

Vit-C • multivitamin Energy Plus • Vitamin B12 • Vitamin D3 • Vit-C • multivitamin Energy Plus • Vitamin B12 • Vitamin D3

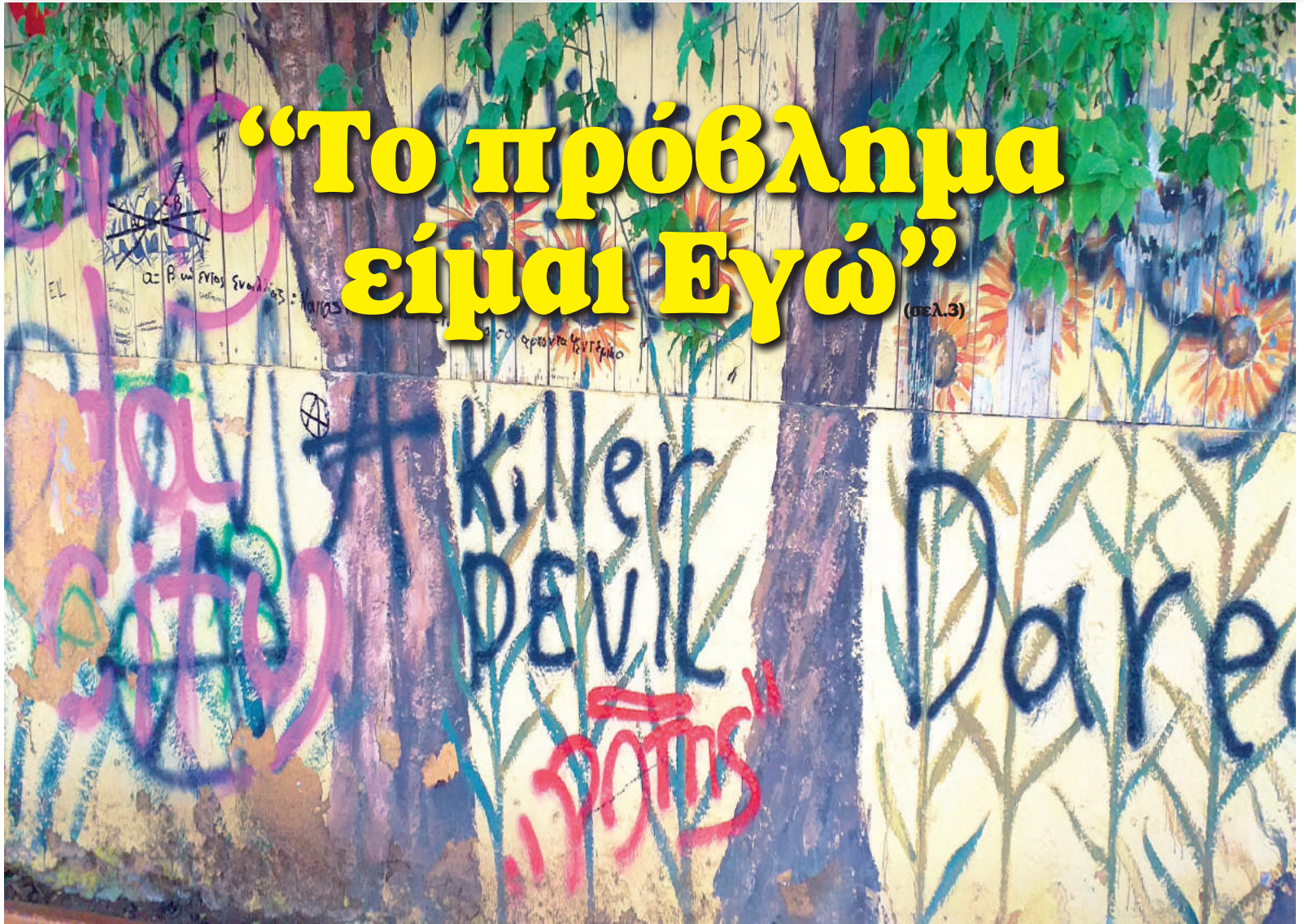


F HEALTH
by SYFAK



ΤΟ Βήμα ΤΟΥ Αϊ Γιάννη

Ιανουάριος 2021 Τεύχος 45 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου



Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ

ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

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



Με ενθουσιασμό
για μάθηση!



Η Ομάδα Αλληλεγγύης του Συλλόγου μας, Ευχαριστεί!



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

Με αλληλεγγύη, κοινωνική ευαισθησία κι αγάπη, ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη στις δύσκολες ημέρες πανδημίας που διανύουμε, αρκετοί κάτοικοι του προαστίου προσφέροντας τις ημέρες των εορτών, τρόφιμα, ρουχισμό και είδη πρώτης ανάγκης σε συμπολίτες μας.

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

Ευχαριστούμε θερμά ευαισθητοποιημένο κάτοικο του προαστίου μας - που επιθυμεί να διατηρήσει την ανωνυμία του - για την μεγάλη προσφορά κρέατος και λοιπών τροφίμων που

αποδόθηκαν για το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι 10 συνανθρώπων μας που χρήζουν οικονομικής βοήθειας.

Ευχαριστούμε, ακόμα, την εταιρία **Super Market ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ** που φιλοξενεί στο κατάστημα της οδού Κρασαδάκη, καλάθι για συλλογή τροφίμων.

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

Πληροφορίες στο τηλέφωνο: **6979 444650**.

Ευχόμαστε η καινούργια χρονιά να αναστήσει το χαμόγελο στα χείλη των ανθρώπων, να φέρει υγεία, αγάπη & ελπίδα σε όλο τον κόσμο!



>>>ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ

Η κ. Δήμητρα Βατοπούλου το γένος Μπινυχάκη, γεννήθηκε και μεγάλωσε στον Αη Γιάννη. Ήταν απλός άνθρωπος. Είχε πάντα κάτι καλό να δώσει και να πει σε όλους. Πολύ ενεργητική στη ζωή της και πολύ εργατική. Το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη εκφράζει θερμά συλλυπητήρια στην οικογένεια, της αγαπητής σε όλους Δημητρίτσας.

>>>Ευχαριστήριο

Ο Σύλλογος Καραμπουρνιώτων Ηρακλείου Ο Άγιος Γεώργιος, ευχαριστεί θερμά για την δωρεά προς τον Σύλλογό μας - αντί στεφάνου- στους συγγενείς και φίλους της εκλιπούσης Δήμητρας Βατοπούλου (Δημητρίτσας)

Από τον Σύλλογο Καραμπουρνιωτών Ηρακλείου



Καλή χρονιά με ελπίδα για όλους!

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

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

Δέσποινα Μαραγκάκη - 6947 409383
despoina@giavidis.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:

Γ. ΑΝΥΦΑΝΤΑΚΗΣ

Α. ΙΕΡΟΝΥΜΑΚΗ

Μ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

Β. ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

Μ. ΚΑΡΑΛΗ

Ι. ΒΑΣΑΛΑΚΗ

Σ. ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

π. Ι. ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΣΥΛ. ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΩΝ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

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

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

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

>>> **Επιστολή Διαμαρτυρίας και αγανάκτησης**

Το πρόβλημα είμαι Εγώ!!

Πρώτα φταίω Εγώ!!



Αν πάρουμε ένα κομμάτι ξύλο και μπογιά και γράψουμε πάνω του τη φράση: "Το πρόβλημα είμαι εγώ".

Και αφού το κάνουμε, να το κρεμάσουμε απέναντι από το κρεβάτι που κοιμόμαστε.

Έτσι, κάθε πρωί που θα ανοίγουμε τα μάτια μας, θα το βλέπουμε και θα θυμόμαστε...

Αν ο καθένας μας έβλεπε το δοκάρι που έχει "καρφωμένο" στο μάτι του, ο κόσμος μας θα ήταν ένας πολύ καλύτερο και ομορφότερο μέρος...

Καιρός όμως να κάνουμε την αυτοκριτική μας.

Και πάντα πρέπει να την κάνουμε.

Όλα τα παραπάνω έχουν να κάνουν με τις εικόνες ντροπής στο πάρκο του Αη Γιάννη.

Απο μάσκες μιας χρήσης (covid 19), φαγώσιμα κλπ μέχρι που έκατσα στο παγκάκι να καμαρώσω την κορη μου, όπως κάθε γονέας, και αντίκρισα πεταμένο προφυλακτικό (χρησιμοποιημένο?)!

Είναι ντροπή και μόνο που εν έτει 2021 θα έπρεπε να προσέχουμε σαν κόρη οφθαλμού το πάρκο, εμείς συναγωνιζομαστε να το καταστρέψουμε.

Απευθύνομαι σε σας, **Το Βήμα του Αη Γιάννη**, γνωρίζοντας τον αγώνα σας προς επίλυση όλων των ζητημάτων που αφορούν το προάστιο του Αη Γιάννη.

Με εκτίμηση,
Στέφανος Παπαϊωάννου

Είναι ντροπή και μόνο που εν έτει 2021 θα έπρεπε να προσέχουμε σαν κόρη οφθαλμού το πάρκο, εμείς συναγωνιζομαστε να το καταστρέψουμε.



Λ. Κνωσού 312



Μανώλης Buvixakis

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

ΔΥΟ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΤΟΣΟ ΚΟΝΤΑ... ΤΟΣΟ ΜΑΚΡΥΑ

Έχουμε την τύχη να ζούμε σε ένα προάστιο με ένα μοναδικό πλεονέκτημα. Με δύο βήματα βρίσκεσαι σε φυσικό περιβάλλον όμοιο με εκείνο στα χωριά μας. Σε λιγότερο από 5 λεπτά περιπάτου νότια και Ανατολικά συναντάς ελαιώνες ποταμάκια με τρεχούμενο νερό, περιβόλια και αμπελώνες. Και είναι πολλοί εκείνοι οι κάτοικοι από τα γύρω προάστια που καθημερινά κάνουν τον περιπάτο τους με συγκεκριμένες διαδρομές.



Έχουμε να προτείνουμε δύο εξαιρετικού φυσικού κάλλους διαδρομές διάρκειας η κάθε μια περίπου μιας ώρας.

1η διαδρομή:

Από την οδό Ερμή συνεχίζοντας ευθεία προς τον νότο μπαίνουμε στην **οδό Τσάντγουϊκ** και μετά στην **Λαύρεως** όπου συναντούμε τον οικισμό της **Κάτω Κνωσού**. Περνάμε τον οικισμό μέσω της οδού **Μεταγένη** και κατευθυνόμαστε βόρεια. Συνεχίζοντας τον

αγροτικό δρόμο παράλληλα με το ποτάμι φθάνουμε στο σημείο που θα πρέπει να το περάσουμε κάθετα και αλλάζοντας κατεύθυνση δυτικά συνεχίζουμε την διαδρομή. Κάποιες φορές ιδιαίτερα τον χειμώνα για να περάσουμε στην απέναντι όχθη βουτάμε λίγο τα πόδια μας στο νερό του ποταμού. Συνεχίζοντας την πορεία μας συναντούμε την **οδό Πολύμνιας** και καταλήγουμε στην **οδό Ερμή**.

2η διαδρομή:

Όπως και στην παραπάνω διαδρομή από την οδό **Ερμή** συνεχίζοντας ευθεία προς τον νότο μπαίνουμε στην οδό **Τσάντγουϊκ** και μετά στην **Λαύρεως** όπου συναντούμε τον οικισμό της **Κάτω Κνωσού** τον διασχίζουμε με κατεύθυνση προς τα δυτικά, περνάμε τον υπαίθριο χώρο στάθμευσης της **Κνωσού** διασχίζουμε κάθετα την λεωφόρο και συναντούμε τον οικισμό της **πάνω Κνωσού**. Διασχίζουμε



Τα πλεονεκτήματα από ένα τέτοιο περίπατο πολλά. Πάνω απ' όλα η υγεία μας και μια ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα την περιοχή που ζούμε..

τον οικισμό και στην έξοδο στρίβουμε αριστερά τον αγροτικό δρόμο. Τον δρόμο της φασκομηλιάς. Προχωρώντας όλο ευθεία συναντούμε την **Φορτετσανή καμάρα** (Ενετική υδατογέφυρα). Στο σημείο αυτό υπάρχουν πολλές

επιλογές για διαφορετικές διαδρομές που καταλήγουν η κάθε μια σε διαφορετικό σημείο εξίσου πανέμορφες όλες, προς την **Σύλλαμο**, προς τα **Σπήλια**, προς την Κνωσό όπου και αν είμαστε τυχεροί ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες και την άνοιξη

θα συναντήσουμε και παγώνια που ζούν ελεύθερα στην περιοχή.

Τα πλεονεκτήματα από ένα τέτοιο περίπατο πολλά. Πάνω απ' όλα η υγεία μας και μια ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα την περιοχή που ζούμε.



Κάποιες φορές ιδιαίτερα τον χειμώνα για να περάσουμε στην απέναντι όχθη βουτάμε λίγο τα πόδια μας στο νερό του ποταμού.

📍 Κносου 259 Heraklion Crete
 ☎ 2810 360086 6936719750
 ✉ info@fotoprofile.gr
 ✉ info@profilephotography.gr
 🌐 www.profilephotography.gr
 📘 Profile Photography G.K
 📷 Profile Photography G.K



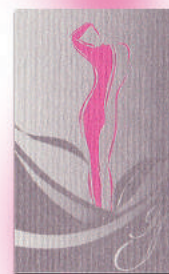
ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΦΩΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ

Μελαγχρώσεις
 Ακμή
 Γήρανση
 Ευρυαγγείες

ΦΩΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ

Ουλές
 Ανάπλαση Καλαγόνου
 Ρυτίδες



ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΜΟΝΙΜΗ VPL ΦΩΤΟΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
 Σώματος - Προσώπου

ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

ΜΑΚΙΠΑΖ

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

Συμβουλές για να χαρείτε περισσότερο τη βόλτα σας.



Το περπάτημα μπορεί να ενισχύσει τη διάθεσή σας

Κάτι τόσο απλό, όπως ένας γρήγορος περίπατος, θα μπορούσε να φτιάξει την ημέρα σας. Στην εποχή της κοινωνικής αποστασιοποίησης και του κορωνοϊού, υπάρχουν μερικές προφυλάξεις που πρέπει να λάβετε εάν πηγαίνετε έξω για μια βόλτα. Μην ξεχνάτε ότι πρέπει να κρατάτε απόσταση από τους άλλους.

Με όλα αυτά κατά νου, μπορείτε να βγείτε έξω για λίγο, να πάρετε λίγο καθαρό αέρα, να απολαύσετε τον ήλιο και τα οφέλη του περπατήματος. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να χαρείτε περισσότερο τη βόλτα σας.

Περπατήστε με χάρη

Σε έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2015 συσκευή μετρούσε αν το στυλ βάδισης ενός ανθρώπου ήταν "χαρούμενο" ή "καταθλιπτικό".

Χωρίς να γνωρίζουν τι σημαίνει η κλίμακα, οι εθελοντές έπρεπε να προσαρμόσουν το βάδισμα με σκοπό να αλλάξουν το μέτρημα. Μετά τον περίπατο, οι ερευνητές διάβασαν μια λίστα με 20 θετικές και 20 αρνητικές λέξεις. Οι συμμετέχοντες που είχαν προσαρμόσει τη βόλτα τους σε ένα πιο καταθλιπτικό βάδισμα μπορούσαν να θυμηθούν τις πιο αρνητικές λέξεις από εκείνους με πιο ευτυχισμένο βάδισμα, κάτι που οι ερευνητές λένε ότι θα μπορούσε να υποδεικνύει μια πιο αρνητική νοοτροπία. Επομένως, περπατήστε με το κεφάλι ψηλά και τους ώμους ίσιους.

Επιλέξτε ένα πράσινο τοπίο

Μια μελέτη του 2015 στο PNAS διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που περπατούσαν για 50 λεπτά σε περιοχές με περισσότερο πράσινο ήταν πιο ευτυχισμένοι και λιγότερο ανήσυχτοι σε σχέση με εκείνους που περπατούσαν σε δρόμους με οχλαγωγία. Σε επόμενη μελέτη, οι ίδιοι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το περπάτημα σε χώρους με πράσινο βοηθούσε τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τις αρνητικές πτυχές της ζωής τους.

Με προσοχή

Οι άνθρωποι που δήλωσαν ότι ήταν συγκεντρωμένοι κατά τη διάρκεια της άσκησης ήταν πιο ικανοποιημένοι από

εκείνους που δήλωσαν ότι δεν ήταν 100% εκεί. Πολλές μελέτες έχουν αναφέρει ότι η επίγνωση του τι κάνουμε μπορεί να μειώσει το άγχος. Δείτε το περπάτημα σαν διαλογισμό. Να έχετε επίγνωση αυτού που κάνετε και να εστιάζετε στο βάδισμά σας.

Μην κοιτάτε το τηλέφωνό σας

Το κινητό σας σας αποσπά την προσοχή και σας κάνει να περπατάτε πιο αργά, σύμφωνα με την έρευνα στο Transportation Research Record: Journal of the Transportation Research Board. Αλλά μπορεί να επηρεάσει την ευτυχία σας. Μια μελέτη του 2019 στο Journal of Behavioral Addictions διαπίστωσε ότι όταν κάνετε διάλειμμα από οτιδήποτε χαλαρώνοντας με το κινητό σας, δε βοηθάτε τον εγκέφαλό σας να ανακάμψει. Αν θέλετε το διάλειμμα για περπάτημα να σας βοηθήσει να καθαρίσετε το μυαλό σας, αφήστε το κινητό σπίτι.

Περπατήστε λίγο παραπάνω

Το λιγότερο που μπορείτε να περπατήσετε για να βελτιώσετε τη διάθεση σας είναι περίπου 12 λεπτά. Προφανώς μπορείτε να περπατήσετε περισσότερο εάν θέλετε. Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Emotion έδειξε ότι η διάθεσή μετά από μια βόλτα ανεβαίνει, ανεξάρτητα από την ηλιοφάνεια, τη χαρούμενη μουσική και κοινωνική επαφή. Εάν έχετε το χρόνο, προσπαθήστε να κάνετε τη βόλτα σας για τουλάχιστον 15 λεπτά



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

Υποκατάστημα: Α. Παπαναστασίου 135
Τηλ.: 2810 361 047 - Κιν.: 6944 263 067

Υποκατάστημα: Α. Κνωσού 224
Τηλ.: 2810 220 511 - Κιν.: 6944 263 067

www.kanelos.gr
info@kanelos.gr

ΕΚΛΕΚΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΑΤΑ

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ

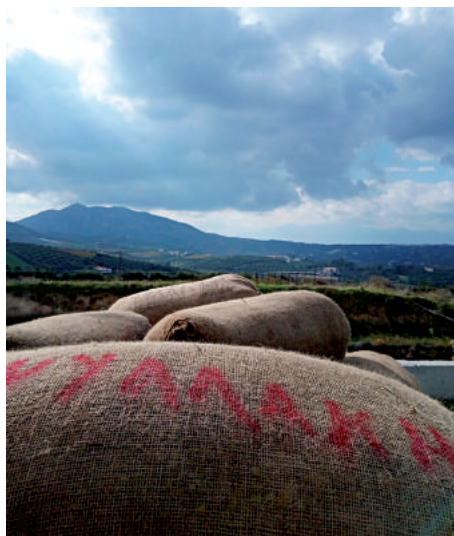
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ



Μαρμαράς

ΓΕΡΩΝΥΜΑΚΗ & ΜΟΝΗ ΤΟΠΛΟΥ 2, ΠΑΤΕΛΕΣ - ΤΗΛ.: 2810.220391, 344245
ΛΕΩΦ. ΚΝΩΣΟΥ 246 - ΤΗΛ.: 2810.360620, 360690
ΜΑΓΓΑΝΑΡΗΔΩΝ 27 (παράλ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ) - 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

Μεσοχείμωνο μαζεύουνε στο χωριό



Της Αρετούσας Ιερωνυμάκη

Κρητικιά, κρητικότατη κι όμως ελιές δεν είχα μαζέψει. Αστικό μεγάλο. Μα εμένα η γη μας με καλούσε. Ο Θωμάς κι η Θεώνη παραμεγαλώσανε, σκεφτόμουνα κι ήτανε μεσοχείμωνο. Πού ν'ανεβεί πια στο γάιδαρο και πώς θα κουβαλήσουν τα σακιά. Πήγα απ'την παραμονή για να βοηθήσω κι ακόμα ακούω τις ευχές τους. Μεσοχείμωνο μαζεύουνε στο χωριό.

Καθισμένοι στο κουζινάκι έψησε αποβραδής τη φασολάδα. Παξιμάδι είχε, ελιές και το μπακαλιάρο θα τονε τηγάνιζε το πρωί, να μην αναπαλιάσει.

Πρωι πρωι σηκωθήκαμε κι έβρασε τη φασκομηλιά η Θεώνη, έκοψε ένα καλό κομμάτι κεφαλογραβιέρα, ψωμί και μέλι, μη φύγει ο Θωμάς ξενηστικωμένος. Αυτός γραμμή για τον γάιδαρο. Να τονε ταΐσει, να φορτώσει τα τσουβάλια και τις βέργες. Εγώ θα την έπαιρνα με τ'αυτοκίνητο. Ανοιξε μιά πετσέτα στο τραπέζι κι έδεσε το τσικάλι και μian άλλη με το μπακαλιάρο, τις ελιές, το παξιμάδι. Μπαινόβγαινα να τα φορτώνω κι εκεί στο τέλος την παρατηρώ να βάνει κάτι μικρό, ασχολίαστα, στην τσέπη της ρόμπας της, σαν μυστικό.

Πήραμε τους χωματόδρομους για το λιόφυτο, μέχρι εκεί που πηγαίνει ο δρόμος. Μετά

μονοπάτι ποδαράτο. Εκεί στην ερημιά σ'ένα βράχο τεράστιο, λες και το γέννησε, ήτανε γαντζωμένο το ξωκλήσι του προφήτη Ηλία. Ανοιξ'η Θεώνη την πόρτα, έψαξε στη γωνιά το λάδι, άναψε τα καντήλια. Τότε ψαχούλεψε στην τσέπη κι έβγαλε το μυστικό. Καρβουνάκι και μοσχολίβανο να τον θυμιάσει και προσευχή να τον ευχαριστήσει που φυλά το λιόφυτο, πούχουνε την υγεία τους, πούχει φέτος βεντέμα και είθε να κάμει και του χρόνου νάχει πάλι ελιές. Σιωπηλά κι ασχολίαστα έκλεισε το πορτάκι αφήνοντας τα καντήλια να φέγγουν στον Προφήτη και το θυμίαμα να του μοσχοβολά. Αμίλητη ξαναπήρε το μονοπάτι.

Δίπλα της εγώ μαγεμένη απο το τελετουργικό, μέσ την γαλήνη των χωραφιών, σκεφτόμουνα πως μόνο έτσι ξεκινά το σωστό λιομάζωμα κι ο νούς μου έφυγε στο αγγείο των θεριστών. Ναι τελετές ευχαριστίας για τους καρπούς της γη. Πώς την ευχαριστία διαδέχθηκε η αχαριστία; Πώς χάθηκε αυτή η αληθεια, η ουσιαστική σχέση με τη γη.

Φτάσαμε στο λιόφυτο. Ο γάιδαρος δεμένος, ξεφορτωμένος, τα πανιά στρωμένα, τρεις εργάτες κι ο Θωμάς είχανε ξεκινήσει το ράβδισμα. Επεφτε η ευλογία της ελιάς στη γη, γέμισε ο τόπος αφθονία! Ελαφριά δουλειά η Θεώνη κι εγώ ξεκλαδίζαμε καθισμένες στα

πανιά. Δεν το παραμυθιάζω μα στον καθαρό αέρα μυρίζανε τα μανουσάκια. Τέλειωσε ο Γενάρης κι είχαν ανθίσει στα λιόφυτα.

Εννοιωθα ένα με τη μέρα, με τη γη, με τις ελιές, με τα μανούσα κι η ανάμνηση προίκα μου.

Οσο για το φαί το μεσημέρι που ξεδιπλώσανε οι πετσέτες, ο μπακαλιάρος, η φασολάδα, τα μανούσα...να σου μεθάνε οι αισθήσεις!

Στο γυρισμό μαζέψαμε αγριοράδιο για το βράδυ.

Η Θεώνη μπήκε ξανά στον Προφήτη κάτι να του πεί, να συμπληρώσει και το λάδι στ'αναμμένα καντήλια.

**Πρωι πρωι
σηκωθήκαμε κι
έβρασε τη φασκομηλιά
η Θεώνη, έκοψε
ένα καλό κομμάτι
κεφαλογραβιέρα,
ψωμί και μέλι, μη
φύγει ο Θωμάς
ξενηστικωμένος.**



**ΚΑΛΟΥΔΑΚΗ - ΠΕΤΡΑΚΗ Μ.
ΓΕΩΠΟΝΟΣ**

**ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ - ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ
ΑΡΔΕΥΣΕΙΣ - ΦΥΤΑ - ΣΠΟΡΟΙ**

E-mail: kaloudakipetraki@gmail.com

Λ. ΚΝΩΣΣΟΥ 296 ΗΡΑΚΛΕΙΟ (ΕΝΑΝΤΙ ΔΟΥ) ΤΗΛ 2810 210110

envirol
ΚΑΥΣΙΜΑ • ΚΡΗΤΗΣ



AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

T: 2810 325565

F: 2810 241296

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
Λιπαντικά Μαυράκης Χαράλαμπος & Σια ΕΕ
Νικ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

www.envirol.gr
info@envirol.gr

Η ΔΩΡΕΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ROTARY CANDIA

>>>ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Την Τρίτη 12/01/2021 ο Ροταριανός όμιλος Ηράκλειο CANDIA παρέδωσε στον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννου, Βιβλιοθήκη με C.D.Και βιβλία!

Κατόπιν αποφάσεως του Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννου και κατόπιν συνεννοήσεως με την Πρόεδρο του Συλλόγου Κα Δέσποινα Μαραγκάκη, αποδοχής της Δωρεάς του Ομίλου μας (ROTARY CANDIA), της παράδοσης Βιβλιοθήκης πλήρης με C.D. Μουσικής – Κινηματογράφου – θεάτρου και αφιερωμάτων, επίσης πολλών βιβλίων Λογοτεχνίας και Ιστορικά καθώς και Εγκυκλοπαιδειών.

Λόγω των περιοριστικών μέτρων Covid-19 ολιγομελή αντιπροσωπεία του Ομίλου μας, αποτελούμενη από την εψ. Πρόεδρο (2021-2022) Πετρομιχελάκη Άννα, τον Γραμματέα (2020-2021) Γιάννη Γιαβρίδη,

τον πΠρόεδρο Μιχάλη Μαυρογιάννη και την Κοσμήτωρ (2020-2021) Αντωννάκη Μαρία, παρέδωσαν την προσφορά του ομίλου που έγινε αποδεκτή με μεγάλο ενθουσιασμό από την Πρόεδρο του Δ.Σ.του πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννου.

Ο όμιλός μας είναι υπερήφανος που μπόρεσε με όλες τις δυσκολίες των καιρών να πραγματοποιήσει την δράση αυτή, χάρις στην επιμονή και υπομονή των μελών του καθώς και με την βοήθεια των φίλων που μας πιστεύουν και μας εμπιστεύονται προσφέροντάς μας όχι μόνο την παρουσία τους αλλά και την οικονομική τους προσφορά.

Για τον Ρ.Ο. ΗΡΑΚΛΕΙΟ-CANDIA
Ρένια Φραγκάκη
Πρόεδρος 2020-2021

Γιάννης Γιαβρίδης
Γ. Γραμματέας 2020-2021

>>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ



Το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη καθώς και οι φίλοι και συνεργάτες της Δανειστικής Βιβλιοθήκης «Μ. Ιδομενέως» αποδέχθηκαν με μεγάλη ικανοποίηση της σημαντική αυτή δωρεά. Ευχαριστούμε θερμά τον Ροταριανό Όμιλο Ηράκλειο Candia και ευχόμαστε επιτυχία στο σημαντικό έργο τους.

Giorgos Kalamas
hair styling

Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο
Τ. 2810 213263

Ψητοπωλείο Εστιατόριο

ΛΕΩΦΟΡΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
11:00 έως 01:00

Λεωφόρος Κνωσού 235 Τηλ.: 2810 233930

Η καραντίνα ευνοεί την φιλιαναγνωσία

Όλες οι δραστηριότητες του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη παραμένουν σε αναστολή.



Όστόσο λόγω της δύσκολης αυτής κατάστασης ένα βιβλίο είναι μια καλή παρέα. Η δανειστική βιβλιοθήκη «**ΜΑΡΙΝΟΣ ΙΔΟΜΕΝΕΩΣ**» στην περίοδο της καραντίνας λειτουργεί με ραντεβού είτε για διανεισμό είτε για χορηγία βιβλίων. Το ενδιαφέρον των μελών για δανεισμό είναι έντονο. Ευνόησε η συγκυρία αυτή και τις δωρεές. Οι φίλοι του Συλλόγου αλλά και του βιβλίου βρήκαν τον χρόνο να κάνουν ένα «ξεκαθάρισμα» στις βιβλιοθήκες τους. Έτσι εμπλουτίσαμε τους τίτλους μας, ιδιαίτερα

τον τομέα της λογοτεχνίας. Ευχαριστούμε τους φίλους και τα μέλη που ανταποκρίνονται και ενισχύουν την βιβλιοθήκη μας και σας ενημερώνουμε ότι κλείνοντας ένα ραντεβού μπορείτε να δανείζεστε και να επιστρέφετε βιβλία.

Η βιβλιοθήκη μας στεγάζεται στην συμβολή των οδών Ταντάλου & Γαζίου (κάθετα στην Οδό Ερμή) Καλέστε: Αγγελική: 6944686518, Δέσποινα: 694 7409383

ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



Μόλις λίγες μέρες πριν από το γενικό lockdown (συγγνώμη κ. Μπαμπινιώτη) είχαμε ήδη ξεκινήσει στον Π. Σ. Αγ. Ιωάννη και -άλλη μέρα- στον Π. Σ. Κνωσού, με συμμετοχή όσων επιτρεπόταν (6 άτομα σύνολο), τη Λέσχη μας για την ιστορία της πόλης. Η αρχή έγινε με το βιβλίο "Όσα θυμούμαι. Το παλιό Κάστρο", του Μ. Δερμιτζάκη, μια υπέροχη, με έγκυρες πληροφορίες, αφήγηση για την πόλη μας στις αρχές του 20 αι., με την εξαιρετική επιμέλεια της Τ. Μαρκομιχλάκη. Μας έκανε δώρο αντίτυπα του βιβλίου για όλους τους συμμετέχοντες ο αγαπημένος φίλος Αλέκος Αλέξανδρος Δοκιμάκης, τον ευχαριστώ και προσωπικά πολύ για την τόσο ευγενική και

γλυκιά χειρονομία του. Τι κάνουμε; Γύρω από ένα τραπέζι, διαβάζουμε εκ περιτροπής όλοι όσοι θέλουν, εξηγούμε όρους, λέξεις, γεγονότα, μαθαίνουμε τις περιοχές της πόλης με τις παλιές ονομασίες τους, γίνεται συζήτηση και έρχονται αναμνήσεις ή διαπιστώσεις από όσα έχουμε ακούσει από παλιότερους, ανατρέχουμε σε άλλα βιβλία κλπ. Και σε κάθε επόμενη φορά ο καθένας φέρνει ότι υλικό διαθέτει, φωτογραφίες παλιές πχ, ή κανονίζεται να διαβάσει από άλλο άρθρο ή βιβλίο (πχ της Λ. Σταρίδα, της Χ. Τζομπανάκη κ.ά.) το μέρος που δίνει περαιτέρω πληροφορίες για ότι θέλουμε να "ψάξουμε". Η συμμετοχή ήταν απίστευτη από την πρώτη στιγμή και

περάσαμε υπέροχα. Περιμένω τη στιγμή που θα ξαναβρεθούμε, εύχομαι να επιτραπεί και σε περισσότερους. Ήδη υπάρχουν δύο όμορφες συντροφικές στην πόλη μας.

Μάρα Παναγιωτάκη.



Η πανδημία κλονίζει το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα

Γράφει η Βάσω Μιχοπούλου



Οι νέες τεχνολογίες μεταβάλλουν το εκπαιδευτικό σύστημα, τη μαθησιακή διαδικασία και θέτουν υπό αμφισβήτηση την ίδια του την ύπαρξη», υποστηρίζει ο καθηγητής Βασίλης Φθενάκης.



Αυτό που θα λύσει το πρόβλημα είναι μια συνολική μεταρρύθμιση του εκπαιδευτικού μας συστήματος και των μαθησιακών χώρων και μια δημιουργική διασύνδεση αναλογικών και διαδικτυακών μαθησιακών ευκαιριών.

«Η πανδημία του κοροναϊού αιφνιδίασε το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, το οποίο βρέθηκε απροετοίμαστο να αντιμετωπίσει αυτή την πρόκληση, αναδεικνύοντας για μια ακόμη φορά την επιτακτική ανάγκη μιας ολικής μεταρρύθμισής του. Οι νέες τεχνολογίες μεταβάλλουν το εκπαιδευτικό σύστημα, τη μαθησιακή διαδικασία και θέτουν υπό αμφισβήτηση την ίδια του την ύπαρξη», υποστηρίζει ο καθηγητής Βασίλης Φθενάκης, ο οποίος θεωρείται ο κατεξοχήν ρυθμιστής της εκπαιδευτικής και οικογενειακής πολιτικής στη Γερμανία, καθώς επί πέντε δεκαετίες συμβουλεύει από διάφορες επίσημες θέσεις την εκάστοτε Ομόσπονδη Κυβέρνηση της Γερμανίας και φυσικά την ίδια την Καγκελάρια Μέρκελ. Ο ίδιος θεωρεί πως η μεταρρύθμιση των εκπαιδευτικών συστημάτων αποτελεί πλέον μια παγκόσμια επιταγή, που δεν επιδέχεται ολιγωρία και για αυτό προτείνει σε κυβερνήσεις πολλών χωρών, όπως π.χ. σε Ρωσία, Κίνα, Ινδία, Ταϊλάνδη κ.ά., την άμεση εφαρμογή σύγχρονων εκπαιδευτικών μοντέλων.

Ο καθηγητής δεν μένει στο αν λειτουργεί καλά ή όχι το σύστημα τηλε-εκπαίδευσης στην Ελλάδα εν καιρώ πανδημίας, αλλά στο γεγονός ότι η πανδημία λειτουργεί ως ένας καταλύτης για την επιτάχυνση της ψηφιοποίησης της εκπαίδευσης, καθώς πιστεύει πως το μέλλον της είναι διαδικτυακό. «Τα παιδιά που γεννήθηκαν από το 1994 και μετά αποτελούν τη νέα γενιά που ο Marc Prensky αποκαλεί Digital Natives, η οποία αφενός έχει τη δυνατότητα να συλλέγει 100 εκατομμύρια σελίδες σε 15 δευτερόλεπτα, αφετέρου πρέπει να μάθει να διαχωρίζει και να αξιολογεί την πληροφορία και να την χρησιμοποιεί υπεύθυνα για τη λύση προβλημάτων. Αν θέλουμε να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες αυτής της γενιάς, χρειαζόμαστε ένα εκπαιδευτικό σύστημα που να αποδέχεται τη μετάλλαξή του και που είναι

πρόθυμο να χρησιμοποιήσει την ευκαιρία που προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες για να εξελιχθεί σε έναν σύγχρονο θεσμό του μέλλοντος», εξηγεί ο καθηγητής.

Οι νέες τεχνολογίες δεν είναι το «μαγικό ραβδί»

Ο καθηγητής Φθενάκης υποστηρίζει πως η ένταξη νέων τεχνολογιών στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα δεν είναι η λύση, τουλάχιστον όχι με τον τρόπο που γίνεται σήμερα. Οι νέες τεχνολογίες δεν αποτελούν ούτε κατάρα ούτε ευχή και δεν είναι το μαγικό ραβδί που θα λύσει το εκπαιδευτικό πρόβλημα. Αυτό που θα λύσει το πρόβλημα είναι μια συνολική μεταρρύθμιση του εκπαιδευτικού μας συστήματος και των μαθησιακών χώρων και μια δημιουργική διασύνδεση αναλογικών και διαδικτυακών μαθησιακών ευκαιριών.

«Θα πρέπει να επενδύσουμε σε μια λειτουργικά άρτια υποδομή, σε ένα καλά εκπαιδευμένο προσωπικό, σε ένα κατάλληλο πρόγραμμα, που επιτρέπει τη χρήση νέων τεχνολογιών και στηρίζει τις ψηφιακές ικανότητες των παιδιών το αργότερο από το 2ο έτος της ηλικίας τους, και φυσικά, σε ενημερωμένους και ενεργούς γονείς, πρόθυμους να συν-δομήσουν τις ψηφιακές ικανότητες των παιδιών τους». Σύμφωνα με τον Έλληνα ειδικό, τα εκπαιδευτικά συστήματα διαχρονικά πρέπει να προετοιμάζουν τα παιδιά για τυχόν αλλαγές που συνοδεύουν κάθε είδους «επανάσταση», η οποία επιφέρει ριζικές αλλαγές στην κοινωνία, στον εργασιακό χώρο και στην οικογένεια. Δυστυχώς, τα εκπαιδευτικά συστήματα ούτε δημιουργούν ούτε προβλέπουν τέτοιες αλλαγές και σήμερα, στην εποχή της 4ης Βιομηχανικής Επανάστασης, βρίσκονται αντιμέτωπα με τις μεγαλύτερες προκλήσεις στην ιστορία τους.

Ο Κοινωνικός Δομισμός και ο επαναπροσδιορισμός της παιδικής μάθησης

Ο καθηγητής Φθενάκης προτείνει ένα πολυδιάστατο μεταρρυθμιστικό μοντέλο που στηρίζεται στις αρχές του Κοινωνικού Δομισμού και που ενσωματώνει τις δυνατότητες της ψηφιακής εποχής. Αμφισβητεί τη διαχρονική εφαρμογή του Κλασικού Δομισμού, τον οποίο από τον περασμένο αιώνα και μέχρι σήμερα έχουν υιοθετήσει πολλά εκπαιδευτικά συστήματα, ανάμεσά τους και το ελληνικό. Σύμφωνα με τις αρχές του Κλασικού Δομισμού το παιδί γεννιέται με μια μαθησιακή προδιάθεση και ικανότητα, εξερευνά τον περίγυρό του και δημιουργεί μια υποκειμενική εικόνα για αυτόν, η οποία εξαρτάται άμεσα από την βαθμίδα της νοητικής του ανάπτυξης. Έτσι η μάθηση αποτελεί μια ατομική διαδικασία και ο ρόλος του εκπαιδευτικού περιορίζεται στην προσφορά κατάλληλων μαθησιακών ευκαιριών και στην υποστήριξη του παιδιού κατά τη μαθησιακή του πορεία.

Επιβεβλημένη η αλλαγή και στο διδακτικό μοντέλο

Οι αλλαγές στη θεωρητική βάση του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος επιβάλλουν και αλλαγή του απαρχαιωμένου διδακτικού μοντέλου, που μέχρι πρότινος στηριζόταν αποκλειστικά στη μετωπική διδασκαλία, με τον εκπαιδευτικό στον ρόλο του πομπού και τον μαθητή στον ρόλο του δέκτη. Η εφαρμογή της συν-δόμησης στη μαθησιακή διαδικασία ανατρέπει όχι μόνο αυτή την παραδοσιακή σχέση μαθητή και εκπαιδευτικού, αλλά ανοίγει νέες προοπτικές διασφάλισης διδακτικού έργου υψηλής ποιότητας, λύνει το πρόβλημα της ένταξης στη μαθησιακή διαδικασία όλων



Ποτέ στην ανθρώπινη ιστορία δεν είχαμε τόσο ριζικές αλλαγές και τόσο γρήγορα εξελισσόμενες όσο τα τελευταία χρόνια

των μαθητών με βάση τις ικανότητες και όχι τις αδυναμίες τους, εντάσσει τη διαφορετικότητα ως πηγή εμπλουτισμού του παιδαγωγικού έργου, ενισχύει την ατομική, αλλά, κυρίως, τη διερευνητική, ανακαλυπτική και συνεργατική μάθηση.

«Μαθητής και εκπαιδευτικός συν-δομούν από κοινού τη μαθησιακή διαδικασία, με συνέπεια η σχέση μεταξύ τους να είναι ουσιαστικά συμμετρική, ενώ ο εκπαιδευτικός είναι συν-υπεύθυνος για το αποτέλεσμα του παιδαγωγικού έργου. Πρόκειται για ένα δημοκρατικό μοντέλο που δεν ενθαρρύνει την παθητικότητα και δεν διαμορφώνει παθητικές προσωπικότητες, όπως συμβαίνει εν πολλοίς σε πολλά από τα σύγχρονα εκπαιδευτικά συστήματα. Η διαφορετικότητα στηρίζεται στην αρχή της εκτίμησης και του αλληλοσεβασμού των ιδεών και των προτάσεων

επίλυσης ενός προβλήματος από κάθε παιδί, που καλείται να είναι ενεργό στη διαμόρφωση της μαθησιακής διαδικασίας».

Σύμφωνα με τον Έλληνα ειδικό, τα παιδιά που φοιτούν φέτος στο νηπιαγωγείο θα ολοκληρώσουν τις σπουδές τους μετά το 2040 και θα βρεθούν αντιμέτωπα με έναν εντελώς αλλαγμένο κόσμο. Το 70% των επαγγελματιών δεν θα υφίστανται στη σημερινή τους μορφή, ενώ η Τεχνητή Νοημοσύνη θα έχει επιφέρει ήδη μια επανάσταση στη σχέση ατόμου και τεχνολογίας. «Ποτέ στην ανθρώπινη ιστορία δεν είχαμε τόσο ριζικές αλλαγές και τόσο γρήγορα εξελισσόμενες όσο τα τελευταία χρόνια. Η ασυνέχεια θα είναι η αρχή που θα διέπει το ατομικό και κοινωνικό γίνεσθαι και το παιδί πρέπει να μάθει να αντιμετωπίζει ανοικτές και απρόβλεπτες

καταστάσεις. Δυστυχώς, το υπάρχον ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα είναι εντελώς ακατάλληλο για να προετοιμάσει έγκαιρα τα παιδιά για ένα τόσο αλλαγμένο κόσμο που τα περιμένει», καταλήγει ο Βασίλης Φθενάκης.



Σε 4 σημεία στα Ηράκλειο

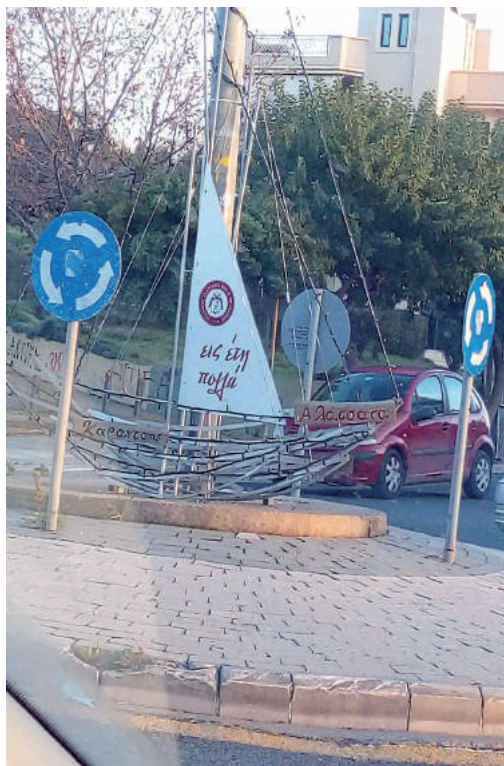
Άγιος Ιωάννης
Λ.Κνωσσού 171
2810 235566

Γιόφυρος
Ε. Φραγκάκη 2
2810 313890

Μασταμπάς
Π. Γρηγορίου 37Α
2810 327379

Θέρισσος
Θερίσσου 59
2810 322321


Η ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΝΩΣΟΥ ...ΣΕ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ



Φέτος πιο πολύ παρά κάθε άλλη φορά, η ανάγκη για να στολίσουμε τον πιο κεντρικό δρόμο του προαστίου μας, ήταν μεγάλη. Τι κι αν η κυκλοφορία σταματούσε στις 21:00, τι κι αν η κίνηση στην Λ. Κνωσού δεν ήταν όπως τα Χριστούγεννα του 2019. Οι τρεις στολισμένοι

Χριστουγεννιάτικα κόμβοι, έλαμπαν γιορτινά για να μας θυμίζουν την σημασία των ημερών. Οι ευχές που ανταλλάζουμε μιλούν για μια συνέχεια: για υγεία, για αγάπη, για χαρά. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου, ο Μικρασιάτικος Σύλλογος Αλατσατιανών και ο

Πολιτιστικός Σύλλογος Κνωσού, στόλισαν τους τρεις κόμβους της Λ. Κνωσού Χριστουγεννιάτικα με την υπόσχεση ότι το 2021 η λεωφόρος αλλά και τα υπόλοιποι δρόμοι των προαστίων να λάμπουν γιορτινά με την συμμετοχή και των κατοίκων και των επαγγελματιών αυτή τη φορά.



ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ!

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

DETORAKIS
ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ

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

Το πανηγύρι στο Μπαμπαλή μετόχι

Της Μαρίκας Καράλη

Κάθε χρόνο, ανήμερα του Προφήτη Ηλία, όλη η γειτονιά μια παρέα, νωρίς το πρωί ξεκινούσαμε για το πανηγύρι στο μετοχάκι του Μπαμπαλή (Μπαμπά-Αλή). Την σημερινή Καλλιθέα, το προάστιο βορειοανατολικά του Αγίου Ιωάννου.



Η φωτογραφία τραβήχτηκε το έτος 1949 στην βορεινή πλευρά της εκκλησίας κάτω από την ελιά.

Από αριστερά: Μαρίκα Καράλη, Κλειώ Καράλη, Μαρίκα Καράλη, Μαρία Κοτρωνάκη με τα παιδιά της, Φωφώ, Στέλλα και Ηλία, Κατίνα Μπυνηχάκη, Δήμητρα Μπυνηχάκη (Δημητρίτσα).

Φθάνοντας στο ποτάμι ανεβαίναμε την ανηφοριά και φτάναμε στην εκκλησία. Το μετόχι του Μπαμπαλή κατοικούσαν τότε (1949-50) περίπου 5 οικογένειες. Πέντε σπιτάκια και στη μέση η εκκλησία του Προφήτη Ηλία.

Μετά τη λειτουργία στρώναμε κάτω τα άσπρα μας τραπεζομάνδηλα και βαμβακερές κουβέρτες και απλώναμε στο «τραπέζι» μας το καπιτί του ο καθένας. Τρώγαμε και τραγουδούσαμε και κατά το βραδάκι γυρίζαμε πίσω στον Αη Γιάννη.

Εκτός από το πανηγύρι του Προφήτη Ηλία, ήταν το πανηγύρι του Ευαγγελισμού της Παναγίας στην Πρασιά (Πρασάς - Καρτερός),

της Αγίας Παρασκευής και του Αγίου Νικολάου στο ποτάμι, της Αγίας Σοφίας στο Μακρύ Τοίχο, της Αγίας Ειρήνης στα Σπήλια που ήταν και το ωραιότερο. Σε όλα πηγαίναμε ποδαράτοι μικροί και μεγάλοι και μέναμε όλη τη μέρα. Ειδικά σε αυτό της Αγίας Ειρήνης μαζεύονταν πιστοί από όλο το Ηράκλειο.

Στρώναμε κάτω από τα πανήψηλα πλατάνια δίπλα στο ποτάμι που έτρεχε άφθονο καθαρό νερό. Τα παιδιά έψαχναν καβουράκια, χελώνες και εξερευνούσαν το ποτάμι. Οι μεγάλοι παρέες παρέες συζητούσαν τραγουδούσαν και χόρευαν ως το απόγευμα. Όμορφα χρόνια!

Τι με κοιτάς...
...Ξέρεις που θα με βρεις!!!

Καφές Τοιχλάνη

ΚΕΝΤΡΙΚΟ:
1866 & ΚΑΡΤΕΡΟΥ ΓΩΝΙΑ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΗΛ.: 2810 282045

FRANCHISE ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

- 1 ΛΙΜΕΝΑΣ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΥ (πιάτσα ΤΑΧΙ)
- 2 ΠΥΡΓΟΣ ΜΟΝΟΦΑΤΣΙΟΥ
- 3 ΑΣΗΜΙ ΜΟΝΟΦΑΤΣΙΟΥ

Μοίρες

vodafone

Κατάστημα Vodafone Λεωφ. Κνωσσού 196, τηλ. 2810 327212

ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ

ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Επιμέλεια: Βασαλακη Ιωάννα αν.μέλος
του Διοικ. συμβουλίου



Μάνα μου Ματζουράνα μου ένα φυτό--- πηγή ονείρων

Η Αφροδίτη, η θεά της αγάπης λέγεται ότι δημιούργησε την ματζουράνα (*Origanum majorana*) ως σύμβολο ευτυχίας και αγάπης. Στις αρχαίες ελληνικές και ρωμαϊκές κοινωνίες, η νύφη και ο γαμπρός φορούσαν κορώνα από ματζουράνα κατά τη διάρκεια της τελετής του γάμου τους.

Η ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ" ή αλλιώς ματζουράνα έχει φιλή κολλητή την Μαλοτήρα οι οποίες μαζί με τον Δίκταμο που ανέφερα στα προηγούμενα τεύχη αποτελούν τα τρία σπουδαιότερα αρωματικά ενδημικά φυτά της Κρήτης.

Το είδος *Origanum microphyllum* είναι ένας πολυετής αρωματικός θάμνος, ενδημικό της Κρήτης, γνωστό στους ντόπιους με τα κοινά ονόματα «ματζουράνα» και «αντωνιάδα» (στην Ανατολική Κρήτη). Εντοπίζεται στην ευρύτερη περιοχή των ορεινών όγκων των Λευκών Ορέων και της Δίκτης, σε μεγάλο υψομετρικό εύρος, από σχεδόν το επίπεδο της θάλασσας μέχρι και τα 1800 m. Ο συνήθης βιότοπός της είναι ανοιχτές πετρώδεις και βραχώδεις θέσεις, αλλά και φρύγανα και ανοίγματα δασών. Τα φυτά της ματζουράνας βρίσκονται σε άνθηση από Ιούνιο έως Αύγουστο, περίοδος κατά την οποία γίνεται και η συλλογή της, καθώς χρησιμοποιείται στην παρασκευή θεραπευτικών αφεψημάτων, πολύ συχνά μαζί με το κρητικό τσάι του βουνού (μαλοτήρα, *Sideritis syriaca* subsp. *syriaca*).

Η ματζουράνα είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια στους Κρητικούς και βέβαια στους Αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι την εκτιμούσαν πολύ και γνώριζαν τις φαρμακευτικές της ιδιότητες. Τη χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά των ενοχλήσεων του στομαχίου και των νευρικών παθήσεων ακόμη και για την αντιμετώπιση του απλού κρυολογήματος. Ο Ιπποκράτης το θεωρούσε μέγιστο αντισηπτικό και ο Γαληνός ως το πιο σωστό χωνευτικό. Σήμερα χρησιμοποιείται παντού, στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική και στην κοσμετολογία.

Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για ασθένειες της καρδιάς, πυρετό και στην αντισηψία των τραυμάτων.

Οι ιδιότητες και οι θεραπευτικές δράσεις της Ματζουράνας

- Η ματζουράνα βοηθάει στους πονοκεφάλους, αϋπνία, ίλιγγο, ημικρανία, απώλεια μνήμης και επιληψία.
- Καταπολεμάει την ρινίτιδα και βοηθά στις αμυγδαλές, τις φλεγμονές, στα ούλα και τη γλώσσα.
- Βοηθάει στην δυσκοιλιότητα, την γαστροπροστατευτική και καταπραυντική για τα προβλήματα του στομάχου και όλου του γαστρεντερικού συστήματος.
- Το αιθέριο έλαιό της ματζουράνας έχει θερμαντικές, ηρεμιστικές και αναλγητικές ιδιότητες.
- Μπορεί να ανακουφίσει τα προβλήματα όπως το άγχος, κατάθλιψη, ένταση, ή θλίψη κλπ.
- Πολεμά τη βρογχίτιδα και το άσθμα, είναι πανακεία για το νευρικό βήχα και έχει ισχυρές μυοχαλαρωτικές και αναλγητικές ιδιότητες.
- Βοηθάει στους πόνους της περιόδου.
- Είναι προστατευτική και θεραπευτική για τον καρκίνο γενικά και ειδικά για τον καρκίνο του μαστού.
- Είναι χωνευτικό, σπασμολυτικό, αντιεμετικό, ανακουφίζει από τη δυσπεψία, διεγείρει το συκώτι και τη σπλήνα, είναι διουρητικό, αγγειοδιασταλτικό και αντιδιαβητικό
- Τα χρήσιμα μέρη της ματζουράνας είναι τα φύλλα της, από τα οποία

φτιάχνουμε αφέψημα με ηρεμιστικές, αντι-σπασμωδικές και εφιδρωτικές ιδιότητες.

- Τα κόκκινα λουλούδια της είναι ιδιαίτερα αγαπητά για το άρωμα τους και χρησιμοποιούνται ευρέως στην αρωματοποιία.
- Τα φύλλα, τοποθετημένα πάνω σε μώλωπες ή σε σημεία όπου έχουν τσιμπήσει τα έντομα, είναι πολύ μαλακτικά.
- Ο χυμός τους, μαζί με οινόπνευμα, χρησιμοποιείται για εντριβές σε άτομα που υποφέρουν από νευραλγίες.
- Τα φύλλα ωμά κάνουν πολύ καλό στο συκώτι και ευνοούν τη σωστή κυκλοφορία του αίματος. Για να μην χάνονται οι πολύτιμες ουσίες του φυτού, όταν το καλλιεργούμε σε γλάστρα, πρέπει το χώμα να είναι αφράτο και πλούσιο σε λιπάσματα
- Η χρήση της ματζουράνας είναι διαδεδομένη στη μαγειρική (τα φύλλα της χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό, συνήθως στο κρέας και το ψάρι), στη ζαχαροπλαστική και στην αρωματοποιία
- Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι οι βοσκοί άφηναν τα προβατά τους να την τρώνε για να μυρίζει το κρέας τους.
- χρησιμοποιείται σαν αρωματικό αλλά και σαν συντηρητικό σε ποτά και γλυκά.
- Το έλαιό της χρησιμοποιείται στην παρασκευή σαπουνιών, μύρων και οδοντόκρεμας.
- Η Κρήτη δεν χρησιμοποιεί πολλά μπαχαρικά, το φαγητό της το αρτύζει με τα βοτάνια της γης. Γι' αυτό τρώς κατσικάκι με ασκολύμπρους και μυρίζει σαν την πρωινή υγρασία του οροπεδίου Λασιθίου. Σε μια μπουκιά οφτού με λίγη ρίγανη γεύσει την απόκοσμη μυρωδιά μιας σπηλιάς στον Ψηλορείτη και σε ένα βραστάρι με ματζουράνα νιώθεις ότι πίνεις τη μυρωδιά των γκρεμνών που έχεις περάσει για να φτάσεις στον Ομαλό.



Γευστική μακαρονάδα με κρητική ματζουράνα και κρητικό απάκι

Είναι μια εύκολη και γρήγορη μακαρονάδα. Μπορεί να σερβιριστεί κάλλιστα και σε γεύμα!!!

Υλικά για 3 άτομα

- 400 γρ. μακαρόνια - 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 250 γρ. κρητικό απάκι σε κυβάκια - 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 ποτηράκι του κρασιού κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 ντομάτες μικρές ή μια μεγάλη σε καρεδάκια
- 6-7 λιαστές ντομάτες σε λωρίδες
- 1/3 κ.γ. θυμάρι - 1/3 κ.γ. ρίγανη - 1/3 κ.γ. ματζουράνα
- αλάτι - πιπέρι - 1 πρέζα ζάχαρη - λάδι - νερό

Εκτέλεση

1. Βράζουμε τα μακαρόνια al dente, τα σουρώνουμε και τα λαδώνουμε. Ταυτόχρονα ξεκινάμε τη σάλτσα τσιγαρίζοντας σε ένα ευρύχωρο τηγάνι το κρεμμύδι. Μόλις γυαλίσει το κρεμμύδι προσθέτουμε το απάκι, το σκόρδο πρεσαρισμένο και ανακατεύουμε. Τρίβουμε το πιπέρι πάνω από το μείγμα και το αφήνουμε λίγα λεπτά να ψηθεί, μέχρι να βγάλει τα αρώματα του το απάκι. Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ προσθέτουμε τη ντομάτα σε καρεδάκια, τη ζάχαρη, αλάτι και λίγο νεράκι. Αφήνουμε να πάρει βράση σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας πού και πού. Προς το τέλος προσθέτουμε τα μυρωδικά και τις λιαστές ντομάτες. Το αφήνουμε για 1-2 λεπτά και σβήνουμε το μάτι. Προσθέτουμε τα μακαρόνια στο τηγάνι και ανακατεύουμε να πάει η σάλτσα παντού και σερβίρουμε!

Η ελεύθερη διέλευση των πεζοδρομίων και η επίδρασή της στην ποιότητα ζωής και την υγεία όλων μας



Είναι στοιχειώδες ανθρώπινο δικαίωμα εκείνο της ελεύθερης κινητικότητας (ιδιαίτερα των ασθενέστερων κατηγοριών – υπερήλικες, μικρά παιδιά, άτομα με αναπηρίες κλπ).

Ζούμε σε ένα όμορφο, μεγάλο προάστιο και φιλικό προς τους κάτοικους λόγω του πράσινου που υπάρχει παντού, σε δρόμους και κατοικίες, λόγω των άνετων οδών και των προσεγμένων κατοικιών. Υπολείπονται σίγουρα πολλά για να προστεθούν και να ολοκληρώσουν μια ιδανική εικόνα για τον αγαπημένο μας Αη Γιάννη.

Μια από τις κεντρικές οδούς είναι και η οδός Κρασαδάκη που η διέλευση καθημερινά πεζών και αυτοκινήτων είναι πολύ μεγάλη, ιδιαίτερα τις ημέρες και ώρες της λειτουργίας του 47ου δημοτικού σχολείου και των εμπορικών καταστημάτων που δραστηριοποιούνται σε αυτήν.

Κάτοικος της περιοχής που κυκλοφορεί πεζή καθημερινά και χρησιμοποιεί το πεζοδρόμιο της συγκεκριμένης οδού, κάνει έκκληση στους ιδιοκτήτες των ακινήτων να κλαδέψουν

τα δέντρα και τους θάμνους που εμποδίζουν την διέλευση στο σημείο λίγο παραπάνω από το σχολείο. (Βλέπε εικόνα). Για την αγαπητή μας Αϊ-γιαννιώτισσα που αντιμετωπίζει δυσκολίες λόγω ηλικίας, είναι ζωτικής σημασίας ο καθημερινός περίπατος, που από μια ευχάριστη και υγιεινή δραστηριότητα, καταντάει δοκιμασία.

Είναι σημαντικό να κατανοηθεί ότι οι καλές συνθήκες πεζή μετακίνησης έχει θετική επίδραση στην ποιότητα ζωής και την υγεία

όλων των κατοίκων του προαστίου.

Είναι στοιχειώδες ανθρώπινο δικαίωμα εκείνο της ελεύθερης κινητικότητας (ιδιαίτερα των ασθενέστερων κατηγοριών – υπερήλικες, μικρά παιδιά, άτομα με αναπηρίες κλπ). Άρα σημαντικό είναι η αποφυγή άστοχων συνηθειών, όπως οι κάδοι σκουπιδιών στις διαβάσεις στις γωνίες των δρόμων, τα μπαλκόνια που στάζουν νερά, ακλάδευτα δέντρα και θάμνοι που εμποδίζουν την διέλευση κλπ.

Βάση Πορείας
 Πρότυπο κέντρο μελέτης & ενισχυτικής δράσης για μαθητές Γυμνασίου

Φροντιστήριο ΠΟΡΕΙΑ
 Ι.Θ. Κακριδή 3 & Λ. Κνωσού 210
 Τηλ.: 2810 238 780, E-mail: fr_porja@otenet.gr
 Βάση Πορείας

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΠΟΡΕΙΑ

Στον “λαβύρινθο” της γνώσης επιλέγω την σωστή “πορεία”

Ι.Θ. Κακριδή 3 & Λ.Κνωσού 210, Αγ. Ιωάννης Ηράκλειο
 Τηλ. & Fax: 2810 238.780, e-mail: fr_porja@otenet.gr
 Φροντιστήριο Πορεία

ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΑΡΙ ΑΓΙΑΣ ΓΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ιωάννης Νικολάου
Εφημέριος Ιερού Ενοριακού Ναού
Γενεσίου Θεοτόκου Μπεντεβή Ηρακλείου

Τα Άγια Προσκυνήματα είναι οι τόποι όπου διαδραματίστηκαν τα γεγονότα που γνωρίζουμε μέσα από την Αγία Γραφή, δηλαδή την Παλαιά και την Καινή Διαθήκη, και τα βρίσκουμε στο σημερινό κράτος του Ισραήλ, στην Παλαιστινιακή Αρχή, στην Ιορδανία αλλά και στην Αίγυπτο.



Τα Πανάγια Προσκυνήματα της Αγίας Γης, μετά το πάθος του Κυρίου μας Ιησού Χριστού, είχαν και συνεχίζουν να έχουν ξεχωριστή θέση στις ψυχές όλων των Χριστιανών. Από τον 4ο αιώνα μ. Χ. η Αγία Ελένη χτίζει ναούς γίνεται η επίσημη αναγνώριση των Χριστιανικών μνημείων και από τότε κι έπειτα επιθυμία του κάθε Χριστιανού ήταν και είναι να έρθει στους Αγίους Τόπους, εκεί όπου έστησαν οι άχραντοι πόδες του Κυρίου, και με ευλάβεια να προσκυνήσει εκεί όπου ο Υιός και Λόγος του Θεού, ο Κύριος ημών Ιησούς Χριστός, Γεννήθηκε, Δίδαξε, Σταυρώθηκε, Τάφηκε και Αναστήθηκε για την σωτηρία όλων των ανθρώπων.

Οι Άγιοι Τόποι πάντοτε συγκινούν και γεμίζουν την ψυχή του ανθρώπου με πνευματική κατάνυξη, ανάταση και αγαλλίαση. Και αυτό συμβαίνει, γιατί αυτοί οι τόποι είναι τόποι ευλογημένοι από την παρουσία του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού. Είναι οι τόποι του Πάθους και της Αναστάσεως του Χριστού για τη σωτηρία του ανθρώπινου Γένους. Είναι οι Τόποι που όποιος τους επισκεφτεί ως προσκυνητής, ως επισκέπτης, ως

ερευνητής, ως πιστός ή ακόμη και ως άπιστος, θα αναφωνήσει ότι ο Πανάγιος Τάφος πραγματικά είναι ζωντανός.

Ο Πανίερος Ναός της Αναστάσεως του Κυρίου μας στην Ιερουσαλήμ περικλείει τα μεγαλύτερα Προσκυνήματα. Όταν βρεθείς εκεί, η ψυχή και η καρδιά σου «αιχμαλωτίζονται» και δεν θέλεις να φύγεις. Είναι σαν μαγνήτης αλλά με αντίστροφη ελκτική δύναμη, θα λέγαμε. Δηλαδή, όσο απομακρύνεσαι, τόσο η δύναμη της έλξης γίνεται πιο ισχυρή. Αποτέλεσμα αυτού είναι να επιστρέφει ο προσκυνητής στην πατρίδα του και αμέσως να θέλει να γυρίσει πίσω, νιώθοντας ότι Εκεί είναι «γεμάτος».

Στην είσοδο, στην Αγία Πύλη στα αριστερά, σε περιμένει η Αγία Κολόνα με την βαθιά σχισμή, για να σου θυμίσει ότι στο σημείο εκείνο έγινε το θαύμα της Αφής του Αγίου Φωτός από τον Ελληνορθόδοξο Πατριάρχη, όταν οι Αρμένιοι, με εντολή του Σουλτάνου, τον κλείδωσαν έξω από το Ναό, για να βγάλουν αυτοί το Φως.

Μπαίνοντας μέσα και ανεβαίνοντας δεξιά κάμποσα σκαλοπάτια, θα βρεις μπροστά σου ζωντανό τον Φρικτό Γολγοθά, που σε

καθηλώνει, καθώς βλέπεις και προσκυνάς το ακριβές σημείο της Σταυρώσεως του Κυρίου μας, εκεί όπου με το αίμα Του ξέπλυνε τις αμαρτίες μας και έγινε ο Σταυρός από σύμβολο ντροπής και καταδίκης, σημείο Σωτηρίας και Νίκης κατά του θανάτου.

Κατεβαίνοντας, μπροστά μας δεσπόζει η Αγία Αποκαθήλωση, που μας προκαλεί ρίγη συγκινήσεως, αφού είναι ο τόπος επάνω στον οποίο ο ευσχήμων Ιωσήφ και ο κρυφός μαθητής του Κυρίου Νικόδημος, όταν πήραν την άδεια από τον Πόντιο Πιλάτο να θάψουν τον Ιησού, αφού αποκαθήλωσαν το Σώμα Του, το έθεσαν σε αυτό το σημείο και το άλειψαν με αρώματα πριν το ενταφιάσουν. Το άρωμα που συνεχώς αναδύεται από την πλάκα της Αποκαθήλωσεως είναι μοναδικό και πραγματικά δεν θέλεις στιγμή να απομακρυνθείς από το σημείο αυτό.

Μερικά βήματα πιο πέρα βρίσκεται το Άγιο Κουβούκλιο του Παναγίου Τάφου. Μέσα σε αυτό βρίσκεται ο Πανάγιος και Ζωοποιός Τάφος του Κυρίου μας. Εδώ τέθηκε το Σώμα Του και από εδώ Αναστήθηκε. Από εδώ κάθε χρόνο ο Ελληνορθόδοξος Πατριάρχης

**Για το νέο έτος σας εύχομαι υγεία, ευτυχία, γαλήνη, δημιουργικότητα!
Το 2021 να είναι φωτεινό και ευοίωνο για όλους**

Λυδακάκη Μαρία
Ειδικός Παθολόγος

Αρτηριακή Υπέρταση
Σακχαρώδης Διαβήτης
Δυσλιπιδαιμίες - Λοιμώξεις
Παχυσαρκία

Λεωφ. Κνωσού 220, Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ. 2811 756987, Κιν. 6975 517329
e-mail: lydakakimr@gmail.com

Επισκέψεις
κατόικον

Χάρης Σπανάκης
Γραφιστικές Εφαρμογές

- γραφιστικός σχεδιασμός
- σελιδοποίηση

βιβλία, εφημερίδες, περιοδικά έντυπα
6944 596586 • xspanakis@gmail.com



Οι Άγιοι Τόποι πάντοτε συγκινούν και γεμίζουν την ψυχή του ανθρώπου με πνευματική κατάνυξη, ανάταση και αγαλλίαση. Και αυτό συμβαίνει, γιατί αυτοί οι τόποι είναι τόποι ευλογημένοι από την παρουσία του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού.

Ιεροσολύμων και μόνο, με θαυμαστό τρόπο, λαμβάνει το Άγιο Φως και το μεταδίδει στους πιστούς.

Τα πρώτα χειρόγραφα που γράφτηκαν για την Αγία Γη και που είχαν σκοπό να δώσουν πληροφορίες για τον προσκυνητή σχετικά με την ιστορία, τη γεωγραφία και την αρχαιολογία των προσκυνημάτων της Παλαιστίνης, έφεραν το όνομα «Προσκυνητάρια». Αυτά μας δίδουν σημαντικές πληροφορίες για την τέλεση της θείας λατρείας από την Αγιοταφίτικη Αδελφότητα (το Τάγμα των Σπουδαίων), τη ζωή εντός και εκτός των τειχών της Ιερουσαλήμ και άλλα.

Το αρχαιότερο γνωστό τέτοιο προσκυνητάρι των Αγίων Τόπων γράφτηκε από την Σιλβία ή Αιθερία. Η γυναίκα αυτή ήταν μια διανοούμενη μοναχή, πολύ ευσεβής, που ταξίδεψε στην Ανατολή και περίπου το 380 μ. Χ. έφτασε στα Ιεροσόλυμα, όπου και έμεινε για τρία χρόνια. Επισκέφθηκε τα ιερά Προσκυνημάτα της Παλαιστίνης, παρακολούθησε με ζήλο τη θρησκευτική ζωή στην Αγία Πόλη και εν συνεχεία όλα αυτά τα έγραψε στο οδοιπορικό της.

Ανάλογα «προσκυνητάρια» δηλαδή Οδοιπορικά, έχουν βρεθεί και χρονολογούνται από τον 16ο αιώνα και μάλιστα στην Ελληνική γλώσσα. Όλα αυτά βοήθησαν στην πρόκληση και αύξηση των χατζήδικων ταξιδιών, οπότε συνέβαλαν και στην οικονομική ενίσχυση του Ελληνορθόδοξου Πατριαρχείου Ιεροσολύμων, που μέσα πάντοτε σε δύσκολες συνθήκες φυλάσσει Θερμοπύλες.

Κάτι ανάλογο θα προσπαθήσουμε και εμείς από εδώ, με αυτό το Προσκυνητάρι μας. Με την ελάχιστη εμπειρία που έχουμε από τα Προσκυνημάτα μας στην Ιερουσαλήμ, την ενασχόληση μας καθημερινά σχεδόν με την Αγία Γη και με την παρουσία μας, τόσο στο Ραδιοφωνικό σταθμό της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Κρήτης, όσο και στο Youtube μέσω της εκπομπής «Άγιοι Τόποι: Εκεί όπου έστησαν οι άχραντοι πόδες του Κυρίου», θα προσπαθήσουμε να αφήσουμε κάτι περιεκτικό, μέσω του γραπτού λόγου, προς Δόξαν Θεού και βοήθεια των μελλοντικών προσκυνητών.

Το εισαγωγικό αυτό θα ολοκληρώσουμε με ένα έμμετρο επίλογο, που αρκετά προσκυνητάρια

χρησιμοποιούσαν επιλογικά, για να κλείσουν το οδοιπορικό τους.

«Ως ώδε διηγήθηκα περί τους σεβασμίους τόπους της Ιερουσαλήμ και πάγκαλους αγίους...»

Όσοι το κτάσθε, αδελφοί, και αγοράσέτε το, μέγανον πλούτον έχετε, πάντα φυλάγετέ το.

Έτι δε εν τω οίκω σας ελάβετε ευλογίαν από την Ιερουσαλήμ, την πόλιν την αγίαν...»

Αιτείτε και περί εμού λύσιν αμαρτημάτων, όπως να λάβω άφεσιν εκ των εμών πταισμάτων.

Το άρωμα που συνεχώς αναδύεται από την πλάκα της Αποκαθλώσεως είναι μοναδικό και πραγματικά δεν θέλεις στιγμή να απομακρυνθείς από το σημείο αυτό.

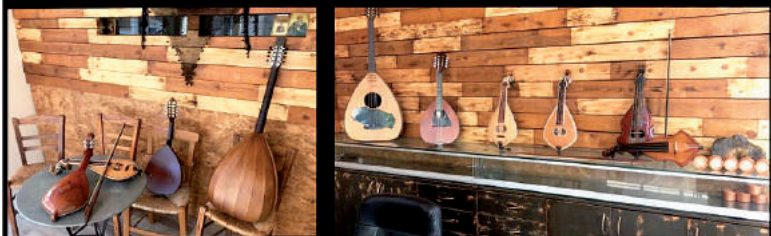


ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΑ, ΕΚΒΡΑΧΙΣΜΟΙ, ΚΑΤΕΔΑΦΙΣΕΙΣ
ΑΣΦΑΛΤΙΚΗ ΟΔΟΠΟΙΙΑ

Σέργιου Κυβέλης, Ηράκλειο, Τηλ: 694 577 6156

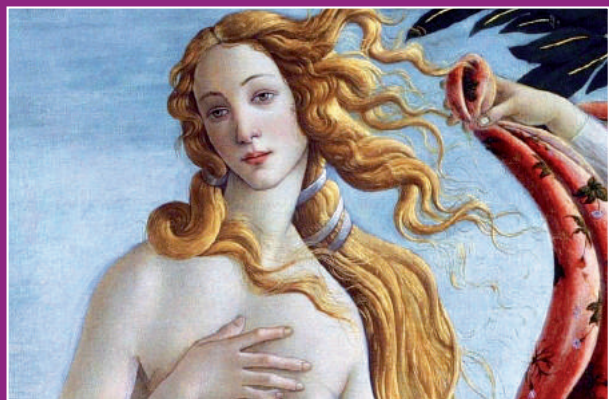
Εργαστήριο παραδοσιακών
Μουσικών οργάνων
Χουλάκης Γιάννης
ΕΠΟΝ 5



Ομορφιές...

Μάρα Παναγιωτάκη
Φιλολόγος/ Ιστορικός

Η λέξη των αρχαίων για την ομορφιά ήταν «κάλλος», που προκύπτει από τη λέξη καλός (σήμερα τη χρησιμοποιούμε έτσι στα «καλλιστεία»). Αργότερα, χρησιμοποιήθηκε η λέξη «ωραίος», που προέρχεται από τη λέξη ώρα: είναι όμορφος δηλαδή όποιος βρίσκεται στην κατάλληλη στιγμή και ώρα, όταν είναι ώριμος.



Όμορφος, από τη άλλη πλευρά, είναι αυτός που έχει καλή μορφή (ευ+μορφή, εύμορφος) και ο λαός μας καμαρώνει για τους (ο)μορφονιούς και τις (ο)μορφονιές του!

Αντίθετα, άωρος είναι ο ανώριμος κι εμείς εδώ στην Κρήτη, θυμηθείτε ότι αποκαλούμε «παράωρο» όποιον είναι εκτός χρόνου, δεν φέρεται δηλαδή όπως θα ταίριαζε στην ώρα του,

στα χρόνια του ή είναι δύσκολος στις σχέσεις του.

Άσχημος, τέλος, είναι αυτός που δεν έχει σχήμα («α» στερητικό+σχήμα).

Η ευχή μου για τη νέα χρονιά; Όλα να είναι καλά, όλα ωραία, όλα όμορφα!



40 χαλκιαδακhs
ΧΡΟΝΙΑ *μεγαλώνουμε μαζί*

Xχαλκιαδακhs
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ

www xalkiadakis.gr

f facebook.com/xalkiadakis.gr

YouTube youtube.com/xalkiadakisAE

Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Δρ. Γιάννης Ανυφαντάκης,
ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής

Αντιμετωπίζοντας την πανδημία COVID-19 (νέα ασθένεια κοροναϊού), οι χώρες όλου του κόσμου αναλαμβάνουν αποφασιστικές δράσεις για να σταματήσει η εξάπλωση του ιού. Σε αυτές τις κρίσιμες συνθήκες, είναι απαραίτητο όλοι να ενημερώνονται και για άλλους κινδύνους σχετικά με την υγεία, ώστε να μπορούν να μένουν ασφαλείς και υγιείς.



Η αιθυλική αλκοόλη (αιθανόλη) είναι η ουσία των αλκοολούχων ποτών που είναι υπεύθυνη για τις περισσότερες βλάβες που προκύπτουν από την κατανάλωσή της.

Το παρακάτω σύντομο άρθρο παρέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ και τον COVID-19. Αντιμετωπίζει, μεταξύ άλλων, την παραπληροφόρηση που διαδίδεται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλων καναλιών επικοινωνίας για το αλκοόλ και τον COVID-19.

Το πιο σημαντικό σημείο που πρέπει να θυμάστε:

Σε καμία περίπτωση η κατανάλωση αλκοόλ δεν θα σας προστατεύσει από το COVID-19 ή να σας αποτρέψει να μολυνθείτε από αυτό.

Γενικά στοιχεία σχετικά με το αλκοόλ και το σώμα σας.

Η αιθυλική αλκοόλη (αιθανόλη) είναι η ουσία των αλκοολούχων ποτών που είναι υπεύθυνη για τις περισσότερες βλάβες που προκύπτουν από την κατανάλωσή της, ανεξάρτητα από το εάν καταναλώνεται υπό μορφή κρασιού, μπύρας, οινοπνευματωδών ποτών ή οτιδήποτε άλλο.

Γενικοί μύθοι για το αλκοόλ και το COVID-19

-μύθος 1: Η κατανάλωση αλκοόλ καταστρέφει τον ιό που προκαλεί το COVID-19.

Η κατανάλωση αλκοόλ δεν θα καταστρέψει τον ιό και η κατανάλωσή του είναι πιθανό να αυξήσει τους κινδύνους για την υγεία, εάν ένα άτομο μολυνθεί από τον ιό. Το αλκοόλ

(σε συγκέντρωση τουλάχιστον 60% κατ'όγκο) λειτουργεί ως απολυμαντικό στο δέρμα σας, αλλά δεν έχει τέτοια επίδραση στον οργανισμό σας κατά την κατάποση.

-μύθος 2: Η κατανάλωση ισχυρού αλκοόλ σκοτώνει τον ιό στον εισπνεόμενο αέρα.

Η κατανάλωση αλκοόλ δεν θα σκοτώσει τον ιό στον εισπνεόμενο αέρα. Δε θα απολυμάνει το στόμα και το λαιμό σας και δεν θα σας δώσει κανένα είδος προστασίας κατά του COVID-19.

-μύθος 3: Το αλκοόλ (μπύρα, κρασί, αποσταγμένο αλκοόλ ή φυτικό αλκοόλ) διεγείρει την ανοσία και την αντίσταση στον ιό. **Το αλκοόλ έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στο ανοσοποιητικό σας σύστημα και δεν θα διεγείρει την ανοσία και την αντοχή στον ιό.**

Αλκοόλ: τι να κάνετε και τι δεν πρέπει να κάνετε, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Αποφύγετε εντελώς το αλκοόλ, ώστε να μην υπονομεύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και την υγεία σας και να μην διακινδυνεύσετε την υγεία των άλλων.

Μείνετε νηφάλιοι για να είστε σε εγρήγορση, να ενεργείτε γρήγορα και να λαμβάνετε αποφάσεις ένα καθαρό κεφάλι, για τον εαυτό σας και τους άλλους στην οικογένεια και την κοινότητά σας.

Εάν πίνετε, κρατήστε την ποσότητα στο

ελάχιστο και προπαντός αποφύγετε την μέθη. Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε το 166 ή απευθυνθείτε στο Αλκοολογικό Ιατρείο του ΠΑΓΝΗ.

Στον Άγιο Ιωάννη λειτουργεί κλάμπ οικογενειών με πρόβλημα από το αλκοόλ και είναι μέλος των ΚΟΠΑ Κρήτης. Τηλέφωνο επικοινωνίας 6947409383.

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



Τριάντα χρόνια θα...



Πρώτο τεύχος της εφημερίδας μας για το 2021 και οι ευχές μας βγαίνουν μέσα από την καρδιά μας για ένα ευοίωνο έτος με Υγεία για όλο τον κόσμο. Ευχόμαστε σε όλους καλή χρονιά με πολύ δύναμη έτσι ώστε να βγούμε όλοι νικητές σε αυτό τον αγώνα ζωής.

Θέλαμε να ασχοληθούμε με την αδιαφορία ή την αδυναμία των υπευθύνων, διαχρονικά εδώ και τριάντα χρόνια, αυτών που είναι υπεύθυνοι για τις παραλήψεις στην εφαρμογή του σχεδίου πόλης του Αϊ Γιάννη Μεσαμπελιών, αλλά τα έχουμε γράψει τόσες πολλές φορές που στο τέλος θα μας πουν και γραφικούς.

Ίσως μας πουν τι ψάχνετε τώρα που στην κοινωνία έχουν έρθει τα πάνω κάτω με αυτό

το κακό που μας βρήκε, και ασχολείστε με τους αθλητικούς χώρους τις παιδικές χαρές, τα πεζοδρόμια, την σήμανση, τον ελλειπή φωτισμό; Ναι, πράγματι, είναι πολύ μεγάλη κατάρα αυτό που μας βρήκε και δεν γνωρίζουμε την επόμενη ώρα τι θα μας συμβεί, αλλά έχουν περάσει τριάντα χρόνια και οι κοινόχρηστοι χώροι παραμένουν αναξιοποίητοι, όσοι τέλος πάντων έχουν παραμείνει στην ιδιοκτησία του δήμου.

Μπορεί να μας πει κάποιος, τώρα που οι κάτοικοι αυτού του προαστίου έχουν εγκλειστεί τόσο καιρό στα σπίτια τους, που θα ξεσκάσουν βαδίζοντας ή αθλούμενοι κοντά στην γειτονιά τους;

Ξέρετε, κύριοι, πριν δέκα περίπου χρόνια δύο μέλη του πολιτιστικού συλλόγου Αγίου Ιωάννη έκαναν επί τόπου εντοπισμό των κοινόχρηστων χώρων του προαστίου μας βάσει της πράξης εφαρμογής του σχεδίου πόλης και η έρευνα έδειξε περίπου σαράντα χώρους, εκ των οποίων είχαν αξιοποιηθεί περίπου πέντε; Αυτοί παραμένουν μέχρι σήμερα.

Το αθλητικό πάρκο του Αϊ Γιάννη έκτασης

περίπου δεκαπέντε στρεμμάτων, μάτια το περιμένουν οι κάτοικοι των νοτιών προαστίων να αξιοποιηθεί με την δημιουργία αθλητικών εγκαταστάσεων για να δώσει την δυνατότητα σε όλους τους κατοίκους μικρούς και μεγάλους να αθληθούν. Οι δημότες της περιοχής μας το περιμένουν τριάντα χρόνια και αντί επί τέλους να πραγματοποιηθεί ένα όνειρο τόσων χρόνων, από κοινού Δήμος και πολιτεία αποφασίζουν να δημιουργήσουν ένα κολυμβητήριο ολυμπιακών διαστάσεων με βοηθητική πισίνα που θα φιλοξενεί μεγάλους αγώνες. Μας είπαν ότι αν μείνει χώρος θα μπει π.χ. καμιά μπασκέτα για τον πολύ κόσμο. Έτσι θέλουν να μας πουν ότι θα τρέξουν ξαφνικά όλοι οι Αιγιαννιώτες να γίνουν κολυμβητές, γιατί θα επιτρέπεται η χρησιμοποίηση του από όλους τους δημότες.

Επιγραμματικά θα αναφερθούμε και στο Μητροπολιτικό πάρκο Ερυθραίας, το μεγαλύτερο αθλητικό έργο που συνδυάζει αθλητισμό και αναψυχή. Το πάρκο αυτό εκτίνεται σε χώρο πενήντα περίπου στρεμμάτων από τον κόμβο Μπεντεβή έως την Φορτέτσα και ίσως είναι το μεγαλύτερο παρόμοιο έργο που έχει σχεδιασθεί ποτέ στο Ηράκλειο. Κλιμάκιο του Δήμου, μας παρουσίασε μια ολοκληρωμένη μελέτη στο τέλος του 2013 αλλά και η μελέτη αυτή ανήκει στα «θα».

Είπαμε να μην ασχοληθούμε πάλι με αυτά και να μιλήσουμε για την πανδημία και τις κοινωνικές συνέπειες της, μάλιστα αφού μας βρήκε μετά από μια δεκαετή ανθρωπιστική κρίση. Δεν είναι όμως άσχετα όλα τα παραπάνω για μια κοινωνία που μαστίζεται και προσπαθεί να βρει λίγες διεξόδους.

Ο Σύλλογος μας είναι αλληλέγγυος στους συνανθρώπους μας που περνούν πολύ δύσκολα αυτές τις ώρες. Η ομάδα αλληλεγγύης του συλλόγου υπάρχει με μεγάλη δραστηριότητα και μην ξεχνάτε ότι δέχεται αυτό που μπορεί ο καθένας μας για την στήριξη των συνανθρώπων μας.



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

Οικονομικά, ευέλικτα, ταχύρρυθμα ολιγομελή προγράμματα εκμάθησης ξένων γλωσσών

LanguageCenter
ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΓΡΑΒΑΚΗ

Με τον πιστοποιημένο QLS
Πολύ περισσότερο από εκμάθηση

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



ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Ο σωστός τρόπος να μαθαίνεις είναι ο δικός σου

Ενημερωθείτε με τις προσαρμογές μας

Βρες το δικό σου μαθησιακό προφίλ με ένα απλό τεστ!

LanguageCenter
ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΓΡΑΒΑΚΗ

Με τον πιστοποιημένο QLS
Πολύ περισσότερο από εκμάθηση

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