

GREEK VISION

ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΤΗΣ ΟΜΟΓΕΝΕΙΑΣ

• ΜΟΝΤΡΕΑΛ • ΤΟΡΟΝΤΟ • ΒΑΝΚΟΥΒΕΡ
• ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ • ΣΙΚΑΓΟ

ΤΕΥΧΟΣ 15 ΙΟΥΛΙΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2017



ellastv
ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΕΛΛΑΔΑ

\$39.99
MONTHLY Basic Package 60

\$49.99
MONTHLY Family Package 150

\$59.99
MONTHLY Premium Package 200

\$120
IPTV MEDIA PLAYER

**NO SATELLITE
NO CABLE
NO COMPUTER**

**YES
Internet
Required**

Call: 1.800.961.3045
www.ellastv.ca | Order Online 24/7 @ www.ellastvshop.net



Contents

Montreal Corner.....	4-5
Toronto Corner.....	6
Το πρώτο Coffee Island στο Toronto είναι γεγονός.....	7
New York Corner.....	8-9
Όλα... τα πάντα αλλάζουν, και όλα τα ίδια μένουν.....	12
Real estate.....	13
Καλοκαίρι 2017	14-15
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Κωνσταντίνος Πάντος.....	16
Άποψη.....	18
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Γιώργος Πατούλης	19-22
Μην αρχίζεις τη μουρμούρα.....	23
Αθλητισμός.....	24
Μγκονος	26-27
Ιστορικά.....	28-29
Υγεία & Ομορφιά.....	30-31
Boomerang	32-33
Πατροπαράδοτα.....	34
Σπιτικά μαγειρέματα	36
Άστρα.....	38
Τελευταία λέξη	39

Όταν μια ιδέα έχει αξία τότε πρέπει και να εξαπλώνεται...

Αγαπητοί αναγνώστες, ανταμώνουμε ξανά έπειτα από δυο μήνες απουσίας μέσα από αυτό το διπλό τεύχος του Greek Vision, Ιουλίου-Αυγούστου, που κρατάτε στα χέρια σας. Χρειάστηκε να λείψουμε αυτό το διάστημα από κοντά σας, όμως ο σκοπός της απουσίας μας ήταν «ιερός». Αυτούς τους μήνες ανασυγκροτηθήκαμε, οργανωθήκαμε και επεκτείναμε την έκδοση του περιοδικού σε δύο ακόμη πόλεις. Ο χρόνος αυτός ήταν απαραίτητος, ώστε να καταφέρουμε κάτι που καμιά έκδοση της Βορείου Αμερικής δεν έχει καταφέρει έως τώρα. Φίλοι και φίλες από σήμερα όλοι εσείς θα μπορείτε να βρείτε το Greek Vision στο Μόντρεαλ, το Τορόντο, τη Νέα Υόρκη, το Σικάγο αλλά και το Βανκούβερ.

Σκοπός μας είναι να αγκαλιάσουμε όλη την ομογένεια της Β. Αμερικής.

Σκοπός μας να χτίσουμε «γέφυρα» επικοινωνίας των συμπατριωτών μας που ζουν σε αυτές τις πόλεις με την μητέρα Ελλάδα, την πατρίδα μας. Και ήταν η αγάπη σας και η στήριξη σας, που μας έδωσε τη δύναμη και το κουράγιο ώστε να υλοποιήσουμε αυτό το δύσκολο εγχείρημα.

Το Greek Vision, απευθύνεται σε όλη την ομογένεια και όχι σε συγκεκριμένα συμφέροντα ή άτομα. Αυτός είναι ο προορισμός του και αυτή είναι η αποστολή του. Να υπηρετεί αποκλειστικά και μόνο την ενημέρωση και να στηρίζεται σε εσάς τους αναγνώστες του, που στηρίζατε αυτή τη προσπάθεια από την πρώτη στιγμή και σε κανένα άλλον.

Το περιοδικό απευθύνεται σε όλους σας. Να είστε βέβαιοι πως χωρίς περιχαράκωσεις θα συνεχίσει αταλάντευτα το ταξίδι του για να φτάνει κάθε φορά στα χέρια σας ακόμη πιο πλούσιο και ενημερωμένο!

Σε αυτό το καλοκαιρινό τεύχος, θα έχετε τη δυνατότητα να διαβάσετε ένα ολοκληρωμένο ρεπορτάζ για την Μύκονο και τις ελληνικές καταγάλανες παραλίες, βραβευμένες με μπλε σημαία. Παραλίες που κοσμούν την Ελλάδα και αποδεικνύουν ότι η χώρα μας είναι από τις ομορφότερες του κόσμου.

Φιλοξενούμενος σε αυτό το τεύχος ο κ. Γιώργος Πατούλης, σε μια αποκλειστική συνέντευξη που δημοσιεύεται για πρώτη φορά σε ελληνικό περιοδικό της Βορείου Αμερικής.

Και δεν είναι μόνο αυτά. Οι πολιτικές συζητήσεις για το Κυπριακό κορυφώνονται τον Ιούλιο και ο Ν. Ρωμανός μας θυμίζει τα γεγονότα από την εισβολή της Κύπρου.

Καλωσορίζω στην ομάδα μας τον Γρηγόρη Κόκκινο, δημοσιογράφο του Metropolis 95.5, που κάθε μήνα μέσα από την σελίδα του «Αθλητικός Πολιτισμός» θα μας θυμίζει τα κατορθώματα του ελληνικού αθλητισμού που μας έχουν κάνει περήφανους. Καλωσορίζω επίσης, τον καλό φίλο Γιώργο Σταυρακίδη, που από την σελίδα του «Boomerang» θα σας ενημερώνει για ότι πιο νέο υπάρχει στην ελληνική μουσική αλλά και για τους πιο φρέσκους τίτλους βιβλίων που κυκλοφορούν στην Ελλάδα.

Δεν είναι όμως μόνο το περιοδικό που δίνει δυναμικό παρών στις εξελίξεις και εξαπλώνεται. Είναι και η ηλεκτρονική ιστοσελίδα του Greek Vision, www.greekvision.ca, η οποία με σοβαρότητα και αμεσότητα καταγράφει σε 24ωρη βάση τις πιο σημαντικές ειδήσεις, φιλοξενώντας παράλληλα αποκλειστικά ρεπορτάζ από την Ελλάδα και από όλον τον κόσμο. Είναι το δικό σας ειδησεογραφικό website, το οποίο θα σας κρατά ενημέρους για ότι πιο σημαντικό συμβαίνει στον κόσμο, την Ελλάδα και την ομογένεια.

Αγαπητοί φίλοι – αγανώστες, εγώ και η ομάδα του Greek Vision σας ευχόμαστε από καρδιάς να απολαύσετε την κάθε στιγμή αυτής της όμορφης εποχής που ξεκινάει, όποιο προορισμό και εάν επιλέξετε για τις καλοκαιρινές σας διακοπές. Να έχετε ένα όμορφο καλοκαίρι.

Ανανεώνουμε το ραντεβού μας τον Σεπτέμβριο,
Καλό Καλοκαίρι

Παντελής Στεφανίδης
info@greekvision.ca

VISION
ISSN 2371-0225

15 ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2017 / ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ • ΕΚΔΟΤΗΣ: Παντελής Στεφανίδης, info@greekvision.ca • **ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:** Νίκος Κεχαγιάς • **ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:** Τόμμυ Σκλάβος • **ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:** Τέλλης Γκούμας • **ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΚΑΝΑΔΑ:** Ari Cassab, 514-835-2112, Dora Carlis, 514-816-8297 • **ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΗΠΑ:** Pandora Spelios 347-556-9680 • **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:** Greek Vision media Inc., 2572 Boulevard Daniel-Johnson, Laval, QC H7T 2R3, Canada, τηλ. 514-659-9008, info@greekvision.ca / www.greekvision.ca • **ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: \$65** * Σχεδιάζεται στην Αθήνα και τυπώνεται στον Καναδά.

15 JULY - AUGUST 2017 / MONTHLY FREE PRESS • PUBLISHER: Pantelis Stefanidis, info@greekvision.ca • **ART DIRECTOR:** Nikos Kehagias • **PUBLIC RELATIONS:** Tommy Sklavos • **COVER PHOTO:** Telly Goumas • **ADVERTISING TEAM CANADA :** Ari Cassab, 514-835-2112, Dora Carlis, 514-816-8297 • **USA:** Pandora Spelios 347-556-9680 • **CONTACT:** Greek Vision MEDIA Inc., 2572 Boul. Daniel-Johnson, Laval, QC, H7T 2R3, Canada, tel. 514-659-9008, info@greekvision.ca, www.greekvision.ca, • **YEARLY SUBSCRIPTION \$65**
* Designed in Athens and printed in Canada



Formula E Electrifies Montreal's 375th



By
Nick Perdikaris
nick@greekvision.ca

Photos courtesy of the FIA

The fuel is a by-product of the bio-diesel production process and is being described as "so clean you can drink it." Its main active ingredient is glycerine



Following its announcement last fall, July 29th & 30th is the day the streets of Montreal will power up for the final round of the 2016-2017 Formula E Championship, the world's first auto racing circuit run purely on electricity.

The Track

The start line for the 2.75 kilometer circuit will be located on René-Levesque, corner de la Visitation streets. Cars will head east taking their first right of 14 turns and head south on Papineau, circling Radio-Canada headquarters. They will then make their way west through Viger and Saint-Antoine streets before turning northward on Berri. The approach to the finish line will feature an abrupt chicane turn almost assuring another near photo finish.

The paddocks will be located at the corner of Papineau and René-Levesque, east of the Radio-Canada tower. That would be the spot to go to if you want to get a glimpse of the automobiles being prepared for the events.

Opposite, on the Berri side, the eVillage will house various activities and displays that will appeal to your racer's side, including the podium champagne celebration. The FIA recently concluded a partnership with the Cars franchise so it is safe to assume there will be games and attractions that will tempt any fan of the animated films.

Fuel so clean, you can drink it

By bringing the Formula E Championship to the streets of Montreal, the Fédération Internationale de l'Automobile (FIA) aims to increase public awareness of sustainable methods of transportation and to push car manufacturers to continue investing in electric mobility and alternative energy solutions. Montreal Mayor Dennis Coderre says he is: «very pleased that Montreal is now among the host cities for Formula E. In Montreal, we wish to promote transportation electrification. This race, which speaks to this wish, will be conducted on an urban circuit and will be a festive family event where everyone will be able to admire the prowess of electric vehicles. It will give us, in 2017, at the climax of the celebrations for the 375th anniversary of Montreal, the opportunity to demonstrate that high performance can go hand-in-hand with sustainable development." Mayor Coderre's statements are in line with the vision of Alejandro Agag, Founder & CEO of Formula E, who wants to make the switch to electric cars make sense for consumers - more efficient and more affordable. Formula E cars run on a zero emissions fuel created by its own patented Aquafuel technology.



The fuel is a by-product of the bio-diesel production process and is being described as "so clean you can drink it." Its main active ingredient is glycerine.

Virtually all the technological innovation and evolution involved in making cars safer and more economical comes from research in the auto racing world: power steering, suspension, fuel injection, aerodynamics and even breaks (yes, cars did not always have breaks.) Formula E has set out to show the world it is very possible to create a non-polluting car for the consumer that is just as powerful and well-built as the traditional engine car. Formula E cars do not reach Formula 1's top speed of 375 kilometers per hour, but at 225, you could say they are pretty powerful. They, and the FIA, want to play a role in providing a solution to today's environmental problems - to help more people buy and drive electric cars. In keeping with this commitment, the FIA recently launched a global partnership

with the United Nations Environment Program in the fight to improve inner-city air quality, and, to conclude a recent race-day in Paris, it donated a glycerine generator to boost already existing charging infrastructure, thus creating a lasting legacy for the city.

Plans for a 2018 race have already been confirmed for the same last weekend of July. Montreal has already shown a will to act as a leader in the advancement of sustainable development. The biodiesel city busses that are close to being replaced by fully electric busses are one example of its commitment to eliminating carbon emissions from its roads. Montreal also boasts cutting edge energy recycling technology, as can be found in the metro system and the Olympic Park, which houses the Bio-Dome and Planetarium. It will be interesting to see what effect this new partnership between the city and Formula E will have on its plans for sustainable development.



Calendar Summer 2017 Events

- July 5th:** Enrique Iglesias & Pitbull, Bell Centre
- July 15th:** This Wild Life, L'Astral
- July 17th:** Queen & Adam Lambert, Bell Centre
- July 17th:** Julie Byrne, Le Divan Orange
- June 18th:** Xavier Rudd, Metropolis
- July 19th:** Metallica, Parc Jean-Drapeau
- July 19th:** Ed Sheeran, Bell Centre
- Jul 19-29:** The Nasty Show, Metropolis
- July 22nd:** Jamila Woods, Café Campus
- July 23rd:** Spoon, Metropolis
- July 23rd:** Dragonforce, Corona Theatre
- July 24th:** The Aquabats! Fairmount Theatre
- July 24th:** One OK Rock, Corona Theatre
- July 24th:** Lamb of God, Metropolis
- July 25th:** The Ethnic Show, Metropolis
- July 26th:** Jerry Seinfeld, Bell Centre
- July 28th:** '77 Montreal, Parc Jean-Drapeau
- July 29-30:** Formula E ePrix, corner René-Levesque & Papineau
- July 30th:** Hans Zimmer, Bell Centre
- August 1st:** Neurosis, Metropolis
- August 2nd:** Mura Masa, Corona Theatre
- August 3rd:** Nazareth, Corona Theatre
- August 4-5-6:** Osheaga, Parc Jean-Drapeau
- August 5th:** WWE Summerslam Heatwave Tour, Bell Centre
- August 6th:** The Australian Pink Floyd Show, Place des Arts
- August 8th:** Coldplay, Bell Centre
- August 10th:** Linkin Park, Bell Centre
- August 11-12:** Ilesoniq, Parc Jean-Drapeau
- August 11th:** OneRepublic, Bell Centre
- August 11th:** The Orb, L'Astral
- August 12th:** Streetlight Manifest, Metropolis
- August 12th:** Keith Urban, Bell Centre
- August 12th:** Echo & The Bunnymen, Corona Theatre
- August 14th:** Shawn Mendes, Bell Centre
- August 18th:** Waxahatchee, Fairmount Theatre
- August 19th:** Guns 'N' Roses, Parc Jean-Drapeau
- August 20th:** Anathema, L'Astral
- August 23rd:** Midnight Oil, Place des Arts
- August 23rd:** Cult of Luna, Corona Theatre
- August 24th:** Kendrick Lamar, Bell Centre
- August 25th:** Styx, Fairview Point Claire
- August 29th:** Bruno Mars, Bell Centre



Paint and sip nights have established themselves as a popular outing that not only allows you to spend time having a drink with friends, you can also partake in an artistically and intellectually stimulating activity



Photo by McGrailsean

Drinking and Painting

This one is for all you ladies and starving artists. Over the past decade, paint and sip nights have established themselves as a popular outing that not only allows you to spend time having a drink with friends, you can also partake in an artistically and intellectually stimulating activity. You will even learn something in the end.

More popular among women than men (80% of paint and sip attendees are women), it consists of group painting lessons accompanied by the beverage of your choice. The trend originated in wine and paint studios where guests are encouraged to bring their own alcohol or, if the studio has a liquor license, can order drinks on location.

Although most are held in these studios, thanks to Paint Nite, the industry's innovator based just outside Boston, there are more and more alcohol-infused art classes being held in bars and restaurants all over the world. With a visit to their website you will quickly discover there is a Paint Nite event happening near you

on a regular basis. Simply purchase a ticket to reserve your seat (go to one of those coupon sites for a discount) and show up to the bar with your friends. Upon your arrival, you are greeted by your teacher/host who will guide you on how to replicate the evening's chosen painting. All paints, brushes, and equipment are provided to you on location.

If you are afraid you do not have enough artistic talent to attend a paint and sip event, let me set your mind at ease. Many guests do not really know how to paint. The host will walk you through the featured painting with step by step instructions, often yielding surprising outcomes that will make you will look back at your evening as an accomplishment. You will have spent a couple of hours letting your creative juices flow while learning something new, all the while interacting with other people in person, instead of spending an evening on the couch interacting with others solely through your mobile device.

Struck by inspiration at a party in a studio, Dan Hermann and Sean McGrail launched Paint Nite in 2012.

They witnessed a room full of people engulfed in merriment among paints and canvases and immediately recognized an opportunity. In 5 short years, their business has grown an absurd 36,000%, landing them the no. 2 spot in Inc. Magazine's

annual fastest growing companies in America. What is their secret, you ask?

Feed the Starving Artist

Instead of going with the franchise model other similar businesses adopted, they opted instead for a licensing paradigm. This allows professional artists anywhere and everywhere to host their own events under the Paint Nite brand and make some extra money. This is great: Paint Nite founders discovered a way to not only make a lot of money but also help many others make money too. However, there is nothing stopping you from holding your own paint and sip event.

Web shoppers do not only look for consumable goods like electronics and music. With the cost of life rising every year and the need to make sacrifices affects more and more of us, the one place we refuse to go lighter is entertainment. Hence, the things to do sections in web coupon sites. Companies like Paint Nite do most of their marketing on websites like Groupon. Studies by Mobile Commerce Daily have shown that almost anyone with a mobile device will search for an online coupon at least once a year. In 2016, 1.1 million Americans used an online coupon to get a deal while shopping online. Having said that, Hermann and McGrail revealed the most important factor in the success of their business is word of mouth through social media where people proudly share a picture of their painting and tag the event. With a small initial investment on materials for your guests and a bit of social media savvy, any artist can hop on the bandwagon and profit from this trend.

GREEK VISION

H Coffee Island είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει το άνοιγμα του πρώτου της καφεκοπτείου στην διεθνή αγορά. Μερικούς μήνες μετά την έναρξη λειτουργίας του καφεκοπτείου της αλυσίδας στο Λονδίνο, η Coffee Island κάνει άλλο ένα μεγάλο βήμα.

Το νέο καφεκοπτείο στο Τορόντο, βρίσκεται στη 925 Bay Street, ON M5S 3L4 και έρχεται να μυήσει τους λάτρεις του καφέ στη μεγάλη ποικιλία των Specialty καφέδων που διαθέτει.

Η δημιουργία του νέου Coffee Island στο Τορόντο καθιστά την εταιρεία υπερήφανη για τη συνεχή ανάπτυξη της. Ειδοποιός διαφορά για την αγορά του Τορόντο είναι το «Custom Blend» όπου οι καταναλωτές έχουν την δυνατότητα δημιουργίας μοναδικού blend ανάλογα με το γευστικό προφίλ της επιλογής τους.



Το πρώτο καφεκοπτείο Coffee Island στο Toronto είναι γεγονός

Στο Brew Bar όλα τα ροφήματα παρασκευάζονται με τις πιο καινοτόμες και εξελιγμένες μεθόδους παρασκευής, οι οποίες οδηγούν σε μοναδικά γευστικά προφίλ, ενώ παράλληλα οι πελάτες έχουν την δυνατότητα αγοράς οποιουδήποτε specialty καφέ της επιλογής τους. Η ξεχωριστή αυτή εμπειρία γεύσεων και αρωμάτων σε ένα ζεστό περιβάλλον με μοντέρνο σχεδιασμό ταξιδεύει ακόμη και τους πιο απαιτητικούς λάτρεις του καφέ!

Παράλληλα όσοι το επισκεφτούν, μπορούν να συνδυάσουν το αγαπημένο τους ρόφημα με προτάσεις για πρωινό ή ένα ελαφρύ γεύμα επιλέγοντας από μια μεγάλη γκάμα σύμφωνα με τις γαστρονομικές τους προτιμήσεις.

Η Coffee Island διασφαλίζει ποιοτικούς specialty καφέδες στο κοινό, μέσω του Direct Trade, δηλαδή μέσα από τις συμφωνίες με τους ίδιους ανθρώπους στις χώρες παραγωγής έχοντας παράλληλα απόλυτη γνώση για τον τρόπο συγκομιδής και επεξεργασίας του καφέ. Στα πλαίσια αυτού του μοντέλου διασφαλίζονται:

Οικονομική βιωσιμότητα: Η αγορά καφέ σε σταθερές τιμές οι οποίες εντάσσονται σε ένα πλαίσιο "δίκαιου επιχειρείν" και δε λειτουργούν εις βάρος των παραγωγών

Κοινωνική υπευθυνότητα: Πλήρης σεβασμός στην αντιμετώπιση θεμάτων που αφο-

ρούν το εργασιακό δίκαιο και τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Περιβαλλοντική βιωσιμότητα: Υποστήριξη δράσεων φιλικών στο περιβάλλον στους τομείς εργασίας των παραγωγών καφέ. Περισσότερες πληροφορίες για την Coffee Island στο Τορόντο θα βρείτε στους συνδέσμους: <http://coffeisland.ca/> <https://www.facebook.com/CoffeelslandCanada/>



ΟΔΗΓΟΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ



Νέα Υόρκη το καλοκαίρι



Της
Φλάβιας Σγκόιφο

Πολλοί θεωρούν πως τα Χριστούγεννα είναι η καλύτερη εποχή του χρόνου για να απολαύσει κανείς τη Νέα Υόρκη, αλλά η αλήθεια είναι πως το καλοκαίρι είναι εξίσου καλή περίοδος για το «Μεγάλο Μήλο». Θέατρο, κινηματογράφος, συναυλίες, χαλαρό ποτάκι στον 38ο όροφο ενός ξενοδοχείου, αθλητισμός, κρουαζιέρα στον Hudson river... όλα αυτά σε εξωτερικούς χώρους δωρεάν ή σε εξαιρετικά προσιτές τιμές. Σας παραθέτουμε τις πιο ενδιαφέρουσες δραστηριότητες του φετινού καλοκαιριού.

Shakespeare in the park

Κάθε χρόνο το Public Theater παρουσιάζει δύο έργα του γνωστού θεατρικού συγγραφέα William Shakespeare στο Delacorte Theatre, το ανοιχτό θέατρο του Central Park (81 Central Park West). Τη φετινή σεζόν θα παρουσιαστούν η τραγωδία "Ιούλιος Καίσαρας" που έκανε πρεμιέρα στις 23 Μαΐου και θα παίζεται έως και τις 18 Ιουνίου και η κωμωδία "Ονειρο θερινής νυχτός" από τις 11 Ιουλίου έως και τις 13 Αυγούστου. Η είσοδος είναι δωρεάν για το κοινό το οποίο μπορεί να προμηθευτεί τα εισιτήρια το ίδιο πρωί της παράστασης από το ταμείο του θεάτρου με σειρά προτεραιότητας. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://www.publictheater.org/en/Programs-Events/Shakespeare-in-the-Park/2017-Season/?SiteTheme=Shakespeare>

Movie nights in the park

Τι πιο ωραίο από μία καλοκαιρινή βραδιά στο πάρκο απολαμβάνοντας all time classic ταινίες δωρεάν; Το Central Park, το Bryant Park και πολλά άλλα πάρκα στην πόλη προσφέρουν ένα σουπερ κινηματογραφικό πρόγραμμα κατά τη καλοκαιρινή σεζόν στήνοντας κινηματογραφικές οθόνες μετατρέποντας το πάρκο σε θερινό σινεμά. Πάρτε το σεντόνι σας, την παρέα σας, τα σνακ και τα αναψυκτικά σας και δείτε τις αγαπημένες σας ταινίες. Για το αναλυτικό πρόγραμμα των προβολών μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα των πάρκων της Νέας Υόρκης https://www.nycgovparks.org/events/free_summer_movies



Yoga in the park

Το καλοκαιράκι θέλει και τη σωματική άσκηση...αλλά καθ'ότι η ζέστη δεν εμπνέει ιδιαίτερα να κλειστείς σε ένα γυμναστήριο το Central Park διοργανώνει ανοιχτά μαθήματα Vinyasa Yoga κατάλληλο για όλα τα επίπεδα. Κάθε Σάββατο και Κυριακή από την 1η Απριλίου έως και τις 29 Οκτωβρίου 12 το μεσημέρι έως τη 1.15 μ.μ. μέσα στο Central park. Κόστος 15\$ το μάθημα. Απαραίτητη η κράτηση online λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την εξής ιστοσελίδα <http://www.centralpark.com/events/show/3538/the-yoga-trail-in-central-park-vinyasa-yoga-classes>.



Δωρεάν μαθήματα κανό και καγιάκ στην πόλη

Το Village Community Boathouse στο Pier 40, στο Manhattan, το Alley Pond Park στο Queens, το Hunts Points Riverside Park στο Bronx και πολλά άλλα μέρη προσφέρουν δωρεάν μαθήματα κωπηλασίας και θαλάσσιων σπορ ανοιχτά σε όλα τα επίπεδα κατά τη καλοκαιρινή σεζόν. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://www.nycgovparks.org/events/kayaking>.

MoMa PS1 Warm up festival

Κάθε καλοκαίρι το Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης MoMa διοργανώνει φεστιβάλ με live μουσική όλων των ειδών και DJs από όλον τον κόσμο προωθώντας νέους μουσικούς πειραματισμούς, συνεργασίες και νέους καλλιτέχνες. Για πληροφορίες σχετικά με το φετινό πρόγραμμα και τα εισιτήρια επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://www.moma.org/calendar/programs/104#program-happenings>

Κρουαζιέρα στον Hudson θα σε πάω

Λίγο κρασί, λίγο ποταμό και το ταίρι σας... αν θέλετε να ξεφύγετε λίγο από τους έντονους ρυθμούς της πόλης και να απολαύσετε ένα χαλαρό δίωρο μαζί με τα αγαπημένα σας πρό-

σωπα αγναντεύοντας τη θέα της Νέας Υόρκης πάνω στον ποταμό με λίγο κρασί, λίγο φαγητό και live jazz μουσική τότε μπορείτε να απευθυνθείτε σε μία από τις δεκάδες boat cruise companies που προσφέρουν αυτές τις μίνι κρουαζιέρες κατά τη διάρκεια της ημέρας, στο ηλιοβασίλεμα και το βράδυ. Οι διαφορές είναι συνήθως στα δρομολόγια, το μέρος αναχώρησης, τις παροχές και φυσικά την τιμή. Ενδει-

New York

κτικά μπορείτε να επισκεφτείτε τις παρακάτω ιστοσελίδες
<https://www.spiritcruises.com/new-york-metro>
<https://hornblowernewyork.com/>
<https://worldyacht.com/>

Κοκτέιλ με θέα από ψηλά

Για το τέλος αφήσαμε την πιο κλασική καλοκαιρινή έξοδο στη Νέα Υόρκη που όμως ποτέ δε βαρέθηκε κανείς. Απολαύστε το δροσιστικό κοκτέιλ σας σε ένα από τα εκατοντάδες rooftop μπαρ της πόλης θαυμάζοντας τη θέα από ψηλά. Κάποια πιο formal κάποια πιο casual style ενδεικτικά σας παραθέτουμε ορισμένα αγαπημένα στέκια: Le Bain-The Standard Hotel (High Line). Mr. Purple – Hotel Indigo(Lower East Side), Press Lounge-Kimpton Ink48 Hotel (Hell's Kitchen), Salon de Ning-Peninsula Hotel (Midtown) & Upstairs at the Kimberly Hotel (Midtown).

Καλό καλοκαίρι και καλή σας διασκέδαση!



FAIRFIELD
INN[®]
Marriott



Located in the heart of Astoria just minutes away from LaGuardia Airport and within walking distance to Steinway Street, Ditmars Blvd and the train station to NYC.

We provide free shuttle service to LGA Airport and the train station, a Complimentary Hot Breakfast Buffet, Complimentary Parking and Free Internet Service.

Please visit our website at www.marriott.com/lgaqa or call us at 718-267-0008.



Ask for the Greek Vision Magazine rate and receive 5% off our normal rate through 2017



Corner

Ronald McDonald

The Greek Division of Ronald McDonald House New York, founded by Niki Sideris of blessed memory, helps support children and families battling pediatric cancer. The Greek Community has been a vital lifeline to families from Greece, Cyprus, and Greek Americans traveling to New York City to find the critical medical treatment for their children. Greek people have embraced the Ronald McDonald House families of all ethnicities as their own, helping them with emotional support and providing affordable housing while they stay in New York City. On Saturday, June 10, 2017 the Greek Division will host its 22nd Niki Sideris Annual Walk-a-thon and it will take place at Ronald McDonald House New York, 405 East 73rd Street, New York (between 1st and York Avenues). The event helps raise awareness and funds for the kids and families battling pediatric cancer. For more information please contact Spiridoula Katechis at 212-639-0318, email: skatechis@rmh-newyork.org or visit www.rmh-newyork.org/greek-walk



**UNITED BROTHERS
FRUIT MARKETS**
ASTORIA, NEW YORK

JOIN OUR ON-PREMISES JUICE BAR
COMPLIMENTARY PARKING AVAILABLE

CORNER OF 30TH AVENUE & 33RD STREET, ASTORIA, NY 11102
WWW.UNITEDBROTHERSFRUITMARKETS.COM



BAKERIE
SOHO N.Y.

512 Broome street, NY NY 10013
Telephone: (212) 226-2701(212)226-6532
email info@pibakerie.com

bz
grill
greek grill

FREE DELIVERY

YIAYIA's
HOMEMADE GREEK FOOD

212-452-1210
404 E 69TH ST, NY 10021

4th ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΚΘΕΣΗ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

**150
HOSTED
BUYERS**

**Greek
Tourism
Expo**

8-10 Δεκεμβρίου 2017 **Metropolitan Expo
Αθήνα**

Η επίσημη τουριστική έκθεση της Αθήνας

By  

Όλα... τα πάντα αλλάζουν, και όλα τα ίδια μένουν...



Γράφει
ο Νίκος Αγγελίδης

Ο Νίκος Αγγελίδης παρουσιάζει καθημερινά την εκπομπή «10 στην Ενημέρωση» στην ΕΡΤ1. Αρθρογραφεί στο περιοδικό Greek Vision σε επίπεδο φιλικής συνεργασίας, με δεδομένο ότι και ο ίδιος ήταν (και παραμένει...) κομμάτι του Ελληνισμού της Διασποράς.

“ Η Ελλάδα, οι Έλληνες και οι πολίτες που απαρτίζουν την κοινωνία αυτού του τόπου, μάλλον θα πρέπει να αναζητήσουν τις λύσεις, πίσω στα κιτάπια της ιστορίας ”

Για ακόμη μια φορά οι πολίτες της Ελλάδας, Έλληνες και μετανάστες που ζουν... το ελληνικό όνειρο (!) σύρονται στην ανάγκη μίας νέας επιτυχημένης (όπως αυτοπροσδιορίζεται...) συμφωνίας με τους θεσμούς.

Στην κόψη του ξυραφιού εδώ και πολλά (πλέον) χρόνια, η ελπίδα για τον τόπο μας, φαίνεται πως διολισθαίνει ολοένα και περισσότερο.

Πολιτικοί (με οι) και πολιτική (με η) ανίκανοι να φέρουν βόλτα τα πραγματικά προβλήματα των πολιτών, αναζητούν ανάσες για την δική τους ζωή... με τρόπους ευφάνταστους μέσα στην μονάδα εντατικής θεραπείας, όπου τα καλώδια του τέλους κόβουν βόλτες καθημερινά πάνω από το μυαλό εκατομμυρίων συνειδητοποιημένων ή και «αδιάφορων» πολιτών.

Είναι αλήθεια πως αυτή η απάθεια σκοτώνει... Μια ανάσα πριν από το χείλος του γκρεμού και ένα πολύ μεγάλο κομμάτι της κοινωνίας, δείχνει να μην αφογκράζεται το μέγεθος του προβλήματος, μάλλον παρουσιάζεται αδιάφορο και μεταθέτει τα προβλήματα στην διπλανή πόρτα. «Εμείς να είμαστε καλά, και ας πας να πνιγεί ο διπλάνος» φαίνεται να είναι το κυρίαρχο σύνθημα μιας κοινωνίας αποσυντονισμένης, μιας κοινωνίας που δεν αναζητά, μιας κοινωνίας που δυστυχώς έχει χάσει την ορμή της και δεν διεκδικεί όπως και ότι θα έπρεπε...

Η αγωνία της πλήρους αμερικανοποίησης του τρόπου σκέψης των πολιτών, κατακλύζει το έντρομο μυαλό κάποιων προβληματισμένων, οι οποίοι παρακολουθούν με απορία αλλά κυρίως με έκδηλη αγωνία τις εξελίξεις...

Και μετά τι; Μετά τα νέα μέτρα τι έπεται; Μάλλον μια πολιτική κατάρρευση, ξανά και ξανά, το ίδιο σενάριο με τους ίδιους πρωταγωνιστές (ενδεχομένως με άλλα πρόσωπα). Και μετά η αλλαγή... Χίλιοφορεμένο σακάκι, ναι όπως το γράφω και στην προηγούμενη πρόταση, το ίδιο σενάριο με τους ίδιους πρωταγωνιστές (ενδεχομένως με άλλα πρόσωπα).

Μετά το 4ο Μνημόνιο θα έρθει και το 5ο, θα το βαπτίσουν κάπως αλλιώς, κάτι πιο εύπεπτο... Ο κόσμος θα πασχίζει για τα αυτονόητα.

Μια σύνταξη ανθρώπινη για κάποιους που πάλεψαν με τα θηρία μια ολόκληρη ζωή...

Μια ιατρική ασφάλιση και περίθαλψη όχι για ζώα... αλλά για ανθρώπους που ζουν, αναπνέουν και θέλουν να συνεχίσουν να το κάνουν.

Μια Παιδεία, ελεύθερη για όλους, ξέχωρα από την οικονομική τους κατάσταση. Το δικαίωμα στην Παιδεία, στη δωρεάν παιδεία είναι κεκτημένο των ανθρώπων, κεκτημένο που ξεπουλιέται στις ελεύθερες αγορές με τον πλέον βάνανσο τρόπο, αφήνοντας τους φτωχούς και κατατρεγμένους στο έλεος της μοίρας τους. Άλλωστε μια αγράμματη κοινωνία, είναι πολύ πιο εύκολα διαχειρίσιμη για τα γρανάζια της (όποιας) εξουσίας...

Και η λύση; Η λύση σε όλα αυτά, στον πακτωλό των καθημερινών προβληματισμών μας;

Η λύση είναι μια... Το ενδιαφέρον, η εμπλοκή, η προσπάθεια αντίστασης σε αυτό το δρομολογούμενο - δίχως τέλος - χάλι. Πόσο ακόμη θα δεχόμαστε τη μοίρα μας, θα εξαρτόμαστε από τις πολιτικές διαθέσεις ενός Σόιμπλε, ενός Ντάι-σελμπλουμ και των κάθε πικραμένων της ενιαίας (ας γελάσω)... Ευρώπης;

Η Ελλάδα, οι Έλληνες και οι πολίτες που απαρτίζουν την κοινωνία αυτού του τόπου, μάλλον θα πρέπει να αναζητήσουν τις λύσεις, πίσω στα κιτάπια της ιστορίας. Μάλλον θα πρέπει να δούμε όλοι μας, ότι αυτό το έργο είναι παιγμένο και στο παρελθόν. Μόνο που μέσα από τα όποια μεγάλα εμπόδια, πάνω από τα όποια τείχη ορθώθηκαν μπροστά του, αυτός ο λαός ΠΟΤΕ δε δέχτηκε την μοίρα... του. Ποτέ δεν ανέχτηκε να ζει σκλαβωμένος, υπό την καθοδήγηση και ποδηγέτηση των ξένων αφεντάδων...

For PEACE OF MIND throughout your real estate transaction whether you are BUYING OR SELLING Call a member of TEAM PAPACHRISTOU today

Delay & Withdrawal*

In the event of a delay or withdrawal beyond your control, the Tranquilli-T program will cover you for any unforeseen necessary reasonable expenses incurred by you.

Subject to \$300.00 deductible.

Effective for a period of 180 days from the original scheduled date of closing or the policy limit.

The Tranquilli-T program covers unforeseen additional expenses such as hotels, storage, moving expenses, pet boarding, property, heating, electricity, taxes, insurance, interest on unexpected bridge financing, etc.

Death of Buyer or Buyers Spouse*

In the event of the death of the buyer or the Buyer's spouse between the binding promise to purchase and the signature of the deed of sale, the Tranquilli-T program will assume the Buyer's



commitments stipulated in the binding promise to purchase.

The Tranquilli-T program will assume all expenses related to the property until its resale.

Telephone Legal Assistance*

The Tranquilli-T program provides free unlimited bilingual telephone legal assistance where you can obtain assistance for all legal questions related to your real estate transaction and your property.

Should you be faced with a legal proceeding under the small claims court relating to your real estate transaction or your property, the Tranquilli-T program will help you throughout the entire legal process by providing up to 3 hours of phone coaching in preparation of your legal proceeding.

Eligibility*

*FOR DETAILS CONTACT A MEMBER OF TEAM PAPACHRISTOU

We at Team Papachristou are experts in helping you achieve your home ownership dreams!

CALL ONE OF OUR QUALIFIED AND EXPERIENCED BROKERS TO SET UP A BUYER OR SELLER CONSULTATION APPOINTMENT

PAPACHRISTOU.CA



Catherine Papachristou
Chartered Real Estate Broker, D.A.
514.235.3581

Chris J. Papachristou
Real Estate Broker
514.247.6449

Athyna Papachristou
Real Estate Broker, B.Comm.
514.465.1765

RE/MAX
2000 C.P.
Real Estate Agency
Licencee independently owned and operated
from RE/MAX 2000 Inc.
830, boul. Curé-Labelle, Laval (Québec) H7V 2V3

youtube.com/user/CPapachristouTV facebook.com/papachristou.ca

450.682.2000

Δεύτερη παιγκοσμίως η Ελλάδα σε καθαρές ακτές

Με 486 βραβευμένες ακτές, η πατρίδα μας κατέχει τη 2η θέση παγκοσμίως ανάμεσα σε 47 χώρες από άποψη ποιότητας θαλάσσιων υδάτων και προσφοράς υπηρεσιών στους λουόμενους



Οι νομοί με τις περισσότερες
«Γαλάζιες Σημαίες» στις ακτές τους

Νομός	2014	2015	2016	2017
Χαλκιδική	33	39	52	71
Λασιθί	42	44	41	42
Κυκλάδες	20	22	30	35
Χανιά	29	29	29	34
Δωδεκάνησα	29	29	34	33
Ηράκλειο	17	17	17	19
Ζάκυνθος	9	7	15	18
Ρέθυμνο	17	16	15	17
Αττική	13	13	13	16
Καβάλα	16	14	14	15
Λέσβος	13	12	14	15
Μαγνησία	16	16	12	15
Κεφαλληνία	12	12	12	13
Θεσσαλονίκη	11	12	12	12
Λακωνία	10	12	12	12
Πιερία	5	5	10	12
Κέρκυρα	30	7	10	10
Ηλεία	8	8	8	8
Λευκάδα	7	7	8	8
Φθιώτιδα	8	7	3	8
Φωκίδα	8	8	8	8



Τη 2η θέση παγκοσμίως, ανάμεσα σε 47 χώρες, κατέλαβε η Ελλάδα στην ποιότητα των θαλάσσιων υδάτων και της προσφοράς υπηρεσιών στους λουόμενους.

Πρόκειται για μία μεγάλη, παγκόσμια διάκριση που περιλαμβάνει 486 βραβευμένες ακτές, με βάση τα όσα ανακοίνωσε η Ελληνική Εταιρεία Προστασίας της Φύσης (ΕΕΠΦ), εθνικός χειριστής του διεθνούς προγράμματος «Γαλάζια Σημαία».

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα του προγράμματος, η Ελλάδα κατείχε το 25% των νέων βραβευμένων ακτών και την πρωτιά παίρνει ο νο-

μός Χαλκιδικής αφού φέτος αναδείχθηκε με 71 σημαίες.

Ιδρυτής και διεθνής συντονιστής του προγράμματος είναι το Ίδρυμα για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση (Foundation for Environmental Education), που εδρεύει στη Δανία, με μέλη 73 χώρες από όλες τις ηπείρους. Εκπροσωπείται στην Ελλάδα από την Ελληνική Εταιρεία Προστασίας της Φύσης (ΕΕΠΦ).

Η διεθνής επιτροπή βράβευσε φέτος 3.574 ακτές, 662 μαρίνες και 50 σκάφη αειφόρου τουρισμού σε όλο τον κόσμο, η οποία προχώρησε

και στην ετήσια αναγγελία των βραβευμένων με τη «Γαλάζια Σημαία» ακτών και μαρινών της χώρας μας. Να σημειωθεί ότι φέτος η «Γαλάζια Σημαία», το πλέον αναγνωρίσιμο οικολογικό σήμα ποιότητας για ακτές, μαρίνες και σκάφη αειφόρου τουρισμού, συμπληρώνει 30 χρόνια εφαρμογής στον κόσμο και στην Ελλάδα.

Η «Γαλάζια Σημαία» αποτελεί το πλέον αναγνωρίσιμο και διαδεδομένο διεθνώς οικολογικό σύμβολο ποιότητας στον κόσμο. Απονέμεται από το 1987 σε ακτές και μαρίνες οι οποίες πληρούν τις αυστηρές προϋποθέσεις βράβευ-

σης. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη βράβευση μίας ακτής με τη «Γαλάζια Σημαία», είναι η ποιότητα υδάτων σ' αυτήν να είναι «εξαιρετική». Καμία άλλη διαβάθμιση της ποιότητας, ακόμα και «καλή», δεν είναι αποδεκτή από το Πρόγραμμα. Η βράβευση έχει διάρκεια ενός έτους.

Επιπλέον, πρέπει να τηρούνται και τα υπόλοιπα από τα συνολικά 33 κριτήρια (25 για τις μαρίνες), τα οποία αναφέρονται σε καθαριότητα, οργάνωση, πληροφόρηση, ασφάλεια λουομένων και επισκεπτών, προστασία του φυ-

σικού πλούτου της ακτής και του παράκτιου χώρου και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση. Τα μεγάλα ταξιδιωτικά γραφεία του εξωτερικού δίνουν ιδιαίτερη σημασία στη «Γαλάζια Σημαία» όταν επιλέγουν τους προορισμούς που προτείνουν στους πελάτες τους, ως εγγύηση των υψηλής ποιότητας υπηρεσιών που προσφέρονται στην ακτή, αλλά και της προστασίας του περιβάλλοντος. Αυτό το γνωρίζουν και το αξιολογούν όλοι οι διαχειριστές ακτών, δήμοι, ξενοδοχεία και κάμπινγκ που συμμετέχουν στο πρόγραμμα εθελοντικά.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΝΤΟΣ:

«Ανοίγουμε νέους δρόμους στην ιατρική έρευνα»

Συνέντευξη στη **Σοφία Λαλιωτίτη**

Πρόκειται για τον «μετρ» στο τομέα της εξωσωματικής γονιμοποίησης στην Ελλάδα, ιδιαίτερα δημοφιλής, αφού το όνομά του είναι συνδεδεμένο με μεγάλα ποσοστά επιτυχίας στο τομέα της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

- Πρόσφατα επισκεφτήκατε το Μόντρεαλ, στο πλαίσιο της εξόρμησης που κάνετε στην απανταχού ομογένεια, για να γνωρίσουν τον Τουρισμό Υγείας στην Ελλάδα. Τι εντυπώσεις σας άφησε η επίσκεψη αυτή;

- Γνωρίσαμε στο Μόντρεαλ, μια οργανωμένη ομογένεια πολύ συμπαγή που υποστηρίζει τον Έλληνα που ζει εκεί και γεύεται άρτιες υποδομές και παροχές όπως είναι η ελληνική εκπαίδευση, μέσα από τα ελληνικά σχολεία, τα οποία προάγουν την ελληνική γλώσσα.

- Κατά τη γνώμη σας, η διημερίδα Τουρισμού Υγείας που έγινε στο Μόντρεαλ, μετέδωσε με επιτυχία το μήνυμά της;

- Αναμφίβολα πέτυχε αυτή η προσπάθεια η οποία είχε στόχο να ενημερώσει τους ομογενείς για τον ιατρικό τουρισμό. Θα πρέπει να σας πω ότι ειδικά η ειδικότητα η δική μου, ο τομέας της εξωσωματικής γονιμοποίησης, προσελκύει μεγάλο αριθμό κατοίκων άλλων χωρών που επισκέπτονται τις υποδομές μας.

Έρχονται σε μας, ζευγάρια με προβλήματα υπογονιμότητας που προέρχονται από 35 χώρες του εξωτερικού, κυρίως από ΗΠΑ, Καναδά, Αυστραλία, Ευρώπη!

- Που οφείλεται αυτή η μεγάλη αναγνώριση;

Στον τομέα της υπογονιμότητας τα ποσοστά επιτυχίας είναι μεγάλα, αφού μία στις δύο γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε υποβοηθούμενη αναπαραγωγή, κατά μέσο όρο μένουν έγκυες!

Προτέρημά μας εδώ, είναι η εξατομίκευση του κάθε περιστατικού, ανάλογα με το πρόβλημα υπογονιμότητας που αντιμετωπίζει το

ζευγάρι. Αυτή ακριβώς η εξατομίκευση του περιστατικού είναι που μας κάνει να ξεχωρίζουμε από τις υπόλοιπες μονάδες του εξωτερικού.

Όλα τα αντίστοιχα ιατρικά κέντρα στην Ελλάδα προσφέρουν άψογες και σύγχρονες υπηρεσίες σε αυτόν τον τομέα και η προσπάθεια που γίνεται είναι να καθιερωθεί η Ελλάδα ως πόλος έλξης τουριστών και ομογενών από το εξωτερικό.

Θα πρέπει να τονιστεί το γεγονός ότι το κόστος αυτών των υπηρεσιών στον Καναδά και ΗΠΑ είναι πολλαπλάσιο απ' ό,τι στην Ελλάδα. Οπότε έχουμε στη χώρα μας, πολύ καλά αποτελέσματα με χαμηλό και ιδιαίτερα δλεαστικό κόστος. Οι επισκέπτες μας μπορούν παράλληλα να συνδυάσουν την επίσκεψή τους στις υπηρεσίες υγείας με τουρισμό που συνοδεύεται από την ελληνική φιλοξενία, τον ήλιο, τη θάλασσα.

- Έχει γίνει μεγάλη συζήτηση και σε διεθνή φόρουμ για το όριο ηλικίας γυναικών που υποβάλλονται σε εξωσωματική γονιμοποίηση. Εσείς, περιορίζετε από ηθικά διλήμματα;

- Πάντα υπάρχουν διλήμματα και πρέπει να υπάρχουν όρια ηλικίας στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή. Αυτά τα όρια όμως να είναι πραγματικά και να καθρεφτίζουν τη σύγχρονη εποχή που ζούμε. Μία γυναίκα 45 ή 50 χρόνων πριν πολλά χρόνια, θεωρούσαν ότι είναι ώριμη και μεγάλη για να κάνει παιδί. Σήμερα όμως έχουν αλλάξει τα δεδομένα. Στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή έχουμε γυναίκες ηλικίας πάνω από 40 χρόνων, είτε διότι αφέθηκαν στην καριέρα τους και άφησαν την τεκνοποίηση για αργότερα. Επιπλέον έχει ανέβει το προσδόκιμο επιβίωσης, άρα νομίζω ότι τα 50 έτη ηλικίας, ως όριο ηλικίας είναι πλέον ρεαλιστικό επιτρεπτό και οινωνικά αποδεκτό αφού ανταποκρίνεται στις επιταγές της σύγχρονης εποχής.

- Έχετε αρνηθεί σε γυναίκα μεγάλης ηλικίας να την υποβάλλετε σε εξωσωματική γονιμοποίηση;

- Βεβαίως έχω αρνηθεί γιατί με δεσμεύει και ο νόμος. Θα πρέπει να προσθέσω ότι δεν υπάρχει όριο ηλικίας στην παρένθετη μητρό-

τητα. Έτσι, μία γυναίκα μπορεί να βοηθήσει την κόρη της ως παρένθετη μητέρα.

Ο κώδικας δεοντολογίας έχει θέσει ως όριο ηλικίας παρένθετης μητέρας, μεταξύ 25 και 45 ετών, γεγονός που περιορίζει τη διαδικασία.

Δεν έχει όμως νομική υπόσταση. Επομένως, η Ελλάδα προσφέρει πολλές εναλλακτικές λύσεις για ζευγάρια που έχουν πρόβλημα.

- Συγκριτικά με τις άλλες χώρες, το νομικό πλαίσιο της Ελλάδας για την εφαρμογή μεθόδων υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, θεωρείται πιο ευέλικτο;

- Ασφαλώς γιατί στην Ελλάδα δεν υπάρχουν αυστηροί περιορισμοί στην εφαρμογή μεθόδων, αφού εν αντιθέσει με άλλες χώρες, επιτρέπεται η «παρένθετη μητέρα» η δωρεά και η κατάψυξη ωαρίων, αλλά και η εφαρμογή της εξωσωματικής και σε άγαμες γυναίκες. Ο νόμος είναι ευέλικτος, οπότε όλες αυτές οι παρεμβάσεις είναι προς τη θετική κατεύθυνση και ανεβάζουν τα ποσοστά.

- Πρόσφατα ανακοινώσατε μία μέθοδο πολύ πρωτοποριακή που βρίσκεται σε ερευνητικό στάδιο αλλά έχει δώσει ενθαρρυντικά στοιχεία;

- Πρόκειται για τη μέθοδο PRP που έχω εκπονήσει με τον συνεργάτη μου κ. Σφακιανούδη, η οποία αφορά στην έγχυση αιμοπεταλίων στις ωοθήκες με σκοπό την επανεργοποίηση των ωοθηκών, σε γυναίκες είτε με περιεμμηνόπωση είτε με εμμηνόπωση.

Η νέα μέθοδος βρίσκεται σε ερευνητικό στάδιο και έχει δώσει ενθαρρυντικά συμπεράσματα, αλλά ακόμη βρισκόμαστε σε φάση διερεύνησής της. Εφαρμόζεται, χωρίς τη χρήση ορμονών και εξωσωματικής γονιμοποίησης, η οποία πραγματοποιείται μόνο σε περιπτώσεις που υπάρχουν προβλήματα υπογονιμότητας.

- Σε πόσο χρόνο θα έχετε απτά στοιχεία για να την εφαρμόσετε;

- Θα πρέπει να περιμένουμε μέχρι το τέλος του έτους προκειμένου να συλλέξουμε στοιχεία, να τα δημοσιεύσουμε και μετά να την εφαρμόσουμε.



- DIGITAL MAMMOGRAPH
- X-RAY
- MICROBIOLOGY-BIOCHEMISTRY LAB
- IN VITRO FERTILIZATION UNIT
- ENDOSCOPY UNIT
- GYNECOLOGY UNIT
- SURGICAL UNIT
- PLASTIC SURGERY UNIT
- RADIO IMAGING LAB
- ULTRASOUND UNIT

We create a better world

WE MAKE YOUR DREAM OF CREATING A NEW LIFE COME TRUE

• IN VITRO FERTILIZATION

GENESIS ATHENS CLINIC

GENESIS ATHENS - REPRODUCTIVE MEDICINE CLINIC

- Our scientific work is included in the Milestones of the IVF history (www.IVF-Worldwide.com).
- The first live-birth worldwide after trophectoderm biopsy and preimplantation genetic testing of human blastocysts for beta-Thalassaemia in 2004.
- The first live-birth worldwide after preimplantation genetic testing for Chronic Granulomatous disease coupled with HLA-typing. The first, in Greece, successful Hematopoietic Stem Cell Transplantation from the PGD-selected unaffected child that has saved his HLA-identical Sibling affected with Chronic Granulomatous disease in 2005.
- First live births worldwide following PGD for Cadasil in 2006, congenital lipoid adrenal hyperplasia in 2006 and FacioScapuloHumeral Muscular Dystrophy (FSHMD) in 2007.
- Healthy child born in family with 2 blind children from Leber syndrome (CNN coverage) in 2011.
- First pregnancy in Greece from preimplantation screening of all 23 chromosomes using Array-CGH technology in 2010.

Contact: 14-16 Popovikoli str., 11563 CHALANER
Tel: 210 6894326 Fax: 210 6890897

www.genesisathens.gr
e-mail: info@pantos.gr



Η Χαλιμά, ο Αλέξης και τα παραμύθια τους!



Του
Γιάννη Λοβέρδου

“ Μπορείς να κοροϊδεύεις πολλούς για λίγο, λίγους για πολύ. Αλλά δεν μπορείς να κοροϊδεύεις όλους για πάντα ”

ΑΒΡΑΑΜ ΛΙΝΚΟΛΝ



Η ιστορία της εξωτικής Χαλιμάς εξαπτεί πάντα την φαντασία των παιδιών. Κι όχι μόνον. Η ευφυής χανούμισσα για να γλιτώσει τη ζωή της από τον χαλίφη, που εύκολα βαριέται τις εφήμερες ερωτικές του σχέσεις και αποκεφαλίζει τις εφήμερες ερωτικές του συντρόφους, αποφασίζει να τον κατακτήσει όχι με τα σωματικά της κάλλη αλλά με την ικανότητα της στην αφήγηση σαγηνευτικών μύθων, που ερεθίζουν τον ισχυρό άνδρα περισσότερο από τις σεξουαλικές της χάρες.

Κάθε νύχτα, αντί να του προσφέρει το κορμί της, του προσφέρει μια συγκλονιστική ιστορία, που τον εξάπτει. Και τον κάνει να ανυπομονεί μέχρι την επόμενη νύχτα, που θα του διηγηθεί το επόμενο παραμύθι. Κι έτσι κερδίζει χρόνο, κάθε μέρα, ελπίζοντας ότι κάποια στιγμή θα τον κατακτήσει κι έτσι θα σώσει την ζωή της οριστικά. Με τον τρόπο αυτό περνούν 1000+1 νύχτες παραμυθιών. Και στο τέλος η Χαλιμά κατακτά τον χαλίφη και κερδίζει και την εύνοια του και τη ζωή της.

Αυτή η ιστορία εμπνέει, νομίζω, και τον Αλέξη. Ως σύγχρονη Χαλιμά διηγείται κάθε μέρα κι ένα παραμύθι στον ελληνικό λαό, που ανυπομονεί να δει θετικές αλλαγές στην ζωή του από τις κυβερνητικές επιλογές και δεν βλέπει. Ελπίζει ότι με τα παραμύθια, θα κερδίσει χρόνο στην εξουσία και θα διασκεδάσει τις αρνητικές εντυπώσεις κι επιπτώσεις από την ανικανότητα του κατά την άσκηση των κυβερνητικών του καθηκόντων.

Αυτό που μετράει για τον πρωθυπουργό μας είναι να παραμείνει πάση θυσία στην εξουσία, να μην υποχρεωθεί να την εγκαταλείψει πρόωρα. Και για να το πετύχει αυτό επειδή δεν μπορεί να το κάνει με τα (ανύπαρκτα) κυβερνητικά του κατορθώματα, καταφεύγει ως σύγχρονη Χαλιμά στα παραμύθια. Μπορεί ακόμα να μην έχει φτάσει στις 1000+1 Νύχτες (και Μέρες), αλλά τις πλησιάζει. Ας μην ξεχνάμε ότι αυτό τον καιρό συμπληρώνονται 29 μήνες στην εξουσία για τον κ. Τσίπρα και τους συντρόφους του. Περισσότερες από 800 μέρες και νύχτες κυβερνητικών παραμυθιών.

Όλο αυτό το διάστημα, η κυβέρνηση μάταια προσπαθεί να σαγηνεύσει τον ελληνικό λαό με τους μύθους της. Όμως αντίθετα με την Χαλιμά, οι Έλληνες δεν υποκύπτουν πλέον στη γοητεία των συριζαϊκών μύθων. Κυρίως διότι την κυβερνητική αποτυχία κι ανικανότητα την πλη-

ρώνουν πολύ ακριβιά. Την νιώθουν στην συνεχή υποβάθμιση της καθημερινότητάς τους, της ζωής τους, στην φτώχεια, στην αβεβαιότητα, στην εξαθλίωση, που κυριαρχούν. Όμως αυτό είναι το αποτέλεσμα των τελευταίων μηνών. Η γοητεία των μύθων του Αλέξη ήταν αρκετά έντονη κι ισχυρή τους πρώτους μήνες όταν υποσχόταν φύκια για μεταξωτές κορδέλες, κι όταν έσκιζε μνημόνια, βαρούσε τους ζουρνάδες και...»χόρευαν οι αγορές», έδινε ψηλά αφορολόγητα, βασικό μισθό στα 751 ευρώ, 13η σύνταξη κοκ. Καθώς όμως ο χρόνος περνά κι η κατάσταση στην οικονομία επιδεινώνεται, τόσο περισσότερο ο κόσμος κατανοεί ότι το παραμύθι δεν αρκεί για να γεμίσει το στομάχι του, να προστατεύσει την οικογένειά του και να του δώσει προοπτικές για το μέλλον.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει ακόμα πολύς κόσμος, που τον πιστεύει, η θέλει να τον πιστέψει. Βλέπετε ισχύει αυτό που έλεγε ο Γιόζεφ Γκάιμπελς, ο διαβόητος υπουργός Προπαγάνδας του Χίτλερ, «όσο πιο τερατώδες είναι το ψέμα, τόσο πιθανότερο είναι να το πιστέψει ο λαοταξικός».

Αυτό συνέβη και με την περίπτωση του Αρτέμη Σώρρα, που επί χρόνια τώρα έχει πείσει κάποιους δυστυχούντες, απελπισμένους και μικρόνους Έλληνες ότι διαθέτει δήθεν 600 δις δολάρια, δηλαδή ότι έχει περιουσία δέκα φορές μεγαλύτερη από την περιουσία του πλουσιότερου ανθρώπου στον κόσμο. Από ανύπαρκτες δραστηριότητες. Το μέγεθος της απάτης του Σώρρα είναι ευθέως ανάλογο της βλακείας αυτών, που τον πιστεύουν. Αλλά είπαμε το παραμύθι είναι πάντα θελτικό σε πολλούς. Αλλά όχι σε όλους. Όπως έλεγε ο Αβραάμ Λίνκολν: «Μπορείς να κοροϊδεύεις πολλούς για λίγο, λίγους για πολύ. Αλλά δεν μπορείς να κοροϊδεύεις όλους για πάντα». Κι αυτό είναι το μειονέκτημα του Αλέξη Τσίπρα σε σχέση με την Χαλιμά. Εκείνη έπρεπε να πείσει με τα παραμύθια της και να γοητεύσει μόνον έναν άνδρα. Ο Αλέξης κι οι συριζαίοι σύντροφοι του πρέπει να πείσουν έναν ολόκληρο λαό. Κι αυτό είναι αδύνατον, ακόμα και για τον κορυφαίο παραμυθά. Πόσο μάλλον για τον σύντροφο πρωθυπουργό, που πλέον δεν τον σώζουν εξαγγελίες για κατασκευή γηπέδων η για...»αντίμετρα», που είναι και θα παραμείνουν μαγική εικόνα!



ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΤΟΥΛΗΣ «Το ανίκανο πολιτικό σύστημα υπεύθυνο για τη φτωχοποίηση»



Συνέντευξη
στη Σοφία Λαλιωτίτη

πικοινωνιακός και άμεσος ο Γιώργος Πατούλης που ήδη κατέχει στο ενεργητικό του σημαντικά αξιώματα, δε θα μπορούσε να μη μονοπωλήσει τα Μέσα Ενημέρωσης της ομογένειας στο Μόντρεαλ, όταν επισκέφτηκε την πόλη με αφορμή την ημερίδα του ιατρικού τουρισμού. Σε νεαρή ηλικία έγινε Πρόεδρος

του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, Πρόεδρος της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος και δήμαρχος Αμαρουσίου. Επόμενος στόχος; Σε ερώτησή μας για το αν θα διεκδικήσει το δήμο της Αθήνας, δεν το απέκλεισε ως φιλοδοξία, αφού θεωρεί τιμητική τη διεκδίκηση αυτού του αξιώματος ενώ κατηγορηματικός ήταν στην πιθανότητα να κατέβει στην εκλογική αρένα για μία θέση στην ελληνική βουλή. ►

Αίσθηση προκαλεί η τοποθέτησή του σχε- τικά με τους χειρισμούς των Θεσμών στο πρόβλημα του χρέους στην Ελλάδα και δεν διατάζει να τους αποδώσει ευθύνες σε συν- δασμό με «το ανίκανο πολιτικό σύστημα», όπως είπε χαρακτηριστικά, «που είναι συνυπεύθυ- νοι για τη φτωχοποίηση των ελλήνων πολιτών».

- Ποιος είναι ο στόχος της προσπάθειας σας για την προώθηση του ιατρικού τουρισμού της Ελ- λάδας;

- Η ανάπτυξη του τουρισμού Υγείας, αποτε- λεί ένα κεφάλαιο στρατηγικής σημασίας τόσο για την Ελλάδα όσο και για τους πολίτες άλλων χωρών όπως του Καναδά ,οι οποίοι μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση σε υγειονομικές υπηρε- σίες υψηλού επιπέδου και χαμηλού κόστους, σε έναν κορυφαίο σε παγκόσμιο επίπεδο τόπο δι- ακοπών .

Η Ελλάδα συνδυάζει την ιατρική αριστεία, με εξαιρετικές υγειονομικές υποδομές που διαθέ- τουν διεθνή πιστοποίηση και χρησιμοποιούν την πλέον σύγχρονη τεχνολογία. Η ανάπτυξη του Ια- τρικού Τουρισμού είναι καταρχάς προς όφελος του ασθενή καθώς του δίνει πρόσβαση σε περισ- σότερες και καλύτερες επιλογές για την υγεία του. Η Ελλάδα διαθέτει επιστήμονες υψηλού επιπέ- δου, ενώ οι ιατρικές υπηρεσίες έχουν από τις πιο υψηλές προδιαγραφές παγκοσμίως.

- Τι προβλέπει το Σύμφωνο Συνεργασίας που υπο- γράψατε με τον πρόεδρο της Ελληνικής Κοινό- τητας Μείζονος Μόντρεαλ κ. Νίκο Παγώνη ;

- Μέσω του Συμφώνου Συνεργασίας, δίνεται η δυνατότητα στους ομογενείς από το Μόντρεαλ να επισκέπτονται την Ελλάδα για ιατρικές υπηρε- σίες, μέσω των πιστοποιημένων υπηρεσιών του Τουρισμού Υγείας, ενώ παράλληλα θα στηριχθεί εμπράκτως και οικονομικά το έργο της Κοινότη-

τας κυρίως στον τομέα της εκπαίδευσης.

Η υπογραφή της συμφωνίας αποτελεί το επι- στέγασμα μίας πολύ γόνιμης συνεργασίας που έχουμε ξεκινήσει με την Ελληνική Κοινότητα Μεί- ζονος του Μόντρεαλ, η οποία επιτελεί σημαντι- κό έργο κυρίως σε ότι έχει σχέση με την εκμάθη- ση της ελληνικής γλώσσας μέσα από τα σχολεία. Αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση για όλη την ομογένεια.

- Ο κ. Παγώνης σας ενημέρωσε για το χρέος της Ελληνικής Κοινότητας του Μόντρεαλ που πα- ραμένει άλυτο εδώ και χρόνια και το αίτημα της διαγραφής του παραμένει ακόμη στο αρχείο, παρά τις υποσχέσεις των αρμοδίων. Εσείς δηλώ- σατε κατά την επίσκεψή σας στο Μόντρεαλ, ότι θα προσπαθήσετε να το προωθήσετε στα κέ- ντρα λήψης αποφάσεων με σκοπό την επίλυσή του. Τι ενέργειες θα δρομολογήσετε;

- Έχω ήδη μιλήσει με τον αρμόδιο Υπουργό της

Μέσω του Συμφώνου Συνεργασίας, δίνεται η δυνατότητα στους ομογενείς από το Μόντρεαλ να επισκέπτονται την Ελλάδα για ιατρικές υπηρεσίες, μέσω των πιστοποιημένων υπηρεσιών του Τουρισμού Υγείας, ενώ παράλληλα θα στηριχθεί εμπράκτως και οικονομικά το έργο της Κοινότητας

Ελληνικής Κυβέρνησης, ο οποίος οφείλω να πω ότι είδε με θετικό μάτι το ενδεχόμενο να προχω- ρήσει η διευθέτηση του ζητήματος. Είμαι σε δι- αρκή επαφή με τους ανθρώπους της Ελληνικής Κοινότητας του Μόντρεαλ και τον Πρόεδρο της κ. Παγώνη και θα κάνω ότι είναι δυνατόν για να δοθεί μόνιμη λύση.



- Θα σας ενδιέφερε να διεκδικήσετε, μελλοντικά, τον Δήμο της Αθήνας;

- Είναι τεράστια πρόκληση για έναν άνθρωπο όπως εγώ, που έχει υπηρετήσει την Αυτοδιοίκηση για πε- ρισσότερα από 20 χρόνια σε διάφορα αξιώματα κι επιπλέον, έχει γεννηθεί στην Αθήνα , να διεκδικήσει και το αξίωμα του Δημάρχου Αθηναίων. Είναι πρό- κληση επίσης οι γνώσεις κι εμπειρίες που έχεις απο- κτήσει στο πέρασμα των χρόνων να μπορέσουν να γί- νουν τα ισχυρά σου εφόδια για να δώσεις λύσεις στα πραγματικά μεγάλα και σύνθετα προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμερα η Πρωτεύουσα της χώρας. Σε κάθε περίπτωση, το χρονικό διάστημα που μεσολα- βεί ως τις επόμενες δημοτικές εκλογές είναι μεγάλο και είναι πρόωρο να ανακοινώσω από τώρα ποια θα είναι τα σχέδια μου.

- Πόσο πιθανό είναι το σενάριο να σας δούμε σε ψη- φοδέλτιο της Νέας Δημοκρατίας και να διεκδικήσε- τε μία θέση στο ελληνικό κοινοβούλιο;

- Αυτή τη στιγμή δεν είναι στις προτεραιότητες μου η ενασχόληση μου με το θεσμό του Εθνικού Κοι- νοβουλίου. Η Τοπική Αυτοδιοίκηση είναι για μένα η πρώτη προτεραιότητα.

- Έλληνες πολίτες ψήφισαν με σύνθημα « η Ελπί δα έρχεται», αλλά, κατά πως φαίνεται, η ελπίδα δεν ήρθε ποτέ. Τελικά, υπάρχει ανικανότητα ελληνικών κυβερνήσεων, ή κυβερνούν οι Θεσμοί;

- Θεωρώ καταρχήν λογικό οι πολίτες να ψηφίζουν ελπίδα. Ιδίως όταν έχει προηγηθεί μια περίοδος σκλη- ρής λιτότητας και δημοσιονομικής προσαρμογής, το κύριο βάρος της οποίας σήκωσαν αυτοί που δεν ευ- θύνονται για την κακή οικονομική κατάσταση της χώ- ρας. Από κει και πέρα, το ότι κάποιος είπαν ψέματα στους πολίτες για να τους υφαρπάξουν την ψήφο, εί- ναι ένα ζήτημα που θα το αξιολογήσει ο κάθε πολίτης ξεχωριστά κι ανάλογα θα πράξει. Δεν πρέπει όμως να τα ισοπεδώνουμε όλα. Είναι γεγονός ότι στο πα- ρελθόν υπήρξαν υπεύθυνοι πολιτικοί ηγέτες και κυ-

Είναι τεράστια πρόκληση για έναν άνθρωπο όπως εγώ, που έχει υπηρετήσει την Αυτοδιοίκηση για περισσότερα από 20 χρόνια κι επιπλέον, έχει γεννηθεί στην Αθήνα, να διεκδικήσει και το αξίωμα του Δημάρχου Αθηναίων



βερνήσεις που πήγαν τη χώρα μπροστά, με τα όποια λάθη και αστοχίες που πιθανόν έκαναν. Και ανεύθυντοι ηγέτες και κυβερνήσεις που επέν- δυσαν στο λαϊκισμό κι άφησαν πίσω τους «κα- μένη γη».

Όσον αφορά τους θεσμούς, κατά την προσω- πική μου άποψη η μεγάλη ευθύνη τους είναι ότι στην πραγματικότητα για το μόνο που ενδιαφέ- ρονται είναι το πώς θα εισπράξουν τα χρήματα που μας έχουν δανείσει, κι όχι να συμβάλλουν στον αναγκαίο εκσυγχρονισμό της χώρας μας. Το γεγονός ότι ανέχονται να συνυπογράφουν μέτρα που διαλύουν την αστική τάξη, παραλύ- ουν την πραγματική οικονομία, διαλύουν την κοινωνία και παραλύουν τον κοινωνικό ιστό, τους καθιστά συνυπεύθυνους.

Έχουν κι αυτοί ευθύνη για το γεγονός ότι το

ΑΕΠ της χώρας μας μειώθηκε πάνω από 25% σε καιρό ειρήνης και περισσότεροι από 1.500.000 συμπολίτες μας ζουν σε συνθήκες ακραίας φτώ- χειας. Από τη μια έχουμε ένα ανίκανο πολιτικό σύστημα που δεν μπορεί να συνεργαστεί και να σχεδιάσει ένα εθνικό σχέδιο εθνικής αναγέννη- σης. Κι από την άλλη μια ομάδα αποτυχημένων τεχνοκρατών, που αντιμετωπίζουν μια χώρα όχι ως κοινωνία ανθρώπων, αλλά ως αριθμητικούς δείκτες. Αυτή η κατάσταση δεν θα πάει μακριά, θα υπάρξει έκρηξη.

- Είστε ένα δημόσιο πρόσωπο και έχετε, απα- σχολήσει τα «social media» με οικογενειακές φωτό που σχολιάστηκαν ως χολιγουντιανές φωτογραφίες στο χρυσό σαλόνι του σπιτού σας. Αλήθεια, σας ενόχλησε η κριτική?

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα





Αναμνηστική φωτογραφία από την πρόσφατη επίσκεψη του Γ. Πατούλη με τη σύζυγό του στον Λευκό Οίκο, όπου συναντήθηκε με τον Ντόναλντ Τραμπ, στο πλαίσιο του εορτασμού της 25ης Μαρτίου.



GREEK
VISION

Συνέχεια από την προηγούμενη σελίδα

- Δεν με ενοχλεί η καλόπιστη κριτική, αυτή είναι καλοδεχούμενη και γνωρίζω καλά ότι είναι και «μέρος του παιχνιδιού». Ξέρω ποιοι είναι οι κανόνες της επικοινωνίας στην πολιτική, γι αυτό φροντίζω οι δημόσιες εμφανίσεις μου μέσω των social media να έχουν κυρίως πολιτικό περιεχόμενο.

- Το «life style» πρέπει να απασχολεί ένα πολιτικό πρόσωπο?

- Το life style είναι μέρος της καθημερινότητας όλων μας, είτε ασχολούμαστε με την πολιτική, είτε όχι. Είναι λογικό να απασχολεί τα πολιτικά πρόσωπα, αφού κι αυτά άνθρωποι είναι, πρώτα από όλα. Το πρόβλημα εμφανίζεται όταν η πολιτική ασκείται με όρους life style κι όχι με όρους πολιτικού περιεχομένου κι ουσίας.

- Οι στόχοι παραμένουν ίδιοι, ή μεταβάλλονται ανάλογα με τις συνθήκες? Πολλοί στην Ελλάδα λένε ότι θα παίξετε κάποια στιγμή σημαντικό ρόλο στην πολιτική σκηνή της πατρίδας. Τι λέτε γι αυτό?

- Θεωρώ ότι ήδη ασκώντας τα πολιτικά μου καθήκοντα σε τόσο σημαντικές πολιτικές θέσεις, όπως αυτές του Δημάρχου Αμαρουσίου, του Προέδρου της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος αλλά και του Προέδρου του μεγαλύτερου επιστημονικού συλλόγου της χώρας, του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, συμμετέχω ενεργά στην πολιτική σκηνή της Πατρίδας μας. Έχω και ισχυρό λόγο και ισχυρό ρόλο. Από κει και πέρα τι θα συμβεί στο μέλλον συναρτάται όχι μόνον από τις δικές μου φιλοδοξίες και σχεδιασμούς, αλλά και από τη βούληση των πολιτών. Η δική τους στήριξη θα καθορίσει και τους επόμενους ρόλους μου στην πολιτική σκηνή της χώρας.

- Πότε εκτιμάτε ότι θα ικανοποιηθεί το δίκαιο αίτημα της ομογένειας για την διεκδίκηση της ψήφου στις ελληνικές εκλογές? Ποιά είναι η γνώμη σας;

- Θεωρώ ότι η επικείμενη συνταγματική αναθεώρηση αποτελεί τη μεγάλη ευκαιρία για να γίνει πράξη το αυτονόητο, να συμμετέχουν ενεργά στα δημόσια πράγματα της χώρας μας όλοι οι Έλληνες, ανεξάρτητα από τον τόπο που ζουν. Η ψήφος της Ομογένειας στις εθνικές εκλογές θα δώσει δύναμη στη μητέρα Πατρίδα, θα δυναμώσει τη Δημοκρατία μας, θα στείλει το καθαρό μήνυμα ότι η Ελλάδα αντιμετωπίζει ισότιμα όλα τα παιδιά της. Θα ενισχύσει τους δεσμούς της Μητροπολιτικής Ελλάδος με το σύνολο του Ελληνισμού. Πρέπει επιτέλους να απεγκλωβιστούμε από τις λογικές του παρελθόντος. Όταν η πολιτική και η οικονομία λειτουργούν σήμερα σε όρους παγκοσμιοποίησης, είναι οπισθοδρόμηση να κρατάς το πιο δυναμικό ίσως κομμάτι του Ελληνισμού μακριά από τις πολιτικές υποθέσεις της χώρας σου. Νομίζω ότι πλέον έφτασε η ώρα να συμμετέχουν και οι ομογενείς στις εθνικές εκλογές της Ελλάδος.

GREEK
VISION

Τον βλέπω να το οργανώνει, να χαράζει διαδρομές, να το χαίρεται με όλο του το είναι. Ο γύρος της Ισλανδίας. Μία μοτοσικλέτα, ένας αναβάτης.

Θα διασχίσει την Ευρώπη μέσα σε λιγότερο από τρεις μέρες, για να φτάσει από την Αθήνα στη βόρεια Δανία και να πάρει το καράβι, συγκεκριμένη μέρα και ώρα. Γιατί έχει μόνο δυο δρομολόγια την εβδομάδα. Είναι τόσο σίγουρος πως θα καταφέρει να φτάσει on time, που έχει κλείσει ήδη το εισιτήριο του. Και σκέφτομαι πως, έχω χάσει καράβι πηγαίνοντας από κέντρο Αθήνας στον Πειραιά, για να φύγω για Σίφνο.

Θυμάμαι τον πρώτο καιρό της γνωριμίας μας. Που μιλούσαμε με τις ώρες για τα ταξίδια μου. Στην Τουρκία, στο Nordkapp της Νορβηγίας, στην Ιταλία, για όλες τις διαδρομές στην Ελλάδα, ηπειρωτική και νησιά.

Ήταν συνήθεια χρόνων. Καταφύγιο στα δύσκολα, πανηγυρισμός στη χαρά, απόδραση από τις «μικρές αιχμαλωσίες». Ταξίδια με μοτοσικλέτα!

Με κάθε αφορμή, φόρτωνα τη μηχανή μου, φορούσα στολή και κράνος και την έκανα για μέρη μακρινά ή κοντινά, ονειρεμένα ή και λιγότερο ονειρεμένα.

Μέχρι που... μου πέρασε. Λες και κάποια αόρατη δύναμη, έκλεισε τον διακόπτη της επιθυμίας για ταξίδια με μηχανή. Ξαφνικά, άρχισε να μου φαίνεται επικίνδυνο και κουραστικό το να βρίσκομαι πάνω σε δύο ρόδες στη μέση του πουθενά, με ό,τι καιρό κάτσει...

Χόρτασα χιλιόμετρα; Κουράστηκα να μπαλώνω σκασμένα λάστιχα ή να αλλάζω σπασμένες ντίζες στις ερημιές; Μεγάλωσα πολύ για «καουμποϊλίκια»; Όλα αυτά μαζί; Είλικρινά δεν ξέρω.

Αλλά, συνέπεσε με τον καιρό που γνώρισα τον Άρη. Φίλος, σύντροφος, σύζυγος, αδελφός, πατέρας και γιος σε συσκευασία ενός ατόμου. Και λες και όλο αυτό με τα ταξίδια πάνω σε δύο ρόδες, ήταν μια κληρονομιά που έπρεπε να μεταβιβασθεί, λίγα χρόνια μετά, του κόλλησα το «μικρόβιο».

Ξεκίνησε με το ταξίδι στο βορειότερο άκρο

Μην αρχίζεις τη μουρμούρα

Ταξιδιάρες ψυχές



Γράφει
η **Ελενα Σολωμού**
σεναριογράφος



Κι εγώ ταξίδευα. Κάποια στιγμή όμως, κατέβαινα από τη σέλα. Ιδιαίτερα όταν οι πλάγι-οι άνεμοι στη Σκανδιναβία, μου έδιναν να καταλάβω πως τα μελτέμια των Κυκλάδων, ήταν παιχνιδάκια μπροστά τους. Εκείνος τίποτα, χαμπάρι!

«Θα πάω να βγάλω μια φωτογραφία με την ελληνική σημαία, στις δώδεκα τα μεσάνυχτα, που εκεί είναι μέρα, στη σιδερένια σφαίρα», μου είπε. Όπου «σιδερένια σφαίρα», το σήμα κατατεθέν της «στέγης του κόσμου» όπως λένε οι Νορβηγοί το βορειότερο άκρο της Ευρώπης. Κι εκεί που, για να φτάσω εγώ χρειάστηκα δώδεκα μέρες (χαλλλαρά, είπαμε: γενέθλιος τόπος, Θεσσαλονίκη...), εκείνος χρειάστηκε ελάχιστες. Το έκανε να φαίνεται τόσο εύκολο, λες και πήγε για καφέ, από την Ομόνοια στο Σύνταγμα. Και έτσι συνέχισε. Το ένα ταξίδι έφερε το άλλο και έχει φτάσει να ανεμίσει την ελληνική σημαία, στα πιο απίθανα μέρη.

Δεν τον νοιάζει αν ο καιρός είναι εναντίον του. Αν τρέφεται με κονσέρβες, για να ισοφαρίζει τα έξοδα της βενζίνης. Αν κοιμάται σε σκηνή ή σε hostels. Τον γεμίζει το ταξίδι. Η διαδρομή.

Κι εκείνη η μία φωτογραφία, του τελικού προορισμού με την ελληνική σημαία! Η πολυτιμότερη του, ανάμεσα σε εκατοντάδες άλλες που βγάζει καθ'οδόν, μαζί με τα υπέροχα videos που δεν χορταίνω να βλέπω όταν επιστρέφει.

Σίγουρα με ξεπέρασε σε όλα. Και κάπως έτσι, μειώνονται οι τύψεις που έχω απέναντι στον ίδιο μου τον εαυτό. Γιατί να σταματήσει να μου αρέσει κάτι που με γέμι-

ζε τόσο πολύ; Ευτυχώς, που κόλλησα στον Άρη το μικρόβιο.

Το σύμπαν, μάλλον, ισοφαρίζει τα πράγματα. Μπορεί να παροπλίστηκε μία μηχανόβια ταξιδιάρη ψυχή, αλλά γεννήθηκε μια άλλη. Πιο διψασμένη για χιλιόμετρα και, όπως όλα δείχνουν, ακούραστη.

Σε λίγες μέρες, η ελληνική σημαία που κουβαλάει μαζί του σαν φυλαχτό, θα ανεμίσει στο Ρέικιαβικ. Κι αν τα καταφέρει κάποια στιγμή, θα πραγματοποιήσει και το μεγάλο του όνειρο, τον γύρο του Καναδά!

της Ευρώπης, το ακρωτήριο Nordkapp. Ακολούθησε την διαδρομή μου, αλλά διέψευσε πανηγυρικά τις προβλέψεις μου, που έλεγαν πως «όταν γυρίσεις, θα είσαι τόσο κουρασμένος, που δεν θα θες να ανέβεις στη μηχανή, ούτε σ' ένα μήνα».

Αν δεν ήμασταν σε διαρκή επικοινωνία, μέσω Skype και δεν έβλεπα εικόνες από τις χώρες που περνούσε, θα έλεγα πως λέει ψέματα. Πως γίνεται να κάνει χίλια διακόσια χιλιόμετρα τη μέρα; Να μην σταματάει ούτε με δέκα μπόφορ, ούτε με χιόνι, ούτε με κατακλυσμούς;



Του
Γρηγόρη Κόκκινου



Χρυσές στις καρδιές μας

Σε μια χώρα που ο επαγγελματικός αθλητισμός στις γυναίκες μοιάζει με ανέκδοτο, η 4η θέση στην Ευρώπη αξίζει μόνο μπράβο

Στην εποχή της κρίσης δεν υπάρχουν και πολλά πράγματα που να κάνουν τον Έλληνα να φουσκώνει από υπερηφάνεια. Είναι τόσα πολλά τα προβλήματα της καθημερινότητας, που υπάρχει μεγάλη ανάγκη από κάτι που θα μας δώσει ψυχική ανάταση ως Έλληνες. Ένα καλό νέο, κάτι να σε κάνει να αισθανθείς όμορφα, γιατί στον τομέα της οικονομίας η μια ήττα διαδέχεται την άλλη. Και ήρθε αυτή η χαρά από εκεί που δεν το περίμενε σχεδόν κανείς, από τα κορίτσια της Εθνικής Ελλάδος στο μπάσκετ.

Το μπάσκετ μας έχει δώσει τεράστιες διακρίσεις και το παρακολουθούμε χρόνια, το γυναικείο μπάσκετ όμως για να λέμε την αλήθεια δεν υπήρχε στο χάρτη. Το βράδυ του Σαββάτου 24 Ιουνίου, κόντρα στη Γαλλία, ένας στους δέκα Έλληνες παρακολουθούσε το παιχνίδι και για την ακρίβεια 700,000 τηλεθεατές που κάποια στιγμή έφτασαν και το εκατομμύριο.

Η τέταρτη θέση στο Eurobasket γυναικών μπορεί να μην «λέει» πολλά, είναι όμως μια τεράστια επιτυχία τόσο γιατί εξασφάλισαν τη συμμετοχή τους στο επόμενο παγκόσμιο πρωτάθλημα, όσο και γιατί νίκησαν παγκόσμιες υπερδυνάμεις του αθλήματος όπως η Σερβία και η Τουρκία. Ήταν μάλιστα τόσο μεγάλη η εμφάνιση κόντρα στις Γαλλίδες, στον ημιτελικό της διοργάνωσης, που αν δεν έβαζαν το χεράκι τους οι διαιτητές στο πιο κομβικό κομμάτι του αγώνα, ίσως να μιλούσαμε για κάτι διαφορετικό.

Δεν γκρινιάζω ούτε ψάχνω δικαιολογίες, είναι η αλήθεια αφού κάποια στιγμή αγανάκτησα και είπα δε γίνεται, δε μπορεί να σφυρίζουν έτσι δεν μας θέλουν να πάμε παρακάτω. Το τελικό 55-77 δεν λέει την αλήθεια αφού κάποια στιγμή όλες δυνάμεις και να έχεις, όσο ψυχή και αν καταθέσεις, υπάρχουν πράγματα που σε λυγίζουν. Ακόμη και η ήττα από το Βέλγιο, στο μικρο τελικό για το χάλκινο μετάλλιο, με 78-45 δεν λέει πολλά πράγματα, αφού μπορεί οι αθλήτριες της Εθνικής ομάδας του Βελγίου να έδειξαν καλύτερες μέσα στο παρκέ, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι οι Ελληνίδες είχαν αγωνισθεί αργότερα, οπότε έπαιξε σημαντικό ρόλο και ο παράγοντας

κούραση.

Το σημαντικό είναι ότι τα κορίτσια αυτά μας έκαναν να καθίσουμε, καλοκαιριάτικα, να παρακολουθήσουμε γυναικείο μπάσκετ, να καμαρώσουμε ως Έλληνες τις νίκες που έκαναν και να μάθουμε όλες όσες αγωνίστηκαν. Ποιος γνώριζε την Μάλτση, την Καλτσίδου, τη Σωτηρίου, τη Σπανού, τη Νικολοπούλου και όλα τα υπόλοιπα υπέροχα κορίτσια της Εθνικής μας ομάδας; Τις μάθαμε όμως και φουσκώνουμε από υπερηφάνεια, αφού κατέθεσαν ψυχή σε όλη τη διοργάνωση και μας έκαναν να «ψηλώσουμε» και πάλι ως Έλληνες.

Σε μια χώρα που ο επαγγελματικός αθλητισμός - ειδικά στις γυναίκες - μοιάζει με ανέκδοτο, μια τόσο καλή πορεία αξίζει μόνο μπράβο. Πόσοι ήταν αυτοί που παρακολουθούσαν μπάσκετ τη δεκαετία του 80, πριν ο Γκάλης, ο Γιαννάκης και τα υπόλοιπα παιδιά μας έφτασαν στην κορυφή της Ευρώπης; Και όχι μόνο μας έφτασαν, μας καθιέρωσαν, έκαναν πολλά παιδιά να αγαπήσουν το άθλημα και για αυτό υπάρχει μια μεγάλη συνέπεια από την Εθνική μας ομάδα μπάσκετ σε όλες τις μεγάλες διοργανώσεις. Αν η Εθνική μας ομάδα δεν προχωρήσει θεωρείται αποτυχία, οι προσδοκίες που έχει δημιουργήσει είναι μεγάλες. Μπορεί να φαντάζει αισιόδοξο, όμως πιστεύω ότι πολλά νέα κορίτσια θα επηρεασθούν από την πορεία της Εθνικής ομάδας στο μπάσκετ, θα βγούνε ταλέντα και θα κάνουμε ακόμη καλύτερη Εθνική ομάδα. Είναι εφικτό φτάνει να αγκαλιάσουμε ως Έλληνες αυτές τις προσπάθειες που τιμούν τη χώρα μας και να τις στηρίξουμε με κάθε τρόπο ο κάθε ένας μας από τη δική του σκοπιά.

Η Ελληνική πολιτεία θα πρέπει να ενισχύσει οικονομικά την Εθνική μας ομάδα, προκειμένου να μπορούμε να συνεχίσουμε να κοιτάμε στα μάτια τις υπόλοιπες χώρες που κάνουν πρωταθλητισμό. Δεν περιμένω να πέσουν χρήματα στο πρωτάθλημα γυναικών, αυτή την εποχή απαξιώνονται σχεδόν όλα τα αθλήματα. Θέλω όμως να έχω ως Έλληνας κι άλλες ευκαιρίες να καμαρώνω γιατί αυτές οι κοπέλες είναι χρυσές στις καρδιές μας.



GREECE

ALL TIME CLASSIC



MYKONOS

WELCOME HOME

www.visitgreece.gr

GREECE

Mykonos

The island of celebrities

Mykonos is the most famous cosmopolitan island, in the heart of the Cyclades



Set out on a journey to discover a fascinating world where glamour meets simplicity. On Mykonos celebrities, college students and families mingle together to celebrate the Greek summer. Whether you are an entertainment junkie out for a real good time, or a visitor who wishes to explore the island's history and tradition, Mykonos will certainly meet your expectations. The island took its name from the grandson of Apollo, "Mykonos".

Hora the island's capital town

In contrast to other Cycladic capitals, the capital town (Hóra) is not built in the shape of an amphitheatre but instead spreads out over a wide area. It is one of the best examples of Cycladic architecture and a spellbinding attraction for visitors. Stroll around its narrow

marble streets and admire whitewashed houses with colourful doors and window frames, bougainvillea trees in purple bloom and hidden churches. Pay a visit to the church of Panayia Paraportiani, the Town hall and the castle situated above the harbour. Don't forget to visit the Archaeological, Folklore and Maritime Museums to take in a little history. Wander around the pedestrian shopping streets of the Hóra, always colourful and busy. The most glamorous of all is Matoyánni Street, lined with brand name stores, charming cafés and stylish restaurants.

Soak up the atmosphere along the lively waterfront and admire a fleet of fishing boats casting colourful reflections in the azure waters. This is where you will find the Kazárma building, which served as accommodation for the soldiers of Manto Mavrogenous, a heroine

GREEK VISION

of the Greek Revolution. The first floor served as her personal residence.

To the north, in Fteliá, lies an important Neolithic settlement, and a 14th-13th century BC Mycenaean tomb.

Using the Hóra as your base, set out on a trip to discover the beauties of the island, in particularly its sun-kissed beaches. Along the southern coast you will find a great selection of the most cosmopolitan ones. Here, wild parties keep the crowds rocking day and night. Paradise and Super Paradise may already be familiar to you. Órnos and Psarou are favorite spots for families. Try a visit too to Platis Yalós, with a well-organized beach where you can soak up the sun lazing on a sun lounge. However, if you are looking for a serene beach to unwind with a book, pick a less organized one on the northern coast of the island, like Ayia Ánna, Houlákia, Kápari, Agrári and Ayios Stéfanos.

The island of the Winds

The island is a paradise for water sport enthusiasts! There is a great choice of beaches for windsurfing. Choose from Kórfos, Fteliá, Meyáli Ámmos and Kalafátis, where surfing lessons are also available. Play tennis or mini golf at Ayios Stéfanos, beach volleyball at Ayia Anna or try sea parachuting or jet skiing at Eliá or Kalafátis. Diving fans can do a little exciting exploration of the underwater magic of Mykonos. September is thought to be the best month for diving, as the water is warm and visibility is good down at the seabed.

On the island you can find many well-organized diving centers and stores specializing in diving equipment. Explore the island on a caicque or a boat and discover secluded beaches, or take a boat tour around the nearby islets, which are also ideal fishing spots!



ΚΥΠΡΟΣ: Ιούλιος 1974

Η απαρχή μιας
εθνικής τραγωδίας

Η Κυπριακή τραγωδία δεν ξεκίνησε με την τουρκική εισβολή, εκ του μηδενός. Προδοσίες, λάθη και αδυναμίες μας άνοιξαν την «πόρτα» στις ορέξεις των Τούρκων

Του **Νικόλαου Ρωμανού**

Στον απόηχο μιας ακόμη διάσκεψης για το Κυπριακό, που έγινε στα τέλη Ιουνίου 2017, στο θέρετρο Κρανς Μοντάνα της Ελβετίας, έρχονται στη μνήμη μας όπως κάθε χρόνο, τέτοιες μέρες, αναπάντητα τα ερωτήματα για την σύγχρονη τραγωδία του Ελληνισμού, την εισβολή στη Μεγαλόνησο.

Η κυπριακή τραγωδία δεν ξεκίνησε με την



τουρκική εισβολή, προκύπτοντας εκ του μηδενός. Με αφορμή τη συμπλήρωση 43 χρόνων από την Τουρκική εισβολή στην Κύπρο (20 Ιουλίου του 1974) αξίζει να ανατρέξουμε στα γεγονότα που οδήγησαν στην τραγωδία...

Στις 15 Ιουλίου του 1974, γύρω στις 8.15, από το στρατόπεδο της Κοκκινότριμιθιάς, τεθωρακισμένα άρματα μάχης έκαναν την εμφάνισή τους, στους δρόμους της Λευκωσίας με κατευθύνσεις το Προεδρικό Μέγαρο, το κτίριο Τηλεπικοινωνιών και το κτίριο της Αρχιεπισκοπής.

Τα τανκς συνήθιζαν να βγαίνουν καθημερινά στους δρόμους για να πραγματοποιήσουν ασκήσεις, όμως αυτή τη φορά τα πράγματα θα έπαιρναν μια τελειώς διαφορετική τροπή. Δεν πέρασε πολύ ώρα από την εμφάνιση των τεθωρακισμένων και οι πυροβολισμοί που ακούστηκαν από διάφορα σημεία προκάλεσαν αναταραχή σε ολόκληρη την κυπριακή πρωτεύουσα.

Εκείνη την ώρα, ο πρόεδρος της Κυπριακής Δημοκρατίας Αρχιεπίσκοπος Μακάριος υποδεχόταν στο Προεδρικό Μέγαρο, Έλληνες μαθητές από σχολεία της Αλεξάνδρειας και προτού αρχίσει η τελετή υποδοχής, τα άρματα μάχης, που είχαν φτάσει απέξω, άρχισαν να βάλλουν κατά του Προεδρικού Μεγάρου. Στόχος εκτός από το Μέγαρο της Αρχιεπισκοπής, ήταν το κτίριο των Τηλεπικοινωνιών, το Αρχηγείο της αστυνομίας, το στρατόπεδο του εφεδρικού σώματος και το Ραδιοφωνικό Ίδρυμα Κύπρου (ΡΙΚ), ενώ άνδρες της ΕΛΔΥΚ επιτέθηκαν στον

Βομβαρδισμένο το Προεδρικό μέγαρο λίγες ώρες μετά το πραξικόπημα

Αερολιμένα της Λευκωσίας. Η αντίσταση που εκδηλώθηκε ήταν έντονη αλλά όχι τόσο ώστε να υπερισχύσει των πραξικοπηματιών.

Μετά από δύο ώρες περίπου, η Λευκωσία ανήκε πια στη Χούντα και η θέση του προέδρου στο Νίκο Σαμψών, έναν «αχυράνθρωπο» της χούντας των Αθηνών.

Το γεγονός αυτό επιβεβαιώθηκε αργότερα εκείνο το πρωί με τη μετάδοση της παρακάτω ανακοίνωσης:

«Σήμερα την πρωίαν, η Εθνική Φρουρά επενέβη διά να σταματήσει τον αδελφοκτόνον πόλεμον. Η Εθνική Φρουρά είναι την στιγμήν αυτήν κυρία της καταστάσεως. Ο Μακάριος είναι νεκρός».

Βέβαια, ο Μακάριος είχε προλάβει να διαφύγει στην Πάφο απ' όπου, σ' έναν τοπικό ραδιοσταθμό απηύθυνε διάγγελμα προς τον κυπριακό λαό:

«Ελληνική Κυπριακή Λαέ! Γνώριμη είναι η φωνή που ακούεις. Γνωρίζεις, ποιος σου ομιλεί. Είμαι ο Μακάριος. Είμαι εκείνος, τον οποίο συ εξέλεξες διά να είναι ο ηγέτης σου. Δεν είμαι νεκρός. Είμαι ζωντανός. Και είμαι μαζί σου, συναγωνιστής και σημαιοφόρος εις τον κοινόν αγώνα. Το πραξικόπημα της Χούντας απέτυχε. Εγώ ήμουν ο στόχος της και εγώ, εφόσον ζω, η Χούντα εις την Κύπρον δεν θα περάσει. Η Χούντα απεφάσισε να καταστρέψει την Κύπρο. Να την διχοτομήσει. Αλλά δεν θα το κατορθώσει. Πρόβαλε παντοιοτρόπως αντίστασιν εις την Χούντα. Μη φοβηθείς. Ενταχθήτε όλοι εις τα νομίμους δυνάμεις του κράτους. Η Χούντα δεν πρέπει να περάσει και δεν θα περάσει. Νυν υπέρ πάντων ο αγών!»

Ο Βιασμός της Κύπρου

Εν τω μεταξύ, μεγάλη στρατιωτική δύναμη από τη χούντα στη Λευκωσία, διατεταγμένη από την Αθήνα, ξεκίνησε για την Πάφο. Την επόμενη μέρα ελικόπτερο της Ειρηνευτικής



Δυνάμεις των Ηνωμένων Εθνών στην Κύπρο μετέφερε τον Μακάριο στη βρετανική στρατιωτική βάση της Επισκοπής, κοντά στη Λεμεσό, και από εκεί ένα στρατιωτικό αεροπλάνο τον πήγε στη Μάλτα. Από εκεί, στην Αγγλία και στην Αμερική. Ο Μακάριος επέστρεψε στην Κύπρο στις 7 Δεκεμβρίου 1974, χωρίς αντιπραξικόπημα, χωρίς καμιά βίαιη αντενέργεια, και ανέλαβε τα καθήκοντά του.

Οι καταθέσεις των πρωταγωνιστών του πραξικοπήματος στην επιτροπή της Ελληνικής Βουλής, αποκάλυψαν ότι η χούντα των Αθηνών είχε αποφασίσει, τουλάχιστον, από τις αρχές του 1974 την πραξικοπηματική ανατροπή του Μακαρίου με πρωτοβουλία του αδράτου δικτάτορα Δ. Ιωαννίδη. Σκοπός των δικτατόρων Σαμψών και Ιωαννίδη ήταν η απαλοιφή του τουρκοκυπριακού στοιχείου και η άμεση προσάρτηση της Κύπρου στην Ελλάδα. Το πραξικόπημα όμως, πυροδότησε ταυτόχρονα εξελίξεις στην Αγκυρα που εμφανίζεται αποφασισμένη να αναλάβει στρατιωτική δράση



εις βάρος της Κύπρου.

Παρά τις παραιτήσεις του Βρετανού ομολόγου του, Χάρολντ Ουίλσον, και του υπουργού Εξωτερικών, Τζέιμς Κάλαχαν, ο τούρκος πρωθυπουργός Μπουλέντ Ετζεβίτ βλέπει ως μόνη λύση την εισβολή στην Κύπρο. Ο έκτακτος απεσταλμένος του αμερικανού υπουργού εξωτερικών, Κίσινγκερ, υφυπουργός εξωτερικών, Τζο Σίσκο, προσπαθεί με συνεχείς διαβουλεύσεις μεταξύ Λονδίνου - Αγκυρας και Αθηνών, να αποτρέψει τα χειρότερα, αλλά αποτυγχάνει.

Έτσι φτάνουμε στο πρωί της 20ης Ιουλίου του 1974. Ο κυπριακός ουρανός σκοτεινιάζει από τα στρατιωτικά αεροσκάφη της Τουρκίας και τους αλεξιπτωτιστές που πέφτουν μαζικά. Παράλληλα, δυνάμεις πεζικού της Τουρκίας αποβιβάζονται στις παραλίες της Κερύνειας. Ο «Αττίλας» βρισκόταν στην Κύπρο για να γράψει το τέλος του προοιμίου μιας σύγχρονης εθνικής τραγωδίας που συνεχίζεται μέχρι τις μέρες μας.

Αριστερά, το πρωτοσέλιδο της εφημερίδας «ΤΑ ΝΕΑ» βαφτίζει... εύσχημα το πραξικόπημα «κυβερνητική ανατροπή». Κάτω, η εισβολή - περίπατος των Τούρκων στη Κερύνεια. Σαραντατρία χρόνια μετά και τα ερωτήματα της προδοσίας παραμένουν αναπάντητα



Απώλεια κοιλιακού λίπους



Γράφει η
Ελένη Τζούμπα
e.tzoumpa@gmail.com

Το λίπος συσσωρεύεται με βάση τα γονίδια και τη γενετική μας προδιάθεση. Το γεγονός αυτό, εξηγεί και τον λόγο, που πολλοί αδύνατοι άνθρωποι, με χαμηλό δείκτη μάζας στο σώμα τους, είθισται να αποθηκεύουν λίπος στην κοιλιά. Το λίπος στην περιοχή της κοιλιάς, δεν θεωρείται μόνο αντρικό "προνόμιο", εμφανίζεται και στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση αλλά και νωρίτερα, ανεξάρτητα αν υπάρχει αύξηση βάρους ή όχι. Ο σύγχρονος τρόπος καθιστικής ζωής σε συνδυασμό με ανθυγιεινές συνήθειες διατροφής, συμβάλουν δραματικά στην αύξηση του κοιλιακού λίπους και αφορά όλες τις ηλικίες.

Πως πρέπει να περπατάμε για να χάσουμε το λίπος στην κοιλιά με βάση τους Αμερικάνους επιστήμονες

Αμερικανοί ερευνητές του πανεπιστημίου της Βιρτζίνια βρήκαν ότι, όσοι περπατούν γρήγορα, με έντονο ρυθμό 2-3 φορές την εβδομάδα για μισή ώρα, χάνουν περισσότερο κοιλιακό λίπος σε σχέση με αυτούς που περπατούν με χαλαρό ρυθμό. Μπορεί να μειώσει την περιφέρεια της μέσης μέχρι και 4 εκατοστά σε 2 μήνες. Με το έντονο περπάτημα, χάνουμε 3 φορές περισσότερο ενδοκοιλιακό λίπος (σπλαχνικό), το οποίο είναι το επικίνδυνο λίπος που περιβάλλει όργανα της κοιλιάς, όπως το συκώτι και τους νεφρούς.

Μύθοι και αλήθειες με βάση επιστημονικές μελέτες:

ΜΥΘΟΙ

■ **Η μεγάλη κοιλιά δεν απειλεί την υγεία, αν ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) είναι εντός των φυσιολογικών ορίων.**

Είναι μύθος. Το σπλαχνικό λίπος που περιβάλλει τα όργανα μας, ακόμα και αν είμαστε αδύνατοι, αυξάνει τις πιθανότητες να αναπτύσουμε καρδιαγγειακά νοσήματα. Δεν αρκεί να έχουμε φυσιολογικό βάρος, το λίπος στην κοιλιά εκ προοιμίου είναι κακό.

■ **Το σώμα "αχλάδι" είναι ακίνδυνο σε σχέση με το σώμα "μήλο".**

Είναι λάθος. Η αλήθεια είναι ότι σε κάθε περίπτωση, όταν το λίπος περισσεύει, δεν κάνει καλό στην υγεία. Και στις δυο περιπτώσεις το σώμα και τα αγγεία έχουν ταλαιπωρηθεί. Δεν χαίρουν άκρας υγείας το καρδιαγγειακό σύστημα και ενδεχόμενος το ήπαρ και τα νεφρά. Γενικότερα όταν στις λιποαποθήκες, περισσεύει λίπος είναι βλαβερό.

■ **Μετά τα 40, δεν μπορούμε να "ρίξουμε" το λίπος της κοιλιάς.**

Είναι μύθος. Μετά τα 30 είναι λογικό να μειώνεται ο μυϊκός ιστός. Αν όμως βάλουμε στο πρόγραμμα μας μια δραστηριότητα - άσκηση, η μυϊκή μάζα θα αυξηθεί, με αποτέλεσμα να αυξηθεί και ο μεταβολισμός. Σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή, τα αποτελέσματα θα είναι ορατά.

■ **Όλα τα λίπη είναι το ίδιο.**

Είναι μύθος. Υπάρχουν τα ακόρεστα - καλά λίπη και τα κορεσμένα - κακά λίπη. Τα καλά λίπη είναι αυτά που χρειάζεται ο οργανισμός και τα βρίσκουμε στους ξηρούς καρπούς, στο ελαιόλαδο, στο αβοκάντο και στα ψαριά, τα οποία έχουν Ω3 λιπαρά. Τα κορεσμένα λίπη, είναι τα ανθυγιεινά λίπη τα οποία έχουν υποστεί επεξεργασία.

■ **Η μύτρα κάνει κοιλιά.**

Είναι μύθος. Εδώ είναι η ποσότητα που μετράει. Ένα ποτήρι μύτρας ή και δυο την ημέρα, μπορεί ένα σώμα να το δεχτεί. Αυτό που μας κάνει να συσσωρεύσουμε λίπος εκεί που έχουμε την προδιάθεση μας, είναι θέμα θερμίδων. "Παν μέτρον ἄριστον" και σωστή διαχείριση.

ΑΛΗΘΕΙΣ

■ **Το στρές κάνει κοιλιά.**

Είναι αλήθεια. Το στρές παράγει μια ορμόνη, την κορτιζόλη, η οποία επηρεάζει τον μεταβολισμό μας, δηλαδή μειώνει τις καύσεις. Αυτό συμβαίνει γιατί όταν αγχωνόμαστε, εκκρίνεται στον εγκέφαλο αλλά και στα επινεφρίδια κορτιζόλη, περνάει από το αίμα με αποτέλεσμα να έχουμε λιπογένεση.

Ένας πολύ μεγάλος προβληματισμός που απασχολεί μεγάλο ποσοστό ανθρώπων, ιδιαίτερα τώρα το καλοκαίρι, είναι πως θα εξαφανίσουμε «την κοιλιά». Το πως θα απαλλαγούμε από το λεγόμενο «σωσίβιο» αναμφισβήτητα, αποτελεί πρόβλημα ακόμα και στους αδύνατους.

■ **Η ζάχαρη επιταχύνει την εναπόθεση λίπους στην κοιλιά.**

Είναι αλήθεια. Η ζάχαρη είναι ένας υδατάνθρακας, που αν την καταναλώσουμε εναποτεθεί λίπος εκεί που έχουμε την προδιάθεση και κυρίως στην κοιλιά.

■ **Οι άπαχες πρωτεΐνες, το ασβέστιο, οι φυτικές ίνες, μας ξεφουσκώνουν.**

Είναι αλήθεια. Λέμε να στα αυγά, γιαούρτι, γάλα, γαλοπούλα, ψάρι και στα προϊόντα ολικής αλέσεως, κοτόπουλο, σαλάτες, πολύ νερό.

Πως μπορούμε να διαπιστώσουμε αν έχουμε σπλαχνικό λίπος

Υπολογίζουμε τον δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.), διαιρώντας το βάρος μας. Δηλαδή αν έχουμε ύψος (1,70), τότε η μέση μας πρέπει να είναι στο μισό (85 cm).

Τροφές σύμμαχοι, κατά του κοιλιακού λίπους

• Το γιαούρτι βοηθάει σε ένα υγιές πεπτικό σύστημα και μειώνει τα "φουσκάματα" της κοιλιάς μας.

• Το νερό, εξίσου σημαντικό για μια επίπεδη κοιλιά.

• Το πράσινο τσάι είναι πολύ πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.

• Προϊόντα ολικής άλεσης, όπως δημητριακά ολικής άλεσης, μαύρο ψωμί και ζυμαρικά, καστανό ρύζι.



* **Βασική σημείωση:** για να χάσει κάποιος κοιλιακό λίπος πρέπει να έχει τακτικά γεύματα. 5 γεύματα την ημέρα, τα οποία όμως δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνουν ζάχαρη, λευκό αλεύρι, πολύ αλάτι, λευκό ρύζι, διότι με τη χρήση τους αυξάνεται το ζάχαρο του αίματος. Υπερεκκρίνεται ινσουλίνη με αποτέλεσμα να αποθηκεύεται λίπος στην κοιλιά. Η ισορροπημένη διατροφή και η αερόβια άσκηση θα μας βοηθήσουν να έχουμε το ιδανικό αποτέλεσμα, για μια κοιλιά επίπεδη.

Ως το επόμενο τεύχος, καλό καλοκαίρι με υγεία και χαμόγελα!

2 ροφήματα που καίνε το λίπος της κοιλιάς:

Συστατικά:

- 1 αγγούρι
- 1 λεμονί
- 1 κουταλιά της σούπας τριμμένο τζίντζερ
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό αλόης

- 1 ματσάκι μαϊντανό
- Μισό ποτήρι νερό

Αναμειγνύουμε όλα τα συστατικά μαζί σε ένα μπλέντερ (blender). Πίνουμε ένα ποτήρι πριν κοιμηθούμε. Μειώνονται σημαντικά τα επίπεδα λίπους στην κοιλιά.



Συστατικά:

- 1 λεμονί
- 1 μεγάλη χούφτα σπανάκι
- 1 κουταλίτσα τριμμένο τζίντζερ
- 1 ποτήρι νερό

Πίνουμε από αυτό το ρόφημα 30 λεπτά πριν φάμε το πρωινό μας. Επιταχύνει τον μεταβολισμό, δίνει μεγάλη ενέργεια και "λιώνει" το λίπος στην κοιλιά.



Messinian Spa

Greek Natural
COSMETICS



Our Everlasting Secret... **EVOO**

EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Messinian Spa Cosmetics Canada, | 514.696.7337 | www.messinianspa.ca



Γράφει ο
Γιώργος Σταυρακίδης
g.stavrakidis@gmail.com

Από αυτόν τον μήνα ξεκινάμε από εδώ να μιλάμε για μουσική, για τέχνες και για όσα μπορούν να φτιάξουν τη μέρα μας, τις ώρες που χαλαρώνουμε. Θα μιλάμε για όσα συμβαίνουν στην ελληνική δισκογραφία, στο καλό ελληνικό τραγούδι και θα μαθαίνουμε καινούρια τραγούδια, καλλιτέχνες και πολλά ακόμα... Καλώς βρεθήκαμε λοιπόν!

ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Γιάννης Βασιλόπουλος



Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν νέα παιδιά στη μουσική που να φέρνουν τη νιότη και το ταλέντο τους στην ελληνική δισκογραφία. Ο Γιάννης Βασιλόπουλος είναι μόλις 18 χρονών και πρόσφατα κυκλοφόρησε ένα άλμπουμ με δικούς του στίχους. Η «Τρίτη Έξοδος» είναι μια εξαιρετική δουλειά με τραγούδια που ήδη ξεχωρίζουν, σε μουσική του Σπύρου Παρασκευάκου και με ερμηνείες της 20χρονης Δήμητρας Σελεμίδου. Αυτή όμως δεν είναι η πρώτη του εμφάνιση, αφού στα 15 του διαβάσαμε το πρώτο του βιβλίο «Αδιανόητα διαφορετικοί», καθώς και συμμετείχε και με δυο τραγούδια σε ένα cd νέων καλλιτεχνών της δισκογραφικής εταιρείας Μικρή Άρκτος. Μία ακόμα συμμετοχή του ήρθε λίγα χρόνια αργότερα, στο άλμπουμ «Ποιος μου χάλασε το τραίνο» με σύγχρονα παραμύθια σε στίχους του Γιάννη και του σημαντικού στιχουργού Παρασκευά Καρασούλου. Από το νέο του άλμπουμ, ακούστε οπωσδήποτε τον «Βασιλιά Απρίλιο», το «Μαμά, μπαμπά», τα «Συννεφιασμένα Βλέμματα» και το «Ο μόνος και η μόνη» όπου συμμετέχει ο Φοίβος Δεληβοριάς. Ο Γιάννης Βασιλόπουλος είναι ένα νέο παιδί που σπουδάζει, γράφει, ερωτεύεται, χαμογελάει και ζει όλα εκείνα που είχε κάποτε ως όνειρο. Σας τον συστήνω σε αυτό το τεύχος και να θυμάστε πως εδώ έχουμε μια ιδιαίτερη περίπτωση που θα κάνει τον δικό του, ξεχωριστό δρόμο στο ελληνικό τραγούδι. Χαιρόμαστε που ήρθες Γιάννη...

.....

Ο Βασίλης σε καινούρια τραγούδια!



Ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου επέστρεψε με τον καινούριο του δίσκο, που περιμέναμε καιρό. Ο τραγουδιστής που έχει δει τα στάδια και τις μουσικές σκηνές να γεμίζουν από θαυμαστές του και ακόμα μέχρι σήμερα νιώθει την μεγάλη αγάπη του κοινού, συνεργάζεται αυτή τη φορά με τον συνθέτη Θέμη Καραμουρατίδη για το άλμπουμ «Όλα είναι για μας» σε στίχους του Οδυσσέα Ιωάννου. Δέκα τραγούδια που εκφράζουν την ελπίδα και τις αντοχές μέσα στους προσωπικούς δρόμους του καθένα, έρχονται να προσθέσουν ακόμα ένα πολύτιμο λιθαράκι στη σπουδαία πορεία του Παπακωνσταντίνου. Σε ένα τραγούδι συμμετέχει η Ρίτα Αντωνοπούλου, ενώ η Νατάσσα Μποφίλιου κάνει δεύτερη φωνή στο τραγούδι «Ιούλιος». Κυκλοφορεί από την Minos Emi.

ΝΕΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ



Ο «Χωρισμός» είναι ένα εξαιρετικό άλμπουμ που σας προτείνω, σε στίχους του Κώστα Μπαλαχούτη και μουσική του Χρήστου Παπαδόπουλου που κυκλοφορεί από το Ogdoo. Κυρίως λαϊκά τραγούδια που βασίστηκαν σε γνωστή τηλεοπτική σειρά, συνθέτουν ένα μουσικό έργο με αρχή, μέση και τέλος και τη συμμετοχή υπέροχων φωνών αγαπημένων ερμηνευτών. Η Γιώτα Νέγκα στο ομώνυμο τραγούδι, ο Κώστας Μακεδόνας στο «Αναφιλητό», ο Βασίλης Λέκκας, η Ελένη Βιτάλη, ο ηθοποιός Πασχάλης Τσαρούχας, ο Λάμπρος Καρελάς και άλλοι, ενώ σημαντική στιγμή του άλμπουμ είναι το τραγούδι «Ξερίζωμός» που ενώνουν τη φωνή τους ο Αντώνης και ο Γιάννης Βαρδής, ενώ αυτή αποτελεί και την τελευταία επίσημη ηχογράφηση του μεγάλου τραγουδιστή και συνθέτη, λίγο πριν φύγει από τη ζωή.



Οι IMAM BAILDI σε νέα τραγούδια!

Πέρασαν ήδη 10 χρόνια από τα πρώτα τους τραγούδια και αφού έχουν σκοπό να το γιορτάσουν αυτή τη χρονιά με ένα σωρό εμφανίσεις εντός και εκτός συνόρων της Ελλάδας, οι Imam Baildi ετοίμασαν και το επόμενο άλμπουμ τους που θα κυκλοφορήσει από τη Minos Emi.

Τραγούδια από το παρελθόν που γίνανε πάλι μόδα χάρη σε αυτούς και ενέργεια πάνω στη σκηνή, αποτελούν τα κύρια χαρακτηριστικά τους. Στο νέο άλμπουμ όμως, κάτι αλλάζει... «Ο ήχος θα είναι αρκετά διαφορετικός... Πάντα υπάρχει η αναφορά στο παλιό ελληνικό τραγούδι, αλλά στο album αυτό θα είναι με διαφορετικό τρόπο...» μου είπαν σε πρόσφατη συνέντευξη που κάναμε μαζί, ενώ στο δίλημμα Παλιό – Καινούριο η άποψή τους είναι... «Δίνουμε την ίδια σημασία και έχουμε τα ίδια αυστηρά κριτήρια τόσο όταν γράφουμε ένα δικό μας κομμάτι, όσο και όταν κάνουμε μια διασκευή. Απλά, όταν κάνεις μια διασκευή ή ένα remix, έχεις μπροστά σου κάτι ολοκληρωμένο και πρέπει να βρεις τον τρόπο να του δώσεις καινούριο νόημα χωρίς να το χαλάσεις. Να φανταστείς δηλαδή πώς κάτι που είναι ήδη ωραίο θα μπορούσε να είναι ωραίο και με άλλο τρόπο...».



**Plomberie Technika**

tel.: 514-659-9008



1375 Rue de Louvain O, Montreal, QC H4N 1G6 (514) 383-0030 info@tzanet.ca
710 Rue Bouvier #114, Ville de Québec, QC G2J 1C2 (581) 742-9876 tzanetquebec@tzanet.ca

Παιχνιδιάρικα

Της **Μαρίας Λαδά**

Εκ μέρους του Χορευτικού Ομίλου Θεσσαλονίκης
hoth@hoth.gr, www.hoth.gr

Στην **πραγματικότητα** πρόκειται για εργαλεία. Πρόκειται για πύλες σε μια απόλυτα υγιή εικονική πραγματικότητα, για πεδία αξιοποίησης της φαντασίας, για ευκαιρίες μίμησης των ενηλίκων, για τρόπους άσκησης του σώματος, για μοχλούς αγωγής της ψυχής και ουσιαστικούς τρόπους έκφρασης μιας αναπτυσσόμενης προσωπικότητας. Ο λόγος για τα παιχνίδια. Που κάποτε ήταν διαφορετικά.

Ας δούμε όμως το πράγμα, στην εξέλιξή του, από πιο κοντά

Μπάλες, κούκλες, σπαθιά και τουφέκια υπήρχαν πάντα στα παιδικά χέρια, όπως υπάρχουν και τώρα, μια και ο ανδρισμός = κυνική και η θηλυκότητα = μητρότητα ήταν πάντα τα πρώτα πεδία ενεργού εξερεύνησης στην παιδική ηλικία. Μόνο που οι κούκλες από πανιά με πρόσωπο ζωγραφιστό με κάρβουνο, οι μπάλες από κουρέλια και τα σπαθιά και τα τουφέκια από ξύλα και κλαδιά, δεν είχαν μεν καμία σχέση με τα σημερινά αντίστοιχα, πρόσφεραν όμως την ίδια ευχαρίστηση μ' αυτά, συν κάτι παραπάνω: την χαρά της κατασκευής τους, που αποτύπωνε τις δυνατότητες και την αισθητική του κάθε παιδιού και το καθιστούσε ενεργό δημιουργό έναντι του παθητικού χρήστη που είναι το σημερινό παιδί με το αγορασμένο παιχνίδι του (όσο εντυπωσιακό κι αν είναι).

Ο ανταγωνισμός κι η «πρόσωπο με πρόσωπο» αναμέτρηση είναι επίσης βασικές πηγές επιβεβαίωσης στην παιδική ηλικία κι έτσι παιχνίδια με χαρακτήρα μονομαχίας, σωματικής και πνευματικής, παιζόταν πάντα πολύ. Είτε επρόκειτο για απλή τρίλιζα χαραγμένη στο χώμα με χαλίκια για πούλια, είτε για το έθιμο των πασχαλινών αυγών που κυλούσαν στον κατήφορο, είτε για την «ναυμαχία» και την «κρεμάλα» στο χαρτί, είτε για το υψηλών απαιτήσεων σκάκι που συνήθιζαν τα παιδιά των αστικών οικογενειών, είτε για την απλή και κλασική αγορίστικη αναμέτρηση για να φανεί ο πιο δυνατός (στο τρέξιμο, στο μπράτσο, στο σημάδι, στο... φτύσιμο, και ούτω καθ' εξής), τα παιχνίδια αυτά, πέραν αυτής καθ' εαυτής της αξίας τους, πρόσφεραν άσκηση στο να μελετάς τον αντίπαλο, να «διαβάζεις» την έκφραση του προσώπου και του σώματός του



και να μαθαίνεις από την τεχνική και τη στρατηγική του. Στοιχεία που λείπουν παντελώς από οποιοδήποτε σημερινό ηλεκτρονικό παιχνίδι, όπου συνήθως η αναμέτρηση γίνεται με το λογισμικό του παιχνιδιού ή με υπαρκτό αντίπαλο μεν αλλά «αόρατο», εξ αποστάσεως.

Όμως το πιο ουσιαστικό, το πιο πολυσήμα-ντο, το πιο αξεχαστο για όσους το έζησαν και το πιο βαθιά διδακτικό σε επίπεδο προσωπικής ωριμότητας και κοινωνικοποίησης, υπήρξε πάντα το ομαδικό παιχνίδι. Αυτό που ξεδίπλωνε τους κανόνες του στις αλάνες και στις γειτονιές, που γέμιζε τον κόσμο με παιδικά τρεχαλητά και φωνές και έδινε της ευκαιρία στα παιδιά να έρθουν σε απ' ευθείας επαφή με την προσωπική ευθύνη για μια ομαδική νίκη ή ήττα, με την επιλογή-ύπαρξη-αποδοχή αρχηγού, με την ανάγκη υποστήριξης και συνοχής της ομάδας, με την προδοσία και την αδυναμία, με την ύπαρξη ορίων και την αυταπάρνηση, με την άμιλλα και την αλληλοβοήθεια, με τη μοιρασιά και την δικαιοσύνη, με την ποιινή και την αποδοχή της. Κι όλα αυτά όχι σε επίπεδο ερμηνείας εννοιών αλλά σε απ' ευθείας ζωντανή εφαρμογή! Αυτό το είδος παιχνιδιού, που κάνει πια δειλά την εμφάνισή του μόνο στα πεντάλεπτα των σχολικών διαλειμμάτων του δημοτικού, ήταν στίβος εμπειρίας και βιώματος σχέσεων, ήταν το σπουδαιότερο εργαστήριο παραγωγής ενηλίκων. Ενηλίκων που είναι το ίδιο ώριμοι ψυχοκοινωνικά όσο και διανοητικά. Κάτι που φαίνεται να λείπει κάμποσο από την σημερινή εποχή....

Μακάρι να θυμηθούμε το ομαδικό παιχνίδι και να το υποστηρίξουμε, δημιουργώντας προϋποθέσεις τόπου και χρόνου που θα τις προσφέρουμε στα παιδιά μας.

Στην πραγματικότητα θα προσφέρουμε πολλά στο μέλλον και στη ζωή....

Ομαδικά παιχνίδια που ξεχάστηκαν σχεδόν και τι προσφέρουν

Ομαδικό σχοινάκι: (σωματική άσκηση και ρυθμική αγωγή)

Κυνηγητό και Κρυφτό: (άσκηση, στρατηγική, διαχείριση νίκης-ήττας)

Μπίλιες/βώλοι: (ακρίβεια - κρίση - στρατηγική)

Μήλα: (άσκηση, ομαδικότητα, νίκη - ήττα)

Σανίδα: (συντονισμός κινήσεων-ρυθμική αγωγή - ομαδικότητα)

Δεν περνάς κυρά Μαρία, Ένα λεπτό κρεμύδι, Περνά - περνά η μέλισσα : (ρυθμική αγωγή με τραγούδι, ομαδικότητα)

Και άλλα πολλά...

PIREAS

Το Αυσθεντικό Ελληνικό εστιατόριο στην καρδιά του
OLD PORT MONTREAL



«Resto Bar Pireas» 363 de la Commune Montreal, H2Y 1H2 tel. 514-946 3414



Ο ιδιοκτήτης Ερμανουήλ
Μανιαδάκης εας προσκαλεί
να δοκιμάσετε
αυσθεντικές
γεύσεις
Ελλάδας



PIREAS

Το απόλυτο καλοκαιρινό και “χιλιομαγειρεμένο” φαγητό, στα ελληνικά νοικοκυριά!



Γράφει η
Ελένη Τζούμπα
e.tzoumpa@gmail.com



Σπιτικά μαγειρέματα

Από τότε που ήμουν μικρό παιδί και με ρωτούσαν «για πες μας Ελένη, ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό»; Απαντούσα αμέσως, χωρίς να το πολυσκεφτώ, «τα γεμιστά της μαμάς μου»!

Η όσφρηση, είναι η εντονότερη όλων των αισθήσεων και γι αυτό το λόγο έχει χαραχτεί στη μνήμη μου. Μαγευτική μυρωδιά, που σε καλωσορίζει στο παραδοσιακό οικογενειακό τραπέζι. Φρέσκες πιπεριές λεπτόφλουδες και κατακόκκινες ζουμερές ντομάτες, με μπόλικο μαϊντανό και λιγότερο άνηθο! Αργότερα ως νοικοκυρά και εγώ, πρόσθεσα τον κιμά, μιας και είχα βορειοελλαδίτικες επιρροές από την πεθερά μου. Τα δικά μου σημεία επέμβασης αναλώνονται στον τρόπο παρασκευής. Να βάζω τη δική μου πιναλίδα σε κάθε συνταγή, χωρίς φυσικά να αλλάζει η “ιστορία” τη αυθεντικής συνταγής.

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° - 355F . Αφού έχουμε πλύνει καλά τα λαχανικά, κόβουμε τα καπάκια και αδειάζουμε το εσωτερικό της ντομάτας με ένα κουτάλι, χωρίς να τη διαλύσουμε και κρατάμε τη σάρκα της. Την ίδια διαδικασία κάνουμε και με τις πιπεριές, αφαιρούμε τους σπόρους και κρατάμε όλο το σαρκόδες εσωτερικό, κάτω από το καπάκι. (Είναι πολύ σημαντικό να κρατάμε όλο το εσωτερικό της πιπεριάς γιατί μας δίνει γεύση στη γέμιση). Περνάμε σε ένα μπλέντερ το εσωτερικό από τις ντομάτες και τις πιπεριές και το αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ή μια ρηχή κατσαρόλα, σωτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο με το λάδι σε μέτρια φωτιά (ώσπου να μαλακώσει λίγο), προσθέτουμε τον κιμά και το ρύζι. Ανακατεύουμε για ένα με δύο λεπτά και στη συνέχεια ρίχνουμε το αλεσμένο μείγμα από το μπλέντερ, το μαϊντανό, τις δύο

Υλικά

- 8 μεγάλες ντομάτες (όχι πολύ ώριμες, αλλά ζουμερές).
- 7 περίπου, πιπεριές λεπτόφλουδες.
- Λαδάκι για το τηγάνισμα, 150 γρ περίπου.
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο ή 2 μικρά.
- Μια σκελίδα σκόρδο.
- Μισό κιλό κιμά μοσχαρίσιο.
- Το ρύζι το υπολογίζουμε, 3 κουταλιές της σούπας σε κάθε ντομάτα και πιπεριά (1 1/2 κούπα μακρύκοκο ή ρύζι για γεμιστά αγρίνο).
- 1 ματσάκι “παχουλό”, μαϊντανό.
- Λίγες φουντίτσες άνηθο.
- 2 ακόμα φρέσκες ντομάτες περασμένες στον τρίφτη.
- Αλάτι – πιπέρι.
- 5 πατάτες κομμένες κυδωνάτες για συνοδεία.

Γεμιστά με κιμά και ρύζι

ντομάτες που έχουμε προηγουμένως περάσει στο τρίφτη, αλάτι και πιπέρι κατά βούληση. (Το ρύζι πάντα “τραβάει” λίγο αλάτι παραπάνω για να νοστιμίσει το φαγητό).

Αφήνουμε να πάρει μια βράση σε χαμηλή φωτιά. Η γέμιση είναι έτοιμη. Το αποσύρουμε από τη φωτιά να κρυώσει. Γεμίζουμε τα λαχανικά και τα τοποθετούμε σε ένα μεγάλο ταψί. Στα κενά βάζουμε τις πατάτες και περιχύνουμε λίγη γέμιση που έχει περισσέψει από πάνω. Προσθέτουμε μισό ποτήρι νερό από τις άκρες, λίγο λάδι και λίγο αλάτι στις πατάτες.

Ψήνουμε για μια ώρα περίπου αναλόγως τον φούρνο, μέχρι να δούμε ότι έχουν ψηθεί καλά τα λαχανικά και να έχουν πάρει μια όψη. Όταν είναι έτοιμο, βγάζουμε το ταψί από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει. Σερβίρουμε όταν είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

* Όταν κρυώσουν τα γεμιστά είναι πιο νόστιμα, ειδικά την δεύτερη μέρα.

* το εσωτερικό της πιπεριάς ένα απαραίτητο, δίνει υπέροχη γεύση και αρώματα.

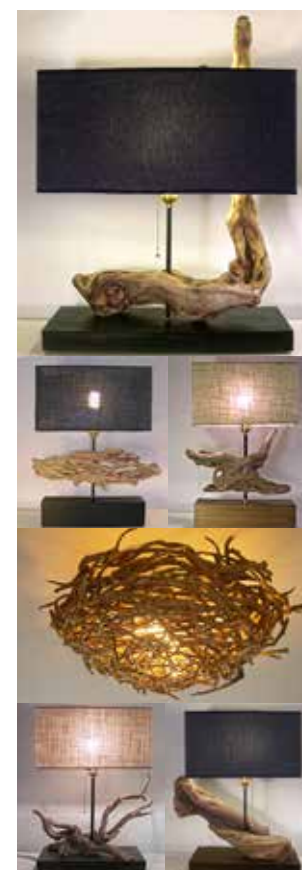
* Το ρύζι πρέπει να είναι μακρύκοκο κι όχι γλασέ. Είμαι απόλυτη σε αυτό.

Καλή επιτυχία! Καλό \καλοκαίρι!



Bring the ultimate sense of harmony and serenity to your home with unique pieces of «Seawood» collection, from driftwood that were found on the shores of secluded beaches of the Aegean Sea. Hand crafted and preserved using traditional methods and ecological paints.

www.seawoodlight.eu



ROYAL MEAT



Spencer-Rib Eye
Rib Steak
Hamburger Patties
Chicken Fillets

7001, Saint-Urbain
Montreal, QC H2S 3H4
(514) 273-7439

info@royalmeatmarket.com
www.royalmeatmarket.com





Ωροσκόπιο από την Άσα Μπήλιου

Twitter:
AsiBiliou@AsiBiliou

Instagram:
Asibiliou

GREEK
VISION

GREEK
VISION

Τελευταία λέξη

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΝΝΗ ΣΕΡΒΕΤΑ



ΚΡΙΟΣ

Αυτή την περίοδο θα είστε σε ετοιμότητα να υποστηρίξετε τα όνειρα και τους στόχους σας και να παλέψετε για να τα πραγματώσετε. Θα είναι πολλές οι σημαντικές ευκαιρίες που θα σας προσφερθούν προς αυτή την κατεύθυνση. Θα καταφέρετε να βρείτε λύσεις σε οικονομικά προβλήματα, που σχετίζονται με καθυστερήσεις σε πληρωμές ή με οικονομικά έγγραφα. Ειδικά για τις γυναίκες Κριούς, η εποχή ενδείκνυται για να επιλύσετε δικαστικές ή νομικές υποθέσεις σας.



ΤΑΥΡΟΣ

Το φετινό καλοκαίρι σας θα αρχίσει πολύ ευχάριστα, με αφορμή ένα ταξίδι που θα συνδυάζει διασκέδαση και εργασία. Δεν αποκλείεται να περιλαμβάνει συναντήσεις ή τη συντροφιά ατόμων από τον οικογενειακό ή τον φιλικό σας κύκλο. Σας αναμένουν ευχάριστες ειδήσεις, προσκλήσεις ή δώρα. Αν θελήσετε εσείς να δοκιμάσετε την τύχη σας ζητώντας αλλαγή πόστου, θα πρέπει να οπλιστείτε με υπομονή γιατί η διαδικασία θα είναι αργή μέχρι να φτάσετε στην επιτυχία.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Το καλοκαίρι του 2017 προβλέπεται να σας προσφέρει χαρά, με κάποιο δώρο ή μια αγορά που θα έχει μεγάλη σημασία για εσάς. Όσο αφορά τα επαγγελματικά σας, κάποια άτομα που θα μπουν τώρα στη ζωή σας και θα έχετε κοινά ενδιαφέροντα, θα σας προσδώσουν πολύ θετική ενέργεια και θα αναπτρώσουν το ηθικό σας. Στους άντρες Διδύμους θα προκύψει μια ανέλπιστη ευκαιρία ή πρόταση, που θα δυσκολευτούν στη λήψη τελικής απόφασης.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Το φετινό καλοκαίρι σας θα χαρακτηριστεί από την πληθώρα σημαντικών γεγονότων στο περιβάλλον του σπιτιού σας και με άτομα που σχετίζονται με κάποια περιουσιακά στοιχεία σας. Η πορεία των σχεδίων ή των προσδοκιών σας θα είναι λίγο αργή – ειδικά για τις γυναίκες Κρκίνους – όμως θα υπάρχει συγκεκριμένος λόγος γι' αυτό και θα τον γνωρίζετε. Να είστε προσεκτικοί με τα χρήματά σας. Η καλή τύχη θα είναι με το μέρος σας το μεγαλύτερο μέρος της περιόδου μέχρι και το τέλος Αυγούστου.



ΛΕΩΝ

Το καλοκαίρι του 2017 θα σας ανακουφίσει αρκετά από οικονομικής πλευράς, καθώς θα φτάσουν στα χέρια σας χρήματα που δεν τα περιμένατε. Πάντως μέχρι και το τέλος Αυγούστου θα προκληθεί μια ένταση για τα οικονομικά σας, που θα επιφέρει διαφωνίες ή διαμάχες από τρίτους. να έχετε στο πίσω μέρος του μυαλού σας το δεδομένο ότι η πρόοδος που θα σημειώσετε το φετινό καλοκαίρι, θα στεφθεί με επιτυχία και θα είναι για το καλό σας – ασχέτως των συγκυριών.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Μέχρι και το τέλος Αυγούστου προβλέπεται να προκύψουν κάποια θέματα οικονομικής φύσεως, από αλόγιστη σπατάλη σε μη σημαντικά πράγματα ή λόγω απρόβλεπτων λογαριασμών. Δεν αποκλείεται μάλιστα να καταλήξουν και σε απώλειες από πλευράς σας. Από την άλλη πλευρά όμως, το καλοκαίρι του 2017 σας επιφυλάσσει ευχάριστες ειδήσεις οικονομικής φύσεως! Αυτές θα προέλθουν από την είσπραξη χρημάτων, μια νέα επαγγελματική συμφωνία ή την υπογραφή εγγράφων.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Αυτό το καλοκαίρι σας θα επικεντρωθεί στην εκπλήρωση μιας υπόσχεσης που σας έχει δοθεί από ένα άτομο του συγγενικού ή του φιλικού σας περιβάλλοντος. Το σημαντικό με αυτό είναι ότι θα αποτελέσει τη βάση για τις σημαντικές επιτυχίες που ανοίγονται μπροστά σας, για να ξεκινήσετε ένα νέο επαγγελματικό εγχείρημα ή να κάνετε αλλαγές στην προσωπική – οικογενειακή σας ζωή. Κάποια απρόβλεπτα χρήματα θα φτάσουν στα χέρια σας, που θα σας χαροποιήσουν.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Αυτό το καλοκαίρι θα είναι καταλυτικό για τους περισσότερους Αιγόκερους, με έντονα και σημαντικά γεγονότα. Το γεγονός είναι ότι έκαστο από αυτά εξελισσόταν καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, και η έκβαση τώρα θα σας επιφέρει επιτυχίες και θα σας ανοίξει πολλές πόρτες σε νέες ευκαιρίες και αλλαγές! Αυτά ενδέχεται να σχετίζονται και με την ευοίωνη κατάληξη μιας μακρόχρονης νομικής ή δικαστικής υπόθεσής σας.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Η πιο σημαντική απασχόληση ή δέσμευσή σας το καλοκαίρι του 2017, θα είναι η διευθέτηση κάποιων θεμάτων που αφορούν ακίνητη περιουσία. Αυτό μπορεί να ενέχει τη φροντίδα του σπιτιού των γονιών σας ή άλλων μελών της οικογένειάς σας, ίσως και τη γραφειοκρατική ολοκλήρωση ανάλογων υποθέσεων. Το μόνο σημείο που πρέπει να προσέξετε αυτή την περίοδο, είναι μια πιθανή ανατροπή σε ένα νομικό σας θέμα.



ΙΧΘΥΕΣ

Το καλοκαίρι σας επιφυλάσσει πολλές εκπλήξεις και απρόσμενες ανατροπές, ακόμη και σε θέματα που θεωρούσατε ότι εξελίσσονται αρνητικά για εσάς. Η ζωή θα σας δείξει ότι οι άλλοι είναι σε θέση να σχεδιάζουν το δικό σας μέλλον, καλύτερα απ' όσο εσείς οι ίδιοι. Μέχρι το τέλος Αυγούστου θα βιώσετε αρκετά γεγονότα που θα σχετίζονται με χωρισμούς ή απομακρύνσεις, στο οικογενειακό ή το ευρύτερο περιβάλλον σας.

Τα πουλιά του έρωτα



Έχω 5 χρόνια που έχω κόψει το κάπνισμα και αυτό το γεγονός μου άλλαξε κάποιες συνήθειες. Για παράδειγμα, ενώ παλιά μου άρεσε να απολαμβάνω έναν καφέ, τώρα πια μου φαίνεται μια βαρετή διαδρασσία. Όμως και πάλι, μερικές φορές, περισσότερο για να «σκοτώσω» την ώρα μου, κάθομαι σε καμιά καφετέρια.

Μία καθημερινή που είχα ένα ραντεβού στο κέντρο και πήγα νωρίτερα, κάθισα να πω έναν καφέ απέναντι από το Λευκό Πύργο. Με το που κάθισα και πριν έρθει ο σερβιτόρος, πέταξαν και ήρθαν κοντά μου πολλά περιστέρια. Εγώ έκανα τον ψύχραιμο αλλά πίσω από τα γυαλιά ηλίου μου έψαχνα να βρω πού καθόταν ο Χίτσκοκ και έδινε τις σκηνοθετικές εντολές.

Όταν ήρθε ο σερβιτόρος για να πάρει παραγγελία, μου έκανε εντύπωση που κανενός περιστεριού «δεν ίδρωσε το αυτί του». Ψυχραμία ολύμπια σαν τον Καμπούρη που εκτέλεσε τις βολές το 1987 και πήραμε το Eurobasket. Ούτε που κουνήθηκαν από τις θέσεις τους. Τώρα θα βρεθεί ο εξυπνάκιας που θα πει: πώς να ιδρώσει το αυτί τους, ρε Σερβετά, αφού δεν έχουνε αυτί, για να του απαντήσω, ούτε από «αυτά» έχουνε τα περιστέρια αλλά μια χαρά μας γράφουνε.

Τα περιστέρια ΔΕΝ φοβούνται και όσο περνάνε τα χρόνια αποθρασύνονται. Όταν ο σερβιτόρος έφερε τον καφέ μου και μαζί ένα κου-

λουράκι σε πλαστικό σακουλάκι, όσο δεν το άνοιγα, με κοιτούσαν με ύφος «Κοίτα ένα μ@λ@κ@ που μας έτυχε πρωϊνιάτικα».

Με το που το πήρα στο χέρι μου, μερικά πανηγύρισαν φωνάζοντας «θα φάμε-θα φάμε», μερικά είπαν «κάτσε μη το φάει ο μ@λ@κ@ς». Το θρυμμάτισα στα χέρια μου και πριν το πετάξω, μου κάνανε ντου από παντού. Ένα λευκό μάλιστα ανέβηκε στο φυτζάνι του καφέ μου λες και ήταν το νευρικό Άγιο Πνεύμα και του έλειπε καφέινη.

Παραμιπιπόντως το «ούστ» απομακρύνει μόνο σκυλιά. Ειλικρινά πιστεύω πως τα περιστέρια εκπαιδεύονται. Περνάνε σχολή με βασικό μάθημα το «πώς να μην υπολογίζετε τους ανθρώπους».

Τέτοια αναισθησία ούτε υπουργός σε διαμαρτυρία ανθρώπων έξω από το υπουργείο του. Αφού λοιπόν κατασπάραξαν το μπισκότο, τσαλαβουτώντας αναιδέστατα σε κινητό, καφέ, τσάντα, κεφάλι, παντελόνι, παντού, μετά άκουσαν τη φωνή του αόρατου αρχηγού που τους είπε»πάμε αλλού, αυτός ο μ@λ@κ@ς δεν έχει τί άλλο να μας τσίσει» και τσουπ, έφυγαν. Ο Τσιφόρος έλεγε πως η λέξη περιστέρι μας έρχεται από τη Βαβυλώνα. Περάχ Ιστάρ δηλαδή τα περάχ = πουλιά της Ιστάρ = Αφροδίτης. Τα πουλιά του έρωτα. Τα λεξικά λένε πως πιθανόν προέρχεται από το αρχαιοελληνικό επίθετο πελός: ωχρός.

Δεν ξέρω ποιό είναι το σωστό αλλά προτιμώ την ιστορία του Τσιφόρου.

ΥΓ. Δυο περιστέρια ερωτοτροπούν και ένα αγοράκι που τα βλέπει ρωτάει:

- Τι της κάνετε της κυρίας; Για να του απαντήσει το αρσενικό

- Φύγε από δω. Δεν είναι για σένα αυτά!

- Γιατί δεν είναι για μένα, ρώτησε ο πιτσιρικάς.

Τι της κάνετε και δεν είναι για μένα;

- Φύγε, ρε, που σου λένε...

- Όχι, δεν φεύγω αν δεν μου πείτε τι της κάνετε!

Πετάγεται η θηλυκή περιστέρα και του λέει

- Ε, πες του τι μου κάνεις να τελειώνουμε!

- Τρελάθηκες, μωρέ; Μπορώ να πω σ' ένα παιδί τι σου κάνω;

- Γιατί δεν μπορείς; Λες και κάνεις και τίποτα σπουδαίο...

- ΜΠΑ, ουρλιάζει το αρσενικό. ΜΗΠΩΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΑΛΛΟΣ ΠΟΥ ΣΤΟ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟ ΜΕΝΑ;

- Ε, ΑΦΟΥ ΘΕΣ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ, ΝΑΙ, ΥΠΑΡΧΕΙ! Και

λέει και το αγοράκι κουνώντας το κεφάλι του.

- Εντέλει σε αυτή τη ζωή άλλα ρωτάς κι άλλα μαθαίνεις...

ΥΓ.1: Λέει μία ξανθιά σε μία άλλη:
- Κοίτα, ένα σκοτωμένο περιστέρι!
Και η άλλη κοιτάζοντας τον ουρανό, ρωτάει:
- Πούν'το, πούν'το;



MARINELLA ANTONIS REMOS



North American Tour 2017 • Montreal

PRESENTER PAR:


DODONI
Tradition in taste

SAMEDI 16 SEPTEMBRE • 21H
SATURDAY SEPT. 16 • 9PM

@  **Palace**
CENTRE DE CONGRÈS

1717 LE CORBUSIER BLVD • LAVAL, QUEBEC H7S 2K7



ACHETER DES BILLETS EN LIGNE À
WWW.DISCOOMEGA.COM OU 514-272-2634

PRESENTER PAR:

SOUVLAKI
BAR
CENTRO POLIS



Mercedes-Benz Laval
Welcome to the family

Étoile

UNIGLOBE
Voyages Lexus
www.voyageslexus.com