



Κέντρο Ξένων Γλωσσών
Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ
ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

Λ. Κνωσού 224 & Θεοκτίστου 14 Ηράκλειο
Τηλ. 2810 211573
Κιν. 6974 646693

ΜΕ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ
για μάθηση!




Το Βήμα του Αγίου Ιωάννη

Σεπτέμβριος 2021 Τεύχος 47 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου



ΤΑ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2021 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2022

(σελ.3)

Προτεραιότητα ο εμβολιασμός!

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη θεωρούμε πως οφείλουμε να αναλάβουμε όλοι τις ευθύνες που μας αναλογούν για να προασπίσουμε την υγεία της δημόσιας ζωής, ώστε να έχουμε τη δυνατότητα όλοι μας να συμμετέχουμε στα κοινά ως ενεργοί πολίτες και να απολαμβάνουμε το δικαίωμα στη γνήσια ψυχαγωγία.



**Τα καλύτερα
Φροντιστήρια της πόλης**

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



AFTER SCHOOL
Κέντρα Σχολικής Μελέτης
& Εμπλουτισμού Γνώσεων

Λεωφόρος Κνωσού 227 & Γερουλάνου 2 • Τ.: 2810 210 045 • branch072@edu.diakrotima.gr • www.diakrotima.gr

Χορωδία ΕΡΩΔΙΟΣ



Ενάντια στις δύσκολες συνθήκες που ζούμε και ζήσαμε, η χορωδία «Ερωδίας» συνέχισε τις πρόβες της το καλοκαίρι.

Αυτή την περίοδο προετοιμάζει την συμμετοχή της σε μια εκδήλωση που θα πραγματοποιήσει ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη το τριήμερο 24, 25 και 26 Σεπτεμβρίου και αφορά την έννοια της Ελευθερίας.

Ακροάσεις

Ακροάσεις για νέα μέλη, την Τρίτη 05/10/2021 και ώρα 17:00-19:00, στη νέα αίθουσα του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννου, οδός Ταντάλου & Γαζίου. Οι ακροάσεις αφορούν άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 18 έως 60 ετών, που τους αρέσει το παραδοσιακό (και όχι μόνο) τραγούδι και θέλουν να εκφραστούν μέσω αυτού. Οι πρόβες γίνονται σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες προφύλαξης από τον Covid-19 (τήρηση αποστάσεων, χρήση μάσκας κ.τ.λ.). Μέσα από τη διαδικασία της πρόβας, δίνεται η δυνατότητα στους χορωδούς να ασχοληθούν με όλα εκείνα τα στοιχεία που αποτελούν βασικά ζητήματα στο τραγούδι όπως η αναπνοή, η άρθρωση και η έκφραση, και παράλληλα να γνωρίσουν τα κατά τόπους μουσικά ιδιώματα της Ελλάδας. Τη χορωδία διευθύνει ο **Μανώλης Κανακάκης**. Τηλ. επικοινωνίας **6936785430**.

>>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ ΟΜΑΔΑΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

• Η ομάδα Αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη ευχαριστεί για τις δωρεές σε ρουχισμό: Την κ. Ιωάννα χα Μαρίνου Ιδομενέως, στη μνήμη του συζύγου της, Την κ. Όλγα Παχάκη – Βαρβεράκη, στη μνήμη του συζύγου της Στυλιανού και του πατέρα της Ιωάννη. Την κ. Ρένα και Γιάννη Σαματά, στη μνήμη των γονέων τους Μαρίας και Γιώργου Σαματά.

• Η ομάδα Αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου ευχαριστεί για την προσφορά σε τρόφιμα την οικογένεια Τσόχα στη μνήμη της μητέρας τους Μαρκελλάς.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ ΝΟΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ “Ο ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ”

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου μας συγκροτήθηκε σε σώμα ως εξής:

Πρόεδρος: Σγουράκη Δήμητρα
Αντιπρόεδρος: Φλώρος Ιωάννης
Γενικός Γραμματέας: Σαολής Βασίλειος
Ταμίας: Μανουσάκη Ευαγγελία
Μέλη: Μανουσάκης Δημήτριος, Κασιμλή Αναστασία, Παιδάκη-Ρειζόγλου Αθανασία, Μουρτζάκη Ερμιόνη.

Το Δ.Σ. παρακαλεί όλους τους φίλους και τα μέλη του Συλλόγου μας αλλά και ιδιαίτερα τους απογόνους των Μικρασιατικών οικογενειών που εγκαταστάθηκαν στο πρόστιο του Αγίου Ιωάννου και στην ευρύτερη περιοχή, το 1922, να προτείνουν τις ιδέες τους για δράσεις, δραστηριότητες και εκδηλώσεις που

μπορούν να υλοποιηθούν από το Σύλλογο μας αλλά και άλλους φορείς, ώστε η θλιβερή επέτειο, με τη συμπλήρωση 100 χρόνων από τη Μικρασιατική καταστροφή, να παραμένει ζωντανή στον Ελληνισμό. Για τις προτάσεις σας παρακαλούμε επικοινωνήστε με το γραμματέα του συλλόγου κ. Σαολή Βασίλη στο τηλέφωνο 6947400946 η επισκεφτείτε μας κάθε Πέμπτη απόγευμα 5-8 στο νέο στέκι μας στα γραφεία του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου στη οδό Ταντάλου και Γαζίου όπου πρόθυμα μας φιλοξενεί ο Π.Σ.Α.Ι. το Δ.Σ. του οποίου ευχαριστούμε θερμά

Από το Δ.Σ. του Συλλόγου Καραμπουρνιωτών, ο Γενικός Γραμματέας, Σαολής Βασίλειος

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Βαγγέλης Αλεξάκης - 6979 536382
e.s.alexakis@gmail.com

Δέσποινα Μαραγκάκη - 6947 409383
despoina@gianvridis.gr

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

Μαρία Μανωλάκη
6979 444650 - manolaraki@gmail.com

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

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΣΑΛΑΚΗ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΚΙΩΣΗΣ
ΔΕΥΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΑΡΕΤΟΥΣΑ ΙΕΡΩΝΥΜΑΚΗ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ
ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΡΤΣΑΚΗΣ
π. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΠΑΝΑΚΗΣ
ΔΑΝΑΗ ΜΠΙΖΙΑΓΚΟΥ
ΑΘΗΝΑ ΚΥΡΙΑΚΑΚΗ- ΣΦΑΚΑΚΗ
ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ
ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

aigiannis.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

ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2021 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2022

Προτεραιότητα ο εμβολιασμός!

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη ξεκινά τα τμήματα των δραστηριοτήτων του, οι οποίες θα απευθύνονται σε συμπολίτες μας όλων των ηλικιακών ομάδων. Στους χαλεπούς όμως καιρούς που διανύουμε, λόγω της πανδημίας, προβάλλει ως **απαραίτητη προϋπόθεση** για τη δήλωση συμμετοχής των ενδιαφερομένων στις δραστηριότητες, ο εμβολιασμός ή το πιστοποιητικό νόσησης Covid-19, δεδομένης της σοβαρότητας

της νόσου, αλλά και της επιδημιολογικής κατάστασης της πόλης μας. **Ο εμβολιασμός αφορά τόσο τους ενήλικες, όσο και τους μαθητές άνω των 12 ετών.** Όπως είναι ήδη γνωστό, οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται σε κλειστούς χώρους καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Ο αριθμός των συμμετεχόντων εξαρτάται, σύμφωνα με τους νέους υγειονομικούς περιορισμούς, από τα τετραγωνικά μέτρα των αιθουσών

που φιλοξενούν τις δραστηριότητες. Για να μην εκτίθεται λοιπόν σε κίνδυνο η υγεία τόσο των συντονιστών, όσο και εκείνη των συμμετεχόντων, κρίνεται αναγκαίο να προσκομιστεί πρώτα από τους ενδιαφερόμενους η βεβαίωση εμβολιασμού τους κι έπειτα να δηλώνουν τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα που θα επιλέξουν. **Εννοείται πως η χρήση μάσκας μέσα στις αίθουσες θα είναι υποχρεωτική.**

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη θεωρούμε πως οφείλουμε να αναλάβουμε όλοι τις ευθύνες που μας αναλογούν για να προασπίσουμε την υγεία της δημόσιας ζωής, ώστε να έχουμε τη δυνατότητα όλοι μας να συμμετέχουμε στα κοινά ως ενεργοί πολίτες και να απολαμβάνουμε το δικαίωμα στη γνήσια ψυχαγωγία.

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 5ευρώ. 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 ενήλικες
- ΕΛΕΝΗ ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6934171944**

ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
- ΕΛΕΝΗ ΦΑΡΑΖΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6948382116**

ΜΑΝΤΟΛΙΝΟ
- ΜΑΡΤΣΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6946103328**

ΚΟΠΤΙΚΗ-ΡΑΠΤΙΚΗ
- ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6975977298**

ΣΚΑΚΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
- ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΜΑΡΙΑ,

Τηλέφωνο επικοινωνίας **6973826452**

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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
- ΠΛΑΤΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6942057334**

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
- ΤΑΒΕΡΝΑΡΑΚΗΣ ΔΟΜΙΝΙΚΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6974491551**

ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΙΘΑΡΑ
- ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6977884064**

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ
- ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6972032040**

ΜΙΚΤΗ ΧΟΡΩΔΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ “ΕΡΩΔΙΟΣ”
- ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6936785430**

TANGO
- SBEN PIEHI
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6949215320**

ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
- ΒΙΤΑΛΗ ΙΩΑΝΝΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6942487669**

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ
- ΠΕΤΡΟΧΕΙΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6936654921**

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΓΛΥΠΤΙΚΗ
- ΑΓΡΙΜΑΝΗ ΓΩΓΩ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6988389376**

Αναρτήθηκε και είναι πλέον διαθέσιμη προς το κοινό η νέα ιστοσελίδα του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου (aigiannis.gr) μέσω της οποίας μπορείτε επίσης να ενημερωθείτε για τα νέα τμήματα δραστηριοτήτων.



ΞΕΝΑΓΗΣΕΙΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ με την κ. Αθηνά Κυριακάκη Σφακάκη

Σε συνέχεια της συνεργασίας του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου και της κ. Αθηνάς Κυριακάκη – Σφακάκη, Ξεναγού – συγγραφέα, έχουμε την χαρά να ανακοινώσουμε ξεναγήσεις και διαδικτυακές διαλέξεις που προσφέρει στα μέλη του Συλλόγου μας η αγαπητή μας συνεργάτιδα για την περίοδο 2021 – 2022:

I. Ξεναγήσεις

1. Στο Μινωικό ανάκτορο της **Κνωσού**, την **Τρίτη 21.9.2021**. Η είσοδος στον Αρχαιολογικό χώρο είναι ελεύθερη, λόγω της επετείου των 200 χρόνων από την ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ 1821.
2. Στις οικίες **Τυλίσου**.
3. Στις **Αρχάνες**.
4. Στο Μινωικό ανάκτορο των **Μαλιών**.

Οι ημερομηνίες των ξεναγήσεων 2,3,4, και λεπτομέρειες των διοργανώσεων θα ανακοινωθούν σε εύλογο χρόνο. Επίσης θα γνωστοποιηθούν οι προϋποθέσεις συμμετοχών, όπως θα ορίζονται από το πρωτόκολλο ξεναγήσεων για προστασία υγείας λόγω COVID 19.

II. Διαδικτυακές διαλέξεις

1. **Δευτέρα 25.10.2021 ώρα 20.00**
Θέμα : "Κρήτη 1821. Έγερσις εγκαθέρκτου και αλυσοδέτου Τίτανος".
2. **Παρασκευή 19.11.2021 ώρα 20.00**.
Θέμα: "ΜΗΤΗΡ ΘΕΟΥ"



Καλό ταξίδι Μίκη

Θλίψη σκόρπισε στους απανταχού Έλληνες ο θάνατος του Μίκη Θεοδωράκη, ο οποίος έφυγε από τη ζωή το πρωί της Πέμπτης 2 Σεπτεμβρίου σε ηλικία 96 ετών. Έφυγε από κοντά μας ο Άνθρωπος Μίκης, ο Αγωνιστής,

ο Μέγας Κρητικός, ο Τεράστιος Έλληνας ο οικουμενικός μουσουργός, που έκανε γνωστή την ελληνική μουσική σε όλα τα μήκη και πλάτη του πλανήτη. **Καλό ταξίδι Μίκη Θεοδωράκη θα σε θυμόμαστε για πάντα.**



ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ

Α. Παπαναστασίου 197 Ηράκλειο - τηλ. 2810 323192



Μανώλης Βουνιακάκης

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



ΠΕΡΠΑΤΑΤΕ Ή ΤΡΕΧΕΤΕ; «ΡΟΔΑΝΘΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 2021» - 31 Οκτωβρίου 2021



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αι Γιάννη σε συνεργασία με τη Δομή Φυσικής Αγωγής και Σχολικού Αθλητισμού της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ηρακλείου, την Ε.Π.Φ.Α.Ν. Ηρακλείου και τη συνεργασία – υποστήριξη της Περιφέρειας Κρήτης,

συνεργασία των σχολικών μονάδων της ευρύτερης περιοχής, σε ορισμένες εκ των οποίων θήτευσε η Ροδούλα Σπετσωτάκη.

Θα τηρηθούν όλα τα υγειονομικά μέτρα λόγω covid-19.

Οι εγγραφές θα πραγματοποιηθούν μετά τις 10 Οκτωβρίου 2021.

Θα υπάρξει νεότερη ανακοίνωση από τον Πολιτιστικό Σύλλογο με περισσότερες πληροφορίες και αναλυτικές οδηγίες για τη διεξαγωγή του αγώνα.

Πληροφορίες στα τηλέφωνα: 6977943733 και 6947409383

σας προσκαλούν να περπατήσετε ή να τρέξετε, μικροί και μεγάλοι, στον ανώμαλο δρόμο που θα πραγματοποιηθεί στις 31 Οκτωβρίου 2021 με την ονομασία «ΡΟΔΑΝΘΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ» 2021,

αφιερωμένος στη μνήμη της Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής / Διευθύντριας και μέλους του Δ.Σ. του Συλλόγου μας, Σπετσωτάκη-Αγριμάκη Ροδούλας. Οι ενδιαφερόμενοι έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα σε 2 διαδρομές που βρίσκονται περιφερειακά του προαστίου του Αγίου Ιωάννη:

• **Παιδική διαδρομή (αγόρια – κορίτσια) 1 χιλιομέτρου, εκκίνηση οδός Ταντάλου – Αρχελάου – Κάδμου – τερματισμός οδός Γαζίου.**

• **Διαδρομή 5 χιλιομέτρων (άνδρες – γυναίκες), εκκίνηση από οδό Ερμή – Τσάντγουϊκ – Λαύρεως – Κάτω Κνωσσός – Οδ. Μεταγήνη – Πολύμνιας – Τερματισμός Οδός Ερμή.**

Με ομόφωνη απόφαση του Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, ο αγώνας αυτός θα πραγματοποιείται κάθε χρόνο με τη



Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο Μελετάμε μαζί:

- ✓ για γερές βάσεις
- ✓ για άρτια προετοιμασία των μαθημάτων της επόμενης μέρας
- ✓ για σίγουρη και εγγυημένη επιτυχία!!!

Εγγραφές από 1 Σεπτεμβρίου καθημερινά 17:00 - 20:00 Έναρξη μαθημάτων 15 Σεπτεμβρίου

Υπεύθυνη: Σαριδάκη Κωνσταντίνα

Γ. Ξηρουδάκη 14, Άγιος Ιωάννης Ηράκλειο (Έναντι 8^{ου} Λυκείου)

☎ 2810.211.604 | 6946523357 🌐 www.meletamemazi.gr ✉ info@meletamemazi.gr

ΙΣΤΟΡΙΑ, ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ, ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ, ΑΛΓΕΒΡΑ

Άρχιζε ο Αύγουστος, άρχιζα τα παρακάλια.



“Να πάω στην Αγιά Ειρήνη και φέτος;”

Είχε η θεία μου ένα μεγάλο αμπέλι εκεί. Η Κούλα μία πανάξια κοπέλα που την βοηθούσε, αναλάμβανε κάθε καλοκαίρι τον τρυγητό. Εγώ απο πίσω. Φορτώναμε ένα τρίκυκλο με την πραμμάτεια και καρφί για το μετόχι. Στην καρότσα και καλά προστατευμένο ήτανε το γραμμόφωνο. Επιθυμία αν όχι προϋπόθεση για την Κούλα.

Τ' αμπέλι ήταν σε μια πλαγιά και στην κορφή ένα σπιτάκι μ' ένα πεύκο απέξω. Πίσω του ο Γιούκτας. Ανοίγαμε το σπιτάκι του μετοχίου, κλειστό όλο το χειμώνα. Μύριζε μούστο απ' τα τσουβάλια κι ας τάχαν πλύνει όταν τ' αδειάσανε. Δυο σιδερένια κρεββάτια, ένα τραπέζι και μερικές καρέκλες. Δίπλα το κουζινάκι με την παραστιά, τεράστια τσιγκάλια και τηγάνια κι ένα πράσινο βαμμένο φανάρι για τα τρόφιμα κρεμασμένο απ' το ταβάνι. Εξω ένας μικρός τούρκικος καμπινές κι απ' έξω το σιδερένιο ντεποζιτάκι με τη βρυσούλα, ένας καθρέφτης με ραφάκι, όπου περίμενε μια τσατσάρα από την προηγούμενη χρονιά. Αυτό ήτανε όλο κι όλο το σπιτάκι του μετοχίου. Ξέχασα και την αποθήκη. Μικρή, μύριζε θειάφι.

Φτάναμε δυο τρεις μέρες πριν, να το καθαρίσωμε, να φλιτάρωμε, ν' ασπρίσωμε την κουζίνα και τις πεζούλες της βεράντας, νάρθη ο Θωμάς να φέρει καλάμια από τον ποταμό, να στελιώσει ο μπαμπάς του την καλαμωτή για φέτος. Ήτανε ο επιστάτης που έβρισκε τους εργάτες και φρόντιζε τ' αμπέλι όλο το χρόνο. Οι κόφτρες κι οι απλώςτρες ήτανε απο την Σύλλαμο η της Βασιλιές. Ερχόταν πρώι πρώι με τα πόδια. Κάποιες φορές ξωμένανε τη νύχτα. Οι κουβαλητάδες που φέρνανε τα τσιγκάκια γεμάτα σταφύλια μέχρι τον οφιγιά ήτανε άνδρες. Εκεί τα αλουσούδιαζε

ο επιστάτης, για να τ' απλώσουνε μετά στους λινατσένιους διαδρόμους του οφιγιά. Τον είχανε ξεχորτισμένο πριν, να στρώνουνε καλά οι λινατσένιοι με την ξανθή σταφίδα. Μόχθος βαρύς ανθρώπινος μέσα στην κάψα του Αύγουστου, μα τ' αποτέλεσμα μια ομορφιά. Σειρές λινατσένιες στο ξεραμένο χώμα, χρώμα χωμάτινο κι αυτές κι απάνωτους να χρυσίζει ομορφοστρωμένη η σουλτανία, παραδομένη στον ήλιο να την ξεράνει. Βάζανε μπρος νωρίς το πρωί μην τους προλάβει η ζέστη μα τους προλάμβανε. Στις δέκα σταματούσανε για κολασιό. Παξιμάδι με ντομάτες και σταφυδολιές αλμυρές. Λίγο κουβεντί, λόγο πείραγμα, μα τα καλά τα φύλαγαν για το βράδυ. Ξαναγύριζαν στο λιοπύρι! Επόμενο διάλειμμα το μεσημεριανό. Αχριστές φασολάδες, κουκιά, ρεβυθάδες με ρέγγες, σαρδέλες παστές, ντομάτες που μοσχομύριζαν κι αγγούρια ολοδρόσερα. Το Σάββατο το κρέας. Καζανιές το φαί στο κουζινάκι με μένα να γλεντώ το σερβίρισμα στα εμαγιέ τα πιάτα με την μεγάλη την κουτάλα. Λιοπύρι ξανά και στις έξι αρχίζανε τα πλουσούδια. Δροσίζανε το πυρωμένο κεφάλι τους, τα πόδια τους, τα χέρια τους ως τους αγκώνες θυμάμια κι αρχίζανε αμέσως τα πειράγματα, τα μπιζ, τ' αστεία, τις ιστορίες, που δεν σταματούσανε πιά μέχρι τη νύχτα. Φαι, κρασάκι και γραμμόφωνο. Ξούστα κλαρωτή και γαρύφαλλο σ' αυτί κι ατέλειωτες μαντινάδες. Τόλεγε η καρδιά του! Τόση δουλειά όλη μέρα μα το βράδυ τραγούδι, τραγούδι και φλερτάκια, που εμένα μου ξέφευγαν, μα τ' άκουσα σαν κουτσομπολιό κάποια στιγμή. Ολημερίς δουλειά, το βράδυ γλέντι κι ας κομότανε στα τσουβάλια τη νύχτα, όσοι ξωμένανε. Νερό κουβαλούσε ο νεαρός Θωμάς με το γάιδαρο από τον ποταμό. Ολημερίς ανέβα

κατέβα τη πλαγιά ο γάιδαρος με τις νταμιτζάνες φορτωμένες στα πλάγια. Μένουθε μικρή ο Θωμάς και μούφερνε συχνά καβούρια απο τον ποταμό. Αξέχαστη γεύση, καβούρια στα κάρβουνα, που μοιραζόμαστε κάτω απο το πεύκο.

Χωνόμουνα, όπου μπορούσα. Εκοβα με το τσακάκι τα φορτωμένα τσαμπιά γρήγορα να γεμίσω ένα τσιγκάκι, μη μ' αποπάρουνε οι εργάτριες πως είμαι μικρή και παίζω τον κόσμο. Κολλούσανε τα χέρια μου απ' το μούστο μα συνέχιζα. Κάποιες σιγοτραγουδούσαν καμιά φορά παρασύροντας και τις άλλες στα τραγούδια τους. Αλάφρωναν την κούρασή τους. Τραγουδούσα κι εγώ τον πραμματευτή, και “τον αργαλειό” που μ' άρεσαν. Δεν μ' αφήνανε ν' απλώσω, να μην τρυπήσει το δέρμα μου με την ποτάσσα και τόχα καημό που με διώχνανε. Ήθελα κι εγώ να φοράω κάλτσες στα χέρια, με κομμένα τα δάχτυλα, να κάθομαι χάρμω, ν' απλώνω σταφύλια. Ενα μήνα στην Αγιά Ειρήνη, ούτε γονείς, ούτε μεγάλοι έβρισκα τα πλάτια μου! Κάποια χρονιά καθυστέρησε ο τρύγος, έπιασε Σεπτέμβρης και ψιλόβροχο. Πανικός να μη βραχεί η σταφίδα και μουχλιάσει! Τρέξαν οι βραδουνοί να την σκεπάσουν, μέχρι να καταφθάσουν οι γυναίκες απ' τη Σύλλαμο μούσκεμμα, μα δρόμο δρόμο μαζεύανε χοχλιούς. Το χώμα μύριζε, κι ο ήλιος γρήγορα ξαναζέστανε το μετόχι. Εκείνο το βράδυ έφαγα το πρώτο μου στυφαδάκι με χοχλιούς, λιανούς.

Περίμεναν νάρθη του Χριστού, η Μεταμόρφωση, να μεταμορφωθούνε τα σταφύλια, να μεστώσουνε. Μετά πηγαίναμε στο μετόχι. Στη Κοίμηση ήτανε το κορύφωμα του τρυγητού, μέσ' τη μεγάλη ζέστη, μα σταματούσανε για τη γιορτή της Παναγίας, να πάνε στα χωριά τους. Τ' αμπέλι ήταν μεγάλο κι έπαιρνε όλο τον Αύγουστο με τα τελειώματα ως το Γενέθλιο, στις 8 του Σεπτέμβρη. Στο μήνα του τρύγου, ο Χριστός μεταμορφωνότανε, η Παναγία κοιμόταν και ξαναγεννιότανε. Ποιές πανάρχαιες γιορτές της γης να είχαν διαδεχθεί;

Υ.Γ. Κάποιοι που σαν παιδιά ζούσαν στο χωριό κι ο τρύγος ήτανε καταναγκαστικός ίσως έχουν διαφορετικά βιώματα. Για μένα τότε, παιδί της πόλης ήτανε το μεγάλο γλέντι, η ελευθερία μου. Θυμάμια και γράφω λοιπόν για τον δικό μου τρυγητό.



«Ποια τα όρια της ελευθερίας μας;»

Τριήμερη πολιτιστική εκδήλωση

24 - 26 Σεπτεμβρίου από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος του Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου, σε συνεργασία με την πολιτιστική δράση «ΕΥΤΟΠΙΑ», πρόκειται να πραγματοποιήσει ανοικτή πολιτιστική εκδήλωση στις 24 - 26 Σεπτεμβρίου 2021 με θέμα «Ποια τα όρια της ελευθερίας μας;». Η εκδήλωση θα υλοποιηθεί στον αύλειο χώρο των γραφείων του Πολιτιστικού Συλλόγου του Αγίου Ιωάννη, στη συμβολή των οδών Ταντάλου και Γαζίου, με την τήρηση όλων των υγειονομικών κανόνων λόγω της πανδημίας. Η εκδήλωση απευθύνεται σε συμπολίτες μας όλων των ηλικιακών ομάδων.

Η αφορμή για τον σχεδιασμό της συγκεκριμένης εκδήλωσης δόθηκε από τη μακρά περίοδο του υποχρεωτικού εγκλεισμού, τη συνεπαγόμενη αυτής αύξηση των ωρών χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών και την αποξένωση ως έναν βαθμό των ανθρώπων. Η συνθήκη αυτή, σε συνάρτηση και με την επικράτηση του οπτικού

πολιτισμού και την κατάρρευση της εικόνας - της ψηφιακής κατά κύριο λόγο - στη ζωή μας και ιδίως στη ζωή των νέων, έδωσε το έναυσμα να εμπνευστούμε μια εκδήλωση επικεντρωμένη στη διακίνηση ιδεών. Η θεματική της εκδήλωσης σχετίζεται με την ελευθερία του σύγχρονου ανθρώπου, σε μια απόπειρα να διερευνησουμε σε ποιο βαθμό ο σύγχρονος άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να ρυθμίζει τη ζωή του χωρίς να υφίσταται εσωτερικούς ή εξωτερικούς καταναγκασμούς. Επιδίωξη των διοργανωτών είναι να ακουστούν ομιλίες που θα φωτίσουν τις διαφορετικές πτυχές του πολυσχιδούς θέματος της ελευθερίας (εξωτερικής και εσωτερικής) και εν συνεχεία, να πραγματοποιηθεί ένας γόνιμος διάλογος του κοινού με τους εισηγητές. Επικουρικά, στο πλαίσιο της εκδήλωσης, θα φιλοξενηθούν και καλλιτεχνικές δράσεις (εικαστικές, θεατρικές, μουσικές κλπ) σχετιζόμενες με το κεντρικό θέμα. Αναλυτικά το πρόγραμμα και οι εισηγητές που θα συμμετάσχουν στην τριήμερη πολιτιστική εκδήλωση παρατίθενται ως ακολούθως:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ



Παρασκευή 24/9/2021 Απογευματινή Ζώνη

18.00 - 18.15 Όροι και όρια της έννοιας «ελευθερία», Ειρήνη Σπυριδάκη (Φιλόλογος, MSc στην Αξιοποίηση της Τέχνης στην Εκπαίδευση)

18.20 - 18.35 Ελευθερία και Αποδοχή, Μάρα Παναγιωτάκη (Φιλόλογος / Ιστορικός)

18.40 - 18.55 Πολιτιστική ελευθερία, Αγγελική Ζαχαράτου (Εκπαιδευτικός, Θεατρολόγος, MSc στη Διοίκηση Πολιτιστικών Μονάδων)

19.00 - 19.15 Φυσική Ελευθερία, Άννα Καγιαμπάκη (Περιβαλλοντολόγος, MSc, Ph.D)

19.20 - 19.35 Ελευθερία και Έθνος, Εμμανουήλ Γ. Χαλκιαδάκης (Δρ. Ιστορίας, Διδάσκων στο Πανεπιστήμιο Κρήτης, Επισκέπτης Καθηγητής Ι.Ο.Χ.Σ. Cambridge, Επιστημονικός Συνεργάτης Κ.Ε.Σ. Harvard)

19.40 - 20.15 Τραγούδια για την ελευθερία (Χορωδία του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη υπό τη διεύθυνση του κ. Μανόλη Κανακάκη)

Σάββατο 25/9/2021 Πρωινή Ζώνη (για Παιδιά)

9.00 - 10.30

• Δράση φιλανανθωσίας, δραματοποίηση και εικαστικό εργαστήριο, βασισμένα στο βιβλίο «Η φυλή των βρομύλων» της Gravel Elise για παιδιά από 3 ετών, Ευαγγελία Ορφανουδάκη (Παιδαγωγός, Αφηγήτρια)

• Θεατρικό εργαστήριο για παιδιά 6-12 χρονών, Δομήνικος Ταβερναράκης (Ηθοποιός-Σκηνοθέτης)

• Εργαστήριο Δημιουργικής γραφής για παιδιά 8-11 χρονών, Ματίνα Μειδάνη (Φιλόλογος, MSc στη Δημιουργική Γραφή)

• Εκπαιδευτική δράση - Δημιουργική συζήτηση βασισμένη στη μέθοδο ARTFUL THINKING για παιδιά 10-15 χρονών, Ιωάννα Στασιούλη (Ηθοποιός-Θεατροπαιδαγωγός)

11.00 - 12.30 • Εικαστικό εργαστήριο για παιδιά Α'/βάθμιας και Β'/βάθμιας Εκπαίδευσης, Ελένη Τζαγκαράκη, (Εικαστικός - Εκπαιδευτικός)

• Εργαστήριο Δημιουργικής γραφής για παιδιά 12-15 χρονών, Ματίνα Μειδάνη (Φιλόλογος, MSc στη Δημιουργική Γραφή)

• Εργαστήριο με τίτλο «Εγώ Χριστό... κι εσύ Αλλάχ» για παιδιά 10-15

χρονών, Μαριλένα Μηλαθιανάκη (Εκπαιδευτικός)

• Εργαστήριο χοροθεραπείας για παιδιά 10-15 χρονών, Ειρήνη Αφορδακού (Φιλόλογος, MSc στη Χοροθεραπεία).

Απογευματινή Ζώνη 18.00 - 18.15 Πολιτική ελευθερία, Μάρια Δρανδάκη (Δικηγόρος e-ΕΦΚΑ) - Μιχαήλ Καλογεράκης (MSc Δημοσίου Δικαίου ΑΠΘ)

18.20 - 18.35 Τεχνολογική ελευθερία, Κατερίνα Ψαρουδάκη (Δημοσιογράφος, Υπεύθυνη Επικοινωνίας Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου I.T.E.

18.40 - 18.55 Θρησκευτική ελευθερία, Μαριλένα Μηλαθιανάκη (Εκπαιδευτικός)

19.00 - 19.15 Κοινωνική Ελευθερία, Νικολέτα Ράτσια (Επικοινωνία Καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.)

19.20 - 19.35 Οικονομική - Επαγγελματική ελευθερία, Σταύρος Καρτέρης (Πρόεδρος ΟΕ/ΤΑΚ - Οικονομολόγος)

19.40 - 20.40 Μουσική συναυλία με τον Μηνά Ζαχαριάδη

Κυριακή 26/9/2021 Πρωινή Ζώνη 10.00- 10.15 Πνευματική ελευθερία, Μάριος Διονέλλης (Δημοσιογράφος)

10.20-10.35 Ηθική ελευθερία, Νίκος Ψαρομήλιγγος (Εκπαιδευτικός / Διδάκτωρ Φιλοσοφίας)

10.40- 10.55 Ψυχική ελευθερία, Ειρήνη Κωστάκη (Ψυχολόγος, MSc στη Συμβουλευτική Ψυχολογία)

11.00 - 11.15 Οι ατομικές προϋποθέσεις για την κατάκτηση της ελευθερίας, Αγγελία Αλιγιζάκη, Ιατρός Ορθοπαιδικός, Πολιτισμολόγος

11.20- 11.35 Οι προϋποθέσεις για την κατάκτηση της ελευθερίας από πλευράς των φορέων, Ανδρονίκη Σπαθάρη, Ph.D, Med Συντονίστρια

Εκπαιδευτικού Έργου Π.Ε.Κ.Ε.Σ. Κρήτης (Εκπαιδευτικός)

Απογευματινή Ζώνη 18.00-18.15 Η αναζήτηση της ελευθερίας μέσα από τη μουσική, Μαρία Χυράκη (Εθνομουσικολόγος, Λαογραφία & Πολιτισμικός Ανθρωπολόγος M.A., Ph.D., Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Drexel, Φιλαδέλφεια-ΗΠΑ)

18.20 - 18.35 Η αναζήτηση της ελευθερίας μέσα από τη λογοτεχνία, Αντώνης Καρτσάκης (Διδάκτωρ Φιλολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης)

18.40 - 18.55 Η αναζήτηση της ελευθερίας μέσα από τις εικαστικές τέχνες, Κωστής Σχιζάκης (Αρχιτέκτονας, Ιδρυτής Μουσείου Εικαστικών Τεχνών Ηρακλείου / ΜΕΤΗ)

19.00 - 19.15 Η αναζήτηση της ελευθερίας μέσα από τον χορό, Ειρήνη Αφορδακού (Φιλόλογος, MSc στη Χοροθεραπεία)

19.20 - 19.35 Η αναζήτηση της ελευθερίας μέσα από το θέατρο, Χρόνης Σαουντζάκης (Σκηνοθέτης)

19.40 - 19.50 Performance, Νίκη Χρυσοφάκη, Αθηνά Χρυσοφάκη (Χορεύτριας)

20.00-21.30 Μουσική συναυλία με τον Μανώλη Μακαρώνα

ΕΚΘΕΣΕΙΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ

• Φωτογραφική Ομάδα του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη (επιμέλεια: Γιώργος Πλατάκης, Φωτογράφος, Συντονιστής Φωτογραφικής Ομάδας)

• Ελληνική Φωτογραφική Εταιρεία Κρήτης (επιμέλεια: Πολυχρόνης Νικηφοράκης, Φωτογράφος, Πρόεδρος ΕΦΕ)

Σημείωση: Σε περίπτωση που υπάρξουν έκτακτα περιοριστικά μέτρα λόγω της πανδημίας Covid-19, η εκδήλωση θα αναβληθεί και θα πραγματοποιηθεί σε νέες ημερομηνίες που θα ανακοινωθούν στον Τύπο.

ΑΙΤΙΕΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Της Δανάης Μπιζιόγκου
Ψυχολόγου και μέλους του συλλόγου



Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες στην Ελλάδα καταγράφεται δραματική αύξηση στα ποσοστά των Διατροφικών Διαταραχών και ιδιαίτερα στα έφηβα κορίτσια. Πιο συγκεκριμένα το 0,5-2% των γυναικών πάσχει από νευρική ανορεξία και το 2-4% από βουλιμία. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα ποσοστά θνησιμότητας που σχετίζονται με την νευρογενή ανορεξία σε γυναίκες ηλικίας 15-24 ετών είναι 12 φορές υψηλότερο από το ποσοστό θνησιμότητας από όλες τις άλλες αιτίες θανάτου.

Οι διατροφικές διαταραχές χαρακτηρίζονται από δυσκολίες στην πρόσληψη της τροφής και ένα άτομο πιθανά να έχει παραπάνω από μια διαταραχή αλλά και με την πάροδο του χρόνου να οδηγηθεί από την μία διαταραχή στην άλλη.

Η ανάπτυξη των διατροφικών διαταραχών είναι πολύ- παραγοντική. Οι βιολογικοί, ψυχολογικοί αλλά και κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες μπορούν να καθορίσουν την ανάπτυξη των Διατροφικών Διαταραχών. Φαίνεται ότι ένα 50% των γονιδίων ευθύνεται για την αύξηση κατά την διάρκεια αλλά και μετά την εφηβεία. Οι γυναίκες έχουν περισσότερη προδιάθεση από τους άνδρες λόγω των έντονων αλλαγών στις ορμόνες τους πριν και μετά από μία εγκυμοσύνη. Η κοινωνικοποίηση των ατόμων και οι σχέσεις με την οικογένεια στις μέρες μας έχει παραγκωνιστεί αρκετά λόγω των γρήγορων ρυθμών ζωής και της έντονης ενασχόλησης με την τεχνολογία. Είναι σπάνια πλέον η επαφή των ατόμων γύρω από το τραπέζι καθώς η μάνα δουλεύει και δέν έχει αρκετό χρόνο να ασχοληθεί με τα παιδιά. Η έλλειψη επικοινωνίας και ένα δυσάρεστο οικογενειακό περιβάλλον μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές προτιμήσεις των ατόμων και να δημιουργήσουν μετέπειτα προβλήματα διατροφής. Ακόμα η υπερβολική πίεση στο κομμάτι της διατροφής θα επιφέρει

συνήθως τα αντίθετα αποτελέσματα ειδικά κατά την διάρκεια της εφηβείας, η επιρροή από ομότιμους είναι και αυτός ένας καθοριστικός παράγοντας επικινδυνότητας για την αύξηση των διατροφικών διαταραχών. Είναι απαραίτητο να αναφερθεί ότι στην Δύση κατά την διάρκεια του 21ου αιώνα υπάρχουν έντονες επιρροές με λανθασμένα πρότυπα από τα ΜΜΕ οι νέοι λοιπόν επηρεάζονται και μιμούνται εντονότερα και οι κοινωνικές επιρροές και συγκρίσεις δημιουργούν ανασφάλεια και κατωτερότητα στο άτομο. Οι ανησυχίες για το βάρος και το σώμα και η αντίληψη για την διατροφή ήδη εμφανίζονται από την παιδική και εφηβική ηλικία ιδιαίτερα στα κορίτσια ανεξαρτήτως του κοινωνικού υπόβαθρου. Ακόμα οι ψυχολογικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν είναι η διαταραχή των ατόμων από άλλες ψυχικές ασθένειες με την κατάθλιψη να ηγείται. Είναι σημαντικό τα άτομα να έχουν στο περιβάλλον τους άτομα που τα υποστηρίζουν και τα κατανοούν καθώς το φαγητό είναι καθαρά ένα συναισθηματικό κομμάτι έχει να κάνει με την μητέρα είναι θέμα αγάπης και ξεκινάει ήδη από την βρεφική ηλικία Υπογραμμίζεται ακόμα ότι τα μεταβατικά συμβάντα στον οικογενειακό κύκλο ζωής ακολουθούμενα από την έλλειψη της απαραίτητης υποστήριξης κατά τη διάρκεια αυτών των μεταβάσεων μπορεί να

προκαλέσουν την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών. Συμπερασματικά οι λόγοι εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών προέρχονται αφενός από ψυχολογικούς και βιολογικούς παράγοντες και αφετέρου από πολιτιστικούς και κοινωνικούς. Η οικογένεια λοιπόν ως ο πρώτος φορέας κοινωνικοποίησης, χρειάζεται να λαμβάνει υπόψη της το παιδί και να μην το καταπιέζει στο φαγητό. Όμως χρειάζεται να το εκπαιδεύσει κατάλληλα, ώστε να επιλέγει σωστά τις τροφές του με γνώμονα την υγεία του, αφού το φαγητό είναι καθαρά προσωπική απόφαση.

Οι ανησυχίες για το βάρος και το σώμα και η αντίληψη για την διατροφή ήδη εμφανίζονται από την παιδική και εφηβική ηλικία ιδιαίτερα στα κορίτσια ανεξαρτήτως του κοινωνικού υπόβαθρου.

Εγκατάσταση Αυτόνομων Μηχανικών Κομποστοποιητών (ΑΜΚ) πιλοτικά στον Άγιο Ιωάννη



Ολοκληρώνεται και εγκατάσταση και του δεύτερου Αυτόματου Μηχανικού Κομποστοποιητή στο προάστιό μας από τον Δήμο Ηρακλείου. Ο πρώτος ΑΜΚ τοποθετήθηκε σε σημείο νοτιοανατολικά και εντός του πάρκου Μικράς Ασίας. Ο δεύτερος στην οδό Κρασαδάκη, εντός του Αστικού Λαχανόκηπου.

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 ΑΜΚ, όπου θα έχουν πρόσβαση, με τη χρήση κωδικού και κάρτας. Στα πλαίσια της πράξης ACUA δημιουργήθηκε ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που απευθύνεται στους πολίτες του κάθε δήμου Ηρακλείου.

Μέσω του ερωτηματολογίου 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.

ΠΑΡΟΧΕΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

1. Σχετικό πιστοποιητικό διαχείρισης οργανικών αποβλήτων,
2. Εκπαίδευση χειριστών για συστήματα Διαλογής στην Πηγή,
3. Παροχή ειδικού εξοπλισμού (πχ. καφέ και μπλε κάδοι, κομποστοποιήσιμες σακούλες, κάρτα ασφαλείας), Παροχή ή απομάκρυνση του παραγόμενου εδαφοβελτιωτικού (οργανικό λίπασμα ή κόμποστ). ο Αντιδήμαρχος Κυκλικής Οικονομίας και Περιβάλλοντος

Κώστας Βαρδαβάς αναφέρει: «Η πιλοτική εφαρμογή της τοποθέτησης των αυτόματων μηχανικών κομποστοποιητών σε δυο δημόσιους χώρους είναι ένα στοιχείο για την τοπική κοινωνία, ένα στοιχείο για τους Ηρακλιώτες, ούτως ώστε, να έρθει η μετάβαση στα θέματα Κυκλικής Οικονομίας. Είναι πλήρως αντιληπτό ότι πρέπει να οδηγηθούμε στην ανακύκλωση, στην επαναχρησιμοποίηση και αυτά που πηγαίνουν για ταφή να είναι όσο το δυνατό λιγότερα. Μέσα από τη λειτουργία των αυτόματων μηχανικών κομποστοποιητών θα επιτύχουμε την παραγωγή κομποστ. Οι χρήστες αυτών των κομποστοποιητών θα είναι συγκεκριμένοι και θα μπορούν

να συμμετέχουν στη διαδικασία αυτή με τη χρήση μιας κάρτας. Οι χρήστες αυτοί θα έχουν και το όφελος του κόμποστ. Συνεπώς, όλοι οι δημότες πρέπει να προστατεύσουμε την τοποθέτηση των κομποστοποιητών και όσοι συμμετέχουν στην διαδικασία αυτή να είναι συνεπείς. Πρέπει να περάσει στους πολίτες, ότι όλα αυτά θα έχουν να κάνουν στο άμεσο μέλλον με την καθημερινότητά μας. Στόχος μας είναι όσο το δυνατό λιγότερες ποσότητες αποβλήτων προς ταφή. Το ACUA είναι ένα πρόγραμμα καινοτόμο για εμάς, πιλοτικό στο οποίο συμμετέχει από την Ελλάδα, το Ηράκλειο, η Ρόδος αλλά και η Λεμεσός από Κύπρο, το ΕΛΜΕΠΑ και το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου»

CUBEEES

Ηρακλή 81 & Μοθβαϊάκη γωνία
2810 528956

Περίπερο Αεροδρόμιο
Τέρμο Α. Ικάρου 2810 228224

5,5ο κιλμ Καρτερού-Επισκοπής
2810 240240

Α. Κνωσού 229
2810 210373

F: Cubees Coffee
I: cubees_stores

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΦΙΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Μεταγνώσεις
Αιχμή
Πίρσιση
Επισμηγνίτις

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΜΟΝΙΜΗ VPL ΦΩΤΟΛΠΟΤΡΙΚΣΗ
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
Σμίματος - Προσώπου
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΚΣΗ
ΜΑΚΙΓΙΑΖ

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

CARGROUP
ATHANASAKIS VENERAKIS

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

Ψητοπωλείο Εστιατόριο

ΛΕΩΦΟΡΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
11:00 έως 01:00

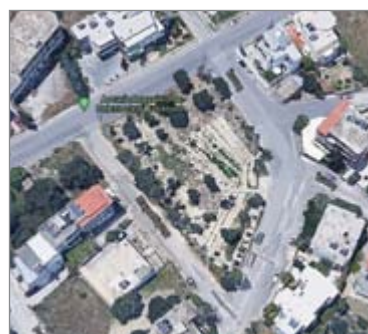
Λεωφόρος Κνωσού 235 Τηλ.: 2810 233930

Νησίδες πρασίνου...

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ 12 ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟ ΠΡΟΑΣΤΙΟ ΤΟΥ ΑΪ ΓΙΑΝΝΗ



Ρασούλη και Δελαπόρτα



Πικροδάφνης – Κρασαδάκη και Ίωνος



Φαραγκουλιτάκη και Μανουτίου



Ερμή & Αντωνίου Βορεάδη



Καντινάας και Αρμονίας - Αρμονίας και Δάντη



Θέμιδος και Κεραμεικού



Λ. Κνωσού στο ύψος του Πανεπιστημίου



Μενέλαου Σακοράφου και Τζων Τσάτγουϊκ

Δώδεκα νέους κοινόχρηστους χώρους στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη που ξεπερνούν τα 11 στρέμματα, σχεδιάζει να διαμορφώσει ο Δήμος Ηρακλείου μέσα από σχετική μελέτη που ο Δήμος Ηρακλείου έχει αναθέσει στο Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο προκειμένου να επιτευχθεί βελτίωση της ποιότητας και της ποσότητας του αστικού πρασίνου της πόλης του Ηρακλείου, μέσω χρήσης σύγχρονων και καινοτόμων μεθοδολογιών αιχμής για το σχεδιασμό της φυτοκάλυψης ακόλυτων χώρων και της ενίσχυσης υπαρχόντων χώρων πρασίνου στο πλαίσιο της αστικής αναβάθμισης του Δήμου. Στη συνέργεια αυτή,

θα χρησιμοποιηθεί η τεχνογνωσία, η ερευνητική εμπειρία και ο εξοπλισμός του ΕΛΜΕΠΑ σχετικά με τις τεχνολογίες αιχμής για την εγκατάσταση και διαχείριση των αστικών αναπλάσεων. Η συνέργεια θα χρησιμοποιήσει επιλεγμένους φυτοκαλυμμένους και ακάλυπτους χώρους του Δήμου Ηρακλείου ως μοντέλων εφαρμογής (case study) για την εξαγωγή συμπερασμάτων για το σύνολο του αστικού ιστού της πόλης του Ηρακλείου. Πρόκειται για χώρους που απελευθερώθηκαν μέσα από την ένταξη της περιοχής στο σχέδιο πόλης, με αποτέλεσμα να έχουν οριοθετηθεί οι κοινόχρηστες εκτάσεις που τώρα μπορούν να

αξιοποιηθούν ως χώροι πρασίνου αναψυχής και πολιτισμού. Οι περιοχές αυτές παρά το γεγονός ότι έχουν απελευθερωθεί εδώ και μεγάλο χρονικό διάστημα, παραμένουν αναξιοποίητες, και άλλοτε παρακαμάζουν καθώς αφήνονται να χορταριάσουν και να γεμίσουν σκουπίδια και φερτά υλικά, και άλλοτε μετατρέπονται σε χώρους στάθμευσης.

Σε προγραμματισμένη συνάντηση μελών του Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη με τον αντιδήμαρχο τεχνικών έργων κ. Γιάννη Αναστασάκη, στις 03/06 συζητήθηκαν τα παρακάτω θέματα: - Αστικός Λαχανόκηπος επί της οδού

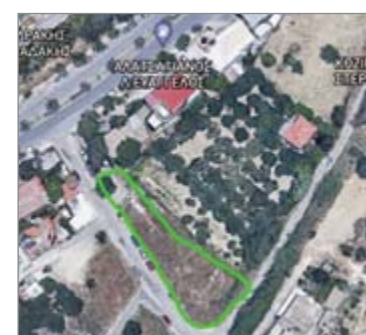
Κρασαδάκη. Συνεργασία με σκοπό την διατήρηση του χαρακτήρα του χώρου με στόχο την εκπαίδευση σε θέματα καλλιέργειας λαχανικών και ευαισθητοποίηση σε θέματα που αφορούν την προστασία του περιβάλλοντος σε μαθητές αλλά και κάτοικους του προαστίου. - Ενημέρωση για την πορεία της ανάπλασης των υφιστάμενων πάρκων του προαστίου. - Ενημέρωση για την πορεία προς την διαμόρφωση του πάρκου Ερυθραίας. - Ενημέρωση για την προοπτική δημιουργίας χώρων πρασίνου – πάρκων στους χαρακτηρισμένους κοινόχρηστους χώρους.



Αϊδινίου και Λιμπιρίτη



Κάθετος στην οδό Τερψιχόρης (ανώνυμη)



Παπαναστασίου

Νησίδες πρασίνου και αναψυχής με την τεχνογνωσία του ΕΛΜΕΠΑ

Οι νέοι κοινόχρηστοι χώροι στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη, που πρόκειται να αξιοποιηθούν βρίσκονται στις εξής οδούς: - Ρασούλη και Δελαπόρτα - Αϊδινίου και Λιμπιρίτη - Πικροδάφνης – Κρασαδάκη και Ίωνος - Φαραγκουλιτάκη και Μανουτίου - Ερμή & Αντωνίου Βορεάδη - Καντινάας και Αρμονίας - Αρμονίας και Δάντη - Λ. Κνωσού στο ύψος του Πανεπιστημίου. - Μενέλαου Σακοράφου και Τζων Τσάτγουϊκ - Παπαναστασίου

- Θέμιδος και Κεραμεικού - Κάθετος στην οδό Τερψιχόρης ανώνυμη

Μετά από μελέτη των χώρων αυτών και σε συνεργασία με τον επιστημονικά υπεύθυνο του έργου, καθηγητή του τμήματος Γεωπονίας κ. Νεκτάριο Παναγιώτη, το Δ.Σ. του Π.Σ. Αγίου Ιωάννου θα καταθέσει τις δικές του προτάσεις με δεδομένο ότι οι χώροι πρασίνου αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της πόλης, ενώ σημαντική είναι η σημασία της φύσης τόσο από περιβαλλοντική σκοπιά, όσο και σε κοινωνικό, ψυχολογικό και αισθητικό επίπεδο.

Σύμφωνα με ερευνητική εργασία με τίτλο «Αστικό πράσινο και Οικιστικός Ιστός» του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης του τμήματος μηχανικών χωροταξίας και ανάπτυξης, αναφέρονται οι διαφορετικοί ρόλοι του αστικού πρασίνου και πως αυτοί επηρεάζουν την καθημερινότητα των κατοίκων.

Οικολογικός ρόλος

Η ποιότητα του κλίματος της πόλης εξαρτάται κατά κύριο λόγο από την παρουσία πρασίνου σε αυτήν. Σε περιόδους που η θερμοκρασία είναι δύσκολα υποφερτή οι χώροι πρασίνου την μειώνουν ή την αυξάνουν ανάλογα με την περίοδο (μείωση της υψηλής θερμοκρασίας σε θερινούς μήνες και μείωση του ψυχρού ανέμου τους χειμερινούς). Ακόμη, βελτιώνεται και η ποιότητα της ατμόσφαιρας με την μείωση των αερίων ρύπων. Τα αιωρούμενα σωματίδια που προέρχονται από οχήματα, κατοικία ή ποικίλες δραστηριότητες εντός πόλης απορροφώνται από την βλάστηση και έτσι μειώνεται η επικινδυνότητα για την ανθρώπινη υγεία. Τέλος, το αστικό πράσινο βοηθάει τη βιοποικιλότητα που συναντάται στην πόλη και την διατήρηση της χλωρίδας και πανίδας όπου υπό αυτές τις συνθήκες είναι δύσκολη.

Λειτουργικός ρόλος

Στον λειτουργικό ρόλο του αστικού πρασίνου εντάσσεται η αισθητική αναβάθμιση της πόλης που επιτυγχάνεται με τη δημιουργία χώρων (π.χ. πάρκα, πλατείες) και την βελτίωση των ήδη υπαρχόντων (π.χ. δεντροφύτευση κατά μήκος των δρόμων, ανάπλαση εγκαταλελειμμένων εκτάσεων και κτιρίων). Με αυτόν τον τρόπο θα καλλιεργηθεί η περιβαλλοντική συνείδηση και εκπαίδευση. Στους διαμορφωμένους χώρους μπορούν να πραγματοποιηθούν υπαίθριες εκδηλώσεις.

Κοινωνικός ρόλος

Σε μια πόλη με δυνατότητα αναψυχής και δραστηριοτήτων σε συνδυασμό με τη φύση η ποιότητα της ζωής για το κοινωνικό σύνολο παίζει ουσιαστικό ρόλο. Μεμονωμένα τα άτομα αλλά και συλλογικά οι οικογένειες μπορούν να περπατήσουν και να χαλαρώσουν σε ένα ευχάριστο τοπίο και να απολαύσουν τη φύση φροντίζοντας για την ψυχική και φυσική τους υγεία. Μέσα από αυτή τη διαδικασία το άτομο κοινωνικοποιείται και επικοινωνεί με το υπόλοιπο σύνολο (π.χ. γνωριμία και συνεργασία με γείτονες) και γίνεται πιο συμπαγής ο κοινωνικός ιστός διότι δίνεται η δυνατότητα ακόμη και στα άτομα με προβλήματα κοινωνικής ένταξης να αναπτύξουν κοινωνικές επαφές.

Οικονομικός ρόλος

Το οικονομικό όφελος της ύπαρξης των συγκεκριμένων χώρων είναι εξίσου μεγάλο. Αρχικά, δημιουργούνται θέσεις εργασίας για να απασχολούνται όσοι σχεδιάζουν, κατασκευάζουν και συντηρούν το αστικό πράσινο. Στη συνέχεια, αυξάνεται και η αξία της γης στις περιοχές όπου υπάρχουν χώροι πρασίνου γιατί η ζήτηση είναι μεγαλύτερη, όπως επίσης και ο τουρισμός, καθώς πλήθος τουριστών δείχνει ενδιαφέρον για τις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε αυτά τα ιδιαίτερα σημεία της πόλης.

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ
ΚΑΝΕΛΟΣ ΦΑΡΙΑ ΤΩΝ ΚΑΙΚΙΩΝ ΜΑΙ

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

ΕΚΛΕΚΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΑΤΑ
ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

Μαρμαράς

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

ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
Μορφιαδάκη Στέλλα
Εγγραφές από Πέμπτη 9 Σεπτεμβρίου 6-8 μ.μ.
PALSO Γερούλανου 26 Άγιος Ιωάννης, Ηράκλειο
τηλ.- φαξ: 2810 321890 - κιν. 6942 703852 e-mail: stellamorf@gmail.com

ΔΕΥΑΗ: Έργο Μεσαμπελιών

Συνεχίζεται το έργο στην περιοχή Μεσαμπελιών για την κατασκευή του αγωγού ενίσχυσης της Δεξαμενής Δ6 στην περιοχή της Φορτέτσας προκειμένου να υδροδοτούνται σωστά οι υψηλές περιοχές της πόλης (Φορτέτσα, Αγ.Ιωάννης, Μεσαμπελιές) αξιοποιώντας τα δίκτυα που έχουν κατασκευαστεί στις αντίστοιχες περιοχές, σύμφωνα με την εγκεκριμένη οριστική μελέτη και εκείνα που βρίσκονται σε εξέλιξη.



«ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ Δ6 ΑΠΟ ΔΕΞΑΜΕΝΗ Δ4»



Το έργο περιλαμβάνει :

1. Κατασκευή 2.000μ. αγωγού από σωλήνες πολυαιθυλενίου διαμέτρου DN250 16 Atm από τη Δεξαμενή Δ6 στην πάνω Φορτέτσα, μέσα από διανοιγόμενους δρόμους του σχεδίου πόλης. Ο αγωγός αυτός μέσω άντλησης θα ενισχύσει τη Δεξαμενή Δ6 με περίπου 200 m3/h έτσι ώστε σε συνδυασμό με το νερό από την περιοχή του Θραψανού και το νερό από το αντλιοστάσιο Αγ.Ιωάννη να καλύπτει τις υδρευτικές ανάγκες των ζωνών νότια της Εθνικής Οδού.

2. Κατασκευή 200 μέτρων αγωγού από σωλήνες πολυαιθυλενίου

διαμέτρου DN 450 16Atm που συνδέει τον αγωγό που έρχεται από Φράγμα Αποσελέμη στην οδό Νικ. Πετράκη μέχρι τη Δεξαμενή Δ4 να τροφοδοτεί ταυτόχρονα και τον αγωγό του Φράγματος και τον αγωγό της Τυλίσσου.

Το έργο ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2021 και η προθεσμία περαίωσης του έργου ήταν 5 μήνες. Λόγω της πανδημίας υπάρχει καθυστέρηση και αναμένεται να υλοποιηθεί μέχρι 30/10/2021.

Μέχρι τώρα έχει εκτελεστεί το 60% του έργου.



Δυνατά και στις ψηφιακές παραγωγές...

για κάθε είδος εκτύπωσης!
Σε οποιοδήποτε υλικό και σε όποια ποσότητα εσείς επιθυμείτε!

DETORAKIS
Plotter - Ψηφιακές & Offset Εκτυπώσεις

ΒΙ.ΠΕ. Ηρακλείου, Οδός Θ', Ηράκλειο Κρήτης, Τ. 2810 380931-4, info@detorakis.gr - www.detorakis.gr

Του π. Χαράλαμπος Κοπανάκη

Οι ανθρώπινες κοινωνίες

Πριν από αρκετές χιλιάδες χρόνια, είχαμε την αγροτική επανάσταση. Οι ανθρώπινες κοινωνίες άρχισαν να χρησιμοποιούν το άροτρο για την καλλιέργεια της γης. Εξημέρωσαν φυτά και ζώα. Αυτή η πραγματικότητα έμεινε σχετικά στάσιμη για χιλιετίες.



Έπειτα, τον 17ο αιώνα, η ανθρωπότητα εισήλθε στη βιομηχανική επανάσταση. Για τους τρεις επόμενους αιώνες, οι αλλαγές ήταν καταρσιτικές. Η μηχανική παραγωγή σε όλα τα επίπεδα, αντικατέστησε τη μέχρι τότε βαριά χειρωνακτική εργασία.

Και φτάνουμε στο σήμερα, στον 21ο αιώνα, που πλέον έχουμε εισέλθει για τα καλά στην εποχή της ψηφιακής επανάστασης.

Καμιά σχέση δεν υπάρχει στη δυναμική και την ταχύτητα των αλλαγών, με τις προηγούμενες "επαναστάσεις". Η ανθρωπότητα όλη, έχει γίνει μια γειτονιά.

Η πληροφορία σε κλάσματα δευτερολέπτου διατρέχει εκατοντάδες χιλιάδες χιλιόμετρα και φτάνει στην οθόνη μας. Οι μετακινήσεις των πληθυσμών, των ιδεών, της γνώσης, της πληροφόρησης και παραπληροφόρησης, γίνονται με την ταχύτητα του φωτός.

Λέγεται πως σε παλαιότερες εποχές,

οι άνθρωποι ήταν πιο ήρεμοι ψυχικά. Σε ένα ποσοστό ισχύει. Η άγνοια, είναι ψυχοαρκωτικό. Ο σπουδαίος Ισραηλινός καθηγητής Νώε Χαραρι, λέει πως η ψηφιακή επανάσταση, ήρθε για να αλώσει όλες τις σταθερές, όλα όσα ξέραμε και θεωρούσαμε αυτονόητα.

Ένα ωραίο παράδειγμα της ψηφιακής δύναμης, ζήσαμε τις προηγούμενες ημέρες.

Διαδικτυακές κοινότητες ανθρώπων, αγνώστων μεταξύ τους, κατάφεραν την ακύρωση ενός συνεδρίου, η ατζέντα του οποίου επιχειρούσε να πλήξει καίρια τη δυνατότητα αυτοδιάθεσης του ανθρώπου.

Η πορεία των κοινωνιών, εις το εξής, θα καθορίζεται ψηφιακά. Ο λαός έχει πια τη δυνατότητα να μην είναι απλώς χειραγωγούμενος όχλος, αλλά να παρεμβαίνει δυναμικά στη σκακιέρα των κοινωνικών και πολιτικών υποθέσεων.

Το ποδήλατο είναι ο αργός θάνατος του πλανήτη;

Ένας τραπεζίτης έκανε τους οικονομολόγους να σκεφτούν αυτό όταν είπε:

"Ένας ποδηλάτης είναι καταστροφή για την οικονομία της χώρας: δεν αγοράζει αυτοκίνητα και δεν δανείζεται χρήματα για να αγοράσει. Δεν πληρώνει ασφαλιστήρια συμβόλαια. Δεν αγοράζει καύσιμα, δεν πληρώνει για να πάει το αυτοκίνητο για έλεγχο και για τις επισκευές που χρειάζεται. Δεν χρησιμοποιεί πληρωμένο πάρκινγκ. Δεν προκαλεί μεγάλα ατυχήματα. Δεν απαιτεί πολλαπλές λωρίδες κυκλοφορίας. Δεν γίνεται παχύσαρκος και είναι Υγιής γιατί γυμνάζεται. Έτσι οι υγιείς άνθρωποι δεν είναι απαραίτητοι για την οικονομία. Δεν αγοράζουν φάρμακα. Δεν πηγαίνουν στα νοσοκομεία ή στους γιατρούς. Δεν προσθέτουν τίποτα στο ΑΕΠ της χώρας. Αντίθετα, κάθε νέο κατάστημα αλυσίδας Fast Food δημιουργεί πολλές θέσεις εργασίας, όπως καρδιολόγων, οδοντίατρων, ειδικών διατροφής και διατροφολόγων, προφανώς και των ανθρώπων που εργάζονται σε μια τέτοια αλυσίδα". Επιλέξτε προσεκτικά: ένα ποδήλατο ή ένα κατάστημα αλυσίδας Fast Food; Αξίζει να το σκεφτείτε!



MOCANNELLA

ΞΗΡΟΙ 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

Ο Αποχαιρετισμός

Γράφει ο Δημήτρης Γιαγκιόζης
Κλινικός Νευρο-Ψυχολόγος



Αποχαιρετάμε την θεία την Κατίνα.

Μαζί της αποχαιρετάμε και λογιά λογιά αναπολήσεις από καλοκαιρινά ηλιόλουστα μεσημεριάτικα, να την πείθεις με αγωνία να σου πει το κουπάκι και άλλοτε να θέλει τα παρακαλετά της μα που εν τέλη την τούμπαρην, αφήνοντας την έρμαιο στις σκιαγραφιστές απεικονίσεις της μικρής τούτης πορσελάνης. Συνήθιζε να μιλά για στεκούμενα, πόρτες μεγάλες και πόσαπάνω, μέσα από ξεχωριστά γραφήματα που ενίοτε και με πολλή προσπάθεια μπορούσες και εσύ ο ίδιος να αναγνώσεις. Η θεία Κατίνα, άνθρωπος στωικός, με ματιά και ουσία μικρού παιδιού, σχεδόν πάντα δεν έχανε ευκαιρία να συσχετιστεί μαζί σου μέσα από ένα κουπάκι ελληνικό ζεστό καφέ. Όλα είχαν τη σειρά τους, την ιεροτελεστία τους. Για την θεία Κατίνα ακόμη και η ολοκλήρωση αυτής της τελετής τέλειωνε πάντα με το σταύρωμα στο κάτω μέρος, στη βάση της κούπας και τις 4 ευχές σου, όσα και τα άκρα του σταυρού. Εν τέλη μια από τις ευχές σου θα έβγαينه.

Η θεία Κατίνα υπήρξε σύμβολο μιας ολάκερης εποχής που ήθελε τις γειτονιές του Αη Γιάννη γεμάτες γεράνια και τριανταφυλλίες, γεμάτες

ασβέστη και γαζοτενέκα, τον δικό μας Αη Γιάννη, γεμάτο καλημέρες και ζεστασιά, με μπόλικη δόση από μυρωδιά λεμονοανθού και μαργαρίτες Κρητικές..

Μαζί με την θεία Κατίνα αποχαιρετάμε τη φωλίτσα της στον Αη Γιάννη, εκεί που για να ολοκληρώσεις το διάβα σου, έκοβες στα δεξιά, γιατί αν πήγαινες ευθεία κουτέλωνες το τοιχιότις που έβλεπε στο ημιυπόγειο μπαλκονάκι της και που άλλοτε κατοικούσε η Μπιάνκι, που σε οδηγούσε στην κουζίνα της μέσα από μιας άλλης εποχής αλουμινένια πόρτα. Το σπίτι πάντα καθαρό κατά πως αρμόζει σε γυναίκα κάποιας ηλικίας που ζει με τα σκυλιά της, ο Άρης. Δεν ήταν μοναχά σκύλος ο Άρης. Για τη θεία Κατίνα, ο Άρης υπήρξε κάτι παραπάνω από φίλος, αδερφός, σύντροφος, μάνα και πατέρας, ή όλα αυτά μαζί. Και άλλα σκυλιά πέρασαν χρόνο η και λιγότερο όπως η Μαργαρίτα, ακόμη και η Κάρμεν μου, αλλά κανέναάλλος σαν τον Άρη, ούτε ο Κυριάκος.

Έτσι κάπως η ζωή στην μικρή μας γειτονιά. Με τις σκυλοπαρέες μας και τις ανησυχίες μας. Η θεία Κατίνα είχε πάντα μιά ζεστή για την ψυχή μας φωλιά, ένα γιατάκι να μας φιλέψει. Εκτός από το δωμάτιο της κουζίνας, υπήρχε ο διάδρομος που απέναντι του συναντούσες το μπάνιο, αριστερά του ο σκοτεινός θάλαμος της Μαριάννας, ενώ με δυο σκαλούνια κατάβασης βρισκόσουν εκ δεξιάς στο υπνοδωμάτιο με τα δυο κρεβάτια και αν ένα παλιό μπαουλοντίβανο, ενώ αυτό συνδεόταν ακόμη με ένα δωμάτιο, που ήταν το σαλόνι. Το σαλόνι είχε την αίγλη μιας άλλης εποχής.

Το ομορφότερο σημείο του σπιτιού ήταν το μικρο πάνω στο δρόμο αυλιδάκι του. Η θεία Κατίνα, πάντα είχε το αυλιδάκι της καθαρό και γεμάτο λουλούδια. Θύμιζε καλοκαίρι πάντα, και φρεσκάδα.

Μικρασιάτισσα στην καταγωγή, βέρα μικρασιάτισσα από μάνα και πατέρα. Έχασε νωρίς αδερφή και αδερφό. Τη συντρόφευσε για χρόνια η παρέα της μάνας. Και η συντροφιά του

Άρη. Δεν θα μπορούσε από τις καλοκαιριάτικες βεγκέρες στο αυλιδάκι της θείας Κατίνας με ατέρμονες φιλοσοφικές περιπλανήσεις να μην συνδράμει καθοριστικά η παρέα του Άρη, πάντα εκεί. Δίπλα της.

Απόψε αποχαιρετάμε τη θεία Κατίνα, της ευχόμαστε καλό συναπάντημα με όλους αυτούς που την περιμένουν να τη σφίξουν στην αγκαλιά τους, και προπαντός αυτός. Ο Άρης. Κάποτε, σε μίαν άλλη εποχή, γκρίζοι κύριοι παίρνανε τα σπίτια των ανθρώπων με χαρτιά που τα λέγανε νομίσματα. Κάποτε μαζί με την αρπαγή των σπιτιών, άγαρμπα ξεριζώναν τις χαραγμένες μας μνήμες ακόμη και τις πιο ζωντανές και τις πετούσαν στο απύθμενο χρονοντούλαπο του μυαλού, και να, μίαν καλοκαιρινή νύχτα, η θεία Κατίνα που είχε για όλους εμάς πεθάνει, πριχού του θανάτου της, αναμόχλευσε και σε μας τον προσωπικό θάνατο της δικής μας λήθης. Να πάρεις λιγάκι μαζί σου κάτι από κείνα τα χρόνια θεία Κατίνα, πριν σου ξεριζώσουν το γιατάκι και το μυαλό σου, εκείνα τα χρόνια που παρέμεινες για όλους εμάς και για σένα ζωντανή, πάρε κι άλλα πολλά και άλλα τόσα μέχρι να σμιζουμε ξανά.

Καθώς η θεία Κατίνα έφευγε από τη ζωή, την είχαμε ξεχάσει και κείνη εμάς, για διαφορετικούς λόγους. Εκείνη μοιάζει να πάγωσε το χρόνο με τη δύναμη του μυαλού. Πάγωσε το χρόνο και μαζί του και τις καινούργιες μνήμες. Σα να θέλησε να μείνει εκεί. Αλώστε με τις τόσες απώλειες το μόνο σταθερό σημείο η μόνη ουσιαστική αναφορά του ανθρώπου δεν είναι άλλη από το κάστρο του. Της θείας Κατίνας το κάστρο έπεσε παρά τη θέληση του. Μαζί με το κάστρο της, έπεσε και η λήθη. Αυτή που έρχεται σαν τη διακονιάρη στην αρχή καμουφλαρισμένη, και έπειτα θεριεύει κατά πως την ταΐζει.

Η θεία Κατίνα έμεινε στην ιστορία της ως μια ευγενική μελιχία και ανθρώπινη ψυχή, καλό στραθιά και καλή αντάμωση θεία Κατούβιω και ας σε ενοχλεί, θα σε θυμόμαστε πάντα με την καθαρότητα που συντροφεύει τα χρόνια της ύπαρξης σου...

Λόγια ενός πυροσβέστη...

Επιμέλεια : Βαγγέλης Αλεξάκης
Πηγή: Διαδίκτυο



Θα ήθελα να ξεχάσω...

τα 3-4 πρόβατα που δεν προλάβαμε να βγάλουμε από τα τρομαγμένα πρόσωπα των συναδέλφων μου όταν είδαμε τις 50μετρες φλόγες να μας ζώνουν από παντού

σαν φθινοπωρινά φύλλα..

Θα ήθελα να ξεχάσω

τις αγωνιώδεις εκκλήσεις των ιδιοκτητών όλων των σπιτιών τριγύρω μας όταν άρχισαν να γλύφουν τα σπίτια τους οι φλόγες

Θα ήθελα να ξεχάσω

όλους αυτούς που ήρθαν με τζιπάκια κάνοντας χειρόφρενα και πατώντας γκάζι μόνο και μόνο για να απολαύσουν το θέαμα, χωρίς να μας βοηθάνε όταν τα ρουθούνια μας

έτρεχαν κατράμι και μασούσαμε στάχτη,

Θα ήθελα να τους ξεχάσω

όταν προσπαθούσαμε να φύγουμε κόβοντας μάνικες και δεν μπορούσαμε επειδή είχαν δημιουργήσει κυκλοφοριακό κομφουζίο μπροστά μας

Θα ήθελα επίσης να ξεχάσω

όλους αυτούς που πίνουν καφέ και μας ειρωνεύονταν την ώρα που δίναμε και ίσα που κρατούσαμε την ψυχή μας

Θα ήθελα να ξεχάσω

αυτούς που τραβούσαν πανικόβλητοι τις εγκαταστάσεις μας και μας άφηναν εκτεθειμένους στις φλόγες

Θα ήθελα να ξεχάσω

τις πανικόβλητες φωνές συναδέλφων στον ασύρματο όταν τους κύκλωνε η φωτιά

Θα ήθελα να ξεχάσω

αυτή τη λαίλαπα που δεν υπήρχε τρόπος να φρενάρεις και λαίμαργα κατάπιε τις όμορφες περιοχές που κάποτε χαρήκαμε ως παιδιά και τα παιδιά μας δεν θα ξέρουν ότι υπήρχαν

Μα δεν θα ξεχάσω

εκείνους τους χειριστές των ελικοπτερίων που τελευταία στιγμή μας δημιούργησαν δίοδο διαφυγής μέσα από τους θεόρατους τοίχους φωτιάς που μας περιτριγύρισαν

Μα δεν θα ξεχάσω

όλες τις κυβερνήσεις έως τώρα που επιτρέπουν σε οικοπεδοφάγους να χτίζουν αντιμετωπίζοντας με αναληθισία τους εμπρησμούς και κοροϊδεύουν τους Εθελοντές. Η απορία μου είναι οι βίλες που χτίζανε θα έχουν νόημα εάν δεν

υπάρχει πια πράσινο γύρω τους; Όταν ο αέρας θα μυρίζει στάχτη και θα σου καίει τους πνεύμονες; Πώς διάολο θα αναπνέετε εσείς και πάνω και εμείς εδώ κάτω;

Μα δεν θα ξεχάσω

το κράτος που ούτε γάντια δεν μας έδωσε, πόσο μάλλον ένα ευχαριστώ, για να μην θίξει την επιτηδευμένη ανικανότητα του μπροστά στα συμφέροντα.

Μα δεν θα ξεχάσω

ότι καταφέραμε 4 παιδιά με 1 όχημα να σταματήσουμε ένα μέτωπο 500 μέτρων, να σώσουμε 5 σπίτια και μερικά πρόβατα.. Θα βοηθήσει να μπορέσω να κοιμηθώ όταν θα γυρίζουν οι εικόνες φρίκης στο μυαλό μου.

Μα δεν θα ξεχάσω

την όμορφη τραυματιοφορέα που μου συμπαραστάθηκε όταν δεν είχα αναπνοή, τους έμπειρους γιατρούς που πέσαν πάνω μου και μου ξαναδώσαν μέλλον, καθώς και το νοσηλευτικό προσωπικό που ξεχειλίζει απο ανθρωπιά και καλοσύνη.

Σας ευχαριστώ.

Και δεν θα ξεχάσω να λέγομαι ακόμα άνθρωπος και να χρωστάω στη φύση ένα μεγάλο συγγνώμη για όλες τις καταστροφές που της έχει προξενήσει το είδος μου.

Η απορία μου είναι: οι βίλες που χτίζανε θα έχουν νόημα εάν δεν υπάρχει πια πράσινο γύρω τους;

envirol
ΚΑΥΣΙΜΑ ΚΡΗΤΗΣ

AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Τ: 2810 325565
Φ: 2810 241296

www.envirol.gr
info@envirol.gr

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
Λιπαντικό Μασράκης Χαράλαμπος & Σια ΕΕ
Νικ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

Κάντε μας φίλους!

CRETA
PACK MARKET

Προσφορές μέσω
facebook

Θανάση Σκουλά 5
2810 33 31 13

GEOSUPPLIES
ΚΑΛΟΥΔΑΚΗ - ΠΕΤΡΑΚΗ

Φυτοφάρμακα - Λιπάσματα
Αρδεύσεις - Φυτά - Σπόροι

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

ΜΑΘΗΤΩ
ΝΗΠΙΟ • ΔΗΜΟΤΙΚΟ • ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΛΥΚΕΙΟ • ΕΠΑΛ • ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Καθημερινή Σχολική Μελέτη
Ιδιαίτερα Μαθήματα

ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ 5-6 ΜΑΘΗΤΩΝ
694 7009 774

Λ. Κνωσού 207 (Αγ. Ιωάννης) ☎ 2810 211748
Λ. Μίνως 119 (Θέρισος) ☎ 2816 007500

ΗΦΑΙΣΤΕΙΑΚΟΣ ΑΜΠΕΛΩΝΑΣ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

Τα κρασιά της δεν μοιάζουν με κανένα κρασί στον κόσμο!

Επιμέλεια: Βασιλακή Ιωάννα αν.μέλος του Διοικ.συμβουλίου



Ο ΗΦΑΙΣΤΕΙΑΚΟΣ αμπελώνας της Σαντορίνης αποτελεί έναν από τους αρχαιότερους αμπελώνες σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα με αρχαιολογικές έρευνες και ανασκαφές που έχουν γίνει υπάρχουν σημάδια για καλλιέργεια αμπελιού τουλάχιστον από τον 17ο αιώνα π.Χ. Ο αμπελώνας αυτός καταστράφηκε γύρω στο 1600 π.Χ. με την μεγάλη έκρηξη του ηφαιστείου, και άρχισε να ξαναδημιουργείται από το 1200 π.Χ., όπου και το νησί άρχισε να κατοικείται ξανά. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι από τότε μέχρι και σήμερα το αμπέλι καλλιεργείται συνεχώς μιας και αποτελούσε βασικό κομμάτι της κοινωνίας του νησιού.

Ο σαντορινός αμπελώνας έχει ένα μοναδικό εδαφος με τα εξής ιδιαίτερα φυσικά χαρακτηριστικά:

1. Το ηφαιστειογενές έδαφος, που είναι πορώδες, πλούσιο σε τέφρα και ελαφρόπετρα, η οποία απορροφά την υγρασία. Επίσης, είναι πλούσιο σε ανόργανα και μεταλλικά στοιχεία
- 2) Το ξηρό του κλίμα με πολύ σπάνιες βροχοπτώσεις. Οι καλοκαιρινές, νυχτερινές ομίχλες είναι η κύρια πηγή υγρασίας. Από την άλλη οι δυνατοί άνεμοι στεγνώνουν το αμπέλι λειτουργώντας προστατευτικά για το σταφύλι.
- 3) Η μεγάλη περίοδο ηλιοφάνειας η οποία βοηθά στην καλή ωρίμαση του σταφυλιού. Όλα τα παραπάνω συντελούν στη δημιουργία κρασιών με πλούσιο σώμα και κοφτερή οξύτητα

Η ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ έχει περίπου 40 διαφορετικές γηγενείς ποικιλίες που εκτείνονται στα 13.000 στρέμματα αμπελώνα του νησιού. Το σταφύλι είναι το προϊόν που έκανε διάσημη τη Σαντορίνη σε όλο τον κόσμο (μαζί με το ντοματάκι, αλλά σε μικρότερη έκταση) και το προϊόν που βρίσκεται στην πρώτη γραμμή, μιας και οι ποικιλίες της Σαντορίνης δίνουν τα μοναδικά της κρασιά.

Αμπελώνες θα δείτε σε διάφορα σημεία του –κατά τα άλλα άγονου– νησιού. Στον Πύργο, στο Καμάρι, στην Εξω Γωνιά, στο Εμπορείο, στο Ακρωτήρι, στον Βουρβούλο, έξω από την Οία, τα Φηρά και το Ημεροβίγλι και αλλού. Αξίζει να δείτε τη διαδικασία του τρύγου –από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο, ανάλογα με τη χρονιά. Η ηφαιστειακή γη έκανε το θαύμα της και τα οινοποιεία του νησιού το δικό τους, προσφέροντας κάθε χρόνο όλο και καλύτερη ποιότητα, όλο και περισσότερες ετικέτες

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΟΚΟΙΛΙΕΣ σταφυλιών που συναντάμε στη Σαντορίνη είναι το **ασύρτικο**, το **αθήρι** και το **αϊδάνι** από τις λευκές, η **μαντηλαριά** και το **μαυροτράγανο** από τις κόκκινες ποικιλίες. Όλες οι ποικιλίες σταφυλιών της Σαντορίνης δίνουν μοναδικά κρασιά με χαρακτήρα και γεύση «ηφαιστειακή». Τα τελευταία χρόνια πολλοί από τους οινοποιούς του νησιού άρχισαν να ξανακαλλιεργούν παλιές ποικιλίες της παραγωγής του κρασιού στη Σαντορίνη.

Οι πιο γνωστοί προορισμοί-χωριά με τα οινοποιεία τους είναι ο **Πύργος**, το **Μεγαλοχώρι**, η **Εξω Γωνιά** και η **Επισκοπή Γωνιά**, η **Μεσαριά**.

Η πιο σημαντική είναι το λευκό Ασύρτικο (σε ποσοστό 80%) η πιο γνωστή ποικιλία του Μεσογειακού αμπελώνα. Σε μικρότερες ποσότητες καλλιεργείται αθήρι και αϊδάνι, μαζί με άλλες γηγενείς ποικιλίες. Από τις ερυθρές ποικιλίες, ξεχωρίζει η ποικιλία μαντηλαριά και το μαυροτράγανο. Από ασύρτικο και αϊδάνι που το λιάζουν μετά τον τρύγο, και ύστερα το παλαιώνουν σε ξύλινα βαρέλια, βγαίνει το περίφημο Vinsanto το κρασί του ήλιου.

Το Ασύρτικο της Σαντορίνης είναι μια από τις ελληνικές ποικιλίες με το μεγαλύτερο δυναμικό παλαιώσης. Το άγγιγμα του χρόνου του χαρίζει πετρώ και μελένιες νότες που θυμίζουν Riesling.

Το ΠΟΠ Σαντορίνη αποτελείται από 75% Ασύρτικο (τουλάχιστον), Αηδάνι άσπρο και Αθήρι για τους ξηρούς οίνους. Ενώ τα γλυκά ΠΟΠ κρασιά Vinsanto περιέχουν τουλάχιστον 51% Ασύρτικο, Αηδάνι άσπρο και άλλες λευκές τοπικές ποικιλίες.

Οι περισσότεροι έρχονται στο νησί για το ηφαίστειο και το ηλιοβασιλέμα, δεν μπορούν να φανταστούν ότι η Σαντορίνη έχει οινικό πλούτο, οινική κληρονομιά χιλιάδων ετών. Ερχόμενοι εδώ, ακούν για τους ξεχωριστούς αμπελώνες, τα οινοποιεία, τα κρασιά της και θέλουν να τα γνωρίσουν και να γευθούν το σαντορινό κρασί. Η γευστική γνωριμία με το σαντορινό κρασί γίνεται σε ειδικούς χώρους, που έχουν πλέον αρκετά οινοποιεία ή σε ξενοδοχεία και εστιατόρια γίνεται η εισαγωγή στην τέχνη της γευστηνώςίας. Ζουν όλη τη διαδικασία όσοι συμμετέχουν, από το πως θα πιάσουν το ποτήρι, πως θα δουν το χρώμα του κρασιού, πως θα μυρίσουν το άρωμά του πριν ανακινήσουν το ποτήρι και μετά την ανάδευση του κρασιού, πως θα γευτούν τα αρώματά του». Και σε αυτή τη «συνομιλία» με το ποτήρι, γίνεται η φανέρωση της σπουδαιότητάς του σαντορινού κρασιού. «Εκπλησσονται ευχάριστα με τα κρασιά της Σαντορίνης, με την ποιότητά τους. Τους αρέσει η μεταλλικότητά τους λόγω του ηφαιστειακού εδάφους, το ιώδιο, η αλμύρα

Τα κρασιά της Σαντορίνης έχουν δυναμικό χαρακτήρα, πλούσιο σώμα, είναι καλά δομημένα και με τραγανή οξύτητα. Οι επισκέπτες δεν μπορούν να φανταστούν ότι το νησί βγάζει τόσο διαφορετικά στυλ, σπάνιων και μοναδικών κρασιών». «Μεθυσμένοι» από τα κρασιά της Σαντορίνης οι τουρίστες προμηθεύονται μπουκάλια με κρασί, «τα πιο αντιπροσωπευτικά του τόπου με πρωταγωνιστή το Vinsanto το κρασί του ήλιου όπως λένε»

Σε αυτή την κρίσιμη περίοδο που ο τουρισμός είναι ένας από τους δυναμικότερα αναπτυσσόμενους τομείς της οικονομίας, ο οινικός μπορεί να δώσει μια περαιτέρω ώθηση καθώς, μεταξύ άλλων, μπορεί να εγγυηθεί ένα υψηλό επίπεδο τουρισμού. Ιδιαίτερα, «έχει σημειωθεί ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια, αλλά δεν υπάρχει ακόμη καλή οργάνωση.

Τα οινοποιεία που υπάρχουν στο νησί -17 στο σύνολο- είναι αρκετά αν λάβουμε υπόψη το μικρό μέγεθος του νησιού. Από αυτά, τα 14 είναι επισκέψιμα.

Το ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

πήγε παραλία για... καλό σκοπό!

Το φροντιστήριο ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ, μέλος της Νο 1 αλυσίδας φροντιστηρίων σε Ελλάδα και Κύπρο, που δραστηριοποιείται εδώ και ένα χρόνο περίπου στο Ηράκλειο Κρήτης, φαίνεται ότι δε φροντίζει να ξεχωρίσει μόνο με τις άριστες υπηρεσίες εκπαίδευσης που παρέχει στους μαθητές του, αλλά και με δράσεις που αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση και καλλιεργούν αξίες, όπως ο εθελοντισμός, το ομαδικό πνεύμα, η συνεργασία και ο σεβασμός στον άνθρωπο και το περιβάλλον.



Ετσι, την Πέμπτη 14/07, μετά τα πρωινά μαθήματα, μαθητές και καθηγητές άφησαν τις αίθουσες του φροντιστηρίου και με γάντια και τσουγκράνες πραγματοποίησαν εθελοντικό καθαρισμό της παραλίας του Τομπρούκ στο Ηράκλειο, αναδεικνύοντας τη σημασία της προστασίας του περιβάλλοντος και την ανάγκη να αντιληφθούμε όλοι τις συνέπειες

της θαλάσσιας ρύπανσης από τη ρίψη απορριμμάτων στις ακτές. Άλλωστε, ο εθελοντισμός αποτελεί πράξη προσφοράς, αναπτύσσει τις κοινωνικές δεξιότητες, δημιουργεί νέες φιλίες, διδάσκει την αξία της αλληλεπίδρασης μέσα στο κοινωνικό σύνολο και αναδεικνύει τις αξίες του αλtruισμού της αλληλεγγύης και

του σεβασμού στο συνάνθρωπο και στο περιβάλλον που ζούμε, τις οποίες έκαναν πράξη οι μαθητές του ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑΤΟΣ, δίνοντας με αυτόν τον τρόπο ένα ηχηρό μήνυμα σε όλους για δράση και ενεργό κοινωνική συμμετοχή.

Δίπλα στα παιδιά και το εκπαιδευτικό προσωπικό του φροντιστηρίου ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ έδωσε δυναμικά το «παρών» και ο δήμος Χερσονήσου με την ιδιαιτέρως ενεργό συμμετοχή του Δημάρχου Γιάννη Σέγκου, το ξενοδοχείο UNIC BLUE (πρώην MINOA PALACE) και η ταβέρνα Παρασύρης στο Τομπρούκ.

Μακάρι όλοι να ακολουθήσουν το παράδειγμα του φροντιστηρίου ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ και να συμβάλουν ενεργά στην κοινωνική ευημερία με ουσιαστική κοινωνική εθελοντική προσφορά.

Γονείς και η μελέτη των παιδιών

Γράφει: η Σταματίνα Στεφανάκη Μαθηματικός – Ειδική Παιδαγωγός

10 λόγοι για τους οποίους οι γονείς δεν πρέπει να εμπλέκονται στη μελέτη των μαθημάτων του παιδιού τους



Η μελέτη των μαθημάτων της επόμενης μέρας του σχολείου είναι αρμοδιότητα του παιδιού. Η παρέμβαση των γονέων δεν τα βοηθάει να γίνουν υπεύθυνα και ανεξάρτητα.

Η εμπλοκή των γονέων στη μελέτη μπορεί να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά, λόγω ασφυκτικής πίεσης. Οι γονείς αναλαμβάνοντας το ρόλο του

δασκάλου προκαλούν σύγχυση στο παιδί τους. Οι γονείς δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να επωμίζονται τα σχολικά καθήκοντα του παιδιού τους. Στο σχολείο δεν αξιολογούνται οι ίδιοι, ούτε κρίνεται η δική τους επίδοση.

Οι γονείς επεμβαίνοντας μέσω της διόρθωσης των λαθών του παιδιού τους δεν το βοηθάνε. Το παιδί χάνει την ευκαιρία να μάθει από αυτά. Οι γονείς δεν προστατεύουν το παιδί τους όταν κρύβουν από τον εκπαιδευτικό τις πραγματικές δυσκολίες και τις αδυναμίες του.

Οι γονείς δεν γνωρίζουν πάντα τον εκπαιδευτικό τρόπο για να βοηθήσουν το παιδί τους να μάθει σωστά.

Οι γονείς οφείλουν να είναι δίπλα στον εκπαιδευτικό και όχι απέναντί του.

Υποχρέωση των γονέων δεν είναι ένα διαβασμένο παιδί αλλά ένα «μορφωμένο»

άτομο. Επιτυχία για τους γονείς δεν είναι η βαθμολογία, αφού η ευτυχία του παιδιού τους είναι πιο σημαντική από μια σχολική «αποτυχία».

Τι μπορούν τελικά να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν το παιδί τους στη μελέτη των

μαθημάτων του;

Να του παρέχουν ένα σταθερό και ασφαλές περιβάλλον, να του προσφέρουν ένα ήρεμο και υποστηρικτικό οικογενειακό πλαίσιο, να ενισχύουν την αυτοπεποίθηση του επιβραβεύοντας την προσπάθειά του και προβάλλοντας τα θετικά του στοιχεία και να το συμβουλεύουν να δείχνει συνέπεια και επιμονή, ενώ οι ίδιοι προάγουν την αρετή της υπομονής.

human ideas
universal intelligence
grow up for love
spiritual wisdom

Πολυδιαδραστικός Χώρος
CAFE

Κνωσού 221
Ηράκλειο Κρήτης

Τηλ. 2810 203231

email: hugs.spirit@gmail.com
www.hugs-spirit.gr

Wolt efood

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ - ΒΙΒΛΙΟ - ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ

Χάρης Σπανάκης γραφίστας

xspanakis@gmail.com ≠ 6944.596.586

KARAKATSANIS

ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΑ, ΕΚΒΡΑΧΙΣΜΟΙ, ΚΑΤΕΔΑΦΙΣΕΙΣ
ΑΣΦΑΛΤΙΚΗ ΟΔΟΠΟΙΙΑ

Σέργιου Κυβέλης, Ηράκλειο, Τηλ: 694 577 6156

LAKU kafe

2810 320888
Α. Κνωσού 284

LAKU kafe
LAKU_kafe

In coffee we trust

“Λάκης ο Υπάρχω” ο θρυλικός “ραδιοπειρατής” του Ηρακλείου

Ήταν ο πρώτος ραδιο-πειρατής των μεσαιών κυμάτων στο Ηράκλειο, τον οποίο λίγοι γνώριζαν ως Μιχάλη Μπινιχάκη, άπαντες όμως τον ήξεραν ως «Λάκη, τον υπάρχω». Λάτρης του Στέλιου Καζαντζίδα, με τις εκπομπές του να έχουν γράψει ιστορία, λαμβάνοντας ακόμη και 300 γράμματα τη μέρα από θαυμαστές αλλά και 1230 τηλεφωνικές κλήσεις κάθε φορά που έβγαίνε στον “αέρα”.



«Άλλες εποχές, κάθε βράδυ οι ερασιτέχνες είχαμε συνομιλίες «πάνω» στις συχνότητες, μιλούσα με Γιάννενα λες και ήταν δίπλα μου με Βελιγράδι, και άλλα σημεία, μέχρι τηλέφωνο από Αυστραλία έχω δεχτεί».

Σύμφωνα με το pirates.live-radio.gr:

Έφυγε από τη ζωή στα 76 του χρόνια, ο θρυλικός “ραδιοπειρατής” Μιχάλης Μπινιχάκης, γνωστός ως “Λάκης ο Υπάρχω”. Η εξόδιος ακολουθία πραγματοποιήθηκε από τον Ι.Ν. του Αγίου Ιωάννη του ομώνυμου προαστίου του Ηρακλείου. Ο «Λάκης» ξεκίνησε την καριέρα του, το 1966, στα 1600. Είναι ο πρώτος ερασιτεχνικός σταθμός που εκπέμπει από το Ηράκλειο. Εκείνες τις εποχές «έπαιζαν» ο κρατικός των Χανίων και κάποιος Παπαγεωργίου στην Ιεράπετρα.

«Το ραδιόφωνο έπαιζε 16 ώρες το 24ωρο. Έγραφα τις εκπομπές στις μπομπίνες όταν έλειπα στη δουλειά. Είχα ποικίλο πρόγραμμα από παιδικά μέχρι αμανέδες από την Μ. Ασία, ρεμπέτικα λαϊκά, τα πάντα. Ακουγόμουν στην Τρίπολη της Λιβύης, στο Κάιρο, τη Βουδαπέστη, τη Σόφια. Τότε βάζανε ωραία τραγούδια οι ξενιτεμένοι Έλληνες. Άκουγα και ορισμένα τραγούδια, δεν τα είχα και τα λαχταρούσα».

Μετά τα απόκτησε όλα, αυτή ήταν και η τρέλα του. «Άλλες εποχές, κάθε βράδυ οι ερασιτέχνες είχαμε συνομιλίες «πάνω» στις συχνότητες, μιλούσα με Γιάννενα λες και ήταν δίπλα μου με Βελιγράδι, και άλλα σημεία, μέχρι τηλέφωνο από Αυστραλία έχω δεχτεί».

Μετά από κάποια χρόνια θα προμηθευτεί ένα μεγαλύτερο μηχάνημα από Αθήνα και θα κατέβει στα 1200 στα μεσαία. Όσο πιο «χαμηλά κατέβαινες» τόσο μεγαλύτερη εμβέλεια είχες. «Αυτό ήταν άλλο πράγμα σε ακούγανε από παντού». Σιγά καθιερώνει και εκπομπές που άφησαν ιστορία. Η αμεσότητά του, οι γνώσεις του στην ελληνική μουσική, τον χαρακτήριζαν. «Είχα την εκπομπή «Ώρα ακροατών» 15.00-17.00 και έπαιρνα 250-300 γράμματα την ημέρα!

Και το βράδυ έβαζα πάλι αφιερώσεις. Ο Κώστας ο ταχυδρόμος, ξεκίνησε την καριέρα του τότε από τη γειτονιά και μου κουβαλούσε κάθε πρωί μια σακούλα γράμματα. Αυτός συνταξιοδοτήθηκε και εγώ συνέχισα να παίζω». Για να διαβάσει και να αρχειοθετεί τα γράμματα προσλαμβάνει και δύο κοπέλες. Είχε σύστημα, πολλά τετράδια και ανά τραγούδι οι αφιερώσεις.

«Εγώ δεν έβαζα με πολλή αγάπη ή πολλή καψούρα. Το έκανα σοβαρά, πάντα με ωραίο τρόπο με όνομα και επώνυμο αν αυτό

αναγραφόταν, για να μην δημιουργούνται και παρεξηγήσεις. Εσύ έπρεπε να έβλεπες τι έγραφαν τα γράμματα! Ιστορίες ζωής...»

Πέρα από τα τραγούδια του Στέλιου Καζαντζίδα, της Γιώτας Λύδια, της Καίτης Γκρέυ, του Ρουμελιώτη, Ρίτας Σακελαρίου, και πολλών άλλων, ένα μεγάλο σουξέ της εποχής ήταν και το «Ας είναι και έτσι» της Μαίρης Ουράνη. Η Μαίρη Ουράνη και η Μάρω Μπιζάνη είναι το ίδιο πρόσωπο. Με το πρώτο, το ψευδώνυμο, ήταν τραγουδίστρια και με το κανονικό όνομα συνθέτρια. Όλα τα δισκάκια της «Μόνιτορ» είχε, δισκάκια που αλλού δεν τα έβρισκες.

Άλλες θρυλικές εκπομπές είναι «Δίσκοι στο τηλέφωνο» και «Πες το και έγινε».

Έπαιρνε ο ακροατής τηλέφωνο και έλεγε ποιο τραγούδι ήθελε να ακούσει, το τραγούδι έπαιζε πριν κλείσει το τηλέφωνο. Σαν «τραπουλόχαρτα» τα δισκάκια στα χέρια, ήξερε μέσα σε αυτό το χαμό, τι είναι που, και το έπαιζε.

Μόνο μια φορά καθυστέρησε. Έψαχνε να βρει τη Ρίτα Σακελαρίου, και την είχε στο χέρι του. Καθυστέρησε ένα λεπτό έβαλε σήμα εκπομπής και ακόμα το θυμάται!

“Είχα την εκπομπή «Ώρα ακροατών» 15.00-17.00 και έπαιρνα 250-300 γράμματα την ημέρα! Και το βράδυ έβαζα πάλι αφιερώσεις”

“Νόστιμη Ποίηση - Μαγειρεύοντας με στίχους”

Δύο τέχνες που παντρεύονται “ποίηση και μαγειρική” Ποιητική συλλογή που το κάθε ποίημα είναι και μια συνταγή μαγειρικής! Ένα ιδιότυπο ημερολόγιο με κείμενα, πεζά και ποιήματα γραμμένα σε κρητικό δεκαπεντασύλλαβο με στίχους από Ερωτόκριτο, Ντίνο Χριστιανόπουλο και Ερωφίλη αρχίζει να ζετυλιγεται! Σε αυτό το είδος είναι η παρθενική του εμφάνιση και δείχνει ότι το θέμα της γαστρονομίας τον ενδιαφέρει σοβαρά!

Της ωραίας γραμματέως η μηλόπιτα!

Δώσε μου θε μου αλλά δύο μάθια να τη ξανοίγω γιατί ν’τα κάλλη ρζη πολλά κι εμέ το φως μου λίγο (κρητική μαντινάδα)

Μια γραμματέα στο σχολείο είχα ευειδεστατή Μου έδωσε μια συνταγή την έγραψα και να τη: “Τρία κουκιά το αλευρο ή αν θέτε μια φαρίνα παίρνετε και αρχίζετε με κέφι στη κουζίνα

Έχετε ένα μπέικιν και δύο ποτήρια λάδι

κανέλα μια κουταλιά, γαρύφαλλο ομαδι ,

πέντε ωα της όρνιθας και πέντε έξη μήλα κομμένα σε κυβάρια μα όχι με τα φύλλα

Και ποτηράκι ένα κονιάκ τώρα τα υλικά σας ως θέλετε δουλεύετε κι η ευθύνη όλη δικιά σας

σε φούρνο ψήνετε μετά μια και πλέον ώρα κι ευωδιά θα απλωθεί σ’ ολόκληρη τη χώρα”!

Αυτά μου είπε η γραμματέως και πρόσθεσε ακόμα κάτι που ήξερε καλά πως θα με κάνει λιώμα

Είπε : “και επειδή είστε γλυκός, ζάχαρη μόνο ένα ποτήρι να προσθέσετε” και μου ‘πεσαν η πέννα

Η συνταγή από την Πάρη , την έγραψε η Ήβη που ξέρω κι άλλα μυστικά και νοστιμαδες κρύβει

Μες στο κονιάκ μουλιαζετε σταφίδες και καρύδια και πουθενά δε θα βρετε τέτοια μηλόπιτα ίδια

Σε άλλο σημείο από το ποίημα

“Επιστροφή στο όνειρο” που φέρνει ως υπότιτλο

“Λαζάνια με σπανάκι”

Σε κατσαρόλα ανάλογη σουτάρω το σπανάκι Τρία με τέσσερα λεπτά να μαραθεί λιγάκι

το μεταφέρω ύστερα σε μια βαθιά λεκάνη προσθέτω τον ανθότυρο (μισό κιλό μου φτάνει) ανιθο , αλατοπιπερο και κρέμα ένα φλιτσάνι

Τρυφερότητα, χιούμορ και στοιχεία αυτοβιογραφίας εμπεριέχει το νέο πόνημα του Αντώνη Καρτσακη του “Εραστή της ποίησης” Μαγειρέψτε ποιητικά λοιπόν με τη καθοδήγηση της “Νόστιμης Ποίησης”!



40 χαλκιαδακνης
ΧΡΟΝΙΑ
μεγαλώνουμε μαζί

από το 1980

Χ χαλκιαδακνης

xalkiadakis.gr

facebook.com/xalkiadakis.gr

youtube.com/xalkiadakisAE



Αποκαΐδια, κροκοδείλια δάκρυα και μεγάλες υποσχέσεις



Κάψαμε πάλι την Ελλάδα.

Για το διαρκές αυτό έγκλημα η ευθύνη είναι συλλογική και επιμερίζεται στο κράτος, στους εμπρηστές, στους ανεγκέφαλους ανεύθυνους καλοπερασάκηδες και σε όλους μας. Κάθε χρόνο δυστυχώς γινόμαστε στο ίδιο έργο θεατές. Την μία καίγεται η Πελοπόννησος την άλλη η Αττική και ξανά η Αττική και ξανά η Πελοπόννησος με την Εύβοια, τελικά θα σταματήσει αυτό το έγκλημα; **να μου πείτε ποιος θα το τολμήσει, ποιος είναι σε θέση να βάλει τέρμα σε ένα έγκλημα διάρκειας δεκαετιών.**

Έτσι δυστυχώς όλοι τρέχουμε κατόπιν εορτής αφού η φωτιά έχει κάψει δάση, ανθρώπους, ζώα, σπίτια, περιουσίες και έχουν γίνει όλα στάχτη. Μετά έρχονται ο πόνος, τα μοιρολόγια, τα κροκοδείλια δάκρυα και μετά οι υποσχέσεις με μεγάλα λόγια.

Είναι άραγε κακούργημα ή πλημμέλημα αυτό το έγκλημα; **Είναι πλημμέλημα άραγε οι θάνατοι τόσων ανθρώπων και ζώων;** Είναι πλημμέλημα άραγε η ψυχική και οικονομική εξαθλίωση τόσων χιλιάδων οικογενειών; Είναι πλημμέλημα άραγε η

τέτοιου μεγέθους οικολογική καταστροφή; Μια απάντηση περιμένουμε, περιμένουν οι συγγενείς τόσων νεκρών, οι καταστραμμένοι και εξαθλιωμένοι συνάνθρωποι μας από τους νομοθέτες του Ελληνικού κράτους. **Μπα, δεν θα πάρουμε καμιά απάντηση δυστυχώς.**

Έτσι την μεγαλύτερη ευθύνη έχει το κράτος η εξουσία και οι κυβερνήσεις του όπως εναλλάσσονται χρόνια τώρα. Την έχει γιατί δεν έχει στραφεί στην πρόληψη αλλά στην καταστολή. Μια μέρα από αυτές που η τηλεόραση έδειχνε αυτή την τραγωδία βγήκε κάποιος Έλληνας από την Γερμανία, που προφανώς ήταν σχετικός με το θέμα και είπε ότι **στην Γερμανία δεν καίγονται δάση γιατί υπάρχει μια δασική υπηρεσία πλήρως εξοπλισμένη** από εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό με τεράστια μηχανική υποστήριξη.

Αυτή λοιπόν η υπηρεσία με τις τεράστιες δυνατότητες έχει χαρτογραφήσει όλα τα δάση, έχει αριθμήσει όλα τα δένδρα, ανοίγει δρόμους προσπέλασης και αντιπυρικές ζώνες. Κάνει συνεχείς ελέγχους με περιπολίες για τυχόν κακόβουλους ή ανεύθυνους πολίτες και κατευθύνει τους υλοτόμους ποιά από τα αριθμημένα δένδρα

θα κοπούν. Έχει φυσικά και πυροσβεστική υπηρεσία η Γερμανία, πού όταν χρειάζεται επεμβαίνει. **Εμείς έχουμε το ακριβώς αντίθετο μια πυροσβεστική με πολλά μέσα αλλά όταν μαίνεται η φωτιά για πολλούς λόγους δεν μπορεί να επέμβει** και τα αποτελέσματα είναι αυτά. Τώρα για τους εμπρηστές και τους ανεγκέφαλους ό,τι κι αν πούμε είναι λίγο, εφόσον συλλαμβάνονται πρέπει τιμωρούνται με πάρα πολύ μεγάλες ποινές. Για όλους εμάς **η ευθύνη μας είναι που καθόμαστε στον καναπέ** και σηκωνόμαστε κάθε τέσσερα χρόνια για να πάμε στην κάλπη, αντί να πιέζομε μαζικά και καθημερινά μήπως αλλάξει κάτι,

Κατά τ'άλλα «η Ελλάδα ποτέ δεν πεθαίνει»

Δυστυχώς όλοι τρέχουμε κατόπιν εορτής αφού η φωτιά έχει κάψει δάση, ανθρώπους, ζώα, σπίτια, περιουσίες και έχουν γίνει όλα στάχτη...

Αποκλειστικό για Ενήλικες

Μάθε γρήγορα και εύκολα μια ξένη γλώσσα με τον τρόπο που σου ταιριάζει

Οικονομικό, ειλικίνο, ταχύρρυθμο ολιγομελή προγράμματα εκμάθησης ξένων γλωσσών

LanguageCenter
ΒΙΝΕΤ ΓΚΕΣΣΕ ΓΡΗΒΑΚΗ

Α.Κνωσσού & Νόθηνα 259
Τ: 28 10 320906
www.language-center.gr

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Ο σωστός τρόπος να μαθαίνεις είναι ο δικός σου

Εμφανιζόμαστε για τις προσφορές μας

Έβρες το δικό σου μαθησιακό προφίλ με ένα απλό τεστ!

LanguageCenter
ΒΙΝΕΤ ΓΚΕΣΣΕ ΓΡΗΒΑΚΗ

Α.Κνωσσού & Νόθηνα 259
Τ: 28 10 320906
www.language-center.gr