί σημαντικός αριθμός βιβλίων από τις δωρεές φίλων και μελών του Συλλόγου μας που ευχαρίστως ανταποκρίθηκαν μετά την ανακοίνωση της δημιουργίας της βιβλιοθήκης.

Η βιβλιοθήκη στεγάζεται στο χώρο της οδ. Ταντάλου. Ευελπιστούμε ότι την άνοιξη του 2019 θα είναι ανοικτή στο κοινό για δανεισμό, μελέτη και δημιουργία λεσχών ανάγνωσης (παιδική, εφηβική και ενηλίκων).

Ευχαριστούμε θερμά τους εθελοντές για την καταγραφή και αρχειοθέτηση αλλά και τους δωρητές των βιβλίων που συνεχίζουν και ενισχύουν την βιβλιοθήκη μας.

Η ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΜΑΣ

Α. ΑΒΡΑΜΑΚΗ-ΣΑΚΚΑΛΑΚΗ



Τις 29 Αυγούστου γιορτάζουμε στο προάστιο μας την αποτομή της κάρρας του ΙΩΑΝΝΗ ΤΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ. Η μικρή Σαλώμη χόρεψε όμορφα που ο βασιλιάς Ηρώδης τόσο ενθουσιάστηκε και της είπε ότι μπορεί να της χαρίσει ό,τι θέλει. Τότε αυτή συνεννοήθηκε με τη μητέρα της Ηρωδιάδα και ζήτησε την κεφαλή του ΤΙΜΙΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ επί πίνακι επειδή την ήλεγχε συχνά για τις παράνομες πράξεις της. Η υπόσχεση του Ηρώδη πραγματοποιήθηκε και ο δήμιος αποκεφάλισε τον Ιωάννη. Αυτό το θρησκευτικό γεγονός εορτάζουμε.

Φέτος είχαμε τη τιμή να έχουμε κοντά μας τον Αρχιεπίσκοπο ΚΡΗΤΗΣ κ. ΕΙΡΗΝΑΙΟ και πολλούς ιερείς. Έγινε η θεία λειτουργία ακολούθησε η λιτάνευση της εικόνας η ευλόγηση των άρτων και παρακολούθησε πλήθος κόσμου όλα αυτά.

Η ημέρα είναι νηστήσιμη και οι νοικοκυρές ψήνουν τη ρηγολόσουπα εις μνήμη του Αγίου Ιωάννου του Ρηγολόγου. Λέγεται Ρηγολόγος γιατί όποιος δε νηστέψει αυτήν τη μέρα παθαίνει «ρήγος» δηλαδή πυρετό. Και του χρόνου να είμαστε γεροί και δυνατοί να ξαναγιορτάσουμε.



ΜΗΤΗΡ ΘΕΟΥ

...Στην χαρά, στην θλίψη σε κάθε συμφορά σε κάθε ευτυχία, και σε απρόοπτες στιγμές το όνομα της Παναγίας αυτομάτως επιφωνείται...



Οι πρωταρχικές παραστάσεις της Παναγίας ήταν χωρίς το θείο Βρέφος, εκτός των συμπλεγμάτων της Γεννήσεως και της Προσκυνησεως των Μάγων. Στην Σύνοδο της Εφέσου κύριος σκοπός ήταν να διακηρυχθεί η Θεότης του Υιού, με συνέπεια την τιμητική εξύψωση της Μητρός εις Θεοτόκο. Μετα την Σύνοδο αυτή, στην οποία επεκράτησαν οι Ορθόδοξοι, θριάμβευσε ο όρος "Θεοτόκος". Η Θεοτόκος, η παράσταση της "Παναγίας μετα του θείου Βρέφους" έγινε σύμβολο των Ορθοδόξων. Φυσική συνέπεια ήταν η εξεικόνηση της Βρεφοκρατούσης, που έγινε θεολογικό σύμβολο της Εκκλησίας και υιοθετήθηκε από τους Χριστιανούς. Εικόνες της Βρεφοκρατούσης μετα πολλού ζήλου ίσως και φανατισμού επολαπλασιάζοντο και εκυκλοφορούσαν.

Δεν είναι βέβαιο πότε και από ποιόν εισήχθη η έκφραση "Μήτηρ Θεού", αλλά είναι βέβαιο ότι ήταν σε χρήση το 400 μ.Χ..... Μετα την Σύνοδο στην Έφεσο, 439 μ.Χ., αναφέρεται και η παράδοση η σχετική με τον Λουκά, ο οποίος φέρεται να εξωγράφησε τρεις εικόνες της Θεοτόκου. Την του Μ. Σπηλαίου, την του Σουμμελά, και την του Κύκκου. Εις αυτές προστίθενται και η Οδηγήτρια Κων/πόλεως, και η Ελεούσα της Βίνας. Επειδή και άλλες εικόνες αποδίδονται στον Λουκά, κατά την παράδοση εξωγράφησε 72 εικόνες.

Η Θεοτόκος στην ζωγραφική διακρίνεται στους τύπους:

1. Οδηγήτρια. Η Παναγία σε προτομή, βρεφοκρατούσα δεξιώθεν ή αριστερώθεν.
2. Δεομένη. Χωρίς το Θείο βρέφος, όρθια σε στάση προσευχής.
3. Ελεούσα ή Γλυκοφιλούσα. Ως Οδηγήτρια, αλλά σε μητρική στάση ασπασμένη το Θείο Βρέφος.
4. Πλατυτέρα. Επί θρόνου, ολόσωμος, ως επί το πλείστον βρεφοκρατούσα.

5. Βλαχενίτισσα. Σε στάση δεομένης αλλά πρό του στήθους, σε εγκόλπιο έχει τον Ιησού Χριστό.
6. Γαλακτοτροφούσα. Ως Οδηγήτρια, αλλά θηλάζει τον Ιησού Χριστό.
7. Ρόδο το Αμάραντο. Η Θεοτόκος, ως Οδηγήτρια, επί ρόδου κρατεί τον Χριστό ως Αρχιερέα.
8. Παναγία του πάθους. Ως Οδηγήτρια, αλλά ο Χριστός στρέφει την κεφαλή και προσβλέπει τα σύμβολα του πάθους, τα οποία βαστάζουν δύο άγγελοι.

Στην Θεοτόκο έχουν αποδοθεί προσωνύμια λόγω:

1. Εικονογραφικών παραστάσεων.
2. Ιδιοτήτων (θαυματουργικών, επαγγελματικών...).
3. Τρόπων ευρέσεων των εικόνων.
4. Συνδέσεων με ορισμένους τόπους και θέσεις γεωγραφικές.
5. Λαογραφικών στοιχείων.
6. Παροιμιών.
7. Ονομάτων προσώπων τα οποία ενεπλάκησαν στις ανοικοδομήσεις Ναών, ή ανευρέσεις εικόνων.

Υφίσταται καταγραφή 1170 προσωνυμιών και 489 ναών και Μονών, αφιερωμένες στην Θεοτόκο...

Είναι γνωστή η αντίληψη του λαού ότι η δική του Θεοτόκος, είναι διάφορος πάσης άλλης...

Η Θεοτόκος, η παράσταση της "Παναγίας μετα του θείου Βρέφους" έγινε σύμβολο των Ορθοδόξων.

speed
καφέ - μεζέ

Α.Κνωσού 180 - Τηλ. 2810 236967

Μελετάμε μαζί:
 ✓ για γερές βάσεις
 ✓ για ανσπλήρωση κενών
 ✓ για άρτια προετοιμασία των μαθημάτων της επόμενης μέρας
 ✓ για σίγουρη και εγγυημένη επιτυχία!!!

Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο

2810.211.604 Γ. Ξηρουδάκη 14, Άγιος Ιωάννης Ηράκλειο (Έναντι 8^{ου} Λυκείου) www.meletamemazi.gr info@meletamemazi.gr

Ας μιλήσουμε για το Πένθος: Εισαγωγή στην Απώλεια

Μικρές ή μεγάλες απώλειες βιώνουμε συνεχώς, καθώς είναι αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής. Από τον θάνατο ενός αγαπημένου ατόμου στην ζωή μας, το διαζύγιο, το τέλος μιας συντροφικής σχέσης, απόλυση από την δουλειά, ανεργία, η αποξένωση μεταξύ φίλων/ συγγενών είναι μερικές από τις απώλειες που συνήθως πυροδοτούν συναισθήματα άγχους, απόγνωσης ή μοναξιάς και μας φέρνουν αντιμέτωπους με την διαδικασία πένθους, για την οποία γίνεται λόγος στην συνέχεια. Μιλώντας όμως για απώλεια και πένθος, **τί είναι αυτό που χάνουμε και τί μπορεί να κερδίσουμε με το πέρασμα του χρόνου;**

Απώλεια και Εξέλιξη: τι σχέση έχουν οι δύο αυτές έννοιες;
Όμως, δεν είναι απαραίτητο να βιώνουμε το αίσθημα της απώλειας μόνο για δυσάρεστες καταστάσεις της ζωής. **Η απώλεια είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την εξέλιξη, καθώς διάφορα γεγονότα ζωής, θετικά ή αρνητικά, συνοδεύονται από αίσθημα απώλειας.** Η συνταξιοδότηση, μια υιοθεσία, μετακόμιση, το παιδί που φεύγει για να σπουδάσει, το παιδί που «φεύγει» επειδή παντρεύεται, είναι μόνο μερικά από τα σημαντικά γεγονότα που βιώνει ένα οικογενειακό σύστημα και φέρνουν αλλαγές και ανακατατάξεις. Τα γεγονότα αυτά συμβαίνουν ως επί το πλείστον στην ζωή όλων και ανάλογα με το πόσο σημαντικά είναι για το άτομο ή την οικογένειά του, ονομάζονται **κομβικά σημεία ζωής**. Επιπλέον, αποτελούν ένα ξεχωριστό σημείο στον χρόνο ζωής της οικογένειας καθώς σηματοδοτούν:

- την αλλαγή μιας συνεχιζόμενης ως τώρα

κατάσταση
- τον ανακατασκευή των ρόλων και των σχέσεων μέσα στην οικογένεια
- τον επαναπροσδιορισμό της ταυτότητας του ατόμου με στόχο το πέρασμα σε μία νέα άγνωστη ή πρωτόγνωρη κατάσταση που συνήθως φαντάζει τρομερή.
Το τέλος μιας κατάστασης όπως την ξέρουμε και η έναρξη ενός νέου κεφαλαίου στην ζωή μας συνοδεύονται συνήθως από άγχος, φόβο για το άγνωστο και το απρόβλεπτο, θλίψη, αίσθημα μοναξιάς, σύγχυση της ταυτότητας του εαυτού και πλήθος άλλων υπαρξιακών αναζητήσεων. Με άλλα λόγια, όσο μεγαλώνουμε και οι ρόλοι μας εμπλουτίζονται, βιώνουμε πένθος για όσα αφήνουμε πίσω μας, αποχαιρευτούμε παλιά στοιχεία της ταυτότητάς μας και καλούμαστε να επαναπροσδιορίσουμε τον εαυτό μας και την σχέση με τους άλλους γύρω μας.

Τι είναι Πένθος;
Ως πένθος μπορούμε να ορίσουμε την συναισθηματική διεργασία που συνήθως ακολουθεί μια απώλεια. Ανάλογα με το πόσο σημαντικό ήταν αυτό που χάσαμε από την ζωή μας, τόσο πιο έντονα είναι συνήθως τα συναισθήματα λύπης ή μοναξιάς που βιώνουμε. Σύμφωνα με την Kübler – Ross, **η διαδικασία του πένθους βιώνεται σε πέντε στάδια: άρνηση, θυμός, η διαπραγμάτευση, το στάδιο της μεγάλης θλίψης και η αποδοχή.** Φυσικά, πολλοί ειδικοί αμφισβητούν το μοντέλο αυτό, ενώ επίσης κάθε άνθρωπος πενθεί διαφορετικά. Είναι καλό να αντιμετωπίζουμε αυτά τα στάδια ως ένα «χάρτη» στην διαδικασία του πένθους παρά ως αυστηρά κριτήρια του αν πενθούμε σωστά ή όχι. Ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου, η διαδικασία του πένθους μπορεί να γίνει ιδιαίτερα πολύπλοκη, με πολλές συναισθηματικές μεταπτώσεις και χωρίς να είναι ξεκάθαρο πόσο θα κρατήσει. Το σίγουρο είναι ότι το πένθος αποτελεί μια απόλυτα φυσιολογική προσπάθεια του οργανισμού να επεξεργαστεί την απώλεια και να προσαρμοστεί σταδιακά στην νέα πραγματικότητα. Σε αυτή την βάση, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι **ο καθένας πενθεί διαφορετικά και έχει δικαίωμα να πενήσει με όποιο τρόπο θεωρεί καταλληλότερο για εκείνον.**

«Κι είναι πολύς ο χρόνος να τον μετράς μ' ένα ρολόι στη θέση της καρδιάς»
-Σ. Μάλαμας

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που διαφοροποιεί τους ανθρώπους στην διαδικασία του πένθους είναι ο **χρόνος**. Όπως είναι γνωστό, δεν πενθούμε όλοι στον ίδιο χρόνο και αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές στα μέλη μιας οικογένειας που βιώνει την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Στην μελέτη γύρω από την φύση

του πένθους γίνεται λόγος για μορφές **μη τυπικού πένθους**, όπως μπορεί να είναι το **παρτεταμένο πένθος** ή το **καθυστερημένο πένθος**. Η πρώτη περίπτωση αφορά σε έντονα συναισθήματα θλίψης που δεν έχουν επεξεργαστεί αρκετά και επιμένουν ακόμη και μετά το πέρασμα του ενός χρόνου από τον θάνατο. Αντίθετα, στην δεύτερη περίπτωση, ο πένθων κρατά μέσα του τα συναισθήματα θλίψης / απώλειας και τα εκφράζει πολύ αργότερα, μερικές φορές σε ακόμη μεγαλύτερη ένταση. Και πάλι το ζητούμενο δεν είναι να βρούμε σε ποιά κατηγορία της βιβλιογραφίας εντάσσεται η δική μας μορφή πένθους, αλλά να εκτιμήσουμε το κατά πόσο μας επηρεάζει στην καθημερινή μας ζωή, στην λειτουργικότητα και στις σχέσεις μας. Σε κάθε περίπτωση είναι χρήσιμο να δοκιμάζουμε πράγματα που μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα, όπως:

- να σεβόμαστε την διαδικασία του πένθους μας και των άλλων
- να μην εκβιάζουμε το άτομο που πενθεί να αντιδράσει με ένα συγκεκριμένο τρόπο που ταιριάζει στην δική μας εμπειρία
- να συζητάμε και να βουβεντιάζουμε για τον θανόντα, αν αυτό μας βοηθάει
- να μην υποθέτουμε αυτόματα την κατάσταση του ατόμου που πενθεί, αλλά να δείχνουμε ενδιαφέρον λέγοντας: «καταλαβαίνω ότι αυτό είναι πολύ δύσκολο για σένα. Όταν θελήσεις, είμαι εδώ για να μου εξηγήσεις πώς αισθάνεσαι»
- να φροντίζουμε τους εαυτούς μας σωματικά και ψυχικά (αρκετή ξεκούραση, σωστή διατροφή, σωματική άσκηση, κοινωνικό δίκτυο, υποστήριξη από ειδικούς ψυχικής υγείας εάν νιώθουμε να δυσκολευόμαστε ιδιαίτερα).

Αντί επιλόγου
Το σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι τίποτα δεν κάνει εμάς ή τους γύρω μας που πενθούν μη φυσιολογικούς. **Δεν υπάρχει συνταγή για σωστό πένθος, όλοι μας έχουμε δικαίωμα στο να αποχαιρευτούμε αυτό που φεύγει από την ζωή μας όπως και όταν θέλουμε.** Φυσικά, αν ανησυχούμε για την παράταση/ ένταση του πένθους μας ή των άλλων γύρω μας θα ήταν χρήσιμο να ζητήσουμε μια υπεύθυνη επαγγελματική γνώμη. Σίγουρα η απώλεια και η αλλαγή οδηγούν αναπόφευκτα σε νέες εμπειρίες που, με την πάροδο του χρόνου μας βοηθήσουν να μάθουμε καινούργια πράγματα για την εαυτό μας και την ζωή. **Επίσης, μέσα από την απώλεια μας δίνεται η ευκαιρία να ωριμάσουμε και να συνεχίσουμε την ζωή μας, κρατώντας με αγάπη τις αναμνήσεις εκείνων που έφυγαν και έκαναν την ιστορία μας λίγο πιο πλούσια από πριν.**

Μηλιάρη Αγγελική-Μαρία
Ψυχολόγος MSc – Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
Τηλ. 2810336211 email: a.miliaraki@gmail.com

Χορωδία “Ερωδιός”

«ΕΞΙΣΤΟΡΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ...»



Στις 10 Ιουλίου έκλεισαν οι καλοκαιρινές εκδηλώσεις του πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννη με την χορωδία «Ερωδιός» παρουσιάζοντας την μουσική παράσταση «ΕΞΙΣΤΟΡΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ...» στην πύλη Βηθλεέμ. Ο πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη εύχεται στα μέλη και τους φίλους του να περάσουν ένα όμορφο καλοκαίρι γεμάτο με χαρούμενες μέρες και ευτυχημένες στιγμές!

Η χορωδία μας στο Αποίσι

Η χορωδία μας «ΕΡΩΔΙΟΣ» που υποστηρίζεται από τον Πολιτιστικό Σύλλογο του Αγίου Ιωάννη και τον Σύλλογο των Καραμπουρνιωτών «ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ» άνοιξε τα φτερά της και εκτός της πόλεως Ηρακλείου.

Ήταν καλεσμένη στην εκδήλωση μνήμης των Μικρασιατών προσφύγων που διοργάνωσε ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αποίσιου «ΒΑΚΙΩΤΕΣ», μαζί με την Περιφέρεια Κρήτης και το Σύλλογο Νέου Μυλοτόπου Πέλλας «ΚΑΠΠΑΔΟΚΕΣ».

Το απόγευμα της Δευτέρας 13 Αυγούστου οι χορωδοί και οι φίλοι μας ξεκινήσαμε για το Αποίσι. Σαν σχολιαρούδια με τραγούδια φτάσαμε στο σχολείο Αποίσιου που δυστυχώς είναι κλειστό. Μαζί μας η πενταμελής ορχήστρα του κ. Μ Κανακάκη με τους εξαιρετους μουσικούς, Αντώνη Φανουρή, Μιχάλη Κώτη, Θέμη Πολυζωάκη και Έφη Μαστορίδη. Παραβρέθηκαν: Εκπρόσωπος της Περιφέρειας, ο δήμαρχος Γόρτυνας πολιτικός, ο Προϊστάμενος εκπαίδευσης και πλήθος κόσμου. Ο Πρόεδρος του Συλλόγου

κ. Λάζαρος Μάρκος μας καλωσόρισε και η ορχήστρα τραγούδησε Μικρασιάτικα τραγούδια. Ο κ. Α Παυλίδης Γεωπόνος μίλησε για τις οικογένειες των προσφύγων από πού και πως ήρθαν και πως συνέχισαν τη ζωή τους εδώ. Ακολούθησε βράβευση εξεχόντων προσώπων. Το πρόγραμμα συνέχισε η χορωδία μας υπό τη Διεύθυνση του κ. Μ Κανακάκη με παραδοσιακά Μικρασιάτικα τραγούδια: «Ήρθαν τα ημερώματα», «Θα σπάσω κούπες», «Η Σούσα», «Η Κατερίνα» και άλλα

Ο Σύλλογος «ΚΑΠΠΑΔΟΚΕΣ» με τις παραδοσιακές πολύχρωμες στολές χόρεψε όμορφους εντυπωσιακούς χορούς: «ΕΖ ΒΑΣΙΛΗ», «Χορός Μαντηλιών», Κονιάλι κ.α. Μαζί τους χόρεψαν και τραγούδησαν αρκετοί από το πλήθος. Το πρόγραμμα έκλεισε με τραγούδια της ορχήστρας και χορούς από όλους. Η φιλοξενία τους ήταν παραδειγματική. Ένας πολύ δραστήριος Σύλλογος που μας κατέπληξε με όσα προσέφερε σε όλους τους συμμετέχοντες. Φύγαμε κατενθουσιασμένοι και τους ευχθήκαμε καλή ευδόωση του έργου τους και των προσπαθειών τους.



ΑΝΔΡΟΓΕΑΣ: ΕΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΠΡΩΤΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ



Έναρξη προετοιμασίας για τα αγωνιστικά τμήματα, με πρωινές προπονήσεις στο στάδιο Ελευθερίας και απογευματινές στα γήπεδα. Ανδρικό, Εφηβικό, Παιδικό 1, Παιδικό 2 και Κορασίδες ξεκίνησαν το πρωί υπό τις οδηγίες του Γυμναστή προπονητή Δημήτρη Κασαπίδη. Η πρώτη επίσημη του Ανδρικού και του Εφηβικού έγινε υπό τις οδηγίες του Μανόλη Δημητριάδη στο κλειστό των Πατελών ενώ το Παιδικό 1 και 2 ξεκίνησαν υπό τις οδηγίες του Δημήτρη Κασαπίδη. Αρκετά μέλη του Διοικητικού συμβουλίου έδωσαν το παρόν αλλά και συνοδοί τμημάτων καθώς επίσης και πλήθος γονέων. Απογευματινές προπονήσεις ξεκινούν υπό τις οδηγίες του Παναγιώτη Παγωνίδη οι Κορασίδες και το Παιδικό 1 με τον Πέτρο Κουμανιάκη.

Καλή αρχή.

χονδρική - λιανική

... με το γάντι

χαρτικά απορρυπαντικά είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας
Κλειώ Μελισσοσυργάκη

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

- ΑΝΑΠΗΡΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
- ΟΡΓΑΝΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
- ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ
- ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

υγεία

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ & ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΛΥΣΕΩΝ

Αντώνης Παττακός
Κιν.: 6974 312363

ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΟΥ ΑΪ-ΓΙΑΝΝΗ ΕΧΟΥΝ

15% ΕΚΠΤΩΣΗ

ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΤΙΜΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ

Λ. Κνωσσού 348 Ηράκλειο Κρήτης (Διακλάδωση Φορτέτσας) • Τηλ.: 2810 324321
www.ygeia-pattakos.gr - info@ygeia-pattakos.gr Fax: 2810 200199

Η αυτοχειρία στην Ελληνική κοινωνία



...Δεν μοιάζει η οικονομική κρίση να είναι αυτή που οδηγεί στην αυτοκτονία, αλλά η έλλειψη νοήματος και ουσιαστικής επαφής...

Όλοι μας, ερχόμενοι αντιμέτωποι με μια σοβαρή αντιξοότητα είναι πιθανό να σκεφτούμε την προοπτική να κάνουμε κακό στον εαυτό μας. Κάθε λογικός νους θα μπορούσε δυνητικά να σκεφτεί την αυτοκτονία. Υπάρχουν ορισμένοι που θα το τολμήσουν και υπάρχουν εν τέλει και αυτοί που θα υλοποιήσουν μια επιτυχή αυτοχειρία. Πολλά λέγονται για την αυτοχειρία – αυτοκτονία. Η απόπειρα της λέγεται, πως είναι μια πράξη δύναμης ή αδυναμίας, δεν ήταν με τα καλά του, δεν είχε νόημα η ζωή του, δεν είχε σκοπό, είχε αποκοπεί από τους πάντες, δεν επικοινωνούσε, κ.α. Πολλά ακόμη θα ειπωθούν. Κάποιοι, κυρίως ειδικοί, μιλούν για παράγοντες συνοσηρότητας που συνδράμουν στην επιλογή της αυτοκτονίας, όπως οι ψυχικές παθήσεις ή και ακόμη η

οικονομική κρίση. Έχει πολλάκις ειπωθεί πως η οικονομική κρίση είναι αυτή που πυροδοτεί το πρόβλημα της αυτοχειρίας στην Ελληνική κοινωνία. Αυτό δεν φαντάζει εντελώς αληθές, μιας και η Ελληνική κοινωνία δεν είναι η μόνη που πάσχει από το φαινόμενο της αυτοκτονικότητας. Η αυτοχειρία χαρακτηρίζει το ανθρώπινο είδος βαθιά πολύ πίσω στο χρόνο, ίσως από τις απαρχές της ύπαρξης του. Δεν μοιάζει η οικονομική κρίση να είναι αυτή που οδηγεί στην αυτοκτονία, αλλά η έλλειψη νοήματος και ουσιαστικής επαφής, ένας εσωτερικός αυτο μαστιγωτικός διάλογος που ξεκινά ή αποκαλύπτεται με αφορμή τις οικονομικές αντιξοότητες και που περιλαμβάνει γενικότητες που το ίδιο το άτομο θα πει στον εαυτό του, για την αποτυχία του, για το πόσο ανίκανο και ανεπαρκές είναι.

Η αυτοχειρία είναι σημαντικό να σταθεί επαλήθειο στην μετατόπιση ολόκληρης της κοινωνίας μας. Στην μετατόπιση μιας κοινωνίας αφυπνισμένης που ουσιαστικά θα ενδιαφέρεται για το συνάνθρωπο, δεν θα τον εγκαταλείπει στη μοναξιά του, δεν θα τον κρίνει. Βρισκόμαστε όλοι μας μάρτυρες μιας συνεχόμενης μεταβολής αξιών, πεποιθήσεων και νοητικών κατασκευών που για χρόνια έχουμε ψυχο-εκπαιδευτεί. Σε ένα κόσμο που οι ανθρώπινες επαφές βασίζονται στο διαδίκτυο, στην απομόνωση και στην ενίσχυση η και διαστρέβλωση - προβολή του εγώ, χρέος μας είναι να εκπαιδευτούμε σε νέα μοντέλα ουσιαστικής και ειλικρινούς αλληλεπίδρασης. Φυσά ούριος άνεμος, άνεμος αλλαγής, ας τον εκμεταλλευτούμε.

Γιαγκιάκης Δημήτρης
Κλινικός Νευρο-Ψυχολόγος

»»»Περί αδέσποτων ζώων

Με αφορμή το άρθρο «Τα αδέσποτα σκυλάκια» που δημοσιεύσαμε στο περασμένο φύλλο της εφημερίδας μας «Το Βήμα του Αϊ Γιάννη» και μετά από την αντίδραση του Αντιδημάρχου κ. Ινιωτάκη και από μία φιλόζωη συμπολίτη μας, θέλουμε να σας ενημερώσουμε ότι στο αμέσως προσεχές διάστημα ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη μαζί με τον Δήμο Ηρακλείου θα οργανώσουν ημερίδα με θέμα το πρόβλημα των

αδέσποτων ζώων συντροφιάς. Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί σε μια από τις αίθουσες του Συλλόγου μας. Τα μέλη και οι φίλοι του Συλλόγου θα ενημερωθούν για τον τόπο και τον χρόνο πραγματοποίησης με σχετική ανακοίνωση. Η συντακτική επιτροπή αποφάσισε να μην γίνει η εφημερίδα πεδίο αντιπαράθεσης και όποιος έχει άποψη για το θέμα να την καταθέσει στην ημερίδα.



ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ
KANELOS ΜΑΡΙΑ ΤΩΝ ΚΑΙΛΙΩΝ ΜΑΣ

Κεντρικό κατάστημα: Καρτερού 3, κεντρική παραγορά
Τηλ.: 2810 286 275 - Κιν.: 6944 263 067, 6986 924 410
Υποκατάστημα: Α. Παπαναστασίου 135
Τηλ.: 2810 361 047 - Κιν.: 6944 263 067
Υποκατάστημα: Α. Κνωσού 224
Τηλ.: 2810 220 511 - Κιν.: 6944 263 067
www.kanelos.gr
info@kanelos.gr

Giorgos Kalamas
hair styling

Α. Κνωσού 245 Ηράκλειο
Τ. 2810 213263

«Η Συγγνώμη στη Γαλλία και στην Ελλάδα στην καθημερινή ζωή»

Αποσπάσματα διδακτορικής διατριβής μου στο Παρίσι στη Γλωσσολογία με θέμα «Η Συγγνώμη στη Γαλλία και στην Ελλάδα στην καθημερινή ζωή»



Στη Γαλλία χρησιμοποιούνται κυρίως οι εκφράσεις «excuse-moi; excusez-moi, pardon», ενώ στην Ελλάδα «με συγχωρείς, με συγχωρείτε, συγγνώμη».

Εις μνήμη του αιμνήστου πατέρα μου Μαρίνου ΙΔΟΜΕΝΕΩΣ που κυρίως με ώθησε και με βοήθησε στην εκπόνηση της παραπάνω διδακτορικής μου διατριβής.

Πολύτιμη ήταν η συμπαράσταση της μητέρας μου Ιωάννας, του αδελφού μου Ιωάννη Ιδομενέως και του συζύγου μου Φώτη Μάντζαρη

Η επικοινωνία στην καθημερινή ζωή είναι ένας τομέας κοινωνικής οργάνωσης, ιδιαίτερος ενδιαφέρων και που αξίζει ενός μεγάλου συλλογισμού και μιας ευρείας ανάλυσης. Το πεδίο της προφορικής διάδρασης, των τελετουργικών, η προστασία του εαυτού μας αποτελεί το αρχικό σημείο των διορθωτικών ανταλλαγών της καθημερινής ζωής. Επιλογή βασικής ελάχιστης καθημερινής συμπεριφοράς με μεγάλη συχνότητα είναι η συγγνώμη. Αντιπαραβάλαμε τη συγγνώμη στις δύο παραπάνω χώρες κι έτσι καταφέραμε να

δούμε τις ομοιότητες και τις διαφορές. Τι είναι λοιπόν η γλωσσική επικοινωνία; Γλώσσα, λόγος, ομιλία, επικοινωνία σημασία, διάδραση. Πολύ μελάνι καταναλώθηκε, πολλές θεωρίες αναπτύχθηκαν για όλα αυτά. Πρωταγωνιστεί ως βασικός συντελεστής η γλωσσική κι η κοινωνική οργάνωση. Η μελέτη μας αυτή καταλήγει στη σύγκριση και στα εξής ευρήματα: Στη Γαλλία χρησιμοποιούνται κυρίως οι εκφράσεις «excuse-moi; excusez-moi, pardon», ενώ στην Ελλάδα «με συγχωρείς, με συγχωρείτε, συγγνώμη». Το μοντέλο αυτής της εργασίας βασίζεται στον εξής προβληματισμό: λάθος/ αναζήτηση επιδιορθώσεως του/επιδιόρθωση ή αποκλεισμός της, Συνοπτικά παρατηρούμε πως η συγγνώμη στη Γαλλία είναι πιο συχνή και επιτελεί και έκφραση ευγένειας, ενώ στην Ελλάδα είναι σπανιότερη αλλά πιο ειλικρινής και πιο ουσιαστική όσον αφορά στη διόρθωση του σφάλματος.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Μετά τον θάνατο του αιμνήστου συζύγου μου Μαρίνου Ιδομενέως έχω την ανάγκη να ευχαριστήσω θερμά την Πρόεδρο Δέσποινα Μαραγκάκη και το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη για την μεγάλη τιμή στη μνήμη του αγαπημένου μου συζύγου, πρωτοεργάτη της ίδρυσης αυτού του Συλλόγου. Ειδικά για το πάρκο Μαρίνου Ιδομενέως στις οδούς Δημάκη-Κουρμούλη-Βερναρδάκη και για την βιβλιοθήκη του Συλλόγου που θα ονομάζεται Βιβλιοθήκη Πολιτιστικού Συλλόγου Μαρίνου Ιδομενέως. Ευχαριστώ θερμά όλο τον Σύλλογο για την μεγάλη αγάπη στον σύζυγό μου. Μακάρι η αγάπη όλων μας να συντροφεύει πάντα την μνήμη του.

Η σύζυγος Ιωάννα χήρα Μαρίνου Ιδομενέως

ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ

ΜΑΡΙΑ ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ
Κιν.: 6936 739 895

Χριστοφοράκη Ευλούρη 26, ΤΚ 71304
Τηλ & Fax: 2810 380 637, 2810 381 791
e-mail: fragiadaki1@gmail.com

Βυινιάκης
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Μανώλης Βυινιάκης

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

Καλοκαίρι του '57 στον Αϊ Γιάννη «ΤΟ ΦΛΙΤ»

Επιμέλεια, Αρετούσα Γερονιμάκη



Ενα βήμα πάντα ο Αϊ Γιάννης απ'το Ηράκλειο, μα τότε μετρούσε εξοχή. Δύο μήνες στο κατακαλόκαιρο θα νοικιάζαμε ένα δυο δωμάτια σε κάποιον από τους μόνιμους κατοίκους, να πάμε να δροσερέψουμε! Μπάνια καθημερινά κάναμε πριν η μετά στον Πόρο κι άντε και καμιά Κυριακή με δυο λεωφορεία στον Καρτερό. Θυμάμαι κείνο το σπίτι στον κεντρικό. Το νοικιάζαμε από δυο αδερφές και μια γριούλα μάνα, βαθιά θρησκευόμενες με το κοτσάκι και τις νηστείες τους, πάντα ευγενικές πρόσχαρες μα και συγκρατημένες. Νομίζω, θα 'μωνα γύρω στα έξη. Τόσο. Δεν μ' άρεσε το αυγό. Ούτε το πεπόνι. Άντε βρες γιατί. Η μαμά μου είχε μια ρόμπα με πεπόνια κι εγώ ανακατευόμουν. Κάθε πρωί με την ρόμπα με

τα πεπόνια επέμενε να με ταΐσει το αυγό. Μου τάραζε τα έντερα αυτός ο συνδυασμός, το νου, το σύμπαν μου. Το Θυμάμαι. Κι η μαμά μου να με κυνηγά και να με μαλώνει.
• Απάλευτη!
Ναι ίσως αλλά γιατί; Πόσα γιατί! Πόσα αναπάντητα γιατί, η γενιά μας. Κάτι έτρωγα στο τέλος, μην φύγω ξενηστικωμένη κι ορμούσα να φωνάξω τον ... δεν θυμάμαι πώς τον έλεγαν. Ένα αγόρι που νοικίαζαν παραδίπλα το σπίτι του κυρίου Αλεξίου. Δεν ήταν Κρητικοί. Το σπίτι ήταν πιο όμορφο από το δικό μας με αυλή και σιντριβάνι και μάλλον κάποιο φοίνικα, γιατί εκείνο το αγόρι έφτιαχνε καράβια από τα φοινικόφυλλα και τα βάφαμε κόκκινα μαζί. Είχε πίσω κρεβατίνα μεγάλη με τσιμεντένιους στύλους γεμάτους τζιτζίκια. Τα τσακώναμε στη φούχτα, τους βάζαμε πίσω μια πευκοβελόνα και τ' αμολούσαμε. Θυμάμαι κάτι σταγόνες στη μούρη μας όπως βιαστικά πετούσαν. Μας κατουρούσαν απ' το φόβο τους ίσως η μας τιμωρούσαν. Δεν ήξερε το γιατί ούτε εκείνο το αγόρι, που ήταν πιο μεγάλο μου. Μοιάζει όμως να μην μας απασχολούσε και πολύ, μπρος την ικανοποίηση, πως κι εμείς καταφέρναμε να τυραννήσουμε, έστω τα τζιτζίκια, όπως μας τυραννούσαν εμάς οι μεγάλοι. Το μεσημέρι το φαί έτοιμο, το σπίτι συγυρισμένο και το υπνοδωμάτιο φλωμωμένο

στο φλιτ. Φλιτ για τα κουνούπια και τις μύγες. Ποιος θεός ξέρει τι δηλητήριο ήταν πάλι εκείνο μέσα σε μια μεταλλική τρόμπα και μόλις καθίζαμε για φαί:
-Γιώργο φλίταρες;
Και μεσ' το φλιτ και τον ιδρώτα έπρεπε να κοιμηθώ κι ούτε να σαλεύω, μην ξυπνήσω τους μεγάλους. Θυμάμαι, τη λύτρωσή μου σαν σηκωνόταν ο πρώτος μεγάλος. Σνήθως ο μπαμπάς. Ξεγλιστρώσα πίσω του στην αυλή, ελεύθερη πια, να πάρω καθαρό αέρα και να περάσω στις πευκοβελόνες μου το γιασεμί. Μέχρι να ξυπνήσει η μαμά, εγώ φύτευα, ξεχόρτιζα, έπλαθα τη ζωή μου με τα χώματα ώσπου να ακούσω τα καθιερωμένο και αξέχαστο:
• Εσένα μόνο με τσουβάλια θα σε ντύνω!
Τι μένοιαζε όμως εμένα αφού σε λίγο βάζαν μπρος τις μουσικές από απέναντι. Η ταβέρνα του Τζομπανάκη και με το σουρούπο για κράχτες ακουγόταν η Μαίρη Λύντα με το Χιώτη.
«Ηλιοβασιλέματα ..» μαζί με μυρωδιές από τα πρώτα σουβλάκια με κρεμμύδι και μαϊντανό! Η γειτονιά ζωντάνευε με ομιλίες και κέφια. Όπου νάναι θα' ρχόταν ο μπαμπάς να μου πάρει το σουβλάκι. Η απορία που έχω ακόμα είναι «τι ήταν εκείνο το φλιτ και πώς την γλυτώσαμε!».

Τα κείμενα αυτά είναι της προσφυγοπούλας Μαχνητίε Χοσσαιίνι που διαμένει σε Κέντρο Φιλοξενίας της χώρας μας.

Αναμνήσεις

Περιπλανώμενη σε αυτή την πόλη
Σκέφτομαι να φύγω
Για πού; Δεν ξέρω...
Υπάρχει κάποιος να μου δείξει το δρόμο;
Να με καταλάβει; Να με βρει; Υπάρχει κανείς;
Είμαι χαμένη στις αναμνήσεις μου...
Αναμνήσεις βρεγμένες και σκονισμένες
Με ενοχλεί...
Βγάλε με από το πλήθος των αναμνήσεων
Φώτα αναβοσβήνουν από πολύ μακριά
Ο δρόμος των αναμνήσεων είναι μακρύς
Θέλω να τον προσπεράσω γρήγορα...
Μου επιτέθηκαν όλοι,
θέλω να τους αγνοήσω και απλά να περάσω
Μα! Είναι δυνατόν;
Κάποιοι μου πιάνουν το χέρι, κάποιοι με πιάνουν από τα πόδια, κάποιος με αγκαλιάζει
Κάποιοι με κυνηγούν συνεχώς... Δεν μπορώ να διαγράψω τις αναμνήσεις μου
Βοήθεια! Βοήθεια!

Επιμέλεια: Χατζηδάκη Ελπίνη
(Νίκη)
Μέλος του Α.Σ.

Μου λείπει

“Μου λείπουν τα ξέγνοιαστα χαμόγελα και τα μάτια που δεν είναι δακρυσμένα
Μου λείπει η χαμένη ελευθερία μου
Μου λείπει ο ουρανός των ονείρων μου
Μου λείπει η ηρεμία μου
Μου λείπουν το παλιό σπίτι και οι φίλες μου
Μου λείπει ο ίδιος μου ο εαυτός
Μου λείπει η ήρεμη ζωή μου
Μου λείπει το κολύμπι
Μου λείπουν οι κούκλες μου και το σπίτι μας
Μου λείπει η μαμά μου
Μου λείπει η τηλεόραση και τα καρτούν
Μου λείπει το φουτσάλ (άθλημα που μοιάζει με το ποδόσφαιρο)
Μου λείπουν οι επισκέψεις στον τάφο του αδερφού μου
Μου λείπουν όλα αυτά που είχα και δεν τα εκτιμούσα
Μου λείπουν οι μελαγχολίες μου που κάθε μέρα αλλάζουν. Τη μια μέρα κάτι βαρύ σαν βουνό κάθεται στην καρδιά μου, την άλλη είναι ο κόμπος στο λαιμό
Και τώρα στα νιάτα μου, ανάμεσα στους ξένους και τις στεναχώριες, ζω πίσω από τα κάγκελα της λύπης, μέσα σε ένα ξένο κόσμο
Ναι εδώ ζω
Αφορμή για τη μελαγχολία αυτές τις μέρες είναι η αβεβαιότητα.
Η αβεβαιότητα του μέλλοντος”

Πηγή: Εφημερίδα «Πολιά Αποδημητικά»,
η εφημερίδα των εφήβων προσφύγων, μεταναστών και Ελλήνων.

MOCANNELLA

Σύντομα και ΝΕΟ κατάστημα στη Λ.Κνωσού 238

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΦΕΣ ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΤΑ

www.mocannella.gr

Αλ. Παπαναστασίου 102 Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ.: 2810 210833

1000 καλώς εσημίσαμε!

Μια ομάδα ενωμένη με αγάπη και επαγγελματισμό που δοκιμάζεται και μεγαλώνει μαζί και χάρη σ' εσας.

Στα σούπερ μάρκετ Χαλκιάδακς το 2016 ξεπεράσαμε για πρώτη φορά τους 1200 εργαζόμενους. Για εμάς, αυτό είναι το μεγαλύτερο κέρδος, αυτός είναι ο αληθινός πλούτος. Οι άνθρωποί μας!

Σας ευχαριστούμε!

Χαλκιάδακς

xalkiadakis.gr facebook.com/xalkiadakis.gr youtube.com/xalkiadakisAE



Εμείς ...και οι αδυναμίες τους.



Διαχρονικά δεν μπορούν να αποδεχθούν τα λάθη και τις αδυναμίες τους, αυτοί που κατά καιρούς κυβέρνησαν ή κυβερνούν αυτό τον τόπο.

Αυτό συμβαίνει είτε κατέχουν θέσεις από την κατώτερη της τοπικής αυτοδιοίκησης είτε τη μεγαλύτερη της κεντρικής κυβέρνησης. Προσπαθούν κάθε φορά που κάποιος πολίτης η οργανωμένη μερίδα πολιτών τους υποδεικνύει κάποιες παραλήψεις, που σχεδόν πάντα είναι σε βάρος του κοινωνικού συλλόγου, να αποποιηθούν τις ευθύνες τους. Πάντα μα πάντα συνέβαινε, προκειμένου να εκλεγούν έτασαν «λαγούς με πετραχήλια» με αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να τα πραγματοποιήσουν μετεκλογικά.

Τώρα θα μου πείτε όλα αυτά είναι γνωστά γιατί τα γράφεις? Τα γράφω γιατί όποτε αυτή η εφημερίδα τόλμησε να υποδείξει τα κακώς κείμενα σ'αυτή την πόλη, τις παραλείψεις στο προάστιο μας, αυτοί που διοικούν και μετά αναγκάζονταν να διορθώσουν κάποια πράγματα λένε ότι μια εφημερίδα πολιτιστικού

συλλόγου δεν πρέπει να κάνει πολιτική. Μα τα προβλήματα των πολιτών και η διευκόλυνση στο να ζουν καλύτερα οι κάτοικοι κάθε γωνιάς αυτού του τόπου είναι κοινωνικό και όχι πολιτικό η πολιτικάντικο θέμα. Αν αναδεικνύουμε τα προβλήματα του προαστίου μας όπως η έλλειψη πεζοδρομίων, η έλλειψη σήμανσης στους δρόμους, οι τραγικές ελλείψεις στις παιδικές χαρές, η έλλειψη καθαριότητας των δρόμων, το κακό κυκλοφοριακό, η ελλιπής συντήρηση των σχολικών μονάδων, τι από όλα αυτά δεν πρέπει να αναδειχθεί στην εφημερίδα ενός πολιτιστικού συλλόγου? Όταν συμβαίνει κάτι καλό που βελτιώνει την ζωή μας εμείς το αναδεικνύουμε, αυτό φαίνεται από τα θέματα και αυτού του τεύχους.

Καλό θα ήταν όλα τα προβλήματα της κοινωνίας να ήταν λυμένα, να μην είχαμε πεινασμένα παιδιά και γονείς

χωρίς δουλειά αλλά δυστυχώς όλα αυτά υπάρχουν και εμείς είμαστε υποχρεωμένοι να τα αναδεικνύουμε, όσο και αν ενοχλούνται αυτοί που αδυνατούν να μας δώσουν λύσεις.

Όταν συμβαίνει κάτι καλό που βελτιώνει την ζωή μας εμείς το αναδεικνύουμε, αυτό φαίνεται από τα θέματα και αυτού του τεύχους.

Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ

ΑΓΓΛΙΚΑ - ΙΤΑΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ



Με ευθουσιασμό
για μάθηση!



Λ. Κνωσού 224 & Θεοκτίστου 14 Ηράκλειο - Τηλ. 2810 211573, Fax: 2810 235721, Κιν. 6974 646693