



## ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΚΝΩΣΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ (σελ.10)



## ΣΤΟ ΠΑΡΚΟ ΤΗΣ ΟΔΟΥ ΕΡΜΗ!

### ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΑΓΑΝΑΚΤΗΣΗΣ

“Θα ήθελα να σας ενημερώσω για τη κατάσταση που επικρατεί στο πάρκο της οδού Ερμή μετά τις 8-9 το βράδυ την χειμερινή περίοδο και μετά τις 9-10 την θερινή περίοδο...”

(σελ.4)

# Το Βήμα του Αι Γιάννη

Ιούνιος 2020

Τεύχος 43 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου

## Το “νερό νεράκι” πάλι στον Άη Γιάννη!

(σελ.3)



Σε 4 σημεία στα Ηράκλειο

Άγιος Ιωάννης  
Λ.Κνωσού 171  
2810 235566

Γιόφυρος  
Ε. Φραγκάκη 2  
2810 313890

Μασταμπάς  
Π. Γρηγορίου 37Α  
2810 327379

Θέρισσος  
Θερίσσου 59  
2810 322321

## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΥΝΤΑΚΤΩΝ

**Αγαπητά μέλη φίλες, φίλοι,  
Ιούνιος 2020 και το 43ο τεύχος της εφημερίδας μας,  
φιλοξενεί όπως πάντα επικαιρότητα από το προάστιο  
του Αγίου Ιωάννη. Ωστόσο ένα μεγάλο μέρος της είναι  
αφιερωμένο στην περίοδο της καραντίνας λόγω της  
πανδημίας σε όλο τον κόσμο.**



Αφού διανύσαμε μια μακρά ανοιξιάτικη περίοδο, δειλά – δειλά, εμφανίστηκε και το καλοκαίρι.

Κάποιοι από εμάς δυσκολευτήκαμε μέσα στην περίοδο της καραντίνας. Για κάποιους άλλους ήταν ευκαιρία για ξεκούραση και ανασυγκρότηση. Σίγουρα όμως για όλους ήταν μια περίοδος πρωτόγνωρη.

Τον πολιτιστικό σύλλογο Αγίου Ιωάννη τον βρήκε σε μια περίοδο προετοιμασίας **μεγάλων διοργανώσεων** που δυστυχώς δεν πραγματοποιήθηκαν. Λέω δυστυχώς διότι περιλάμβαναν εξαιρετικές εκδηλώσεις όπως:

- ένα διήμερο φεστιβάλ 9 και 10 Μαΐου, που ήταν αφιερωμένο στην μητέρα και ταυτόχρονα ένα καλωσόρισμα στην άνοιξη. Μια εκδήλωση που καλούσε τους Αθηναίους αλλά και όλους τους Ηρακλειώτες να γιορτάσουν για μια δίκαιη ζωή με βάση την ισότητα, την αλληλεγγύη, την αειφορία, την επαφή με τη φύση, τις τέχνες και τις παραδόσεις. Με δράσεις εστιασμένες στην μητέρα και το παιδί.

- Το τμήμα του Λάτιν του Τάνγκο και της Ζούμπα, προετοίμαζαν για μεγάλη μουσικοθεατρική παράσταση στο Κηποθέατρο Μάνος Χατζιδάκις.

- Επίσης η χορωδία μας «Ερωδιός», θα παρουσίαζαν το πρόγραμμά τους, στο Κηποθέατρο Μάνος Χατζιδάκις.

- Το τμήμα Παραδοσιακών Χορών του Συλλόγου προετοίμαζε μεγάλη εκδήλωση στο πάρκο μικράς Ασίας με όλους τους μαθητές του να παρουσιάζουν τη δουλειά του χειμώνα.

- Η εκδήλωση για την Αναβίωση του κλήδονα σε συνεργασία με τον μικρασιατικό Σύλλογο Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» ακυρώθηκε κι αυτή. Με χαρά όμως πληροφορηθήκαμε από φίλους ότι θα αναβιώσουν το έθιμο του κλήδονα σε μικρές παρέες στις γειτονιές του προαστίου μας.

- Αναβλήθηκε επίσης η προγραμματισμένη εκδήλωση των εγκαινίων της δανειστικής βιβλιοθήκης «Μαρίνος Ίδομενέως»

Οι συνθήκες λοιπόν μας υποχρέωσαν να αναστείλουμε όλες τις δραστηριότητες του συλλόγου. Για πόσο; Δε γνωρίζε κανείς! «Αχαρτογράφητα νερά».

Όλο αυτό το χρονικό διάστημα είχαμε μέσω διαδικτύου επικοινωνία με πολλούς από εσάς με αφορμή διάφορα γεγονότα που συνέβαιναν στο προάστιο μας, άλλα ευχάριστα και άλλα λιγότερο ευχάριστα που θα διαβάσετε στις σελίδες της εφημερίδας μας παρακάτω.

Ήταν και κάποιοι φίλοι-μέλη που επικοινωνήσατε μαζί μας, έτσι για να τα πούμε λίγο. Και χαρήκαμε πολύ!

Έχουν δημιουργηθεί θέσεις δυνατές ανάμεσα μας φίλοι μου και αυτό είναι τελικά το ζητούμενο!

Καλό Καλοκαίρι!

Θερμά ευχαριστούμε τα καταστήματα **ΛΙΟΝΤΟΜΗΤΣΟΣ** για την συνεργασία αλλά και για την οικονομική στήριξη στην έκδοση του παρόντος τεύχους.

## 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  
despoina@gianvidis.gr  
**Δέσποινα Σακαδάκη-Αβραμάκη**  
6945 610024 - despinasakadaki@yahoo.gr  
**Μαρία Μανωλαράκη**  
6979 444650 - manolaraki@gmail.com  
**Ιωάννα (Βάνα) Βασαλάκη**  
6976 726727 - vana.vasalaki@gmail.com

### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

**Κώστας Νταλαμπέκης**  
**Αθηνά Σφακάκη-Κυριακάκη**  
**Αρετούσα Ιερωνυμάκη**  
**Αντώνης Καρτσάκης**  
**Νεκταρία Χρονάκη**  
**Δήμητρα Τυλιανάκη**  
**Σοφία Δαργάκη**  
**Ι.Ε.Πυριωτάκης**  
**19ο Δημ. Σχολείο Ηρακλείου**

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

**Χάρης Σπανάκης** - xspanakis@gmail.com

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

TANTALOU & GAZIΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

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

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

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

Τηλ. επικοινωνίας  
6979 536382 - 6947 409383

## Το “νερό νεράκι” πάλι στον Άη Γιάννη!



**Τα παράπονα σχετικά με την υδροδότηση από τους κατοίκους του Άη Γιάννη είναι πολλά τον τελευταίο καιρό και όχι άδικα. Τα προβλήματα παρατηρήθηκαν στα πιο υψηλά σημεία όπως στην οδό Ερμή και γύρω από το Βενιζέλειο. Όταν εκεί ήταν τραγική η κατάσταση όχι ότι στο υπόλοιπο προάστιο ήταν καλή, απλώς ήταν υποφερτή.**

Στό «Το Βήμα του Αη Γιάννη» έχουμε εκθέσει κατά καιρούς το πρόβλημα της ύδρευσης του προαστίου, την αρχή είπαμε ήταν το δίκτυο παλιό και χάνονταν νερό, μετά έγινε το νέο δίκτυο και είπαμε εντάξει θα έχουμε πολύ και καλής ποιότητας, αλλά που τέτοια τύχη. Εφέτος που «ο Αποσελέμης» ξεχείλισε και ο τοπικός τύπος το χαρακτήρισε “θαύμα”, είπαμε τέλειωσαν τα βάσανα, αλλά που τέτοια τύχη. Για του λόγου το αληθές παρακάτω θα σας παραθέσουμε μερικά από τα μηνύματα που έφτασαν στον σύλλογο μας μέσω διαδικτύου και εν συνεχεία την απάντησή του .κ. Βουρεξάκη εκ μέρους της ΔΕΥΑΗ.

«Ξενυχτάμε να ανεβάσουμε νερό στα ντεπόζιτα ενώ από τον Αποσελέμη πάνε τα νερά στη θάλασσα κι εμείς δεν έχουμε για τις βασικές μας ανάγκες. Κατά τα άλλα ήρθαν κάτι λογαριασμοί διπλάσιοι των προηγούμενων για τιμωρία ίσως γιατί ζητάμε τα αυτονόητα».

«...οι εσωτερικές μου βρύσες πήραν αέρα από την έλλειψη συν του γεγονότος ότι η εξωτερική βρύση μου ξερνούσε κάτι πράσινα φυτά σα βρύα...»

«Κάθε χρόνο το ίδιο πρόβλημα... κάποια στιγμή πρέπει να λυθεί. Πολλές φορές δεν υπάρχει νερό για τις βασικές ανάγκες υγιεινής! Φαντάζομαι ότι καταλαβαίνετε πόσο σημαντικό είναι. Δεν κοιμάμαι για να περιμένω πότε κι αν έρθει το νερό επιτέλους πρέπει να βρεθεί λύση».

«Δεν είχαμε νερό τώρα και 10 μέρες...»  
«Απελπιστική κατάσταση και ειρωνεία από την πλευρά της ΔΕΥΑΗ απίστευτη!!! Καταναλώσαμε λείε το νερό στο να πλένουμε χάλια και να καθαρίζουμε τα σπύτια μας και η συγκεκριμένη υπάλληλος ευθέως μου είπε ότι τις τρώω και το χρόνο στο τηλέφωνο...»

Στα παραπάνω παράπονα και για το όλο πρόβλημα που έχει προκύψει για πολλοστή φορά, ο πρόεδρος της ΔΕΥΑΗ απάντησε.

«Στο επόμενο Διοικητικό Συμβούλιο της δημοτικής επιχείρησης θα εγκριθεί η ανάθεση του έργου της εγκατάστασης ενός αγωγού που θα ξεκινά από την Ούλωφ Πάλμε όπου φτάνει το νερό του Αποσελέμη και από κει θα προωθούνται ποσότητες νερού στην Φορτέτσα. Αντίστοιχα, μέρος του νερού που φθάνει στην Φορτέτσα θα καλύπτει ενισχυτικά τις αυξημένες ανάγκες του Αγίου Ιωάννη. Αντίστοιχη προσπάθεια γίνεται όπως τονίζει και με την ενεργοποίηση μιας μικρής γεώτρησης στις Βασιλείες και μιας δεύτερης μεγαλύτερης από την οποία εκτιμάται ότι μπορεί να εκτονωθεί σε σημαντικό βαθμό η ζήτηση που υπάρχει σε όλα τα ψηλά σημεία στα νότια προάστια που εξακολουθούν να μην υδροδοτούνται επαρκώς (Αη Γιάννης, Βασιλείες, Φιλοθέη, Σίλαμος, Μαραθίτης).

Επίσης σας παραθέτουμε και το δημοσίευμα του creta24.gr της 20ης Μαΐου 2020 σχετικά με τις

θέσεις της ΔΕΥΑΗ και τα συμπεράσματα δικά σας...

“Ειδικότερα μιλώντας στον Περιφερειακό Τηλεοπτικό Σταθμό CRETA ο πρόεδρος της ΔΕΥΑ Ηρακλείου Γιώργος Βουρεξάκης, στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη όπως είπε έχει εντοπιστεί έλλειψη νερού μόνο στα υψηλά σημεία κοντά στο Βενιζέλειο και στην οδό Ερμή.

«Στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη δεν είχαμε ποτέ πρόβλημα στο παρελθόν ούτε στη διάρκεια που τα πάντα ήταν κλειστά λόγω πανδημίας. Το δίκτυο της περιοχής έχει 85-95 κυβικά ανά ώρα από το αντιλυστάσιο της Κρασαδάκη. Είναι μία μεγάλη ποσότητα νερού. Το πρόβλημα εντοπίστηκε τις τελευταίες μέρες κυρίως λόγω καύσωνα και υπερβολικών καταναλώσεων. Στόχος μας είναι να μεταφέρουμε νερό στη δεξαμενή της Φορτέτσας από τον αγωγό του Αποσελέμη ώστε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα που υπάρχει και στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη.»

**Κατά τα άλλα ήρθαν κάτι λογαριασμοί διπλάσιοι των προηγούμενων για τιμωρία ίσως γιατί ζητάμε τα αυτονόητα.**

MOCANNELLA  
ΕΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΦΕΣ ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΤΑ

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

vodafone

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ. 2810 327212

# Στο πάρκο της οδού Ερμή!



**Στο περασμένο φύλλο της εφημερίδας μας είχαμε ασχοληθεί με το πάρκο της οδού Ερμή επιμένοντας τα κακώς κείμενα κατά την γνώμη μας και όλων των κατοίκων της περιοχής. Τονίσαμε π.χ. την κατασκευή του τοίχου που δεν προφυλάσσει στην ουσία τα παιδιά της παιδικής χαράς αλλά προφυλάσσει τους διάφορους ενήλικες και όχι μόνο, από τα βλέμματα των περαστικών και της αστυνομίας από τις διάφορες παραβατικές πράξεις τους**

Έτσι επανερχόμαστε και φιλοξενούμε την **επιστολή αγανάκτησης** κάτοικου της περιοχής όπως το βιώνει, αφού το σπίτι του βρίσκεται δίπλα στο εν λόγω πάρκο και επισημαίνει τα εξής:

“Θα ήθελα να σας ενημερώσω για τη κατάσταση που επικρατεί στο πάρκο της οδού Ερμή μετά τις 8 -9 το βράδυ την χειμερινή περίοδο και μετά τις 9-10 την θερινή περίοδο.

Το επισκέπτονται περίπου 10-15 άτομα όλοι ενήλικες (βασικά αγόρια) και αρχίζουν να παίζουν με τα διάφορα παιχνίδια που πρόσφατα εγκατέστησε ο Δήμος με σκοπό τη ψυχαγωγία των μικρών παιδιών.

Έχουν ήδη δημιουργήσει φθορές (έσπασαν τη πόρτα εισόδου) και συγχρόνως φωνάζουν μεταξύ τους με ακατονόμαστες εκφράσεις δημιουργώντας και ένα μη υποφερτό θόρυβο.

Δυστυχώς η διάρκεια αυτού του γεγονότος διαρκεί καθημερινώς

μέχρι πολύ αργά που πολλές φορές είναι μέχρι τις 3-4 πρωινές ώρες.

Φοβάμαι ότι γίνονται και άλλες πράξεις και δοσοληψίες Καταλαβαίνετε τι εννοώ.

Υποθέτω θα έχετε λάβει τα ίδια παράπονα κι από άλλους κατοίκους της περιοχής Καταλαβαίνω ότι δεν είναι εύκολη η αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου

Εάν γίνει μια ωραία περίφραξη όλου του πάρκου και από τα 3 σημεία και συγχρόνως να κλειδώνουν οι πόρτες τότε ίσως δίνεται μια λύση.

Το πάρκο θα κλείνει από πχ τις 10 το βράδυ και θα ανοίγει στις 8-9 το πρωί το καλοκαίρι και από τις 9 το βράδυ το χειμώνα.

Ο Δήμος θα μπορούσε να αναλάβει το άνοιγμα και το κλείσιμο.

Επίσης θα μπορούσε να μπει πινακίδα που να απαγορεύει την



χρήση των διαφόρων παιχνιδιών για άτομα πάνω από 10-12 ετών και να απαγορευτεί η είσοδος των πάντων μετά τις 10 το βράδυ. Να φωταγωγηθεί επίσης αρκετά για να φαίνονται τα πρόσωπα Η ταμπέλα απαγόρευσης βέβαια δεν θα εμποδίσει κάποιους αν θέλουν να μπουν αλλά θα μπορέσουν οι γείτονες να καλέσουν την αστυνομία εφόσον θα απαγορεύεται η είσοδος στο πάρκο.

Τό άλλο πρόβλημα είναι ο θόρυβος που προκαλούν κυρίως μηχανάκια με πεπραγμένη την εξάτμιση και τρέχουν με μεγάλη ταχύτητα κυρίως επί της οδού Ερμή και επί της οδού Μηνά Δημάκη επίσης.

**Εάν γίνει μια ωραία περίφραξη όλου του πάρκου και από τα 3 σημεία και συγχρόνως να κλειδώνουν οι πόρτες τότε ίσως δίνεται μια λύση.**

Η όλη περιοχή είναι περιοχή κατοικιών άρα δεν βλέπω το λόγο να είναι η οδός Ερμή ταχείας κυκλοφορίας και με τόσο μεγάλο πλάτος (12 μ)

Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί οδός ελεγχόμενης κυκλοφορίας και να κατασκευαστούν και από τις 2 πλευρές πεζοδρόμια Συγχρόνως να τοποθετηθούν τα λεγόμενα σαμαράκια για να εμποδίζουν την ανάπτυξη ταχύτητας σ όλα τα οχήματα. Το ίδιο και στην Μηνά Δημάκη.

Βεβαίως πρέπει να τοποθετηθούν τα απαραίτητα σήματα για ενημέρωση των οδηγών.

Αντιλαμβάνομαι την δυσκολία υλοποίησης της λύσης των άνω προβλημάτων Πιστεύω ότι σε συνεργασία με το Δήμο και με τη συμπράσταση των κατοίκων μπορεί να λυθούν τα θέματα. Προφανώς θα ικανοποιήσει πολλούς κατοίκους

Είμαι στη διάθεση σας για οποιαδήποτε βοήθεια χρειαστείτε.  
“Κάτοικος της περιοχής”  
20 Μαΐ 2020

**Ποδηλατάδικο**  
Παθήσεις - Επισκευές - Αποθηλακτικά ποδηλάτων  
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΔΑΚΗΣ

Λ. Παπαναστασίου 205, 71 409, Ηράκλειο Κρήτης  
Τηλ. / Fax: 2810 341113  
info@papoutsidakis.gr - www.papoutsidakis.gr

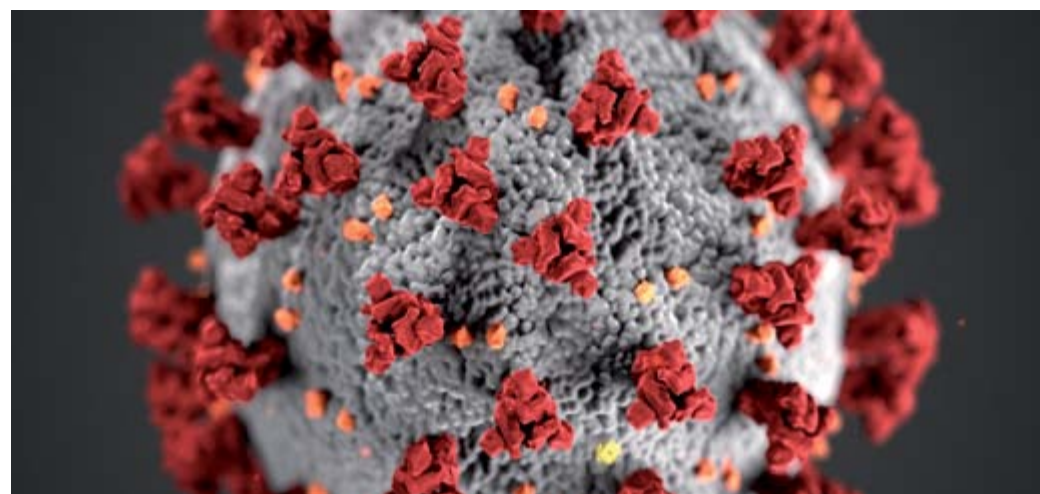
Ψητοπωλείο Εστιατόριο  
**ΛΕΩΦΟΡΟΣ**

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
11:00 έως 01:00

Λεωφόρος Κνωσού 235 Τηλ.: 2810 233930

# Η καραντίνα του Κορωνοϊού: διαχείριση του άγχους στην έκτακτη αυτή ανάγκη

Δρ. Γιάννης Ανοφαντάκης,  
ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής



**...γνωρίζουμε ότι τηρώντας τους κανόνες που επιβάλλουν οι ειδικοί επιστήμονες είναι ήδη ένα βήμα στην εφαρμογή ασφαλούς συμπεριφοράς σε σχέση με τη μόλυνση.**

Σε περιπτώσεις όπως αυτές, που δεν είχαμε ξαναδεί στη γενιά μας, εκτός από τον ιό και την κατάσταση έκτακτης ανάγκης για την υγεία, είναι αναγκαίο να αντιμετωπίσουμε τουλάχιστον τρία συναισθήματα που αναδύονται λόγω αυτής της κατάστασης όπως ο πανικός, το άγχος και ο φόβος που δημιουργούνται στους ανθρώπους από ένα τέτοιο απροσδόκητο γεγονός.

Πρώτα απ' όλα, είναι απαραίτητο να προτιμάμε επίσημες πηγές πληροφοριών, αποφεύγοντας τα ψεύτικα νέα ή τις λανθασμένες πληροφορίες.

Πάντα με θέμα την πληροφόρηση, είναι σημαντικό να επιλέγονται το πολύ 2 φορές την ημέρα έγγυρες πηγές για τα τελευταία νέα, αποφεύγοντας την συνεχή προσκόληση το ραδιόφωνο και την τηλεόραση ή την επίσκεψη διαδίκτυο, επειδή η υπερβολική και παρορμητική ενημέρωση αυξάνει το άγχος και υποστηρίζει συναισθήματα όπως ο φόβος, τροφοδοτώντας έτσι μια κατάσταση συναγερμού, κάτι που δεν είναι καλό για το ψυχοφυσικό σας σύστημα.

**Ας δούμε τώρα ορισμένους τρόπους σκέψης που μπορούν να βοηθήσουν να διαχειριστούμε τον φόβο της μετάδοσης**

**του ιού Covid-19 και να μειώσουμε τη συναισθηματική μας ένταση.**

Καταρχάς, γνωρίζουμε ότι τηρώντας τους κανόνες που επιβάλλουν οι ειδικοί επιστήμονες είναι ήδη ένα βήμα στην εφαρμογή ασφαλούς συμπεριφοράς σε σχέση με τη μόλυνση (ακόμα και αν αυτό δεν αποτελεί εγγύηση ότι δεν έχετε μολυνθεί).

Σχετικά με τη συναισθηματική ένταση, όταν ο φόβος γίνεται τρόμος, ωθεί σε συμπεριφορές που μπορεί να γίνουν επιβλαβείς.

Όσο περισσότερο αφήνουμε τους εαυτούς μας να εκτεθιμένους σε συνεχόμενα ερεθίσματα συναγερμού και φόβου, τόσο περισσότερο ενεργοποιούμε τα αρχαϊκά, μη ορθολογικά μέρη του εγκεφάλου μας, που μας ωθούν στην παράνοια και την επιθετικότητα.

Ένα πράγμα που θεωρώ σημαντικό για την αντιμετώπιση του άγχους που προέρχεται από τις συνθήκες έκτακτης ανάγκης είναι ότι, η κατάσταση που μας έχει επιβληθεί για να αποφύγουμε τις γέφυρες μετάδοσης του κορωνοϊού μεταξύ ανθρώπων, είναι απαραίτητο να προσπαθήσουμε να την ζήσουμε ενεργοποιώντας όσο το δυνατόν

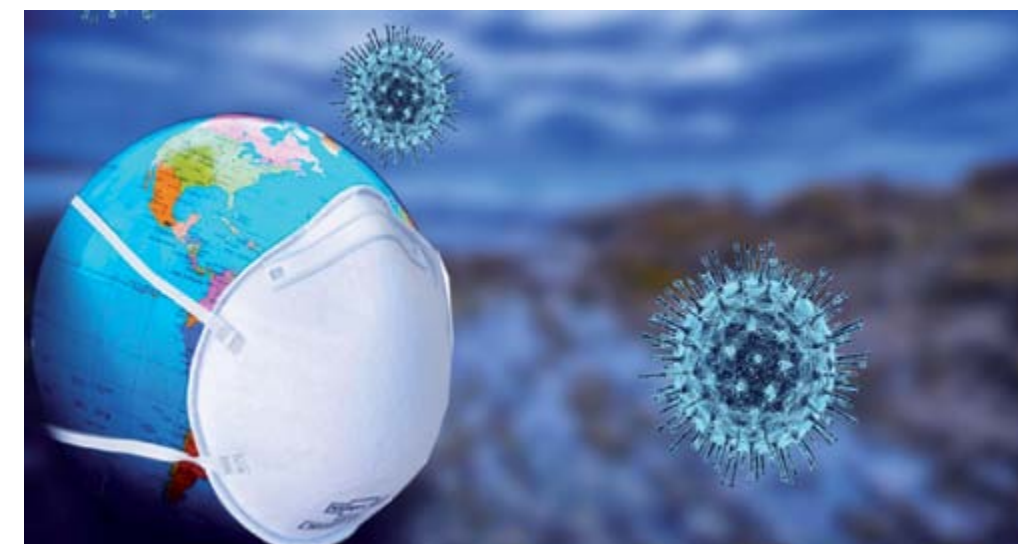
θετικές σκέψεις ή αν μη τι άλλο, προσπαθώντας να αναδιαρθρώσουμε τις αρνητικές σκέψεις, που τροφοδοτούν το άγχος.

Αφού λοιπόν αποδεχθούμε τις αρνητικές σκέψεις, που μας κάνουν να αντιλαμβανόμαστε τους εαυτούς μας ως ασταθείς και αβέβαιοι, που έχουν διαπεραστεί από τρωτά σημεία, είναι απαραίτητο να τις αφήσουμε να φύγουν, καταφεύγοντας στην όχι τόσο φανταστική ιδέα ότι είναι δυνατόν να προκύψει κάτι εποικοδομητικό, δημιουργικό και ισχυρό, κάτω από αυτή την αβεβαιότητα, όταν η κατάσταση εξομαλυνθεί.

Ο μετασχηματισμός των καταστροφικών σκέψεων σε αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή περνά μέσα από τη διεύρυνση της οπτικής από το άτομο στην κοινότητα: αρχίζοντας να λέμε "είμαστε όλοι στην ίδια κατάσταση", "ο ιός δεν κάνει διαφορές στο φύλο ή στην προέλευση", κάτι που ενεργοποιεί την αίσθηση του ανήκειν, που ίσως να λείπει στον λαό μας για ιστορικούς λόγους. Έτσι, ο στόχος της καταστολής της μετάδοσης με τους περιορισμούς που επιβάλλει η κυβέρνηση, γίνεται ένας μεγάλος κοινός σκοπός, όπως ποτέ ίσως στο παρελθόν δεν αισθανόταν ολόκληρη η ελληνική κοινωνία.

# Μέρες καραντίνας

Κωνσταντίνος Μανουσάκης  
μαθητής Γ' γυμνασίου



## Απρίλιος 2020

Αυτή τη στιγμή βρίσκομαι στην 24η μέρα καραντίνας. Από την Τρίτη 10 Μαρτίου που ανακοίνωσαν ότι δεν θα ξαναπάμε σχολείο είμαι μέσα. Βγαίνω μόνο στο μπαλκόνι για να πάρω αέρα, αν υποθέσουμε ότι και ο αέρας είναι καθαρός. Περνάω τις μέρες μου διαβάζοντας διάφορα λογοτεχνικά βιβλία, παίζοντας επιτραπέζια με τα αδέρφια μου (πριν δεν είχαμε χρόνο για κάτι τέτοιο) παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή, μιλώντας με τους φίλους μου διαδικτυακά και κάνω την προσευχή μου να είμαστε όλοι καλά και να τελειώσει όλο αυτό γρήγορα!!!  
Αναρωτιόμουν ότι αφού δεν είμαι άρρωστος, ούτε έχω εκτεθεί στο νέο κορονοϊό γιατί να μείνω στο σπίτι; Μου θυμίζει τις μέρες νοσοκομείου που πέρασα πριν ενάμιση χρόνο, μόνο που αυτή τη φορά είναι όλα πολύ καλύτερα!!! Ο λόγος είναι ότι μένουμε σπίτι και δε ρισκάρουμε την υγεία μας. Δεν είναι μέτρο πανικού, είναι μετρό σοφίας.

Σοφία είναι η δυνατότητα να συνδυάζεται μια κεκτημένη γνώση με την εμπειρία και την έμφυτη κατανόηση. Ας ακολουθήσουμε λοιπόν αυτό που μας ζητάνε οι ειδικοί και θα βρούμε κερδισμένοι. Είναι μικρό το τίμημα, μπροστά σε όλη αυτή την προσπάθεια που γίνεται προκειμένου να μην εξαπλωθεί κι άλλο αυτός ο ιός. Προέχει η υγεία όλων μας!!!

Έτσι λοιπόν δεν είπα ξανά: Πότε θα βγούμε έξω... Ξαφνικά γύρισα ξανά πίσω στις μέρες του νοσοκομείου. Έπρεπε να κάτσω μέσα δεν ήξερα για πόσες μέρες. Τώρα όμως νιώθω μόνο χαρά και ασφάλεια στο σπίτι μου με τους γονείς μου και τα αδέρφια μου μεγαλώνουμε ησυχία ανενόχλητος από τις απαιτήσεις των άλλων. Διάβασα κάπου ότι ο πλανήτης θεραπεύεται όσο εμείς μένουμε κλεισμένοι στο σπίτι. Ο αέρας και τα νερά καθαρίζουν από τα υπολείμματα μας τα πουλιά γυρνούν ελεύθερα χωρίς το φόβο μας. Η γη κάνει επιτέλους ένα διάλειμμα από την παρουσία μας και ανθίζει. Ας γίνει αυτό μάθημα,

όταν θα βγούμε ξανά εκεί έξω να θυμόμαστε ότι κανείς μας δεν είναι σημαντικότερος σ' αυτή τη γη και ότι εκείνη θα συνεχίσει να γυρίζει και χωρίς εμάς!!!

Ήρθε μάλλον η στιγμή που μας χρειάζεται ένα ταρακούνημα για να καταλάβουμε ότι τίποτα δεν είναι αυτονόητο, όλα θέλουν φροντίδα. Νιώθω ότι όταν το ξεπεράσουμε όλο αυτό θα αποκτήσει νέα αξία η ζωή μας και η σκέψη μας προς τους άλλους. Θα γίνει μια συνολική αναδιάταξη των προτεραιοτήτων μας. Θα εφαρμόσουμε αυτό που λέει ο Σωκράτης: « Το ζητούμενο θα είναι με ποιον τρόπο περνάμε την καθημερινότητά, πως και με ποιον ζούμε». Οι ώρες θα αποκτήσουν αξία κι εμείς επιτέλους θα ωριμάσουμε.

Ξαφνικά η υγεία μας που θεωρούσαμε δεδομένη εφόσον δεν είχαμε κανένα πρόβλημα, μας ανησυχεί, έγινε το πολυτιμότερο! Ξαφνικά όλα αυτά που θεωρούσαμε πως είναι σπουδαία έγιναν μικρά, έγιναν ασήμαντα! Ξαφνικά ο ιός καταρρίπτει ένα - ένα τα συστήματα του καπιταλισμού, την οικονομία, χώρες με μεγάλη δύναμη δεν μπορούν να κάνουν τίποτα! Ξαφνικά δεν έχει σημασία αν είσαι βασιλιάς ή υπήκοος, αν είσαι πρωθυπουργός ή απλός πολίτης, επιχειρηματίας ή υπάλληλος, μορφωμένος ή αμόρφωτος, Ξαφνικά αναθεωρείς! Ξαφνικά άλλα αποκτούν αξία! Η ευτυχία του να είσαι υγιής! Είμαστε πλούσιοι και μόλις το καταλάβουμε!

Είμαι αισιόδοξος ότι θα τα καταφέρουμε όπως και πριν από ενάμιση χρόνο... μου είναι γνώριμο όλο αυτό το σκηνικό, όμως με πιο όμορφα σκηνικά και με πιο αγαπημένους συμπατριωτιστές!

Προσευχή, υπομονή, καλή διατροφή και όλα θα πάνε καλά! Άλλη μία δοκιμασία είναι και θα βγούμε νικητές! Καλή δύναμη και κουράγιο σε όλους μας!

## >>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

**Ο Σύλλογος Καραμπουρνιωτών Ηρακλείου "Ο Άγιος Γεώργιος" ευχαριστεί θερμά για τη δωρεά στο σύλλογο μας - αντί στεφάνου - τους συγγενείς και φίλους των εκλιπόντων Αντωνίου Μάμουνα και Κικής Φωτοπούλου.**

**CUBEEES**  
coffee  
All about coffee  
all about cubees

Royal service  
With love

Λ. Κνωσού 229 Τηλ.: 2810 210373

human ideas  
universal intelligence  
grow up for love  
spiritual wisdom

**Πολυδιαδραστικός χώρος καφέ**  
Λ.Κνωσού 221 Τηλ.: 2810 203231

**ΕΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**

**Ο σωστός τρόπος να μαθαίνεις είναι ο δικός σου**

Ενημερωθείτε με τις προσφορές μας  
Βρες το δικό σου μαθησιακό προφίλ με ένα απλό τεστ!

LanguageCenter  
ΕΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΓΡΑΒΑΚΗ

Λ.Κνωσού & Νάξου 259  
Τ: 2810 320906  
www.language-center.gr

χονδρική - λιανική

**... με το γάντι**

χαρτικά  
απορρυπαντικά  
είδη συσκευασίας

**Ανέστης Παλιούρας  
Κλειώ Μελισσοσυργάκη**

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

Επιμέλεια, Μ. Μανολαράκη

## Ομάδα αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη

Η ομάδα αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, δραστηριοποιήθηκε και τις δύσκολες ημέρες της πανδημίας, συγκεντρώνοντας και διανέμοντας τρόφιμα, ρουχισμό και είδη πρώτης ανάγκης σε συμπολίτες μας.



Σε συνεργασία με το ΚΕΚΟΙΦ ΑΠΗ Αγίου Ιωάννη, δόθηκαν τρόφιμα μακράς διάρκειας και κρέας σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν βασικές ανάγκες διαβίωσης λόγω οικονομικών δυσκολιών.

**Ευχαριστούμε θερμά** κάθε ευαισθητοποιημένο κάτοικο του προαστίου μας - που επιθυμεί να διατηρήσει την ανωνυμία του - για ακόμα μια μεγάλη προσφορά κρέατος και λοιπών τροφίμων που αποδόθηκαν για το Πασχαλινό τραπέζι 10 συνανθρώπων μας που χρήζουν οικονομικής βοήθειας.

Ευχαριστούμε ακόμα όλους όσοι προσφέρουν ρουχισμό ή τρόφιμα για τους σκοπούς της ομάδας. Ιδιαίτερα, την εταιρία **Super Market ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ** που φιλοξενεί στο κατάστημα της **οδού Κρασαδάκη**, καλάθι για συλλογή τροφίμων.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη δέχεται ρουχισμό, τρόφιμα και φάρμακα - κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας - για τους σκοπούς της ομάδας αλληλεγγύης στην αίθουσα Ροτόντα του πανεπιστημίου Κρήτης (Λ. Κνωσού).

Πληροφορίες στο τηλέφωνο: 6979 444650

## Αυλές και κήποι στον Άη Γιάννη στην εποχή του κορονοϊού



Οι αγιαννιώτες «έμειναν σπίτι» και ασχολήθηκαν και με την κηπουρική. Παράλληλα ήταν μια ευεργετική ασχολία, καθώς βοήθησε στην χαλάρωση από την ένταση της καθημερινότητας, ειδικά στις συνθήκες εκείνες εξαιτίας της καραντίνας.

### Ο Λαχανόκηπος

Εντυπωσιακή η εικόνα του Αστικού Λαχανόκηπου που καλλιεργείται εδώ και 5 χρόνια από μέλη του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη.

Σε όλη την διάρκεια του έτους ο Λαχανόκηπος καλλιεργείται και αποδίδει βιολογικά λαχανικά σε όλους εκείνους που τον φροντίζουν.

Ο φετινός όμως ανοιξιάτικος λαχανόκηπος είναι κυριολεκτικά «μπαχτσές».

Κατά την διάρκεια της καραντίνας ο Γιάννης, η Βίκη και η Αναστασία, αφιέρωσαν πολύ χρόνο, κόπο και την αγάπη τους για την φύση.

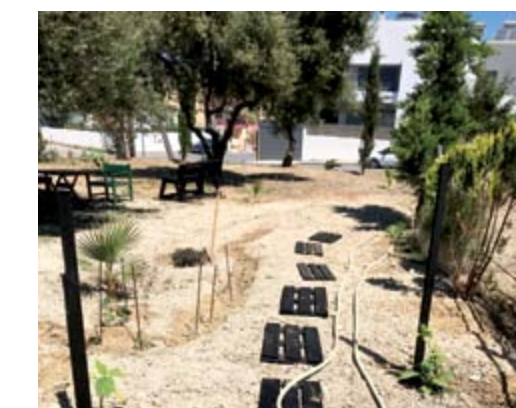
Αποτέλεσε κίνητρο για μια ευχάριστη ενασχόληση αλλά και χώρο αναψυχής για μικρούς και μεγάλους που τον επισκέφθηκαν.

Όλοι μπορούμε να φτιάξουμε μια γωνιά από λουλούδια, λαχανικά ή αρωματικά φυτά. Μια δραστηριότητα με πολλά οφέλη. Να επωφεληθούμε από την επαφή με το χώμα και τη φύση μέσα από την κηπουρική, ενώ ταυτόχρονα απολαμβάνουμε την ομορφιά της άνοιξης. Έτσι



και την ψυχική μας διάθεση βελτιώνουμε και απολαμβάνουμε φρέσκα λαχανικά ή βότανα και μια όμορφη εικόνα ενός μικρού ή μεγάλου κήπου στο σπίτι μας.

«Η κηπουρική συνδυάζει την άσκηση με τη δραστηριότητα και είναι γνωστό ότι συμβάλλει στην ευεξία, προσφέροντάς μας παράλληλα την αναζωογονητική αίσθηση ότι φροντίζουμε ζωντανά πράγματα. Φυσικά, ικανοποίηση μας δίνουν και η ομορφιά ενός κήπου και η αίσθηση ότι καλλιεργούμε και καταναλώνουμε προϊόντα δικής μας παραγωγής».



### Δημιουργική απασχόληση των παιδιών

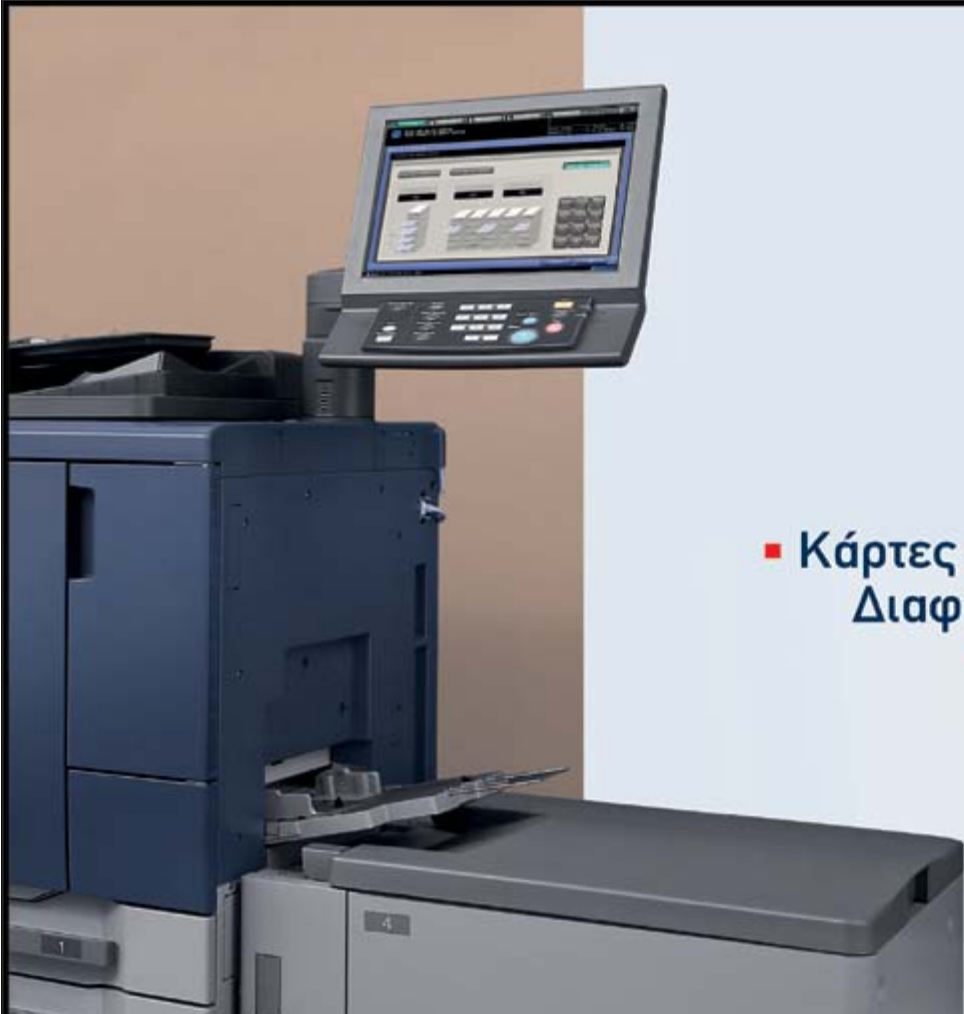
Η κηπουρική προσφέρεται και για τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών, βοηθώντας τα



επιπλέον να εκτονώνονται. Προμηθευόμαστε παιδικά εργαλεία κηπουρικής, τους δίνουμε χώμα και γλαστράκια και τα αφήνουμε να δημιουργήσουν και να περιποιηθούν τον δικό τους κήπο. Αναθέτοντας στα παιδιά τη φροντίδα των φυτών, τους δίνουμε και την ευκαιρία να καλλιεργήσουν την υπευθυνότητά τους.

Εναλλακτικά για τους γονείς που μπορούν να αφιερώσουν χρόνο, έχουν την ευκαιρία να καλλιεργήσουν μαζί με τα παιδιά τους λαχανικά στον Λαχανόκηπο του Συλλόγου, είτε φυτεύοντας νέα φυτά ή βοηθώντας στην καλλιέργεια των φυτών που ήδη αναπτύσσονται.

Οι φίλοι που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με την καλλιέργεια λαχανικών στον Λαχανόκηπο του Συλλόγου μας, δεν έχουν παρά να ενημερωθούν από την Βίκη ή τον Γιάννη, που με πολλή χαρά θα προσφέρουν τις γνώσεις από την εμπειρία τους.



**ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ!**

- Κάρτες ▪ Αφίσες ▪ Προσκλήσεις
- Διαφημιστικά έντυπα ▪ Βιβλία
- Κατάλογοι εστιατορίων

**DETORAKIS**  
Ε Κ Τ Υ Π Ω Σ Ε Ι Σ

📍 ΒΙ.ΠΕ Ηρακλείου, Οδός Θ' Ηράκλειο Κρήτης  
☎ 2810 380931-4  
✉ info@detorakis.gr  
🌐 www.itanosbooks.gr

**Giorgos Kalamas**  
hair styling

Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο  
Τ. 2810 213263

**envirol**  
ΚΑΥΣΙΜΑ • ΚΡΗΤΗΣ

🚰 AutoGas 🔥 Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

☎ Τ: 2810 325565  
☎ Φ: 2810 241296

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων  
 Λιπαντικά Μαυράκης Χαράλαμπος & Σία ΕΕ  
 Νικ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης  
**www.envirol.gr**  
 info@envirol.gr

# ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΚΝΩΣΟΥ

## ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Η Πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου εν όψει της προετοιμασίας των καλοκαιρινών εκδηλώσεων πραγματοποίησε συνάντηση με τον Αντιπεριφερειάρχη Πολιτισμού της Περιφέρειας Κρήτης κ. Κώστα Φασουλάκη, με τον οποίο συζήτησαν τον προγραμματισμό των εκδηλώσεων και τις προοπτικές της καλοκαιρινής περιόδου, με δεδομένους τους περιορισμούς που προκαλούν τα έκτακτα υγειονομικά μέτρα. Δόθηκε πάντως η διαβεβαίωση ότι η Αντιπεριφέρεια Πολιτισμού θα ενισχύσει τον πολιτιστικό σύλλογο, στο μέτρο του δυνατού.



Με την ευκαιρία ο κ. Φασουλάκης ενημέρωσε τους εκπροσώπους του Συλλόγου για την νέα προγραμματική σύμβαση μεταξύ Περιφέρειας Κρήτης και του Σωματίου «Διάζωμα», με στόχο της ανάδειξη της πολιτιστικής διαδρομής των Μινωικών Ανακτόρων.

### ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΚΝΩΣΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου και ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κνωσού απευθυνόμενοι προς τους αρμόδιους φορείς έχουν καταθέσει προτάσεις:

### ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

- 1. Να δημιουργηθεί δρόμος προσπέλασης μέσω της Ε. Οδού Ηρακλείου-Σκαλανίου -Αρκαλοχωρίου (ύψος Βιομηχανικής)
- 2. Να αξιοποιηθεί το ρέμα Κατσαμπάς-Κνωσός-Αρχάνες. Το ρέμα αυτό είναι ιδιαίτερου φυσικού κάλλους και μπορεί

- να χρησιμοποιηθεί σε όλο του το μήκος ώστε
- α) Να συνδεθεί με τις αρχαιότητες και
- β) Να διαμορφωθεί μονοπάτι πεζοπορίας και ποδήλατου καθώς από παλιά οι Ηρακλειώτες το χρησιμοποιούσαν ως χώρο αναψυχής (βλέπε Αγία Ειρήνη-Σπήλια)
- 3. Να αξιοποιηθεί το ρέμα Μπεντεβή, γιατί είναι ένας μεγάλος χώρος με πολλές δυνατότητες και
- 4. Να ενταχθεί στον σχεδιασμό το Αθλητικό Πάρκο Αγίου Ιωάννη που ένας χώρος 14 στρεμμάτων ανεκμετάλλετος για τρεις δεκαετίες περίπου.

### ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΝΩΣΟΥ

- Αρχιτεκτονική μελέτη - πρόταση αναδιαμόρφωσης προσόψεων των εμπορικών καταστημάτων περίξ του Ανακτόρου Κνωσού/ Υπογειοποίηση εναερίων καλωδίων για την αισθητική αναβάθμιση του χώρου
- Επέκταση και Διαμόρφωση του μεγάλου Δημοτικού Χώρου Στάθμευσης λεωφορείων (καθαρισμός των αυτοφύων δέντρων, ηλεκτροφωτισμός του χώρου, μόνιμες χημικές

τουαλέτες ή δημιουργία κοινοχρήστων, καθίσματα αναμονής / παγκάκια, αστυνόμευση κατά τους θερινούς μήνες κλπ)

- Δράσεις ενίσχυσης βιώσιμης κινητικότητας (πεζόδρομοι, ποδηλατόδρομοι και βελτίωση προσβασιμότητας ΑΜΕΑ καθώς και δράσεις ενημέρωσης για τον περιορισμό της χρήσης ΙΧ οχημάτων). Εξασφάλιση εύκολης πρόσβασης στον αρχαιολογικό χώρο, μείωση της οδικής κίνησης και των τροχαίων ατυχημάτων.

- Κατασκευή οδικής παράκαμψης εκτός οικισμού Κνωσού για τα διερχόμενα οχήματα μη επισκεπτών του Ανακτόρου.
- Δημιουργία ποδηλατόδρομου σύνδεσης της πόλης με τον αρχαιολογικό χώρο.
- Ανάπλαση Πάρκου Κνωσού
- Δημιουργία πεζοδρομίου από το μεγάλο Δημοτικό Πάρκινγκ ως το Βενιζέλειο Νοσοκομείο
- Αποκατάσταση ηλεκτροφωτισμού στην παραπάνω αναφερθείσα κεντρική λεωφόρο
- Ζώνες Πυρασφάλειας στην κρίσιμη αρχαιολογικής σημασίας περιοχή της Κνωσού.
- Ολοκληρωμένη ξενάγηση στην περιοχή της Κνωσού (μέσα και γύρω από το Ανάκτορο) σε συνδυασμό με πεζοπορικές



δράσεις, μαραθωνίου σύνδεσης με άλλους κοντινούς αρχαιολογικούς τόπους, εκδηλώσεις προσομοιώσεων μινωικών αθλημάτων, χορευτικών πομπών κ.λπ.

- Δικτύωση, προβολή παραδοσιακών επιχειρήσεων και εμπορική προώθηση προϊόντων τους/ Δημιουργία "Συστάδων επιχειρήσεων πολιτιστικής δημιουργίας (clusters) και σχολών"
- Τοπική οικονομία και απασχόληση
- Απασχόληση και Ανθρώπινοι Πόροι :

- Δημιουργία ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΕΝΤΕΥΚΤΗΡΙΟΥ σε λυόμενο κτίριο στον οικισμό (προτεινόμενη θέση: Πάρκο Κάτω Κνωσού), για υπηρεσίες πολιτιστικές (λειτουργία βιβλιοθήκης, εκδηλώσεις, σχετικές με το Μινωικό πολιτισμό κλπ, εργαστήρια χειροτεχνίας, ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, εκθέσεις φωτογραφίας, κινηματογραφικές προβολές, προώθηση γυναικείων δράσεων σε σχέση με τοπικά προϊόντα κλπ) με απασχόληση και ατόμων με ειδικές δυνατότητες (ΑμΕΑ)

Τα παραπάνω έχουν κατατεθεί από τον πολιτιστικό σύλλογο Κνωσού προκειμένου να ενταχθούν στο πρόγραμμα ΣΟΑΠ ΒΑΑ από το 2016.

# ΤΑ ΘΕΡΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ

Μετά την επίσημη ανακοίνωση του Υπουργείου Υγείας για αναστολή λειτουργίας όλων των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και λοιπών πάσης φύσεως εκπαιδευτικών δομών και φορέων, ο σύλλογός μας, με αίσθημα ευθύνης για την υγεία των μελών μας και ανταποκρινόμενο στις εντολές του Υπουργείου ανέστειλε τη λειτουργία όλων των τμημάτων από τις 10 Μαρτίου.

Για όλο το διάστημα που βρισκόμασταν σε αναστολή παρακολουθήσαμε στενά τις εξελίξεις και ενημερωνόμασταν για κάθε νέα οδηγία του Υπουργείου.

Για την επαναλειτουργία του Συλλόγου επίσης, είμαστε σε απόλυτη επαγρύπνηση, να γίνουν οι απαραίτητες εργασίες καθαρισμού και απολύμανσης και έτοιμος να λάβει οποιοδήποτε επιπλέον μέτρο χρειαστεί, με βάση τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων της πολιτείας και της επιστημονικής κοινότητας, ώστε τα τμήματα να αρχίσουν εκ νέου τις δραστηριότητες τους.

Θα θέλαμε στην παρούσα φάση να σας ανακοινώσουμε ότι υπάρχει η πρόθεση να λειτουργήσουν τα εξής καλοκαιρινά τμήματα.

**Latin**-Κρίστη Κακουλάκη - 6937 531868

**Κρητικοί χοροί** -Κώστας, Ελένη και Μαρία Φαραζάκη - 6948 382116

**Μαντολίνο**- Μαρτσάκης Γιάννης - 6946 103328

**Ηλεκτρονικό αρμόνιο & πιάνο** - Πεπονάκης Λεωνίδας - 6946 696224

**Ζούμπα** - Δασκαλάκη Μαρία - 6977 919199

**Φωτογραφία** - Πλατάκης Γιώργος - 6942 057334

**Κλασική κιθάρα** - Παπαδάκης Κωνσταντίνος - 6977 884064

**Τεχνική αυτοάμυνας** - Παξιμαδάκης Σωκράτης - 6972 032040

**Εικαστικά** - Αγγιμάνη Γωγώ - 6988 389376

Όσοι από εσάς ενδιαφέρεστε να δηλώσετε συμμετοχή επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο δάσκαλο του τμήματος ώστε να λάβετε περαιτέρω πληροφορίες και να κάνετε την εγγραφή σας. Για τα χειμερινά μαθήματα θα υπάρχει νέα ανακοίνωση και ενδεχομένως περισσότερα τμήματα. Χρέος όλων, σε αυτήν τη δύσκολη περίοδο, είναι να ενεργήσουμε με υπευθυνότητα, συμβάλλοντας στη θωράκιση της κοινωνίας μας απέναντι στη νόσο, αλλά ταυτόχρονα και να μην χάσουμε την αισιοδοξία μας και μέρος της καθημερινότητας μας!

**ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ-  
ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ  
ΣΕ ΚΗΠΟΥΣ  
ΚΑΙ ΧΩΡΑΦΙΑ**

κος ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΤΗΛ.6946752126

## Ένα διάλειμμα από τη ρουτίνα μας

«Έχεις εξουσία μόνο πάνω στο μυαλό σου, όχι στα εξωτερικά γεγονότα. Συνειδητοποιήσε το αυτό και θα βρεις δύναμη.»

Μάρκος Αυρήλιος

Συντάκτης: Ελευθερία Τσαγκαράκη,  
Διδάσκει στο τμήμα Γιόγκα, του  
Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου



Πρόσφατα μας δόθηκε η ευκαιρία να κάνουμε μια παύση στην καθημερινότητά μας, ένα διάλειμμα από τη ρουτίνα μας και τις υποχρεώσεις μας και να ξεκουραστούμε σωματικά και νοητικά.

Για πολλούς το διάστημα που έμειναν μακριά από τις υποχρεώσεις τους ήταν διάστημα περισυλλογής, ενδοσκόπησης και ανασκόπησης της ζωής τους.

Ταυτόχρονα, γίναμε περισσότερο αυθεντικοί και ειλικρινείς, καθώς χάσαμε την ευκαιρία για επίδειξη του υλικού μας πλούτου, κερδίσαμε, όμως, την ευκαιρία να αναδείξουμε τις αξίες μας, να ενδυναμώσουμε τους οικογενειακούς μας δεσμούς και να νοιαστούμε αληθινά για την υγεία όλων των συνανθρώπων μας. Άλλωστε, αυτή η παύση μας έδωσε χρόνο για ανασύνταξη και επαναπροσδιορισμό προτεραιοτήτων, μια καλή ευκαιρία να απαλλαγούμε από τα περιττά και τις υπερβολές και να προσδιορίσουμε τι έχει μεγαλύτερη αξία για εμάς.

Ήρθαμε αντιμέτωποι με το φόβο του θανάτου, της μοναξιάς, της οικονομικής απώλειας και της επαγγελματικής ανασφάλειας για

να συνειδητοποιήσουμε τελικά πως στην απλότητα κρύβεται η αληθινή χαρά. Έτσι, είδαμε στη γειτονιά μας εικόνες όμορφες που θα κρατήσουμε στο μυαλό μας σαν γλυκές αναμνήσεις ή ακόμα καλύτερα σαν τρόπο ζωής από εδώ και πέρα.

Βγήκαμε έξω απολαμβάνοντας περιπάτους και βόλτες με τα ποδήλατα στους άδειους και καθαρούς από τα καυσάερα δρόμους, τρέξαμε, γνωρίσαμε κρυφές γωνιές της γειτονιάς μας και είπαμε ξανά «καλημέρα» στο γείτονά μας. Ακόμα και οι αγαπημένοι μας σκύλοι χάρηκαν βόλτες και γνωριμίες με νέους «φίλους».

Μέσα σε αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση δώσαμε τον καλύτερό μας εαυτό. Και δεν είχε σημασία τίνας η προσωπική κατάσταση ήταν πιο δύσκολη, γιατί όλοι είχαμε να δώσουμε τις δικές μας ξεχωριστές μάχες και να αντιμετωπίσουμε τις προσωπικές μας προκλήσεις. Ανακαλύψαμε τη δύναμη που κρύβουμε μέσα μας, το κουράγιο και το ψυχικό μας σθένος, για να ονειρευτούμε ξανά, να επαναπροσδιορίσουμε τους στόχους μας και να ατενίσουμε τελικά, το μέλλον με αισιοδοξία.

## Ηράκλειο: Προσοχή εκτελούνται έργα!

Γράφει ο Σπύρος Αλεξάκης



**Ακριβώς έξι χρόνια από την πρώτη εκλογή της η παρούσα δημοτική αρχή, έστω και με αλλαγή στο σχήμα αλλά πάντα υπό του κ. Λαμπρινού δείχνει να έχει αποφασίσει να κάνει μια σειρά από έργα στην πόλη, που σίγουρα θα την αναβαθμίσουν τόσο αισθητικά όσο (ελπίζουμε) και λειτουργικά.**

Παρόλα αυτά υπάρχει κόσμος -κυρίως στα όσσια μίντια που πλέον αποτελούν το πεδίο των πολιτικών ζυμώσεων, των διαφωνιών και της κοινωνικής και πολιτικής κριτικής-που παραπονιέται και διαμαρτύρεται γιατί την ταλαιπωρία που μοιραία φέρνουν σε μια πόλη τα διάφορων τύπων έργα και κυρίως ο αποκλεισμός οδικών αρτηριών, με την επιβάρυνση του κυκλοφοριακού, που τα συνοδεύει.

Το ερώτημα από τη δική μου μεριά προς όλους όσους παραπονιούνται είναι απλό και καθαρό: Θα προτιμούσαμε να μη γίνεται τίποτα στο Ηράκλειο, μόνο και μόνο για να μην ταλαιπωρηθούμε για κάποιο χρονικό διάστημα;

**Τι θέλουμε ακριβώς για την πόλη μας;**

Γιατί κι εγώ προσωπικά ήμουν από αυτούς διαμαρτύρονταν για την αδράνεια της Λότζια τα τελευταία χρόνια.

**Τώρα που πάει να γίνει κάτι, θα συνεχίσουμε διαμαρτυρόμαστε;**

Έξι χρόνια είχαμε ελάχιστα πράγματα να πιστώσουμε στη Δημοτική Αρχή. Κάποια πράγματα που είχαν ξεκινήσει, είτε έμειναν στη μέση, είτε δυσκόλευαν την καθημερινότητα των πολιτών.

**Τώρα όμως;**

Το μόνο που θα μπορούσαμε να πούμε ότι άργησε για να μπει στη διαδικασία αυτή, για λόγους που δεν μπορούμε να το ξέρουμε.

Ίσως γραφειοκρατικούς, ίσως πολιτικούς. Δεν έχει σημασία.

Από τη Λότζια υποστηρίζουν ότι τα έργα απλά ήθελαν τον χρόνο τους "για να ωριμάσουν". Η ωρίμανση κρατάει μια εξαετία; Αυτό δεν το γνωρίζω. Στην Ελλάδα μπορεί να κρατάει και περισσότερο.

Το αποτέλεσμα είναι ότι τώρα μοιάζει κάποια πράγματα να έχουν μπει σε ένα καλό δρόμο και αυτό πρέπει να κρατήσουμε εμείς οι πολίτες.

**Ποιος πιστώνεται το έργο;**

Επίσης ένα άλλο θέμα που δεν ξέρουμε είναι ποια έργα είναι υπό την ευθύνη του Δήμου Ηρακλείου και ποια είναι στην αρμοδιότητα της Περιφέρειας ή του Κεντρικού Κράτους.

Κι εκεί είναι λίγο μπερδεμένη η ιστορία.

Τουλάχιστον με όσους μίλησα εγώ για να ξεδιαλύνω ποιος έχει την ευθύνη και πού, για να ξέρουμε δηλαδή σε ποιον να γκρινιάσουμε αν ταλαιπωρηθούμε πολύ από την ιστορία αυτή οι απαντήσεις που έλαβα ήταν αρκετά μπερδεμένες. Αλλού είναι ο Δήμος, αλλού η Περιφέρεια, αλλού όλοι μαζί.

Σε κάθε περίπτωση όλα αυτά που έχουν μπει στο πρόγραμμα για να γίνουν είναι πρώτης ανάγκης για την πόλη.

Από την αλλαγή του δικτύου ύδρευσης, μέχρι τις αναπλάσεις, τις ασφαλτοστρώσεις των δρόμων και τις διανοίξεις, όπου βλέπετε εργοτάξιο καλό είναι αντί να αρχίσετε τα παράπονα για την ταλαιπωρία που αναγκαστικά θα υποστείτε, να αναρωτηθείτε απλά γιατί δεν είχε γίνει το έργο εδώ και χρόνια.

Το Ηράκλειο αλλάζει όψη το επόμενο διάστημα και παρότι έχουμε ενστάσεις για κάποιες αποφάσεις, όπως αυτή του κλεισίματος της εντός των τειχών πόλης στα αυτοκίνητα και της μετατροπής της σε μια απέραντη καφετέρια και μια "shopping area" για τους τουρίστες, προτιμούμε να γίνονται πράγματα απ'ότι να μη γίνεται τίποτα και το Ηράκλειο να μένει κολλημένο στη μιζέρια.

**Δες το θετικά λοιπόν και άσε τα παράπονα.**



**40** χαλκιαδακνης  
ΧΡΟΝΙΑ **μεγαλώνουμε μαζί**

από το 1980

**X**χαλκιαδακνης  
TO ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΤΕ

www.xalkiadakis.gr

facebook.com/xalkiadakis.gr

youtube.com/xalkiadakisAE

**Καζαντζής**  
ΧΡΩΜΑΤΑ-ΜΟΝΩΤΙΚΑ-ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΛΕΩΦ. ΚΝΩΣΟΥ 213 - ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
ΤΗΛ.: 2810 213221, 6972 284104, 6970 418588

**ΜΕΖΕΚΛΙΔΙΚΟ**  
ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ

Α. Παπαναστασίου 197 Ηράκλειο - τηλ. 2810 323192

## Νέα συλλογικά πρότυπα και προστασία των Αγαθών

Η υγειονομική κρίση των τελευταίων δύο μηνών ήταν αρκετή για να αναθεωρήσουμε πολλές σταθερές του παρελθόντος. Κατέρρευσαν πολλοί μύθοι. Από την ψευδαισθησιολογία της διαρκούς υπεροχής του ανθρώπινου είδους έναντι των πάντων έως και καθημερινές πολιτικές που θεωρούσαμε «κακώς» «φυσιολογικές».



Από σήμερα οφείλουμε να αντιμετωπίσουμε την Υγεία ως Αγαθό και όχι ως εμπόρευμα. Ως Δικαίωμα και όχι ως πολυτέλεια. Οι ανασφάλιστοι εργάτες των ΗΠΑ και το τεράστιο κόστος που καλούνται να πληρώσουν σε περίπτωση νοσηλείας είναι αρκετό, νομίζω, για να αφήσουμε πίσω τις πολιτικές λιτότητας που περιόριζαν του πόρους από τα δημόσια νοσοκομεία και τα δημόσια ασφαλιστικά ταμεία.

Τα προηγούμενα χρόνια της κρίσης δαιμονοποιήθηκε –συνειδητά– καθετί δημόσιο. Η κρίση του covid-19 δείχνει πως χρειαζόμαστε ισχυρά κράτη και ισχυρούς δημόσιους φορείς για να την αντιμετωπίσουμε υγειονομικά, κοινωνικά και οικονομικά. Η ελεύθερη αγορά και η ιδιωτική πρωτοβουλία δεν αρκούν. Αντιθέτως, σε αρκετές χώρες, η επιδίωξη του κέρδους από ιδιωτικές βιομηχανίες, δίχως καμία μέριμνα για την προστασία των εργαζομένων, οδήγησε σε τεράστια εξάπλωση του ιού. Το ιδιωτικό οικονομικό κέρδος δεν

πρέπει να υπερβαίνει το δημόσιο συμφέρον, ούτε να θέτει σε κίνδυνο τον εργαζόμενο. Ακούγεται αυτονόητο, αλλά στη πράξη δεν εφαρμόζεται.

Ο τουρισμός, η «βαριά μας βιομηχανία» είναι αρκετά ευάλωτη. Μήπως η τόσο μεγάλη εξάρτηση του εθνικού προϋπολογισμού από την παροχή τουριστικών υπηρεσιών δημιουργεί προβλήματα, διαρκή ανασφάλεια και ρίσκο; Δέκα χρόνια κρίσης, αλλά η συζήτηση για βιώσιμη, μακρόπνοη παραγωγική ανασυγκρότηση δεν άνοιξε ποτέ με διακομματική σοβαρότητα και σχέδιο.

Ωστόσο, η τωρινή κρίση που επηρέασε τους πάντες διεθνώς γκρέμισε κι άλλες ιδεολογικές εμμονές. Η έμπρακτη οικονομική αλληλεγγύη μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών θεωρείται αυτή τη στιγμή αναγκαιότητα. Η νέα ύφεση φέρνει ξανά στην επιφάνεια τις ανισότητες στην Ευρώπη. Λίγα χρόνια πριν όμως, η επίκληση σε αλληλεγγύη και σε γενναία οικονομικά

Στρατής Ηλιάκης – φοιτητής  
Επικοινωνίας – ΜΜΕ, ΕΚΠΑ 4ο έτος.

προγράμματα στήριξης –και όχι λιτότητας– έμοιαζε υπερβολικά ρομαντική, «αριστερή ιδεολογία» των χωρών του νότου.

Πλέον, ακόμα και οι πιο ανάλητοι οικονομικοί αναλυτές επισημαίνουν την ιστορική στροφή που πρέπει να σημειώσει η Ευρώπη για να επιβιώσει και να μην οδηγηθεί σε νέο κύκλο ύφεσης. Το περιοδικό Economist –ο φάρος του σύγχρονου καπιταλισμού– ζητά να γίνουν δημόσιες, κρατικές επενδύσεις (!).

Τέλος, αυτοί οι ιδιαίτεροι μήνες –σε συνδυασμό με την παρούσα οικολογική καταστροφή– γίνουν η αφορμή να αναθεωρήσουμε τα πρότυπα μας, τους στόχους μας. Ατομικά και συλλογικά. Ας κρίνουμε την ουσία και όχι το επικοινωνιακό, το lifestyle. Τα διαρκώς επιδιωκόμενα μικροπολιτικά οφέλη ας γίνουν διακομματικά οράματα δεκαετιών. Στις τοπικές κοινωνίες, ας επενδύσουμε στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, στον πολιτισμό.

Η «ατομική ευθύνη» της καραντίνας δεν αρκεί την επόμενη ημέρα. Χρειαζόμαστε συλλογικότητα, έμπρακτη αλληλεγγύη, όχι απλώς χειροκροτήματα. Ας στηρίξουμε τα Αγαθά της ζωής.

**Το ιδιωτικό οικονομικό κέρδος δεν πρέπει να υπερβαίνει το δημόσιο συμφέρον, ούτε να θέτει σε κίνδυνο τον εργαζόμενο. Ακούγεται αυτονόητο, αλλά στη πράξη δεν εφαρμόζεται.**

## Το κατόρθωμα της επικοινωνίας



Οι περισσότεροι από μας θεωρούμε ότι η διαδικασία της επικοινωνίας είναι κάτι δεδομένο και έχουμε κάθε λόγο να το πιστεύουμε αυτό, μια και είναι κάτι που το ασκούμε σε όλη μας τη ζωή: στο σπίτι, στη δουλειά, στα ξενοδοχεία, στα μαγαζιά, στο σχολείο κλπ. Παρά το γεγονός ότι επικοινωνούμε συνεχώς, η επικοινωνία μας δεν είναι πάντα επιτυχής. Αυτό το καταλαβαίνουμε κάθε φορά που ακούμε φράσεις όπως:

- Συγγνώμη αλλά δεν κατάλαβα τι εννοούσες λέγοντας.....
- Υπέθεσα ότι είπες.....
- Νόμιζα πως.....
- Μπορείς σε παρακαλώ να μου διευκρινήσεις τι ακριβώς εννοείς;
- Μα δεν εννοούσες ότι.....

Όλες αυτές οι φράσεις δεν είναι τίποτε άλλο παρά ενδείξεις αποτυχημένης επικοινωνίας.

Η όποια επαφή με τους άλλους, επαγγελματική ή προσωπική θυμίζει την σκηνή ενός θεάτρου που έτσι και αλλιώς παίζουμε το ρόλο του πρωταγωνιστή και όχι του κομπάρσου. Ο πρωταγωνιστής συμμετέχει στα δρώμενα ενεργά, κομπάρσος στέκει αμίλητος και βέβαια κανείς από εμάς δεν θέλει να έχει το ρόλο του κομπάρσου ή να τον αποκαλούν έτσι. Στην επικοινωνία, όπως και στη ζωή, τίποτε δεν μας χαρίζεται, αλλά το κερδίζουμε εμείς με τις δικές μας προσπάθειες και τη συμμετοχή μας.

Η κακή επικοινωνία είναι χάσιμο χρόνου και χρημάτων και έχει άμεση, επίδραση στην ψυχολογία μας (ηθικό).

Η αποτελεσματική επικοινωνία, εξοικονομεί χρόνο και χρήμα, δρα θετικά στα άτομα με τα οποία συνεργαζόμαστε, μας κάνει να νιώθουμε καλά όχι μόνο για τον εαυτό μας αλλά και για το συνομιλητή μας. **Κατόρθωμα** σημαίνει: επίμονη εργασία, δημιουργία, εμμονή σε κάποια προσπάθεια που αποδίδει καρπούς ύστερα από μεγάλη προσπάθεια και **επικοινωνίας κατόρθωμα** σημαίνει ότι κατάφερα με ένα ή πολλά πρόσωπα να ταυτιστώ σε αντίληψη και προβληματισμό και να δημιουργήσω δεσμούς και σχέσεις μεγάλης διάρκειας.

**Το να μιλάμε είναι συνήθεια, το να ακούμε είναι τέχνη.**

**Μιλώ καλά** στην επικοινωνία σημαίνει...**ακούω καλά** και πραγματικά το μεγαλύτερο ερώτημα που πρέπει να απαντήσουμε είναι το **γιατί δεν ακούμε;**

- Γιατί συγκεντρωνόμαστε σ'αυτό που νομίζουμε σημαντικό.
- Γιατί συντονιζόμαστε σε θέματα που μας ενδιαφέρουν και...φεύγουμε σ'εκείνα που βρίσκουμε βαρετά.
- Γιατί φορτιζόμαστε συναισθηματικά όταν προκαλούνται τα "πιστεύω" μας.
- Γιατί αντιδρούμε στον ομιλητή σε θέματα προφοράς, ενδυμασίας, προκλητικών ή επαναλαμβανόμενων φράσεων.

**Είτε μας αρέσει είτε όχι, οι άλλοι άνθρωποι θα υπάρχουν πάντα και όπως καταλαβαίνετε, τίποτε δεν μπορούμε να πετύχουμε στη ζωή μας (προσωπική και επαγγελματική) αν δεν ξέρουμε πώς να τα "καταφέρνουμε" με τους άλλους, αν δεν μπορούμε να επικοινωνήσουμε μαζί τους.**

- Γιατί αντιδρούμε στον ομιλητή σε θέματα προφοράς, ενδυμασίας, προκλητικών ή επαναλαμβανόμενων φράσεων.
- Γιατί βιαζόμαστε να εκτιμήσουμε αυτά που εννοεί ο ομιλητής
- Γιατί μας παρενοχλούν εξωτερικοί παράγοντες (θόρυβοι, φωνές, οπτικά ερεθίσματα).

Πρέπει να ακούμε τον άλλο **ενεργητικά**, βοηθώντας τον να εκφραστεί καλύτερα με λέξεις – εκφράσεις όπως (και μετά...αλήθεια;...ναι συμφωνώ...κ.α.) και **όχι παθητικά** δηλαδή διακόπτοντας τον ή αδιαφορώντας για το τι λέει. Σκοπός θα πρέπει να είναι και να του δείξουμε πόσο πολύ προσέχουμε αυτά που λέει. Δεν πρέπει να μας διαφεύγει ότι ο καθένας μας θέλει να αισθάνεται σημαντικός, θέλει να τον υπολογίζουν οι άλλοι, όταν λοιπόν ρωτάμε κάποιον και δείχνουμε ότι τον ακούμε με προσοχή τον κάνουμε να αισθάνεται σπουδαίος. Αν ικανοποιήσετε την πείνα του άλλου για αυτό-εκτίμηση, αυτόματα θα γίνει περισσότερο φιλικός μαζί σας...σκεφτείτε πόσες φορές νιώσατε έτσι για άλλους συνομιλητές σας!!!

Και ποτέ μην ξεχνάτε ότι :  
**Οι ιδέες μας είναι σαν τα παιδιά μας, τα δικά μας παιδιά είναι τα ομορφότερα του κόσμου.**

**PROFILE**  
... PHOTOGRAPHY ...

Λ. Κνωσού 259

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΦΩΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ  
Μολαγγούρες  
Λαμί  
Πύρανη  
Ευροσγγίτες

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΜΟΝΙΜΗ ΥΠΛ ΦΩΤΟΛΟΤΡΙΧΕΙΑ

ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ  
Συμμετοχ. Προσώπου

ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΕΙΑ

ΜΑΚΙΓΙΑΖ

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

**DAGLERIS**  
COACHING & TRAINING

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΜΙΚΡΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

HOSPITALITY MANAGEMENT

ΕΝΔΟΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

MYSTERY SHOPPING

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΗΟ.ΡΕ.ΣΑ.

Μητσοτάκη 2  
Ηράκλειο Κρήτης  
2816 007431, 6979 720061

info@dagleris.gr  
www.dagleris.gr  
dagleris

Από την Καθημερινότητα του facebook την άνοιξη του κορονοϊού.

## Σκέψεις και συνταγές υγείας και παρηγοριάς



Σήμερα κουνουπίδι κοκκινιστό με γλυκοπατάτα στα γρήγορα! Έχω πολλές ερωτήσεις.

Α, πριν ξεχάσω, χθές το βράδυ, είχα πάλι συμπτώματα ...σιγά μην ξαναπαύ τ όνομά του κι ήθελα κάτι ζεστό για το λαϊμό μου.

Ε λοιπόν, έβρασα γάλα σόγιας (βιο) με ξύσμα λεμονιού μπόλικο και γκίνγκερ, έριξα χαρουπόμελο και κορνφλάουρ κι ανακάτεψα σαν τον λώβη! Τελικά έπηξε κι έβαλα μπόλικη κανέλα. Πάλι θα μου συγχωράτε.

Α, κι ο μάγκας μάλλον ψόφησε .

Είπε ο κ.Σύμφας χθες βράδυ πως κάθε σαράντα χρόνια σύμφωνα με τις στατιστικές της επιδημιολογίας έχουμε μια πανδημία. Η τελευταία ήταν τον 1918. Να διαβάσω τις επτά πληγές του Φαραώ! Ήσχυε η ίδια στατιστική? Όμως γιατί ο...συχαιμένος περίμενε τόσα χρόνια. Μήπως περίμενε να έχουν όλοι εφοδιαστεί με smartphone? Πονόψυχος ιός!

Εγώ πάντως έχω ακόμα το παλιό το βλακέντιο. Έτσι δεν θα σταμπάρουν τα παρκαρίσματά μου!

Τώρα με τον εγκλεισμό σκεφτόμουν να διαβάσω Μαντέλα. Πώς κατάφερε και δεν τα έπαιξε αλλά πάλεψε για τα ανθρώπινα δικαιώματα μεσ' απ' τη φυλακή κλπ. Πώς την έβγαλε? Όμως όχι. Άλλες εποχές, άλλα δεδομένα. Τώρα το ερώτημα ακριβώς είναι τα δεδομένα. Πας τουαλέτα και το ξέρουν. Τότε υπήρχε τηλεπάθεια. Τώρα μόνο τηλεπικοινωνίες και τηλεδιασκέψεις κι άντε να συνηνοηθούν, αφού πριν κοιταζόντουσαν δίπλα δίπλα και τα κάναν μουσκεμα.

Κι εν ονόματι κοινών πρακτικών κι αλληλεγγύης τσακίνει η Μέρκελ από τη καραντίνα μέρος της κινεζικής βοήθειας σε ιατρικό υλικό, που περνά απ' την Γερμανία. Έτσι τσάμπα θα πατούν το άγιο έδαφος;

Πώς λέγεται ο ιός που έχει ο Johnson; Θα τους ψοφήσει τους Εγγλέζους. Ευτυχώς τον έχουν γραμμένο και παίρνουν τα μέτρα της Ευρώπης οι άνθρωποι. Με παίρνουν φίλοι απ' την Αγγλία, να με ρωτήσουν τα μέτρα αυτοπροστασίας στην Ελλάδα.

Σαν ταινία του Βέγγου ακούγεται. Ελλάδα, μοντέλο του κοροναϊού. Βγάλανε όμως καινούρια λέξη. Con idiot και πρώτος πρώτος εκείνος! Απ' την αρχή δεν μου φαινόταν σοϊκός αυτός!

Οι Ολλανδοί; Εβίβα κι αυτοί! Μήπως δεν είναι κοροναϊός και είναι αγοραϊός; Μήπως είναι θέμα διαβρωμένης συνείδησης και ήθους και να διαβάσω το Κυλώνειο Άγος; Θυμάμαι στο τελευταίο μου μαρτύριο το 11, τις τελευταίες ξεναγήσεις, που όταν φτάναμε την αίθουσα του θρόνου και τη δεξαμενή καθαρισμών και καθότι δεν χάριζα, τους έλεγα, να πού πρέπει να λούσωμε... τους G7. Κουνούσαν το κεφάλι τους οι άνθρωποι. Μα επειδή δεν μ' αρέσει να κλέβω ιδέες, το εύρημα είναι χρόνος να σκεφτούν, οι άνθρωποι!

Δεν ξέρω τι θα απογίνει με την τηλεκορονοζωή μας. Ξέρω πως το χιούμορ αναπτύσσεται όταν δεν

καταλαβαίνεις η όταν δεν σ' αρέσει η πραγματικότητα. Και το χειρότερο στα έντυπα τύπου Β, δεν περιλαμβάνεται "μετακίνηση για χορτομάζωμα". Δεν θα πρεπε να το διεκδικήσουμε στην Κρήτη; Θα το κάνω χειρόγραφο κι έχει ο Θεός. Μπορεί ο αστυνομικός να θυμηθεί τη γιαγιά του. Κι εν τω μεταξύ... μαδούν τα χέρια μου από τα πλουσούδια.

- Με τέτοια μαγερέματα και μ' όσα του σούρνεις θα τον ξορκίσεις τον κατηραμένο. Πού θα πάει! Να 'σαι καλά, βρε Αρετούσα! Μου φτιαξες το κέφι.

Συνεχίζω για...τη Σισυ. Μόνο αυτή με ενθάρρυνε για συνέχεια. Δόξα στο Θεό υπάρχουν ακόμα και μαγειρεύω. Πήγα μασκοφόρος στο ΣΜ. Ν' αφήνομε, λέει η γειτόνισσα γιατρός, 13 ώρες τα ψώνια τα περιτυλιγμένα κάπου πχ υπόγειο ώστε το τέρας να ψοφήσει και μετά τα ταξινομούμε. Πού το βρίσκω το κέφι. Χθες σπάραξε η καρδιά μου με την Ιταλία. Ας ξαναφήσω το νου μου μπας και λασκάρει. Τι μου μυρίζει σήμερα; Πικάντικο. Λαδάκι στο τηγάνι και κομμένες τρεις πρώην παστές σαρδελίτσες, σκόρδον το απαραίτητο, ελιές κομμένες κι αυτές και λίγη κάρπαρη. Τα μυρίζω λίγο βουρίζοντας τα με την κουτάλα. Ετοιμη η σάλτσα. Στο ίδιο τηγάνι με την τόση νοστιμιά, ρίχνω τα βρασμένα μακαρόνια και τους ρίχνω τρεις βόλτες. Τυρί; Εγώ δεν βάζω. Τρώγοντάς τα θα μου συγχωράτε. Μέχρι τότε μπορεί να το χρειάζομαι...

Όσο για χθές, Το φαγάκι!

Κοτσάνια αγκινάρας καθαρισμένα από ινες, κομμένα μικρά ραβδάκια, πατάτες και κρεμμύδι στο λαδάκι της κατσαρόλας και σαν ψηθούν κάνεις ενα ξυδοαυτερολέμονο (εδώ είναι όλη η μαγκιά) για την σάλτσα. Είχα και μια κόκκινη πιπεριά, δυο αγριόπρασσα, και μια σταλιά κολοκύθα, όλα μαζί, μαζί και τα καθημερινά μου πλέον ματζούνια, γκινγκερ, κουρκουμάς, μια τσιμπιά γλυκοπάπρικα και καπετανιανό αλάτι.

Φαγάκι του φτωχού, μου τόπανε στον Άγιο Θωμά. Φαγάκι σσφό κι νόστιμο για μένα. Έχει και την πικράδα του για το πρησμένο μας το σκώτι...

Εποδόπριο; Παίρνεις μήλα, τα πιο παλιά σου, τα τραγανά μου δεν τα χαλαλίζω, τα ξεφλουδίζεις, φυλάς τους σπόρους και τα κόβεις στο κατσαρολάκι με ελάχιστο νερό, κανέλα και γαρύφαλλο. Ρίχνεις σένα τουλουπανάκι και τους σπόρους (έχουνε πηκτίνη). Βράζουμε, βράζουμε, βράζουμε στο ζουμί τους κι αυτά, βγάζουν τα ζαχαρά τους (κι εμείς νομίζω πως θα γλυκάνωμε) κι έχεις μιά τέλεια μαρμελάδα.

Κι επειδή δεν μ' αρέσει να κλέβω ιδέες, το εύρημα είναι της Αργυρώς. Δεν είναι υπέροχο τουλάχιστον το μεσημέρι να σε περιμένει μια γλυκιά γεύση; Κι έχει ο Θεός!!!

Με την Αρετούσα Γερωνυμάκη

Έχω γευστικές ανησυχίες .Να'ναι σύμπτωμα κι αυτό του ιού; Μα το είχα εντοπίσει και σε συναισθηματικές απώλειες... Εκείνη η ομελέτα με κρεμμύδια και τα δάκρυα μεσ' την ομελέτα...!;; Ίσως ξεπηδά απο κείνους τους πρώτους αποχωρισμούς, μα αυτό θα το βρώ μόνη.

Ψάχνω γεύσεις λοιπόν όλες αυτές τις μέρες, απλές μα και πικάντικες ,κυρίως χορταρένιες μα όχι μόνο. Σίγουρα όχι κρεατίσιες. Νηστεύω κι όλας. Να τις μοιραστώ μαζί σας; Μοιραστώ; Μ'ενοχλεί η λέξη. Σαν καλοκορυντισμένη στην διασπορά της παγκοσμιοποίησης ακούγομαι. Της ίδιας διασποράς με τον... βαρέθηκα να τον αναφέρω.

Αφού λοιπόν ήπα ένα ποτήρι ζεστό νερό κι ένα βραστάρι, έριξα χλωρίνη με καυτό νερό στην τουαλέτα, αφού καθάρισα τον πάγκο της κουζίνας με κέينو το διάλυμα, που έφτιαξα με αλκοολ και tee tree , κάθισα με το καφεδάκι μου και τον εαυτό μου.

Τι «μου μυρίζει» να φάω σήμερα; Τι έχει το ψυγείο; Έβρασα ελάχιστα μπρόκολο. Λίγο, αφού είμαι μόνη; Κι ας με κουτσομπολεύει ο γείτονας... πως ψήνω έξι φασόλες. Το σύρρωσα απ' το νερό του και στο διαβολάκι. Πολλάς το μπρόκολο. Έκοψα μπόλικο σκόρδο σ' ένα τηγάνι με ελάχιστο λάδι ,κι έριξα τον μπροκολοπολότ, με λίγο αλάτι και τσιμπημένο πιπέρι. Στο απόνερο... του μπρόκολου, έβρασα μακαρόνια χωρίς γλουτένη και βγάζοντάς τα απ' το νερό, τα φούνταρα στο τηγάνι με τα διάφορα .Έτσι να μοσχομυρίσουν. Έριξα και λίγο τυρί vegan. Απλόαυση! Σαλάτα; Ξυσμένο παντζάρι στο λεπτό του τρίφτη, στολισμένο με ολόγυαλα άνηθο αποράνζτας και λίγες τσακιστές δικές μου ελίτσες .

Να πω και για χθες;

-Τι σπατάλες είναι αυτές! Στέρησες σήμερα τη φύση από τόσα αγαθά! Αντί να βράσεις 12 γίγαντες να μου φέρεις κι εμένα τους 6!...

Η ζωή είναι περιπέτεια, αλλά όταν τρως αυγά με τα κρομμύδια πας κατευθείαν στο Παράδεισο...

**Δεν ξέρω τι θα απογίνει με την τηλεκορονοζωή μας. Ξέρω πως το χιούμορ αναπτύσσεται όταν δεν καταλαβαίνεις η όταν δεν σ' αρέσει η πραγματικότητα. Και το χειρότερο στα έντυπα τύπου Β, δεν περιλαμβάνεται "μετακίνηση για χορτομάζωμα"...**

## Ο ΔΙΚΤΑΜΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΦΥΤΟ ΤΗΣ ΝΙΟΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ



**Είναι από τα πιο φημισμένα φυτά της ΚΡΗΤΗΣ λέγεται και έρωντας, σταθάρι, σταμνόχορτο, στοματόχορτο, στομαχόχορτο.**

Είναι ενδημικό φυτό της Κρήτης. Αυτό φαίνεται και από το όνομα του το οποίο προέρχεται από τη λέξεις «Δίκητη» (όρος) και «θάμνος». Δηλαδή ο «θάμνος της Δίκτης»

Πρόκειται για δυσεύρετο φυτό, από τα πιο σημαντικά μελιτογόνα, ιδιαίτερα γνωστό για την καταπραυντική του δράση κατά του πόνου. Βρίσκεται μόνο στα πιο απόκρημα βράχια των βουνών της Κρήτης και ιδιαίτερα στον Ψηλορείτη και σε υψόμετρο περίπου 1400 μέτρα.. Το αυτοφυές δίκταμο είναι σπάνιο εύρημα και η συλλογή του εξαιρετικά δύσκολη. Τα τελευταία χρόνια καλλιεργείται, αλλά το τελικό προϊόν μάλλον με το θυμάρι μοιάζει περισσότερο παρά με το άγριο δίκταμο. Χρήσιμα μέρη του αποτελούν τα χνουδωτά καρδιοσχημα φύλλα του και οι ιδώεις ανθισμένες κορυφές του

Γνωστό από την αρχαιότητα ως πανάκεια σε πολλές παθήσεις, καθώς και στην επούλωση τραυμάτων. Το φυτό ήταν αφιερωμένο στη θεά Άρτεμη γιατί πίστευαν ότι διευκόλυνε τον τοκετό, αυτός είναι και ο λόγος που στις αναπαραστάσεις της θεάς συνήθως την απεικόνιζαν στεφανωμένη με κλαδιά δίκταμου. Παλιά ήταν ιδιαίτερα δημοφιλές και ως το βότανο του 'έρωτα και της νεότητας' και πίστευαν ότι ενισχύει την ερωτική διέγερση. Στην εποχή του Μεσαίωνα, το δίκταμο έγινε διάσημο χάρη στην χρήση του στο διάσημο χωνευτικό λικέρ Benedictine. Γνωστό για την αιμοστατική του δράση, έχει παρατηρηθεί ότι τα πληγωμένα αγριοκάτσικα της Κρήτης, συχνά τρώνε δίκταμο προκειμένου να θεραπευτούν

ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ.: το χρησιμοποιούσαν στην παρασκευή θεραπευτικών αλοιφών, ως αιμοστατικό και επουλωτικό πληγών, και αρωματικών οίνων (Δικταμίτηνος. Λέγεται ότι όταν τα αγρίμια τραυματιστούν τρίβουν την πληγή τους πάνω στο φυτό και αυτή επουλώνεται ταχύτατα. Μάλιστα, ο Αριστοτέλης στο έργο του «Περί των ζώων ιστορία» αναφέρει ότι: «...Όταν τα αγριοκάτσικα του Ψηλορείτη (Κρητικοί Αίγαγροι ή Capra Aegagrus) πληγώνονταν από βέλη κυνηγών, μασούσαν δίκταμο και τον έβραζαν πάνω στην πληγή τους, για να απομακρύνουν το δηλητήριο και το ίδιο το βέλος και να θεραπευτούν...»

Η θεραπευτική του δράση για το στομάχι και οι επουλωτικές του ιδιότητες

αναφέρονται και από τον Ιπποκράτη ο οποίος τον συνιστούσε σε έμπλαστρο για τη χοληδόχο κύστη, τους πνεύμονες και τα πρηξίματα. Επίσης, το χρησιμοποιούσε σαν αντισπασμωδικό, εμμηναγωγό, εκτριωτικό (όταν καταπίνεται εκτινάσσει τα πεθαμένα έμβρυα) και για την διευκόλυνση της υστεροτοκίας..

Οι μινωίτες εκμεταλλεύονταν τον δίκταμο για την παρασκευή αρωμάτων και αλοιφών. Το έλαιο που παρασκεύαζαν από το φυτό είχε τονωτικές και διεγερτικές ιδιότητες. Αιθέριο έλαιο δίκταμο μέσα σε ελαιόλαδο προσφερόταν στους θεούς, στους βασιλιάδες και ιερείς της Μινωικής Κρήτης, των Μυκηνών και της Πύλου από τον 15ο έως και τον 13ο αιώνα π.Χ.

ΣΤΗ ΝΕΩΤΕΡΗ ΙΣΤΟΡΙΑ. Ο άγριος δίκταμος σε παλαιότερα χρόνια συλλεγόταν σε ολόκληρη την Κρήτη από χωρικούς για δική τους χρήση ή προκειμένου να το πουλήσουν. Οι συλλέκτες ήταν μεμονωμένοι ή σε ομάδες πηγαίνοντας σε διάφορες περιοχές του νησιού. Αναλογικά με την ονομασία του Δικταμού σε κάθε περιοχή, τους συλλέκτες αυτούς τους ονόμαζαν Ερωντάδες, Αττινανολόγους, Βοτανολόγους ή Μαζωχτάδες. Οι ομάδες («πατούλιες») αυτές χωρίς να έχουν ιδιαίτερες γνώσεις αναρρηχητικής τεχνικής και με πρωτόγονο εξοπλισμό (δένονταν με γερά σκοινιά, τα οποία λέγονταν «γούμενες») κρέμονταν στους βράχους και μάζευαν ή ξερίζωναν ολόκληρο το φυτό χρησιμοποιώντας μακριά κοντάρια τα οποία έφεραν μεταλλική περόνηστηνακρη.. Λόγω αυτής της επικινδυνότητας πήρε και το όνομα «έρωντας», γιατί πρέπει να 'χει κανείς το πάθος του έρωτα για ν' αποφασίσει να διακινδυνέψει τη ζωή του για να το μαζέψει. Άλλη θεωρία είναι ότι ονομάστηκε έτσι γιατί όταν χρησιμοποιείται προκαλεί ερωτική διέγερση

**Ποιες είναι οι θεραπευτικές του ιδιότητες ;**

Τονωτικό: Χρησιμοποιείται στο σκορβούτο και στον διαλείποντα πυρετό Σπασμολυτικό : Ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο και τον πονόδοντο Διεγερτικό του πεπτικού:

Καταπραίνει από τον στομαχόπονο και την κολίτιδα και βοηθά στην χώνεψη. Στυπτικό: Είναι γνωστό για τις επούλωτικές του ιδιότητες. Ακόμα συστήνεται για απομάκρυνση μικροβίων από την στοματική κοιλότητα και την καταπολέμηση της κακοσμίας. Συστήνεται και σε ορισμένες δερματικές παθήσει Διουρητικό, χολαγωγικό, εμμηναγωγό, αιμοστατικό η σκονη από τα ξερά φύλλα του σταματάει το αίμα.

Εχει δε ηρεμιστικές ιδιότητες ,πχ βράζουμε σε μπόλικο νερό τα φύλλα του και τις ανθισμένες κορυφές του μετά προσθετούμε το νερό του σε ζεστό λουτρό και μένουμε μέσα 15-20 λεπτά .Το θεραπευτικό αυτό λουτρό είναι ηρεμιστικό και τονωτικό αυξάνει την ερωτική διάθεση και διατηρεί την νεότητα. Υπάρχουν παρενέργειες;Η χρήση του μπορεί να προκαλέσει διακοπή της κύησης σε έγκυες, αλλά για τις επίσκοες αναφέρεται ότι διευκόλυνε τον τοκετόΥπάρχουν αναφορές για τοξικότητα μετά από συχνή καθημερινή χρήση

**Με ποιους τρόπους μπορούμε να το εντάξουμε στη διατροφή;**

• Ως αφέψημα: Βάζουμε 10-15 φύλλα σε μισό λίτρο νερό το αφήνουμε να βράσει για περίπου 20 λεπτά το φιλτράρουμε και το πίνουμε

• Ως έγχυμα

• Μάσηση των φύλλων

• Ως αιθέριο έλαιο στην τοποποιία

**ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ**  
**ΚΑΝΕΛΟΣ** ΜΑΡΙΑ ΤΩΝ ΚΑΪΚΙΩΝ ΜΑΣ

Κεντρικό κατάστημα: Καρτερού 3, κεντρική παραγορά  
Τηλ.: 2810 286 275 - Κιν.: 6944 263 067, 6986 924 410  
Υποκατάστημα: Α. Παναναστασίου 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

**Κουφάκης Γεώργιος**  
Ιατρός Βιοπαθολόγος- Μικροβιολόγος

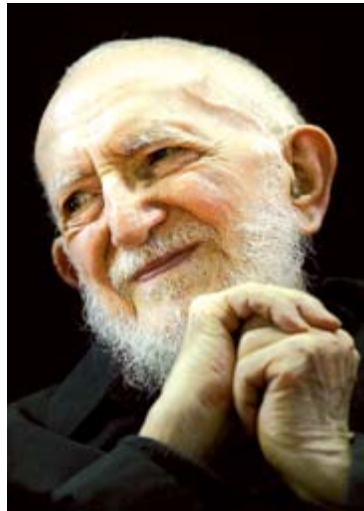
Εθνομαρτύρων 70<sup>Α</sup> & Ανθέων  
(γωνία Παναναστασίου) Μεσαμπελιές

τ.κ.: 71409 Ηράκλειο Κρήτης  
τ.: 2810 341940 φ.: 2810 285434 κ.: 6944 425995

e-mail: koufakis.georgios@iatrica.gr

# Ο φτωχούλης του Θεού

Συντάκτης: Νίκη Χατζηδάκη



Ένα ενδιαφέρον άρθρο του Νικήτα Κανάκη πρώην προέδρου των “Γιατρών χωρίς σύνορα.” για τον Άγιο των Αστέγων.

**Θα έπρεπε η φωνή των ανθρώπων χωρίς φωνή να μην αφήνει τους ισχυρισμούς της γης να κοιμηθούν .  
Μαύρισε η ψυχή μου απόψε με το κρύο σαν σκέφτηκα πόσο μικρό είναι το υπνωτήριο μας των Γιατρών του κόσμου και πόσοι ακόμα κοιμούνται απόψε ώστε χαρτόκουτα !!  
Και έφερα άθελά μου στο μυαλό έναν πολύ σπουδαίο άνθρωπο σημείο αναφοράς για την Γαλλία για πάνω από 50 χρόνια και εμπνευστή των υπνωτηρίων σαν και το δικό μας σε όλο τον κόσμο.**

**Αυτή είναι η ιστορία του Αββα Πιέρ .  
Η ιστορία του Αγίου των αστέγων**

«Φίλοι μου, βοηθήστε με! Μια γυναίκα πέθανε από το κρύο στις τρεις σήμερα το πρωί, στο πεζοδρόμιο της Λεωφόρου Ξεβαστούπολης, σφιγγοντας στο χέρι της το έγγραφο με βάση το οποίο την είχαν διώξει την προηγούμενη από το σπίτι της». Με την έκκληση εκείνη, που απήλυθη το 1954 από το ραδιόφωνο προς τους συμπατριώτες του, ο αββάς Πιέρ ξεκίνησε μια μακρά πορεία υπέρ των ανθρώπων χωρίς στέγη, χωρίς χαρτιά, χωρίς φωνή. Δεν έζησε σε μια χώρα που η φτώχεια, η δυστυχία, η αδικία, η βία κι η ατιμία της εξουσίας είναι ολοφάνερές, που σχεδόν σε υποχρέωναν να δράσεις, μια στάλα ανθρωπιά να είχες. Έζησε σε μια χώρα που όλα αυτά μπορούσαν και μπορούν να κρύβονται πίσω από μια ιδιαίτερα φανταχτερή πρόσοψη, να αμβλύνονται προσεκτικά, και βολικά να ξεχνιούνται. Ανήκε σε μια Εκκλησία πλούσια και ισχυρή, σε ένα Τάγμα ιστορικό και σεβαστό. Είχε το τσαγανό, τη δύναμη και την παιδεία να φτάσει σε αξιώματα. Αρνήθηκε. Κι έγινε μέγας, ως ταπεινός.

“Αββάς Πιέρ” ήταν το παρατσούκλι του στη γαλλική αντίσταση κατά των ναζί κατακτητών, το ‘40, όταν έσωσε χιλιάδες Εβραίους, κομμουνιστές κι ομοφυλόφιλους, και μαζί τους κάποια από την αξιοπρέπεια της παραδομένης Γαλλίας. Το αληθινό του όνομα ήταν Henri-Antoine Grouès. Πως πολύτεκνης οικογένειας, πήγε δόκιμος καπουτσίνος μοναχός στα 20 του, αλλά δεν έμεινε για πολύ στο μοναστήρι, λόγω προβλημάτων υγείας. Έφυγε, για να χειροτονηθεί τελικά ιερέας το 1938, λίγο πριν η πατρίδα του βρεθεί κάτω από το ναζιστικό ζυγό κι εκείνος αρχίσει να οργανώνει την έξοδο των αθώων. Με το τέλος του πολέμου, προσπάθησε να απαντήσει στις ανάγκες των απλών ανθρώπων, που αντιμετώπιζαν προβλήματα επιβίωσης. Ιδρύει το κίνημα Προς Εμμάους, με σκοπό να βοηθήσει τους άστεγους να αυτοοργανωθούν, να στεγαστούν και να βρουν δουλειά που θα τους επιτρέψει να ξανακερδίσουν την αξιοπρέπεια τους.

Τη δεκαετία του 1950 κατέβηκε στις εκλογές,

υπακούοντας στην προτροπή του Ντε Γκωλ, με τον οποίο τον χώριζε πολιτική άβυσσος. Ακόμη και τότε, ακόμη κι έτσι όμως, ακόμη κι όταν απέκτησε εξουσία κι εξελέγη βουλευτής, εκπροσωπώντας τους ανθρακωρύχους του Meurthe-et-Moselle, παρέμεινε ένας ακραιφνής επαναστάτης της ταπείνωσης, αγωνιζόμενος για την κατάργηση της έξωσης των νοικοκυριών τον χειμώνα –την οποία και πέτυχε– και τη νομιμοποίηση της άρνησης στράτευσης για λόγους συνειδήσης.

“il faut que la voix d’hommes sans voix empeche de dormir les puissants...” Abbe Pierre «Θα έπρεπε η φωνή των ανθρώπων χωρίς φωνή να μην αφήνει τους ισχυρούς της γης να κοιμηθούν.» Ο πρώτος ξενώνας ήταν το πατρικό του σπίτι στο Neuilly Plaisance. Εκεί βρήκαν καταφύγιο οι πρώτοι άστεγοι που περιμάζεψε. Κι όταν ο ιερατικός του μισθός άρχισε να μη φτάνει για να καλύψει τα έξοδά τους, αυτοί έγιναν οι πρώτοι “Ρακοσυλλέκτες προς Εμμάους” (Les Chiffonniers d’Emmaus), κι άρχισαν να κερδίζουν τη ζωή τους ανακυκλώνοντας ό,τι οι άλλοι θεωρούσαν άχρηστο, μαζεύοντας, επιδιορθώνοντας και πουλώντας τα σκουπίδια του αλαζονικού πολιτισμού της κατανάλωσης.

Δεν σταμάτησε να μάχεται ποτέ. Δεν σταμάτησε να ταξιδεύει, από τη Γάζα και το Ισραήλ μέχρι τη Βοσνία και την Αφρική. Δεν σταμάτησε να τα βάζει με τους ισχυρούς, με τους υποκριτές, με τους ρατσιστές, είτε αυτοί ανήκαν στο κράτος είτε στην εκκλησία. Όταν τον κατηγορήσαν μια μέρα ότι ανήκε στην άκρα Αριστερά, απάντησε: «Δεξιά, Αριστερά, δεν γνωρίζω τίποτα απ’ όλα αυτά. Το μόνο άκρο που αναγνωρίζω είναι εκεί ψηλά». Όταν τον ρώτησαν αν αυτός, ένας άνθρωπος της εκκλησίας, συμφωνεί με τη θέση της Καθολικής Εκκλησίας για τα προφυλακτικά, απάντησε: «Όποιος δεν χρησιμοποιεί προφυλακτικό είναι γουρούνι». Όταν η σοσιαλιστική κυβέρνηση του απένειμε τη Λεγεώνα της Τιμής το 1992, εκείνος απέρριψε τη διάκριση επειδή η κυβέρνηση δεν μπορούσε

να βρει στέγη για μια ομάδα Αφρικανών παράνομων μεταναστών.

Αυτός ο «κοσμικός άγιος» στερούταν όλα τα στοιχεία που αποτελούν στην εποχή μας απαραίτητες προϋποθέσεις της επιτυχίας: νιάτα, χρήμα, τύχη, υγεία, ομορφιά. Και τότε πώς εξηγείται ότι εδώ και μισό αιώνα ήταν σταθερά ο δημοφιλέστερος Γάλλος, πάνω από τους καλλιτέχνες και τους ποδοσφαιριστές; Σύμφωνα με τον Ανρί Τενκ της Μοντ, υπάρχουν τρεις εξηγήσεις. Η πρώτη είναι κοινωνιολογικού χαρακτήρα: σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από το εφήμερο, τις μόδες, την ταχύτητα, την αλλαγή, ο αββάς Πιέρ ενσάρκωνε έναν άλλο χρόνο, μια σταθερότητα, μια αιωνιότητα.

Η δεύτερη εξήγηση είναι πολιτική. Από το 1954 έως το 2007, ο αββάς υπενθύμιζε με όλη του τη δύναμη ότι η φτώχεια και η δυστυχία παραμένουν, όπως παραμένει και η αδυναμία της πολιτικής τάξης. Δίπλα του στρατεύτηκαν γενιές ολόκληρες μαχητικών ανθρώπων, δεξιοί και αριστεροί, χριστιανοί και λαϊκοί, που προτιμούσαν τις πράξεις από τα μεγάλα λόγια, την αλληλεγγύη από τη ρητορεία, και έτειναν το χέρι προς τους κατατρεγμένους «χωρίς να φοβούνται την κούραση», όπως συνήθιζε να λέει ο εμπνευστής τους.

Ο τρίτος λόγος που εξηγεί τη σταθερή δημοτικότητα αυτού του σύγχρονου Φραγκίσκου της Ασσίζης είναι η επιβίωση μιας χριστιανικής αλληλεγγύης ακόμη και σε μια χώρα που δηλώνει όλο και λιγότερο θρησκα. Στον πυρήνα της δράσης αυτού του λαϊκού ινδάλματος ήταν πάντα η πίστη. Ο αββάς Πιέρ ήταν αντάρτης, ήταν ανεξάρτητος, αλλά δεν ήταν άπιστος. Και έδωσε με το παράδειγμα της ζωής του μια τέτοια αξία στην εκκλησία, ώστε ακόμη και οι πιο φανατικοί άθεοι είναι υποχρεωμένοι να υποκλιθούν.

# Το μαντολίνο και η ιστορία του

Συντάκτης: Γιάννης Μαρτσάκης.  
Διδάσκει στο τμήμα Μαντολίνου,  
του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου.

**Το μαντολίνο είναι ένα όργανο Ευρωπαϊκής καταγωγής και προέρχεται από την μεσαιωνική μαντόλα ή μαντόρα.**



Η μαντόλα κάνει την εμφάνισή της στη βόρεια Ιταλία στις αρχές του 13ου αιώνα (οι πρώτες αναφορές γίνονται το 1210). Το μαντολίνο (μικρή μαντόλα) στη μορφή που συναντάται σήμερα, πρωτοεμφανίζεται στην Ιταλία, κυρίως στη Νάπολη, από τον 17ο αιώνα. Είναι ένα έγχορδο νυκτό μουσικό όργανο το οποίο αρχικά κατασκευαζόταν με εντέρνες χορδές και ξύλινα κλειδιά, όμως αργότερα χρησιμοποιήθηκαν ζεύγη συρμάτινων χορδών οι οποίες κουρδίζονται πλέον με μεταλλικά κλειδιά. Το αρχικό σχήμα και το πλέον κλασικό, που διατηρείται ακόμα και στις μέρες μας είναι το αχλαδοειδές με κουρουπωτό σκάφος (πλάτη). Στην πάροδο του χρόνου συναντάμε μαντολίνα με επίπεδη πλάτη που διακρίνονται για την βαρύτερη τονικότητα και τον γλυκό τους ήχο.

Στις αρχές του 20ου αιώνα το μαντολίνο γνώρισε μεγάλη άνθηση λόγω των μαντολινάτων. Οι μαντολινάτες αποτελούνται από μαντολίνα, μαντόλες κιθάρες και έχουν επιδείξει μελωδίες απaráμιλλης ακουστικής. Στην Ελλάδα, το μαντολίνο ως μουσικό όργανο έκφρασης της

τοπικής μουσικής παράδοσης, εμφανίστηκε κυρίως στα Επάνησα και στην Κρήτη. Στην Κρήτη το όργανο εμφανίζεται από την εποχή της Ενετοκρατίας, μαζί με το βιολί και την κιθάρα. Τα πρώτα χρόνια της εμφάνισής του στο νησί συναντάται στα αστικά κέντρα, όμως σιγά σιγά κερδίζει έδαφος σε όλη την κεντρική αλλά και την ανατολική Κρήτη. Με τον καιρό ενισχύει ολοένα τη θέση του στην Κρητική μουσική παράδοση. Από όργανο συνοδείας της λύρας και του βιολιού, μαζί με το Κρητικό λαούτο, κατέχει σημαντικό ρόλο στις μέρες μας και ως σολιστικό όργανο. Ολοένα και περισσότεροι ερμηνευτές και καλλιτέχνες της σύγχρονης Κρητικής μουσικής το χρησιμοποιούν πλέον στις εκτελέσεις τους. Η χρήση του μαντολίνου εδραιώνεται σημαντικά στο πέρασμα του χρόνου και αναδεικνύει τον πρωταγωνιστικό του ρόλο στην Κρητική μουσική παράδοση, αλλά και σε προσωπικές και οικογενειακές εκδηλώσεις των κατοίκων της Κρήτης καθώς θεωρείται το κατ’εξοχήν όργανο της παρέας.



**Μουσικό βιογραφικό Γιάννη Μαρτσάκη :**

Ο Γιάννης Μαρτσάκης γεννήθηκε στην Αθήνα το 1979. Όντας σε συνεχή επαφή με τον τόπο καταγωγής του, τα Χαρχαλιανά Κισσάμου και παίρνοντας ερεθίσματα από τον παππού και

τον πατέρα του, θέλησε να έρθει πιο κοντά στην παράδοση ξεκινώντας χορό σε ηλικία 5 ετών στο Σύλλογο Κρητών Πειραιώς “Η ομόνοια”, με δάσκαλο τον καταξιωμένο χοροδιδάσκαλο Ανδρέα Μαρτινάκη. Στα 10 του χρόνια πιάνει για πρώτη φορά το μαντολίνο στα χέρια του και έτσι μπαίνει δειλά δειλά στα Κρητικά μουσικά μονοπάτια. Σε ηλικία 13 ετών γνώρισε τον μαγικό κόσμο του Κρητικού λαούτου δίπλα στο δεξιότεχνη λαουτιέρη Μιχάλη Πολυχρονάκη. Επιπλέον, έχει μαθητεύσει στο Ωδείο της Ιεράς Μητρόπολης Κισσάμου & Σελίνου και στο Ωδείο Αθηνών με καθηγητές τους Χρήστο Τσιαμούλη, Σωκράτη Σινόπουλο και Κατερίνα Παπαδοπούλου. Στα 16 του ξεκινάει τις πρώτες του επίσημες εμφανίσεις σε όλη την Ελλάδα μαζί με τον δίδυμο αδελφό του Αντώνη Μαρτσάκη στο βιολί. Το 1996 τα δύο αδέρφια βραβεύονται στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών στους Πανελλήνιους Μαθητικούς μουσικούς αγώνες. Αυτό τους έδωσε ώθηση στο να κάνουν την αγαπημένη τους ενασχόληση επάγγελμα, σε μια συνεργασία που κράτησε για χρόνια.

Έχει πραγματοποιήσει εμφανίσεις στο θέατρο Λυκαβηττού, στο θέατρο Βράχων, στο Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, στο Βεάκειο θέατρο, όπως επίσης και σε άλλα μέρη σε όλη την Ελλάδα (Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Κάλυμνο κ.α) και στο εξωτερικό (Ηνωμένο Βασίλειο, Κύπρο, ΗΠΑ, Αυστραλία, Καναδά). Είχε τη χαρά να συνεργαστεί με σπουδαίους μουσικούς-καλλιτέχνες που ανήκουν σε παλαιότερες γενιές, όπως οι: Μιχάλης Κουνελάκης (Κουνελης), Κώστας Παπαδάκης (Ναύτης) και Πέτρος Καρμπαδάκης καθώς και με μουσικούς της νεότερης γενιάς όπως ο Ηλίας Χορευτάκης, Γιώργος Σκορδαλός, Λευτέρης Κουμής κ.α. Δισκογραφικά έχει συμμετάσχει σε αρκετές παραγωγές από το 1996 έως σήμερα ως μουσικός, τραγουδιστής, συνθέτης και στιχουργός. Ενδεικτικά: “Πορτοκαλί και θαλασσι” (1996) “Όταν ακούω Κρήτη” (2006), “Και του καιρού και πάντα” (2007), “Τρώτε και πίνετε άρχοντες” (2009), “Όνειροπάλεμα” (2019).

Σήμερα διαμένει στο Ηράκλειο Κρήτης, ασχολείται με τη διδασκαλία μουσικών οργάνων (λαούτο, μαντολίνο, θιαμπόλι) και συνεργάζεται καλλιτεχνικά με τον ανερχόμενο βιολάτορα Μανώλη Μπομπολάκη.



## Ένας «παράξενος» ιός...



**«Η δεκαετία που μόλις ήρθε ελπίζω να μας χαρίσει περισσότερες χαρές και προπαντός καλύτερες μέρες για τα νέα παιδιά.»**

Με αυτή την ευχή καλωσορίζαμε στο περασμένο φύλλο την νέα δεκαετία, όμως μάνι μάνι δυστυχώς μας απογοήτευσε.

Έτσι ένα πρωί του Μάρτη, μας ήλθε το μαντάτο, ένας «παράξενος» ιός που είχε πιάσει δουλειά μαζί με τον χάρο στην Κίνα μας επισκέφτηκε με άγριες διαθέσεις αφού χτύπησε θανάσιμα την διπλανή μας Ιταλία. Μετά από δύο μήνες απομόνωσης άρχισαν δειλά δειλά να χαλαρώνουν τα δεσμά της καραντίνας που σωστά επέβαλε έγκαιρα η κυβέρνηση. Δεν θα σας κουράσω με πολυηλωμένα λόγια που έχουν πει οι ψυχολόγοι και όλοι οι ειδικοί.

Θέλω να μιλήσουμε λίγο για την καθημερινή πραγματικότητα όπως έχει διαμορφωθεί. Για τις οικογένειες που πρώτες από όλες έχασαν δικούς τους ανθρώπους, τις οικογένειες που βγήκαν στην ανεργία και τα παιδιά τους δεν έχουν όχι μόνο να φάνε αλλά ούτε ένα

ποτήρι γάλα. Δυστυχώς μόνο δύο μήνες ήταν αρκετοί για να μας αλλάξουν πολλά καθημερινά πράγματα, συνήθειες και ανάγκες.

Τώρα λοιπόν τι κ'αν αυτός ο «παράξενος» ιός μας απειλεί καθημερινά, εμείς πρέπει να συνεχίσουμε τις δραστηριότητες μας. Όλες οι υπηρεσίες του κράτους πρέπει να δραστηριοποιηθούν όπως επιτάσσουν οι ανάγκες των πολιτών. Δεν είναι μόνο το σύστημα Υγείας, που αποδείχτηκε πανέτοιμο για την αντιμετώπιση της ξαφνικής αυτής λαίλαπας, με τον υψηλότερο βαθμό ετοιμότητας και γιαυτό αξίζει ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ σε όλο το Υγειονομικό προσωπικό του.

Δεν είναι λοιπόν μόνο το σύστημα υγείας αλλά είναι και οι άλλοι οργανισμοί που πρέπει να παρέχουν τις υπηρεσίες τους στους πολίτες. Πρέπει να είναι σε πλήρη ετοιμότητα για την αντιμετώπιση της καθημερινότητας. Σήμερα σε αυτό το φύλο έχουμε σαν κύριο θέμα την έλλειψη νερού στο προάστιο μας. Ένα βασικό αγαθό όπως

**Προσοχή λοιπόν, πρέπει να παραμείνουμε αλληλέγγυοι, φορείς σύλλογοι και πολίτες για να αντιμετωπίσουμε κάθε νέα δύσκολη κατάσταση, διότι ίσως τα πιο δύσκολα να είναι πίσω...**

το νερό δεν μπορεί να είναι σε ανεπάρκεια.

Εμείς σαν σύλλογος δεν θα πάψουμε να είμαστε στο πλευρό των μελών και φίλων μας. Σε όλες τις φάσεις της ζωής αυτού του προαστίου ο πολιτιστικός του σύλλογος που ουσιαστικά εκπροσωπεί περίπου δέκα χιλιάδες κατοίκους είναι και θα είναι κοντά τους, για να τους υπερασπίζει από κάθε κακώς κείμενο της καθημερινότητας.

Προσοχή λοιπόν, πρέπει να παραμείνουμε αλληλέγγυοι, φορείς σύλλογοι και πολίτες για να αντιμετωπίσουμε κάθε νέα δύσκολη κατάσταση, διότι ίσως τα πιο δύσκολα να είναι πίσω...

**Τώρα λοιπόν τι κ'αν αυτός ο «παράξενος» ιός μας απειλεί καθημερινά, εμείς πρέπει να συνεχίσουμε τις δραστηριότητες μας.**

**ΕΚΛΕΚΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΑΤΑ ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ**

# Μαρμαράς



ΓΕΡΩΝΥΜΑΚΗ & ΜΟΝΗ ΤΟΠΛΟΥ 2, ΠΑΤΕΛΕΣ, ΤΗΛ.: 2810344245, 2810 220391  
Λ. ΚΝΩΣΟΥ 246, ΤΗΛ.: 2810 360690, 2810 231120 ΗΡΑΚΛΕΙΟ, ΜΑΓΓΑΝΑΡΗΔΩΝ 27, ΜΑΣΤΑΜΠΑΣ, ΤΗΛ.: 2810 231120, 2810 231171  
Λ. ΙΚΑΡΟΥ 28 ΝΕΑ ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΣ, ΤΗΛ.: 2810 229800