

**ΤΑ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2020**

Οι εγγραφές άρχισαν και οι δραστηριότητες ξεκινούν από 1 Οκτώβρη.
Στη σελίδα 3 περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας.
(σελ.3)

Το Βήμα του Αι Γιάννη

Σεπτέμβριος 2019

Τεύχος 41 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου



Η υπόσχεσή μας έχει όνομα: «Μαρίνος Ιδομενέως»

(σελ.5)



Σε 4 σημεία στο Ηράκλειο

Άγιος Ιωάννης
Λ.Κνωσσού 171
2810 235566

Γόφυρος
Ε. Φραγκάκη 2
2810 313890

Μασταμπάς
Π. Γρηγορίου 37Α
2810 327379

Θέρισσος
Θερίσσου 59
2810 322321

«Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ»

Αδιαμφισβήτητα, η καθημερινότητα και οι δυσκολίες της επηρεάζουν τις διαπροσωπικές μας σχέσεις με την οικογένεια, τα παιδιά, τους φίλους.

Ο σωστός τρόπος επικοινωνίας αποτελεί το βασικό κλειδί σε κάθε δυνατή και υγιή σχέση. Εφόσον θέλουμε να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας, χρειάζεται να εκπαιδευτούμε στην χρήση αυτού του τρόπου επικοινωνίας.

Η Ομάδα Αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, διοργανώνει για 3η συνεχή χρονιά, κύκλο δωρεάν ομιλιών με τίτλο «Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ».

Οι ομιλητές είναι φίλοι και μέλη του Συλλόγου μας, ειδικοί σε θέματα ψυχικής υγείας και συμμετέχουν εθελοντικά στο πρόγραμμα.

Λεπτομέρειες για τη διεξαγωγή των ομιλιών (ημέρα, ώρα, χώρος), θα ανακοινώνονται τουλάχιστον μία εβδομάδα νωρίτερα μέσω ανάρτησης στη Facebook σελίδα του Συλλόγου & μέσω mail προς τη λίστα των μελών μας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΙΛΙΩΝ:

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019

-Ομιλήτης: **Ιωάννης Αγγελάκης**, Συνταξιούχος εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης
Θέμα: «**Η Τιμωρία είναι αίτιο και αιτιατό. Δεν υπάρχει αποτέλεσμα χωρίς αιτία.**»

-Ομιλήτης: **Νικόλαος Κ. Μαγαλιός**: Β.Α. Ψυχολογία, Β.Σc Διοίκηση Επιχειρήσεων
Θέμα: «**Ευγνωμοσύνη: το ακλόνητο θεμέλιο του χαρούμενου και δημιουργικού βίου**»

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2019

-Ομιλήτρια: **Πετρόχειλου Βασιλική**: Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Θέμα: «**Σύνδεση με το σώμα και εσωτερική αυτοϊαση**»

-Ομιλήτης: **Δρ. Ιωάννης Ανυφαντάκης**: Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής, Αποφ. Justus Liebig University Γερμανίας
Θέμα: «**Διαζύγιο και οι Οικογένειες Μετά**»

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019

-Ομιλήτρια: **Μαρία Μπάστα**: Επίκουρη καθηγήτρια ψυχιατρικής - Ιατρική σχολή Παν/ου Κρήτης
Θέμα: «**Αυπνία**»

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2020

-Ομιλήτρια: **Κωστάκη Ειρήνη**, Ψυχολόγος, MSc
Θέμα: «**Θέτω όρια στους γύρω μου, σημαίνει σέβομαι τον εαυτό μου**»

-Ομιλήτρια: **Μανιώρου Κάλια**: Συμβουλευτικός Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «**Ψυχοσωματικά: Πονάει η ψυχή, νοσεί το σώμα**»

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2020

-Ομιλήτρια: **Μουδάτσου Μαρία**, Κοινωνική Λειτουργός – Ψυχοθεραπεύτρια.
Θέμα: «**Αυτοεκτίμηση**»

-Ομιλήτρια: **Μαρία Βασιλογιαννάκη**: Στέλεχος της Διεύθυνσης Κοινωνικής Ανάπτυξης Δήμου Ηρακλείου
Θέμα: «**Εργασιακό Άγχος**»

ΜΑΡΤΙΟΣ 2020

-Ομιλήτρια: **Κυπριωτάκη Αθηνά**, Ψυχολόγος MSc, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια
Θέμα: «**Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης Παιδιού και Διαχείριση των Αρνητικών σκέψεων**»

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020

-Ομιλήτριες: **Αγγελική - Μαρία Μηλιαράκη & Νίκη Ρωμανάκη** Ψυχολόγοι MSc - Συστημικές Ψυχοθεραπεύτριες
Θέμα: «**Διαχείριση Πένθους**»

ΜΑΪΟΣ 2020

-Ομιλήτρια: **Παπαϊωσήφ Μιρέλλα**: Αναπτυξιακή Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «**Διαχείριση του Φόβου**»

ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

-Ομιλήτης: **Γιαγκιώζης Δημήτρης**: Κλινικός Νέυρο-ψυχολόγος
Θέμα: «**Βία και Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας**»

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@giavridis.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:

Σπύρος Αλεξάκης

Βαγγέλης Βουλγαράκης

Αθηνά Σφακάκη -Κυριακάκη

Αντώνης Κούρος

Νικόλ Παπαδοπούλου

Αρχοντία Μπεζώνη

Λουκία Σηφάκη

Γιάννης Αγγελάκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ

TANTALOU & GAZIOY, T.K. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

www.tovimanews.gr

www.psigioannou.blogspot.com

e-mail: politistikosaig@gmail.com

DIANEMETAI.DORPEAN



Παπουτσιδάκης

ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΣΥΝΕΡΓΕΙΩΝ

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΔΑΚΗΣ



ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ
ΚΡΗΤΗΣ

Tηλ./Fax: 2810 341113
info@papoutsidakis.gr

Λ. Παπαναστασίου 205
71 409, Ηράκλειο Κρήτης
www.papoutsidakis.gr

Ποδηλατάδικο
Παθήσεις - Επισκευές - Ανταλλακτικά ποδηλάτων
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΔΑΚΗΣ

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



ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019 ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

Οι εγγραφές ξεκινούν από 15 Σεπτεμβρίου και οι δραστηριότητες από 1 Οκτώβρη. Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες, είναι η ετήσια συνδρομή ως μέλος του Συλλόγου, η οποία ανέρχεται στα 5€. Παρακάτω περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται για πληροφορίες και εγγραφές στον υπεύθυνο κάθε μαθήματος.

ΛΑΤΙΝ – ΡΟΥΕΔΑ για ενήλικους
- ΚΡΙΣΤΗ ΚΑΚΟΥΛΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6937531868**

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ
για παιδιά και ενήλικες
- ΕΛΕΝΗ ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6934171944**

ΠΟΓΚΑ
- ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6945790075**

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

ΛΥΡΑ
- ΝΤΑΓΙΑΝΤΑΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6973499678**

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

ΝΤΕΚΟΥΠΑΣ
- ΡΑΔΟΒΙΤΣ ΜΑΝΙΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6949443046**

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

ΣΚΑΚΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
- ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΜΑΡΙΑ,
Τηλέφωνο επικοινωνίας **6973826452**

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΡΜΟΝΙΟ & ΠΙΑΝΟ
- ΠΕΠΟΝΑΚΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6946696224**

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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
- 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**
- ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6936785430**

TANGO
- ΣΒΕΝ ΡΙΕΗΙ
Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6949215320**

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

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

**«ΤΑ ΠΑΛΙΑ ΜΑΣ ΡΟΥΧΑ
ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ»**
- ANNA ΜΑΧΑΙΡΙΑΝΑΚΗ (σκηνογράφος –
ενδυματολόγος) Τηλ.: **6951519869**
- ΝΟΤΑ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ (ενδυματολόγος-
εικαστικός) Τηλ.: **6977442884**

Για περαιτέρω πληροφορίες κ. Γιώργος Τσαγκαράκης τηλ.: 6977506343.

25η Αυγούστου: Θυμόμαστε την Σφαγή του 1898 και την Επανάσταση του 1363

Γράφει ο Σπύρος Αλεξάκης

Στις 25 Αυγούστου, του Αποστόλου Αγίου Τίτου γιορτάζει το Ηράκλειο μαζί με την Κρήτη. Γιορτάζει και θυμάται τα δυο βραχύβια κρητικά κράτη της σύγχρονης εποχής με τις αντίστοιχες κινήσεις αυτονομίας από Ενετούς και Οθωμανούς: Τη Δημοκρατία του Αγίου Τίτου (1363-64) και η Κρητική Πολιτεία (1898-1913).



Σημαιοστολισμοί, τυμπανοκρουσίες και στέφανα. 25η του Αυγούστου στο κέντρο του Ηρακλείου, έξω από τον Άγιο Τίτο.

Όλη η τοπική ηγεσία, επίσημοι, απλός κόσμος. **Ο Απόστολος Τίτος υπήρξε ο ιδρυτής της Εκκλησίας της Κρήτης και πρώτος επίσκοπος του Νησιού.**

Σωστά λοιπόν εορτάζεται μ' αυτό τον τρόπο. Σωστά επίσης δήμαρχοι και επίσημοι μνημονεύουν τα θύματα της σφαγής του Αυγούστου του 1898.

Της εθνοκάθαρσης των Οθωμανών εις βάρος του χριστιανικού-ρωμικού στοιχείου της πόλης, που ήταν κι η αφορμή της επέμβασης των ξένων δυνάμεων στην Κρήτη και της εκδίωξης του οθωμανικού στρατού απ' το Νησί δίνοντας τέλος στην Οθωμανική κυριαρχία. Άσχετα βέβαια αν οι διάφοροι μπλόγκερς και αρθογράφοι του διαδικτύου υποστηρίζουν ότι ο Σουλτάνος συνέχισε να έχει την κυριαρχία της Κρήτης και χωρίς στρατό μέχρι την Ένωση το 1913. **Αβάσιμα πράγματα.**

Δήμαρχος λοιπόν και λοιποί τοπικοί άρχοντες παραβρίσκονται κάθε χρόνο αυτή την ημέρα στην εκδήλωση. Βγάζουν λόγους για την σφαγή των Χριστιανών και την πυρπόληση του Ηρακλείου και πολύ σωστά κάνουν, απλά η ημέρα αυτή είναι συνδεδεμένη και με ένα άλλο πολύ σημαντικό γεγονός.

Αναφέρομαι στην Επανάσταση τ' Αυγούστου του 1363. Την γνωστή και ως **"Revolt of Sant Titus"** που οδήγησε στην βραχύβια Κρητική Δημοκρατία του Αγίου Τίτου



Για αυτό το σημαντικό γεγονός τίποτα, ούτε κουβέντα. Κατά την πάγια τακτική ημών των Νεοκρητικών που **φοβόμαστε** να μην κατηγορηθούμε σαν "τοπικιστές" (ή κάτι άλλο χειρότερο), γεγονότα μεγάλης σημασίας, όχι μόνο για την Κρήτη αλλά και για τον Ελληνισμό και την Ιστορία της Μεσογείου συνολικότερα **"θάβονται"**, κυρίως από εμάς, με τον κίνδυνο κάποια στιγμή να ξεχαστούν πραγματικά. Αφήνοντας σαν Ιστορία του νησιού, μόνο τη Μινωική Εποχή και μετά το κενό. Σαν να μην υπήρξε τίποτα στην Κρήτη έκτοτε.

Η Επανάσταση του Αγίου Τίτου

Οι φαμίλιες των Βενιέρηδων και Γραδένιγων (Venier, Gradenigo), συνεργαζόμενοι με τον Ιωάννη Καλλέργη, επαναστατούν κατά της μητρόπολης Βενετίας.

Ιδρύουν **"Repubblica"**, δηλαδή Δημοκρατία, καθεστώς χωρίς μονάρχη, καμία σχέση φυσικά με τις σημερινές αντιπροσωπευτικές Δημοκρατίες, είμαστε εξάλλου τέσσερις αιώνες πριν τη Γαλλική Επανάσταση, ενώ επίσημη θρησκεία του κράτους την "ιεροτάτην των ιθαγενών γραϊκική".

Η Κρητική αυτονομία διαρκεί δεκάξι μήνες, η Βενετία στέλνει στόλο και ανακαταλαμβάνει το Νησί. Οι πρωταίτιοι συλλαμβάνονται και εκτελούνται.

Τι ήταν όμως αυτό που έκανε τη συγκεκριμένη εξέγερση τόσο σημαντική;

1) Στους πέντε αιώνες της Φραγκοκρατίας στην Κρήτη είχαμε δεκατέσσερις επαναστάσεις/εξεγέρσεις κατά της Βενετίας. Κυρίως στους πρώτους δύο αιώνες. Η Επανάσταση του 1363 υπήρξε η πρώτη όπου συμμετείχε και το Λατινικό στοιχείο της Κρήτης, οι απόγονοι των Ενετών/Φράγκων εποίκων. Ο λόγος του ηγέτη Marco Gradenigo που κήρυττε την αυτονομία, δείχνει ότι είχε πια δημιουργηθεί μια κοινή ταυτότητα στο Νησί και ότι οι καθολικοί δε θεωρούσαν τους εαυτούς τους Ενετούς. Αυτή η κοινή ταυτότητα όλων των κατοίκων της Κρήτης μετά τον 14ο αιώνα, περιγράφεται κι από τους Ιταλούς περιηγητές που αναφέρουν ότι οι καθολικοί Κρητικοί ήταν πλήρως εξελληνισμένοι, αποκλειστικά ελληνόφωνοι που γίόρταζαν μέχρι και το ορθόδοξο (σ.

ελληνικό) Πάσχα [Cristoforo Buondelmonti]. Η Δημοκρατία του Αγ.Τίτου υπήρξε ο προπομπός της όσμωσης, του συγκερασμού των δύο πολιτισμών που συνυπήρχαν στο Νησί και της δημιουργίας της Κρητικής μεσαιωνικής ταυτότητας, με την Κρητική Αναγέννηση. Μοναδική για τον Ελληνισμό. Και για όσους διαβάζουν όλα αυτά αλλά παραμένουν δύσπιστοι. Η μεγαλύτερη απόδειξη όλων είναι ο Βισσένζος Κορνάρος. Βενετσιάνικης καταγωγής ο ίδιος (οικογένεια: Corner), αλλά το έργο του ήταν γραμμένο στα Κρητικά/ελληνικά, με αναφορές στον Ελλαδικό/ρωμικό χώρο, χωρίς να χει καν μια απλή αναφορά σε Λατίνους.

2) Η Εξέγερση, κυρίως του 1363, καταρρίπτει ολόκληρη την επιχειρηματολογία των Ιταλών εθνικιστών περί "Βενετσιάνικης Κρήτης" και χαμένων πατρίδων και "Mare Nostrum" για τη Μεσόγειο. Οι Ιταλικές επιρροές παρέμειναν τέτοιες και απλά μπόλιασαν τη ρωμική ταυτότητα του πληθυσμού της Κρήτης.

3) Συνολικά οι **δεκατέσσερις** Κρητικές Επανάστασεις κατά των Ενετών δείχνουν ότι ο Τούρκος που παρουσιάζεται μια ζωή ως ο "προαιώνιος" εχθρός του Ελληνισμού, δεν είναι παρά ένας από τους διάφορους, με τους οποίους είχαμε στο παρελθόν, διενέξεις. Και εν πάση περιπτώσει **αν οι πέντε Κρητικές επαναστάσεις κατά των Οθωμανών (ενίοτε) μνημονεύονται, οι δεκατέσσερις κατά των "φίλων" Ιταλών γιατί να θάβονται;**

Προφανώς γιατί έχουμε κάνει στρόφοι προς τη Δύση εδώ και 200 (τουλάχιστον) χρόνια, οπότε δε θέλουμε να αναφερόμαστε σε πολέμους κατά άλλων ευρωπαϊκών εθνών.

4) Η Ρεπούμπλικα (Δημοκρατία) του Αγίου Τίτου-αν δεν είναι η πιο παλιά- σίγουρα είναι μία απ' τις παλιότερες στην περιοχή της Ανατολικής Μεσογείου. Δεν αναφέρεται όμως σχεδόν ποτέ από τους θεσμούς του επίσημου Ελληνικού κράτους, παρ' όλη τη **"δημοκρατικολαγνεία"** του την τελευταία 40ετία. Να πούμε ότι μετά το 1363 ουσιαστικά καταργείται η μεσαιωνική φεουδαρχία στην Κρήτη και μετά την ανακατάληψη της από τους Ενετούς, αφομοιώνει πλήρως το σύστημα του Βενετσιάνικου (πρώιμου) καπιταλισμού, μέχρι φυσικά την Οθωμανική κατάκτηση και κατοχή.



Η υπόσχεση μας έχει όνομα: «Μαρίνος Ιδομενέως»

Πριν από δύο χρόνια με τον αιφνίδιο θάνατο του αγαπημένου μας συνεργάτη, συντοπίτη και πνευματικού ανθρώπου Μαρίνου Ιδομενέως ιδρυτικού μέλους και διοικητικού μέλους επί σειρά ετών του πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννη, το Διοικητικό Συμβούλιο του συλλόγου με ψήφισμα του αποφάσισε ομόφωνα την ίδρυση δανειστικής βιβλιοθήκης που θα φέρει το όνομα «Μαρίνος Ιδομενέως».



Η υπόσχεση άρχισε να υλοποιείται αμέσως μετά τον θάνατο του με τα πρώτα χρήματα της οικογένειας και την μεγάλη ανταπόκριση φίλων που μέχρι σήμερα οι δωρεές σε βιβλία αριθμούν αρκετές εκατοντάδες. Η περιφέρεια Κρήτης ανταποκρινόμενη στο αίτημα μας, μας επιχορήγησε ένα σημαντικό ποσό για την αγορά επίπλων. Επίσης μας έχει υποσχεθεί και άλλο ποσό για την αγορά υπολογιστών και βιβλίων ή άλλων μέσων για τον εξοπλισμό της βιβλιοθήκης.

Τα έπιπλα έχουν αγοραστεί και γίνεται ταξινόμηση αρχειοθέτηση και τοποθέτηση των βιβλίων στις προθήκες.

Τα εγκαίνια του χώρου θα πραγματοποιηθούν την άνοιξη του καινούριου χρόνου όπου ευελπιστούμε να είναι όλα έτοιμα.

Τέλος εκφράζουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους που έχουν συμβάλει για την υλοποίηση αυτού του έργου από τον Σύλλογο μας.

Βαγγέλης Αλεξάκης

Τα εγκαίνια του χώρου θα πραγματοποιηθούν την άνοιξη του καινούριου χρόνου όπου ευελπιστούμε να είναι όλα έτοιμα.



Τι εικόνα!

Την εικόνα αυτή βλέπουν πολύ συχνά, οι κάτοικοι του προαστίου να επικρατεί γύρω από τους κάδους απορριμμάτων. Η ομάδα Αλληλεγγύης του πολιτιστικού συλλόγου Αγίου Ιωάννη συγκεντρώνει ρουχισμό σε χώρο ειδικά διαμορφωμένο στις παλιές εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου Κρήτης του Πανεπιστημίου στη λεωφόρο Κνωσού που έχει παραχωρηθεί γι' αυτό το σκοπό. **Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν ανάγκη αυτό τον ρουχισμό και είναι κρίμα να υπάρχει σκορπισμένος στους δρόμους.**

Απεικόνιση του Ελληνισμού της Διοικούμενης Ζώνης Σμύρνης (1919-1922)

Το Μάιο στη Θεσσαλονίκη έλαβε μέρος το 14ο Διεθνές Συνέδριο της Παγκόσμιας Χαρτογραφικής Εταιρείας “Ψηφιακές Προσεγγίσεις στην Χαρτογραφική Κληρονομιά” (14th ICA Conference «Digital Approaches to Cartographic Heritage»).



Προεδρείο συνεδρίας: C. Montaner (Ισπανία),
M. Bidney (Η.Π.Α)
Παρουσίαση: Ε. Βουλγαράκης (Ελλάδα)

...δημιουργήθηκε ένας σύγχρονος-θεματικός-ιστορικός χάρτης που απεικονίζει τις ελληνικές κοινότητες στη «Διοικούμενη Ζώνη Σμύρνης», όπως αυτή προέκυψε με τη Συνθήκη των Σεβρών (10.8.1920)

Μεταξύ των 40 εργασιών που παρουσιάστηκαν από τις 21 συμμετέχουσες χώρες, ξεχώρισε η εργασία της ελληνικής συμμετοχής: Απεικόνιση του Ελληνισμού της «Διοικούμενης Ζώνης Σμύρνης», στις αρχές του 20ου αιώνα (1919 – 1922), συνδυάζοντας ιστορικούς χάρτες με κείμενα (Depicting the Greek communities in “Smyrna Zone”, Asia Minor at the beginning of 20th century (1919 – 1922), combining historical maps with textual data). Η παρουσίασή της ανέδειξε μια ιστορική πραγματικότητα που προφανώς η πλειοψηφία της αίθουσας αγνοούσε: την ελληνικότητα της Μικράς Ασίας για σχεδόν 3 χιλιαετίες έως την στιγμή της Μεγάλης Καταστροφής. Αυτή η άγνοια της πραγματικότητας όσο αναμενόμενη είναι για τους ξένους, τόσο αδικαιολόγητη και θλιβερή παραμένει για τους Έλληνες.

Η ολοκλήρωση της εργασίας ήταν ιδιαίτερα απαιτητική. Το πιο σημαντικό και χρονοβόρο μέρος της διαδικασίας ήταν η έρευνα σε διάφορες πηγές προκειμένου να βρεθούν δεδομένα, των οποίων ακόμα και η ύπαρξη, πολλές φορές, αγνοούνταν. Οι παλαιοί χάρτες που απεικόνιζαν την περιοχή σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους και τα κείμενα από διαφορετικές πηγές έπρεπε να συνδυαστούν κατάλληλα και να διασταυρωθούν για την ακρίβεια, τη συνέπεια και την αξιοπιστία τους, προκειμένου να χρησιμοποιηθούν για το νέο χαρτογραφικό προϊόν. Στη συνέχεια, αναπτύχθηκε ένα γεωγραφικό σύστημα πληροφοριών (G.I.S.), όπου όλη η πληροφορία οργανώθηκε και οπτικοποιήθηκε σε χάρτη μέσω γεωαναφοράς και ψηφιοποίησης και τέλος πραγματοποιήθηκε ο σχεδιασμός του, όπου όλα τα δεδομένα απεικονίζονται και παρουσιάζονται σύμφωνα με τους

χαρτογραφικούς και αισθητικούς κανόνες, με σκοπο ο χάρτης να γίνει εύκολα αναγνώσιμος και να επικοινωνήσει με το κοινό στο οποίο απευθύνεται.

Ως αποτέλεσμα των παραπάνω δημιουργήθηκε ένας σύγχρονος-θεματικός-ιστορικός χάρτης που απεικονίζει τις ελληνικές κοινότητες στη «Διοικούμενη Ζώνη Σμύρνης», όπως αυτή προέκυψε με τη Συνθήκη των Σεβρών (10.8.1920), από την Κατοχή της Σμύρνης στις 15 Μαΐου 1919 από τις ελληνικές δυνάμεις έως τη Μικρασιατική Καταστροφή (13-22.9.1922). Εκτός από τις ελληνικές κοινότητες και τα στατιστικά στοιχεία τους, ο χάρτης παρουσιάζει τους αρχαίους οικισμούς, τα εκκλησιαστικά κέντρα και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, τα οποία έπαιξαν καθοριστικό ρόλο για τον Ελληνισμό. Ενδεικτικά, επιτεύχθηκε η συγκέντρωση, η ταυτοποίηση, η ψηφιοποίηση και τέλος η παρουσίαση δεδομένων για 237 οικισμούς με ελληνικό πληθυσμό, 175 από τους οποίους με τουλάχιστον μία εκκλησία, 160 από τους οποίους με τουλάχιστον ένα σχολείο πρωτοβάθμιας ή δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και 87 τοποθεσίες, οι περισσότερες από τις οποίες κυριαρχήθηκαν από ελληνικά φύλα (Αιολείς, Ίωνες) κατά την αρχαιότητα. Επιπρόσθετα, εμφανίζεται η διοικητική διαίρεση της εποχής (σαντζάκια, καζάδες), το οδικό/σιδηροδρομικό και υδρογραφικό δίκτυο, καθώς και στοιχεία της τοπογραφίας της περιοχής. Τέλος, δίνονται αναλυτικά στοιχεία για τα πληθυσμιακά μεγέθη των καζάδων, τις ορδόδοξες εκκλησίες της Σμύρνης, τα γυμνάσια που λειτούργησαν κατά το τελευταίο σχολικό έτος πριν την Καταστροφή, την καταγραφή των εκποτισμένων κατά τον Πρώτο Διωγμό του 1914 και τέλος, τις χιλιόμετρικές αποστάσεις



Τελικό χαρτογραφικό προϊόν:
Ελληνισμός Διοικούμενης Ζώνης Σμύρνης
(1919-1922)

των μεγαλύτερων κέντρων από τη Σμύρνη.

Ο χάρτης συντάχθηκε στη Θεσσαλονίκη το διάστημα Νοέμβριος 2018 – Μάιος 2019 στο πλαίσιο της συνεργασίας του Διπλωματούχου Αγρονόμου Τοπογράφου Μηχανικού Ευάγγελου Βουλγαράκη (τηλ. 6988250171) με το Εργαστήριο Χαρτογραφίας και Γεωγραφικής Ανάλυσης CartoGeoLab του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Η παρουσίαση του χάρτη από τον κ. Βαγγέλη Βουλγαράκη θα πραγματοποιηθεί και στο Ηράκλειο από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννου σε εκδήλωση που η ώρα και η ημέρα θα ανακοινωθούν δέκα ημέρες πριν.

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗ ΝΕΚΡΟΠΟΛΗ ΤΗΣ ΟΡΘΗΣ ΠΕΤΡΑΣ – ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΝΑ

**Έναρξη της
ενότητας
«Ξενάγηση στο
Κρητικό Παρελθόν»
για την περίοδο
Σεπτέμβριος 2019
– Ιούνιος 2020,
στον Πολιτιστικό
Σύλλογο Αγίου
Ιωάννου, με
προορισμό τον
Νομό Ρεθύμνου.**

Η συνεργάτης μας, ξεναγός – συγγραφέας κ. Αθηνά – Κυριακάκη Σφακάκη, επέλεξε μια διαδρομή που περιλαμβάνει σημεία που την προηγούμενη περίοδο δεν ήταν εφικτό να πραγματοποιηθούν αν και προγραμματισμένα λόγω κακών δυσμενών καιρικών συνθηκών ή δυσκολία στην πρόσβαση. Η ξενάγηση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 28 Σεπτεμβρίου 2019. Σημείο συνάντησης, ο αύλειος χώρος του Ιερού Ναού Αγίου Ιωάννου με ώρα προσέλευσης 8:15 και ώρα εκκίνησης 8:30.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ:

Ηράκλειο – Μονή Αγίας Ειρήνης, Ρέθυμνο – Νεκρόπολη Ορθής Πέτρας, Αρχαία Ελεύθερνα – Μονή Αρκαδίου – Φαράγγι Αγίου Αντωνίου.

Ακολουθεί συνοπτική περιγραφή της ξενάγησης:

κατοχή αναφέρεται μεγάλη και πλούσια. Επιγραφή στο υπέρθυρο της εισόδου του καθολικού φέρει χρονολογία 1702. Σωζόμενη σφραγίδα μαρτυρά την λειτουργία της μονής το 1751. Υπάρχουν και πολλά άλλα στοιχεία που βεβαιώνουν την λειτουργία της μέχρι το 1821. Το 1866 φέρεται μετόχιον της Μονής Χαλεβή. Το 1895 ο Μητροπολίτης Ιερόθεος Μπραουδάκης ίδρυσε την Ιερατική Σχολή Αγίας Ειρήνης. Το 1896 οι Τούρκοι κατάστρεψαν και την έκαψαν. Εργασίες αναστήλωσης ξεκίνησαν το 1989 από τον Μητροπολίτη Θεόδωρο Τζεδάκη, και ολοκληρώθηκαν το 2011. Το τρίκλιτο καθολικό είναι αφιερωμένο τις Αγίες Ειρήνη, Ευφημία και Αικατερίνη.



ΝΕΚΡΟΠΟΛΗ ΤΗΣ ΟΡΘΗΣ ΠΕΤΡΑΣ.

Η νεκρόπολη της Ορθής Πέτρας είναι μια από τις εξαιρετικά ενδιαφέρουσες αρχαιολογικές ενότητες της "ΕΛΕΥΘΕΡΝΑΣ". Οι ανασκαφές ξεκίνησαν και συνεχίζονται από την ομάδα του καθηγητή Νικ. Σταμπολίδη, του Πανεπιστημίου Κρήτης. Στην Ορθή πέτρα έχουν αποκαλυφθεί όλες οι ταφικές τεχνικές της αρχαίας Ελληνικής κοινωνίας. Ενχυτρισμοί, καύσεις, ταφές σε κτιστούς τάφους και ταφές σε λακκοειδείς κατά σκευές. Αποκαλυφθείσες ταφές όπως η πυρά του πολεμιστή, με τον ακέφαλο, άκαφτο και ακτέριστο σκελετό νεαρού άνδρα παραπλεύρως αλλά ξεχωριστά από την πυρά, επιβεβαιώνουν την αλήθεια του Ομήρου. Πάτροκλος, πυρά, σπονδές και "νεκρική προσφορά", 12 νέων Τρώων αιχμαλώτων. (Ιλιάδα ραψωδία 23). Τα κτερίσματα καταδεικνύουν χαρακτηριστικά της κοινωνίας των Ελευθερναίων, με άρχοντες και αρχόντισσες. Κοινωνίας με

ανοικτούς ορίζοντες, "διεθνείς" οικονομικές και κοινωνικές σχέσεις, που τιμούσε τους πολεμιστές, και εδέχτο στον ίδιο ταφικό περίβολο τις ταφές Ελευθερναίων και "ξένων". Κοινωνία με θρησκευτικούς κανόνες και αρχές, όπως οι καταδεικνύεται από τις επιγραφές που έχουν βρεθεί.



ΜΟΝΗ ΑΡΚΑΔΙΟΥ.

Η μονή Αρκαδίου, θέση θυσίας, θρησκευτικότητας και πολιτισμού. Υπήρξε από τα πολυανθρωπότερα μοναστήρια της Κρήτης, πανδήμως γνωστή λόγω της εθελουσίας του 1866. Φρουριακή κατασκευή με το δίκλιτο καθολικό στο κέντρο, αφιερωμένο στην Μεταμόρφωση του Σωτήρος και στους ισαποστόλους Κωνσταντίνο και Ελένη. Η λειτουργία του ναού, ο άμβωνας και το εικονογραφικό πρόγραμμα προσδίδουν μοναδικότητα. Στις εικόνες - έργα του Μητροπολίτη Διονύσιου Καστρινογιαννάκη, έγκλειστα μηνύματα προς τους Κρήτες, προς τους ομόθησκους, προς

τους Καθολικούς. Στον δυτικό τοίχο του καθολικού, συναντώνται 4 πολιτισμοί. Αναγνωρίζονται στοιχεία αρχαίας Ελληνικής αρχιτεκτονικής, Γοθτικής, Αναγεννησιακής και κρητικού Μπαρόκ. Το μουσείο, η πυριτιδαποθήκη, η τράπεζα και η εγκατάσταση μαγειρείου και η θέση της υδατοδεξαμενής συνθέτουν ένα μοναδικό σύνολο.

ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ.

Το φαράγγι Πατούς είναι ευρύτερα γνωστό, για το σπηλαιώδη ναό του Αγίου Αντωνίου. Στην ίδια αυτή θέση, λειτουργούσε ιερό -σπήλαιο, αφιερωμένο στον Κρναίο Ερμή, κατά την αρχαία Ελληνική Γύρω από το σπηλαιώδες άνοιγμα, στις ρωγμές του βράχου προσκυνητές χριστιανοί ενσφηνώνουν χαρτάκια με παρακλήσεις και προσευχές, και κρεμούν αφιερώματα.

Η ιερότητα της θέσης αδιάκοπη, από την αρχαία Ελληνική εποχή, ίσως και την προϊστορική, μέχρι σήμερα! Δια του βράχου προσδοκούν οι πιστοί να λάβει ο Άγιος Αντώνιος τα εκπεφρασμένα...βράχος – "βαίθυλος"!



ΜΟΝΗ ΑΓΙΑΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ.

Η Μονή της Αγίας Ειρήνης Ρεθύμνου, κατατάσσεται μεταξύ των παλαιότερων μονών της Κρήτης. Λειτουργούσε από την 2η Βυζαντινή περίοδο, και κατά την Ενετική

Τα βιβλία της κ. Αθηνάς Ν. Κυριακάκη-Σφακάκη μπορείτε να προμηθευτείτε:
1ον: Από τον εκδοτικό οίκο «ΜΥΣΤΙΣ», Αντωνής Τσινιάρης, Βιομηχανική περιοχή Ηρακλείου τηλ.: 2810.346451, www.mystis.gr
Τηλεφωνικές παραγγελίες παραδίδονται χωρίς πρόσθετη επιβάρυνση.
2ον: Δια παραγγελίας, από το βιβλιοπωλείο σας.

Ιστορικό Παιδικής Χαράς οδού Ανεμώνης & Αγίου Στεφάνου (ΚΧ 371)

Πρίν από 4 χρόνια είχα μιά ιδέα, για εξωραϊσμό του κοινόχρηστου δημοτικού χώρου (ΚΧ 371) στη γειτονιά μου, την οποία έθεσα υπ' όψιν των γειτόνων του χώρου για υλοποίηση από εμάς τους ίδιους, μια και δεν υπήρχε στον προγραμματισμό του δήμου ένταξη σε έργο για την αξιοποίηση του, πέραν του περιμετρικού πεζοδρομίου που είχε ήδη κατασκευαστεί από το Δήμο παρομοίως και σε άλλους Κ.Χ.



Ο κοινόχρηστος χώρος βρίσκεται στη περιοχή Μεσσαμπελιών, δυτικά της Λεωφ. Κνωσσού, βόρεια της Ι.Κακριδής στη συμβολή των οδών Αγίου Στεφάνου & Ανεμώνης είναι 500 τ.μ. σχετικά μικρός Κ.Χ. με περιμετρική πεζοδρόμηση όπως προαναφέρθηκε.

Η βασική ιδέα ήταν να εξωραίσουμε τον χώρο οι περίοικοι του χώρου, για να δείχθει ότι οι δημότες αν λειτουργήσουν συλλογικά μπορούν να βελτιώσουν τον περιβάλλοντα χώρο τους, κοινώς τη γειτονιά τους υλοποιώντας έστω & μικρά έργα κι όχι να περιμένουν-απαιτούν από το Δήμο ή το Δημόσιο να τους λύσουν όλα τα προβλήματα, αφού μπορούν συνεργάζοντας να καλυτερεύσουν τη καθημερινότητα τους γνωρίζοντας ταυτόχρονα καλύτερα τους γείτονες τους συνεργαζόμενοι μεταξύ τους.

Το Μάρτη του 2016, κατόπιν καλέσματος των περιοίκων συμφωνήθηκε να δενδροφυτεύουμε το χώρο με ίδια μέσα και έξοδα, αλλά και τη σύμφωνη γνώμη του Δήμου τον οποίο ενημερώσαμε για το εγχείρημα όπως & τον Πολιτιστικό Σύλλογο του Αϊ Γιάννη ο οποίος γνώριζε ότι θα ήταν συμπαραστάτης σε αυτές τις δράσεις.

Με χωματουργικό μηχάνημα περιοίκου διαμορφώσαμε το χώρο για να μπορούμε

να σκάψουμε για τη δενδροφύτευση & την επόμενη Κυριακή μαζευτήκαμε περίπου 15-20 γείτονες & φυτέψαμε περιμετρικά τον Κ.Χ. μετά ψησταριάς & κρασοκατάλυξης! Τα εδέσματα ήταν ευγενική προσφορά των καταστημάτων της περιοχής & των νοικοκυρών της γειτονιάς, τα φυτά που φυτέψαμε προσφέρθηκαν από το Δήμο μέσω του προγράμματος Υιοθεσιών Κ.Χ. με την αμέριστη συμπαράσταση του Αντ/χου Πέτρου Ινιωτάκη τον οποίο ευχαριστούμε θερμά.

Τον Απρίλη του 2016, ολοκληρώσαμε την δράση μας με μερική δενδροφύτευση του εσωτερικού χώρου με καρποφόρα δένδρα, ποτιστικό δίκτυο (με χορηγία του Πολιτιστικού Συλλόγου Αϊ Γιάννη) & παροχή υδροδότησης από το Δήμο Ηρακλείου.

Έως το τρέχον έτος 2019, μερικοί περίοικοι & ο ίδιος φροντίσαμε το χώρο με αποψιλώσεις χόρτων, ποτίσματα, υποστηλώσεις δένδρων που μεγάλωναν κ.ά. και υπογράψαμε με το Δήμο το συμφωνητικό Υιοθεσίας έως το 2018. Επίσης, με ενέργειες μου προς τις τεχνικές υπηρεσίες του Δήμου καταφέραμε να ασφαλτοστρωθεί ο δρόμος ανατολικά του χώρου που ήταν αδιαμόρφωτος γεμάτος ξερόχορτα & να τοποθετηθούν δύο παγκάκια μέσα στο Κ.Χ.

Τους πρώτους μήνες του 2019 ο Δήμος είχε πιστοποιήσει το εν λόγω χώρο ως Παιδική Χαρά & μετά από αναδιαμόρφωση του χώρου, τέλη Μάη ο χώρος παραδόθηκε προς χρήση στους δημότες της ευρύτερης περιοχής με εγκαινία από το Δήμαρχο Β. Λαμπρινό, δεδομένου ότι δεν υπάρχει άλλη παιδική χαρά στη περιοχή, γεγονός που είχαμε επισημάνει στο δήμο από το 2016, αλλά τότε η στάση των υπηρεσιών του δήμου ήταν αρνητική. Φυσικά εάν δεν υπήρχε το ιστορικό του εξωραϊσμού του χώρου από τους γείτονες σε συνεργασία με δήμο & Π. Σ. Αϊ Γιάννη δεν υπήρχε πιθανότητα να γινόταν το έργο της παιδικής χαράς που αγκαλιάστηκε από τους δημότες της περιοχής και κάθε απόγευμα είναι γεμάτο από παιδιά με γονείς & παπούδες απολαμβάνοντας το χώρο της νύν πλέον παιδικής χαράς, αποδεικνύοντας την ορθότητα του αιτήματος των κατοίκων για μια παιδική χαρά.

Συμπερασματικά, από το ιστορικό της Παιδικής Χαράς της οδού Ανεμώνης βγαίνει αβίαστα ότι οι πολίτες-δημότες όταν συνεργάζονται για το κοινό καλό με υπομονή & επιμονή βάζοντας στόχους στο τέλος φέρνουν εκπληκτικά αποτελέσματα!

Σημαντική διάκριση για το 47ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου!

Τεράστια επιτυχία για το 47ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου, ο καλύτερος τρόπος για να κλείσει η χρονιά. Κατάφερε και απέσπασε το STEM School Label, μια από τις μεγαλύτερες διακρίσεις για την εκπαιδευτική προσέγγιση STEM στην Ευρώπη από το European Schoolnet!



Το European Schoolnet είναι το δίκτυο 35 Υπουργείων Παιδείας σε όλη την Ευρώπη, το οποίο δημιούργησε για τα σχολεία της Ευρώπης μια διαδικασία συμβουλευτικής και πιστοποίησης σχολείων για την προώθηση των αντικειμένων Science, Technology, Engineering and Mathematics (STEM).

Όπως αναφέρεται σε ανακοίνωση του 47ου δημοτικού σχολείου:

Είμαστε από τα ελάχιστα σχολεία της Ελλάδας, αν όχι το πρώτο, που αποσπάει τη σφραγίδα STEM Label, η οποία αποτελεί την καλύτερη αναγνώριση για την εξαιρετική επίδοση του σχολείου μας σε αυτόν το μαγικό κόσμο που συνδυάζει τις επιστήμες και την τεχνολογία, τη

μηχανική και τα μαθηματικά! Για την πιστοποίηση χρειάζεται ένας μεγάλος συνδυασμός παραγόντων που συνυπολογίζονται. Η εισαγωγή καινοτόμων στοιχείων στα μαθήματα μας (όπως η ρομποτική, η 3D σχεδίαση, ο προγραμματισμός), το πολύ καλό επίπεδο υποδομών (διαδραστικοί πίνακες, εργαστήριο Η/Υ, 3d printer, kit εκπαιδευτικής ρομποτικής, κλπ), οι διακρίσεις μας σε διαγωνισμούς STEM (π.χ. Πανελλήνιος διαγωνισμός Εκπαιδευτικής Ρομποτικής, Διαγωνισμός ST3dM, Διαγωνισμός SaferInternet), η

συμμετοχή μας σε δράσεις (Μαθητικό Φεστιβάλ Ψηφιακής Δημιουργίας, Μαθητικό ραδιόφωνο), η ένταξή μας σε σχολικά δίκτυα καινοτομίας (π.χ. είμαστε μέλος της Oracle Academy, eT-winning), η κατάρτιση του προσωπικού σε νέα αντικείμενα (σεμινάρια STEM, STEAM, ST3dM, ρομποτικής, κλπ) και άλλες αντίστοιχες πρωτοβουλίες συνεκτιμήθηκαν στη μεγάλη αυτή διάκριση του 47ου Δημοτικού Σχολείου Ηρακλείου.

Καταθέσαμε μέσω του European Schoolnet τη στρατηγική μας για τη διδασκαλία των συγκεκριμένων γνωστικών αντικειμένων και κερδίσαμε την αναγνώριση του σχολείου μας πανευρωπαϊκά αλλά και προσδοκούμε πλέον

την επικοινωνία με άλλα αντίστοιχα σχολεία για διαμοίραση ιδεών και δράσεων.

Αγαπητοί γονείς, φέτος ήταν μια πραγματικά σπουδαία χρονιά για τις επιδόσεις του σχολείου μας και, σε προσωπικό επίπεδο, από τις πιο παραγωγικές (και δύσκολες). Είμαι πολύ περήφανος για τα παιδιά σας και τους εύχομαι ολόψυχα καλή πρόοδο. Ελπίζω να άφησα μια μικρή παρακαταθήκη για το μέλλον, τουλάχιστον νιώθω ότι το προσπάθησα στον ελάχιστο χρόνο που επιτρέπει το μονόωρο μάθημα της Πληροφορικής.

Είμαστε από τα ελάχιστα σχολεία της Ελλάδας, αν όχι το πρώτο, που αποσπάει τη σφραγίδα STEM Label, η οποία αποτελεί την καλύτερη αναγνώριση για την εξαιρετική επίδοση του σχολείου μας σε αυτόν το μαγικό κόσμο που συνδυάζει τις επιστήμες και την τεχνολογία, τη μηχανική και τα μαθηματικά!

Giorgos Kalamas
hair styling

Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο
Τ. 2810 213263



vodafone

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσού 196, τηλ. 2810 327212

Διήμερο εκδηλώσεων του Πολιτιστικού Συλλόγου μας

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκαν οι διήμερες εκδηλώσεις του Συλλόγου μας στις 18 και 19 Ιουνίου 2019 στο Κηποθέατρο “Μάνος Χατζιδάκις”.

της Δήμητρας Νεονάκη
(Μέλος του Π.Σ. Αγίου Ιωάννου)



Ένα διήμερο γεμάτο μουσική, χορό, χρώματα, εικόνες, αλλά και αναμνήσεις για τα 20 χρόνια λειτουργίας του Συλλόγου. Μια πολύ δημιουργική χρονιά τελείωσε και έτσι οι μαθητές των τμημάτων εκμάθησης παρουσίασαν τα αποτελέσματα της προσπάθειάς τους κατά τη διάρκεια της χρονιάς που μας πέρασε. Δημιουργίες εικαστικές, καλλιτεχνικές δράσεις και δρώμενα που, υπό την καθοδήγηση των δασκάλων τους, κατάφεραν να ολοκληρώσουν με όρεξη και μεράκι.

Την πρώτη βραδιά Τρίτη 18 Ιουνίου την τιμητική της είχε η παράδοση του τόπου μας. Κρητική μουσική από τους μικρούς λυράρηδες και εντυπωσιακοί χορευτές με λεβεντιά και χάρη μας με χορούς

από την Κρήτη, μας χάρισαν μοναδικές στιγμές.

Την δεύτερη βραδιά, Τετάρτη 19 Ιουνίου η εκδήλωση ξεκίνησε με νότες και μουσική από τα τμήματα Μαντολίνου και κιθάρας και ακολουθήσε επίδειξη τεχνικών από το τμήμα Τεχνικής Αυτοάμυνας. Το ταξίδι μας συνεχίστηκε μέσα από την παρουσίαση υπέροχων φωτογραφιών που επιμελήθηκε το τμήμα Φωτογραφίας και τέλος η βραδιά έκλεισε με κίνηση και αρμονία από τα τμήματα Tango, Λάτιν-Ρουέδα και Zumba. Φέτος συμπληρωθήκαν 20 χρόνια λειτουργίας του Συλλόγου. Και τις δυο βραδιές οι πρώτοι Πρόεδροι (κ. Παπαδογιαννακης, κ. Νταλαπέκης) των Δ.Σ. αλλά και η σημερινή πρόεδρος κ. Μαραγκάκη και ο αντιπρόεδρος κ. Τζαγκαράκης μας έκαναν

Ήταν δύο μέρες κυριολεκτικά μαγευτικές που άφησαν τις καλύτερες εντυπώσεις στα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου οι οποίοι με την παρουσία τους απέδειξαν για ακόμη μια φορά την αγάπη και την εμπιστοσύνη στις δράσεις που πραγματοποιεί ο Σύλλογος μας.



για μια αναδρομή για τα 20 χρόνια λειτουργίας του. Όλοι μαζί αναπολήσαμε όμορφες αλλά και δύσκολες στιγμές, καθώς θυμηθήκαμε παλιότερες δράσεις, εκδηλώσεις και σημαντικά πρόσωπα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ταυτόχρονα στο χώρο της εκδήλωσης οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν έργα από τις εκθέσεις που δημιούργησαν οι μαθητές από τα τμήματα Κεραμικής, Ντεκουπάζ, Φωτογραφίας και Ζωγραφικής.

Ήταν δύο μέρες κυριολεκτικά μαγευτικές που άφησαν τις καλύτερες εντυπώσεις στα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου οι οποίοι με την παρουσία τους απέδειξαν για ακόμη μια

φορά την αγάπη και την εμπιστοσύνη στις δράσεις που πραγματοποιεί ο Σύλλογος μας.

Ευχαριστούμε πολύ για την συνεργασία τους υπεύθυνους διδασκαλίας των τμημάτων που παρουσιάστηκαν στο διήμερο: Τμήμα Κρητικών χορών – Ελένη, Κώστας και Μαρία Φαραζάκη, Τμήμα Latin – Κρίστη Κακουλάκη, Τμήμα Λύρας: Μενέλαος Νταγιαντάς, Τμήμα μαντολίνου: Γιάννης Μαρτσάκης, Τμήμα Κιθάρας: Κώστας Παπαδάκης, Τμήμα Zumba: Μαρία Δασκαλάκη, Τμήμα φωτογραφίας: Γιώργος Πλατάκης, Τεχνική Αυτοάμυνας: Σωκράτης Παξιμαδάκης, Τμήμα Ζωγραφικής: Ελένη Τσαγκαράκη Τμήμα κεραμικής: Μαρία Ζερβάκη, Τμήμα Ντεκουπάζ: Στελλα Πιταροκοίλη.

ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΜΟΥ ΤΟΥ ΚΛΗΔΩΝΑ



Οι Σύλλογοι Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου και Μικρασιάτικος Σύλλογος Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» διοργάνωσαν από κοινού στις 24 Ιουνίου, την αναβίωση του έθιμου του Κλήδωνα.

Φίλοι και μέλη των δύο συλλόγων αγκάλιασαν την εκδήλωση συμμετέχοντας στην αναπαράσταση του έθιμου με τη στάμνα και τα ριζικάρια. Άναψαν μεγάλες φωτιές με τα μαγιάτικα σεφάνια. Προσφέρθηκε μια ποικιλία φαγητών σε όλα τα τραπέζια.

Μετά από ένα σύντομο καλωσόρισμα από τις προέδρους των δύο Συλλόγων, ο κ. Λευτέρης Νιονάκης περιέγραψε το έθιμο και ακολούθησε το «άνοιγμα του Κλήδωνα» με πικάντικες μαντινάδες από τον κ. Σταύρο Αναγνωστάκη.

Μουσικά πλαισίωσαν την εκδήλωση, το συγκρότημα ψυχαγωγίας & παιδείας Κρητικής παράδοσης, Μουσικοί: Γιώργος Γκερεδάκης, Μαρίνος Κολοβός, Νίκος Μαρκογιαννάκης, Κώστας Βρυσανάκης. Συμμετείχε επίσης ο μουσικός Γιάννης Τσαντάκης.

Ευχαριστούμε θερμά όλους του φίλους και μέλη των Συλλόγων και τους μουσικούς που συμμετείχαν εθελοντικά στην εκδήλωση.

Και του χρόνου!

Το έθιμο

Του Στέφανου Σταγάκη,

Το έθιμο είναι, ίσως, η υπενθύμιση μιας ιστορικής συνέχειας πατροπαράδοτων τρόπων, παρόλο που η σύγχρονη ζωή δεν έχει πλέον καμιά σχέση με την εποχή που αυτό δημιουργήθηκε. Η τήρηση ή η αναβίωσή του είναι μια καλή αφορμή να θυμηθούμε τις κοινές ρίζες ή αφετηρίες μιας ομάδας ανθρώπων, είτε ως μέρος της ομάδας, είτε ως απλοί «παρατηρητές». Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο θεωρείται ότι η παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα είναι θεμελιώδεις έννοιες, άρρηκτα συνδεδεμένες με τη ταυτότητα ενός λαού, και βέβαια συντελούν στη συνέχειά του στο χρόνο.

Ας διευρύνουμε λίγο αυτή τη σκέψη κοιτώντας προς το εξωτερικό, προς τους απανταχού μετανάστες οι οποίοι συνήθως προσπαθούν να διατηρήσουν την πολιτισμική τους ταυτότητα κατά το δυνατόν αναλλοίωτη. Θρησκευτικές γιορτές ή σημαντικές για το έθνος τους επέτειοι τους δίνουν την αφορμή να θυμηθούν αυτά που τους ενώνουν, τους κάνουν περήφανους για την καταγωγή τους και αποτελούν μια πρώτης τάξεως ευκαιρία να δείξουν στο νέο περιβάλλον

τους ένα μέρος αυτού του κόσμου και της κληρονομιάς που έφεραν μαζί τους. Είναι φανερό λοιπόν ότι το έθιμο, σε οποιαδήποτε μορφή του, είτε εγχώρια είτε στο εξωτερικό, ευνοεί τη σύσφιξη σχέσεων μεταξύ ανθρώπων ενδυναμώνοντας το στοιχείο της κοινής προέλευσης και το αίσθημα του «συνανήκειν». Η αναβίωση του έθιμου αποτελεί το συνδεδεμένο κρίκο μεταξύ διαφορετικών ανθρώπων, από διαφορετικές γενιές ή με διαφορετικό υπόβαθρο, με κοινές ωστόσο ρίζες και παραδόσεις.

Κανείς δε γνωρίζει ποια θα είναι η εξέλιξη κάθε έθιμου. Μέσα στο χρόνο, οι συνθήκες, οι άνθρωποι και οι συνήθειές τους αλλάζουν διαρκώς. Συνήθως το έθιμο αντικατοπτρίζει μια σταθερή ανάμνηση του παρελθόντος, ωστόσο αυτό δεν είναι απόλυτο. Με την πάροδο των χρόνων και την απελευθέρωση από τις δεσμευτικές δομές του παρελθόντος, ο άνθρωπος έχει πλέον τη δυνατότητα να επιλέξει την παράδοσή του, τον πολιτισμικό του περίγυρο και τελικά ό,τι ο ίδιος θέλει να κρατήσει στη δική του ταυτότητα. Έχει ενδιαφέρον λοιπόν να δούμε αν αυτή η εξέλιξη θα οδηγήσει στην ισχυροποίηση των εθίμων ή στην αποδυνάμωσή τους, αν θα διευκολύνει την ανάδυση νέων εθίμων, ή αν τελικά δε θα προκαλέσει τίποτα από τα παραπάνω.

Λ. ΚΝΩΣΣΟΥ 272 ΤΗΛ. 2810 320397

•••• Με Ζωντανή Μουσική ••••

Όλο τον χειμώνα ζωντανή μουσική κάθε Παρασκευή και Σάββατο

AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Τ: 2810 325565
Φ: 2810 241296

www.envirol.gr
info@envirol.gr

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
Λιπαντικό Μαυράκης Χαράλαμπος & Σια ΕΕ
Νίκ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

Τους ανθρώπους που χαμογελούν, να τους φέρεις με ευγένεια...

Τι ωραίο που είναι το χαμόγελο. Και πιο πολύ όταν το φοράς και το παίρνεις μαζί σου. Δεν έχει σημασία πού πηγαίνεις αλλά πόσο διαρκεί η στιγμή που το δείχνεις στον εαυτό σου και στους γύρω σου. Διότι, ένα χαμόγελο ποτέ δεν είναι λάθος, μήτε βάρος. Είναι λάθος δηλαδή, όταν είσαι ερωτευμένος και γελάς χωρίς λόγο;



Νικόλ Παπαδόπουλου,
Γαλλική Φιλολογία
Ε.Κ.Π.Α., Σύμβουλος
Ρητορικής Τέχνης

Ή μήπως θεωρείται αδυναμία από κάποιον που δεν έχει μάθει ποτέ την αισιοδοξία και τη χαρά του γέλιου; Μα και πώς να την μάθει όταν η έκφρασή του δείχνει απελπισία και παράπονο; Αλήθεια, πότε ήταν η τελευταία φορά που χαμογέλασες; Που ένιωσες ξανά εκείνη την δύναμη, την αξία και την αυτοπεποίθηση ότι ο κόσμος είναι όμορφος ακόμα και αν όλα στην ζωή σου έχουν αλλάξει; Ένα χαμόγελο δεν βοηθάει μόνο εσένα αλλά και κάποιον άλλον που μπορεί να έχει ξεχάσει να ελπίζει. Είναι ελπίδα να γελάς. Να πιστεύεις και να αγαπάς μαζί. Για αυτό να σέβασαι όσους χαμογελούν. Να δείχνεις ευγένεια και σεβασμό. Διότι, σπανίζουν και είναι πλέον λίγοι. Μπορεί να μην δείχνουν την ντροπή, την ανησυχία ή τον φόβο γιατί φορούν

το γέλιο, αλλά κατά βάθος πονούν. Αλλά προτιμούν να μοιράζουν τη φωτεινή πλευρά της ζωής γιατί με αυτήν έμαθαν να κυνηγούν τα όνειρά τους.

Αν τους συναντήσεις, μην τους προσπεράσεις. Ανταπέδωσε αυτή την πράξη τους, και χαμογέλα. Ακόμα κι αν δεν σου αρέσει να γελάς, κάνε το για λίγο. Για να γεμίσεις την ψυχή σου και να αυξήσεις τον πληθυσμό του γέλιου που όλο και μαραίνεται.

Και αν τελικά σου άρεσε και εσένα, υιοθέτησέ το και διάδωσέ το παντού. Μη φοβάσαι να χαμογελάς. Δεν το χρωστάς πουθενά. Μόνο στον εαυτό σου και πρέπει να μάθεις επιτέλους να τον κάνεις ευτυχισμένο. Το γέλιο είναι πηγή ζωής. Μην ξεχνάς ποτέ να ξεδιψάς πλάι του.

Πηγή: Εναλλακτική Δράση

ΜΙΑ ΑΞΙΕΠΑΙΝΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Δεν σερβίρουμε αλκοόλ σε ανήλικους. Ο οδηγός της παρέας μας, δεν πίνει. Γλεντάμε γνήσια, παραδοσιακά.

Καλή διασκέδαση!
Ο Δήμος και οι Φορείς Αγίου Βασιλείου

Συνέχεια συλλογικών δράσεων ευαισθητοποίησης σχετικά με το αλκοόλ...

- Ο Δήμος Αγίου Βασιλείου κατασκευάζει σχετικά πανό και τα διαθέτει δωρεάν σε φορείς και συλλόγους, με σκοπό την ανάρτηση τους εφόσον το επιθυμούν, στις μουσικοχορευτικές τους εκδηλώσεις. (τηλ 2832340203)

ΚΛΑΜΠ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

- Το κλαμπ του Αγίου Ιωάννου αυτή τη στιγμή απαρτίζεται από 6 οικογένειες.

Οι συναντήσεις γίνονται **κάθε Τετάρτη, από 19:30 έως 21:00**, σε αίθουσα που έχει παραχωρήσει το Πανεπιστήμιο Κρήτης για το σύλλογο «Επιστροφή» στις παλιές εγκαταστάσεις στο **Λευκό Κτίριο «Ροτόντα» στη Λ. Κνωσσού**.

Τα μέλη των Κλαμπ Οικογενειών με Προβλήματα από το Αλκοόλ, είναι με έναν ιδιαίτερο τρόπο-«ειδικό», καθώς έχουν βιώσει μέσα στην ίδια τους την οικογένεια προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ. Μιλώντας για τις δικές τους εμπειρίες και για τις προσπάθειές τους να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που εύκολα δημιουργεί το αλκοόλ μέσα στην οικογένεια, μπορούν να στηρίξουν και να στηριχθούν μέσα στο περιβάλλον του κλαμπ που απλόχερα προσφέρονται «Φιλία – Αγάπη και Αλληλεγγύη».

Το κλαμπ Αγίου Ιωάννου όπως και όλα τα κλαμπ της Κρήτης ανήκουν στο δίκτυο Αλκοολογίας και οι υπηρεσίες παρέχονται εντελώς ΔΩΡΕΑΝ, μια και όλα τα μέλη των ΚΟΠΑ είναι εθελοντές.

Για ενημέρωση σχετικά με την λειτουργία του κλαμπ στο τηλέφωνο **6947409383**.

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ

Κεντρικό κατάστημα: Καρτερού 3, κεντρική παραγορά
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. Κνωσσού 224
Τηλ.: 2810 220 511 - Κιν.: 6944 263 067

www.kanelos.gr
info@kanelos.gr

MOCANNELLA

ΝΕΟ κατάστημα στη Λ. Κνωσσού 238

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΦΕΣ ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΟΤΑ
www.mocannella.gr
Α.Λ. Παπαναστασίου 102 Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ.: 2810 210833

Η μαγική φραγκοσυκιά

με τις ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία, που γίνεται, έπιπλα χρώματα και οικοδομικά υλικά



Το φραγκόσυκο, μέχρι πριν από λίγα χρόνια που ξεκίνησε συστηματικότερα η καλλιέργεια του, ήταν ένα παρεξηγημένο είδος στην Κρήτη.

Ελάχιστοι το έτρωγαν κι ακόμα πιο λίγοι φρόντιζαν να έχουν στον κήπο ή σε χωράφι τους έστω μια φραγκοσυκιά.

Ευτυχώς στην πορεία μάθαμε για τις πάμπολλες ιδιότητες του φραγκόσυκου και σιγά σιγά μπήκε στη ζωή μας, αν και υπάρχει ακόμα περιθώριο για πολύ μεγαλύτερη κατανάλωση του.

Τα προϊόντα και οι εφαρμογές του καρπού, των φύλλων αλλά και του άνθους της φραγκοσυκιάς είναι τόσα πολλά που χρειάζεται ένα ολόκληρο βιβλίο για να τα γράψουμε, ξεκινώντας από τις μαγικές ιδιότητες του για την υγεία και φτάνοντας στη χρήση του ακόμα και στις οικοδομές!

Ναι καλά διαβάσατε, ο χυμός από τα φύλλα της φραγκοσυκιάς αποτελεί ισχυρό βελτιωτικό, συγκολλητικό και στεγνωτικό για ασβεστοχρώματα και κονιάματα από πηλό ενώ η σκόνη από αποξηραμένα φύλλα βελτιώνει κατά 72% την αντοχή των σοβάδων που περιέχουν τσιμέντο.

Επίσης η φραγκοσυκιά χρησιμοποιείται για την κατασκευή αδιάβροχου χρώματος για τα σπίτια. Η τεχνική αυτή μας έρχεται από περιοχές του Μεξικού όπου, κυρίως κατά το παρελθόν, έβαφαν εκκλησίες και μοναστήρια με αυτό το χρώμα. Με την προσθήκη μάλιστα του ασπραδιού από το αυγό έδιναν μια πιο έντονη και μεταξένια υφή στο χρώμα τους.

Ακόμα το χρώμα αυτό είναι κατάλληλο για κοτέτσια, χοιροστάσια, στάβλους, καθώς έχει δράση κατά των μικροβίων και σφραγίζει τις επιφάνειες εμποδίζοντας το σχηματισμό βακτηρίων και την ωτοκία των εντόμων.

Στους περισσότερους πάντως αρέσει να τρώνε τα φραγκόσυκα είτε ως φρούτο, είτε ως χυμό, ενώ υπάρχουν συνταγές για να μαγειρέψουμε τα φύλλα της φραγκοσυκιάς.

Το επιστημονικό όνομα της φραγκοσυκιάς είναι *Opuntia ficus-indica* και προέρχεται από την Αρχαία Ελληνική πόλη Οπούντια, τη σημερινή Αταλάντη, δηλαδή.

Πρόκειται για ένα είδος γεμάτο βιταμίνες που αν γνωρίζαμε σε όλο το εύρος τους θα αποτελούσε τους καλοκαιρινούς μήνες, αλλά και τώρα το φθινόπωρο που υπάρχει παραγωγή του, βασικό είδος προς κατανάλωση.

Όσοι ενοχλούνται από τα κουκούτσια του φραγκόσυκου μπορούν να το κάνουν χυμό και τα κουκούτσια να τα αξιοποιήσουν διαφορετικά καθώς όταν στεγνώσουν και αλεστούν γίνονται ένα εξαιρετικό αλεύρι, χωρίς γλουτένη, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ψωμί, για μαγείρεμα, στη ζαχαροπλαστική και όπου αλλού χρησιμοποιούμε το συνηθισμένο αλεύρι.

Εναλλακτικά μπορούμε να παρασκευάσουμε με τα κουκούτσια λάδι το οποίο διαθέτει αντιγηραντικές ιδιότητες. Αν το αναζητήσουμε στην αγορά θα διαπιστώσουμε πως είναι πανάκριβο μια και παράγεται σε πολύ μικρές ποσότητες και χρειάζεται ειδικό εξοπλισμό για να εξαχθεί σε βιομηχανική κλίμακα.

Τα φραγκόσυκα μπορούν να γίνουν πρώτη ύλη για μαρμελάδες, ζελέ, γλυκό κουταλιού, να φτιάξουμε λικέρ, ρακή ακόμα και κρασί από αυτά.

Κι επειδή είπαμε αυτό το φυτό είναι μαγικό, και δεν πετάμε τίποτα από ότι παράγει, να σημειώσουμε πως τα αποξηραμένα άνθη του γίνονται τσαΐ και πούδρα, η οποία μάλιστα είναι πολύ πλούσια κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και ψευδάργυρο.

Τα φύλλα της φραγκοσυκιάς μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως λαχανικό, ως ζωτροφή, σε φάρμακα ενώ φτιάχνονται και από αυτά χυμοί, όπως επίσης λιπάσματα, βιοαέριο μέχρι και έπιπλα.

Για την ιστορία να πούμε πως στις ευεργετικές ιδιότητες του φραγκόσυκου και της φραγκοσυκιάς συγκαταλέγονται τα εξής:

Είναι ισχυρό αντιφλεγμονώδες. Χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα για τη θεραπεία των αποστημάτων, τη διόγκωση του σπληνός, την ελονοσία, τους μώλωπες και την περιποίηση των τραυμάτων.

Έχει χρήση στη θεραπεία της υπερλιπιδαιμίας και της παχυσαρκίας.

Έχει αντιδιαβητικές ιδιότητες και δρα κατά της υπερτροφίας του προστάτη, κατά της χοληστερόλης, της φλεβίτιδας, διαφόρων πνευμονικών παθήσεων

Παράλληλα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα ενώ λέγεται πως βοηθά σε μορφές καρκίνου όπως του μαστού, του προστάτη, του στομάχου, των πνευμόνων και παγκρέατος, λόγω των φλαβονοειδών του.

Τα άνθη και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται ως διουρητικά, αντισπασμωδικά, αντιδιαρροϊκά, αιμολυτικά, καθώς για καταπολέμηση της ψαμμιάσης.

Λικέρ Φραγκόσυκο



Ένα λικέρ με υπέροχο χρώμα!

Το πλεονέκτημα της συγκεκριμένης συνταγής είναι ότι δεν θέλει ούτε ζυγίσματα, ούτε πολλά μετρήματα, ούτε βρασίματα ούτε σιρόπια. Τα υλικά μετριούνται με όγκους που υπολογίζονται σε σχέση με το βάζο που θα χρησιμοποιήσουμε!

Το λικέρ που προκύπτει είναι σχετικά δυνατό αφού το αλκοόλ δεν αραιώνεται με νερό. Είναι όμως πολύ γευστικό και έχει υπέροχο χρώμα που φαίνεται ακόμη και στις δικές μου άτεχνες και εντελώς ερασιτεχνικές φωτογραφίες. Παίρνουμε λοιπόν ένα βάζο οποιουδήποτε μεγέθους και αρχίζουμε τους υπολογισμούς!

Υλικά:

¼ του βάζου (όποιου βάζου χρησιμοποιήσουμε) ζάχαρη

Ώριμα φραγκόσυκα τόσα όσα να γεμίσει το βάζο

Ρακή ή άλλο άχρωμο και χωρίς άρωμα ποτό τόσο όσο να γεμίσει το βάζο.

Ξυλάκια κανέλας

Εκτέλεση:

Με το μαχαίρι και κρατώντας σταθερό το φραγκόσυκο, απομακρύνουμε τη φλούδα.

Αφού τελειώσουμε με τα φραγκόσυκα, βάζουμε σε καθαρό και

στεγνό βάζο κρυσταλλική ζάχαρη μέχρι το ¼ του ύψους του και την αδειάζουμε σε ένα μπολ.

Κόβουμε 2-3 φραγκόσυκα (κατ' αρχήν) σε φέτες 2 εκατοστών περίπου και αρχίζουμε να βάζουμε σε στρώσεις το φρούτο με τη ζάχαρη μέχρι να γεμίσει εντελώς το βάζο μας.

Προσθέτουμε ποτό τόσο όσο να σκεπαστούν όλα, ένα ξυλάκι κανέλας και κλείνουμε το βάζο.

Αφήνουμε στον ήλιο για 15-20 μέρες (ανάλογα με την ηλιοφάνεια και τη θερμοκρασία). Τις πρώτες μέρες ανακατεύουμε τακτικά ώστε να λιώσει η ζάχαρη, και μετά όποτε το θυμηθούμε.

Σουρώνουμε το ποτό μας (βάζω ανάμεσα σε τούλι ένα στρώμα μπαμπακιού και στρώνω αυτό το φίλτρο σε στραγγιστήρι).

Πιέζουμε να πάρουμε όσο το δυνατόν περισσότερο υγρό αλλά χωρίς να θολώσει.

Φυλάσσουμε το λικέρ μας σε μπουκάλια.



Buvinakis
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Μανώλης Buvinakis

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

Η ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ

Κάθε τρίτη Κυριακή του Ιουνίου γιορτάζουμε την ημέρα του πατέρα, του φυσικού μας Πατέρα, που μας έφερε στον κόσμο και ως αχθοφόρος της αγάπης εργάζεται νύχτα και μέρα για τη δική μας προκοπή, για το καλό των παιδιών μας και την ευημερία της οικογένειάς Του.

Και το κάνουμε αυτό, για να τιμήσουμε τον στυλοβάτη της οικογένειας, τον κυβερνήτη του οικογενειακού μας σκάφους, εκείνον που γνωρίζει να μάχεται με τα λυσσασμένα κύματα του κακού και στέκεται όρθιος και άγρυπνος φρουρός της οικογενειακής γαλήνης.

Τον είδαμε πολλές φορές να μάχεται και να θυσιάζεται για τα παιδιά του, για την οικογένειά του χωρίς να υπολογίζει κόπους και θυσίες.

Τιμούμε τον Πατέρα τον πικραμένο, τον βασανισμένο, που ως Άτλαντας κρατεί το βάρος όλων των προβλημάτων του σπιτιού και εμπνέει τη σιγουριά, την προστασία και την ασφάλεια σε όλα τα μέλη της οικογένειας.

Αυτόν τον Πατέρα, που είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της οικογένειάς μας, η σπονδυλική στήλη του οικογενειακού θεσμού, αυτόν τον Πατέρα, που με τα ροζιασμένα χέρια του και το ηλιοκαμένο πρόσωπο μας χαρίζει το τρυφερό του χάδι, το στοργικό του βλέμμα και το αίσθημα της αισιοδοξίας.

Καμαρώνουμε, γιατί είμαστε παιδιά του.

Χρόνια Πολλά σε όλους τους Πατεράδες

Αρχοντία Μπεζώνη

Η ΧΩΡΩΔΙΑ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΠΥΛΗ ΒΗΘΛΕΕΜ

Τις 28 ΙΟΥΛΙΟΥ η παραδοσιακή χορωδία μας ΕΡΩΔΙΟΣ παρουσίασε στη πύλη ΒΗΘΛΕΕΜ ένα ευρύ ρεπερτόριο, που εκτείνεται από την παλιά, αγνώστων συνθετών δημιουργία, ως το Βασίλη Τσιτσάνη, το Νίκο Ξυδάκη και τον Παντελή Θαλασσινό, μας αποκαλύπτει πως η ανατολική μουσική παράδοση έχει επηρεάσει το σύγχρονο ελληνικό τραγούδι.



Το τραγούδι είναι ένα καράβι που, ταξιδεύοντας μέσα στο χρόνο και από περιοχή σε περιοχή, φορτώνει και ξεφορτώνει το εμπόρευσμά του ιστορίες, μελωδίες και ρυθμούς, μπολιάζοντας την ήδη υπάρχουσα παράδοση του κάθε τόπου.

Τα τραγούδια που ακουστήκαν ήταν: Καράβι - καραβάκι, Βόσπορος Χαλεπιανός Μανές, Για ειδές περβόλι όμορφον, Ερωτόκριτος του Νίκου Ξυδάκη (2019 έτος του Ερωτόκριτου), τα παραδοσιακά γκραϊκάνικα τραγούδια της Κάτω Ιταλίας Κλάμα, Καληνύφτα κ.α.

Τη χορωδία μας διευθύνει ο άξιος δάσκαλος Μανώλης Κανακάκης.

Εθελοντικά έφεραν τρόφιμα μακράς διάρκειας για τους άπορους του προαστίου μας και ευχαριστούμε θερμά.

Δ ΑΒΡΑΜΑΚΗ ΣΑΚΚΑΛΑΚΗ

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

Τηλ. επικοινωνίας 6979 536382 - 6947 409383

KEEP CALM AND HAVE A NICE TIME IN
δάφνη
 Μουσικό Κέντρο

τηλ.: 6977 3 09 719, 2810 241 621

χονδρική - λιανική

... με το γάντι

χαρτικά απορρυπαντικά είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας Κλειώ Μελισσουργάκη

Λ.Κνωσσού 304, Ηράκλειο Κρήτης
 τ.2810 361.764 κ.6937 300635

Γονεϊκές Συμπεριφορές

Ο τρόπος που μεγαλώνει ένα παιδί, οι συνθήκες που επικρατούν στο οικογενειακό περιβάλλον, ασκούν τεράστια επίδραση στον ψυχικό κόσμο του και συμβάλλουν αποφασιστικά στην διαμόρφωση της προσωπικότητας και του χαρακτήρα του.



Θα ήθελα να αναφερθώ εντελώς επιγραμματικά σε ορισμένα θέματα τα οποία θεωρώ ότι είναι πολύ σημαντικά, αφενός για αποτελεσματική και απρόσκοπτη πρόοδο στα μαθήματα και αφετέρου για να βγάλουμε στην κοινωνία ανθρώπους ψυχικά υγιείς και ισορροπημένους. Από τη στιγμή που θα γεννηθεί το παιδί φροντίζουμε να του δίνουμε απεριόριστη αγάπη και στοργή. Τα έχει τόση ανάγκη όσο έχει το φαγητό και τον ύπνο.

Παρέχουμε στο παιδί όση περισσότερη ελευθερία επιτρέπουν οι σημερινές συνθήκες ζωής και τα επιτεύγματα του σύγχρονου πολιτισμού.

Διαχειριζόμαστε την παραβατικότητα του παιδιού με καλοσύνη, ηρεμία, υπομονή και προπαντός με αγάπη. Ας μη μα διαφεύγει το γεγονός ότι το πώς θα εξελιχθεί το κάθε παιδί, εξαρτάται κυρίως από τη στάση και τις αντιδράσεις των γονιών στις εκδηλώσεις έντασης, θυμού, εκνευρισμού στην παραβατικότητα του παιδιού.

-Δε συγκρίνομε ποτέ το παιδί με κάποιο άλλο.

-Δεν κάνουμε διακρίσεις ανάμεσα στα παιδιά.

-Δε ζητάμε ποτέ από το παιδί να κάνει κάτι που είναι πέρα από τις δυνατότητές και τα ενδιαφέροντα του.

-Δεν παραλείπουμε να επαινούμε την όποια προσπάθεια καταβάλει ανεξαρτήτως αποτελέσματος.

Κάθε παιδί για να είναι υγιή και ισορροπημένο χρειάζεται σε κάποιους τομείς δραστηριότητας να αισθάνεται υπεροχή. Όταν υπάρχει δυσαρμονία ανάμεσα στις δυνατότητές του και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του το παιδί θα γίνει νωθρό και αδιάφορο.

Μιλάμε στο παιδί όπως θα μιλούσαμε σε κάποιο συνομήλικό μας προκειμένου να το καταστήσουμε υπεύθυνο και ενδοκατευθυνόμενο.

Δεν τιμωρούμε τα παιδιά μας γιατί τους προκαλούμε αισθήματα ταπείνωσης, απόρριψης, παραίτησης και στέρησης της ελευθερίας τους.

«Τιμωρία είναι αίτιο και αιτιατό. Δεν υπάρχει αποτέλεσμα χωρίς αιτία»

Πρέπει να επιβάλλονται τιμωρίες; Αν ναι από ποια ηλικία; Πρέπει να γνωρίζει το παιδί γιατί τιμωρείται;

Η τιμωρία μπορεί να προκαλέσει αισθήματα μίσους στο παιδί;

Τιμωρούμε το παιδί για να το εκδικηθούμε για κάτι που έκανε ή παρέλειψε να κάνει;

Πρέπει να υπάρχει λογική αντιστοιχία πράξη – τιμωρίας;

Οι τιμωρίες είναι ο έσχατος τρόπος συνεισμού ή μήπως υπάρχουν και άλλοι τρόποι; Ποιες συνέπειες έχει η τιμωρία;

Με θέμα τα παραπάνω ερωτήματα θα πραγματοποιηθεί συζήτηση με συντονιστή τον συνταξιούχο εκπαιδευτικό πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κ. Γιάννη Αγγελάκη.

Η συνάντηση θα πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο του κύκλου ομιλιών «Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ» που διοργανώνει ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου για τρίτη συνεχή χρονιά. Η ημερομηνία και ο χώρος που θα πραγματοποιηθεί θα ανακοινωθεί δέκα ημέρες πριν.

του Σ/χου εκπαιδευτικού κ. Γιάννη Αγγελάκη

Καλωσορίζουμε το φθινόπωρο με εκπληκτικές προσφορές για μικρούς και μεγάλους

Τα **super markets Χαλκιάδακης** σας προσφέρουν ότι χρειάζεστε για το σπίτι, τον μαθητή και τον φοιτητή σε μοναδικές τιμές. Στα νέα φυλλάδια προσφορών μπορείτε να βρείτε προσφορές για σχολικά είδη, έπιπλα και μικροέπιπλα για όλους. Προμηθευτείτε το νέο μας φυλλάδιο από τα καταστήματα Χαλκιάδακης και επωφεληθείτε από τις προσφορές για ένα χαρούμενο φθινόπωρο. Συγκεκριμένα, μπορείτε να βρείτε ως και **29 Οκτωβρίου σχολικές τσάντες και σακίδια πλάτης εφηβικά από 4.90€, ισοθερμικό τσαντάκι φαγητού από 5.00€, μαρκαδόρους γραφής 12 τεμ. από 0.75€** και ότι άλλο χρειαστούν οι μικροί μας φίλοι για μια εποικοδομητική σχολική χρονιά. Μεγάλη ποικιλία και σε επώνυμες τσάντες Ραχος σε πολλά σχέδια και χρώματα. Επίσης, θα βρείτε έπιπλα και μικροέπιπλα στις καλύτερες τιμές και πάντα με την κορυφαία ποιότητα Χαλκιάδακης. **Ξύλινη παπουτσοθήκη με 4 ράφια, μόνο 29.00€, γραφείο 90*50*75 με 2 συρτάρια και 1 ντουλάπι μόνο 32€, καρέκλα γραφείου με πλαστική βάση, ρόδες, μπράτσα, ρυθμιζόμενο ύψος και πλάτη δίχτυ μόνο 28.60€, τραπέζι ξύλινο 120*80*75 μόνο 39€ και καρέκλα τραπεζαρίας από τεχνόδερμα με ψηλή πλάτη και μεταλλικά πόδια μόνο 17.90€.** Τέλος, μπορείτε να βρείτε προτάσεις και συμβουλές για την κατάλληλη παιδική διατροφή κατά τη σχολική χρονιά και ιδέες για να ετοιμάσετε ένα νόστιμο και υγιεινό κολατσιό για το σχολείο.

Μοναδικές τιμές και εκπτώσεις σε προϊόντα που θα βρείτε στα Φυλλάδια Προσφορών μας!
Μεγάλη ποικιλία σε Κρητικά Προϊόντα από δεκάδες τοπικούς παραγωγούς!
Επιπλέον εκπτώσεις, δώρα και προσφορές με τη χρήση της X-tra Card!

Καλό Φθινόπωρο με Χαρούμενες αγορές!

“Μαμά, πάλι «έβρεξα» το κρεβάτι μου!...”



Ο Μανωλάκης, 7 ετών, θα ήθελε πολύ να κοιμηθεί στο σπίτι του φίλου του, όπως το κάνουν πολλοί από τους συμμαθητές του. Δεν τολμάει όμως να πάει αφού «βρέχει» ακόμα το κρεβάτι του...

Συχνότερη στα αγόρια, πρόκειται για μία διαταραχή που συναντάται στο 10% παιδιών ηλικίας 6-8 ετών, συχνότητα που βελτιώνεται με την ηλικία, κατά 1% ανά έτος: 1-3% των εφήβων βρέχουν ακόμα το κρεβάτι τους.

Συστηματικά προβληματίζει τα παιδιά και ιδιαίτερα τους γονείς τους. Δεν θεωρείται ασθένεια: είναι η ανωριμότητα του ελέγχου της ουροδόχου κύστης που θα επιτευχθεί με τον καιρό και, σε κάποιες περιπτώσεις, με τη βοήθεια του ειδικού.

Σε γενικές γραμμές, ένα παιδί επιτυγχάνει τον έλεγχο των σφιγκτήρων κατά τη διάρκεια της ημέρας στην ηλικία των 3,5 ετών ή και νωρίτερα. Για τις στεγνές νύχτες, κάποιες φορές πρέπει να περιμένουμε μέχρι την ηλικία των 5 ετών.

Τι είναι η (νυχτερινή) ενούρηση;

Ορίζεται ως η παρουσία ακούσεων ουρήσεων κατά τη διάρκεια της νύχτας, που συμβαίνουν δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα σε παιδί ηλικίας άνω των 5 ετών.

Για τα παιδιά που δεν ήταν ποτέ στεγνά κατά τη διάρκεια της νύχτας μιλάμε για πρωτοπαθή ενούρηση ενώ για τα παιδιά που έμειναν στεγνά για ένα διάστημα μεγαλύτερο των 6 μηνών μιλάμε για δευτεροπαθή ενούρηση.

Ποια είναι τα αίτια της ενούρησης;

Τα αίτια που προκαλούν τα « ατυχήματα στο κρεβάτι » μπορεί

**Πρωταγωνιστής στην
θεραπευτική προσέγγιση
είναι το ίδιο παιδί που
καλείται να συμμετέχει
ενεργά στη διαδικασία.**

να είναι σωματικά/οργανικά, ψυχολογικά ακόμα και γενετικά. Υπολογίζεται ότι αν κανένας γονέας δεν ήταν ενουρητικός, το παιδί έχει 15% πιθανότητα να παρουσιάζει ενούρηση. Αντιθέτως, εάν ένας ή και οι δύο γονείς ήταν ενουρητικοί στην παιδική ηλικία το ποσοστό ανεβαίνει στο 45% και 77% αντίστοιχα.

Θεραπευτική προσέγγιση

Πριν σχεδιαστεί η θεραπευτική προσέγγιση θα πρέπει να τεθεί ολοκληρωμένη αιτιολογική διάγνωση και να αποκλειστούν τα οργανικά αίτια (ουρολοίμωξη, σακχαρώδης διαβήτης, άποιος διαβήτης, νεφρική νόσος ή ασταθής κύστη), ιδιαίτερος στην περίπτωση της δευτεροπαθούς ενούρησης. Εξετάσεις ούρων και αίματος είναι συχνά απαραίτητες όπως και το υπερηχογράφημα νεφρών, ουρητήρων και κύστης. Παράλληλα, το ψυχολογικό υπόβαθρο είναι σημαντικό και διερευνάται συστηματικά. Ο ερχομός ενός παιδιού στην οικογένεια, ένα διαζύγιο, η ασθένεια ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου καθώς κι οποιοδήποτε άλλη δυσκολία στο σχολικό περιβάλλον μπορούν να είναι η αιτία της δευτεροπαθούς ενούρησης.

Πρωταγωνιστής στην θεραπευτική προσέγγιση είναι το ίδιο παιδί που καλείται να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία, να αναλάβει τις ευθύνες του (πχ βοηθώντας στην αλλαγή κλιννοσκεπασμάτων καθώς και στο πλύσιμό τους). Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν το παιδί τους και να παραμένουν θετικοί, χωρίς να το τιμωρούν, να το ενοχοποιούν ή να το συγκρίνουν με τα άλλα παιδιά της οικογένειας. Γενικές συμπεριφορικές οδηγίες δίνονται για τακτικές ουρήσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας με βασική την ούρηση πριν τον ύπνο, για περιορισμό της λήψης υγρών τις δύο ώρες πριν τον ύπνο αλλά και για την εφαρμογή του ημερολογίου επιβράβευσης της «στεγνής νύχτας», με αντάλλαγμα. Σε περίπτωση αποτυχίας της παραπάνω συμπεριφορικής θεραπείας, προτείνεται το ξυπνητήρι ενούρησης ή η φαρμακευτική αγωγή (σε παιδιά άνω των 8 ετών).

μόνο χαμόγελα



Λουκία Δ. Σηφάκη
Παιδίατρος- Εξειδικευμένη Παιδονεφρολόγος

Τηλ: 2810 326632, Κιν.: 6972023459, Εμπ. Μανωλιπούδου 26 Ηρόκλεια Κρήτης email: info@nefros.gr www.nefros.gr


Τα σκιάχτρα του Λαχανόκηπου



Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Β' Δημοτικού του «Ζάννειου Εκπαιδευτηρίου, πραγματοποίησαν δράση περιβαλλοντικού χαρακτήρα και αειφόρου προσανατολισμού, με σκοπό την καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και στάσης. Σε συνεργασία με την Εκπαιδευτικό της τάξης και την κα Κρισωτάκη Κάλλια τα παιδιά, εργαζόμενα σε ομάδες και αξιοποιώντας τη φαντασία τους,

κατασκεύασαν δύο σκιάχτρα στον λαχανόκηπο στην οδό Κρασαδάκη. Επιπρόσθετα, φρόντισαν και πότισαν τα λαχανικά και τα λουλούδια που είχαν φυτέψει σε προηγούμενη δράση! Το αποτέλεσμα τα ικανοποίησε ιδιαίτερα και η διάθεσή τους για μελλοντική φροντίδα του πάρκου και των φυτών του ήταν αξιοσημείωτη!

Φρόντισαν και πότισαν τα λαχανικά και τα λουλούδια που είχαν φυτέψει σε προηγούμενη δράση!



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

Ζάννειο Χρυσό Βραβείο για την καινοτομία στην Εκπαίδευση!

Μια ξεχωριστή διάκριση για το Ζάννειο Εκπαιδευτήριο κοινοποιήθηκε την Παρασκευή 17 Μαΐου στο Συνεδριακό κέντρο του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Το Ζάννειο Εκπαιδευτήριο βραβεύτηκε με το χρυσό βραβείο, βραβείο GOLD, στην κατηγορία «Καινοτομία στην Εκπαίδευση» στον πανελλαδικό διαγωνισμό Education Leaders Awards 2019 Powered by RDC Informatics.



Τα Education Leaders Awards 2019 στοχεύουν κάθε χρόνο στο να αναδείξουν τις καλύτερες εκπαιδευτικές πρακτικές στοιχείο που εμπνέει την εκπαιδευτική κοινότητα της χώρας στο σύνολό της.

Η εκπαιδευτική μας κοινότητα βραβεύτηκε για την περσινή της προσπάθεια να προσεγγίσει ιστορικές έννοιες και μνημεία του τόπου μας χρησιμοποιώντας τη διερευνητική και ομαδοσυνεργατική μάθηση στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος "MOV-UP" με την απόδοση του τίτλου στα ελληνικά «Η τέχνη ιστορικής σημασίας για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης: Προσεγγίζοντας τον άλλον μέσα από τη διερευνητική μάθηση».

Μέσω της τέχνης, της διάδρασης, της βιωματικής μάθησης και των πολυαισθητηριακών μεθόδων οι μαθητές όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης του Σχολείου μας, Προσχολικής και Δημοτικής συμμετείχαν στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Ο προσανατολισμός του Εκπαιδευτηρίου να παρέχει ποιοτική και αποτελεσματική εκπαίδευση αποτέλεσε ακόμα μια φορά την

αφετηρία για την πραγματοποίηση ενός τέτοιου προγράμματος.

Για τη δική μας εκπαιδευτική κοινότητα η διάκριση αυτή επιβεβαιώνει τον σωστό προσανατολισμό που έχουμε ως Σχολείο και θεωρούμε ότι αμείβεται η αφοσίωση και η προσπάθειά μας. Παράλληλα, επιβεβαιώνει την επιλογή που κάνουμε να αναπτύσσουμε και να προσφέρουμε στους μαθητές προηγμένα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, να εξελίσσουμε εκπαιδευτικές και διδακτικές πρακτικές, να διαδώσουμε μηνύματα ανώτερης παιδείας, να τονώσουμε το εκπαιδευτικό κλίμα και να παρέχουμε κίνητρα στους μαθητές/τριες μας.

Η Ελλάδα του 21ου αιώνα έχει ανάγκη να συνδυάσει τα ατομικά ταλέντα με τη συλλογική προσπάθεια αλλά και τις συνέργειες μεταξύ δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, ώστε η χώρα να μπει στην πρωτοπορία της νέας εποχής. Το Ζάννειο Εκπαιδευτήριο αποτελεί ένα εκπαιδευτικό οργανισμό που από σήμερα φροντίζει για αυτό!

Το Ζάννειο Εκπαιδευτήριο το Χρυσό Σχολείο στην Καινοτομία στην Εκπαίδευση!

Τα παλιά μας ρούχα... καινούρια



Από τα σεντούκια και τα πατάρια ανασύρουμε παλιά αγαπημένα είδη ρουχισμού και τα μετατρέπουμε σε καινούρια με οδηγό την φαντασία και το μεράκι μας. Είναι αυτά που για λόγους συναισθηματικούς δεν θέλουμε να αποχωριστούμε αλλά μας πίνουν χώρο και βάρος.

Το κέρδος είναι πολλαπλό: Συμμετέχουμε δημιουργικά σ' ένα παιχνίδι φαντασίας. Αξιοποιούμε υλικά που μας πίνουν χώρο. Κάνουμε οικονομία αφού δεν είναι απαραίτητο να σπαταλάμε για ενδύματα. Προστατεύουμε το περιβάλλον με την ανακύκλωση αυτή. Αλλά το σπουδαιότερο φοράμε τις επιλογές μας και όχι ότι μας επιβάλλουν οι άλλοι. Μέσα από τα μαθήματα αυτά μπορούμε να αντιληφθούμε ότι το προσωπικό στυλ εκφράζει τον χαρακτήρα μας. Το περιβάλλον (χρώμα, ατμόσφαιρα) μας δίνει υλικό και ενέργεια να δουλέψουμε τους εαυτούς μας και τις ανάγκες μας και να τις εκφράσουμε δημιουργικά.

Εσείς φέρτε το μεράκι και τα παλιά αγαπημένα ρούχα σας και εμείς θα βάλουμε την γνώση και την εμπειρία μας για ένα συναρπαστικό ταξίδι.

Οι συναντήσεις θα ξεκινήσουν τον Νοέμβριο. **(Προσοχή, το μάθημα δεν είναι κοπτικής-ραπτικής)**

Διδάσκουσες Άννα Μαχαιριανάκη (σκηνογράφος-ενδυματολόγος) Τηλ.: 6951519869, Νότα Μπενετάτου (ενδυματολόγος-εικαστικός)-Τηλ.: 6977442884

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



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ & ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΛΥΣΕΩΝ

Αντώνης Παττακός

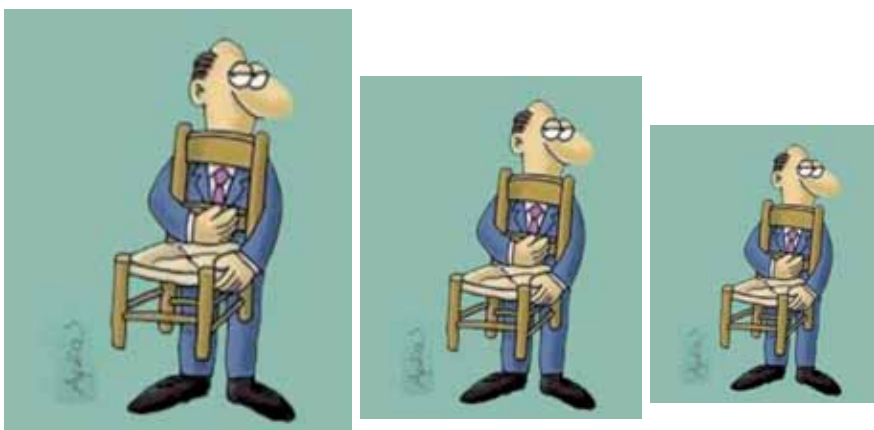
Κιν.: 6974 312363

ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΟΥ ΑΪ-ΓΙΑΝΝΗ
ΕΧΟΥΝ
15% ΕΚΠΤΩΣΗ
ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΤΙΜΗΣ
ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

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



Με την ευχή μας...



Το πρώτο μεγάλο θέμα είναι η έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων, το αθλητικό πάρκο που έχει χωροθετηθεί με την πράξη εφαρμογής του σχεδίου πόλης του Αγίου Ιωάννη, πριν από τριάντα περίπου χρόνια, παραμένει ακόμη λιώφυτο δυστυχώς...

Ολόψυχα ο Πολιτιστικός Σύλλογος του Αι Γιάννη εύχεται καλή δύναμη στην τοπική αυτοδιοίκηση πρώτου και δεύτερου βαθμού που αρχίζει την νέα θητεία της, για τα επόμενα τέσσερα χρόνια.

Ο κόσμος της Κρήτης και ειδικά του Ηρακλείου έχει νέες προσδοκίες για την λύση των προβλημάτων ώστε να βελτιωθεί η καθημερινότητα του.

Η καθημερινότητα των κατοίκων εδώ και πολλά χρόνια δεν παραμένει στάσιμη σε χαμηλά επίπεδα αλλά βελτιώνεται τόσο αργά που είναι σαν να μη γίνεται τίποτα ή σχεδόν τίποτα σε αυτό τον τόπο.

Το Ηράκλειο είναι μια μεγάλη πόλη από τις μεγαλύτερες της Ελλάδας και δεν επιτρέπεται να λειτουργεί η τοπική αυτοδιοίκηση με αυτούς τους ρυθμούς. Πρέπει η αποτελεσματικότητα των νεοεκλεγέντων στελεχών να ανέβει κατακόρυφα γιατί τα προβλήματα πληθαίνουν και διογκώνονται επικίνδυνα.

Επειδή ο σύλλογος μας δραστηριοποιείται σε ένα μεγάλο προάστιο του Ηρακλείου τον Αι Γιάννη με πάνω από **δεκαπέντε χιλιάδες** κατοίκους πρέπει να υπενθυμίσουμε στην νέα ηγεσία της 4ης δημοτικής κοινότητας και του δήμου Ηρακλείου τα πολλά άλυτα προβλήματα του προαστίου μας.

Αυτά στο παρελθόν τα είχαμε επισημάνει γραπτώς αλλά και με επισκέψεις μας προφορικά.

Το πρώτο μεγάλο θέμα είναι η έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων, το **αθλητικό πάρκο** που έχει χωροθετηθεί με την πράξη εφαρμογής του **σχεδίου πόλης** του Αγίου Ιωάννη πριν από τριάντα περίπου χρόνια παραμένει ακόμη λιώφυτο δυστυχώς... και το μητροπολιτικό πάρκο των μεσαμπελιών όλο προχωράει αλλά με βήμα σημειωτόν

Τι να πούμε για την **σηματοδότηση** των δρόμων, παντελής έλλειψη, για τις **λακκούβες** στην Κρασαδάκη και στην Ερμή από την μια βγαίνεις και στην άλλη πέφτεις. Όσο για την **διάνοξη** της **Ερμή** τι να πούμε? Παντελής **έλλειψη πεζοδρομίων** εκτός από την Κνωσού και την νεοδιαμορφωμένη Αρχ. Ευγενίου, πουθενά αλλού, άσε που στην Ευγενίου κόβονται από τουλάχιστον πέντε έξι οικοδομές. Δεν έφτανε αυτό αλλά ήρθε και η ΔΕΗ να μας αποτελειώσει βάζοντας τιμεντένιους στύλους πάνω στα στενά πεζοδρόμια με αποτέλεσμα να μην χωρά να περάσει ούτε πεζός και όχι κάποιο καρτσάκι μωρού παιδιού, όσο για τα αμαξίδια των ατόμων με αναπηρία δεν το συζητάμε. Έτσι αναρωτιόμαστε επιβλέποντες μηχανικοί δεν υπάρχουν όταν εκτελούνται τα έργα?

Τι να πούμε για τις **παιδικές χαρές** όλες έχουν τα χάλια τους εκτός από μια μικρή στην Ανεμώνης που κατασκευάστηκε λίγο πριν από τις εκλογές.

Ο **φωτισμός** σε αρκετούς δρόμους του προαστίου μας είναι ανύπαρκτος και αν δεν έχεις φακό δεν περνάς, αυτό συνέβαινε στα χωριά πριν πέντε έξι δεκαετίες.

Αυτά, θα επανέλθουμε και να είστε σίγουροι ότι δεν θα σας αφήσουμε να ξεχαστείτε... Και πάλι με την ευχή μας για το καλό όλων μας.



Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ

ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

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



Με ευθουσιασμό
 για μάθηση!

