

GREEK VISION

ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΤΗΣ ΟΜΟΓΕΝΕΙΑΣ

• ΜΟΝΤΡΕΑΛ • ΤΟΡΟΝΤΟ
• ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ

ΤΕΥΧΟΣ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2016





Το ταξίδι συνεχίζεται

Η αρχή, λένε, είναι το ήμισυ του παντός. Όταν ξεκίνησε η έκδοση στην πίσω μεριά του κεφαλιού μας είχαμε πάντα την επέκτασή μας και σε άλλα σημαντικά κέντρα του απόδημου Ελληνισμού. Το ξέραμε, αλλά δεν ξέραμε τότε και το πως θα γίνονταν αυτό το μεγάλο και σημαντικό βήμα.

Τελικά, ήρθαν έτοιμα τα πράγματα που μας ώθησαν στο να επεκταθούμε πολύ νωρίτερα από ότι υπολογίζαμε. Από τον περασμένο μήνα το Greek Vision βρίσκεται πλέον σε επιλεγμένα σημεία στο Τορόντο και στη Νέα Υόρκη.

Το ταξίδι συνεχίζεται και όντως πρόκειται για ένα συναρπαστικό ταξίδι. Ένα ταξίδι που έχει πολύ κόπο και μεγάλη προσπάθεια από όλη την ομάδα, τόσο εδώ στο Μόντρεαλ, όσο και στην Αθήνα. Το ταξίδι αυτό έχει καλές και ωραίες στιγμές. Έχει όμως και δύσκολες στιγμές.

Αυτό που μας κάνει όμως να προχωράμε μπροστά είναι το ότι δεν ταξιδεύουμε μόνοι. Καθώς αυξάνεται δυναμικά ο κύκλος των αναγνωστών μας, τόσο ενδυναμώνεται και η πεποίθησή μας πως συνεχώς αποκτάμε νέους φίλους.

Άνθρωποι οι οποίοι αγκαλιάζουν την έκδοση, τη στηρίζουν και την προωθούν ο καθένας στο δικό του μετερίζι. Τους ευχαριστούμε πολύ και θέλουμε να γνωρίζουν πως θα προσπαθήσουμε να είμαστε δίπλα τους, όπως μπορούμε και με όσες δυνάμεις έχουμε.

Στο τεύχος, θα διαβάσετε μια ενδιαφέρουσα συνέντευξη του ιδρυτή του Κέντρου Ελληνικών Σπουδών του Μόντρεαλ Δρ. Ιωάννη Χατζηνικολάου.

Το Κέντρο μετρά ήδη 34 χρόνια προσφοράς στην ομογένεια, αλλά η μεγαλύτερη προσφορά του έχει να κάνει με το ότι φέρνει σε επαφή ανθρώπους που δεν είναι Έλληνες με τον Ελληνικό πολιτισμό και την Ελληνική γλώσσα, μιας και το 70% των σπουδαστών του είναι μη Έλληνες.

Επίσης, με αφορμή την επέτειο του Πολυτεχνείου, δε θα μπορούσαμε να μην έχουμε αφιέρωμα σε αυτή την ιστορική στιγμή στην πολιτική ζωή της χώρας. Το περιοδικό μας, δημοσιεύει αποσπάσματα της μίας και μοναδικής συνέντευξης που έδωσε σε αθηναϊκή εφημερίδα, ο-έφεδρος στρατιώτης, οδηγός του τεθωρακισμένου που εισέβαλε στο Πολυτεχνείο. Τα λόγια του συγκλονίζουν...

Τα αφιέρωμά μας, οι στήλες μας, συνεχίζουν να οργανώνονται με τη λογική να κρατάνε αμείωτο το ενδιαφέρον των αναγνωστών μας. Εύχομαι και αυτό τον μήνα να σας συντροφεύσουμε!

Καλή Ανάγνωση

Παντελής Στεφανίδης
pantelis@greekvision.ca

Contents

Montreal Corner.....4
 City Vibes6
 ...άλλη οπτική.....7
 Τα νέα της κοινότητας.....8-9
 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ.....10-11
 Ο Δρ. Ι. Χατζηνικολάου στο G.V.
 Toronto Comer.....12
 New York Corner.....14-15
 Out & About16
 Real estate.....17
 DECO18
 ΦΑΚΕΛΟΣ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ19-23
 ΑΣΤΡΟ-GATE24-25
 Πατροπαράδοτα.....26
 Travel - Καλάβρυτα.....28-30
 Άποψη.....32
 Μην αρχίζεις τη μουρμούρα.....33
 Ιστορικά.....34-35
 Υγεία & Ομορφιά.....36-37
 Σπιτικά μαγειρέματα38
 Άστρα.....40
 Τελευταία λέξη42

VISION
GREEK

ISSN 2371-0225

09 ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2016 / ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΕΚΔΟΤΗΣ: Παντελής Στεφανίδης • **ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ:** Σοφία Λαλιωτίτη • **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ/ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:** Νίκος Κεχαγιάς • **ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΥΝ:** Γιάννης Λοβέρδος, Διονύσης Σιμόπουλος, Γιώργος Σκορδίλης, Έλενα Σολωμού • **ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:** Σύλβια Πετρίδη, Nick Perdikaris, Angelo Tsarouchas, Team Papachristou, Ελένη Τζούμπα, Μαρία Ξένια Αλνακίδης, Γιάννης Σερβετάς, Μαρία Λαδά, Niki Panagiotopoulos, Άση Μπήλιου, Νικόλαος Ρωμανός • **ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:** Τόμμυ Σκλάβος • **ΔΙΟΡΘΩΣΗ:** Nick Perdikaris • **ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ:** PMS advertising, Αριστείδης Ράλλης • **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ:** Μανώλης Χατζώκος • **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:** \$45 * Σχεδιάζεται στην Αθήνα και τυπώνεται στον Καναδά.

09 NOVEMBER 2016 / MONTHLY FREE PRESS

PUBLISHER: Pantelis Stefanidis • **CHIEF EDITOR:** Sofia Laliotiti • **ART DIRECTOR:** Nikos Kehagias • **COLUMNISTS-EDITORS:** Giannis Loverdos, Dionisis Simopoulos, Giorgos Skordilis, Elena Solomou, Sylvia Petridis, Nick Perdikaris, Angelo Tsarouchas, Team Papachristou, Eleni Tzoumpa, Maria Xenia Alnakidis, Giannis Servetas, Maria Lada, Niki Panagiotopoulos, Asi Mpieliou, Nikolaos Romanos • **PUBLIC RELATIONS:** Tommy Sklavos • **EDITING-PROOFING:** Nick Perdikaris • **MARKETING:** PMS ADVERTISING, Aristidis Rallis • **DISTRIBUTION:** Manolis Hatzokos • **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 \$45** * Designed in Athens and printed in Canada

ellastv
ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΕΛΛΑΔΑ

Watch Ellas TV for only \$1 a day

BASIC PACKAGE
60 Channels
~~\$39.99~~ a month
\$29.99 monthly

FAMILY PACKAGE
150 Channels
~~\$49.99~~ a month
\$39.99 monthly

PREMIUM PACKAGE
200 Channels
~~\$69.99~~ a month
\$59.99 monthly

Switch from any other Canadian Greek programming provider and receive \$10 OFF on your monthly bill
Offer valid to Canadian residents only

Call: 1.844.466.9040
www.ellastv.ca | 457 Danforth Ave. Toronto, CA. M4K1P1



Late Shift: The Movie Where You Are the Hero



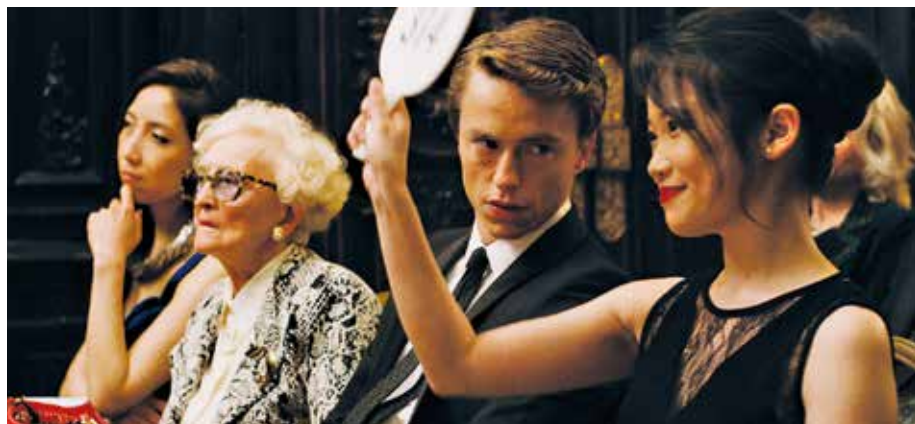
By
Nick Perdikaris

All photos are Courtesy of Festival du nouveau cinema

Life is based on choices. Good decisions lead to positive consequences while bad decisions can lead you rolling downhill in a barrel. Characters in movies are always making bad decisions. If they didn't, then there wouldn't be much of a story to watch. If James Franco's character Aron in 2010's 127 Hours had done the right thing by letting someone know where he was going, the brutal horror he endured could have been avoided. We have all experienced that head-shaking moment where we wonder what in God's name are you doing Johnny? Don't go in there. It's obviously a trap!

What if you had the power to decide for Johnny or Billy in that Hollywood flic you saw recently? Would you have returned to the scene of the crime after successfully getting away the first time? Would you return home to get your grandfather's watch while murderous mobsters are looking for you? Tobias Weber's Late Shift allows you to make these choices.

Shot in London and released in 2016, the Swiss production is being called the first ever interactive film - the movie where you can be the hero. Remember those books when you were a kid? If Optimus Prime should just transform and roll out, go to page 84. If he should stay and fight Megatron, go to page 32. Well, Weber and his crew have brought the you-be-the-hero theme to the silver screen



and your mobile device - and it is one very unique and game changing experience. What will amaze you the most is the seamlessness of the whole process. There are absolutely no pauses or lags while you are making your choices that would make it feel like a video game. The result is an authentic film viewing experience.

Late Shift received a special screening at Montreal's 2016 Festival du Nouveau Cinéma this past October. Weber and Associate Producer Caroline Feder were also present for a special Q&A in front of a packed house following the show at Cinéma du Parc.

The film begins with Matt, an intelligent student who uses logic and probability for every choice he makes, beginning his work shift at the all-night parking garage. He immediately gets approached by a very attractive woman who is asking him to basically do the wrong thing for her. It is at that point where you, the viewer, have your first of many decisions to make. Your choices will have a bearing on the direction of the story. Will Matt survive and get the girl in the end, or will your choices lead to a horrific blood bath?

If you were lucky enough to catch one of the film festival tour stops it made, you and the entire audience used the free app to vote on your smart phones on the decisions the protagonists made. You laughed when the majority voted for the same grim option you chose while you may have snarled when the crowd voted opposite to what you wanted to see next. One might say Late Shift is collective consciousness in motion! Otherwise, you can download Late Shift in a Play Store app format and have full control over Matt's choices.

What makes Late Shift such a game changer is it has brought new meaning to the term re-watchability. Running at 90 minutes, it is based on over 4 hours of footage and has 7 possible endings. Your decisions not only affect the following scene but can also have an effect on later situations. The film was cleverly shot in a simplistic style involving only a mood-setting soundtrack that can easily fade in and out when necessary without any awkward transitions.

GREEK
VISION



Most movies try to distract you from everyday life and troubles in the world. For that 90 minutes to 2 hours you will spend watching a film, you are meant to forget about your bills, the job you hate, the boss you hate even more, that annoying neighbour, traffic jams, the all-talk-no-trousers-politicians (mis)representing you, the never-ending war... you get the picture. Some directors use time-travelling sports cars, slick-talking mobsters, or great battles in space to allow the viewer to take a plunge into their fantasy. There are some directors who wish to do the opposite. Some movies are meant to remind today's desensitized and mentally numbed masses of the unspeakable (and unfortunately unspoken) horrors and tribulations that plague today's global society. Director Sofia Exarchou's Park is one of these. In her first feature film, Exarchou paints a Greece on a canvas of shortcomings and short-sightedness. The colors she uses are found in a group of coming-of-age youth who spend their mischievous days in Athens' now abandoned Olympic Village.

The story revolves around Dimitri and Anna, two teenagers amongst a group who, a decade after the Athens Olympics, spend their days in what is left of the forgotten park. The boys take part in alpha-male play fights, cheering on the winner and verbally degrading the loser. The girls attract boys' attention with sexually suggestive posing and dancing. They all join in fits of destruction. The children all seem displaced. The film shows no presence of adults in their lives except for a couple of moments where Dimitri's single mother is drunk on the

couch. The children also seem awkward and unsure of what they are and what they would rather be. Park, which received wide acclaim before its release, was premiered in Canada at the 2016 Toronto International Film Festival on September 9th. Continuing in its current festival circuit tour, it was featured in October 2016's Festival du nouveau cinema in Montreal. It won the 2015 Best Work in Progress Award at the Karlovy Vary Festival (Czech Republic) and the New Director's Award at the 2016 San Sebastian Film Festival (Spain).

The film is not geared toward the action and special effects lover. Nor does it have any clever and unexpected plot twists. Not much actually happens. Although it felt a little drawn out at times, it makes up for it with great acting and Sofia Exarchou's ability to express emotions without the use of words. Extended close-ups of protagonists' sometimes frowning and sometimes grinning faces juxtaposed over wide angle landscapes of a decrepit Olympic Village show us her perspective of a Greek nation that is at a cross-road, a coming of age of some sort. She parallels the short-sightedness of mischievous and rambunctious youth with the breaking down of a country under austerity measures, bad decisions, and corruption.

Don't be misled. The message is not all negative. At certain moments, the children, although emulating their elders, show signs of remorse; they show shame for their actions and a wish to become something better, something genuine. In the end, Exarchou's tableau is one of a Greece that is growing up and learning from its mistakes.

November 2016 Events

- November 1st:** Alessia Cara - Metropolis
- November 1st:** Marillion - Corona Theater
- November 3rd:** Avec Pas d'Casque - Club Soda
- November 4th:** Kirk Franklin - Bell Center
- November 4th:** Kló Pelgag - Club Soda
- November 5th:** Po Lazarus - Café Campus
- November 5th:** Epica - Corona Theater
- November 5th:** Sweet Mickey - Metropolis
- November 6th:** Asking Alexandria - Metropolis
- November 7th:** Aurora - Corona Theater
- November 8th:** Russ - Club Soda
- November 10th:** Troye Sivan - Metropolis
- November 10th:** Steve Vai - Corona Theater
- November 11th:** Ghost - Metropolis
- November 11th:** Amy Schumer Live - Bell Center
- November 11th:** Slaves on Dope - Café Campus
- November 11th:** Milow - Corona Theater
- November 11th:** The Huna, Night Riot, The Shelters - La Sala Rossa
- November 12th:** Samantah Martin and Delta Sugar - Casa del Popolo
- November 13th:** Northern Arena - Bell Center
- November 14th:** Porter Robinson & Madeon - Metropolis
- November 16th:** Sublime & Rome - Metropolis
- November 17th:** Gregory Charles & Marc Hervieux Noir et Blanc 2 - Bell Center
- November 17th:** Busty and the Bass - Club Soda
- November 18th:** Bif Naked - Café Campus
- November 19th:** The Damn Truth - Corona Theater
- November 20th:** Mystery - Club Soda
- November 21st:** Two Door Cinema Club - Metropolis
- November 22nd:** In Flames - Metropolis
- November 23rd:** Simple Plan - Bell Center
- November 23rd:** The paper Kites - Corona Theater
- November 24th:** Children of Bodom - Metropolis
- November 26th:** Flosstradamus - Metropolis
- November 26th:** The Sounds - Corona Theater
- November 26th:** Machine Gun Kelly - L'Olympia
- November 29th:** Animals as Leaders - Corona Theater
- November 29th:** The Head and the Heart - Metropolis
- Nov 29 - Dec 4:** Cirque du Soleil- Ovo - Bell center
- November 30th:** Garbageface - casa del Popolo
- November 30th:** A\$AP Ferg, Plaiiboi Carti, Rob Stone - Metropolis



Mount Royal



By **Maria-Xenia Alnakidis**
maria@greekvision.ca

depicting the history of Montreal.

After navigating through the mountain, it is very likely you will end up at the Kondiaronk scenic lookout gazing at the view of downtown Montreal. The vista is mesmerizing. The melange of colours from the leaves combined with the grey tones of the buildings offer a unique view of the city. If you happen to be there when it is dark, the flickering lights of the buildings will make you feel as if the city is performing a dance. The lookout is a space that attracts many tourists and locals anytime during the year. Even when the temperature

hits -20 degrees, those who are brave enough will go up the mountain to enjoy a snowy view of the city.

The mountain, with its various lookouts, is a haven for photography lovers. As you walk through the paths you will see plenty of people snapping photos of either the scenery or their family and loved ones. Otherwise, people are just enjoying a nice walk in nature. The autumn breeze and the serene ambiance will make you feel revived. Just a walk on the mountain will capture all your senses and make it one of your favorite spots of the city.

Fall in Montreal is that kind of season you never get enough of

Fall is like a weekend retreat where you wake up on the departure day and realize it's over. As soon as the autumn vibe is felt in the air, many Montrealers take advantage of the last warmish sunny days to enjoy a walk in the city and engage in outdoor activities. Vibrant and colourful, Montreal is ravishing this time of year.

The skyline of Montreal, looking at it either from a skyscraper or from Parc Jean-Drapeau, is one that you will always remember. City dwellers are lucky enough to enjoy a breathtaking view of its skyline not only from rooftops and buildings but also from the renowned Mount Royal, from which the city got its name. During fall, one can go for a hike or just take a stroll and indulge in a feast of colours.

Mount Royal Chalet is one of the mountain's most famous spots. Located near the summit, it was constructed in 1932. Montreal architect Aristide Beauprand-Champagne designed its French Beaux Arts structure. The interior, with its wooden ceiling, is decorated by paintings



COMMUNAUTÉ HELLENIQUE DU GRAND MONTRÉAL
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΜΟΝΤΡΕΑΛ



Γράφει ο **Γιώργος Αναγνώστου**
Διευθυντής Δημοσίων
Σχέσεων & Marketing
της ΕΚΜΜ

Αγαπητοί αναγνώστες

Με την ευκαιρία που μου δόθηκε από το περιοδικό "Greek Vision", θα επικοινωνώ μαζί σας κάθε μήνα, με ποικίλα θέματα, της επικαιρότητας, κοινωνικά, ιστορικά αλλά και θέματα της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μοντρεάλ που απασχολούν την παροικία μας. Θα προσπαθήσω να παρουσιάσω ίσως, μια άλλη οπτική, σε κάθε θέμα που θα αναπτύσω, με την πεποίθηση ότι θα δημιουργήσω ένα πεδίο συζήτησης γύρω από τα θέματα που μας αφορούν. Σκοπός αυτής της προσπάθειας, δεν είναι άλλος, από το να δημιουργήσουμε μια σχέση εμπιστοσύνης προς όφελος του Ελληνισμού στο Μοντρεάλ.

Καλή ανάγνωση.
perspective@hcgm.org

“ Αυτοί που σαν αδέρφια ενώνονται για έναν κοινό σκοπό, πιο δυνατοί κι από τα άπαρτα τα κάστρα στέκουν ”

Αντισθένης

*Ελληνας φιλόσοφος, ιδρυτής της σχολής των Κυνικών Φιλοσόφων. Γεννήθηκε στην Αθήνα το 444 π.Χ



Μια κοινότητα μαγική

Ελληνική Κοινότητα Μείζονος Μόντρεαλ. Μια όαση ελληνισμού στην παγωμένη γη των Αμπενάκι, των Χιούρον και των Μόχκ. Μια πραγματική κοπίδα ελληνικού πολιτισμού, στο γαλλόφωνο κομμάτι αυτής της ωραίας χώρας, του Καναδά.

Ερχόμενος στο Κεμπέκ, μπορείς να διακρίνεις την πρόοδο που έχουν κάνει οι πρώτοι Έλληνες μετανάστες, όταν βρέθηκαν ξενιτεμένοι στις αρχές του 20ου αιώνα, με την προσδοκία μιας καλύτερης ζωής για τους ίδιους και για τα παιδιά τους. Εργάστηκαν σκληρά, υπό δύσκολες καιρικές συνθήκες, ανάμεσα σε μια πανσπερμία εθνοτήτων, και υπό την ομπρέλα του Καναδά δημιούργησαν το σύγχρονο καναδικό έθνος, πετυχαίνοντας σε όλους τους τομείς. Επιστήμονες, επαγγελματίες, τεχνίτες, πολιτικοί, οι σημερινοί Έλληνες του Καναδά, έχουν προσδεύσει προσφέροντας στην χώρα που τους δέχτηκε και παράλληλα παραμένοντας Έλληνες στην καταγωγή, στη νοοτροπία, στην πίστη και στην αγάπη τους για την χώρα του φωτός, την Ελλάδα μας.

Οι ίδιοι αυτοί Έλληνες, δημιούργησαν το 1906 τη πρώτη Ελληνική Κοινότητα στην περιοχή του Μόντρεαλ. Σχεδόν ταυτόχρονα, έχτισαν την πρώτη εκκλησία και ίδρυσαν το πρώτο ελληνικό σχολείο. Ξεκίνησαν με άλλα λόγια

να δημιουργούν μια μικρή πατρίδα μέσα «στην καρδιά του χειμώνα». Με την πάροδο των ετών, οι επίγονοι των πρώτων μεταναστών συνεχίζουν να βάζουν το λιθαράκι τους σε αυτό το οικοδόμημα. Αργά αλλά σταθερά, η μια εκκλησία διαδεχόταν την άλλη και το ένα σχολείο, που δεν αρκούσε για τα παιδιά που γεννιόταν, έγιναν δύο και τρία.

Όπως πολλοί εξ υμών γνωρίζετε, έχω έρθει πρόσφατα στο Μόντρεαλ και αυτό που αντίκρισα με άφησε άφωνο. Μια μικρή Ελλάδα, σε μια απόσταση 7,358 χιλιομέτρων μακριά από την Θεσσαλονίκη όπου μεγάλωσα. Ογδόντα και πλέον χιλιάδες Ελλήνων που ζουν τη καθημερινότητά τους, με την ίδια κουλτούρα, τις ίδιες συνήθειες, την ίδια γλώσσα που τη μιλούν με την αρτιότητα των ανθρώπων που ζουν στην πατρίδα. Ψάχνοντας την εξήγηση για το μικρό αυτό θαύμα, έμαθα για την Ελληνική Κοινότητα Μείζονος Μόντρεαλ.

Έξι εκκλησίες, τρία σχολεία συμπληρωματικής εκπαίδευσης σε πέντε τοποθεσίες, ημερήσιο δημοτικό σχολείο με έξι παραρτήματα και Γυμνάσιο! Κοινωνικές υπηρεσίες, Κέντρο Ελληνικών Σπουδών, Κοινοτικά κέντρα με αίθουσες εκδηλώσεων, Γυμναστήρια, Πολιτιστικό Ίδρυμα με χορευτικά, θεατρικές ομάδες, βιβλιοθήκες και όλα αυτά επιπροσθέτως με τις ξεχωριστές ενορίες, τους εθνικοτοπικούς συλλόγους, τα χορευτικά συγκροτήματα, τις χορωδίες... έμεινα έκπληκτος. Τι έφτιαξαν οι συμπατριώτες μου όλα αυτά τα χρόνια. Τι μπορούν τελικά να καταφέρουν οι Έλληνες όταν θέλουν και όταν είναι ενωμένοι. Επειδή όλα αυτά επιτυγχάνονται μόνο όταν δουλεύουν πολλοί μαζί, αρμονικά, με στόχο και με αγάπη. Δεν θα τα κατάφερνε αλλιώς η παροικία. Οι τρεις μικρές κοινότητες, έγιναν μια μεγάλη. Όπως είπε ο Αντισθένης «Αυτοί που σαν αδέρφια ενώνονται για έναν κοινό σκοπό, πιο δυνατοί κι από τα άπαρτα τα κάστρα στέκουν».

Πιστεύω ότι τελικά ανακάλυψα το «μυστικό». Ακόμα και μέσα από τις διαφωνίες μας, μπορούμε να καταφέρουμε πολλά όταν ενωθούμε. Δεν πειράζουν οι καυγάδες μας, οι φωνές μας και το αν μη τι άλλο θερμώσιμο μεσογειακό ταμπεραμέντο μας. Όταν ενωθούμε, νικάμε! Η Ελληνική Κοινότητα είναι αποτέλεσμα ενότητας, ομόνοιας και αγάπης. Αυτό που μας άφησαν οι προκάτοχοί μας, θα το συνεχίσουμε όλοι μαζί και έχω την αίσθηση πως θα το μεγαλώσουμε κι άλλο. Τουλάχιστον αυτή είναι μια δική μου, μια άλλη οπτική, βασισμένη, όπως συνηθίζω να λέω, στις αρετές μας.



HCGM's 25th Anniversary Holy Cross Church Gala

On October 1, 2016, the HCGM Holy Cross Church 25th anniversary Gala was held at the Palace Reception Hall in Laval. Several prominent dignitaries were amongst the many guests who honoured the Church, its clergy and devout parishioners.

His Eminence, Metropolitan Sotirios, blessed the celebration and Dr. John Hadjinicolaou was the event's main speaker.

Famous Greek singer Zacharias Karounis - in from Greece especially for this event - entertained the guests with his amazing performance.

Στις 2 Οκτωβρίου 2016, διοργανώθηκε επίσημο δείπνο για τον εορτασμό των 25 ετών από τα θυρανοίξια του Ι. Ναού του Τιμίου Σταυρού στο Λαβάλ. Η εκδήλωση έλαβε χώρα στο Palace Reception Hall στο Λαβάλ και εστέφη με επιτυχία. Παρόντες όλοι οι θρησκευτικοί, πολιτικοί και οικονομικοί παράγοντες της παροικίας, που τίμησαν με την παρουσία τους την βραδιά.

Ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Τορόντο (Καναδά) κ.κ. Σωτήριος, ευλόγησε την εκδήλωση που είχε πολλούς ομιλητές και ανάλογες βραβεύσεις. Την ΕΚΜΜ εκπροσώπησε ο Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος της, Ανδρέας Κριλής και κεντρικός ομιλητής ήταν ο Διευθυντής του Κέντρου Ελληνικών Σπουδών, Δόκτορας Ιωάννης Χατζηνικολάου.

TeleMarathon 2016

On October 16, 2016, the HCGM's Fundraising Committee launched its first-ever TeleMarathon in Canada, which was broadcast on Odyssey TV. The tapings for the TV show took place at the HCGM Hellenic Community Centre "Adrian Maris" on October 2nd and on October 16th. This new effort of the HCGM's Fundraising Committee, whose goal is to raise funds to support our Community's schools, has been embraced by all members of our community. Many dignitaries and elected officials appeared on the show to give their pledges and messages of support. More than 40 volunteers gave their valuable time to contribute to the TeleMarathon's success. Nicolas Pagonis, HCGM President, and the members of the Board of Directors supported this effort with messages and personal interviews, as well as, shares and postings on social media platforms.



Ιστορική αναγνώριση στο Πρόσωπο του Προέδρου της ΕΚΜΜ, Νικολάου Παγώνη

Την Τρίτη, 18 Οκτωβρίου 2016, στον Ι. Ναό Αγίου Νικολάου Τορόντο, τελέστηκε δοξολογία όπου χειροθετήθηκαν οι Νέοι Άρχοντες του Οικουμενικού Πατριαρχείου, από τον Σεβασμιότατο Μητροπολίτη Τορόντο (Καναδά) κ.κ. Σωτήριο. Μεταξύ των νέων Αρχόντων, ο Πρόεδρος της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μοντρεάλ, Νικόλαος Παγώνης, που προσφέροντας αδιάκοπα και ακούραστα στον Ελληνισμό και την Ορθοδοξία, συνέβαλε στην δημιουργία της Μεγαλύτερης Ελληνικής Κοινότητας στο είδος της ανά την ελληνική διασπορά. Στην συνέχεια ακολούθησε δείπνο προς τιμήν των 25 χρόνων άριστης Πατριαρχείας του Παναγιώτατου Πατριάρχη κ.κ. Βαρθολομαίου. Ο Πρόεδρος της ΕΚΜΜ, εκπροσωπώντας τους νέους Άρχοντες, χαιρέτισε την εκδήλωση, δηλώνοντας συγκινημένος και υπερήφανος για την τιμή που τους έγινε.

Ανέφερε ότι η τιμή αυτή επιφέρει μεγάλες υποχρεώσεις και υποσχέθηκε πως θα συνεχίσει να προσφέρει στην εκκλησία και τον ελληνισμό με όσες δυνάμεις διαθέτει.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους, μεταξύ άλλων, ο Πρέσβης της Ελλάδος στον Καναδά, Γεώργιος Μαρκαντωνάτος, ο Γενι-



κός Πρόξενος της Ελλάδας στο Τορόντο, Αλέξανδρος Ιωαννίδης, ο Ύπατος Αρμοστής της Κύπρου, Παύλος Αναστασιάδης, η Δικαστής του Ανώτατου Δικαστηρίου του Οντάριο, Ρια Τζήμα, καθώς και Επίσκοποι, Κληρικοί, Άρχοντες και πλήθος κόσμου. Είναι μεγάλη τιμή για την Ελληνική Κοινότητα Μείζονος Μοντρεάλ, αλλά και για όλη την Παροικία μας, ότι ο επικεφαλής του Ελληνισμού του Μοντρεάλ, αναγνωρίστηκε από την κεφαλή της Ελληνορθόδοξης Εκκλησίας και τιμήθηκε με την κορυφαία διάκριση που δίδεται σε λαϊκό. Άξιος!!!



Τριάντα τέσσερα χρόνια προσφοράς στη διάδοση των Ελληνικών γραμμάτων και του Ελληνικού πολιτισμού συμπληρώνει φέτος το Κέντρο Ελληνικών Σπουδών του Μόντρεαλ με τον ιδρυτή του, τον ακούραστο δάσκαλο, Δρ. Ιωάννη Χατζηνικολάου να συνεχίζει μια σπουδαία αποστολή



Ο ΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΡ. Ι. ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΣΤΟ GREEK VISION

Ένα κοινοτόμο κέντρο σπουδών στο Μόντρεαλ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στη **Μαρία Ξένια Αλνακίδη**

WHO IS WHO

Ο Δόκτωρ Ιωάννης Χατζηνικολάου, είναι Διευθυντής του προγράμματος Ορθόδοξης Θεολογίας και στα Πανεπιστήμια, του Sherbrooke και του Laval, καθώς επίσης είναι και Καθηγητής στα Πανεπιστήμια McGill και Concordia, όπου διδάσκει μαθήματα στον τομέα της Μηχανικής Περιβάλλοντος (Environmental Engineering).

Είναι πράγματι εντυπωσιακό να μαθαίνει κανείς πως σήμερα το 70% των σπουδαστών που συναντά στο Κέντρο Ελληνικών Σπουδών δεν είναι Ελληνικής καταγωγής. Πρόκειται πραγματικά για μια ξεχωριστή προσφορά, μιας και το Κέντρο προσφέρει τη δυνατότητα και την ευκαιρία σε ανθρώπους που δεν συνδέονται με τη πατρίδα μας να γνωρίσουν την Ελληνική γλώσσα, τον πολιτισμό, τις τέχνες, τις παραδόσεις, τα ήθη και τα έθιμά μας. Εξίσου εντυπωσιακή είναι η ανταπόκριση του κόσμου του Μόντρεαλ, που έρχεται στο Κέντρο για να μάθει τι σημαίνει Ελληνισμός.

Ο Δρ. Ιωάννης Χατζηνικολάου, μίλησε στο

Greek Vision για το Κέντρο Ελληνικών Σπουδών. Μέσα από τις μεστές κουβέντες του Έλληνα δάσκαλου καταλαβαίνει κανείς το πόσο σημαντικό είναι ένα έργο που υλοποιείται με αγάπη και μεράκι για κάθε τι Ελληνικό και κυρίως υλοποιείται αθόρυβα και ουσιαστικά.

- Πείτε μας λίγα λόγια για το Κέντρο, τι ήταν αυτό που σας ενέπνευσε να ξεκινήσετε;

- Το Κέντρο άνοιξε το 1983, και φέτος κλείνουμε τα 34 χρόνια. Όταν τελείωσα με το διδακτορικό μου στο McGill, σκέφτηκα πως κάποια ιδιαίτερη προσφορά θα πρέπει να δοθεί στην ελληνική κοινότητα. Τα πρώτα μου χρόνια στο

Πανεπιστημιακά προγράμματα Ορθόδοξης Θεολογίας

Ξεχωριστή είναι η προσφορά του Κέντρου Ελληνικών Σπουδών στην δημιουργία πανεπιστημιακών προγραμμάτων που αναφέρονται στην Ορθόδοξη Θεολογία. Σήμερα, δύο γαλλόφωνα Πανεπιστημιακά ιδρύματα του Μόντρεαλ φιλοξενούν έδρες Ορθόδοξης Θεολογίας τόσο σε προπτυχιακό επίπεδο, όσο και σε μεταπτυχιακό επίπεδο, αλλά και επίπεδο διδακτορικό.

Ειδικότερα για το θέμα αυτό ο Δρ. Χατζηνικολάου, επισημαίνει:

«Η ζήτηση και το ενδιαφέρον για έναν συγκεκριμένο τομέα του Κέντρου, αυτού της Ορθόδοξης Πίστεως, μας ώθησε το 1998 σε μια συνεργασία με δύο γαλλόφωνα πανεπιστήμια εδώ στο Quebec, για την δη-

μιουργία του μοναδικού προγράμματος σπουδών πανεπιστημιακού επιπέδου για την Ορθόδοξη Θεολογία στον Καναδά. Πρώτα ξεκινήσαμε με το Πανεπιστήμιο του Sherbrooke και έπειτα από δύο χρόνια μεταφέραμε το ίδιο πρόγραμμα και στο Πανεπιστήμιο του Laval.

Πρόκειται για ένα πλήρες και ολοκληρωμένο πανεπιστημιακό πρόγραμμα που προσφέρει προπτυχιακό, μεταπτυχιακό και διδακτορικό τίτλο σπουδών. Αυτό το φιλόδοξο και μεγαλεπήβολο σχέδιο ξεκίνησε με μια μικρή ζήτηση, αλλά σήμερα έχει καταφέρει να διαθέτει μεγάλη απήχηση. Από το Κέντρο εξάλλου γεννήθηκε και μία άλλη ιδέα, ο εκδοτικός οίκος προώθησης ελληνικού ορθόδοξου βιβλίου, Alexander Press.

Μόντρεαλ ήμουν δάσκαλος στα ελληνικά σχολεία, και αργότερα έγινα υπεύθυνος και Διευθυντής. Εκείνο το διάστημα λοιπόν διαπίστωσα ότι υπάρχει κάποιο κενό στην εκμάθηση της ελληνικής γλώσσας. Υπήρχαν τα σχολεία Σωκράτης, τα ημερήσια δημοτικά σχολεία, και υπήρχε το Αριστοτέλης, το Σαββατιανό σχολείο που προσέφερε μαθήματα για γυμνάσιο και λύκειο. Αναρωτιόμουν όμως που θα μπορούσε να απευθυνθεί κάποιος ενήλικας για να συνεχίσει ή να αρχίσει να μαθαίνει την Ελληνική γλώσσα. Οπότε κάπως έτσι γεννήθηκε η ιδέα να ιδρυθεί ένα κέντρο που να απευθύνεται σε άτομα άνω των 18 ετών, αλλά να έχει και μια εμβέλεια που να μπορεί να κινείται σε ευρύτερο χώρο. Να προσεγγίζει και ανθρώπους που δεν είναι Έλληνες, που θέλουν να έχουν μία σχέση με τα ελληνικά γράμματα και τις τέχνες. Το 1983 λοιπόν, με μια ομάδα επιστημόνων οι οποίοι είχαν ένα ενδιαφέρον να διδάξουμε την ελληνική γλώσσα, αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε ένα τέτοιο οργανισμό που να προσφέρει αρχικά μαθήματα Νέο Ελληνικής γλώσσας.

- Ποιά είναι η ανταπόκριση που έχει το Κέντρο;

- Αρχικά το Κέντρο ξεκίνησε με Έλληνες δεύτερης και τρίτης γενιάς, άτομα που ξέχασαν να μιλάνε την γλώσσα και άλλοι που προσπαθούσαν απλά να τα φρεσκάρουν. Είχαμε και εκείνους που επειδή είχαν παντρευτεί κάποιον Έλληνα ή Ελληνίδα ήθελαν να μάθουν την ελληνική γλώσσα. Στην πορεία είχαμε κάποιους που έρχονταν στο κέντρο από απλό ενδιαφέρον για τα ελληνικά γράμματα, τις τέχνες και τον πολιτισμό. Όμως έχουμε φτάσει τα τελευταία χρόνια να έχουμε ένα ποσοστό 70% μαθητών που είναι μη-έλληνες ή που δεν έχουν κάποια ελληνική καταγωγή ή ταυτότητα.

- Τι είναι αυτό που το κάνει να ξεχωρίζει;

- Στο Κέντρο τα μαθήματα δεν βασίζονται σε credits (μονάδες), όπως συμβαίνει σε πανεπιστημιακό επίπεδο. Επίσης δεν υπάρχουν βαθμοί ή διαγωνίσματα, αλλά προσφέρουμε πτυχία που αναγνωρίζουν ότι κάποιος παρακολούθησε κάποιο μάθημα και μέχρι ποιο επίπεδο. Η κύρια επιδίωξη μας είναι όποιοι παίρνει μαθήματα στο κέντρο να έχει πραγματικό ενδιαφέρον και να του αρέσει αυτό που κάνει. Άλλη μια πρωτοτυπία του κέντρου είναι ότι βρίσκεται υπό την αιγίδα της Κοινότητας, και αυτό από μόνο του δείχνει ότι η Κοινότητα έχει μια επιδίωξη να βγει προς τον έξω κόσμο, το οποίο είναι μέρος της αποστολής της κιάλας. Στην αρχή τα μαθήματα που προσφέραμε ήταν «Νέα Ελληνικά», αλλά στην πορεία είδαμε ότι υπήρχε αρκετή ζήτηση για άλλα μαθήματα όπως «αρχαία ελληνικά» ή για την γλώσσα της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης.

Προσφέραμε και συνεχίζουμε να προσφέρουμε μια μεγάλη γκάμα μαθημάτων. Υπάρχουν εννέα επίπεδα Νέων Ελληνικών και κάθε τρίμηνο προσφέρουμε όλα τα επίπεδα, έτσι ώστε να υπάρχει μια συνέχεια και να μην τελειώνει ένα επίπεδο κάποιος και να πρέπει να περιμένει ένα χρόνο ή δύο για να πάρει το επόμενο. Έχουμε μια υπέροχη ελευθερία και άνεση να κάνουμε αυτό που νομίζουμε ότι είναι καλύτερο. Με την εμπειρία που έχουμε αποκομίσει, έχουμε διαπιστώσει ότι στα μεγαλύτερα επίπεδα οι μαθητές είναι λιγότεροι σε αριθμό αλλά έχουμε

φτάσει σε σημείο που να μπορούμε να προσφέρουμε το μάθημα και με 2 μαθητές μόνο. Δεν υπάρχουν δεσμεύσεις, και δεν έχουμε κάποιον να μας πει ότι δεν γίνεται να υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο μάθημα.

- Ποιά είναι η συνεισφορά του Κέντρου στην Ελληνική κοινότητα του Μόντρεαλ

- Το κέντρο συνεισφέρει στην πολιτιστική κίνηση της παροικίας και μέσα από αυτό έχουμε καταφέρει και συνεχίζουμε να διοργανώνουμε διάφορες εκδηλώσεις, εκθέσεις και ότι άλλο μπορεί να φανταστεί κανείς. Όταν είδαμε ότι υπήρχε μεγάλη ανταπόκριση και αρκετός ενθουσιασμός αρχίσαμε να οργανώνουμε μια σειρά συμποσίων, στα οποία συγκεντρώναμε πολλούς ομιλητές και τα οποία είχαν συνήθως μεγάλη επιτυχία.

Αυτά τα συμπόσια άφησαν εποχή στο Μόντρεαλ γιατί η προσέλευση ήταν μεγάλη. Σε μερικά από τα συμπόσια αυτά παρευρέθηκαν 1000 άτομα περίπου.

Κάποια εποχή διοργανώναμε και αρκετές μουσικές ή λογοτεχνικές εκδηλώσεις. Θέλαμε να υπάρχει μια διαφορά με κάποιες άλλες εκδηλώσεις που διεξάγονταν στην παροικία, να υπάρχει μια διαφορετική περισσότερο ποιότητα χροιά. Για παράδειγμα μια χρονιά φέραμε τον Διονύση Σαββόπουλο για μια συναυλία της Ελληνικής κοινότητας. Θέλαμε να τονίσουμε το κάτι διαφορετικό της ελληνικής παράδοσης μέσα από το κέντρο και μέσω των εκδηλώσεων.





Corner

Toronto

Cinderella Ballet Show



As soon as November hits, you know that it is hard to ignore the fact that winter is almost here. Being outdoors is not as ideal anymore and you try to find alternate ways to spend a nice evening or weekend in a warm and cozy environment. Or you look to discover new performances all around the city. For dance connoisseurs or simply people that are into dance, a ballet performance is a good way to spend an evening in the city.

If dance and especially ballet is the type of performance that intrigues you, The National Ballet of Canada offers many shows throughout the year. And if you happen to be in Toronto from November 12th to 20th, Cinderella will run at the Four Seasons Centre for the Performing Arts on Queen street. The performance is a modern adaptation of the well-known Cinderella fairy tale and is based on the 1944 Sergei Prokofiev ballet show. The performance is choreographed by James Kudelka, one of North America's renowned and innovative choreographers.

Kudelka's work involves many adaptations of classic tales such as the Swan Lake and the Nutcracker. sets and costumes are created by David Boechler. Kudelka manages to



bring Cinderella into a new light by tackling important contemporary issues.

Cinderella will awaken your inner child by immersing you into the fairy tale universe and at the same time make you interpret the storyline in an alternative way. A fairy tale, music and a stage full of dancers is what can

make your evening a memorable one. Prices range from 39\$-210\$, and the venue offers wheelchair accessible seating that must be booked a minimum of 48 hours in advance. For more information and to purchase tickets, you can visit the The National Ballet of Canada's website.



When the Beatles Rocked Toronto

One of the great things a city has to offer is the various exhibitions taking place in museums, galleries or public spaces during the year. Exhibitions can appeal to every taste and interest and make you want to visit and explore instantly. The intriguing thing about art is that it can speak to the heart of many people. When an exhibition combines art and music, and especially a well-known band, it is one that you would probably not want to miss.

When The Beatles Rocked Toronto is an exhibition organised by the City of Toronto Museums & Heritage Services, in collaboration with curators, collectors, musicians and community partners, and is taking place at the Market Gallery of the City of Toronto Archives. It runs until November 12th, so make sure to not miss the opportunity to see the Beatles "rocking" Toronto again. This year marks

50 years since the Beatles last performed in Toronto. An interesting fact is that they performed for 3 consecutive years in this city, in 1964, 1965 and 1966. The exhibition allows you to take a peek at the city during the 60s, especially early to mid 60s. Some will reminisce about the old days and younger generations will travel through time to explore the city of Toronto half a century ago. The exhibition features records, fan magazines, as well as photos and memorabilia from the concerts that took place in Toronto.

An exhibition worth visiting, it is one people of all ages can appreciate and enjoy.

The Beatles are one of those bands that are hard not to know of. They have made history with their music and will never be forgotten. For more information about the exhibition you can visit the City of Toronto website.



**BOUCLIER D'ATHÉNA
SHIELD OF ATHENA**
SERVICES FAMILIAUX | FAMILY SERVICES



The Shield of Athena Family Services presents its

22nd ANNUAL ART AUCTION

**UNDER THE HIGH PATRONAGE OF
His Excellency Nicolas Sigalas,
Consul General of Greece**

Patrons of 2016 Art Auction :
Chris Nilan & Jaime Holtz
THE BONSECOURS MARKET 350 St-Paul East

Sunday, November 13, 2016 Admission: \$75

Exhibit, Networking cocktail and Silent Auction: 2:00 pm to 3:30 pm
Live Auction: 4:00 pm to 6:00 pm

LES BÉNÉFICES IRONT AUX VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE
PROCEEDS TO BENEFIT VICTIMS OF FAMILY VIOLENCE

514-274-8117 • BOUCLIERDATHENA@BELLNET.CA • SHIELDOFATHENA.COM

10ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ

Φύσηξε «Νοτιάς»



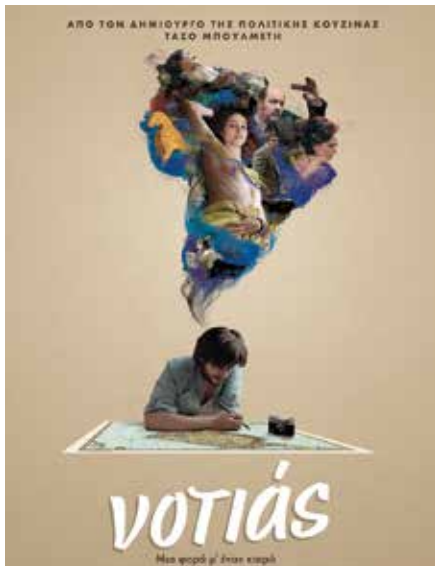
Της
**Μανταλένας
Παπαδάτου**

Με την προβολή της νέας κινηματογραφικής ταινίας «Νοτιάς» του διακεκριμένου και διεθνώς αναγνωρισμένου σκηνοθέτη-παραγωγού της «Πολιτικής Κουζίνας», Τάσου Μπουλμέτη, άνοιξε η αυλαία του 10ου Φεστιβάλ Ελληνικού Κινηματογράφου της Νέας Υόρκης. Ένα φεστιβάλ με άρωμα πετυχημένων και προβεβλημένων ελληνικών ταινιών, το οποίο πραγματοποιήθηκε στο Μητροπολιτικό Μουσείο της Νέας Υόρκης.

Μετά την «Πολιτική Κουζίνα» την πιο εμπορική ταινία της τελευταίας εικοσαετίας, που απέσπασε οκτώ βραβεία στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης και προβλήθηκε σε περισσότερες από σαράντα χώρες, ο Τάσος Μπουλμέτης επιστρέφει με τον «Νοτιά» μία νοσταλγική κωμωδία ενηλικίωσης.

Το πρόγραμμα του φεστιβάλ πλαισιώθηκε και αυτή τη χρονιά από ελληνικές κινηματογραφικές ταινίες με μεγάλη εμπορική και καλλιτεχνική διαδρομή σε σημαντικά φεστιβάλ όλου του κόσμου. Ταινίες ιστορικού περιεχομένου όπως είναι το Ουζερί Τσιτσάνης (Cloudy Sunday) του Μανούσου Μανουσάκη, ντοκιμαντέρ που παρουσιάζουν το καθημερινό βίο μιας προβληματικής και πληγωμένης Ελλάδας όπως είναι «Η Αθήνα από κάτω» (Athens from beneath) του Τάκη Μπαρδάκου, έδωσαν το στίγμα τους σε αυτό το φεστιβάλ.

Ξεχώρισαν ταινίες όπως το «Chevalier» της Αθηνάς-Ραχήλ Τσαγκάρη που βραβεύτηκε ως καλύτερη ταινία στο «London International Film Festival». Το «Chevalier» που έπεται του επιτυχημένου «Attenberg», πραγματεύεται ένα παιχνίδι εξουσίας ανάμεσα σε έξι άνδρες κατά τη διάρκεια μιας κρουαζιέρας. Το βραβείο καλύτερης ταινίας στο «Edinburgh International Film Festival» καθώς και βραβείο «σινεφίλ» στο «Brussel Film Festival» έλαβε η ταινία «Suntan» του Αργύρη Παπαδημητρίου της οποίας κεντρικό θέμα είναι ο έρωτας ενός μεσήλικα γιατρού με μια κατά πολύ νεώτερη του γυναίκα. Το «Worlds Apart» η νέα ταινία του Χριστόφορου Παπακαλιάτη πραγματεύεται κατά τον



Ο Τάσος Μπουλμέτης στα γυρίσματα του «Νοτιά». Κάτω, από την ταινία ιστορικού περιεχομένου «Ουζερί Τσιτσάνης» (Cloudy Sunday) του Μανούσου Μανουσάκη,



προσφιλή του τρόπο τρεις διαφορετικές ερωτικές ιστορίες. Κάθε μια από τις ιστορίες, αφορά τον έρωτα ενός αλλοδαπού με έναν Έλληνα σε μια δύσκολη εποχή για την Ελλάδα.

Το «SMAC» του Ηλία Δημητρίου βραβεύτηκε στα ελληνικά βραβεία κινηματογράφου για την ερμηνεία της Ευαγγελίας Ανδρεαδάκη ως μιας γυναίκας με ανίατη ασθένεια που επαναπροσδιορίζει τη ζωή της συνάπτωντας πλατωνική σχέση με έναν άστεγο.

Σημαντικό άξονα του φεστιβάλ αποτέλεσε η προβολή ταινιών από Ελληνοαμερικανούς δημιουργούς, αμβλύνοντας το χάσμα μεταξύ των δύο πολιτισμών κάτω από την ομπρέλα του ελληνισμού και της εγγύτητας τέχνης. Μια από αυτές τις ταινίες είναι το «Swing Away» βασισμένη σε ιστορία του George Stephanopoulos ο οποίος έκανε και την πα-



ραγωγή της ταινίας, τα γυρίσματα της οποίας πραγματοποιήθηκαν στο νησί της Ρόδου. Το «42 Seconds of Happiness» της Christina Kallas παρουσιάζει την επανένωση ενός κύκλου τριαντάρηδων με την αφορμή του ομοφυλοφιλικού γάμου, ενός από τα μέλη της παρέας. Χαρακτηριστικό της προσπάθειας της ένωσης των δύο πολιτισμών αποτελεί η ταινία του Peter Andrikidis «Alex & Eve».

Ιδιαίτερη μνεία δόθηκε στον πολυβραβευμένο σκηνοθέτη Γιώργο Γκικαπέππα καθώς παρουσιάστηκαν στο ελληνοαμερικάνικο κοινό δύο ταινίες του, το «Silent» και «Η πόλη των παιδιών» (City of children). Βραβευμένες και οι δύο με το «Fipresci Award», καθώς και με βραβεία σεναρίου και καλύτερης γυναικείας ερμηνείας προκάλεσαν ενθουσιώδεις αντιδράσεις σε κοινό και κριτικούς, με την θεματική τους. Το «Silent» πραγματεύεται την προσπάθεια μιας νεαρής σοπράνο να περισυλλέξει τα κομμάτια της έπειτα από την απώλεια της φωνής της. Στην «Πόλη των παιδιών» ξετυλίγονται τέσσερις ιστορίες εγκυμοσύνης μέσα σε ένα τοπίο χάους και παρακμής.

Το φεστιβάλ έκλεισε στις 16 Οκτωβρίου με την προβολή της ταινίας «Cloudy Sunday». Ήταν μια μοναδική και αξέχαστη εμπειρία για όλους τους λάτρεις του κινηματογράφου που στήριξαν για δέκατη συνεχής χρονιά το New York City Greek Film Festival.

Calendar

November 2016 Events

November is always a very special month for New Yorkers. It bears the last essence of Halloween and it closes with Thanksgiving. Although not yet officially Christmas season, November has a lot of fun rides to offer. The events you shouldn't miss in New York City this November are:

1 November, Taste the city's best. Meet the best chefs, as they prepare and plate your food at New York Taste, held at 269 11th Ave.

1-5 November, Big Apple Film festival. BAFF showcases independent filmmaking and presents awards at the Village East Cinema.

1-6 November, New York Comedy Festival. Big-name comedians, special sketch and improvisational comedy, panel discussions, and benefits.

1&10 November, Opera by Mozart. Don Giovanni, Italian opera with subtitles at the Metropolitan Opera House.

Up to 16, White Light Festival. See world-class performances, films, and artist talks with a focus on music at Lincoln Center for the Performing Arts.

3 November, Food & design event Enjoy tastes from top chefs at Taste of T at Architects and Designers Building.

4-6 November, Halloween theme park. Bayville Scream Park has five terrifying attractions, plus "not so scary" kids' days on Long Island.

5-20 November, Science magic. A physics demonstrator from Rutgers University performs amazing feats in That Physics Show using cold liquid nitrogen, burning hydrogen, and bright



laser lights at Elektra Theatre.

6 November, New York City Marathon. The world-famous marathon. All the information you need to register for the race is available at tcsnycmarathon.org.

10-13 November, NYC Horror Film Festival. The competitive NYC Horror Film Festival (NYCHFF) shows short and full-length films near Times Square.

10-17 November, Documentary Film Festival. See 150 interesting documentary films, and attend galas on opening and closing nights at Doc NYC.

11-14 November, Fine art show. Contemporary design, decorative art, antiquities, and ethnographic art from around the world at The Salon Art + Design in the Park Avenue Armory.

11 November - Jan. 2, 2017 Radio City Christmas. Spectacular 90 minutes of dance, fireworks, and a flying Santa at Radio City Music Hall.

12 November - Dec. 31 Brunch



cruise circles Manhattan.

Three hours of views as you circle Manhattan Island in a classic 1920s yacht, departing from Chelsea Piers (Pier 62).

13 November, Dark fantasy ballet (6 p.m.) See the gothic horror story Dracula performed by the Royal Winnipeg Ballet of Canada at Lehman Center for the Performing Arts at CUNY.

16-29 November, La Bohème Opera. La Bohème is Puccini's story of youth, loss, and love, set in the Latin Quarter of Paris at the Metropolitan Opera House.

19 November, NYC Autumn Wine Festival. Sample 175 wines with hors d'oeuvres and live jazz at NYC Autumn Wine Festival at NYY Steak on 51st St.

19 November, Thanksgiving Scavenger Hunt. A scavenger hunt on your bicycle for Thanksgiving food that you donate to a food bank, plus a party. Bring \$20, a bag/pack, and a bike lock.

19-20 November, Craft show.

High-quality works from 90 juried craft artists at Brooklyn Museum.

19 November - Jan. 16, Holiday Train Show. Model trains zip around miniature New York landmarks made of plant materials at the New York Botanical Garden.

20 November, Long Island Boat Parade. Decorated boats on the river at Patchogue Christmas Holiday Boat Parade on Long Island. Free.

23 November, Macy's Thanksgiving Parade Balloon inflation (3 to 10 p.m.) Giant balloons slowly fill with helium at Macy's Thanksgiving Parade Balloon Inflation near 79th Street and Columbus Avenue.

24 November, Thanksgiving Day Parade. Watch giant balloons, floats, marching bands, clowns, and performers as Macy's Thanksgiving Day Parade goes down Central Park West and 6th Avenue. Free.

25 November - Dec. 31, The Nutcracker. George Balanchine's The Nutcracker is a holiday tradition with old-fashioned costumes, a tree that grows before your eyes, crystal-shaped snowflakes, fine choreography by New York City Ballet, and Tchaikovsky's captivating music at David H. Koch

29 November - Dec. 24, Holiday Market - Central Park. Enjoy a hot beverage or meal, and shop for gifts from 100 vendors at the Columbus Circle Holiday Market at Central Park West and 59th Street. Free.

30 November, Christmas Tree Lighting. Brave the crowds and winter weather to watch the Rockefeller Center Tree Lighting and live entertainment. The tree stays lit until Jan. 7. At 9 p.m. Free.

LGBT films and art November. New York Queer Experimental Film Festival (MIX NYC) includes films, performance art, and installations.



Panos Palmos: «Being Greek, is a true blessing!»



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στη
Σύλβια Πετρίδη
sylvia@greekvision.ca



What most customers of Audi Prestige appreciate the most is their excellent customer service and their reliable and friendly employees. The person responsible for the hiring, training and coaching of the dealership's personnel is Mr. Panos Palmos, a quite social individual with a dynamic personality and a vibrant professional perspective.

- Mr. Palmos, could you please describe your responsibilities as General Sales Manager of Audi Prestige?

- Overall, I am responsible for everything that has to do with the Sales Department. I hire/train our staff. I oversee the used cars department. I am working on developing the business inside and outside of our dealership. Finally, I make sure that our objectives, set by the manufacturer, are met.

- What qualifications should a person possess in order to successfully perform your task?

- You have to be a people person. You have to genuinely be interested in people. We are here to represent our customers' best interests, to provide them with the most excellent service and to offer them the products and utilities they deserve.

- Who is your target market?

- Audi has successfully achieved to broaden its target market. We are proud to have customers of various ages, backgrounds and professions. We thrive in not only acquiring new customers but in keeping them loyal and

dedicated to our company. We offer a variety of financial plans and programs in order to facilitate their purchases, especially to our existing customers. Our company's motto is "Keeping our customers happy and always in our family!"

- What differentiates Audi from other cars?

- The technology and the engineering behind an Audi are simply impeccable! Besides, Germans are known for their obsession with details. The quality and love in manufacturing an Audi is indescribable. We specialize in the Quattro four-wheel-drive system, a mechanical-not-electrical, a proactive-not-reactive system that secures safety and signifies authenticity and originality. We are well known for our Fit'n'Finish signature in our cars: the spectacular dashboards, the unique feel of our leather features, our high quality interior designs, and of course Audi's authentic smell. No other car smells like an Audi. It is the company's trademark.

- Has it always been your dream to work here?

- No! Actually it is a funny story. While completing my B.A. in Finance at Concordia University, I was working part-time as a DJ for George Papadakos' Omega Production Company. In a wedding reception we hosted, the groom worked for Volkswagen. He noticed how good I was with people and asked me if I would consider working for a car dealership myself. Initially, I rejected the idea. But then, he said these magic words: "If you decide to work

for a car dealership, you will have the chance to not only be around people all the time, but you could also make \$100,000 my friend!" On Monday, I was at his office. "I am here to make \$100,000!" I told him and my journey began.

- How has this journey been?

- Long, difficult, challenging, overwhelming at times, but always amazing. I worked really hard. I had to study, and take sales seminars on my own. I was thirsty for knowledge. I wanted this to work. I was determined, focused, persistent and patient. I would not give it up for the world. I was there to stay and I did. After three and a half years, at the age of 28, I had become the top sales person and was offered the opportunity to be the General Sales Manager for Audi Prestige. And here I am to this day. I love teaching my personnel what I have been taught. In success you cannot be alone. A leader is as good as the people surrounding him!

- You are very much involved in our Greek Community, what is your opinion of it?

- Being Greek is a true blessing. We are unique. We have filotimo which is the hardest thing to describe to a non-Greek because it means so much at the same time. I always try to support my blood. I do business with fellow Greeks, I support our community, our schools, our churches. No one can go far in life without embracing their history and their inheritance. If we could only support each other and help one another, we could reach for the stars!

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



Peace of mind during your real estate transaction.



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

PAPACHRISTOU.CA

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



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

Chris J. Papachristou
Real Estate Broker
514.247.6449



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
450.682.2000



Athyna Papachristou
Real Estate Broker, B.Comm.
514.465.1765

Maria Papadimitriou
Real Estate Broker
514.814.1598

home sweet home



Ideas and suggestions
for a beautiful home



By
Niki Panagiotopoulos
interior Decorator/Stylist
IDDP, IRP, ISRP

niki.wishdecor@gmail.com Tel: 514-572-9284
<http://www.wishdecor.com/>



One of the best parts of fall is the colors that mother nature puts on display. It's my favorite season because of all its natural, organic and unrefined beauty. Fall doesn't have to be elaborate or fancy. The simpler, the better! Here are some simple ways you can decorate your home for this colorful season.

Warm Things Up

Switch out your ordinary accessories for ones with texture. Give a large open space such as this living room a snug and welcoming feel by swapping out pillows in lightweight fabrics, like linen or cotton, for luxe velvet ones in rich fall shades. For a seamless look, search

for pillows with the same color intensity and patterns that will compliment your existing decor. Here the pattern in the pillows echoes the pattern in the area rug and, the burnt orange and gold is similar in intensity to the colors found in the artwork. You can further add to your existing color palette and create big impact by combining autumn red or orange and yellow splashes with contrasting colors such as taupe, olive or blue, as shown here with the added splash of blue in a leafy pattern used on the two chair accent pillows.

Add Fresh Flowers

Nothing brightens up your home for the season like vases filled with fall flowers. You

can place them throughout the room, on your mantel or coffee and side tables. Spindly branches bunched together can also easily add a natural fall look to the room.

Never Forget The Candles

They add warmth and light in any season and they work anywhere! If you stick with neutral colors you can even opt for colorful candle holders to add further interest to your decor.

Spread Your Decor Around

Light splashes on the mantel, the coffee table, the pillows and other areas in a home especially in larger open concept living areas. Happy Decorating!



Ακρίτες Του Μόντρεαλ με τον Κώστα Δανιηλίδη

Κάθε Παρασκευή-Σάββατο και Κυριακή 4-6 το απόγευμα

● **Συντονιστείτε στο 1570 AM**

Πληροφορίες 514-617-0077 kostas@akrites.com

Εξωσωματική made in Greece

A SUCCESS STORY

Η Ελλάδα κατέχει τα υψηλότερα ποσοστά επιτυχίας στην Ευρώπη με την εφαρμογή των πιο πρωτοποριακών τεχνικών. Παράλληλα η ελληνική νομοθεσία στην εξωσωματική είναι από τις πλέον προοδευτικές στην Ευρώπη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ **Σοφία Λαλιωτίτη**

Οι τελευταίες μεγάλες επιτυχίες

Είναι πραγματικά εντυπωσιακός ο ρυθμός με τον οποίο ανακοινώνονται νέα δεδομένα στην εξωσωματική γονιμοποίηση, τα οποία αφορούν στη διαρκή βελτίωση των τεχνικών, με εκτόξευση των ποσοστών επιτυχίας και ελάττωση της σωματικής καταπόνησης της γυναίκας.

Τρεις από τις σπουδαιότερες επιτυχίες είναι:

1 Η ανάπτυξη νέου πρωτόκολλου για την αντιμετώπιση των «φτωχών ανταποκριτριών», των γυναικών δηλαδή εκείνων που παρουσιάζουν περιορισμένη απόκριση στην ωθητική διέγερση για την πρόκληση ωορρηξίας. Πρόκειται για ένα πρωτόκολλο «επαναστατικό», αφού προσφέρει αυξημένο αριθμό ανακτώντων ωαρίων ανώτερης ποιότητας, ανάγκη για σημαντικά λιγότερες ή μία μόνο ένεση και εντυπωσιακή αύξηση του ποσοστού κλινικής εγκυμοσύνης.

2 Η αξιοπιστία των σύγχρονων μεθόδων εκτίμησης του ωθητικού αποθέματος και η δυνατότητα κατάψυξης των ωαρίων με εξελιγμένες μεθόδους, όπως η υαλοποίηση (vitrification).

3 Η θεραπεία ανανέωσης ωοθηκών, διαδικασία η οποία οδηγεί στη δημιουργία νέων ωαρίων στις ωοθήκες και συνεπώς δίνει τη δυνατότητα σύλληψης σε γυναίκες που δεν έχουν καταφέρει να τεκνοποιήσουν, με το δικό τους γενετικό υλικό και όχι χρησιμοποιώντας ωάρια δότριας.

Κάποτε ήταν πρωτοσέλιδο, σήμερα θεωρείται ως μία συνηθισμένη ιατρική τεχνική. Από το 1978, τη χρονιά που γεννήθηκε στην Αγγλία, η Louise Brown, το πρώτο «παιδί του σωλήνα», έχουν γεννηθεί μέχρι σήμερα, με τη βοήθεια της εξωσωματικής, πάνω από 5 εκατομμύρια βρέφη παγκοσμίως!

Πρόκειται για μία ιατρική επαναστατική μέθοδο που έχει σημειώσει τεράστια πρόοδο και έχει δώσει λύση σε αμέτρητα ζευγάρια που αντιμετώπιζαν προβλήματα υπογονιμότητας και ονειρεύονταν να αποκτήσουν ένα παιδί. Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται έκρηξη στις γεννήσεις από εξωσωματική γονιμοποίηση παγκοσμίως, γεγονός που οφείλεται και στην απόφαση των γυναικών να ζήσουν τη μητρότητα ολοένα και σε μεγαλύτερη ηλικία!

Ειδικά η Ελλάδα είναι φημισμένη διεθνώς για τα μεγάλα ποσοστά επιτυχίας που επιδεικνύει σε αυτό τον τομέα, σε συνδυασμό με την εφαρμογή των πλέον πιο σύγχρονων μεθόδων, με αποτέλεσμα να είναι μια από τις χώρες που επιλέγουν πολλά ζευγάρια του εξωτερικού. Μακριά από αδιάκριτα βλέμματα πραγματοποιούν ένα κύκλο θεραπειών συνδυάζοντας τη διαδικασία με διακοπές. Επιπλέον, δελεαστική καθιστούν την Ελλάδα και λόγοι οικονομικοί αλλά και λόγοι νομοθεσίας. Στην Ελλάδα, η εξωσωματική γονιμοποίηση διέπεται από εκτενές νομικό πλαίσιο, που ακολουθεί τα βρετανικά πρότυπα, χωρίς να προβαίνει σε υπερβολικά αυστηρά μέτρα που να περιορίζουν την πιθανότητα θετικού αποτελέσματος.

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΕΛΛΑΡΗΣ Happy end στο όνειρο για ένα παιδί

Ο Έλληνας γυναικολόγος που φέρνει στον κόσμο χιλιάδες παιδιά, με τη μέθοδο της εξωσωματικής γονιμοποίησης, μιλά αποκλειστικά στο Greek Vision



Βασίλης Κελλάρης MD - PhD - MSc
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Ιδιωτικό Ιατρείο
«Γένεσις Αθηνών»
Δ. Καρνεάδου 23, Κολωνάκι
T: 210 7212672, F: 210 7259232,
K. 6972 910304
E. md@vasiliskellaris.gr

Ο Δρ. Κελλάρης εξειδικευμένος στις νέες πρωτοποριακές τεχνικές, δικαιώνει τα όνειρα αμέτρητων ζευγαριών όχι μόνο από την Ελλάδα αλλά και από Καναδά, Αμερική και Αυστραλία, καθώς εφαρμόζει τις νέες δυνατότητες υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, με αυξημένα ποσοστά επιτυχίας!

Η ιατρική μέθοδος της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής αποτελεί το μεγαλύτερο επίτευγμα της σύγχρονης γυναικολογίας. Ωστόσο, πολλά έχουν ακουστεί για «κατάχρηση» και μη εφαρμογή κανόνων στη χρήση αυτής της μεθόδου. Είναι αλήθεια ή μύθος?

Πράγματι, τα τελευταία χρόνια η επιστήμη έχει σημειώσει συναρπαστικά βήματα στον τομέα της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, ενώ οι εφαρμογές της έχουν αποδειχθεί σωτήριες για πολλά ζευγάρια. Για όλα τα περιστατικά υπάρχει μία κατάλληλη μέθοδος και ένας ορθός τρόπος αντιμετώπισης. Η αλήθεια είναι ότι κάθε ζευγάρι και κάθε γυναίκα αποτελεί μεμονωμένο περιστατικό του οποίου το ιστορικό θα πρέπει να εξετάζεται με εξονυχιστική λεπτομέρεια, προκειμένου να εφαρμοστούν οι κατάλληλες θεραπείες. Η εξωσωματική δεν πρέπει να θεωρείται μονόδρομος σε όλες τις περιπτώσεις, αφού ο όρος «υποβοηθούμενη αναπαραγωγή» δεν ταυτίζεται με τον όρο «εξωσωματική γονιμοποίηση». Υπάρχουν περιστατικά που μπορούν να αντιμετωπιστούν με άλλες μεθόδους πλην της εξωσωματικής.

Τι είναι η προεμφυτευτική γενετική διάγνωση? Μπορεί η επιστήμη να βοηθήσει ζευγάρια με κληρονομικά νοσήματα να αποκτήσουν υγιή παιδιά;

Η Προεμφυτευτική Γενετική Διάγνωση αναφέρεται στη δυνατότητα μελέτης του γενετικού υλικού του γονιμοποιημένου ωαρίου που προέκυψε με εξωσωματική γονιμοποίηση και ανίχνευσης συγκεκριμένων γονιδίων υπεύθυνων για την εκδήλωση σοβαρών νοσημάτων, προτού πραγματοποιηθεί η εμφύτευση στη μήτρα. Η Προεμφυτευτική Διάγνωση προσφέρει την εναλλακτική δυνατότητα επιλογής «υγιών» εμβρύων έναντι της διαδικασίας διακοπής της κύησης. Η μέθοδος είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε ζευγάρια που αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο μεταβίβασης γενετικού νοσήματος στο έμβρυο και παράλληλα έχουν υποβληθεί σε εξωσωματική λόγω αδυναμίας σύλληψης. Ενδείκνυται επίσης σε γυναίκες με ιστορικό πολλαπλών διακοπών κύησης εξαιτίας παθολογικού ευρήματος σε προγεννητικό έλεγχο.

Υπάρχουν ηθικά διλήμματα?

Βεβαίως, υπάρχουν άκρως σεβαστά ηθικά

“ Η διεθνής αναγνώριση του επιστημονικού υπόβαθρου, τα υψηλά ποσοστά επιτυχίας και το χαμηλό κόστος φέρνει χιλιάδες γυναίκες από το εξωτερικό στην Ελλάδα για Εξωσωματική γονιμοποίηση ”

κά διλήμματα και φραγμοί που εγείρονται από το ερώτημα εάν δικαιούμαστε να προλάβουμε τη γέννηση παιδιών με σοβαρές παθήσεις. Αμφιλεγόμενη εφαρμογή αποτελεί η γέννηση συμβατού δότη για τη μεταμόσχευση σε προϋπάρχον παιδί με σοβαρό κληρονομικό νόσημα (πχ λευχαιμία). Από την άλλη, η ενδεχόμενη κατάχρηση της διαδικασίας για μη επιστημονικούς λόγους, όπως για παράδειγμα την επιλογή φύλου από επιθυμία του ζευγαριού, χωρίς να υπάρχει κληρονομική πάθηση, είναι απαγορευτική και δημιουργεί σοβαρές αντιδράσεις και προβληματισμούς.

Κατά τη γνώμη σας πρέπει μία γυναίκα μετά τα 50 της να έχει δικαίωμα τεκνοποίησης?

Βάσει νόμου, η γυναίκα έχει το δικαίωμα να υποβληθεί σε μεθόδους υποβοηθούμενης αναπαραγωγής μέχρι τα 50 έτη. Εξάλλου, σε αυτή την ηλικία η πιθανότητα εμφάνισης χρωμοσωμικών ανωμαλιών αλλά και η πιθανότητα αποβολής είναι ιδιαίτερα αυξημένες. Αν και σε προχωρημένες ηλικίες, εξαιτίας των παραπάνω αλλά και λόγω των εξαιρετικά μειωμένων αποθεμάτων σε ωοκύτταρα προτιμάται η χρήση δανεικών ωαρίων. Εντούτοις, εάν το δούμε ρεαλιστικά, οι αντοχές και τα ψυχικά και σωματικά αποθέματα για το μέγαλωμα ενός παιδιού είναι σαφώς μειωμένα.

Αναπαραγωγή μετά τα 40. Είναι εφικτή? Τι ποσοστά επιτυχίας έχει?

Είναι γεγονός ότι η γονιμότητα της γυναίκας ελαττώνεται μετά τα 35, ενώ μετά τα 40 έτη η πτώση αυτή επιταχύνεται, με τα ωθητικά αποθέματα να ελαττώνονται σημαντικά έως και να μηδενίζονται. Αν και υπάρχουν λοιπόν γυναίκες που είναι σε θέση να συλλάβουν με

φυσικό τρόπο μετά τα 40, οι πιθανότητες είναι μικρές και η διαδικασία δε φαίνεται απλή. Επομένως, μετά την ηλικία των 40 ετών και εφόσον η γυναίκα επιθυμεί να τεκνοποιήσει, καλό θα είναι να ζητήσει άμεση ιατρική συμβουλή. Οι σύγχρονες μέθοδοι υποβοηθούμενης αναπαραγωγής αυξάνουν εντυπωσιακά τα ποσοστά επιτυχούς κύησης. Από την άλλη, η ανάπτυξη μεθόδων όπως η κρυοσυντήρηση ωαρίων παρέχουν τη δυνατότητα αναπαραγωγής και σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Στις μέρες μας, πόσο ανέρχεται το ποσοστό πετυχημένης εγκυμοσύνης με εξωσωματική γονιμοποίηση σε μία υγιή γυναίκα?

Σε γυναίκες ηλικίας μέχρι 35 ετών το ποσοστό εκτιμάται σε 45%, ενώ σε ηλικίες μετά τα 40 παρουσιάζεται πτώση στα ποσοστά επιτυχίας, με 30% περίπου μέχρι τα 42 και κάτω του 10% από τα 42 έτη και μετά. Στα 44 χρόνια, το ποσοστό αυτό εμφανίζεται εντυπωσιακά μειωμένο, εκτιμώμενο στο 2-3%, πάντα κατά μέσο όρο και κατά προσέγγιση. Τα ποσοστά αυτά διαφοροποιούνται φυσικά από το ορμονικό προφίλ, το ιατρικό και γυναικολογικό ιστορικό αλλά και τον ανδρικό παράγοντα.

Μπορεί να γίνει εξωσωματική γονιμοποίηση χωρίς τη χρήση φαρμάκων?

Για πολλά ζευγάρια η εξωσωματική με την «κλασική» της έννοια δεν αποτελεί μονόδρομο. Σε πολλές περιπτώσεις, πέρα από άλλες μεθόδους υποβοηθούμενης αναπαραγωγής που απαιτούν τη λήψη ελάχιστης ή μηδενικής δόσης φαρμάκων, ενδείκνυται η εξωσωματική γονιμοποίηση σε φυσικό κύκλο. Η διαδικασία πραγματοποιείται ακολουθώντας τη φυσική πορεία της ωρίμανσης του ωοθυλακίου

κατά τον έμμηνο κύκλο της γυναίκας, χωρίς φαρμακευτική διέγερση των ωοθηκών, ενώ με τον εντοπισμό του ώριμου ωοθυλακίου με την κατάλληλη διάμετρο (άνω των 21mm, με παράλληλο ορμονικό έλεγχο) χορηγείται μία ένεση χοριακής γοναδοτροπίνης. Εξάλλου, νέα πρωτόκολλα έρχονται στο προσκήνιο με αυτό ακριβώς το στόχο.

Η Ελλάδα προσελκύει χιλιάδες γυναίκες και από άλλες χώρες για να υποβληθούν σε υποβοηθούμενη μέθοδο αναπαραγωγής? Αυτή η τάση έγκειται σε κάποια ελληνική πρωτοπορία?

Πράγματι, τα τελευταία χρόνια υπάρχει κατακόρυφη ανάπτυξη του λεγόμενου «ιατρικού τουρισμού», με όλο και περισσότερες γυναίκες να έρχονται από άλλες χώρες προκειμένου να υποβληθούν σε μεθόδους υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Είναι γεγονός ότι υπάρχει διεθνής αναγνώριση του επιστημονικού υπόβαθρου στην Ελλάδα, ενώ τα υψηλά ποσοστά επιτυχίας είναι αδιαπραγμάτευτα. Στη χώρα μας, η Εθνική Αρχή Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής, ο αρμόδιος κρατικός φορέας που θέτει και ελέγχει τα επιστημονικά, νομικά και ηθικά πλαίσια της λειτουργίας των κέντρων Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής, παρέχει ένα κοινό πλαίσιο λειτουργίας των Μονάδων, διασφαλίζοντας στις γυναίκες και τα υποψήφια ζευγάρια ότι οι υπηρεσίες που λαμβάνουν είναι ασφαλείς και αξιόπιστες, παρέχοντας αίσθηση ασφάλειας τόσο στους Έλληνες όσο και στους «επισκέπτες». Τέλος, το ελληνικό νομικό πλαίσιο θεωρείται περισσότερο προοδευτικό σε σχέση με άλλων κρατών.

Είναι ανταγωνιστικό το κόστος εξωσωματικής γονιμοποίησης στην Ελλάδα σε σύγκριση με άλλες χώρες?

Είναι ένας ακόμα λόγος για τον αυξημένο «ιατρικό τουρισμό» στη χώρα μας. Το κόστος για μία εξωσωματική στην Ελλάδα υπολογίζεται

“ Η ελληνική νομοθεσία προβλέπει την εξωσωματική με τη χρήση ωαρίων «δότηρας» (μέχρι τα 50 έτη) αλλά και την παρένθετη μητρότητα, με νομική διασφάλιση των ζευγαριών ”



ται περίπου στο μισό, συγκρινόμενο με αυτό σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Σε σχέση με αυτό της Αμερικής, υπολογίζεται περίπου στο 25%.

Γιατί μία Ελληνοκαναδέζα να επιλέξει να κάνει εξωσωματική γονιμοποίηση στην Ελλάδα?

Για όλους τους παραπάνω λόγους. Επιπλέον, σε αντίθεση με τον Καναδά, η ελληνική νομοθεσία προβλέπει την εξωσωματική με τη χρήση ωαρίων «δότηρας» (μέχρι τα 50 έτη) αλλά και την παρένθετη μητρότητα, με νομική διασφάλιση των ζευγαριών.

Ποιά είναι τα κριτήρια σωστής επιλογής Κέντρου Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής?

Η επιλογή του κατάλληλου μαιευτήρα-γυναικολόγου με τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρία, σίγουρα αποτελεί έναν από τους βασικούς προβληματισμούς της γυναίκας που θα αποφασίσει να ζητήσει ιατρική συμβουλή για προβλήματα υπογονιμότητας. Σημαντικό όμως «κλειδί» για την επιτυχία αποτελεί και το Κέντρο Εξωσωματικής Γονιμοποίησης, στο οποίο θα πραγματοποιηθούν όλες οι διαδικασίες που θα οδηγήσουν στην κύηση, γι' αυτό και θα πρέπει να επιλέγεται με οδηγό συγκεκριμένα και αυστηρά κριτήρια. Τα αποδεδειγμένα υψηλά ποσοστά επιτυχίας (πάντα σε σχέση με την ηλικία και τη μέθοδο), ο επίσημος αριθμός των κύκλων εξωσωματικής, η επιστημονική αρτιότητα και η εμπειρία του ιατρικού και εργαστηριακού προσωπικού, οι πιστοποιήσεις, ο άρτιος εξοπλισμός τελευταίας τεχνολογίας, το κόστος αλλά και η άνεση στους χώρους και η αμεσότητα στην επικοινωνία, αποτελούν κατά την άποψή μου κριτήρια, τα οποία αντικειμενικά κρίζουν ένα κέντρο άξιο επιλογής..



A life's dream is about to come true

See how WE CARE



CARING.

IVF treatment is more than medical expertise; it's about caring for the individual and for the couple. It is about taking the time and effort to create tailor-made solutions. At Embryolab, this is what we are devoted to. We call it the science that cares.

we care about you having a choice

EGG FREEZING
FOR WOMEN WHO WANT TO MAKE THEIR CAREER CHOICES FREELY

we care about you having a healthy pregnancy

**IVF/ICSI
PGS/PGD
micro-TESE**

GENETIC TESTING

**EXTENSIVE
PSYCHOLOGICAL SCREENING**
OF ALL POTENTIAL EGG DONORS

we care about your dream coming true

OPTIONS AND PRICING
FOR STATE-OF-THE-ART
MEDICAL SERVICES IN GREECE



173-175 Ethnikis Antistaseos
551 34 Kalamaria, Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 473000 (International line)
T: +44 203 3222292 (UK)
T: +1 (646) 736 6722 (USA)

www.embryolab.eu
e-mail: info@embryolab.eu



GREEK
VISION

ΦΑΚΕΛΟΣ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ

Your dream of becoming a parent is our driving force



Nikos Christoforidis, MD, MRCOG, DFFP,
Reproductive Gynecologist, Clinical Director
at Embryolab

- Why do you think people choose Greece over other countries?

- Greece offers highly successful fertility treatments within a favorable legislation frame, in combination with the excellent service and hospitality only the Greeks are known for! These unique features make Greece one of the most preferred fertility destinations in the world!



Alexia Chatziparasidou, M.Sc,
Sr. Clinical Embryologist, Lab Director at Embryolab

- What makes Embryolab a top destination?

- IVF is much more than a medical expertise; it's about unconditional care and devotion. We bend over each individual separately making their problem our personal issue, creating tailor made solutions, offering affordable prices, always challenging ourselves to go one step further in helping them realize their dream. Their success is our strongest motivation!

Our top IVF scientific team



Come in contact with us for an initial free Skype or telephone consultation with one of our top specialists!



T: +1(646)7366722 (USA)
e-mail: info@embryolab.eu

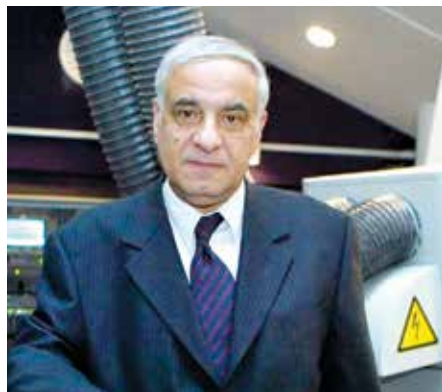
Feelings & Experiences

For the past years my husband and I have been struggling to begin our family. We have a few infertility issues and required medical assistance in conceiving. We requested a free Skype consultation with one of the fertility experts in Embryolab. Dr. Ioakeimidou answered all of our questions in detail, and never rushed us through an explanation or a decision. She was always kind and patient with us, encouraging small victories and understanding when our hope faltered through the previous failed attempt. I could go on and on about the kind words of gratitude I have for the Embryolab team, however I will simply end by stating that you have an exceptional IVF Unit for which you should be really proud of, especially when it comes to ethics, a value so special and so rarely found nowadays. Your warmth and support were guiding us all through the way. And now, we are holding the treasure of our lives in our hands. Bless you all!

Sarah, Missouri, USA
August 2016

For any woman anticipating to hold a baby in her arms, I want to give words of reassurance. Although I had been very unfamiliar with medical and surgical procedures, Dr. Christoforidis carefully took the time during my first office visit to explain to me in full detail all the available remedial options for my condition. He respected my concerns and questions and answered them fully. I felt completely involved in all the decisions. It was evident to me that with his extensive experience and expertise in the field of obstetrics and gynecology, I could trust the outcome of our joint effort. On the day of my embryo transfer, I was made comfortable and calm. I was supported by the caring and highly skilled staff of the Clinic. This reinforced my feeling that I had selected the right medical center for this procedure. Now, holding my two miracles in my arms, I just do not have words to describe the gratitude I feel for all of the Embryolab family! Thank you!

F.W., Brisbane, Australia
May 2016



Ο διάσημος Έλληνας αστροφυσικός Διονύσης Σιμόπουλος απαντά στο κείμενο ερώτημα



Is anybody out there?

Γιατί αργούν οι εξωγήινοι;



Του Γιώργου Σκορδίλη

Η ανακάλυψη νερού στον Άρη, αλλά και πρόσφατα οι ανακοινώσεις της NASA σύμφωνα με την οποία οι ερευνητές της αμερικανικής διαστημικής υπηρεσίας εντόπισαν αποδείξεις ύπαρξης από πίδακες υδρατμών στην Ευρώπη, ένα από τα μεγάλα φεγγάρια του Δία, αναζωπύρωσε διεθνώς τα σενάρια περί ύπαρξης εξωγήινων πολιτισμών.

Οι συζητήσεις αυτές επανέφεραν στο προσκήνιο μερικές επιστημονικές διαπιστώσεις στις οποίες είχε προχωρήσει ο Επίτιμος Διευθυντής του Πλανηταρίου του Ιδρύματος Ευγενίδου Διονύσης Σιμόπουλος, ο οποίος πρόσφατα τιμήθηκε από την Ακαδημία Αθηνών για την προσφορά του και την καθοριστική συμβολή του επί πενήντα και πλέον χρόνια στην εκλαίκευση και στην διάχυση των επιστημόνων της αστροφυσικής.

Ειδικότερα για το αν υπάρχουν ή όχι εξωγήινοι πολιτισμοί ο κ. Σιμόπουλος έχει πει κατά περιόδους τα εξής:

● - Δεν υπάρχει επιστήμονας στον κόσμο, που να πιστεύει ότι η Γη είναι το μοναδικό μέτρο στο οποίο δημιουργήθηκε ζωή. Αυτή τη

στιγμή είμαι σίγουρος ότι υπάρχουν στο σύμπαν δισεκατομμύρια πλανήτες με ζωή. Στους περισσότερους από αυτούς πρέπει να εξελίχθηκε η ζωή σε νοήμονα όντα, με όλες τις καταστροφές που θα μπορούσαν να γίνουν. Αν κοιτάξουμε την αστροφυσική λογική θα έλεγα το εξής: ότι στον Γαλαξία μας και μόνο πρέπει να υπάρχουν περίπου ένα εκατομμύριο τεχνολογικά αναπτυγμένοι πολιτισμοί. Είμαι αρκετά βέβαιος ότι η νοημοσύνη σε ένα μεγάλο ποσοστό των πλανητών στους οποίους θα μπορούσε να δημιουργηθεί ζωή, έχει εξελιχθεί οπωσδήποτε. Δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο της γης μας. Οι περισσότεροι των αναπτυγμένων πλανητών δε, πιστεύω ότι έχουν μια τεχνολογία πολύ ανώτερη από τη δική μας.

Σε μια άτυπη κατάταξη πλανητικών πολιτισμών θα ήμασταν στα νήπια, στα μωρά. Πρέπει να υπάρχουν πολιτισμοί που να έχουν αναπτυχθεί τόσο πολύ ώστε σε μας η τεχνολογία τους να φαίνεται μαγική. Αλλά παρόλα αυτά είναι πολύ δύσκολο αυτοί οι πολιτισμοί να εξελιχθούν σε τέτοιον βαθμό ώστε να μπορούν να καλύψουν τις τεράστιες αποστάσεις που υπάρχουν μεταξύ τους. Γιατί αν διαχύσουμε αυτούς τους ένα εκατομμύριο πολιτισμούς στον γαλαξία μας, ο πλησιέστερος θα πρέπει να απέχει από μας περίπου τρεις χιλιάδες έτη φωτός. Άντε, να το κάνουμε δύο χιλιάδες χρόνια. Μα αν συμβαίνει αυτό, σημαίνει ότι ένα μήνυμα που μπορεί να μας στείλουν αυτοί θα κάνει, τρέχοντας με την ταχύτητα του φωτός, δύο χιλιάδες χρόνια για να φτάσει εδώ. Ας πούμε ότι με το SETI το λαμβάνουμε, το αποκωδικοποιούμε και τους στέλνουμε κι εμείς ένα μήνυμα. Υπολογίστε άλλα δύο χιλιάδες χρόνια. Μας λένε λοιπόν «γεια χαρά παιδιά!» τους απαντάμε κι εμείς «γεια χαρά!». Τέσσερις χιλιάδες χρόνια για δύο «γεια χαρά!». Οι αποστάσεις είναι τόσο τεράστιες που ακόμη και με μια μαγική τεχνολογία η επικοινωνία είναι σχεδόν αδύνατη!

● - Ένας πολιτισμός που με κάποιον, ας πούμε μαγικό, τρόπο θα μπορούσε να καλύψει τις τεράστιες αποστάσεις του σύμπαντος, δεν θα μπορούσε ποτέ να είναι επιθετικός. Γιατί αυτό; Αν είχες ένα διαστημόπλοιο, αυτό χρειάζεται βενζίνη, όπως το καθετί. Δεν μπορείς να πας από το ένα μέρος στο άλλο χωρίς να χαλάσεις ενέργεια. Για να καλυφθούν τέτοιου είδους αποστάσεις, θα πρέπει να καταναλωθεί η ενέργεια ενός ολόκληρου ήλιου. Καταλαβαίνεις λοιπόν τι σημαίνει αυτό: μιλάμε για τρομακτική ενέργεια! Όταν λοιπόν παίρνεις αυτή την ενέργεια και την καταναλώνεις για να κάνεις βόλτα στον Γαλαξία δεν το κάνεις για να κατακτήσεις τα μυρμήγκια. Ο άνθρωπος βρίσκεται σε πολύ νηπιακή κατάσταση και κάνει πολέμους εδώ κι εκεί πάνω στον πλανήτη του. Είναι μια τάση του ανθρώπου να καταστρέφει πράγματα που δεν καταλαβαίνει. Ένας πολιτισμός που ξεκίνησε «από του διαόλου τη μάνα» για να φτάσει εδώ πέρα, έχει προχωρήσει πάρα πολύ όχι μόνο στην τεχνολογία και την επιστήμη αλλά και την διανοήση. Ένας τέτοιος πολιτισμός, λοιπόν, δεν θα έχει τις μικρότητες που έχει ένας δικός μας πολιτισμός.

● - Πιστεύω ότι ένας ανεπτυγμένος πολιτισμός που θα κατορθώσει να φτάσει εδώ στη Γη, θα φτάσει με τρόπους που ούτε μπορούμε να φανταστούμε. Δεν πρόκειται να μας γίνει αντιληπτό, δεν θα έχει τις μικρότητες που έχει ένας δικός μας πολιτισμός.

πτός, με την έννοια ότι θα πάρει όλες εκείνες τις προφυλάξεις που απαιτούνται για να μην επηρεάσει τη δική μας εξέλιξη. Όπως έκανε η Τζέιν Γκούντολ όταν μελετούσε τους γορίλλες και τους χιμπαντζήδες. Ζούσε σαν αυτούς για να μην αλλάξει την εντροπία του συστήματος. Ένας τέτοιος πολιτισμός θα ξέρει κβαντομηχανική. Και στην κβαντομηχανική ξέρουμε ότι ο παρατηρητής μπορεί να επηρεάσει το φαινόμενο. Έτσι, δεν πρόκειται να παρουσιαστεί πριν φτάσουμε και μεις σε ένα κοντινό σημείο ανάπτυξης, που εγώ δεν το προβλέπω για πριν από 1000 χρόνια από σήμερα. Εάν δε έρθουν στη Γη, θα έρθουν για σημαντικά και σπουδαία πράγματα. Δεν κάνει κανείς πλάκα όταν μιλάμε για τέτοια τεράστια ποσά ενέργειας! Απλώς, εμείς σαν πολιτισμός, στο επίπεδο που βρισκόμαστε αυτή τη στιγμή, προβάλλουμε στους εξωγήινους τις δικές μας ανασφάλειες και αδυναμίες.

● - Η επιστημονική φαντασία δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα αναμείγμα της ανθρώπινης ιστορίας του παρελθόντος με ένα ένδυμα διαστημικό. Για αυτό και στα μυθιστορήματα αλλά και στις ταινίες επιστημονικής φαντασίας χρησιμοποιούνται ευρήματα, τα οποία δεν είναι δυνατό ποτέ να γίνουν στην πραγματικό-



τητα. Όπως το λεγόμενο «υπερδιάστημα» που επιτρέπει στον ήρωα της ταινίας ή του μυθιστορήματος να πάει από πλανήτη σε πλανήτη σε κλάσματα του δευτερολέπτου. Η στο Σταρ Τρεκ, με τον διακτινισμό. Αυτά, όσο και να προχωρήσει η επιστήμη, δεν γίνονται. Οι νευρώνες του εγκεφάλου μας και μόνο είναι 100 δισεκατομμύρια, ο ίδιος αριθμός δηλαδή που είναι τα άστρα του γαλαξία, ο ίδιος αριθμός που είναι οι γαλαξίες στο σύμπαν. Είναι τόσο λεπτές οι καταστάσεις, τόσο μεγάλη η πολυπλοκότητα, που τίποτε τεχνολογικό δεν είναι δυνατό κάποιος να το πάρει και να το ανασυνθέσει κάπου αλλού. Για αυτό άλλωστε και το ονομάζουμε «επιστημονική φαντασία».

ÉCOLE SOCRATES-DÉMOSTHÈNE
Depuis 1909
ACADÉMIK PRIVÉE

www.socdem.org

BIENVENUE

Ανακαλύψτε τις ρίζες σας... ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΑΣ!

ΠΡΟΝΗΠΙΟ • ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ • ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ • ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Σκοπός: Η παροχή εκπαίδευσης υψηλής ποιότητας σ' ένα οικογενειακό περιβάλλον, όπου τα παιδιά εξερευνούν τις ελληνικές τους ρίζες, καθώς βρίσκουν τη θέση τους στη σύγχρονη κοινωνία του Κεμπεκ.

Για να επισκεφτείτε το σχολείο, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το πλησιέστερο παράρτημα:
Παράρτημα II: 5757, av. Wilderton, Montréal, 514-738-2421, #144
Παράρτημα III: 11, 11e Rue, Roxboro, 514-685-1833
Παράρτημα IV: 5220, Grande Allée, St-Hubert, 450-656-4832
Παράρτημα V: 931, rue Emerson, Laval, 450-681-5142
Παράρτημα V (Annexe): 1005, boul. Pie-X, Laval, 450-681-5142
Παράρτημα Δημοσθένης: 1565, boul. St-Martin O., Laval, 450-972-1800

FRANÇAIS • ENGLISH • ΕΛΛΗΝΙΚΑ
L'École SOCRATES - DÉMOSTHÈNE offers its students :

- l'éducation préscolaire, primaire et secondaire en français (selon le programme officiel du ministère de l'Éducation)
- l'enseignement de l'anglais enrichi
- l'apprentissage quotidien de la langue grecque ainsi que la découverte de l'histoire, la géographie et la culture de la Grèce

ΚΟΜΜΟΥΝΑΥΤΉ ΗΕΛΛΗΝΙΚΉ ΔΥ ΤΟ ΓΡΑΝΔ ΜΟΝΤΡΕΑΛ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΣ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΜΟΝΤΡΕΑΛ

Μακεδονική φορεσιά Γιδά

Της **Μαρίας Λαδά**

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



Μέλος του
Χορευτικού
Ομίλου
Θεσσαλονίκης
με παραδοσιακή
φορεσιά του Γιδά

Την έχουμε σίγουρα δει, την έχουμε σίγουρα καμαρώσει. Κι έχουμε σίγουρα προσέξει πόσο μαγικά μεταμορφώνει τις κοπέλες που τη φορούν. Είναι η παραδοσιακή φορεσιά του Γιδά, της Αλεξάνδρειας Ημαθίας, πρωτεύουσας του τότε Ρουμλουκιού, σήμερα Καμπανίας, στην καρδιά της Μακεδονίας. Είναι ο τρόπος που ντύνονταν εκεί οι γυναίκες, εκείνα τα χρόνια. Μέσα στα υφάδια και στα κεντήματα της φορεσιάς είναι κρυμμένη η αναγκαιότητα να είναι η γυναίκα ενδυμασία ουσιαστική δήλωση προσωπικής ταυτότητας και σιωπηλή κατάθεση προσωπικών δεδομένων.

Από περηφάνεια και καθήκον της ίδιας και προς γνώσιν και συμμόρφωσιν του περιβάλλοντος. Η φορεσιά, βασικά δηλωτικό του τόπου καταγωγής, μιλούσε για την οικογενειακή και την οικονομική της κατάσταση, για την καλαισθησία και το ταμπεραμέντο της και ιδίως για το σεβασμό της στους άγραφους θεσμούς.

Το «καλό ρούχο» κάθε παντρεμένης

Απ' έξω είναι ο κυρίως μπλέ ή μαύρος σαγιάς. Ανοιχτός μπροστά, «ανασκουμπώνει» με καμάρι τα μπροστινά φύλλα του για να φαίνονται τα εσωτερικά ασημένια ή χρυσά κεντήματα, σε σχέδια παμπάλαια, συμβολικά. Πολυπόθητος κι εξαιρετικός, φοριόταν τη μέρα του γάμου για πρώτη φορά και από κει και πέρα είναι ισοβίως το «καλό ρούχο» κάθε παντρεμένης, που τις καθημερινές πάλι σκούρο σαγιά φοράει αλλά με φτωχότερα κεντήματα (σε αντίθεση με τον λευκό σαγιά της ανύπαντρης, με τα εσωτερικά κεντημένα πολύχρωμα λουλούδια). Τα φύλλα του σαγιά κατεβαίνουν όταν η γυναίκα πενθεί ή είναι μέσα στην εκκλησία. Από σεβασμό και ταπείνωση.

Στο άνοιγμα του λαιμού φαίνονται τα κεντήματα του άσπρου ως τη γάμπα πουκάμισου που είναι το εσώρουχο, ότι πιο κοντά στο κορμί της φοράει μια γυναίκα. Κεντήματα έχει και στα μανίκια και στον ποδόγυρο, κεντήματα που κάτω από το φως της λάμπας και του κεριού ζωγράφιζαν τα όνειρα της έφηβης αρραβωνιασμένης. Το νυφικό πουκάμισο είναι πάντα πιο βαρुकεντημένο. Τα σχέδια, φυσικά σύμβολα σε γεωμετρική απόδοση, πάντα εύχονται την ευγονία και την ευημερία.

Πάνω από το σαγιά μπαίνει το σκούρο βελούδινο χρυσοκέντητο γιλέκο, κοντό και στε-

νό, το φαρδύ ζωνάρι με τις ασημένιες πούλιες που τονίζει την νεανική μέση και η σκούρα υφαντή ποδιά με τα σχέδια, δηλωτική σεμνότητας. Μόνο η νύφη, την μέρα του γάμου δεν φοράει ποδιά, της την φορούν όμως αμέσως μετά το μυστήριο.....

Το «κατσούλι»

Στο κεφάλι τη μέρα του γάμου έμπαινε για πρώτη φορά το «κατσούλι», ένα κομμάτι... ξερό ψωμί (ή πρόσφορο, για φυλακτό) ή μια μπάλα μαλλί, που, στερεωμένη στην κορφή του κεφαλιού θα φοριόταν στο κεφάλι της κάθε παντρεμένης όλη της τη ζωή.

Το κατσούλι έδινε όγκο και ωραίο σχήμα και ονομάτιζε ολόκληρο τον κεφαλόδεσμο, ο οποίος φτιαχνόταν με πέντε μαντήλια, άσπρα και μαύρα, περίτεχνα συνδυασμένα. Έκρυβε όλα τα μαλλιά και πλαισιωνόταν με πολλές φούντες και λουλούδια. Το σύνολο έμοιαζε με περικεφαλαία και προσέδιδε απίστευτη μεγαλοπρέπεια στο παρουσιαστικό μιας κοπέλας που είχε πια την τύχη να είναι νύφη, το πρόνομο να είναι σύζυγος, την υποχρέωση να είναι νοικοκυρά και το δικαίωμα να γίνει μητέρα. Ο θρύλος θέλει να οφείλεται στις πραγματικές περικεφαλαίες των μαχητών του Μεγαλέξανδρου τις οποίες ο ίδιος χάρισε στις γυναίκες όταν αποδείχτηκαν γενναϊότερες από τους άντρες σε μια μάχη...

Ο νυφικός κεφαλόδεσμος φοριόταν όσο η κοπέλα θεωρούταν νιόπαντρη και ποτέ πια μετά την απόκτηση των πρώτων δύο παιδιών της. Για την υπόλοιπη ζωή της, η παντρεμένη φορούσε τον ίδιο κεφαλόδεσμο με τις ανύπαντρες, τον απλό, έχοντας όμως και το κατσούλι από κάτω, που έδειχνε ότι είναι σύζυγος και μητέρα. Όσο μεγάλωνε, από τη φορεσιά της αφαιρούσε στολίδια, κεντήματα και χρώματα και υιοθετούσε την ταπεινή και σκούρα εμφάνιση του απόμαχου θηλυκού....

Το σύνολο μιας ενδυμασίας στολίζουν τα κοσμήματα. Λειτουργούν διακοσμητικά και φυλακτήρια. Το κυριότερο είναι το μαγνηκούτारी, με τις αλυσίδες του. Στερεώνεται στον κεφαλόδεσμο με περηφάνια, στο πλάι ως δώρο του πατέρα στην ανύπαντρη και μπροστά ως δώρο του γαμπρού στην νύφη. Βαριά σκουλαρίκια στα αυτιά και στον κεφαλόδεσμο, φλουριά στο στήθος, βαριές ασημένιες πόρπες σε μια επιπλέον ζώνη, αλυσίδες στην ποδιά (και πίσω), το ασημομάχαιρο, βραχιόλια και δαχτυλίδια στα χέρια, ολοκληρώνουν την αρματωσιά της νύφης και τον στολισμό της παντρεμένης από κει και πέρα.

GREECE

ALL TIME CLASSIC

KALAVRYTA

WELCOME HOME

www.visitgreece.gr

GREECE



ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ

Σταυροδρομή Ιστορίας και φυσικής ομορφιάς

Της Σοφίας Γιαννοπούλου

Μια φορά αρκεί να επισκεφθεί κανείς τα Καλάβρυτα για να επιστρέψει δίχως «δεύτερη» σκέψη! Ένα πανέμορφο φυσικό τοπίο πνιγμένο στα έλατα. Ένας τόπος ευλογημένος που αποτελεί «must» για το χειμώνα και «challenge» για το καλοκαίρι.

Μιά ιστορικά φορτισμένη πόλη, απλωμένη στους πρόποδες του Χελμού, που απέχει μόλις δυόμισι ώρες από την Αθήνα! Ένα σκηνικό απείρου φυσικού κάλλους με λιθόκτιστα σπίτια, μικρές πλατείες και πεζόδρομους, γραφικά cafés και ταβέρνες πλάι σε σκιερά πλατάνια που καθηλώνουν τον επισκέπτη. Ειδικά τη χειμερινή περίοδο, τα Καλάβρυτα σφύζουν από ζωή και είναι γεμάτα από επισκέπτες, χάρις στο σύγχρονο χιονοδρομικό της κέντρο, το οποίο απέχει ελάχιστα από το κέντρο της πόλης.

Σήμα κατατεθέν της πόλης είναι ο οδοντωτός, που ήδη από το 1906 εκτελεί τη διαδρομή Καλάβρυτα - Διακοπτό που είναι 22 χιλιόμετρα. Καθώς διασχίζει το πανέμορφο φαράγγι του Βουραϊκού θεωρείται μια από τις θεαματικότερες ευρωπαϊκές διαδρομές τρένου!

Καταρράκτες χειμάρρων, σπήλαια, ρέματα, πλούσια εναλλασσόμενη βλάστηση από πλατάνια, έλατα, ελιές και πικροδάφνες, όλο το μεγαλείο της ορεινής φύσης σε μία ώρα και πάνω σε δύο ράγες.

Πόλη γεμάτη ιστορία

Φθάνουμε στα Καλάβρυτα, σε μια ιστορική πόλη. Το 1943, οι Γερμανοί, σε αντίποινα για μια μάχη που έχασαν στην περιοχή με αντιστασιακές ομάδες, εκτέλεσαν περίπου 1.500 Καλαβρυτινούς άντρες άνω των 14 ετών και κατέκαψαν την πόλη.

Σε ανάμνηση του φρικιαστικού αυτού γεγονότος δημιουργήθηκε το Μουσείο Καλαβρυτινού Ολοκαυτώματος αλλά και το Μνημείο των Εκτελεσθέντων (Τόπος Θυσίας), όπου δεσπόζει ένας πανύψηλος επιβλητικός σταυρός.

Πέντε χλμ. έξω από τα Καλάβρυτα βρίσκεται η Μονή της Αγίας Λαύρας. Σύμφωνα με την παράδοση, κτίστηκε το 10ο αιώνα και είναι το ιστορικό σημείο όπου ξεκίνησε η Ελληνική Επανάσταση του 1821. Ρίγη συγκίνησης προ-

καλεί η θέα των κειμηλίων που φιλοξενεί, με κυρίαρχο το λάβαρο της επανάστασης, τα χρυσοκέντητα άμφια του Παλαιών Πατρών Γερμανού, αλλά και τον Επιτάφιο του 1754 κεντημένο στη Σμύρνη.

Τα Μετέωρα των Καλαβρύτων

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει και το επιβλητικό μοναστήρι του Μεγάλου Σπηλαίου δέκα χιλιόμετρα από τα Καλάβρυτα.

Το μοναστήρι, το οποίο θεωρείται το αρχαιότερο της Ελλάδας, λαξευμένο σχεδόν μέσα στο βράχο, φέρνει στο νου κάτι από την βραχώδη φύση των Μετεώρων, μαγεύοντας τον επισκέπτη. Χτίστηκε το 362 μ.Χ., από δύο Θεσσαλονικείς μοναχούς, οι οποίοι βρήκαν στο σπήλαιο την εικόνα της Παναγίας που είχε φιλοτεχνήσει ο ευαγγελιστής Λουκάς.

Κοσμείται από εντυπωσιακές νωπογραφίες του 17ου αιώνα και φιλοξενεί χειρόγραφα ευαγγέλια και άλλα θρησκευτικά κειμήλια. Είναι το πιο εντυπωσιακό ιερό προσκύνημα της Ορθοδοξίας στην Πελοπόννησο και στη κυριολεξία προκαλεί δέος καθώς βρίσκεται στη σκιά απόκρημνου βράχου σε υψόμετρο 940 μέτρων.

Κόβει την ανάσα το Σπήλαιο Λιμνών

Ένα σπάνιο δημιούργημα της φύσης, μοναδικό στο κόσμο, είναι το Σπήλαιο Λιμνών, 17 χλμ. από τα Καλάβρυτα. Πρόκειται για ένα σπήλαιο με αλληπάλληλες κλιμακωτές λίμνες, οι οποίες εκτείνονται σε τρεις ορόφους! Ο επισκέπτης μπαίνει στο σπήλαιο από τεχνητή σήραγγα και καταλήγει κατ' ευθείαν στο δεύτερο όροφο. Οι διαστάσεις του τμήματος αυτού προκαλούν δέος, έκσταση και θαυμασμό. Η διέβαση των λιμνών γίνεται από υπερυψωμένες



τεχνητές γέφυρες. Στον κάτω όροφο του σπηλαίου βρέθηκαν απολιθωμένα οστά ανθρώπου και διάφορων ζώων, μεταξύ των οποίων και ιπποπόταμου. Το τμήμα αυτό προορίζεται για βιοσπηλαιολογικό εργαστήριο διεθνούς προβολής.

Φεύγοντας από το Σπήλαιο των Λιμνών σε μικρή απόσταση βρίσκεται το Πλανητέρο, ένα μοναδικό τοπίο, με τρεχούμενα νερά και πανύψηλα δέντρα. Κυριαρχούν οι καρυδιές, τα πλατάνια και τα ορμητικά νερά γύρω από τις πηγές του Αροάνιου ποταμού. Εκεί είναι φτιαγμένο το εκτροφείο πέστροφας και λειτουργεί μια πέτρινη ταβέρνα όπου μπορείτε να δοκιμάσετε πέστροφα ή σολομό. Η περιοχή του Πλανητέρου βρίσκεται εντός της περιοχής Natura 2000 «Όρος Χελμός και ύδατα Στυγός».

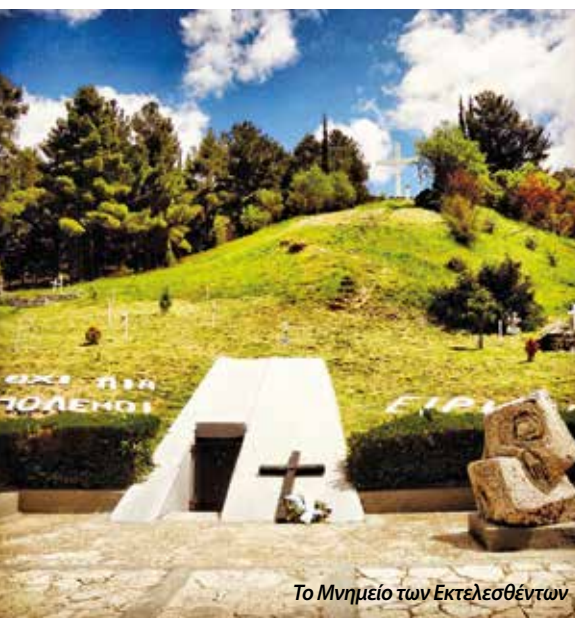
Για σκι στον Χελμό

Οι λάτρεις των χειμερινών σπορ σίγουρα θα επισκεφθούν το σύγχρονο Χιονοδρομικό Κέντρο του Χελμού. Διαθέτει 12 πίστες, 7 αναβατήρες, πάρκο για snowboard, ειδική moguls

πίστα, το μοναδικό πάρκο snow tubes, ενώ συνέχεια διοργανώνονται εκεί parties και events!

Για όσους αποζητούν δράση και ένταση οι επιλογές είναι αμέτρητες: πεζοπορία, κατάβαση του Βουραϊκού, ορειβασία στον Χελμό, αναρρίχηση, διαδρομή με αυτοκίνητο 4X4 προς τη λίμνη Τσιβλού, mountain bike και αλεξίπτωτο πλαγιάς!

Τα Καλάβρυτα είναι φημισμένα και για τα εδέσματά του. Στις παραδοσιακές ταβέρνες της περιοχής, ο επισκέπτης θα δοκιμάσει εκλεκτούς μεζέδες, φαγητά σχάρας και μαγειρευτά, με αποκορύφωνα το κοντοσουβλι και το κατσικάκι λαδορίγανη.



Το Μνημείο των Εκτελεσθέντων



Το Σπήλαιο Λιμνών





Kalavrita: A direct touch with nature

Kalavrita is a town, a province and a municipality in the East Central part of the prefecture of Achaea. It is located 77 km SE of Patras (1.5 h driving through magnificent and eye-catching nature) and 180 km West of Athens. Kalavrita is a popular tourist destination and can be visited throughout the year.

Some of the essential points of interest are the Ski Resort (situated just outside Kalavrita), the Vouraikos Canyon which can be approached through the «Odontotos» (a rare example of a fully functional cog railway, offering breath-taking view), the Cave of the Lakes (close to the village Kastria of the

Municipality of Klitoria, where the natural beauty of the lakes and the stalactitic decor attracts a great number of visitors; a must-see for the lover of geology, petrology, anthropology and paleontology), the historic monasteries as well as the beautiful mountain villages of the region.

Mountain Villages

The province of Kalavrita is comprised of many beautiful villages each one offering a direct touch with matter nature. Natural beauty, old-stoned mansions and houses, magnificent routes that can be reached by bicycles, bikes, trekking or 4x4 wheel driving. Restaurants and taverns offer excellent local dishes; accommodation is provided through numerous traditional hotels and hostels.

«Odontotos» and Vouraikos gorge

Cog Railway (Odontotos) which links Kalavrita with Diakopto going through Vouraikos Canyon, is one of the most beautiful natural sights in Greece. It has been mentioned as one of the most beautiful train trip in Europe.

Kalavrita is one of the best places to see if you are looking on deals on Greek holidays. This place is perfect for people that want to go on a ski holiday. The ski resort of Kalavrita is complete with the essential skiing gears and equipment. The atmosphere and terrain here is very ideal for skiing, making this place a haven for skiers. This is definitely the place to visit if you want to treat your loved to an exciting ski holidays! The ski resort of Kalavrita is situated 15 km off the town of Kalavrita, at NW of Mountain Chelmos and at an altitude of 1700 meters, to 2340 meters. It offers modern facilities, 8 lifts and 13 slaloms of all categories. During the winter season (December to April) it is open daily from 8:30 to 16:00. On its premises there are garages, cafeteria, restaurants, shop selling and hiring ski equipment, as well as photographic equipment and a First Aid Station. Ski Resort of Kalavrita is suitable for expert or novice skier, as courses can be arranged.



www.kalavritacanyon.gr



Ethnikis Antistaseos & Skaltsa 25001 Kalavrita
T. +30 26920 22004 • F. +30 26920 24305 • E. info@kalavritacanyon.gr

Η παρακμή κι η αναγέννηση...



Του
Γιάννη Λοβέρδου

Για πρώτη φορά μετά από πολλά χρόνια, η συγκυρία στην καθημερινότητα μας είναι τέτοια, που μας δείχνει ότι δεν αντιμετωπίζουμε μόνον μια τεράστια οικονομική κρίση αλλά ότι το πρόβλημα είναι πολύ βαθύτερο. Η χώρα διέρχεται την βαθύτερη κοινωνική κρίση μεταπολεμικά και βρίσκεται σε περίοδο βαθιάς παρακμής, διέξοδο από την οποίαν κανείς μέχρι στιγμής δεν μπορεί να διαβλέψει. Ασφαλώς ορισμένοι θα ισχυρισθούν ότι η λέξη παρακμή είναι πολύ βαριά. Όσο κι αν υποφέρουμε οικονομικά, υπήρξαν περίοδοι στην μεταπολεμική μας ιστορία κατά την οποίαν τα πράγματα ήταν πολύ χειρότερα. Φτώχεια, δικτατορίες, αυθαίρετες φυλακίσεις, πραξικοπήματα, ανεργία, ακόμα κι εμφύλιος πόλεμος. Πράγματι, έτσι είναι. Αλλά πάντα όλα αυτά τα χρόνια υπήρχε πανταχού παρούσα η ελπίδα, η προοπτική μιάς καλύτερης κοινωνίας για την οποία μπορούσες να αγωνισθείς.

Το όραμα ενός καλύτερου κόσμου, που ξεπερνούσε το μεμονωμένο «εγώ» κι υπεδείκνυε σε όλους μας τις ευθύνες μας αλλά και το καθήκον μας σύμφωνα με τις αξίες, που είχαμε διαμορφώσει συλλογικά ως κοινωνία. Ακόμα κι όταν οι ιδεολογικές και πολιτικές διαφορές ήταν έντονες, η σύγκρουση, αδυσώπητη συχνά κι οδυνηρή, εδραζόταν σε αξίες, οράματα και προοπτικές. Και παντού, ακόμα και στις πλέον δύσκολες μέρες που πέρασε αυτός ο τόπος στην βαθιά πείνα κι απελπισία του χειμώνα του 1942 για παράδειγμα, όταν χιλιάδες άνθρωποι πέθαιναν καθημερινά από την πείνα και τους φόρτωναν στα κάρα για να τους στοιβάξουν πρόχειρα σε χώρους ταφής, κυριάρχουσε η ελπίδα στους γονείς και στους παππούδες μας. Ο εφιάλτης θα τέλειωνε. Ο κατακτητής θα έφευγε. Η κοινωνία θα έβρισκε ξανά το δρόμο της, όπως και τον βρήκε.

Σήμερα ασφαλώς η οικονομική κρίση όσο βαθιά και μεγάλη κι αν είναι, δεν μας έχει κάνει να επιστρέψουμε σε εκείνες τις μέρες της συλλογιστικής ένδειας κι ανέχειας. Όμως σήμε-

ρα, περισσότερο από ποτέ άλλοτε στην σύγχρονη ιστορία, λείπει από την κοινωνία μας η ελπίδα κι η προοπτική. Ακόμα κι αν καταφέρουμε και τιθασειύσουμε την πρωτοφανή δημοσιονομική κρίση, που διερχόμεστε, όπως επιδιώκει η κυβέρνηση. Ακόμα κι αν πετύχουμε να πείσουμε τις αγορές και τους ευρωπαίους εταίρους μας να διατηρήσουν τη ροή του δανεικού χρήματος απρόσκοπτη προς τη χώρα μας. Θα αποκτήσουμε άραγε την αίσθηση του καθήκοντος, που θα μας κάνει να εργαζόμαστε και να δημιουργούμε αρμονικά αδιαφορώντας για τον εύκολο πλουτισμό εις βάρος των συμπολιτών μας και του κοινωνικού συνόλου; Θα θέσουμε στόχους να διακριθούμε στους τομείς εκείνους, που έχουν σημασία σήμερα παγκοσμίως, όπως είναι η έρευνα, η επιστήμη, η τεχνολογία, η καινοτομία; Θα καταπολεμήσουμε τη γενικευμένη ανομία, που χαρακτηρίζει όλους μας και θα διαμορφώσουμε άραγε μια κοινωνία αξιών; Θα πάψει να είναι μοναδική μας επιδίωξη η εξασφάλιση του εύκολου πλουτισμού, που θα μας φέρει την εύκολη ηδονή κι απόλαυση; Θα πάψει το δήθεν να επικρατεί σε μια ουσιαστικά μίζερη καθημερινότητα χωρίς σκοπό και χωρίς κατεύθυνση;

Τα φαινόμενα που εξέθρεψε η μεταπολίτευση, ακόμα και στην περίπτωση, που διασώθουμε από την πρωτοφανή κρίση, που διερχόμεστε, θα επανεμφανισθούν τα ίδια και χειρότερα. Και το διαπιστώνουμε καθημερινά όταν βλέπουμε τους περισσότερους συνανθρώπους μας να μην έχουν αντιληφθεί το μέγεθος του προβλήματος και να απαιτούν να συνεχισθεί η ίδια κατάσταση, όπως πράττουν πολλοί με πρώτους και χειρότερους τους αγρότες. Γι' αυτό και υποστηρίζουμε ότι η Ελλάδα βιώνει τις συνέπειες μιάς βαθιάς παρακμής. Ο συβαρτισμός των τελευταίων τριών δεκαετιών μας φέρνει κοντά στην καταστροφή. Και δυστυχώς οι επιλογές μας μετά το ξέσπασμα της κρίσης είναι η μια χειρότερη από τις άλλες. Αντί να σπάσουμε τα δεσμά από τον κρατισμό και τον λαϊκισμό που δεν μας επέτρεψε επί δεκαετίες να γίνουμε μια σύγχρονη, δημοκρατική, ελεύθερη, δημιουργική, παραγωγική χώρα, πρότυπο για όλη την Ευρώπη, συνεχίζουμε να υποκύπτουμε στις υπερβολές και στα ψέματα των χειρότερων κρατιστών και λαϊκιστών, που έχουν υπάρξει. Της μαρξιστικής αριστεράς. Πολύ φοβάμαι ότι με τα χέρια μας βγάζουμε τα μάτια μας



Θα πάψει το δήθεν να επικρατεί σε μια ουσιαστικά μίζερη καθημερινότητα χωρίς σκοπό και χωρίς κατεύθυνση; Η μήπως τα φαινόμενα που εξέθρεψε η μεταπολίτευση, ακόμα και στην περίπτωση, που διασώθουμε από την πρωτοφανή κρίση, που διερχόμεστε, θα επανεμφανισθούν τα ίδια και χειρότερα;

«Κβαντική θεωρία; τι είναι αυτό;...»

Όταν το διάβασα για πρώτη φορά, μου έκανε τέτοια εντύπωση, που το κατέταξα κατευθείαν στα βολικά ψέματα. Εκείνα που θέλεις να τα ακούς, όχι επειδή τα πιστεύεις, αλλά γιατί σε κάνουν να γεμίζεις ελπίδα.

Η κβαντική θεωρία, λέει, μπορεί να κάνει τη ζωή μας καλύτερη.

Μέχρι τότε, μόνο για την κβαντική φυσική είχα διαβάσει κάτι λίγα κι αυτά σκόρπια. Είχα εντυπωσιαστεί δεν λέω, αλλά, ως μια... απλή, ταπεινή αναγνώστρια, όταν έφτασα σε πιο δυσκολονόητα νοήματα που ήθελαν εμβριθή μελέτη, δεν προχώρησα σε λεπτομέρειες. Υποσχέθηκα στον εαυτό μου ότι θα το κάνω κάποια στιγμή στο μέλλον. Όταν θα έχω χρόνο... (Κλασική υπεκφυγή τεμπέληδων: όλα θα ήθελαν να τα ξέρουν, αλλά χωρίς να στρωθούν να τα μελετήσουν).

Όπου έπεσα επάνω σε κάποια κείμενα, που μιλούσαν για την κβαντική θεωρία. Και ενώ η μελέτη για την κβαντική φυσική είναι πολύπλοκη, κάποια βασικά στοιχεία της είναι εύκολο να τα κατανοήσουμε. Τα... πάνω - πάνω, που λένε. Τον αφρό. Όπως το αποτέλεσμα του διάσπασμα πειράματος με την διπλή σχισμή, που προσδιόρισε ότι, τα μόρια συμπεριφέρονται διαφορετικά, αναλόγως της παρατήρησης τους από κάποιον - υποδεικνύοντας ότι η πρόθεση του προσώπου που τα παρατηρεί, μπορεί να επηρεάσει το αποτέλεσμα του πειράματος. (wikipedia: πείραμα των δύο σχισμών)

Έτσι λοιπόν, η κβαντική θεωρία εστιάζει στα πράγματα, με τις πλάτες της κβαντικής φυσικής.

Έχουμε ακούσει πολλές φορές ότι οι σκέψεις μας, έχουν δύναμη. Ότι από την στιγμή που θα δημιουργηθούν μέσα στο κεφάλι μας και θα περάσουν στη συνείδηση μας, μπορούν να επηρεάσουν την πραγματικότητα μας. Ισχύει;

Κι όμως ισχύει! Διαμορφώνοντας τις σκέψεις μας, μπορούμε να κάνουμε την ζωή μας καλύτερη!

Εντάξει, δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται, γιατί μπαίνει στη μέση κι άλλος παράγοντας: εκείνος που λέει ότι αν σου πουν, απ' αυτή τη στιγμή και για τα επόμενα πέντε λεπτά σκέψου ότι θέλεις εκτός από ροζ ελέφαντες, για τα επόμενα πέντε λεπτά, θα σκέφτεσαι μόνο ροζ ελέφαντες! Πολλές φορές, σκεφτόμαστε αυτά που δεν πρέπει ή που δεν θέλουμε.

Όλα όμως χρειάζονται προσπάθεια. Ακόμα και το να μάθουμε να σκεφτόμαστε σωστά.

Η ιδέα της προσέλευσης μιας ζωής όπως την ονειρευόμαστε, σχετίζεται με τις έννοιες της

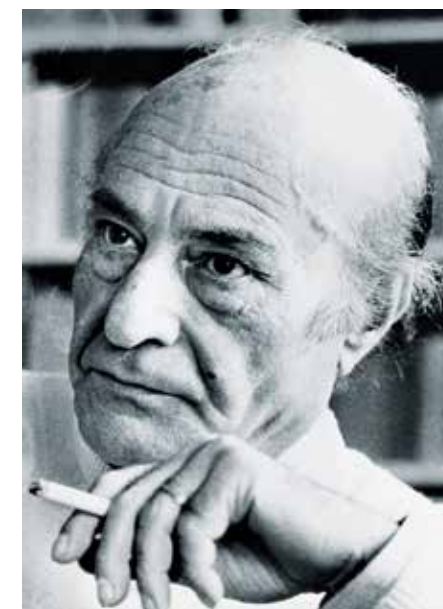


Γράφει
η **Ελενα Σολωμού**
σεναριογράφος
της ομώνυμης σειράς
του ALPHA

κβαντικής διεμπλοκής, που συνιστά αλληλοσύνδεση ανάμεσα σε ΟΛΑ τα πράγματα. Έτσι, εστιάζοντας τις σκέψεις μας και, όσο μπορούμε, τις πράξεις μας, σε μια συγκεκριμένη κατεύθυνση, μπορούμε να επιδράσουμε πάνω στην κατάσταση ή στο αντικείμενο που επιθυμούμε, έλκοντας τα προς εμάς.

Δυστυχώς, όταν οι σκέψεις είναι αρνητικές ή σκέψεις φόβου για κάτι, πάλι θα το προσελκύσουμε στη ζωή μας.

Η διατήρηση μιας θετικής και αισιόδοξης νοοτροπίας έχει μόνο πλεονεκτήματα



“ Την Άνοιξη αν δεν την βρεις, την φτιάχνεις ”

Οδυσσέας Ελύτης

Εδώ θα παραθέσω ένα προσωπικό παράδειγμα. Όταν ήμουν μικρή, άκουγα διαρκώς το νονό μου να λέει ότι θα πεθάνει στα 82 του χρόνια. Είχε γίνει γραφικός με το να το λέει και να το ξαναλέει σε διάφορα οικογενειακά τραπέζια και τον πείραζαν όλοι γι' αυτήν του την εμμονή. Η δε νονά μου, η γυναίκα του, θύμωνε. Τη θυμάμαι να του επαναλαμβάνει διαρκώς: «κι άμα κλείσεις τα 82 και δεν πεθάνεις βρε Λευτέρη, τι θα κάνεις; Θα πηδήξεις από το μπαλκόνι για να δικαιωθείς;» Εκείνος όμως, ατάραχος πάντα, απαντούσε ότι δεν υπάρχει τέτοια περίπτωση, γιατί είναι σίγουρος πως μόλις κλείσει τα 82, θα πεθάνει. Όταν λοιπόν πέθανε στον ύπνο του, το βράδυ των γενεθλίων του - να την ημέρα που έκλεισε τα 82 - όλοι προσπαθήσαμε να καταλάβουμε πως το ήξερε. Μετά από χρόνια, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα πως δεν το ήξερε. Το προκάλεσε, προσκαλώντας το διαρκώς με την σκέψη του. Μια απλή σκέψη, μήπκε κάποια στιγμή στο μυαλό του, με τον καιρό εδραιώθηκε, έγινε βαθιά πεποίθηση και δημιούργησε την πραγματικότητα. Έγινε αληθινό γεγονός.

Έλκεις στη ζωή σου αυτό που σκέφτεσαι. Αυτό, μπορεί να περιλαμβάνει συνειδητές, αλλά και υποσυνείδητες σκέψεις. Αν κάποιες απ' αυτές είναι αρνητικές ή σκέψεις αμφιβολίας ή φόβου, αυτό θα έλξει. Κάτι που δεν το θέλεις, αλλά απλώς το καλείς επειδή το φοβάσαι. Ή το αμφισβητείς μεν, αλλά το σκέφτεσαι διαρκώς. Άρα και πάλι το καλεί!

Εκπαιδεύοντας τον εαυτό σου να σκέφτεται με τον σωστό τρόπο, μπορείς να καλέσεις συγκεκριμένα γεγονότα ή πράγματα στην ζωή σου. Πρέπει όμως να περιμένεις πως θα συμβούν ή ακόμα καλύτερα να φέρεσαι σαν να έχουν ήδη συμβεί.

Ένας σημαντικός λόγος για να ακολουθήσεις μια τέτοια ιδέα, είναι ότι δεν ενέχει κανέναν κίνδυνο. Η διατήρηση μιας θετικής και αισιόδοξης νοοτροπίας έχει μόνο πλεονεκτήματα. Δεν απειλεί με κανέναν τρόπο την τωρινή σου κατάσταση. Δοκίμασε να γίνεις εσύ ο παρατηρητής του «πειράματος των δύο σχισμών» αλλά αντί για μόρια και φωτόνια, παρατήρησε τις σκέψεις σου. Αναγνώρισε αυτές που είναι θετικές και υποστηρικτικές για την καθημερινότητα σου και την ζωή σου και διαχώρισε τες από εκείνες που είναι απαισιόδοξες ή κριτικές, άρα βλαβερές.

Καθώς η πιθανότητα επιτυχίας είναι υψηλή, ενώ και να αποτύχεις δεν έχεις να χάσεις τίποτα, αξίζει τον κόπο η προσπάθεια. Δες το σαν μια ευκαιρία, να νιώθεις όμορφα σε καθημερινή βάση!

17 Νοεμβρίου 1973: Η τραγική νύχτα του Πολυτεχνείου

μέσα από τα μάτια του οδηγού
που γκρέμισε την πύλη

Του Νικόλαου Ρωμανού



Ο έφεδρος στρατιώτης του τεθωρακισμένου άρματος που εισέβαλε στο Πολυτεχνείο, έσπασε πριν χρόνια την σιωπή του, σε μία και μοναδική συνέντευξη, αποκαλύπτοντας όσα συνέβησαν τη μαύρη νύχτα που σημάδεψε τη σύγχρονη ελληνική ιστορία. Η συγκεκριμένη συνέντευξη, αποσπάσματα της οποίας παραθέτουμε, μαζί με το πόρισμα του εισαγγελέα Δημήτρη Τσεβά δημοσιεύτηκαν το 2003 σε ένθετο της εφημερίδας «ΒΗΜΑ». Την επιμέλεια του ενθέτου είχε ο Αλέξης Παπαχελάς.

Στη μία και μοναδική φορά που δέχθηκε να ξύσει «τις πληγές του παρελθόντος», όπως λέει σε μια αποστροφή του λόγου του ο Α. Σκευοφύλαξ, περιγράφει λεπτό προς λεπτό τη στρατιωτική επιχείρηση της χούντας, η οποία ξεκίνησε λίγο μετά τα μεσάνυχτα της 16ης Νοεμβρίου με την έξοδο των τανκς στους δρόμους της Αθήνας και ολοκληρώθηκε στις 3.30 το πρωί της 17ης Νοεμβρίου, με την αιματοβαμμένη εισβολή στο Πολυτεχνείο.

Σε αυτή τη συνέντευξή του μιλούν δύο πρόσωπα: ο 20χρονος τότε έφεδρος στρατιώτης και ο μεσήλικας πλέον, βιοπαλαιστής. Μετά την απόλυσή του από τον στρατό, ο Α. Σκευοφύλαξ θα μοχθήσει για να ζήσει. «Στο μεροκάματο η ζωή μου άλλαξε 180 μοίρες. Εμένα που μου έμαθαν να μισώ τους κομμουνιστές, ψήφισα ΚΚΕ». Στα 30 του θα παντρευτεί, θα αποκτήσει παιδιά. Όλα αυτά τα χρόνια αποφεύγει να μιλάει για τα γεγονότα εκείνης της νύχτας. Οσες φορές θα τον ρωτήσουν «τι σχέση έχεις με αυτόν που έριξε την πύλη του Πολυτεχνείου», θα μιλήσει για «μακρινό ξάδελφο που σκοτώθηκε σε τροχαίο!». Στη γυναίκα του θα ανοίξει την καρδιά του ύστερα από χρόνια. Στα τρία παιδιά του δεν το είχε πεί ακόμη.

«Είμαι ένας άνθρωπος που δεν υπήρξε ποτέ 20

χρόνων. Ο έφεδρος στρατιώτης Α. Σκευοφύλαξ σκοτώθηκε σε τροχαίο!»

«Την ημέρα εκείνη ήμουν υπηρεσία. Στον στρατό είχα δέκα μήνες. Ήμουν εκπαιδευτής στο Κέντρο Τεθωρακισμένων, στο Γουδί. Μόλις άρχισαν τα επεισόδια, μπήκαμε επιφυλακή. «Οι κομμουνιστές καίνε την Αθήνα» μας έλεγαν και εμείς τους πιστεύαμε. Θυμάμαι στο στρατόπεδο κάποιος είχε ραδιοφωνάκια και ακούγαμε στα κρυφά τον σταθμό του Πολυτεχνείου. «Παλιοκομμούνια» θα καλοπεράσετε!» λέγαμε.

«Μισή ώρα μετά τα μεσάνυχτα της 16ης Νοεμβρίου, πήραμε εντολή να ετοιμαστούμε για έξοδο. Αποφασίστηκε να βγουν πέντε δικά μας άρματα, κάτι γαλλικά AMX30. Εγώ ήμουν οδηγός στο πρώτο άρμα που βγήκε στον δρόμο».

Στη 1.15 το πρωί της 17ης Νοεμβρίου φτάσαμε στη διασταύρωση των λεωφόρων Αλεξάνδρας και Κηφισίας. Λίγο αργότερα διασχίζαμε την Αλεξάνδρας, όταν στο ύψος του ΙΚΑ, στη στάση Σόνια, σταματήσαμε γιατί ο δρόμος ήταν κλειστός. Υπήρχαν οδοφράγματα, φωτιές και ακινητοποιημένα λεωφορεία. Με διάφορες μανούβρες αριστερά - δεξιά, μπρος πίσω, άνοιξα τον δρόμο και προχωρήσαμε. Όταν φτάσαμε στη διασταύρωση της λεωφ. Αλεξάνδρας και της οδού Πατησίων, μας έδωσαν εντολή να σταματήσουμε.

Εκεί, στην πλατεία Αιγύπτου, μείναμε περίπου μία ώρα. Ο κόσμος θυμάμαι ότι μας φώναζε «είμαστε αδελφια, είμαστε αδελφια». Εγώ ήθελα να τους φάω. Τους έβλεπα σαν παράσιτα!»

Την έξοδο των τανκς από το Γουδί θα πληροφορηθούν οι Αθηναίοι από τον εκφωνητή του Πολυτεχνείου, τον Δημήτρη Παπαχρήστο. Παρά τις παρεμβολές της ΚΥΠ, το ραδιόφωνο των εξεγερμένων φοιτητών θα μεταφέρει στους Αθηναίους τον ανατριχιαστικό συριγμό από τις ερπύστριες των τανκς. Ο εκφωνητής απευθύνει έκκληση στα «στρατευμένα νιάτα» να μη χτυπήσουν. «Δεν θα χτυπήσουν τα παιδιά, τα αδελφια μας οι φαντάροι, το φρού-

ριο της ελευθερίας, το μόνο μέρος της Ελλάδας που είναι ελεύθερο. Δεν έχουμε όπλα. Προτάσσουμε μόνο ανοιχτά τα στήθη μας. Λαέ της Αθήνας, όλοι μαζί το σύνθημα: λαός και στρατός μαζί. Δεν θα χτυπήσει ο στρατός!».

Με νεότερη εντολή των στρατιωτικών που κατευθύνουν την επιχείρηση «Εκκένωσης του Πολυτεχνείου» τα πέντε τανκς προωθούνται προς το Μουσείο.

«Μας είπαν να πάμε κοντά στο Πολυτεχνείο, αλλά όχι μπροστά στην πόρτα. Αυτό κάναμε. Σταματήσαμε λίγα μέτρα πιο πέρα».

Στη θέα των τανκς εκατοντάδες φοιτητές πλησιάζουν στην πύλη, ανεβαίνουν στα κάγκελα, φωνάζουν συνθήματα συναδέλφωσης. Με διάφορους απειλητικούς ελιγμούς και μαρσαρίσματα που ακούγονται σαν κανονιές, οι οδηγοί των τανκς προσπαθούν να κάμψουν το ηθικό των φοιτητών. Ο εκφωνητής του Πολυτεχνείου απευθύνει νέα έκκληση να αποφευχθεί η αιματοχυσία. «Οι φαντάροι δεν ανήκουν στη χούντα. Η χούντα στηρίζεται στο μέταλλο, στηρίζεται στα τανκς, στο σίδερο. Η καρδιά των φαντάρων έχει τον ίδιο παλμό με τη δικιά μας. Αγαπάτε τους φαντάρους. Ελληνικά στρατευμένα νιάτα, ο λαός δεν σας κρατάει κακιά. Ξέρει ότι είστε μαζί μας».

Η ώρα έχει πάει 2 το πρωί.

«Φτάνοντας μπροστά στην πόρτα, έστριψα το άρμα προς το Πολυτεχνείο, με γυρισμένο το πυροβόλο προς τα πίσω. Θυμάμαι ότι σηκώθηκα από τη θέση μου και εγώ και το άλλο πλήρωμα. Δεκάδες φοιτητές κρέμονταν από τα κάγκελα, ενώ εκατοντάδες βρίσκονταν στον προαύλιο χώρο. Εδειχναν πανικόβλητοι».

Με ολοένα μεγαλύτερη ένταση και αγωνία οι φοιτητές φωνάζουν προς τους στρατιώτες «είμαστε αδελφια, αφήστε τα άρματα», ενώ ο εκφωνητής του Πολυτεχνείου καλεί το πλήθος να δείξει αυτοσυγκράτηση. «Απομονώστε τους προβοκάτορες. Δεν έχουμε να μοιράσουμε τί-

ποτα με το στρατό. Δεν θέλουμε να χυθεί ελληνικό αίμα». Ο Δημήτρης Παπαχρήστος ψάλλει τον εθνικό ύμνο. Το ίδιο κάνουν και οι χιλιάδες νέοι που βρίσκονται στο Πολυτεχνείο.

Ενα τέταρτο πριν από τις 3 το πρωί οι στρατιωτικοί δίνουν προθεσμία λίγων λεπτών στους φοιτητές για να αποχωρήσουν από το Πολυτεχνείο και να παραδοθούν. Κάποιοι από τους φοιτητές που θέλουν να αποχωρήσουν δοκιμάζουν να απασφαλίσουν την κεντρική πύλη. Δεν τα καταφέρνουν. Πίσω από την πύλη είναι σταθμευμένο ένα αυτοκίνητο Μερτσέντες που μπλοκάρει το άνοιγμά της. Ο επικεφαλής των τεθωρακισμένων αρμάτων δίνει σήμα για την επέλαση του άρματος.

«Τότε ήρθε ο οδηγός εδάφους του άρματος και μου λέει: «Θα μπορούμε μέσα, θα ριζούμε την πύλη. Ετοιμάσου!» λέει. «Πήρα θέση και ξεκίνησα. Δεν έβλεπα πολλά πράγματα, δεν είχα καλό οπτικό πεδίο, γιατί κοιτούσα πλέον από τη θυρίδα του άρματος. Δέκα εκατοστά πριν από την πόρτα, σταμάτησα. Σταμάτησα σκόπιμα. Αυτό φαίνεται στο βίντεο της εποχής. Στο φρενάρισμα, οι φοιτητές τρομαγμένοι έφυγαν προς τα πίσω. Αν έμπαινα με ταχύτητα, θα σκότωνα δεκάδες άτομα που εκείνη τη στιγμή ήταν κρεμασμένα στα κάγκελα».

Λίγα λεπτά αργότερα ο Α. Σκευοφύλαξ θα μαρσάρει δυνατά. Ο δυνατός προβολέας του τανκ σκοπεύει την πύλη.

«Η καγκελόπορτα έπεσε αμέσως. Πίσω από τη σιδερένια πύλη ήταν σταθμευμένο το Μερσεντές το οποίο είχαν βάσει εκεί οι φοιτητές για να φράξουν την είσοδο. Το έκανα αλοιφή. Η αριστερή ερπύστρια το έλιωσε. Με το που έπεσε η πύλη του Πολυτεχνείου εισέβαλαν οι αστυνομικοί για να συλλάβουν τους φοιτητές».

Λίγο αργότερα κατέβηκα και εγώ από το άρμα και μπήκα στον χώρο του Πολυτεχνείου. Δεν υπήρχε νεκρός. Θα μπορούσε όμως και να υπάρχουν νεκροί» λέει με μοναδική ειλικρίνεια.

Στο εσωτερικό του Πολυτεχνείου επικρατεί πανδαιμόνιο. Διαφωτιστική είναι η περιγραφή που δίνει ο εισαγγελέας Δημήτρης Τσεβάς στην έκθεση που συνέταξε το 1974 για τα γεγονότα του Πολυτεχνείου: «Εντρομοί και εμβρόντητοι οι σπουδασταί κυριεύονται από την ενώπιον του εσχάτου κινδύνου ανβερνάν αγωνία. Υπό την πίεση πλήθους ανθρώπων καταρρίπτεται τμήμα των προς την οδόν Στουρνάρη κιγκλιδωμάτων. Και διά του δημιουργηθέντος ανοίγματος εξέρχονται οι σπουδασταί κατά μάζας. Νέον, όμως, δι' αυτούς αρχίζει μαρτύριον. Υβρεις κατ' αυτών εκτοξεύονται και καταδιωκόμενοι βαναύσως κακοποιούνται».

Όπως αναφέρει ο κ. Σκευοφύλαξ, «αστυνομικοί κυνηγούσαν και χτυπούσαν τους φοιτητές



όπου τους έβρισκαν. Αν δεν ήταν οι ΛΟΚατζήδες να τους σταματήσουν - θυμάμαι ότι πολλές φορές πιάστηκαν στα χέρια μαζί τους - δεν ξέρω και γω τι θα γινόταν».

Λίγο αργότερα οι στρατιώτες σχηματίζουν έναν διάδρομο για να περάσουν ασφαλείς οι φοιτητές. Για το θέμα αυτό, στο πόρισμα Τσεβά υπογραμμίζεται χαρακτηριστικά:

«Εμπροσθεν μεν της πύλης του Πολυτεχνείου δημιουργείται διάδρομος υπό των στρατιωτών μέσω του οποίου διέρχονται οι εξερχόμενοι, κατευθυνόμενοι προς την οδόν Τσοίτσα, εντός δε του Πολυτεχνείου βοηθούν, προστατεύουν και εις τους ώμους των πολλούς αδυνάτους κρατούν διά να δυναθούν να υπερπηδήσουν το υψηλόν κιγκλιδωμά. Και επεισόδια μεταξύ στρατιωτικών και αστυνομικών λαμβάνουν χώραν εν τη προσπάθειά των πρώτων να προστατεύσουν τους φοιτητάς από το δικωτικόν μένος των άλλων».



Μέσα στο Πολυτεχνείο ο Α. Σκευοφύλαξ είδε πολλούς τραυματίες και ίσως, όπως λέει, και νεκρούς.

«Στο προαύλιο του Πολυτεχνείου ήταν πολύ χτυπημένοι, θυμάμαι ότι είδα πολλούς τραυματίες, ενώ τρεις-τέσσερις ήταν σωριασμένοι κάτω, ακίνητοι. Δεν ξέρω αν ήταν νεκροί. Δεν κοίταξα να δω».

Παρά τον πόνο τους, οι φοιτητές θα δείξουν μεγαλείο ψυχής απέναντι στους στρατιώτες. Αδιάφυστη απόδειξη, η μαρτυρία του κ. Σκευοφύλακα:

«Όπως περνούσαν οι φοιτητές θυμάμαι ότι έριχναν μέσα στο τανκ πακέτα τσιγάρα και ό,τι προμήθειες είχαν μαζί τους. Όταν γυρίσαμε στο Γουδί, το άρμα έμοιαζε με περίπτερο. Οσο σκέφτομαι ότι οι φοιτητές μας έδιναν σάντουιτς και τσιγάρα, μετά απ' όσα τους κάναμε... Δεν μπορώ να το συχωρέσω αυτό το πράγμα στον εαυτό μου. Σκέφτομαι τι πήγα και έκανα!...».

«Την επόμενη εβδομάδα έγινε η στάση του Ιωαννίδη. Ήμουν πάλι σε επιφυλακή. Μάθαμε ότι «έριξαν» τον Παπαδόπουλο» αναφέρει. «Τότε μέσα μου κάτι άλλαξε. Αυτοί που τον παρουσίαζαν σαν θεό, τώρα τον έβριζαν. Δεν μπορούσα να το καταλάβω αυτό. «Μα είναι τόσο πουλημένοι όλοι τους;» αναρωτήθηκα. Αυτοί πάνε όπου φυσάει ο βοριάς. «Πουλημένα τομάρια» είπα μέσα μου.»

Με μια αυτοκριτική διάθεση που σπανίζει, ο Α. Σκευοφύλαξ δεν θα διστάσει να πει:

«Ντρέπομαι γι' αυτό που ήμουν, γι' αυτό που έκανα. Στη θέση μου θα μπορούσε να βρεθεί ο καθένας, έφεδρος στρατιώτης ήμουν άλλωστε. Δεν με απαλλάσσει όμως αυτό. Μέχρι που μπήκα μέσα, πίστευα αυτό που έκανα».

Στη συνέχεια έγινε ο εφιάλτης της ζωής μου».

Είναι πολύ συχνό το φαινόμενο, έως και καθημερινό κάποιες φορές, ξυπνώντας το πρωί να μας “καλημερίζουν” οι μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια μας

Μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια ή βλέμμα φωτεινό?



Γράφει η **Ελένη Τζούμπα**
eleni@greekvision.ca

Τα μάτια είναι το “παράθυρο της ψυχής” και εκεί καθρεπτίζεται κάθε είδους σωματικής και ψυχικής υγείας, αλλά και συναισθημάτων.

Οι μαύροι κύκλοι και οι σακούλες κάτω από τα μάτια, μας προσθέτουν χρόνια κάνοντας μας να δείχνουμε μεγαλύτερες σε ηλικία. Όλοι μας κάποιες φορές χρησιμοποιούμε την έκφραση “προσέχω σαν τα μάτια μου”, πόσο όμως προσέχουμε την εικόνα των ματιών μας Σύμφωνα με τους δερματολόγους, είναι η δεύτερη συχνή δερματοπάθεια μετά την ακμή. Το πρόβλημα μεγαλώνει με την ηλικία και αυτό συμβαίνει γιατί ωριμάζοντας η γυναίκα, το δέρμα κάτω από τα μάτια χάνει κολλαγόνο, γίνεται πιο λεπτό και ημιδιαφανές.

Οι μαύροι κύκλοι είναι ένα από τα πιο δύσκολα προβλήματα της κοσμετολογίας. Μη ξεχνάμε ότι η περιοχή των ματιών έχει πιο λεπτό δέρμα σε σχέση με το υπόλοιπο δέρμα

Αιτίες

Οι σημαντικότερες αιτίες που αποτελούν και το μεγαλύτερο εχθρό της ομορφιάς είναι:

- Έλλειψη ύπνου και υπερβολική κούραση
- Κάπνισμα
- Νοσήματα του θυροειδούς
- Ταλαιπωρία του δέρματος λόγω συχνού μακιγιάζ
- Η κακή διατροφή
- Η αφυδάτωση του οργανισμού
- Ριδική συμμόρφωση ή χρόνια ιγμορίτιδα

● Οι μαύροι κύκλοι πολύ συχνά είναι κληρονομικοί

● Αλλεργίες. Όταν τρίβουμε τα μάτια μας, το δέρμα ερεθίζεται και μπορεί να σπάσουν μικρά τριχοειδή αγγεία κάτω από το δέρμα και να δημιουργηθεί μια υπέρχρωση και πρήξιμο.

Αν οι μαύροι κύκλοι ή το πρήξιμο επιμεινουν, μπορεί να έχουμε κάποια τροφική αλλεργία

Στην κινέζικη ιατρική, όταν υπάρχουν μαύροι κύκλοι σημαίνει ότι υπάρχει κάποια αδυναμία των νεφρών. Η αδυναμία των νεφρών οφείλεται στην εξάντληση και υπερκόπωση.

Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας είναι το οξειδωτικό στρες. Το στρες αυξάνει κατά πολύ τις τοξικές ουσίες και προκαλούν βλάβες στα κύτταρα. Οι κυτταρικές βλάβες είναι εμφανείς στο πρόσωπο μας, με τη μορφή μαύρων κύκλων, ρυτίδων, σακούλες κάτω από τα μάτια και πεσμένα βλέφαρα. Οι μαύροι κύκλοι και το πρήξιμο, πολύ συχνά οφείλονται στην έλλειψη βιταμινών Α,Β,С και Κ. Όπως επίσης έλλειψη σιδήρου, πρωτεϊνών και αντιοξειδωτικών.

Ο κατάλογος των νοσημάτων που προκαλούν μαύρους κύκλους είναι μεγάλος και για αυτόν το λόγο χρειάζεται ιατρική εξέταση για να διερευνηθούν οι αιτίες.

Αντιμετώπιση

Σίγουρα όλες μας μπορούμε να αντιμετωπίσουμε δραστικά το πρόβλημα των μαύρων κύκλων εφαρμόζοντας άμεσα τα εξής:

GREEK VISION

- Κοιμόμαστε τουλάχιστον 8 ώρες και φυσικά φροντίζουμε ο ύπνος να είναι ποιοτικός
- Ακολουθούμε μια διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες Α,Β,С και Κ.
- Επιλέγουμε τροφές όπως λαχανικά και φρούτα και πίνουμε άφθονο νερό και περιορίζουμε αλκοόλ και κάπνισμα (και αν γίνεται να κόψουμε το κάπνισμα)
- Περιορίζουμε το αλάτι, το οποίο προκαλεί κατακράτηση υγρών στο σώμα γενικότερα

Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που συμβάλει στη μείωση των μαύρων κύκλων είναι η συστηματική χρήση μιας κρέμας ματιών καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας αλλά και της νύχτας. Το δέρμα το τόσο λεπτό και ευαίσθητο, ενυδατώνεται και αναζωογονείται

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι: Η κρέμα ποτέ δεν τοποθετείται κοντά στο βλέφαρο γιατί έτσι δημιουργείται χαλάρωση βλεφάρου. Τοποθετείται στο κόκκαλο κάτω από τα μάτια περιμετρικά στο πόδι της χήνας, από έξω προς τα μέσα ταμποναριστά με κυκλικές κινήσεις

Προϊόντα που προτείνουμε:

Korres: Κρέμα ματιών για μαύρους κύκλους, λάμψη και λεπτές γραμμές.

Korres: Μάσκα ματιών με αγγούρι για μαύρους κύκλους και σακούλες για ξεκούραστο βλέμμα.

Nuxe Merveillance Expert Yeux: Κρέμα ματιών που λειαίνει και δρα ενάντια στις σακούλες και μαύρους κύκλους.

Sostar Silk & Olive: Ενυδατική κρέμα ματιών με μετάξι, βιολογικό έλαιο ελιάς και καφεΐνη.

Φυσική Θεραπεία

Η μάσκα αυτή έχει αποσυμφορητική και λευκαντική ιδιότητα και αποτελείται μόνο από 2 υλικά

- **Γιαούρτι με όλα τα λιπαρά.** Το λακτικό οξύ που περιέχει, ενυδατώνει και έχει λευκαντική ιδιότητα.
- **Τριμμένη πατάτα.** Περιέχει βιταμίνη C που δίνει λάμψη και λευκαίνει τους μαύρους κύκλους. Αποτελείται από 75% νερό και δίνει ενυδάτωση. Όπως επίσης, το άμυλο ξεπρήζει τα μάτια και καταπραΰνει.

Συστατικά:
 • Μία κουταλιά της σούπας γιαούρτι
 • Ένα κουταλάκι του γλυκού πατάτα
 Ενώνουμε τα δύο υλικά μαζί σε ένα μπολάκι, τα ανακατεύουμε να ενωθούν. Οι ποσότητες είναι τέτοιες, ώστε το μείγμα δεν είναι ρευστό. Το πρόσωπο πρέπει να είναι καθαρό. Τοποθετούμε μια ποσότητα επάνω στους μαύρους κύκλους και αφήνουμε μέχρι να στεγνώσει, γύρω στα 15-20 λεπτά. Ξεπλένουμε την περιοχή με νερό. Επαναλαμβάνουμε 4-5 φορές την εβδομάδα.



Παγάκια βοτάνων... είναι βάλσαμο

Χρειαζόμαστε: αποξηραμένο χαμομήλι, φρέσκο δεντρολίβανο και νερό.

Το χαμομήλι έχει αποσυμφορητικές ιδιότητες και είναι καταπραϋντικό από ερεθισμούς και κοκκινίλες.

Το δεντρολίβανο αποτοξινώνει και οξυγονώνει την επιδερμίδα, επίσης διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος. Ο συνδυασμός των δύο αυτών βοτάνων είναι ιδανικός για τους μαύρους κύκλους αλλά και για τις σακούλες, που κάποιες φορές συνυπάρχουν.

Συστατικά :
 • 1 κουταλιά της σούπας χαμομήλι
 • 2 κλωνάρια φρέσκο δεντρολίβανο
 • 1 ποτήρι νερό
 Βάζουμε τα 3 αυτά υλικά σε ένα μπρίκι και τα βράζουμε για 5 λεπτά από την στιγμή που αρχίσει ο βρασμός. Αφήνουμε να κρυώσει, το

σουρώνουμε και το τοποθετούμε σε παγοκύστες. Χρησιμοποιούμε τα παγάκια πρωί και βράδυ, μετά τον καθαρισμό και πριν την κρέμα (Περνάμε κυκλικά τα παγάκια γύρω από τα μάτια για 3 λεπτά).

- Εναλλακτικές λύσεις
- Φέτες αγγουριού
 - Κρύα φακελάκια τσαγιού
 - Ροδόνερο
 - Αμυγδαλέλαιο



Επισήμανση: Όλες οι εφαρμογές των φυσικών θεραπειών έχουν σίγουρο αποτέλεσμα όταν οι μαύροι κύκλοι προέρχονται από εξωγενείς παράγοντες και όχι ορμονικούς. Μέχρι το επόμενο τεύχος με χαμόγελο και υγεία!!

NEW IN LAVAL!!! 1601 Daniel Johnson, Laval

BOUSTAN

Cuisine Libanaise

2020 A Crescent, Montréal
19 Rue Sainte-Catherine E, Montréal

3980 Boul Saint-Jean, DDO
8000 Boul Henri-Bourassa E, Montréal

Ποντιακά πισία ή πιροσκή (περεσκία)



Γράφει η
Ελένη Τζούμπα
eleni@greekvision.ca

Δελεαστικό έδεσμα
σε κάθε ποντιακό
τραπέζι και όχι μόνο!



Νόστιμο ορεκτικό που δεν το χορταίνει κανείς, όταν το δοκιμάσει. Σκέτος πειρασμός. Είναι πολύ γευστικό και απλό στην παρασκευή του. Σας προτείνω την παραδοσιακή συνταγή αλλά μπορούμε να τα παρασκευάσουμε και σε άλλες εκδοχές όπως με κιμά, με τυριά ή και ελιές ανάλογα με τα γούστα του καθενός..

Βάλτε ποδιά και πιάστε αλεύρι. Στο «πι και φι» θα σκαρώσετε νοστιμιές και το σίγουρο είναι ότι θα σας συγχαρούν.

Πιροσκή για μικρούς και μεγάλους, για παιδικά πάρτι και οικογενειακές καταστάσεις

Υλικά για τη ζύμη

- 3 ½ κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις κοσκινισμένο
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- 1 ½ κούπα χλιαρό νερό
- ½ κρασοπότηρο λάδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

Υλικά για τη γέμιση πατάτας

- 8 μέτριες πατάτες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- μισό ματσάκι μαϊντανό
- 1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
- Αλάτι-πιπέρι
- ½ κρασοπότηρο λάδι
- λάδι ελαφρύ για το τηγάνισμα
- φέτα τριμμένη

Εκτέλεση

Διαλύουμε την μαγιά μέσα στο χλιαρό νερό με την κουταλιά ζάχαρης (προσοχή το νερό να μην καίει, καίγεται η μαγιά). Το αφήνουμε για 15 λεπτά μέχρι να φουσκώσει η μαγιά. Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε το αλεύρι, το νερό με την μαγιά, το αλάτι και το λάδι. Ζυμώνουμε πολύ καλά για 7-10 λεπτά και το αφήνουμε για 30 λεπτά.

Όσο περιμένουμε, βράζουμε τις πατάτες μέσα στο αλατόνερο (κομμένες σε κυβάκια). Καθώς οι πατάτες βράζουν, καραμελώνουμε το κρεμμύδι. Όταν έχουν ετοιμαστεί, λιώνουμε τις πατάτες με το πιρούνη να γίνουν πουρές.

Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το μαϊντανό, το λάδι, τη ρίγανη, τη φέτα, το αλάτι και το πιπέρι (ο πουρές το θέλει το αλάτι του). Ανακατεύουμε καλά.

Μετά χωρίζουμε τη ζύμη σε 20 περίπου μικρά μπαλάκια σε μέγεθος καρδίου. Ανοίγουμε το κάθε μπαλάκι σε μέγεθος από ένα πατάκι του τσαγιού, γεμίζουμε με ένα κουτάλι της σούπας από την γέμιση και κλείνουμε καλά τις άκρες. Τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν μέσα σε αρκετό λάδι.

Τα τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. Σερβίρονται ζεστά και κρύα!

Καλή επιτυχία

Η κάθε συνταγή που σας προτείνουμε είναι επιμελημένη και εμπνευσμένη από την Ελένη Τζούμπα, με απλά υλικά που όλες έχετε στη κουζίνα σας



Moe's St-Sauveur

21 Avenue de la Gare,
Saint-Sauveur-des-Monts,
QC J0R 1R0
Tel.: (450) 227-8803
www.moesstsauveur.com

Προσιτές Τιμές
Λαχταριστά πιάτα
Παρέϊστη ατμόσφαιρα
Εξυπηρετικό Προσωπικό

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΤΟ SMOKED MEAT



LIVE LATIN MUSIC ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



Ο Ιδιοκτήτης
κ. Γιώργος
Μακρής και
οι συνεργάτες του
βρίσκονται πάντα
στη διάθεσή σας,
και φροντίζουν
την έξοδό σας
να σας μείνει
αξέχαστη!





Ωροσκόπιο από την Άση Μπήλιου



Twitter: AsiBiliou@AsiBiliou

Instagram: Asibiliou

GREEK VISION



ΚΡΙΟΣ

Μετά τις 12.11 τα οικονομικά είναι σκέτος μελάς, αφού αυτά που βγαίνουν για οποιοδήποτε λόγο από την τσέπη σας (ακόμη και για τον καλύτερο) είναι πολύ περισσότερα από αυτά που μπαίνουν. Ευτυχώς όμως, πλησιάζουν γιορτές και θα αρχίσουν μετά τις 7/12 πιο λαμπερές μέρες για το πορτοφόλι σας, αφού οι επενδύσεις που κάνατε θα αποδώσουν και με το παραπάνω. Ερωτικά ο Νοέμβριος συμφέρει περισσότερο μέχρι τις 12.11 γι' αυτό αξιοποιήστε τον, στο έπακρο.



ΤΑΥΡΟΣ

Ανακατατάξεις κυρίως στα επαγγελματικά σας, που όμως θα επηρεάσουν αρκετά και τις ισορροπίες στο σπίτι ή στην ερωτική σας σχέση, φέρνει ο Νοέμβριος. Αυτό που φαίνεται ξεκάθαρα είναι ότι δεν αντέχετε άλλο, κυρίως τις συνθήκες που επικρατούν στην δουλειά σας. Μπορεί να σας φταίει ο χώρος, μπορεί οι άνθρωποι που συνεργάζεστε, μπορεί πάλι να σας γίνει τώρα μια πρόταση που περιμένετε εδώ και καιρό... και να μην το σκεφτείτε καθόλου.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Το Νοέμβριο, ξαναβρίσκετε το κέφι σας, η διάθεσή σας φτιάχνει ανεξάρτητα από τις πιέσεις και το φορτωμένο σας πρόγραμμα και η κοινωνικότητά σας αυξάνεται. Οι προσκλήσεις που δέχετε για διασκέδαση έρχονται η μία μετά την άλλη και φυσικά εσείς ακούραστες, απαντάτε θετικά στις περισσότερες. Τώρα μάλιστα που φτιάχνουν κάπως και τα οικονομικά σας νοιώθετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και η όρεξή σας για διασκέδαση αυξάνεται.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Αν πρόσφατα είχατε προβλήματα σε μια σχέση, καιρός να αναβαρρήςσετε, μιας και από τις 10/11 και έπειτα, πολύ πιθανόν να ξαναβρείτε στο δρόμο σας το ίδιο άτομο ή να κάνετε μια δυνατή γνωριμία που θα σας επιτρέψει να αποβάλλετε τα συναισθήματα απογοήτευσης που νοιώσατε... Τα οικονομικά πηγαίνουν κι αυτά καλύτερα, ενώ τώρα διαφαίνονται οι ευκαιρίες να βελτιωθούν τα εισοδήματά σας περισσότερο με την νέα χρονιά.



ΛΕΩΝ

Αρκετά πιεσμένο από πολλές απόψεις είναι το διάστημα, που εκτείνεται από τις 9 Νοεμβρίου μέχρι 17.12, για τις εκπροσώπους του ζωδίου σας. Ο Άρης, στο ζώδιο του Υδροχού, ακριβώς απέναντί σας, σας ωθεί να κάνετε τα απαραίτητα ξεκαθαρίσματα σε σχέσεις και συνεργασίες. Μην φοβηθείτε να διώξετε από κοντά σας με διάφορους τρόπους, ανθρώπους που κοιτάζονται μόνο για το δικό τους συμφέρον και κοιτάζουν πως θα σας εκμεταλλευτούν.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Ο Νοέμβριος είναι καλύτερος μήνας και μετά τις 12, που περνά η Αφροδίτη στον Αιγόκερω μπορεί να έχετε θετική επίδραση στον ερωτικό τομέα και να κάνετε κάποια θετική νέα γνωριμία αν είστε μόνοι-ες. Τα επαγγελματικά θα σας απασχολήσουν ιδιαίτερα και θα πρέπει να προσέξετε σχέσεις με συνεργάτες και συναδέλφους. Γενικά θα έχετε μεγαλύτερο τρέξιμο στην καθημερινότητά σας αλλά και τα οικονομικά όφελή θα είναι μεγαλύτερα.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Ο Νοέμβριος είναι εξαιρετικός για να καταστρώσετε νέα σχέδια, να κάνετε γνωριμίες που μπορεί να έχουν και κάποια σχέση με τα επαγγελματικά σας και να φροντίσετε το προφίλ σας. Είστε αρκετά φιλόδοξοι αυτή την εποχή και θέλετε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Μην βιάζεστε όμως γιατί ευκαιρίες να ξανοιχτείτε θα έχετε και αργότερα και μάλιστα, θα είστε και πιο ευνοημένες. Τα ερωτικά μετά τις 12/12 περίπου, περνάνε σε δεύτερη μοίρα.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Η Αφροδίτη παίρνει θέση στο ζώδιο σας στις 12.11, βελτιώνει την διάθεσή σας, σας προσκαλεί να ασχοληθείτε περισσότερο με την εμφάνισή σας, αλλά και να βρείτε χρόνο μέσα στην καθημερινότητά σας για την προσωπική σας ζωή. Παραδειχτείτε πάντως, πως αυτό που φταίει περισσότερο στην κάπως «αποξενωμένη» κατάσταση που περάσατε στα ερωτικά τον προηγούμενο μήνα, είναι και οι επαγγελματικές φιλοδοξίες, όχι μόνο οι δικές σας, αλλά και του συντρόφου σας.



ΖΥΓΟΣ

Μοναδικός από κάθε πλευρά είναι ο Νοέμβριος, στο μεγαλύτερο μέρος του, ειδικά για τα ερωτικά σας. Ίσως τώρα ερωτευτείτε κεραυνοβόλα ή σταθεροποιήσετε μια σχέση που ξεκίνησε πρόσφατα... ή κάνετε μια γνωριμία που ξεκινάει φιλικά (ακόμη και επαγγελματικά) και έχει προοπτικές να εξελιχθεί σε κάτι πιο ερωτικό. Βελτίωση, αναμενόμενη βέβαια μετά τις πρόσφατες εξελίξεις στην καριέρα σας, παρουσιάζουν και τα οικονομικά σας αρκεί να μην παρασυρθείτε και το ρίξετε στα έξοδα.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Ο Άρης, επισκέπτεται το ζώδιο σας μετά από δύο ολόκληρα χρόνια, για να σας δώσει τα απαραίτητα εφόδια, ώστε να ξεφύγετε από διλήμματα, προβληματισμούς και να αναλάβετε πρωτοβουλίες, είτε αυτές αφορούν στις σχέσεις σας είτε στις καταστάσεις που ζείτε κάθε μέρα. Η παρουσία του Άρη, μπορεί να σας φέρει κι ένα αέρα περιπέτειας στην ζωή σας, έτσι, εντελώς ξαφνικά μπορεί να πάρετε μια απόφαση για ένα ταξίδι στο εξωτερικό ή μπορεί να θελήσετε να ακολουθήσετε μια άλλη παρόρμηση (μήπως ερωτική;)



ΙΧΘΥΕΣ

Ο Νοέμβριος δεν έχει ανυπερβλητές δυσκολίες ή εμπόδια. Το αντίθετο μάλιστα συμβαίνει σχεδόν σε όλους τους τομείς. Τα έσοδα πληθαίνουν μετά τις 12.11 και μάλιστα με την Αφροδίτη στον Αιγόκερω είναι πιθανόν να προσθέσετε και κάποια ακόμη πηγή εσόδων. Επαγγελματικά υπάρχει μια αγωνία γύρω στο τέλος του μήνα με την νέα σελήνη του Νοέμβρη που σας αφορά ή αγωνία να αφορά κάποιο συγγενικό σας άτομο από το περιβάλλον του σπιτιού.

POISSON FRAIS
Tous les jours!

FRESH FISH
Every day!

Payez et Emportez

Cash & Carry

www.poissonneriecasantablanca.com

Livraison aux restaurants, hôtels et institutions

OUVERT 7 OPEN
JOURS/DAYS

4687 Boul. Samsou, Chomedey
(près de Jean Coutu) (450) 681-1669

Delivery to restaurants, hotels & institutions

LOCATION OLYMPIQUE

Since 1964
Rental Service
of linen and uniforms

LINEN UNIFORMS HYGIENE SECURE FLOORS PAPER

2440, des Carrières, Montréal, Québec H2G 1X7
Tel: 514-271-2585
www.locationolympique.com



...χλαιπιατζίχλαιπια

Ο άνθρωπος πάντοτε κουβαλά μαζί του ότι του χρειάζεται, αλλά ταυτόχρονα θέλει να έχει και ελεύθερα τα χέρια του. Σε αυτή την ανάγκη, βοήθησαν πάρα πολύ οι τσάντες. Υπάρχουν τσάντες και για γυναίκες και για άντρες. Οι γυναικείες τσάντες είναι πολύ μεγαλύτερες από τις αντρικές και σε αυτές τα κορίτσια βάζουν μέσα όλα τα απαραίτητα. Μία χτένα, ένα μικρό καθρεφτάκι, ένα ψαλιδάκι, μία λίμα, ένα ελικόπτερο, 24 τόμους Πάπυρος Larousse Britannica, πορτοφολάκι για τα ψιλά και άλλα πολλά που θα μπορούσαν να γεμίσουν άνετα έναν όροφο σε πολυκατάστημα ή να εξοπλίσουν όλους τους πωλητές σε οποιοδήποτε πανηγύρι. Δίιστανται οι απόψεις των αντρών για τις γυναικείες τσάντες. Άλλος καμαρώνει λέγοντας: «η γυναίκα μου έχει τα πάντα στην τσάντα της. Αυτή και ο «Sport Billy» και άλλος λέει μωτρωμένος: «φοβάμαι μην έχει κρυμμένο και τον εραστή της εκεί μέσα». Γιατί σας τα λέω όλα αυτά;

Πρώτον γιατί πρέπει κάτι να γράψω για να βάλει ο Παντελής στην τελευταία σελίδα του Greek Vision και δεύτερον θα σας εξηγήσω. Βγήκα για καφέ με ένα φίλο μου. Από τότε που έκοψα το τσιγάρο, 4 χρόνια, 10 μήνες, 28 μέρες, 4 ώρες και 7 λεπτά αλλά ποιός μετράει, δεν πίνω καφέ. Προτιμώ το τσάι. Κάθισα στο τραπέζι, παράγγειλα και άφησα τα πράγματά μου στο τραπέζακι. Κλειδιά αυτοκινήτου και κλειδιά σπιτιού. Το κινητό που ήταν συνδεδεμένο με το power bank που είχαμε και στο χωριό μου, το tablet και την εφημερίδα μου. Έρχεται η σερβιτόρα, τραβάω ευγενικά τα πράγματα στην άκρη του τραπεζιού και αφήνει την τσαγιέρα, το φλυτζάνι με το πιατάκι και το κουταλάκι, τη γαλατιέρα, τη ζαχαριέρα, ένα πιατάκι με κουλουράκια, ένα ποτήρι νερού, μία καράφα με νερό,

ένα πιατάκι με γλυκό του κουταλιού και ένα γυάλινο κατασκεύασμα που μέσα υπήρχε η απόδειξη. Τη ρώτησα ευγενικά αν θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω και το διπλανό τραπέζι για να βάλω τα πράγματά μου πάνω. Η ακαταμάχητη γοητεία μου δεν της επέτρεψε να αρνηθεί. (Όποιος γέλασε να πάθει λόξυγκα). Μόλις τα τοποθέτησα όλα όμορφα και κουκλίστικα, τσουπ ήρθε ο φίλος που είχαμε ραντεβού.

Έβγαλε και αυτός το κινητό, τα κλειδιά, το τάμπλετ, την εφημερίδα, αυτός δεν είχε power bank και ένα κλαρίνο, σαν κλαρίνο στο μάκρος, όχι όμως τόσο ανοιχτό μπροστά. Ήταν το ηλεκτρονικό του τσιγάρο. Έβγαλε και τον φορτιστή του, έβγαλε και κάτι μπουκαλάκια που έριχνε διάφορα ματζούνια μέσα για να γίνεται πιό γευστικός ο ατμός του, να μη σας τα πολυλογώ, πήραμε και τρίτο τραπέζι για να βολέψουμε και τα πράγματα του φίλου μου. Ήρθε η σερβιτόρα, τρόμαξε να μας βρει μέσα στους ατμούς που έβγαζε το ηλεκτρονικό τσιγάρο του φίλου μου, ο οποίος ζήλεψε από μένα και παράγγειλε και εκείνος τσάι. Να κάνω εδώ μία σούμα. 2 άτομα 4 τραπέζια.

Εκεί που τα λέγαμε μπήκε στο μαγαζί ένας φίλος. Σηκωθήκαμε τρεις άντρες στο μαγαζί. Αγκαλιές, φιλιά «κάτσε να κεράσουμε κάτι», «όχι παιδιά δεν μπορώ, καίγομαι, έχω πολλή δουλειά, να, σας είδα απέξω και είπα να πω μια καλημέρα» είπε, αλλά κάθισε. «Να, θα στείλω ένα email από εδώ» είπε και σηκώθηκε, πήρε ένα τραπέζι, το πέμπτο, έβαλε πάνω το laptop και άρχισε να δουλεύει.

Όταν ήρθε η σερβιτόρα, τρόμαξε. Λες και ήμασταν σε εφηβικό πάρτυ, μόνο που αντί για κοριτσάκια από τη μια, αγοράκια από την άλλη, εμείς είχαμε καρέκλες στη μια άκρη του μαγαζιού και τα τραπέζια στην άλλη. «Θέλετε να σας φέρω τίποτε;» ρώτησε η σερβιτόρα και «δόξα τω Θεώ» αρνήθηκε ο φίλος. Όχι δεν τσιγκουνεύτηκα να κεράσω. Απλά είχαν τελειώσει τα τραπέζια και πού θα ακουμπούσε αυτό που θα παράγγελνε. Μόλις απομακρύνθηκε η σερβιτόρα, γύρισε ο φίλος και είπε: «Ωραίο το μαγαζί, αλλά στριμόκωλο».

ΥΓ. Ποτέ δε θα ξαναπώ ότι οι γυναίκες κουβαλάνε πολλά πράγματα στις τσάντες τους.

ΥΓ1. Παράκληση στα μαγαζιά. Μου αρέσει το τσάι αλλά το θέλω πιό αντρικό. Μέσα σε μία κούπα ρε αδερφέ. Με τόσα χλαιπιατζίχλαιπια (τι λέξη !!! Ποιός να την σκέφτηκε);, θυμίζω κοριτσάκι που παίζω μόνη μου τη μαγειρίσσα.

ΥΓ2.- Συγγνώμη σας ζήτησα ελαφρύ γαλλικό ντεκαφεινέ με πάρα πολύ γάλα και εσείς μου φέρατε πορτοκαλάδα.

-Ε, πήρα μια πρωτοβουλία αφού σκέφτηκα ότι σας πειράζει ο καφές...



All-new Audi A4 Sedan



Starting at
\$38,500*

Audi Vorsprung durch Technik

Audi Prestige St-Laurent

We go out of our way for you!

5905, route Transcanadienne
St-Laurent, QC H4T 1A1
514 364-7777 | audiprestige.com



Panos Palmos
Sales Manager
panos.palmos@audiprestige.com

*Conditions apply. Taxes not included. For more information, visit Audi Prestige St-Laurent.



EMBASSY[®] MK P L A Z A

CENTRE DE RÉCEPTION & CONGRÈS | RECEPTION & CONGRESS CENTER

1003 Curé-Labelle · Chomedey · Laval · QC · H7V 2V6

T: 450.781.0606 C: 514.272.2634

info@embassyplaza.com

www.embassyplaza.com · www.plazapmg.com