

GREEK VISION

ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΤΟΥ ΚΑΝΑΔΑ

ΤΕΥΧΟΣ 5 ΙΟΥΛΙΟΣ 2016



YANNI



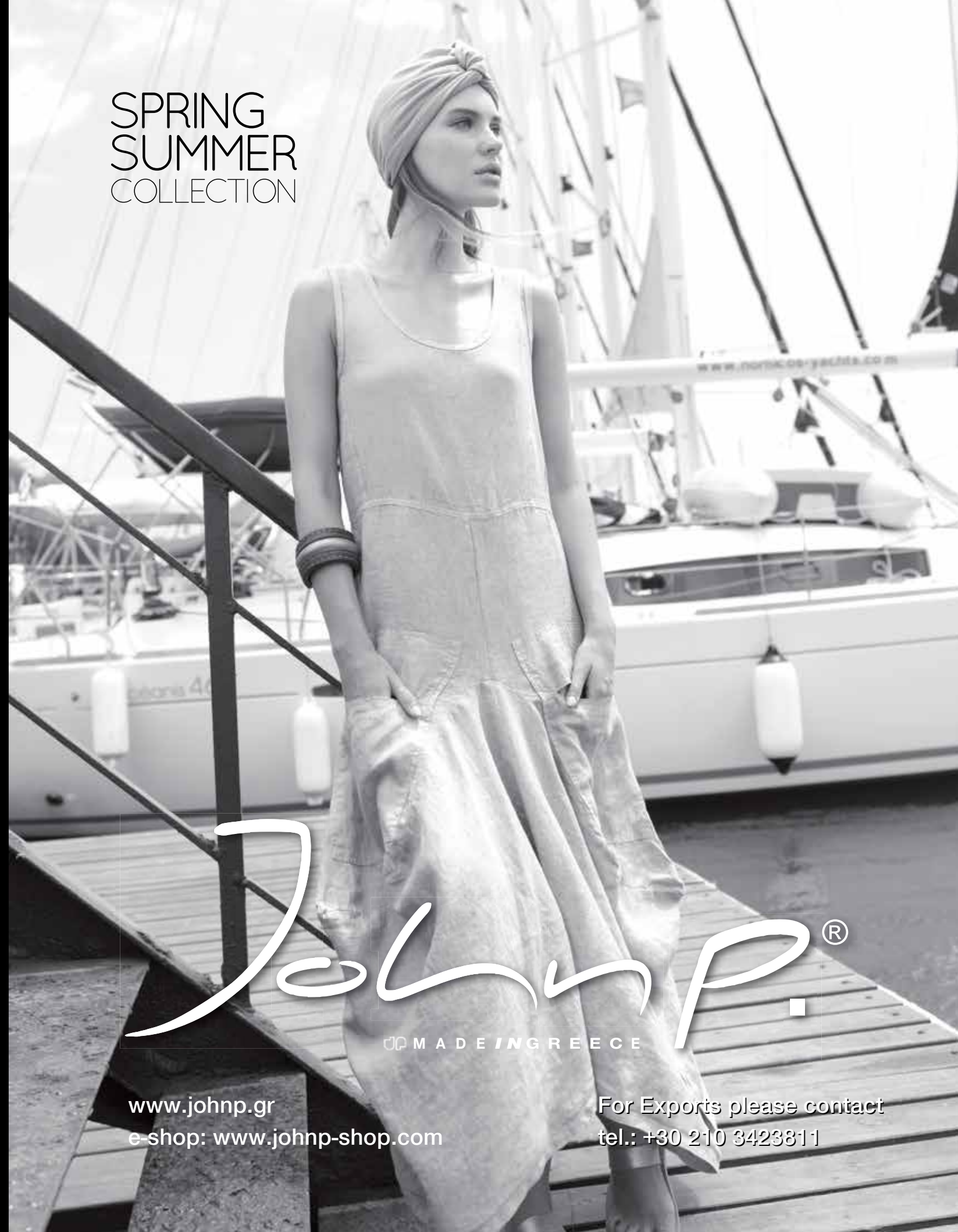
NORTH AMERICAN TOUR 2016

JULY 17 2016
BELL CENTRE

TICKETS AVAILABLE AT EVENKO.CA, TO THE BELL CENTRE BOX OFFICE
OR BY PHONE AT 1 855 310-2525



SPRING
SUMMER
COLLECTION



John P.®
MADE IN GREECE

www.johnp.gr
e-shop: www.johnp-shop.com

For Exports please contact
tel.: +30 210 3423811



Contents

6	Montreal Corner
7	City Vibes
8	Social
11	It's all Greek to me
12	Παρέα με την Σύλβια
14	Άποψη
15	Real estate
16	Λαογραφία
17	Ταξίδι στο χρόνο
18	sex 'n' relationships
19	DECO
20	Tribune YANNI
23	Μην αρχίζεις τη μουρμούρα
24	Φάκελος Τουρισμός
27	Υγεία
28	Πρόσωπα
30	Υγεία & Ομορφιά
32	Family Time
34	Σπιτικά μαγειρέματα
36	Ωροσκόπιο
37	Celebrate together
38	Τελευταία λέξη

Θερμή υποδοχή του Greek Vision που καταγράφουμε εδώ και μερικούς μήνες που κυκλοφορεί η έκδοση, μας δίνει δύναμη και αποφασιστικότητα να συνεχίζουμε προσπαθώντας πάντα να βελτιώνουμε τόσο το περιοδικό.

Η δική σας υποδοχή είναι η δύναμη που μας κινητοποιήσει να ενισχύσουμε δυναμικά το περιεχόμενο του Greek Vision με νέες ενότητες, περισσότερα ελεύθερα θέματα από την ομογένεια μας στο Μόντρεαλ, και την Ελλάδα, αλλά και συνεντεύξεις από όλο το φάσμα της κοινωνίας μας, πολιτικούς, ηθοποιούς, μουσικούς, επιστήμονες, κ.α.

Η ενίσχυση του περιεχομένου μας υποχρέωσε να δούμε ξανά από μηδενική βάση την έκδοση. Ο προηγούμενος σχεδιασμός αν και άριστος, ανταποκρίνονταν σε ένα πολύ συγκεκριμένο στυλ του περιοδικού, το οποίο ξεπεράστηκε από μόνο του, καθώς ενσωματώναμε νέα ύλη. Έτσι λοιπόν μοιραία κληθήκαμε να δούμε με νέο μάτι την μορφή μας.

Το σχεδιασμό ανέλαβε να φέρει σε πέρας ο Νίκος Κεχαγιάς, art director της παλιάς «Ελευθεροτυπίας» που έζησε στον Καναδά τη δεκαετία του '90, κάνοντας εδώ το μεταπτυχιακό του. Αυτή τη νέα προσέγγιση κρατάτε ήδη στα χέρια σας.

Οι παρεμβάσεις μας όμως δεν σταματάνε εδώ.

Διαρκώς, μήνα με τον μήνα θα βελτιώνουμε τόσο την εμφάνιση, όσο και το περιεχόμενο, έτσι ώστε το Greek Vision να εξελιχθεί στο πλέον σύγχρονο και αξιόπιστο μέσο προβολής και επικοινωνίας των Ελλήνων του Μόντρεαλ.

Από το πρώτο κιάλας τεύχος θελήσαμε να στείλουμε ένα μήνυμα προς την πολυπληθή και δυναμική Ελληνική κοινότητα του Μόντρεαλ και όχι μόνο, πως στόχος μας είναι η δημιουργία μιας έκδοσης αντάξιας της ξεχωριστής δυναμικής των Ελλήνων.

Συνάμα μας ενδιαφέρει εξίσου και το πως θα προάγουμε σταθερά την στενότερη επικοινωνία και επαφή της Κοινότητάς μας με την μητέρα πατρίδα. Για τον λόγο αυτό θα βλέπετε περισσότερα θέματα από την Ελλάδα, τα οποία θα επεξεργάζεται και θα μας παρουσιάζει ομάδα έμπειρων Ελλήνων δημοσιογράφων με επικεφαλής την Σοφία Λαλιωτίτη.

Εξάλλου, με ιδιαίτερη χαρά καλωσορίζουμε στο Greek Vision τη νέα μας συνεργάτιδα - αρχισυντάκτρια Σύλβια Πετρίδου η οποία κάθε μήνα θα φέρνει πιο κοντά την Ελληνική κοινότητα στην έκδοση μας.

Σε αυτό το τεύχος, θα διαβάσετε ένα αφιέρωμα στην Ελλάδα μας και τον τουρισμό, θα μάθετε τα μυστικά για την τηλεοπτική σειρά «Μηρούσκο», ενώ φιλοξενούμε επίσης ένα ειδικό αφιέρωμα στον Ελληνικής καταγωγής μουσικοσυνθέτη Γιάννη.

Θα βρείτε επίσης πολλές νέες μόνιμες στήλες όπως αυτή της Άσπης Μπήλιου, καθώς και πλούσια αρθρογραφία.

Κλείνοντας αυτό το σύντομο σημείωμα θα ήθελα να γνωρίζετε ότι το Greek Vision ήρθε για να μείνει, για να γράψει την δική του ιστορία, μέσα από την καταγραφή της ιστορίας των Ελλήνων του Μόντρεαλ.

Καλή Ανάγνωση
Παντελής Στεφανίδης

Fantasia Film Festival

July 14th to August 5th will mark the return of the annual Fantasia Film Festival. Celebrating its 20th anniversary, Fantasia has been consistently growing in popularity and prestige ever since its inaugural edition in 1997. Regarded as a festival filled with *brave* and *real* movie makers, it is the most internationally mediated annual event in Montreal with over 3000 mentions, 52 per cent of which come from outside the city. It supports local film makers and brings movies from all around the world.

When the Fantasia Film Festival first began, it focussed on screening films from Hong Kong and Japanese Anime. It has since expanded its repertoire to showing genre films from all around the world. From the most violent to the most eclectic, Fantasia films are, for the most part, not what you would consider to be Hollywood productions. The festival attracts visitors from all over the world who still get excited about movies: cinephiles looking for substance over big budget production.

Cheval Noir Award for Guillermo del Toro

In his first ever appearance in Montreal, fantasy and horror film maker **Guillermo del Toro** (*Hell Boy*, *The Hobbit*, *Pan's Labyrinth*) will be accepting this year's prestigious life time



By
Nick Perdikaris
nick@greekvision.ca



achievement Cheval Noir Award. Past winners include **John Landis** (*The Blues Brothers*, *Animal House*, *Schlock*) **Tobe Hooper** (*The Texas Chainsaw Massacre*, *Poltergeist*) and **Ken Russel** (*Altered States*, *Tommy*, *The Devils*). Del Toro will also be hosting the Canadian premiere of **Gilles Penso** and **Alexandre Poncet's** *Creature Designers: The Frankenstein Complex*. A documentary in which Del Toro is featured, it is based on the history of monster movie makers.

Fantasia Industry Rendezvous

Scheduled to take place on the 2nd weekend of the festival, Fantasia's Industry Rendezvous connects movie industry players from all continents. In collaboration with Belgium's Brussels International Fantastic Film Festival (BIFFF), the Industry Rendezvous connects individuals from North America, Europe, Asia, and Australia in an environment Fantasia is calling "specifically focussed on genre film production and financing."

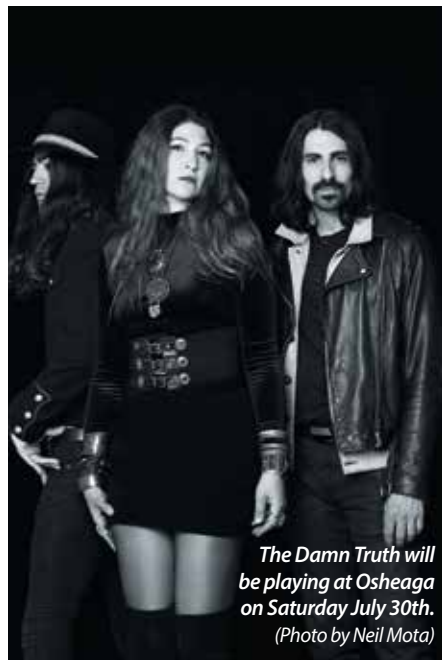
The lineup of over 130 films is to be announced on July 5th. Most screenings will be happening at Concordia University's Hall, J.A. de Sève, and D.B. Clark theaters. Attendees can expect numerous Canadian and world premier screenings. Past years have featured premieres of successful films such as *Ant-Man* (2015) and *Shaun of the Dead* (2004).

Montreal is Music

Montreal continues in its reputation as a world-class festival city with musical event heavy-weights Osheaga and Heavy MTL. During their individually scheduled weekends at Parc Jean-Drapeau, they attract close to 250 000 in attendance plus close to 200 bands & artists from all over the world.

First up is Osheaga, the annual alternative music festival and Montreal's answer to the popular Coachella festival held every year in California. Slated for the weekend of July 29th to the 31st, 2016's main attractions include **Radiohead** and **The Red Hot Chili Peppers**. Also worth noting are performances by local artists **The Damn Truth** and **Half Moon Run**.

No more than one week later, extreme music lovers will flock once again to Parc Jean-Drapeau for the annual Heavy Mtl. A musical gathering centered on heavy metal and punk music, the weekend of August 6th & 7th will feature performances by the likes of **Fear Factory**, **Carcass**, **Mastodon**, and **Zakk Wylde**.



The Damn Truth will be playing at Osheaga on Saturday July 30th.
(Photo by Neil Mota)



Fear Factory will be playing Heavy Mtl on the weekend of August 6th. (Photo by Nick Perdikaris)

05 ΙΟΥΛΙΟΣ 2016 / ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΕΚΔΟΤΗΣ: Παντελής Στεφανίδης • **ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ:** Σύλβια Πετρίδη (*Καναδικό τμήμα*) - Σοφία Λαλιωτίτη (*Ελληνικό τμήμα*) • **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ/ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:** Νίκος Κεχαγιάς • **ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΥΝ:** Γιάννης Λοβέρδος, Γιώργος Σκορδίλης, Έλενα Σολωμού • **ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:** Nick Perdikaris, Angelo Tsarouchas, Team Papachristou, Ελένη Τζούμπα, Μαρία Ξένια Αλνακίδης, Γιάννης Σερβετάς, Μαρία Λαδά, Niki Panagiotopoulos, Βασιλική Α.Γ. Λαντζανάκη, Άσπ Μπήλιου • **ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:** Τόμυ Σκλάβος • **ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΟΦΥΛΟΥ:** rights by Evenco.ca • **ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ:** Δημήτρης Κεφαλόπουλος, Αριστείδης Ράλλης • **ΕΚΤΥΠΩΣΗ:** K-Litho, 868 Avenue Beaumont, Montreal, QC H3N 1V5 • **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.

05 JULY 2016 / MONTHLY FREE PRESS

PUBISHER: Pantelis Stefanidis • **CHIEF EDITORS:** Sylvia Petridis (*Canada*), Sofia Lalitoti (*Greece*) • **ART DIRECTOR:** Nikos Kehagias • **COLUMNISTS-EDITORS:** Giannis Loverdos, Giorgos Skordilis, Elena Solomou, Nick Perdikaris, Angelo Tsarouchas, Team Papachristou, Eleni Tzoumpa, Maria Xenia Alnakidis, Giannis Servetas, Maria Lada, Niki Panagiotopoulos, Vasiliki A.G. Lantzanaki, Asi Mpiliou • **PUBLIC RELATIONS:** Tomy Sklavos • **COVER PHOTO:** rights by Evenco.ca • **MARKETING:** Dimitris Kefalopoulos, Aristidis Rallis • **PRINTING:** K-Litho, 868 Avenue Beaumont, Montreal, QC, H3N 1V5 • **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, printed in Canda



Montreal's International Fireworks Competition

July in Montreal always means one thing: bi-weekly fireworks displays from the top pyrotechnic artists from around the world. First held in 1985, July 2nd to the 30th will mark the 32nd edition of the Hydro-Quebec-sponsored & city-favorite, taking place as usual at Ile-Sainte-Hélène's La Ronde. Rain or shine, all events will begin at 10 pm.

There will be fireworks displays every Wednesday and Saturday during the month of July. Depending on your preferences and budget, there are numerous places from which you can get a great view of the show. It takes place at **La Ronde**, so if you want the best possible view, that is your best bet. The venue includes stadium seating and they say certain parts of the fireworks are only visible from there. A 65\$ cover charge gets you in along with access to all of La Rondes rides and most importantly the live music that goes with the spectacle.

The Old Port's **Terrace sur l' Auberge's** roof top patio may be the place to get the classiest fireworks experience in the city. A 25\$ cover will get you in, giving you access to some of the greatest wine, tapas, and appetizers in the Old Port.

A popular (*too popular to enjoy?*) and free spot to watch the show is the **Jacques Cartier Bridge**. Festival attendees love the fact that you can get a stunning view from the bridge while drivers not attending hate the fact that the bridge closes from 8:30 pm until 11:30. The

bridge will only be accessible to pedestrians. That means no bikes. The Village's **Sky Rooftop Terrace** also provides a great view but also offers its own brand of good times with its roof top hot tub and 4 litre pitchers of sangria.

A couple of other spots round off the list of popular places to go watch Montreal's International Fireworks Competition for free. If you walk around **Parc Jean-Drapeau**, you are sure to find a cozy place to set up and enjoy the show. Residents of the south shore have been known to huddle up on **Champlain College's St-Lambert Campus** that sits along the St-Lawrence River. Not the most proximate of views, it is however relaxing and the open skyline allows for a clear line of sight. Finally, if you stand almost anywhere in the **Old Port**, you will be almost guaranteed an incredible view of the colorful displays.

No matter where you are to witness the grand spectacle, make sure to tune in to 105.7 FM to get a simulcast of the music that goes with the colors. Without the sound, you will not get the most out of the experience.

Opening night on Saturday July 2nd will have a super hero theme. Musicians from the Royal 22nd Regiment will interpret musical themes of fictional heroes from movies and videogames. July 30th's closing event will feature a tribute to Elton John. As flamboyant and colorful as John is known to be, a fireworks display is probably one of the most fitting ways to pay tribute to him.



The Old Port and Clock Tower during the fireworks
(Photo by Michael Vesia)

Calendar July Events

- July 1st and 2nd:** John Jacobs Magistery – Savoy du Metropolis
- July 1st:** Chick Corea – Place des Arts
- July 1st:** Walrus – Casa del Popolo
- July 1st:** Chinese Man – Metropolis
- July 2nd:** Lila Downs: Metropolis
- July 3rd:** Shyre - Savoy du Metropolis
- July 3rd:** Tiesto – Pointe-Calumet Beach Club
- July 5th:** Sting & Peter Gabriel - Bell Centre
- July 5th:** Danny Brown - Metropolis
- July 9th:** Noel Gallagher's High Flying Birds - Place des Arts
- July 9th:** Brian Fallon and the Crowes - Fairmount Theatre
- July 9th:** Squirrel Nut Zippers - Metropolis
- July 10th:** The Cult - Metropolis
- July 11th:** Zella Day - La Sala Rossa
- July 11th:** BJ the Chicago Kid - Le Belmont sur le Boulevard
- July 12th:** John Fogerty - Bell Centre
- July 12th to 24th:** Festival International Nuits d'Afrique
- July 13th:** 5 Seconds of Summer - Bell Centre
- July 14th:** Three O'clock Train - O Patro Vys
- July 14th to August 2nd:** Fantasia Film Festival
- July 15th:** Edward Sharpe and the Magnetic Zeros - Metropolis
- July 16th to 31st** – Just For Laughs Festival
- July 17th:** Yanni – Bell Centre
- July 17th:** Lera Lynn – Café Campus
- July 20th:** Slipknot – Bell Centre
- July 20th to 30th:** The Nasty Show (Just for Laughs) - Metropolis
- July 22nd:** Demi Lovato & Nick Jonas – Bell Centre
- July 26th to 28th:** The Ethnic Show (Just for Laughs) - Metropolis
- July 28th:** Beirut – Corona Theatre
- July 28th to 30th:** Osheaga – Parc Jean-Drapeau
- July 28th:** NE Obliviscaris – Café Campus
- July 31st:** Céline Dion – Bell Centre
- July 31st:** The Strumbellas – Corona Theatre
- Until September 5th:** Pompei – Museum of Fine Arts
- Until January 8th:** Fragments of Humanity. Archeology in Quebec – Pointe-a-Calliere Museum
- Until July 17th:** Cirque du Soleil: Luzia – Old Port



By
Maria-Xenia Alnakidis
maria@greekvision.ca



A photo of Merkouri in front of the Acropolis is one that would strike you as you look through the collection of photos



Melina's place

As soon as you enter Phyllo Bar "Melina's", you instantaneously feel as if you are someplace else. Even though it shares the same characteristics like most Montreal's coffee places, one might well think that they have entered a pastry shop in Greece. "Melina's" is located on Park Avenue, in the heart of Mile-End and next to Rialto theatre – an architectural landmark of Montreal that used to be a Greek cinema.

This petite pastry shop got its name from an iconic Greek actress named Melina Mercouri. Several photos of the famous actress decorate one of the walls. A photo of Merkouri in front of the Acropolis is one that would strike you as you look through the collection of photos. "This one photo of the Acropolis started making sense next to this emblematic vintage Greek cinema, and that's how the name came about. It was the location that informed the name" Joanna Chery – the owner of the place – said.

"**Melina's**" specializes in making Greek pies, such as tyropita, spanakopita and bougatsa. It also offers its customers hot beverages such as coffee and hot chocolate. On a warm, sunny day one can even order Frappe, the "emblematic" Greek iced-coffee or, alternatively, Freddo cappuccino and Freddo espresso, cold coffee beverages that have become popular in Greece, particularly during the last decade. And if you are craving traditional Greek coffee,

Chery will be more than happy to prepare it for you. Preparing Greek coffee is like performing some sort of meticulous ritual. Chery places one teaspoon of Greek coffee into the briki, a small pot designed specifically for making Greek coffee, and starts twirling the spoon for approximately 40 times until it is ready. But sometimes she can lose track, Chery admits playfully. After that, she pours the rich scented coffee into the flitzani, a small cup where Greek coffee is traditionally served.

"**Everything is a decision**" is written in Greek on the wall right above the main door. "That quote came from my friend's mom who basically would tell us, as we were growing up, that the key to happiness is in making the decision and committing to it" Chery said. If you read Greek you probably take a moment to reflect after reading that sentence on the wall. If not, you would probably ask what it means and reflect on it as well while waiting for your order. It is hard to not notice the quote on the wall. "It's a great conversation piece" Chery noted.

Once you set foot into "Melina's" it is certain that you will visit again. Chery's vibrant and welcoming smile, as well as her natural talent for engaging in conversations with the customers, will make you feel as if you have known each other for years. A ray of positivity, a smile on your face and a satisfied appetite is what you will take with you from your visit to "Melinas".

Τελετή αποφοίτησης

Τη Παρασκευή 17 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε η λαμπρή τελετή αποφοίτησης της έκτης τάξης του δημοτικού των Ελληνικών σχολείων μας «Σωκράτης-Δημοσθένης» στο Chateau Royal. Στη διάρκεια της εκδήλωσης τιμήθηκε ο Βουλευτής Γεράσιμος Σκλαβούνος, για την ουσιαστική προσφορά τόσο στα σχολεία όσο και στην Ελληνική Κοινότητα Μείζονος Μόντρεαλ



Ορκωμοσία

Τη Κυριακή 19 Ιουνίου στην εκκλησία του Αγίου Γεωργίου, στο κοινοτικό κέντρο, έγινε σε συγκινητική ατμόσφαιρα η ορκωμοσία της διοικητικής Επιτροπής της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μόντρεαλ



ILIOS

Στιγμιότυπα από την πετυχημένη εκδήλωση της Φιλανθρωπικής Αδελφότητας Ελληνίδων Κυριών, που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 3 Ιουνίου, με σκοπό την αποστολή παιδιών με ειδικές ανάγκες σε καλοκαιρινές κατασκηνώσεις



Τσαλίκης - Ελευθερίου

Φουλ το κέφι στην πέρα για πέρα πετυχημένη συναυλία του Γιώργου Τσαλίκη και της Ελευθερίας Ελευθερίου, στο μεγαλοπρεπές Embassy, την Παρασκευή 27 Μαΐου



GREEK
VISION

It's all Greek to me

Don't you Love Greek Summer Weddings?



By
Angelo Tsarouchas



It's summer and you know what that means when your Greek, your either going to Greece or to a Greek Wedding, (or many Greek Weddings!) Don't get me wrong a Greek Wedding is one of the most beautiful and ceremonial you will ever attend, but there is a commitment involved and I don't just mean the envelope your giving, or as the Italians call it a boosta, it's a long process which will take up your entire day!

We may have the shortest National Anthem in the World, but we do have the longest Weddings for sure, the Bride enters the Church looking stunning as Greek Girls always do,

The Groom and Koubaro (Best Man) have been waiting at the altar for hours in their rented Tuxes like judgement day for an execution, Greeks get very impatient with everything but the Bride must make her entrance in her Vera Wang Custom 10K dress because let's face it, it's the last time she will fit in to it and she needs as many pictures as she can get of this momentous occasion.

As the Bride and Groom afterwards go off for their pictures we are left at the Banquet Hall waiting with meze being passed around until Stavros and Afrodity take their pictures which could take up to 3-4 hours as they have gone to like Hawaii or Santorini just to take them!

Then there's always that one Aunt complaining about her blood pressure,

or swollen limbs as it is hot and sweaty and there always seems to be not enough food and she may pass out because of her ailments, then other older people gather around and start comparing who is the sickest one there, like they are competing for a spot on America's Got Talent!

They finally show up and everyone makes their deposit in the little dressed up basket and head to their tables as the Father gives a speech thanking everyone and reminding them who paid for this overpriced extravaganza but doesn't keep his mouth on the microphone as he has never used one and no one can hear him, he's just waving and smiling like an African Dictator!

Lots of dancing and eating as Greeks do that better than anyone, and just in case there wasn't enough eats at Midnight they put out a sweet and fruit table the width of a Hockey Rink just in case your still feeling a little peckish!

It's a great day and everyone is happy, but if your single at a Greek Wedding Old people always come up to you and say "Sta dika soo"! Which translated is Your next, this gets annoying some times, but I return the favor when I see Old People at Funeral "Sta dika soo Papou"! Enjoy the Spanakopita...



*Photography
by
Harry*

Tel. 514-808-4866
harrybphoto@gmail.com
Facebook: Harry Barba
www.Harry-Photo.com



Παρέα με την Σύλβια

Ανδρέας Γεωργίου: Η ομογένεια έχει τη πιο ζεστή αγκαλιά!



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στη
Σύλβια Πετρίδη

Μια ανάσα πριν την εκδήλωση για τη συγκέντρωση χρημάτων για τα Ελληνικά σχολεία μας, «Σωκράτης-Δημοσθένης» αυθόρμητα σκεφτήκαμε μια συνάντηση με τους πρωταγωνιστές της σειράς «Μπρούσκο» και επίτιμους καλεσμένους της βραδιάς, τον Ανδρέα Γεωργίου και τον Κούλη Νικολάου, για να τους γνωρίσουμε από κοντά, λίγο καλύτερα. Αν και κουρασμένοι από το τζετ-λαγκ, εμφανίστηκαν στο ραντεβού τους ευγενέστατοι, καλοπροαίρετοι και χαμογελαστοί!

Καλωσορίσαμε εγκάρδια τον Ανδρέα και περνώντας στο παρασύνθημα τον ρωτάμε πώς αποφάσισε να ασχοληθεί με την υποκριτική. Χαμογελά πλατιά, και μου εξιστορεί πως από παιδί ονειρευόταν να γίνει ηθοποιός και μάλιστα ακόμα και σήμερα νιώθει συγκίνηση όταν θυμάται τη κάμερα που είχε αγοράσει ο πατέρας του και την οποία 'έκλεβε' για να βγαίνει στις γειτονιές και να 'τραβά' μικρού μήκους ταινίες.

- ...και πότε ασχολήθηκες επαγγελματικά πλέον με την υποκριτική?

Α.Γ. Από πολύ νωρίς. Μόλις 13 ετών φαντάσου, έπαιζα στη κρατική τηλεόραση της Κύπρου, και μάλιστα συνεργαζόμουν τότε με το Γιώργο Ζένιο που παίζουμε και τώρα μαζί στο Μπρούσκο. Ένας κύκλος η ζωή! Αργότερα πήγα Λονδίνο για σπουδές και επιστρέφοντας στη Κύπρο ασχολήθηκα με τη Διεύθυνση Παραγωγής, όπου πέρασα από όλα τα στάδια και έκανα κάθε είδους δουλειά, από το να φέρνω τα χαρτιά και τις κασσέτες μέχρι αισίως να αναλάβω τη γενική διεύθυνση παραγωγής και τη σκηνοθεσία.

- Τα τελευταία χρόνια γνωρίζεις τεράστια επιτυχία με το Μπρούσκο, από πού εμπνεύστηκες το πάντρεμα των νησιών μας Κρήτης-Κύπρου μέσω μιας πολύ τρυφερής αλλά αρκετά θυελλώδους ερωτικής ιστορίας?

Α.Γ. Να σου πω, ανέκαθεν ήθελα να κάνω ένα σήριαλ με αυτά τα δύο νησιά. Για μένα η Κρήτη είναι το αδελφάκι της Κύπρου μας. Είχα και μια σχέση με μια Κρητικοπούλα παλιά, ε...δε θέλει και πολύ να ριζώσει στη ψυχή σου αυτό το νησί! Του έχω μεγάλη αδυναμία.

- Έχεις προσθέσει βιωματικά στοιχεία στο σενάριο του Μπρούσκου ή του ενίοτε σήριαλ που κάνεις?

Α.Γ. Όχι, θεωρώ πως είναι καλό να μη μπλέκονται τα προσωπικά με τα επαγγελματικά κάθολου. Κάποια πράγματα πρέπει να μένουν για σένα.

- Ανδρέα, σε ενοχλεί που πάντα σου καταλογίζουν σχέση με τις συμπρωταγωνιστριές σου?

Α.Γ. Αντικειμενικά μιλώντας δε τους κατηγορώ, μας βλέπουν κάθε μέρα στη τηλεόραση μάτσα - μούτσα ε.... φαντάζεται ο κόσμος διάφορα. Δε με ενοχλεί καθόλου.

- Το Μπρούσκο 'τρέχει' για τέταρτη χρονιά, τί έπεται για εσένα επαγγελματικά?

Α.Γ. Να σου πω την αλήθεια, ο κόσμος κρατά το Μπρούσκο, εγώ θα το ολοκληρώνα από τον δεύτερο κιόλας χρόνο. Και να, που θα μπούμε στο τέταρτο χρόνο. Αυτός που πέρασε, ο τρίτος μας, ήταν και ο πιο επιτυχημένος, από 1,000,000 τηλεθεατές πέρασε στους 1,500,000!

- Η επιτυχία του έχει πλέον περάσει τα Ελληνικά σύνορα, έτσι δεν είναι?

Α.Γ. Ναι, συμπεριλαμβάνοντας Ελλάδα και Κύπρο, το Μπρούσκο παίζεται σε 53 χώρες πλέον, μεταγλωτισμένο.



- Όταν ολοκληρωθεί αυτή η σειρά, θα ασχοληθείς άμεσα με κάποια άλλη?

Α.Γ. Ναι, αγαπώ πολύ τη τηλεόραση, έχεις άλλη σχέση με το κοινό, αλλά θα ήθελα πλέον να κάνω μια εβδομαδιαία σειρά κι όχι καθημερινή, για να έχω το χρόνο να κάνω και κάτι άλλο, όπως σινεμά για παράδειγμα.

- Μετά το Μόντρεαλ, ποιά πόλη έχει σειρά?

Α.Γ. Θα περάσουμε μια βόλτα από την Νέα Υόρκη να δούμε κάποια καλά φιλαράκια μας και επιστροφή στη πατρίδα. Αλλά, όντας πολύ αυθόρμητος και παρορμητικός, μη ξαφνιαστείς να με ξαναδεις εδώ τον άλλο μήνα.

- Καλώς να μας έρθεις, εξάλλου ξέρεις καλά πόσο πολύ σε αγαπά η ομογένεια.

Α.Γ. Είπες μεγάλη κουβέντα και αληθινή. Η ομογένεια έχει μεγάλη καρδιά, μεγάλη αγκαλιά. Πέρα του ότι οι ομογενείς είναι πιο Έλληνες, από εκείνους που ζούν στην Ελλάδα, είναι τόσο φιλόξενοι και γενναιοδωροί, που με συγκινούν πραγματικά. Και εγώ παιδί της ομογένειας είμαι, στο Λονδίνο γεννήθηκα, ξέρω τι θα πει ξενιτιά, μα και τι θα πει να είσαι ομογενής. Είναι περήφανοι και σπουδαίοι άνθρωποι και ο Θεός να τους χαρίζει ότι λαχταρούν και πάνω από όλα την υγεία τους.

- Ραντεβού λοιπόν σύντομα?

Α.Γ. Ίσως και νωρίτερα από ότι φαντάζεσαι!... ..και κάπου εκεί με χαιρετά φιλικά, και δίνει τη σειρά του στο συνάδελφο και συντάιρό του Κούλη Νικολάου.

Κούλης Νικολάου Ο Καλλιτέχνης χείμαρρος!

Με το πρώτο καλησπέρα, έλαμψε ο χώρος από τη θετική αύρα και την καλοσύνη του Κούλη Νικολάου. Διαχυτικός, καλόκαρδος, άνετος και χαλαρός κάθεται απέναντί μας «φορώντας» το πιο λαμπρό χαμόγελό του.

- Ο κόσμος έχει αγαπήσει πολύ τον Ματθαίο, το χαρακτήρα που ενσαρκώνεις, πόσα κοινά στοιχεία έχεις εσύ με τον ρόλο σου στο Μπρούσκο?

Κ.Ν. Σχεδόν κανένα, πέρα τη κοινή μας αγάπη για την οικογένεια. Ο Ματθαίος είναι πολύ συντηρητικός και σοβαρός. Εγώ είμαι πολύ πιο χαλαρός, πιο...ελεύθερο πνεύμα. Είναι όμως ένας ρόλος καλογραμμένος που αγαπώ και από τον οποίο παίρνω πολλά σαν άνθρωπος.

- Το Μπρούσκο, που φέρει και το τίτλο της σειράς, είναι μια ποικιλία κρασιού, έτσι δεν είναι?

Κ.Ν. Ακριβώς αυτό! Και μάλιστα ένα πολύ στιφνό, άγριο, σκληρό, σαρκώδες είδος κρασιού με πορφυρό χρώμα. Ακριβώς όπως η ζωή και οι χαρακτήρες της σειράς.

- Δύο λόγια για τη συνεργασία και το συνεταιρισμό σου με τον Αντρέα Γεωργίου.

Κ.Π. Καρμική συνενύρεση...έπρεπε να βρεθούμε, να μεγαλουργήσουμε και να αντέξουμε, μη ξεχνάς πάνω και πέρα από όλα, είμαστε πολύ καλοί φίλοι.

- Είναι γεγονός πως η Κύπρος πλέον κινεί τα νήματα όσων αφορά τις παραγωγές, ποιά θεωρείς θα είναι η πορεία της?

Κ.Ν. Να σου πω, η Κύπρος μας έκανε την αρχή. Θα δεις, σιγά σιγά αρχίζει να ανθίζει ξανά η ανάπτυξη των μυθοπλαστικών παραγωγών, γιατί θυμάσαι καλά τα διαστήματα που περάσαμε με τις τούρκικες και ισπανικές σειρές. Η Ελλάδα μας και ταλέντα έχει και μπορεί να τα βγάλει πέρα μια χαρά μόνη της. Συγκεκριμένα στη Κύπρο, όλοι από παιδιά είμαστε μαθημένοι να δουλεύουμε με λίγα και να παράγουμε πολλά.

- Για τους εκάστοτε ανταγωνιστές που αναγκάζει η κρίση να έρχονται στη Κύπρο αναζητώντας δουλειά, τί έχεις να πεις?

Κ.Ν. Δεν υπάρχουν ανταγωνιστές, όλοι έχουμε τη μοίρα μας, αν είναι να δουλέψεις θα δουλέψεις, κανείς δε σου παίρνει αυτό που σου ανήκει. Όλα είναι θέμα κάρματος και σωστού χρόνου.

- Επιστρέφοντας στα του Μπρούσκου, ο Αντρέας Γεωργίου πιστεύει πως μετά τη τέταρτη χρονιά θα ολοκληρωθεί η σειρά, εσύ τί πιστεύεις?

Κ.Ν. Ας τον να λέει...θα πάμε και για πέ-

μπτη και για έκτη και ...έχει ο Θεός, όσο ο κόσμος αγαπά και θέλει Μπρούσκο εμείς θα τους το 'σερβίρουμε' με αγάπη και αφοσίωση.

- Λίγο πριν σε χαιρετίσουμε, θέλω την άποψή σου για τους ομογενείς θαυμαστές σας.

Κ.Ν. Τους έχουμε ιδιαίτερη αδυναμία και τους σκεφτόμαστε πάντα με απέραντη συγκίνηση, ειλικρινή εκτίμηση και απεριόριστο σεβασμό.

Τον χαιρετήσαμε σα να γνωριζόμασταν χρόνια, όχι γιατί είναι οικεία η φυσιογνωμία του από το Μπρούσκο, αλλά γιατί ο Κούλης Νικολάου είναι ένας καλλιτέχνης χείμαρρος αγάπης, ταλέντου, αξιοπρέπειας και ανθρωπιάς! Όπως θα έλεγε και αυτός... «εις το επανιδείν λοιπόν, ραντεβού στο όνειρο!».



Η θλίψη κι η παραφροσύνη



Του
Γιάννη Λοβέρδου

«**Τ**ο γαρ πολύ της θλίψεως γεννά παραφροσύνη» έγραφε τον 18ο αιώνα ο Καισάριος Δαπόντες. Κι ο στίχος του αυτός είναι σήμερα πλέον επίκαιρος από ποτέ. Σε μια εποχή, που το βιοτικό επίπεδο των ελλήνων γνωρίζει κατάρρευση κι ο τρόπος ζωής μας, που ακολουθούσαμε αλόγιστα επί δεκαετίες, καταστρέφεται, ολοένα και περισσότεροι έλληνες παύουν να σκέπτονται λογικά και να χρησιμοποιούν την όποια κριτική τους ικανότητα και καταφεύγουν στην συνωμοσιολογία και στον μεσσιανισμό.

Ψάχνουμε εν αγωνία τον Μεσσία, που θα μας σώσει και θα αποκαταστήσει τον τρόπο ζωής, που είχαμε συνηθίσει. Κι όταν αυτός που προσδοκούσαμε δεν το πράττει, όπως συμβαίνει με τις κυβερνήσεις μας αλλά και με τους ευρωπαϊούς εταίρους μας, στρεφόμεστε με σφοδρότητα εναντίον του και τον κατηγορούμε με δριμύτητα.

Ομοίως όποιος απατεώνας εμφανισθεί και υποσχεθεί ότι θα μας σώσει με κάποιον μαγικό τρόπο, σπεύδουμε να τον πιστέψουμε και τουλάχιστον για κάποιο διάστημα να τον χρίσουμε Μεσσία. Αυτό έχει συμβεί επανειλημμένως τα τελευταία χρόνια. Από τα πλέον απλά, όπως είναι ο «Μάγος» Τσάκας, που θα έσωζε με πρίγκιπες από την Αραβία τον Παναθηναϊκό μέχρι τους πρόσφατους «σωτήρες» τους «ομογενείς» τύπου Σώρρα που υποτίθεται ότι είχαν συγκεντρώσει το μυθώδες ποσό των 600 δις δολαρίων για να μας εξαγοράσουν όλο το χρέος και να μας επιτρέψουν να συνεχίσουμε να ζούμε πλουσιοπάροχα με τα λεφτά των άλλων.

Το δυστύχημα είναι ότι ακόμα και πολιτικοί και δημοσιογράφοι και μέσα ενημέρωσης και τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης πέφτουν, ηθελήμένα η μη, στην παγίδα αυτών των «από μηχανής θεών», που θα βγάλουν υποτίθεται από το αδιέξοδο την Ελλάδα και θα την αποκαταστήσουν και πάλι πλούσια, δυνατή κι ευτυχισμένη χωρίς καμιά προσπάθεια, χωρίς κανένα κόπο.

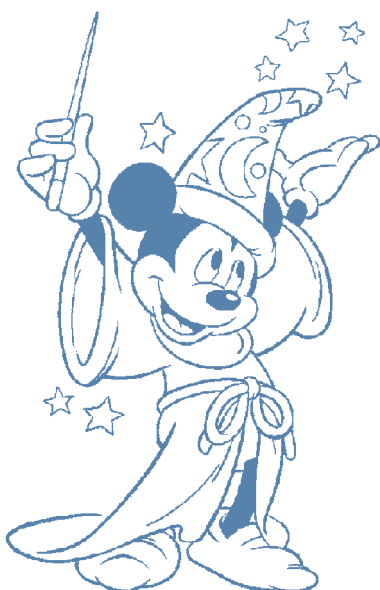
Με την χωρίς λογικό ειρμό νοοτροπία αυτή θεωρούμε απολύτως φυσικό να εμφανίζονται άνθρωποι που να λένε ότι θα μας σώσουν διότι διαθέτουν μετοχές μιάς τράπεζας, που έχει διαλυθεί εδώ και 80 χρόνια, της Τράπεζας Ανατολής κι ότι θα εισπράξουν από (ποιόν άραγε;) το ιλιγγιώδες ποσό των 2,8 τρις δολαρίων. Το θεωρούμε φυσικό να στήνουμε τηλεοπτικές συζητήσεις για το αν οι «ομογενείς» διαθέτουν το ποσό των 650 δις δολαρίων, που υποτίθεται ότι εισέπραξαν σε ομόλογα του αμερικανικού δη-

μοσίου διότι...πούλησαν «αρχαία ελληνική τεχνολογία» στην αμερικανική κυβέρνηση. Δεν μας πτοούν ούτε οι διαψεύσεις του αμερικανικού υπουργείου Οικονομικών ούτε της Bank of Montreal, της καναδικής τράπεζας όπου υποτίθεται ότι είναι κατατεθειμένα τα χρήματα αυτά. Και συνεχίζουμε να συζητάμε και να πιστεύουμε ενδεχομένως αυτές τις ανοησίες με το ακαταμάχητο επιχείρημα ότι αυτοί είναι όργανα των «εβραιομασόνων» και της...Λέσχης Μπίλντερμπεργκ, που καταδυναστεύουν τον περήφανο ελληνισμό. Με την ίδια ακριβώς νοοτροπία που διέκρινε την εντελώς χαλκευμένη δήλωση του Χένρυ Κίσινγκερ που υποτίθεται ότι στρεφόταν εναντίον του ελληνισμού, ωσάν να ήταν ο περιούσιος λαός του Υψίστου.

Και δεν είναι μόνον αυτά. Ακόμα και μέλη του ελληνικού κοινοβουλίου και κόμματα εκλεγμένα με υψηλά ποσοστά από τον ελληνικό λαό, ανεκάλυψαν μετά από 70 ολόκληρα χρόνια τις γερμανικές αποζημιώσεις κι ότι αν τις διεκδικήσουμε από τους «κακούς Γερμανούς», που είναι απόγονοι των Ναζί, όπως προσπαθούν να μας πείσουν διακεκριμένοι θεράποντες της «ενημέρωσης», όπως ο Γιώργος Τράγκας, θα σωθούμε και πάλι. Το ύψος των γερμανικών αποζημιώσεων ποικίλλει σύμφωνα με το ποιος τις υπολογίζει. Ο Μανώλης Γλέζος υποστηρίζει ότι ξεπερνούν τα 500 δις ευρώ. Άλλοι τις υπολογίζουν σε ακόμα ψηλότερα ποσά, που υπερβαίνουν ακόμα και το 1 τρις ευρώ. Χρήματα που φυσικά δεν υπάρχουν. Αλλά κανένα δεν πτοεί το γεγονός ότι η Γερμανία δεν δείχνει διατεθειμένη να μας δώσει έστω ένα ευρώ. Ούτε καν για την σφαγή του Διστόμου.

Με την ίδια ακριβώς νοοτροπία, προσβλέπουμε σε σωτηρία από τον αμύθητο υποτίθεται πλούτο μας σε πετρέλαια κι άλλα κοιτάσματα. Μολονότι οι πρώτες γεωτρήσεις για εξεύρεση πετρελαίου στο Κατάκωλο είχαν ξεκινήσει από τον Μεταξά πριν από 75 χρόνια, μολονότι η νορβηγική εταιρία, που έχει αναλάβει να κάνει τις έρευνες από την ελληνική κυβέρνηση στην Κρήτη, ανακοίνωσε ότι θα έχει τις πρώτες ενδείξεις για το πόσα και ποια κοιτάσματα υπάρχουν το 2018. Κι η διαδικασία αυτή δεν θα τελειώσει πριν από το 2030, τα δις τα τρις δίνουν και παίρνουν στη λαϊκή μυθολογία κι οι περισσότεροι εξ αυτών, που τα πιστεύουν νομίζουν ότι έγιναν σαουδάραβες πρίγκιπες έστω κι αν δεν έχουν μία στην τσέπη τους τώρα. Αλλά είπαμε σε εποχές βαθιάς κρίσης και βίαιης ανατροπής του βιολογικού μας επιπέδου ανατρέπεται κι η λογική.

“ Όποιος απατεώνας εμφανισθεί και υποσχεθεί ότι θα μας σώσει με κάποιον μαγικό τρόπο, σπεύδουμε να τον πιστέψουμε και τουλάχιστον για κάποιο διάστημα να τον χρίσουμε Μεσσία ”



Remember, when a prospect comes to look at your house, the first thing he will see is your home's front door ! Be sure that it is fresh, and clean.

Be sure your lawn and landscaping is well manicured and trim looking. Be sure your yard is free of refuse and leaves. If it snowed, be certain that you've removed the ice and snow from walk and steps.

What you show is what you get

Faded walls and worn woodwork will reduce the appeal of your home. Why try to tell a prospect how your home could look... When you can show him by a reasonable amount of redecoration ? A quicker sale at a higher price will result. Invest in a fresh coat of paint . It will pay dividends for you.

Let the sun shine in

Open those drapes and curtains all the way, so the prospect can see how bright your home is.

Fix that leaky faucet

Since dripping water discolors sinks and suggests faulty or worn-out plumbing.

Little things mean a lot

Take a few minutes to check to be sure that your doors don't stick or have loose knobs on them. Don't forget your windows and cabinet drawers. Get all those minor flaws fixed since they detract from your home's value.

Safety first and always

Keep stairways clear and clean since this will avoid injuries around your home.

From top to bottom

Display your attic, basement, and other utility space (including crawl spaces) by removing all unnecessary articles. A coat of paint can do wonders if your basement is dark and dreary.

Advice to sellers from Team Papachristou

Big closets

Make them look bigger by having them neat and well organized to show that your home has ample closet space.

Bathrooms sell homes ...

Make these rooms sparkle ! Check and repair any damaged or discolored caulking in the bathtubs and showers, and be sure that the towels and area rugs are bright.

Bedrooms shouldn't sleep ...

Keep these rooms bright and cheerful. Remove any excess furniture and be sure and use attractive and colorful bedspreads, and fresh curtains.

Shine on ...

Your home's illumination can be a "welcome" sign to that prospective buyer! Turn on all of your outside and inside light when showing your home at night and he'll feel a glowing warmth as a result of your lighting.

Two's a couple & three's a crowd

Don't have too many people present during the visit, since the prospective buyers will feel like an intruders and want to curry through your house.

Music soothes the savage beast

But not the potential buyer. When showing your home, turn off that blaring radio or television. Allow us and the buyer talk freely and without distractions.

Curb your dog

A dog is "man's best friend", but not when showing your home. Keep all pets out of the way .

Silence is golden

Be courteous and friendly, but don't try to "force" conversation with a potential buyer. He's there to view your home.

Be it ever so humble

There's no place like your home. Never apologize for the appearance of your home. If any objections or derogatory comments are offered, let us answer them as that is our job.

Stay in the background

We know the buyer's needs and desires and can better emphasize the virtues of your home when you're not "tagging along". If there are any questions, we will call you.

Don't put the cart before the horse...

Trying to sell the prospective purchasers any of the furniture or furnishings which you're not taking with you, before they've purchased your home, can often lose the sale... so "cool it".

A word to the wise

Let TEAM PAPACHRISTOU discuss the selling price, terms, possession and other factors with the buyer. We have been trained and have the necessary experience, so let us bring your negotiations to a satisfactory conclusion.

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

ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ:

Συλλογικά

Της **Μαρίας Λαδά**

Πώς λειτουργεί ένας Χορευτικός Όμιλος στην Ελλάδα; Πώς ξεκινάει από τη μουσική και το χορό και προσεγγίζει αυτό το τόσο πλούσιο και ποικίλο υλικό που αποτελεί τον άγραφο ελληνικό λαϊκό πολιτισμό στο σύνολό του; Πώς το ανιχνεύει, πώς το ψηλαφίζει και πώς το αξιοποιεί; Πώς το επικοινωνεί με σεβασμό και αξιοπιστία; Πώς αντλεί από αυτό μοντέλα συνύπαρξης, συμμετοχής, εθελοντισμού, ανθρωπιάς; Πώς δίνει την ευκαιρία στα μέλη του να καταθέσουν τη δική τους βιωματική γνώση και ν' αναπτύξουν την δική τους δυνατότητα προσωπικής έκφρασης; Πώς παραδίδει αυτή τη συνολική γνωστική και βιωματική εμπειρία ώστε οι αξίες, το ήθος, το μέτρο και η αισθητική που καλλιέργησε ο χρόνος και η ιστορία πάνω στα γονίδια να κατατεθούν στους επόμενους ως βάση πολιτισμού και θεμέλιο ταυτότητας;

Τι κάνει;
-**Πρόβες** με πείρα στα γνωστά και τόλμη στα καινούρια. Με τη μαγεία του κύκλου.
Δάσκαλοι των τμημάτων είναι οι χορευτές του τμήματος των παραστάσεων, κοπέλα και παλικάρι σε κάθε τμήμα, για σωστότερο πρότυπο. Γιατί το να διδάσκεις αυτό που μαθαίνεις σε κάνει και καλύτερο μαθητή και καλύτερο δάσκαλο...

-**Μαθήματα** κλαρίνου, κρουστών κ.α.. Πα-



Εικοσιπέντε χρόνια τώρα η ιδιότητα του μέλους, από απλή συμμετοχή σε μαθήματα χορών και τραγουδιού, γίνεται κατάθεση ψυχής και ουσιαστική ενασχόληση με τα κοινά

ραδοσιακό τραγούδι. Εργόχειρο. Σε ξεχωριστά τμήματα. Με τη χαρά του αποτελέσματος και τη ζεστασιά της ομάδας. Γιατί όλα μας παραδόθηκαν. Με ιδιαίτερους κώδικες σε κάθε περιοχή.
*Όλοι οι δάσκαλοι διδάσκουν αφιλοκερδώς. Γιατί ενίοτε η καλύτερη αμοιβή είναι η ίδια η εμπειρία...

-**Παραστάσεις** με θέμα, που αναπτύσσεται μέσα από την παρουσίαση εθίμων, τραγουδιών, αφηγήσεων και χορών. Με όραμα και κόπο στην προετοιμασία και τόση χαρά στην ολοκλήρωση. Κι άλλες πρόβες προστίθενται, σκηνικά στήνονται, αντικείμενα βρίσκονται, φορεσιές μοιράζονται, κείμενα γράφονται και «παιζονται», άνθρωποι εντοπίζονται και ρωτούνται. Όλα αυτά αποκλειστικά από τα μέλη του ΧΟΘ. Με την δύναμη της κοινής προσπάθειας...

-**Τακτικές αιμοδοσίες.** Με τη συναίσθηση της απόλυτης προσφοράς

-**Σεμινάρια χορών**, με προσκεκλημένους εξειδικευμένους χοροδιδασκάλους και ντόπιες ορχήστρες από διάφορες περιοχές. Μελέτη και προσήλωση στην ουσία του κατά τόπους παραδοσιακού υλικού. Με το ζήλο της αγάπης.

-**Ταξίδια**, ανεκτίμητες εμπειρίες για όλα τα τμήματα. Προσκήσεις εντός Ελλάδος αλλά και από Αυστρία, Ελβετία, Γαλλία, Ιορδανία, Ρουμανία, Καναδά, Βενεζουέλα κ.α. Διεθνείς πολιτισμικές ανταλλαγές και παγκόσμιες φιλίες. Με τη χαρά του μοιράσματος...

-**Φιλοξενίες**, με δώρα κι αντίδωρα, σε Αυστριακούς, Γάλλους, Βέλγους κ.α. Ξεναγήσεις, διδασκαλία ελληνικών χορών, παρουσίαση ενδυμασιών, γλεντάκια. Με την αξία της φιλίας.

-**Συναντήσεις** και συσκέψεις. Για όλα τα θέματα. Στην αρχή με κατάθεση απόψεων, διαμφισμούς, ανταλλαγές και σχέδια και στο τέλος με αποφάσεις, ευθύνες, ρόλους και προθεσμίες. Με το αναφαίρετο δικαίωμα και τον απόλυτο σεβασμό στην προσωπική άποψη.

-**Συχνά γλέντια** με ζωντανή παραδοσιακή μουσική, κρασί, μεζεδάκια σπιτικά από τα μέλη του ΧΟΘ και πολύ χορό. Είναι τότε που όλα από «μαθήματα» γίνονται χορός και βίωμα. Όλοι πιάνονται στον ίδιο κύκλο και νοιώθουν ότι ανήκουν σε μια νέα οικογένεια, γεννημένη από κοινές αγάπες, αξίες και προθέσεις. Με τη σφραγίδα της καρδιάς.

Λοιπόν, αυτά κάνει. Και τελικά τα καταφέρνει και η ιδιότητα του μέλους, από απλή συμμετοχή σε μαθήματα χορών και τραγουδιού, γίνεται κατάθεση ψυχής και ουσιαστική ενασχόληση με τα κοινά! Εικοσιπέντε χρόνια τώρα....

ΙΟΥΛΙΟΣ 2004 σήκωσέ το, το...



Του
Γιώργου Σκορδίλη

Ο Άθλος της Εθνικής Ελλάδος στο ποδόσφαιρο



Ο Τραϊανός Δέλλας, αρχηγός της Εθνικής μας, με το ...«τιμημένο». Κάτω, ο Άγγελος Χαριστέας, σηκώνεται πιο ψηλά από όλους και καρφώνει την μπάλα στα δίκτυα της Πορτογαλίας

Στις 4 Ιουλίου του 2004, στις 20.02 μ.μ. μια κραυγή ακούσθηκε από την μια άκρη της Ελλάδας μέχρι την άλλη: ΓΚΟ-ΟΟΟΟΟΟΛΛΛΛΛΛΛΛ.

Ο Άγγελος Χαριστέας με κεφαλιά καρφώνει την μπάλα στα δίκτυα. Τα μεγάλα αστέρια της Πορτογαλίας, ο Ρονάλντο, ο Λουίς Φίγκο, ο Ρούι Κόστα, ο αδιαμφισβήτητος μεγάλος προπονητής της Λουίς Φελίπε Σκόλαρι, προσπαθούν να καταλάβουν τι έχει συμβεί. Πως είναι δυνατόν να χάνουν το ευρωπαϊκό κύπελλο μέσα από τα χέρια τους, μέσα στο σπίτι τους.

Δεν είναι όμως η πρώτη φορά σε αυτή την διοργάνωση που βρίσκονται με την πλάτη στον τοίχο απέναντι στην Εθνική Ελλάδος. Η πρώτη ψυχρολουσία για τους υπερόπτες Πορτογάλους ήρθε με το καλημέρα σας, στην πρεμιέρα της διοργάνωσης, όπου έχασαν με 2-1 από την Εθνική Ελλάδος, μια εθνική που έφτασε στην τελική φάση του Euro 2004, στα γήπεδα της «οικοδόσποινας» Πορτογαλίας κυριολεκτικά με την ψυχή στο στόμα και δια πυρός και σιδήρου.

Φέτος, τον Ιούλιο, συμπληρώνονται ακριβώς δώδεκα χρόνια από εκείνη την μαγική βραδιά που για πρώτη φορά στην ιστορία της η Εθνική Ελλάδος, το αουτσάιντερ που τα γραφεία στοιχημάτων έπαιζαν πριν την έναρξη 100 προς ένα, κατακτά έναν ευρωπαϊκό τίτλο.

Αναμφισβήτητο η κατάκτηση του ευρωπαϊκού κυπέλλου στο ποδόσφαιρο αποτελεί μια από τις σημαντικότερες στιγμές του Ελληνικού αθλητισμού και ίσως και μια από τις μεγαλύτερες εκπλήξεις που έχουν γίνει ποτέ σε παγκόσμιο επίπεδο, στο ποδόσφαιρο.

Αν όμως για όλους εμάς αυτή η Εθνική αποτέλεσε μια απίστευτη και μοναδική έκπληξη, δεν συνέβη το ίδιο για τους πρωταγωνιστές αυτού του άθλου.

Με οδηγό τον Γερμανό προπονητή Ότο Ρεχάγκελ η Εθνική Ελλάδος πολύ καιρό πριν δούλευε σιωπηλά, χωρίς τυμπανοκρουσίες και περιττές φανφάρες. Πολλές φορές στην διαδρομή αμφισβητήθηκε η δουλειά αυτή, καθώς τα αποτελέσματα αργούσαν να έρθουν. Κανείς όμως δεν το έβαλε κάτω. Συνέχισαν την σκληρή δουλειά και έφτασαν βήμα - βήμα μέχρι τον τελικό του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος, ενώ ο αρχικός στόχος τους ήταν να φτάσουν στο οκτώ.

Μια λεπτομέρεια εκείνης της μαγικής βραδιάς που δεν γνωρίζουν πολλοί είναι πως ο Ρεχάγκελ στην συγκέντρωση της ομάδας πριν την έναρξη του τελικού είπε στους παίκτες πως ως εκεί που έφτασαν είχαν ήδη κάνει έναν άθλο πολύ μεγαλύτερο από ότι είχε φανταστεί. Στη συνέχεια τους είπε πως ειδικά για αυτή την βραδιά δεν ήθελε να τους δώσει καμιά οδηγία, παρά μια μόνο να ευχαριστηθούν το παιχνίδι και να αποφασίσουν αυτοί μεταξύ τους για το πως θα ήθελαν να παίξουν.

Λένε πως το ποδόσφαιρο είναι ο Βασιλιάς των Σπορ. Είναι το παιχνίδι του λαού, των απλών ανθρώπων που βρίσκουν μια αλάνα, στήνουν τα τέρματα και ξεκινούν να κλωτσάνε μια στρογγυλή μπάλα, την παγκοσμίως γνωστή και ως «στρογγυλή θεά».

Στο πέρασμα των χρόνων το σπορ του λαού έγινε πιο σύνθετο, πιο πολύπλοκο και περισσότερο επικερδές. Το μόνο που διατήρησε αναλλοίωτο είναι το ανταγωνιστικό του πνεύμα.

Οι ποδοσφαιριστές έγιναν σταρς. Απίστευτα συμβόλαια, σπόνσορες, διαφημίσεις. Managers. Και ένα σωρό «καινοτομίες» που μετέτρεψαν στον Βασιλιά των Σπορ σε μια ακριβοπληρωμένη βιομηχανία. Μέσα σε αυτή την ακριβοπληρωμένη βιομηχανία η μικρή Ελλάδα δεν θα μπορούσε να έχει καμιά τύχη.

Για σκεφτείτε εκείνη την βραδιά ποιούς είχαν αντιπάλους τα δικά μας παιδιά;

Τον Ρονάλντο. Τον Λουίς Φίγκο, τον Παλουέτα. Ποδοσφαιριστές αστέρια των εννεαψήφιων συμβολαίων. Αλλά και πριν από αυτούς. Για θυμηθείτε λίγο...Κασίγιας, Πουγιόλ, Ραούλ, Μοριέντες, Ραούλ Μπράβο, Μαρτέζ, Λιζαραζού, Μακελελέ, Ζιντάν, Ανρί, Τιράμ, Τριζεκέ, Τσεχ, Πομπόσκι, Κόλερ, Νεντβεντ, Μπαρός...

Αν υπάρχει κάτι που θα κάνει ακόμη πιο σημαντική αυτή την μαγική βραδιά, αυτό δεν είναι άλλο από τους αντιπάλους που αντιμετώπισαν μέσα στο γήπεδο οι Έλληνες παίκτες.



Enough is enough

By **Sylvia Petridis**
in collaboration with Editor **Holy Riordan**
sylvia@greekvision.ca

Actually sex
not only influences
and strengthens
a relationship,
but it also benefits
our physical and
mental health

I had enough, more than enough, this is it!" cried out loud my friend Maria, grabbing her cosmopolitan drink and thirstily devouring its colorful content. She was yet complaining about another fight she had with her husband. After the birth of their second child, their relationship seems to be having...many issues to say the least! "We were never like this before, you know, I miss the intimacy, the attention, we are now...blah!" she was looking into my eyes but I know she was not seeing me, she was in her own world, confessing her deepest fear, her marital turbulence, and their unstable future as a couple.

"How is your sex life?" I dared to ask, and without even blinking she responded sincerely "what sex life? After giving birth to Sofie, we cannot be in the same room without fighting, forget about making love."

I stared at her, and just like that I thought to myself, "could that be the reason they seemed to be drifted apart, the actual lack of intimacy?" I buried myself reading numerous statistics about the role sex plays in a relationship, and finally I realized that actually sex not only

influences and strengthens a relationship, but it also benefits our physical and mental health. According to numerous studies, here are the main "goods" sex apparently does:

- Sex improves and stabilizes the connection between the partners. Just seeing each other naked is enough to feel closer to each other and to bond with one another even more.
- It releases stress. Since it is an ideal physical activity (can actually burn 144 calories per half an hour,) it provides a proper work out, it restores energy and rejuvenates your spirit.
- It can make you live longer, since throughout its course the levels of oxytocin, estrogen and testosterone are consistently flowing.
- It can improve your cardiovascular health strengthening your cardiac muscles, it can better control your bladder, reduce the risk of prostate cancer, and even prevent the possibility of osteoporosis.
- It can provide a good night sleep, since after sex the body drops significantly its temperature inducing a deep, restful sleep.
- Sex can improve your self-esteem, boost your libido and make you look younger with a noticeable glowing skin.
- Experiencing the big O, you can be relieved from pain, and even breathe easier since sex functions like a natural antihistamine fighting fever-asthma symptoms, and various other medical issues.
- Sex can actually make you smarter since sex can accelerate the growth of brain cell.

I spoke to Maria about my 'big discoveries' about sex. "Are you serious? So what, we literally have to work it out in order for it to work?" she added laughing hysterically. "Do you have anything to lose?" I replied briefly.

"Whatever girl..." was her dry answer and we pretty much left the conversation then and there. Two months later on, I met her for coffee and dessert (life is too short, we are allowed to certain sins.) Maria was 'wearing' a completely different attitude. She was smiling, and laughing with even the stupidest things I said. She seemed carefree and even...younger. When I greeted her goodnight, and while walking to her car, she stopped, turned as if she was ready to dance and she yelled..."hey girl, it actually does work...you hear?" I grinned amusedly and yelled back "loud and clearly my chirping chicken, loud and clearly!"

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

Entryway

Create a stylish and welcoming front foyer. This traditional chest with deep drawers was instantly up-dated with a soft white finish. It is perfect for storing mail, scarves, gloves and other everyday essentials. A tray on top provides quick and easy access for keys. Topped with cherished family photos and a fresh pot of flowers, this entry nook provides a warm welcome home each and every time.



Main Floor Living Room

This main floor living room defines the meaning of lived-in luxury. Comfy furnishings with elegant textiles and a mostly neutral color palette is comfortable and appealing to both genders. Rustic brown oak flooring is the perfect contrast to the natural marble on the fireplace and wall of white cabinetry with custom bookcases. The medallion print wall paper carried throughout the space brings an instant wow factor to the open plan living and dining area.



Master Bedroom

Since we don't entertain in our bedrooms, it is easy to put off decorating them. But, you should treat your bedroom with the same care you do your living and dining room. You do spend 1/3 of your life in it! Start with the headboard. It is the perfect place to add personality. Consider an unexpected fabric like this gorgeous gray velvet used in this bedroom. Forget buying a matching bedroom set. Instead, find pieces that you love. It's ok if your dresser, nightstands and bed aren't the same. It makes a room more interesting and more individual. Add drama with floor-to-ceiling drapes in a complimentary fabric like a rich silk and amp up the glamour with proper lighting that bring in both style and function and you will have a master bedroom that will be the perfect place to retreat after a long day.

Next month with more DECO

YANNI *is in town*

Giannis Chrissomallis, or professionally known as YANNI, was born in Kalamata, Greece in November of 1954. He was the son of a banker and a homemaker. His musical talent was clearly obvious from a very young age. He begun playing piano at the age of 6, without never acquiring an official training. He was learning on his own, as he was slowly but steadily developing a unique "musical shorthand" that marks his work and personality to this very day.

At the age of 14, he won at the 50 meters' freestyle swimming competition setting a new Greek national record! In November 1972, YANNI moved to the United States in order to attend the University of Minnesota, where he majored in psychology. He has always been a hard working individual, even from a very young age. Instead of accepting his parents financial help, he worked for his expenses at the student union washing dishes.

YANNI had a quite difficult time learning English initially. Being determinant and dedicated to his goal, he forced himself to memorize each paragraph he was reading by repeating the whole process for several times. In 1976 he



Photo-Credit-Krystalan

“ we are one,
the world belongs
to everyone and
everyone belongs
to the world
as a unity ”

he met, encountered and cherished dearly. If one thing is to be said about him as an artist, is the fact that he is a true global entertainer. Besides, he has always been a strong believer that the meaning of everything he seems to have accomplished has one theme, one motto: we are one, the world belongs to everyone and everyone belongs to the world as a unity.

Today, YANNI is a multiple GRAMMY® Award-nominated composer, multi-instrumentalist, producer, and performer whose extraordinary body of work has both pioneered contemporary instrumental music and re-imagined the live concert-going experience. Since making his solo debut with 1984's ▶



graduated, acquiring his well deserved degree in psychology.

Throughout his studies, YANNI never gave up on music, with which he was completely and faithfully in love. He managed through his years in school to play in local rock band and to further proceed his studies in piano and other keyboard instruments. After graduating, he decided to fully and exclusively devote himself to music since he had long realized that being a musician was not merely a profession but a lifestyle he wanted and meant to have!

YANNI has pioneer many musical novelties throughout his career, one of the most important being the combination of electronic music synthesizers with a full scale orchestra. On numerous occasions and concerts he has employed musicians of various nationalities where as he incorporated a mosaic of exotic instruments in his masterpieces in order to achieve the well known "eclectic fusion of ethnic sounds" that distinguish him since the beginning of his career.

Having performed numerous around the world, YANNI has always emphasized his influence from the people and the cultures



► OPTIMYSTIQUE, YANNI has had 15 albums reach #1 on Billboard's "Top New Age Albums" chart – more than any other artist ever – with 1994's LIVE AT THE ACROPOLIS also reaching the top 5 on the overall "Billboard 200" on its way to 4x platinum certification from the RIAA and total worldwide sales in excess of 7 million.

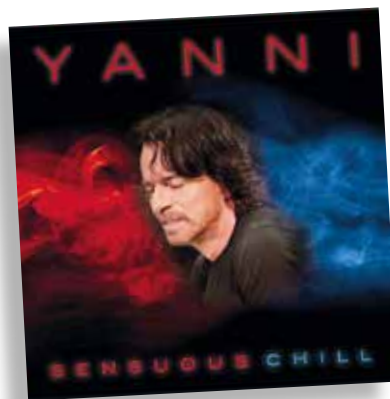
For over two decades, YANNI has been one of the world's top selling live acts, performing on every continent bar Antarctica, in more than 35 countries, before a cumulative worldwide audience of more than 5 million and counting. In North America alone, YANNI's 1995, 1998, and 2003-2005 concert tours were each named among Pollstar's top 10 concert tours of the year. In the past decade YANNI has performed more than 500 concerts in over 25 countries.

YANNI has also taken his universal music to such iconic landmarks as India's Taj Mahal and China's Forbidden City, captured for posterity on 1997's concert film and chart-topping RIAA platinum certified album, TRIBUTE. Other live highlights include 10 consecutive sold out shows at New York City's Radio City Music Hall, performing inside the Kremlin in Russia, festival events at Tunisia's Roman Theatre of Carthage and Lebanon's ancient city of Byblos, and an historic concert beneath the world's tallest skyscraper, Dubai's Burj Khalifa.

YANNI's inimitable work has long found a home on soundtracks for film, television, and commercials including British Airways'

YANNI- 2016 North American Tour:

07/10/16 – Bethlehem, PA – Sands Event Center
07/11-12/16 – Englewood, NJ – Bergen Performing Arts Center
07/13/16 – Wantagh, NY – Jones Beach
07/15/16 - Toronto, ON - Molson Canadian Amphitheatre
07/16/16 – Canandaigua, NY – Constellation Brands Marvin Sands Performing Arts Center
07/17/16 – Montreal, QC – Bell Centre
07/19-20/16 – Philadelphia, PA – Kimmel Center
07/22/16 - Kettering, OH - Frazee Pavilion
07/23/16 – Sterling Heights, MI – Freedom Hill Amphitheatre
07/24/16 – Cleveland, OH – Jacobs Pavilion
07/26/16 – Boston, MA – Blue Hills Bank Pavilion
07/27/16 – Albany, NY – The Palace Theater
07/29/16 – Grand Rapids, MI – DeVos Performance Hall
07/30/16 – Hoffman Estates, IL – Sears Centre Arena
07/31/16 – Prior Lake, MN – Mystic Lake Casino



award-winning "Face" campaign. YouTube now provides fans around the world with unprecedented access to YANNI's music and videos, generating close to 400 million individual views over the past year alone.

The internationally renowned composer and multi-instrumentalist YANNI rings New Year with a new album and the news of a major North American tour, embarking February 2nd in Sarasota, FL, with stops in many cities. YANNI, accompanied by his 15-member master musician international orchestra, will perform beloved fan favorites as well as pull out a few surprises. His new album SENSUOUS CHILL will be available worldwide via Sony Music Masterworks Imprint Portrait Records on January 29th.

Composing, producing and recording his brand new album and launching a extensive tour is seemingly not enough for YANNI: hot on the heels of the release of Sensuous Chill, the artist will also be the focus of a spectacular new PBS Special YANNI: THE DREAM CONCERT - LIVE FROM THE GREAT PYRAMIDS OF EGYPT –which will air nationwide in March. A DVD and Blu-Ray of the Special will be available as well. YANNI explains his motivation for this project, "This album represents several years of collaboration with some of the brightest artists in the world! That is what brings the uniqueness the beauty and the color on this album. I have thought long and hard in order to decide which songs to pick, and in which sequence they should appear. I wanted to create a sensuous melodious and sexy environment for the listener; and I wanted it to last a long time! This album "knows" what it wants to be!...And it is unmistakably YANNI! The whole collection contains 17 songs 10 of which have never been released before. Put it on repeat and enjoy!"

GREEK
VISION



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

“ Π’ ανάθεμα την,
η ψυχή δεν καταλαβαίνει
ότι πρέπει να ακολουθεί
το σώμα στο πέρασμα
του χρόνου. Επιμένει
να μένει κολλημένη
στην εφηβεία της ”



Μην αρχίζεις τη μουρμούρα

Λες και έφυγα χθες

Γενικά, θέλω να πιστεύω πως δεν είμαι κολλημένη με τον τόπο καταγωγής μου. Επίσης, πως η φράση «πατρίδα είναι όπου είναι η καρδιά» με εκφράζει απόλυτα. Αυτό, το πιστεύω με ζέση, με πείσμα, σχεδόν δογματικά!

Ιδιαίτερα όταν ο τόπος κατοικίας, βρίσκεται στην ίδια χώρα με τον τόπο καταγωγής, δεν θεωρείται και καμιά κοσμογονική αλλαγή... Ίδια γλώσσα, ίδια έθιμα, ίδιος τρόπος ζωής.

Γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Θεσσαλονίκη, αλλά πάνω από την μισή μου ζωή, μέχρι τώρα, την έζησα στην Αθήνα, με μια... μικρή στάση στο Βόλο κατεβαίνοντας. (Σταμάτησα για μια πορτοκαλάδα, η πορτοκαλάδα έγινε τσιπουράκι και πριν το καταλάβω, είχαν περάσει τρία χρόνια).

Αλλά, τέλος πάντων, αν παραπονεθεί για νοσταλγία κάποιος εσωτερικός μετανάστης, σαν ελόγου μου, τι να πεις κι εσύ στον Καναδά; Γιατί είτε πας, είτε γεννηθείς σ' έναν άλλο τόπο, πάντα κουβαλάς μέσα σου την Ελλάδα. (Μεταξύ μας όμως, τίποτα να μην πεις, πολύς κόσμος από 'δω, θα άλλαζε χαλαρά τη ζωή του με την δικιά σου, αυτά τα τελευταία χρόνια).

Κι εκεί που νόμιζα, πως είχα λυμένα τα θέματα νοσταλγίας για την Θεσσαλονίκη, τσουπ, τον περασμένο μήνα, διαβάζω το κείμενο του Γιάννη Σεργετά. Για 'κείνο τον τύπο που μιλούσε για το χωριό του, σαν να μιλούσε για έναν επίγειο παράδεισο. Και την παραδοχή του υπογράφοντα, πως κι οι Θεσσαλονικείς, κάπως έτσι μιλάνε για την πόλη τους.

Το ίδιο βράδυ, είδα στον ύπνο μου την παρλιά της Θεσσαλονίκης - όχι όπως είναι τώρα, μοντέρνα και υπέροχη. Όπως ήταν τότε. Πριν, σχεδόν, τριάντα χρόνια. Αχαρμάς και υπέροχη.

Ήμασταν, λέει, στο άγαλμα του Μέγα-Αλέξανδρου, με τα rollers μας, καμιά δεκαριά πιτσιρικά (στα 12-13) και μαλώναμε με τους «μεγάλους» (στα 14-15) με τα skateboards για την «πίστα». Το μεγάλο βάθρο του αγάλματος. Γινόταν επικοί καβγάδες κάθε μέρα, σχετικά με την φορά της πίστας. Εμείς κάναμε τον κύκλο δεξιόστροφα, γύρω από το μικρό βάθρο, εκείνοι αριστερόστροφα. Στο «τυφλό σημείο» πίσω από το άγαλμα, γινόταν οι συγκρούσεις - που, σχεδόν πάντα, μας έβγαζαν knock out γιατί αυτοί πέφτοντας, παρατούσαν τις σανίδες, ενώ εμείς, με τα rollers φορεμένα στα πόδια, σκολομουρτιαζόμασταν (μην το ψάχνεις, δεν υπάρχει στα λεξικά - είναι η λέξη που χρησιμοποιούσαμε τότε για τα γδαρμένα γόνατα, τους σκισμένους αγκώνες και τις μελανιές από τις «χύμες»).

Στο τέλος, συνήθως τα βρίσκαμε και μοιρά-

ζαμε τον χρόνο, μια ώρα εμείς δεξί κύκλο, μια ώρα αυτοί αριστερό κύκλο, αλλά ποτέ δεν κρατούσε για μέρες η ανακωχή. Και φτου κι απ' την αρχή. Ένα τέτοιο καβγά είδα στον ύπνο μου εκείνο το βράδυ... Που άφηνε τραύματα μόνο στο σώμα, όχι στην ψυχή.

Άσε που τα θεωρούσαμε και κάτι σαν «παράσημα» από δίκαιο πόλεμο εκείνα τα τραύματα.

Θυμήθηκα την «τελετή μύησης» όταν κάποιος καινούριος ερχόταν στο «άγαλμα». Έτσι το λέγαμε. Ήταν χώρος συνάντησης, πίστα και σημείο αναφοράς. Ξεκινούσαμε λοιπόν για την «βόλτα του καλωσορίσματος» από το άγαλμα ως το «Μακεδονία Palace» τσούρμιο όλοι μαζί, έχοντας στη μέση το νέο μέλος. Φτάναμε και γυρίζαμε για να ξαναπάμε στη «βάση» μας. Και τότε, φώναζε κάποιος: «δέϊτε! Κλέψανε τον Μέγα-Αλέξανδρο!» Κοιτούσαμε όλοι δήθεν έκπληκτοι προς το άγαλμα και όντως, το μόνο που φαινότανε ήταν το λευκό του βάθρο. Το πράσινο άγαλμα από πάνω, άφαντο. Το νέο μέλος έμενε κατάπληκτο! Εξί μέτρα άγαλμα... Πάνω από τέσσερις τόνους... Μα πως;

Κι εμείς να λέμε διάφορα, για μυστικές τελετές που έκαναν τα βράδια κάποιοι περιέργοι τύποι, ντυμένοι με μανδύες, σαν μάγοι, με σκοπό να το εξαφανίσουν ένα πρωί μπροστά στα μάτια του κόσμου. Κι όσο ψάφω το νέο μέλος, τόσο να βάζουμε σάλτσες στην ιστορία.

Όσπου, πλησιάζοντας, το άγαλμα έκανε την... επανεμφάνιση του και η τελετή μύησης ολοκληρωνόταν με καρπάζωμα στο «ψάρι που σείμπησε το δόλωμα». Η εξαφάνιση ήταν ένα οπτικό τρικ, καθώς από μακριά, το χρώμα του αγάλματος φαινόταν ίδιο με το χρώμα των δέντρων πίσω του. Μια τέλεια παραλλαγή που στην κυριολεξία το «εξαφάνιζε».

Μορφή bullying θα μου πεις και θα συμφωνήσω τώρα, όμως τότε είχαμε το ελαφρυντικό ότι, δεν κάναμε τίποτα από κακία, αμέσως το νέο μέλος γινόταν «παλιό» και περίμενε κι αυτό με την σειρά του να λάβει μέρος στο επόμενο «καλωσόρισμα».

Και που καταλήγω και σ' έχω ζαλίσει με τις αναμνήσεις μου;

Ότι κουβαλάω μέσα μου την Θεσσαλονίκη, λες και έφυγα χθες. Κι ότι θέλω μόλις ανέβω, να ψάξω στο πατάρι της μαμάς μου να βρω τα παλιά μου rollers... Κι ελπίζω, το επόμενο κείμενο να μη το γράψω φορώντας γύψο σε κάνα πόδι, χέρι... Γιατί, π' ανάθεμα την, η ψυχή δεν καταλαβαίνει ότι πρέπει να ακολουθεί το σώμα στο πέρασμα του χρόνου. Επιμένει να μένει κολλημένη στην εφηβεία της.

Φέτος πάμε Ελλάδα



Της
Σοφίας Λαλιωτίτη

Ρεκόρ τουριστικής
άφιξης ειδικά σε Κρήτη,
Ρόδο, Κέρκυρα
Επιτέλους!
Η Ελλάδα ζει ένα «γόνιμο
καλοκαιρινό όνειρο»!
Όλα δείχνουν ότι η φετινή
καλοκαιρινή σεζόν, δικαίως
θα χαρακτηριστεί
με τον όρο του
«success story»!

Διεθνείς και έλληνες tour operators προβλέπουν αύξηση της τουριστικής κίνησης στην Ελλάδα για την περίοδο του καλοκαιριού, παρά το προσφυγικό πρόβλημα και την αύξηση του ειδικού φόρου, ΦΠΑ, στα νησιά.

Το ενδιαφέρον ξένων τουριστών για διακοπές στη χώρα που μαγεύει με τις καταγάλανες απέραντες παραλίες, με τις πλέον πιο σύγχρονες τουριστικές υποδομές και τα μαγευτικά νησιά της, είναι τεράστιο.

Οι ειδικοί μιλούν ότι πρόκειται για ένα θαύμα και σε αυτό συνέβαλαν οι επιθέσεις στη Τουρκία, Αίγυπτο και Τυνησία, οι οποίες οδήγησαν τους τουρίστες στην απόφαση να αλλάξουν προορισμό και να επιλέξουν τα όμορφα μέρη της χώρας μας.

Βέβαια, το μόνο ίσως αποθαρρυντικό, είναι η μείωση του ενδιαφέροντος για τα νησιά του βόρειου Αιγαίου, όπως Μυτιλήνη, Σάμος, Κω και Χίο, τα οποία βρίσκονται κοντά στις τουρκικές ακτές και αποτέλεσαν βασικοί χώροι υποδοχής προσφύγων.

Παρόλα αυτά, ειδικά φέτος, προβλέπεται να ολοκληρωθεί η καλοκαιρινή περίοδος με μεγάλη έλευση τουριστών, τόσο από Ρωσία, όσο και από ΗΠΑ και Καναδά.

Έτσι, ο τουρισμός που αποτελεί ο βασικός πυλώνας για την ανάπτυξη της χώρας, αναμέ-

νεται να τονώσει την εθνική οικονομία, παρά τις δυσκολίες, τις οποίες αντιμετωπίζει η Ελλάδα, εξαιτίας της κρίσης.

Πάνω από 27 εκατομμύρια τουρίστες

Σε πρόσφατη συνέντευξη του ο πρόεδρος του Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (ΣΕΤΕ) Ανδρέας Ανδρεάδης επιβεβαίωσε τα αισιόδοξα σενάρια για την τροχιά ανόδου που παρουσιάζει ο τουρισμός στη χώρα, λέγοντας χαρακτηριστικά ότι «η Ελλάδα θα φιλοξενήσει νέο αριθμό ρεκόρ επισκεπτών για το 2016, φθάνοντας τα 25 εκατ. αφίξεις από τα 23,5 εκατ. που ήταν το 2015 συν 2,5 εκατ. αφίξεις από την κρουαζιέρα».

Εάν επιτευχθεί αυτός ο αριθμός, τα άμεσα έσοδα θα αυξηθούν στα 15 δισεκ. ευρώ συγκριτικά με 14,2 δισεκ. το 2015, προσθέτοντας 1% στο ΑΕΠ της χώρας και επιπλέον 15.000 θέσεις εργασίας, σύμφωνα με τον κ. Ανδρεάδη.

Μάλιστα και η Ελληνίδα υπουργός Τουρισμού Έλενα Κουντουρά, έχει κατ' επανάληψη δηλώσει ότι η νέα στρατηγική που εφαρμόστηκε το 2015 θα αποφέρει καρπούς τα επόμενα χρόνια. Εξάλλου, όπως δήλωσε χαρακτηριστικά σε διεθνές οικονομικό Φόρουμ της Αγίας Πετρούπολης, στη Ρωσία, στο οποίο συμμετείχε ως βασική ομιλήτρια, «ο ελληνικός τουρισμός καταγράφει υψηλές επιδόσεις, και η ενίσχυ-

σή του αποτελεί εθνικό στόχο και κυβερνητική προτεραιότητα. Τις προοπτικές επίτευξης ακόμη μεγαλύτερης ανάπτυξης, τόνισε η υπουργός, ενισχύουν αφενός η σταθερότητα και η επανεκκίνηση των αγορών που επιφέρει η επιτυχημένη ολοκλήρωση της αξιολόγησης της ελληνικής οικονομίας και η επίτευξη της συμφωνίας, αφετέρου η υλοποιούμενη τουριστική πολιτική που ήδη αποδίδει.

Αφότου έκλεισε επίσημα τον Φεβρουάριο

η βαλκανική οδός προς την κεντρική Ευρώπη, περισσότεροι από 53.000 άνθρωποι βρέθηκαν εγκλωβισμένοι στην Ελλάδα. Καθώς η εισροή προσφύγων από την Τουρκία τους τελευταίους μήνες, ήταν πολύ χαμηλή, ο πρόεδρος του ΣΕΤΕ κ. Ανδρεάδης απέρριψε τους φόβους ότι το προσφυγικό θα έχει σημαντικό αντίκτυπο στις αφίξεις.

Τόνισε, ωστόσο, ότι η ελληνική κυβέρνηση χρειάζεται να αντιστρέψει την αρνητική εικόνα που έχουν δημιουργήσει τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

«Ο κόσμος που δεν γνωρίζει λεπτομέρειες για την Ελλάδα πιστεύει ότι ολόκληρη η χώρα είναι γεμάτη με πρόσφυγες. Πρέπει να τονίζω ότι μιλάμε μόνο για περίπου 50.000 ανθρώπους», δήλωσε ο Ανδρέας Ανδρεάδης.

«Η Γερμανία έχει σχεδόν ένα εκατομμύριο πρόσφυγες ήδη εκεί, ενώ η Τουρκία έχει δύο μισι εκατομμύρια. Οι 50.000 δεν είναι μεγάλος αριθμός αλλά η εικόνα δημιουργεί αρνητική δημοσιότητα για την Ελλάδα», εξήγησε ο κ. Ανδρεάδης.

Ένα ακόμα σημαντικό ζήτημα που πρέπει να αντιμετωπίσει η ελληνική κυβέρνηση, σύμφωνα με τον ΣΕΤΕ, είναι οι αυξήσεις φόρων. Οι τουριστικές επιχειρήσεις έχουν απορροφήσει όλες τις αυξήσεις στη φορολογία τα τελευταία

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα

Μείωση του
ενδιαφέροντος για
τα νησιά του βόρειου
Αιγαίου, όπως η Κω
(φωτο επάνω),
η Σάμος και η Λέσβος
(δεξιά) τα οποία
βρίσκονται κοντά στις
τουρκικές ακτές και
αποτελέσαν βασικούς
χώρους υποδοχής
προσφύγων



Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΤΟΥ Ε.Ο.Τ.
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΤΡΥΦΩΝΟΠΟΥΛΟΣ
ΜΙΛΑ ΣΤΟ GREEK VISION

Εθνική υπόθεση ο τουρισμός

«**Η** Ελλάδα ως τουριστικός προορισμός είναι ένα πανίσχυρο brand, αφού συνδυάζει υψηλής ποιότητας τουριστικούς πόρους που προσφέρονται σε πολύ καλές τιμές (value for money)», τονίζει ο Γενικός Γραμματέας του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού Δημήτρης Τρυφωνόπουλος μιλώντας στο GREEK VISION.

«Για την πατρίδα μας», συνεχίζει «ο τουρισμός αποτελεί Εθνική υπόθεση, η στρατηγική μας έχει μακροπρόθεσμο σχεδιασμό, ενώ σε κάθε περίπτωση η εθνική στρατηγική για τον τουρισμό δεν θα πρέπει να επηρεάζεται από τις αλλαγές των κυβερνήσεων».

Καθώς η συμμετοχή του Τουρισμού στο ΑΕΠ της χώρας μας ανέρχεται στο 20% (άμεσα και έμμεσα), σε συνδυασμό με τους παραπάνω λόγους Ε.Ο.Τ. και Υπουργείο Τουρισμού έχουν συνδιαμορφώσει μια στοχευμένη και καλά σχεδιασμένη στρατηγική, με όραμα, καινοτομία, και εθνική αποφασιστικότητα που ήδη αποδίδει καρπούς δεδομένων και των εξαιρετικών αποτελεσμάτων του 2015 (ρεκόρ 26 εκατ. τουριστών & 15 δις. ευρώ έσοδα).

«Με τα μέχρι σήμερα δεδομένα» καταλήγει ο κ. Τρυφωνόπουλος, «προσδοκούμε φέτος μία νέα χρονιά -ρεκόρ εσόδων και αφίξεων. Ο Ε.Ο.Τ. εκτελεί ήδη συγκεκριμένο σχεδιασμό για να προάγει, να διασφαλίζει και να υποστηρίζει μια λειτουργική, εξωστρεφή και επιτυχημένη τουριστική αγορά, με στόχο να λειτουργεί 365 ημέρες το χρόνο έως 2020».



Η Κρήτη αποδεικνύεται ο σημαντικότερος τουριστικός προορισμός της χώρας. Το Ηράκλειο (επάνω), ο Άγιος Νικόλαος (δεξιά) και τα Χανιά (κάτω), παρουσιάζουν τεράστια ζήτηση



Η Σαντορίνη και η Μύκονος παραμένουν τα δύο ισχυρά brand names του τουρισμού μας. Άνοδο σημείωσαν οι αφίξεις σε Κέρκυρα, (φωτό δεξιά) και Ζάκυνθο



Συνέχεια από την προηγούμενη σελίδα

χρόνια, αλλά το οποίο επιπλέον βάρος φαίνεται αφόρητο.

«Έχουμε εξηγήσει ότι δεν μπορούμε να αντέξουμε πρόσθετη φορολογία. Είμαστε σε συζητήσεις με την κυβέρνηση για να αποφύγουμε την υπερφορολόγηση ενός προϊόντος που είναι η μοναδική ελπίδα για να επιστρέψει η Ελλάδα στο δρόμο της ανάκαμψης», υπογράμμισε ο Ανδρέας Ανδρεάδης.

Κορύφωση αφίξεων στη Κρήτη

Το μεγάλο στοίχημα με τις αφίξεις, τις κερδίζει η Κρήτη αφού αποδεικνύεται ως ο πλέον σημαντικότερος τουριστικός προορισμός της χώρας. Το νησί φαίνεται ότι κερδίζει τα πρωτεία καθώς οι αφίξεις στο αεροδρόμιο του Ηρακλείου έχουν ήδη αυξηθεί κατά 20,2% και συνεχώς μεγαλώνει. Στη Κρήτη παρατηρείται το φαινόμενο των «last minutes» κρατήσεων αφού οι τουρίστες αναμένουν τις προσφορές.

Οι Γερμανοί εξακολουθούν να παραμένουν οι πρωταθλητές στην επισκεψιμότητα της Κρήτης, ενώ ακολουθεί η Μ. Βρετανία, η Γαλλία και Σκανδιναβία. Επίσης σημαντικός είναι και ο αριθμός των Ρώσων τουριστών.

Δημοφιλείς προορισμοί τα νησιά

Τα ελληνικά νησιά συνεχίζουν να είναι από

τους πιο δημοφιλείς προορισμούς για τους τουρίστες όχι μόνο από την Ευρώπη, αλλά και από τις ΗΠΑ, Καναδά και την Ασία.

Ο συνδυασμός υψηλής ποιότητας υπηρεσιών και εξαιρετικών τιμών καθιστούν την Ελλάδα έναν υπέροχο προορισμό για όλους τους τουρίστες.

Μύκονος και Σαντορίνη

Τα δύο ισχυρά brand names του ελληνικού τουρισμού, η Μύκονος και η Σαντορίνη, ξεκίνησαν δυναμικά τη σεζόν. Οι αεροπορικές αφίξεις στη Μύκονο σημειώνουν συνεχή άνοδο 90,2% ενώ πέρυσι υποδέχθηκε συνολικά 275.723 τουρίστες. Επίσης και στη Σαντορίνη, μέχρι στιγμής, έχουμε αύξηση τουριστών σε ποσοστό 47,2% συγκριτικά με την περυσινή καλοκαιρινή σεζόν η οποία έδειξε ότι στο νησί προσγειώθηκαν 365.579 ξένοι επισκέπτες.

Επτάνησα και Δωδεκάνησα

Τα Επτάνησα αλλά και τα Δωδεκάνησα σημειώνουν ρεκόρ αφίξεων με κυρίαρχη την Κέρκυρα και την Ρόδο! Ειδικότερα, άνοδο κατά 6,6% σημείωσαν οι αφίξεις στο αεροδρόμιο της Κέρκυρας, κατά 42,8% στη Ζάκυνθο και κατά 31% στην Κεφαλονιά, ενώ πάνω από 7% είναι μέχρι στιγμής και οι αφίξεις στη Ρόδο.

Οι βομβιστικές επιθέσεις στην Κωνσταντι-

νούπολη σε συνδυασμό με το προσφυγικό, επηρεάζουν την τουριστική κίνηση στα νησιά του Βόρειου Αιγαίου. Οι επισκέπτες αυτών των νησιών είναι διστακτικοί πλέον να κάνουν χρήση πτήσεων με αεροπορικές εταιρείες από την Τουρκία, ειδικά όσοι ταξιδεύουν από Ασία και ΗΠΑ. Στην Κω, λόγω του προσφυγικού, οι κρατήσεις έκλεισαν τον Μάιο με μείωση 22% ενώ και ο Ιούνιος παρουσιάζει μείωση.

Αρνητικό πρόσημο έχουν οι αφίξεις σε Σάμο (-42%) και σε Μυτιλήνη (-30,2%) των κρατήσεων από τουρίστες, Μάλισσα, τα ξενοδοχεία τόσο σε Μυτιλήνη όσο και στη Κω, κάνουν εκπτώσεις έως και 30% αλλά και 50%, προκειμένου να ενισχύσουν τη ζήτηση και αναγκάζονται να αφομοιώσουν τις αυξήσεις του ΦΠΑ.

Σε καθίζηση ο εγχώριος τουρισμός

Ολοένα και μειώνεται ο εσωτερικός τουρισμός αφού το ποσοστό των Ελλήνων ταξιδιωτών παρουσιάζει πτώση γύρω στο 30% συγκριτικά με το 2008. Πάνε οι καλές εποχές που οι Έλληνες έκαναν διακοπές στα νησιά και άφηναν καλούς λογαριασμούς.

Σύμφωνα με Μελέτη του Ινστιτούτου Τουριστικών Ερευνών και Προβλέψεων, οι δαπάνες των Ελλήνων τουριστών έχουν μειωθεί κατά 64% δηλαδή από τα 3 δις ευρώ που ήταν το 2008, έχουν καταρρυθθεί στο 1 δις ευρώ.

Υγεία

Το τερπνόν μετά του ωφελίμου!

Όσοι ετοιμάζετε βαλίτσες για τη πατρίδα, έχετε μία πρώτη τάξεως ευκαιρία, να επισκεφτείτε το Κέντρο «Εξειδικευμένη Οδοντιατρική Φροντίδα» το οποίο παρέχει υψηλού επιπέδου οδοντιατρικές υπηρεσίες από εξειδικευμένους και έμπειρους ιατρούς.

Στα Βόρεια προάστια της Αθήνας, στην περιοχή της Δροσιάς, λειτουργεί μια σύγχρονη οδοντιατρική κλινική που καλύπτει όλο το φάσμα των οδοντιατρικών σας αναγκών.

Με τα πλέον σύγχρονα μέσα και ιατρικές τεχνικές, δίνοντας έμφαση στη σχέση γιατρού-ασθενή, προσεγγίζεται το κάθε περιστατικό με βάση τις ιδιαιτερότητες του και διαμορφώνεται ένα συνολικό σχέδιο θεραπείας.

Η πείρα των οδοντιάτρων και η εκπαίδευση τους, στα πανεπιστήμια των Αθηνών και των ΗΠΑ, εγγυάται μία επιστημονικά ορθή και σύγχρονη αντιμετώπιση των οδοντιατρικών προβλημάτων και την αποκατάσταση των θεραπευτικών και προσθετικών αναγκών.

Στην Εξειδικευμένη Οδοντιατρική Φροντίδα, σχεδιάζεται η θεραπεία με βάση το χρόνο που έχει στη διάθεσή του ο ασθενής, πάντα σε ένα πολύ λογικό και ανταγωνιστικό κόστος.

Ειδικά για τους ομογενείς μας, το Κέντρο έχει οργανώσει ειδικά προγράμματα ολοκληρωμένης οδοντιατρικής φροντίδας, τα οποία είναι πλήρως προσαρμοσμένα στο χρόνο παραμονής τους στην Ελλάδα.

Σας δίνεται τώρα η ευκαιρία να συνδυάσετε τις διακοπές σας, με την κάλυψη όλων των οδοντιατρικών σας αναγκών. Το μόνο που έχετε να κάνετε, είναι να επικοινωνήσετε με την «Εξειδικευμένη Οδοντιατρική Φροντίδα, προκειμένου να κλείσετε το ραντεβού σας.



Στην Εξειδικευμένη Οδοντιατρική Φροντίδα, σχεδιάζεται η θεραπεία με βάση το χρόνο που έχει στη διάθεσή του ο ασθενής, πάντα σε ένα πολύ λογικό και ανταγωνιστικό κόστος.

Εξειδικευμένη Οδοντιατρική Φροντίδα

Γρηγορίου Λαμπράκη 28 - Δροσιά 145 72 Τηλ/Fax : +30 210 81 30 888



Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να απευθυνθείτε στο τηλ 2108130888 και mobile 6974743472

Επίσης, μπορείτε να στείλετε e-mail και να ζητήσετε κάθε πληροφορία που θεωρείται αναγκαία στην ηλεκτρονική διεύθυνση caspropotamitis@gmail.com ή pnsfragos@gmail.com





Αν κάτι κάνει τον Δρ. Ξιάρχο να ξεχωρίζει είναι το βαθύ ενδιαφέρον για την επιστήμη του και η ασταμάτητη διάθεσή του για δουλειά

Δρ. Αναστάσιος Γ. Ξιάρχος Ένας διακεκριμένος ιατρός από το Μόντρεαλ

Χαιρόμαστε πάντα με την επιτυχία κάθε Έλληνα, σε όποιο τομέα και αν δραστηριοποιείται, όμως με τον ιατρό κ. Αναστάσιο Ξιάρχο έχουμε ένα λόγο παραπάνω να είμαστε περήφανοι: η λαμπρή του πορεία ξεκίνησε από εδώ, από το Μόντρεαλ. Εδώ γεννήθηκε και μεγάλωσε από Έλληνες γονείς και κατόπιν επέστρεψε στην Ελλάδα για να ξεκινήσει το δικό του όνειρο.

Ας αναψηλαφήσουμε όμως καλύτερα την πορεία της ζωής του που τον έφερε στην κορυφή.

Στα τέλη της δεκαετίας του '70 επέστρεψε μαζί με την οικογένειά του στην Αθηνά, όπου τελείωσε το σχολείο. Μεγάλο του όνειρο – τι άλλο; – να σπουδάσει ιατρική, έναν στόχο που επιτυγχάνει μπαίνοντας στην Ιατρική Σχολή του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.

Ολοκληρώνοντας το αγροτικό του στην Αρεόπολη της Μάνης, ο Δρ. Αναστάσιος Ξιάρχος επιλέγει ως ειδικότητα την χειρουργική, τον τομέα της Ιατρικής που όπως πιστεύει παραλαμβάνει έναν ασθενή που βρίσκεται σε μια κατάσταση που δεν του επιτρέπει να είναι ενεργός και λειτουργικός μέσα στην ζωή και στη συνέχεια τον παραδίδει στους δικούς του ανθρώπους και την κοινωνία, λειτουργικό και υγιή.

Και πραγματικά, χιλιάδες – χωρίς καμία δόση υπερβολής – ασθενείς πέρασαν το κατώφλι του ιατρείου του γεμάτοι πόνο και αγωνίες και εξήλθαν υγιείς και αισιόδοξοι για τη ζωή τους. Μια χαρά που βεβαίως μοιράζεται μαζί τους και ο γιατρός, καθώς το δέσιμο και η σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ τους είναι αμοιβαίο.

Αν κάτι κάνει τον Δρ. Ξιάρχο να ξεχωρίζει είναι το βαθύ ενδιαφέρον για την επιστήμη του και η ασταμάτητη διάθεσή του για δουλειά.

Χάρη και στην εξέλιξη της τεχνολογίας, νέες τεχνικές και θεραπείες εμφανίζονται διαρκώς στην Ιατρική και ειδικά στη χειρουργική τις οποίες ο γιατρός Ξιάρχος παρακολουθεί από πολύ κοντά.

Μετεκπαιδεύεται στην προηγμένη λαπαροσκοπική χειρουργική σε εξειδικευμένα κέντρα στο Παρίσι, στο Μόντρεαλ και στην Φραν-



Χιλιάδες ασθενείς πέρασαν το κατώφλι του ιατρείου του γεμάτοι πόνο και αγωνίες και εξήλθαν υγιείς και αισιόδοξοι για τη ζωή τους

κφούρτη, στη Ρομποτική χειρουργική στο Στρασβούργο, στην χειρουργική τεχνική NOTES στη Γερμανία, στις σύγχρονες ανώδυνες, αναιμακτες επεμβατικές τεχνικές αντιμετώπισης της αιμορροϊδικής νόσου στην Αυστρία και ξανά στο Παρίσι και ξανά στο Στρασβούργο, καταρτίζεται στις πιο πρωτοπόρες μεθόδους και εν συνεχεία τις φέρνει στην Ελλάδα και τις εφαρμόζει στους ασθενείς του.

Συμμετέχει σε 131 Ελληνικά συνέδρια και σε 62 Διεθνή συνέδρια, εκπροσωπεί τη χώρα μας σε διεθνή forum και ανταλλάσσει εμπειρίες και τεχνολογία με κορυφαίους χειρουργούς σε όλο τον κόσμο,

αποδεικνύοντας στην πράξη τη ροπή του στην τελειότητα.

Γίνεται ευρύτερα γνωστός όταν εφαρμόζει πρώτος στην Ελλάδα την θεραπευτική μέθοδο υπερήχων Trilogy για την αναιμακτική αποκατάσταση της αιμορροϊδικής νόσου, γνωστής και ως ασθένειας του δυτικού κόσμου.

Πρόκειται για μία πραγματική επανάσταση στη θεραπεία των αιμορροΐδων.

Περισσότεροι από 4.000 ασθενείς έχουν θεραπευθεί μέχρι σήμερα, με μία αναιμακτική επέμβαση 30 λεπτών στο Ιατρικό Κέντρο Περιστερίου στην Χειρουργική Κλινική που διευθύνει ο κύριος Ξιάρχος.

Η αναγνώριση της κλινικής, ως ένα πρωτοποριακό κέντρο ορθοπρωκτικής χειρουργικής είναι και ο λόγος, που πολλοί ξένοι αθλητές επιλέγουν να ταξιδέψουν στην πατρίδα μας και να χειρουργηθούν από τον ιατρό Αναστάσιο Ξιάρχο.

Παράλληλα, ο ιατρός εξειδικεύεται στην λαπαροσκοπική αποκατάσταση της κήλης, στις επεμβάσεις αποκατάστασης της κύστης κόκκυγος, του περιεδρικού συριγγίου και σε μία εκτενή σειρά επιτυχημένων επεμβάσεων που περιγράφονται αναλυτικά στη σελίδα του ιατρού στο Internet www.axiarchos.gr

Αν και τα Σαββατοκύριακα βρίσκει χρόνο να χαλαρώνει με τις αγαπημένες του ασχολίες, το τένις και την κολύμβηση, ο Δρ. Ξιάρχος ομολογεί ότι τα τρία πράγματα που τον χαρακτηρίζουν είναι «δουλειά – δουλειά – δουλειά». Και τον ευχαριστούμε γι' αυτό, καθώς η δική του δουλειά συνεπάγεται τη δική μας υγεία.

Αναστάσιος Γ. Ξιάρχος

Γενικός Χειρουργός MD, PhD

Διευθυντής Χειρουργικής Κλινικής,
Ομίλου Ιατρικού Αθηνών - Ιατρικό Περιστερίου
Πρόεδρος της Ελληνικής Επιστημονικής
Εταιρείας Ορθοπρωκτικής Χειρουργικής
www.axiarchos.gr info@axiarchos.gr

Αντιηλιακή προστασία και αντιμετώπιση



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

Η ακτινοβολία UVA ευθύνεται για την φωτογήρανση του δέρματος αλλά και για πιθανότητες εμφάνισης μελανώματος

Ο ήλιος, ενώ είναι πηγή ζωής και δύναμης, έχει καταλήξει να είναι απειλή, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες. Τα τελευταία χρόνια, η υπεριώδης ακτινοβολία, έχει αποδειχθεί πολύ επικίνδυνη για την υγεία μας. Η ακτινοβολία UVA ευθύνεται για την φωτογήρανση του δέρματος αλλά και για πιθανότητες εμφάνισης μελανώματος (καρκίνος του δέρματος). Αυτό συμβαίνει γιατί η υπεριώδης ακτινοβολία συμβάλει στην ενεργοποίηση ελευθέρων ριζών που καταστρέφουν την ελαστίνη και το κολλαγόνο, με αποτέλεσμα να χάνεται η ελαστικότητά και η σφριγηλότητα της επιδερμίδας. Η ακτινοβολία UVA είναι αυτή που προκαλεί τα γνωστά εγκαύματα. Σε κάθε ετικέτα αντιηλιακού, υπάρχει ο δείκτης προστασίας, γνωστός ως (SPF) Sun Protection Factor. Όσο πιο υψηλός είναι ο δείκτης προστασίας, τόσο περισσό-

τερο παρατείνεται ο χρόνος επανεφαρμογής αντιηλιακού, με αυτήν την έννοια θεωρείται ότι προστατεύει περισσότερο. Για παράδειγμα: Αν θα πάθουμε ένα έγκαυμα σε 10 λεπτά χωρίς αντιηλιακό, με τον δείκτη προστασίας “30”, θα πάθουμε έγκαυμα σε 40 λεπτά. Συνεπώς ο χρονοδείκτης του κάθε αντιηλιακού αποτελεί χρονική ένδειξη. Στο ερώτημα πόση ώρα μπορούμε να παραμείνουμε στον ήλιο, η απάντηση είναι λίγο “παγίδα”. Δεν μπορεί κανένας δερματολόγος να δώσει ωριαία κατανομή χρόνου. Ο χρόνος έκθεσης στον ήλιο διαφέρει ανάλογα με τις δραστηριότητές μας, αν ιδρώνουμε, αν βρέχουμε το πρόσωπο μας κλπ. Ουσιαστικά χρειάζεται 10-15 λεπτά για να παράγουμε την βιταμίνη “D”, μία από τις ευεργετικές επιδράσεις του ηλίου, όλες οι υπόλοιπες επιδράσεις είναι επιβλαβής, οπότε θα πρέπει να



Ο ήλιος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των διακοπών μας. Όμως, όσο κι αν τον αγαπάμε, πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί γιατί η πολύωρη έκθεση μπορεί να βλάψει σοβαρά την υγεία μας

είμαστε φειδωλοί στην έκθεση μας στον ήλιο. **Το κατάλληλο αντιηλιακό** Επιλέγουμε αντιηλιακό ανάλογα με τον τύπο του δέρματος μας σύμφωνα με τον πίνακα.

Ήλιο-προστασία σε παιδιά: Στα μωρά μέχρι 6 μηνών δεν βάζουμε αντιηλιακό και δεν τα εκθέτουμε ποτέ γυμνά στον ήλιο. Όταν συμβαίνουν σοβαρά ηλιακά εγκαύματα στα πρώτα 15 χρόνια της ζωής ενός παιδιού, ο κίνδυνος δερματικού καρκίνου στο μέλλον, διπλασιάζεται. • Να γίνεται χρήση αντιηλιακού 30 λεπτά πριν εκτεθεί στον ήλιο. Επαναλαμβάνουμε απαραίτητως ανά τακτά διαστήματα, αναισθησία του αντιηλιακού (αν είναι αδιάβροχο) ή αν μπαίνει συχνά το παιδί στην θάλασσα. • Εφαρμόζουμε το αντιηλιακό σε όλο το σώμα πρόσωπο - λαιμό - κορμό - άκρα και κάτω από μπλουζάκι • Ενυδατώνουμε τακτικά τον οργανισμό. • Θα πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο για διάστημα μεγαλύτερο των 30 λεπτών. • Αποφεύγουμε να έχουμε εκτεθειμένα τα παιδιά τις ώρες 11πμ - 5μμ • Συνιστάται SPF 40-50 ανάλογα με τον τύπο του δέρματος του παιδιού.

Χρήσιμες συμβουλές Είναι πολύ σημαντικό, όταν χρησιμοποιούμε αντιηλιακά να κάνουμε τα εξής: • Αν παραμένουμε αρκετή ώρα στην θάλασσα,

προτιμούμε αδιάβροχα αντιηλιακά • Χρησιμοποιούμε αρκετή ποσότητα αντιηλιακού, σε τακτά χρονικά διαστήματα • Πρέπει να έχουμε συνεχή ανανέωσή του αντιηλιακού μετά την κολύμβηση, μετά το σκούπισμα του σώματος με πετσέτα, μετά από το παιχνίδι, ακόμη και αν βρισκόμαστε κάτω από την ομπρέλα • Πριν απλώσουμε το αντιηλιακό, φροντίζουμε το δέρμα να είναι στεγνό ώστε να απορροφάται καλύτερα • Στην περίπτωση που το δέρμα υποφέρει από ακμή ή αλλεργίες, θα πρέπει να αποφεύγονται προϊόντα που περιέχουν συντηρητικά και χρώματα, γιατί περιέχουν (PABA) ή οξυβενζόλη • Να φοράμε το σωστό αντιηλιακό • Να προσέχουμε την ημερομηνία λήξης του. • Να φοράμε δροσερά-ανοιχτόχρωμα ρούχα - καπέλο - γυαλιά • Να λαμβάνουμε όλοι μας αντιοξειδωτικές τροφές, αυτό αυξάνει την παράταση μας στον ήλιο

Το υγρό κολλαγόνο μας βοηθάει να μαυρίζουμε με ασφάλεια Το κολλαγόνο είναι μια αντιοξειδωτική τροφή που μας βοηθάει να έχουμε μεγαλύτερη ανεκτικότητα όπως επίσης επανορθώνει εύκολα αντιοξειδωτικές βλάβες που έχουμε υποστεί από τον ήλιο. Συνεπώς, περισσότερη ασφάλεια στον ήλιο, καλύτερο μαύρισμα

Ηλιακά εγκαύματα και πως τα αντιμετωπίζουμε

Φροντίζουμε με κάθε τρόπο να αποφεύγουμε να πάθουμε ηλιακό έγκαυμα. Είναι μία μεγάλη ταλαιπωρία για αυτόν που το υφίσταται. Τα συμπτώματα: • Το δέρμα είναι κόκκινο, ευαίσθητο και ελαφρώς πρησμένο • Φουσκάλες με υγρό • Το δέρμα ξεφλουδίζει άμεσα • Ναυτία • Κρυάδες και πυρετός

Διάγνωση ηλιακών εγκαυμάτων Τα συμπτώματα εμφανίζονται είτε άμεσα είτε και λίγες ώρες αργότερα. Οι συνέπειες είναι σχεδόν ίδιες με τις συνέπειες κάθε εγκαύματος. Αν το έγκαυμα είναι βαθύ, τα δερματικά κύτταρα πεθαίνουν και σχηματίζουν τις φουσκάλες που πολλοί από μας γνωρίζουμε. Σε διάστημα όμως 2 εβδομάδων, επουλώνεται αλλά ξεφλουδίζει

Άμεση αντιμετώπιση και θεραπεία: Ανακουφίζουμε το δέρμα μας άμεσα Κάνουμε ντους με δροσερό νερό για να επαναφέρουμε την θερμοκρασία του δέρματος στα φυσιολογικά του. Δεν χρησιμοποιούμε σαπουνι ή αφρόλουτρο για να αποφύγουμε τυχόν ερεθισμούς όπως επίσης η πίεση του νερού να είναι ήπια. Τέλος σκουπίζουμε απαλά. Χρησιμοποιούμε το πιο ιδανικό προϊόν που δίνει γρήγορη θεραπεία την Aloe Vera σε μορφή τζελ ή κρέμα λοσιόν. Απορροφάτε πολύ γρήγορα από το δέρμα και καταπραΰνει τους ερεθισμούς δίνοντας στο δέρμα βαθιά ενυδάτωση. Τα ηλιακά εγκαύματα αφυδατώνουν το δέρμα, αυτό το αντιμετωπίζουμε πίνοντας νερό, τουλάχιστον 8 ποτήρια την ημέρα Κάνουμε κομπρέσες με δροσερό νερό για να αισθανθούμε ανακούφιση

Άλλες εναλλακτικές θεραπείες Εκτός από κομπρέσες με δροσερό νερό, κάνουμε και κομπρέσες με δροσερό τσάι. Δεν ξεπλένουμε, αφήνουμε στο δέρμα για να “λειουργήσει” Βάζουμε γάλα. Ανακουφίζει και αναπλάθει το καμένο δέρμα. Βάζουμε λίγο παγωμένο νερό με γάλα και τοποθετούμε. Η πρωτεΐνη που περιέχει το γάλα είναι αντιφλεγμονώδης και πολύ χαλαρωτική, λένε οι δερματολόγοι ****Σε κάθε περίπτωση, όταν το ηλιακό έγκαυμα είναι πολύ έντονο με φουσκάλες γεμάτες νερό και έντονο πόνο, επισκεπτόμαστε τον αρμόδιο γιατρό**

Να έχετε ένα όμορφο καλοκαίρι με λιγότερη έκθεση στον ήλιο, περισσότερη προστασία και όμορφη παρέα. Μέχρι το επόμενο τεύχος φίλες μου, με υγεία και χαμόγελα!

ΤΥΠΟΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ	ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΕΣ-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
I	Πολύ ευαίσθητο: Καίγεται πολύ εύκολα και σοβαρά. Δεν μαυρίζει σχεδόν καθόλου. [SPF 50]	Ανοιχτόχρωμο δέρμα με φακίδες, ανοιχτόχρωμα μάτια ή καφέ μάτια. Ξανθά ή κόκκινα μαλλιά
II	Ευαίσθητο: Καίγεται συνήθως εύκολα και μαυρίζει ελαφρώς [SPF 50]	Άτομο με ανοιχτόχρωμο δέρμα, κόκκινα ή ξανθά μαλλιά, ανοιχτόχρωμα ή καστανά μάτια
III	Ήπιο ευαίσθητο: Κοκκινίζει-μαυρίζει σταδιακά & ομοιόμορφα [SPF 30]	Σταρένια-συνηθισμένη επιδερμίδα
IV	Μέτριο ευαίσθητο: Καίγεται ελάχιστα και μαυρίζει εύκολα [SPF 30 και στη συνέχεια SPF20]	Άτομα με καστανά μάτια, λευκό ή καστανό δέρμα
V	Ελάχιστο ευαίσθητο: Καίγεται σπάνια και μαυρίζει γρήγορα και εύκολα [SPF 20 και στη συνέχεια SPF 15]	Άτομα με σκούρα επιδερμίδα π.χ. Λατινική Αμερική, Μέση Ανατολή
VI	Σκουρόχρωμο: Δεν καίγεται σχεδόν ποτέ και μαυρίζει πάρα πολύ [SPF 4-6]	Άτομα με πολύ σκουρόχρωμο μαύρο δέρμα Αφρική

* Τα αντιηλιακά εμποδίζουν την βλαβερή ακτινοβολία ωστόσο, κανένα δεν υπόσχεται πλήρη προστασία, παρά τους ισχυρισμούς για “ολική προστασία” «sun blocker»

Κάντε παιχνίδι με... φρούτα και λαχανικά

Μια ερώτηση που απασχολεί όλες τις μαμάδες ανά τον κόσμο είναι η σωστή διατροφή των παιδιών μας. Συγκεκριμένα, όλες μας ψάχνουμε τη μαγική συνταγή που θα κάνει τους μπόμπιρες να αγαπήσουν, ή για να είμαστε ρεαλιστές, να αποδεχτούν τα φρούτα και τα λαχανικά στην καθημερινή τους διατροφή.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επισημαίνει την ιδιαίτερη αξία της καθημερινής κατανάλωσης τουλάχιστον πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών. Ο λόγος «κρύβεται» στα πολύτιμα συστατικά τους, δηλαδή στις βιταμίνες και τα μέταλλα καθώς και στις «γενναίες» δόσεις φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχουν, ιδιαίτερα σημαντικών για την θωράκιση του παιδικού οργανισμού και την υγιή ανάπτυξη του.

Γιατί, όμως, οι περισσότερες προσπάθειες των γονιών να πείσουν τα παιδιά να φάνε λαχανικά και φρούτα καταλήγουν συνήθως σε ομηρικές μάχες; Η αλήθεια είναι ότι οι τακτικές της απειλής, της ανταμοιβής ή της τιμωρίας δεν αποδίδουν τα μέγιστα και σε καμία περίπτωση δε βοηθούν τα παιδιά να αγαπήσουν τα τρόφιμα που τους επιβάλλονται. Αντίθετα, μπορεί και να τα αντιπαθήσουν. Παραθέτουμε, λοιπόν, πεντε έξυπνους τρόπους που θα σας βοηθήσουν:



εσείς τα καταναλώνετε. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από γαλλική ερευνητική ομάδα, όταν κάποιο παιδί απεχθανόταν μια τροφή, η θέα ενός ανθρώπου με χαρούμενη έκφραση στο γεύμα καθιστούσε πιο ανοιχτό το παιδί στη συγκεκριμένη τροφή. Τα παιδιά άλωστε μεταξύ 5 και 8 ετών μπορεί να έχουν την τάση να μιμούνται τα συναισθήματα των ανθρώπων που βλέπουν.



2 Δώστε στα λαχανικά διαφορετικά ονόματα. Σχετική έρευνα σε παιδιά νηπιακής ηλικίας έδειξε ότι η πλειοψηφία διπλασίασε την κατανάλωση καρότων όταν αυτά τους παρουσιάστηκαν σαν «καρότα οράσης ακτίνων Χ»! Μάλιστα η μελέτη έδειξε πως η θετική επίδραση του νέου ονόματος στην κατανάλωση των τροφίμων από τα παιδιά, συνεχιζόταν ακόμα και όταν πια τα τρόφιμα δεν μετονομάζονταν.



3 Πάρτε τα παιδιά μαζί σας στο μανάβικο και αφήστε τα να διαλέξουν τα φρούτα και τα λαχανικά που τους αρέσουν περισσότερο. Αρχικά, θα εντυπωσιαστούν από την ποικιλία χρωμάτων και σχημάτων και θα το δουν σαν παιχνίδι. Υποσυνείδητα, όμως, συνηθίζουν την εικόνα τους και αναπτύσσουν τις δικές τους προτιμήσεις.



1 Τρώτε λαχανικά; Χαμογελάστε! Αν θέλετε να μάθουν τα παιδιά σας να τρώνε λαχανικά, θα πρέπει να χαμογελάτε όταν

Γράφει
η **Βασιλική
Α. Γ. Λαντζανάκη**
Εκπαιδευτικός
vasiliki@greekvision.ca



4 Επιστρατεύστε τα μεγάλα μέσα, δηλαδή την κανέλα και το μέλι που όλα τα παιδιά αγαπούν. Αρωματίστε και γλυκάνετε το μήλο, το πορτοκάλι, το μανταρίνι ή τη μπανάνα και άλλα φρούτα και το σίγουρο είναι ότι θα νικήσει η μυρωδιά και η γεύση.



5 Ζητήστε από το παιδί σας να διαλέξει κάτι μεταξύ δυο επιλογών που θα έχετε αποφασίσει από κοινού. Με αυτόν τον τρόπο, το παιδί ανακαλύπτει ποιες γεύσεις του ταιριάζουν και δεν θα αντιμετωπίζει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σαν καταναγκαστική εργασία αλλά σαν προσωπική του επιλογή.

Κάποιες από τις παραπάνω συμβουλές ίσως βοηθήσουν, κάποιες ίσως όχι.

Το μόνο βέβαιο είναι ότι θα πρέπει να εξοπλιστείτε με αγάπη και ακόμη περισσότερη υπομονή και να γίνετε και εσείς οι ίδιες πιο εφευρετικές, ανακαλύπτοντας νέους τρόπους και τρικς που θα πείσουν τα μικρά σας να εντάξουν τα λαχανικά και τα φρούτα στη διατροφή τους. Καλή επιτυχία!

Πρόσκληση

■ Με μεγάλη χαρά σας ενημερώνουμε ότι η στήλη μας *Family Time* πρόκειται να μεγαλώσει! Μια νέα σελίδα θα προστεθεί όπου θα δημοσιεύονται οι δικές σας ιδέες, συμβουλές, φωτογραφίες ή και ζωγραφιές των παιδιών σας. Στείλτε μας ό,τι εσείς νομίζετε πως θα ήταν ενδιαφέρον και τα καλύτερα θα δημοσιευθούν στο επόμενο μας τεύχος. Μπορείτε να αποστείλετε το υλικό σας στα γραφεία μας στην διεύθυνση 2572 Boulevard Daniel-Johnson, Laval, QC H7T 2R3, Canada ή με ηλ. μήνυμα στο info@greekvision.ca

CJLV
1570 AM

RADIO AKRITES

(Ακρίτες) Του Μοντρεαλ με τον
Κωστα Δανιηλίδη
Καθε Σάββατο και Κυριακή απο τις
4 εως τις 6 το απογευμα

Συντονιστητε στο 1570 AM απο τις
5 Μαρτιου και καθε ΣάββατοΚυριακο
την ιδια παντα ωρα για πληροφοριες
στον αριθμο (514) 617-0077



ÉCOLE SOCRATES-DÉMOTSTHÈNE
Depuis 1909
ACADÉMIQUE PRIVÉE

www.socdem.org



Ανακαλύψτε τις ρίζες σας... Ετοιμαστείτε για το μέλλον 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 Κεμπέκ.

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



COMMUNAUTÉ HELLENIQUE DU GRAND MONTRÉAL
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΣ ΜΕΓΕΤΕΡΟΥ ΜΟΝΤΡΕΑΛ



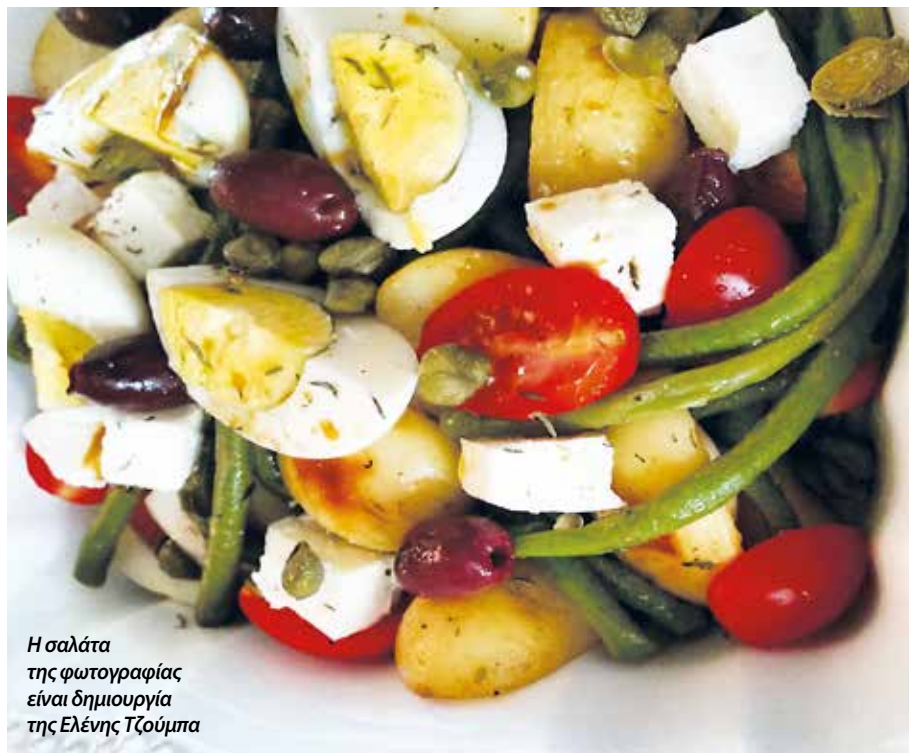
Σαλάτα με αμπελοφάσουλα, baby πατάτες και ντοματίνια



Μαγειρεύει
η **Ελένη Τζούμπα**

Τα φασολάκια-αμπελοφάσουλα είναι μια θρεπτική πρόταση που πολύ εύκολα μπορεί κανείς να την συμπεριλάβει στην δίαιτά του.

Είναι μια σαλάτα καλοκαιρινή, υγιεινή και ιδιαίτερα νόστιμη. Ένα πλήρες γεύμα με υλικά που όλοι αγαπάμε και ο συνδυασμός των γεύσεων είναι "Ελληνικός", αναμφίβολα θα σας ξετρελάνει.



Η σαλάτα της φωτογραφίας είναι δημιουργία της Ελένης Τζούμπα

Υλικά

Μισό κιλό αμπελοφάσουλα κομμένα σε τρία σημεία
1 κιλό πατατάκια (baby)
20 ντοματίνια κομμένα στη μέση
2 αυγά
4 κουταλιές τις σούπας ελιές καλαμών χωρίς κουκούτσι
1 μέτριο κρεμμύδι (γλυκό), κομμένο μισοφέγγαρο
2 κουταλιές της σούπας κάπαρη
Ελληνική φέτα σε κυβάκια (όσο περισσότερη τόσο πιο νόστιμη)

Dressing

5 κουταλιές ελαιόλαδο
1 κουταλιά κρέμα βαλσάμικου
1 κουταλάκι ρηχό μέλι
1 κουταλάκι ρηχό μουστάρδα Dijon
Αλάτι-θυμάρι ξερό

*Για το dressing χτυπούμε πρώτα όλα τα υλικά εκτός του λαδιού που το αφήνουμε για το τέλος, για να δέσει καλύτερα η σως

Εκτέλεση

Κόβουμε τις πατάτες στη μέση και τις βράζουμε χωρίς να διαλυθούν σε νερό με αρκετό αλάτι. Το ίδιο κάνουμε και με τα αμπελοφάσουλα. Όταν βράσουν τα ρίχνουμε ξεχωριστά σε κρύο νερό. Τα στραγγίζουμε και βάζουμε τις πατάτες σε ένα ταψί με λαδόκολλα, πασπαλίζουμε με λάδι, αλάτι και ελάχιστο μείγμα κρεατικών για extra νοστιμιά. Τα αφήνουμε να ψηθούν για 25 λεπτά στους 185° Celsius. Μόλις κρυώσουν οι πατατούλες μας, αναμειγνύουμε ένα ένα τα υλικά αφήνοντας την φέτα και τα αυγά για την κορυφή. Χτυπάμε όλα τα υλικά του dressing και περιχύνουμε την νόστιμη σαλάτα μας.

Καλή σας επιτυχία!

*Καλό θα είναι να ανακατεύουμε με καθαρά χέρια γιατί έτσι το ελέγχουμε καλύτερα

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



* Για να ζωρέψουν τα χρώματα στα χαλιά, βάζουμε λίγο ξύδι σε νερό και περνάμε αφού προηγουμένως το έχουμε καθαρίσει



* Όταν πονούσε το "αφτί" (πρώτη βοήθεια πριν τον γιατρό) οι "παλιές" έσταζαν λίγο λάδι, ελαφρώς χλιαρό



* Όταν πλένουμε χόρτα, σπανάκι κλπ., βάζουμε αλάτι στο νερό για να κατακαθίσει το χώμα

MARKETA
Zean-Talon

Το Μοναδικό Ελληνικό
Σούπερ Μάρκετ στην Zean-Talon

808 Rue Zean-Talon O, Montréal, QC H3H 1S4
514-MARKETA

ROYAL MEAT

Depuis 1982

Spencer-Rib Eye
Rib Steak
Hamburger Patties
Chicken Fillets

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

info@royalmeatmarket.com
www.royalmeatmarket.com

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



Οροσκόπιο από την Άση Μπήλιου

Twitter:
stars_alphatv

Instagram:
Asibiliou

GREEK
VISION



ΚΡΙΟΣ

Ο Ιούλιος είναι μήνας προόδου. Με τον κυβερνήτη σας Άρη, σε ευθεία πορεία, η ψυχολογία σας ανεβαίνει, η αισιοδοξία και η αυτοπεποίθηση σας χτυπάνε κόκκινο, ενώ οι ερωτικές σχέσεις ανθίζουν ξανά, ειδικά κάτω από το φως που ρίχνουν ο Ερμής και η Αφροδίτη, καθώς περνούν στον Λέοντα μετά τα μέσα Ιουλίου. Στα επαγγελματικά, προχωρήστε άφοβα, είναι η εποχή να προβληθούν οι ιδέες σας και να μπουν σε δράση τα νέα σας σχέδια.



ΤΑΥΡΟΣ

Νέες περιπέτειες, σχέδια και ξεκινήματα σας περιμένουν τον Ιούλιο που ο Άρης γυρίζει σε ορθή πορεία. Τα οικονομικά σταματούν να σας πιέζουν, πράγμα που θα νιώσετε ακόμη καλύτερα βέβαια τον επόμενο μήνα. Ιούλιος σημαίνει Ερμής και Αφροδίτη στον Λέοντα κι αυτό ευνοεί θέματα που αφορούν το σπίτι και την οικογένεια.. Ανανεώστε την εμφάνιση σας αλλά και αυτή του σπιτιού. Τον Ιούλιο θα ξεκαθαρίσουν για τα καλά προσωπικές ή επαγγελματικές σχέσεις.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Μετά τις 12 Ιουλίου αρχίζει το καλοκαίρι για σας, αφού η Αφροδίτη από τον Λέοντα σας δίνει χέρι βοηθείας στον έρωτα, τη φυσική κατάσταση, τα οικονομικά ζητήματα... Θα είστε πιο ξένοιαστοι και πιο ευδιάθετοι. Οι διακοπές σας ανήκουν και μάλιστα σας κλείνουν ήδη το μάτι. Ίσως φέτος αυτός να είναι ο καλύτερος μήνας για να φύγετε, παρά ο Αύγουστος. Ακόμη θα βρείτε λύσεις σε θέματα επαγγελματικά αλλά και υγείας εκτός από διακοπές!



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Η Αφροδίτη στο ζώδιό σας ως τις 12 Ιουλίου, τονώνει την αυτοπεποίθηση σας. Οπότε ρίχνετε με αισιοδοξία σε νέες ερωτικές περιπέτειες. Φύγετε διακοπές και χαρείτε τον έρωτά σας σε ένα καλοκαίρι που σας υπόσχεται τη μεγάλη αγάπη και, αν δεν την έχετε ήδη... σας κλείνει ραντεβού με την τύχη για να την αποκτήσετε. Πηγή της εύνοιας ο Δίας, που χαρίζει ευκαιρίες για δράση, όχι μόνο στην ερωτική σας ζωή αλλά και στα επαγγελματικά.



ΛΕΩΝ

Μαζί με τα γενέθλιά σας έρχονται και οι καλύτερες μέρες. Τα πάντα γύρω σας αλλάζουν προς το καλύτερο και σας αλλάζουν τη διάθεση, εμπόδια που σας καθυστερούσαν εξαφανίζονται, νέες ευκαιρίες αναβάθμισης σας δίνουν ραντεβού κάτω από τον αυγουσιτιάτικο ήλιο. Μόνη παραφωνία ο Άρης στον Σκορπιό τον Ιούλιο που μοιράζει εντάσεις και σας κάνει να ξανασκεφτείτε πράγματα που φάνταζαν αρχικά απλά. Είναι η κατάλληλη εποχή για να βάλετε νέους ανθρώπους αλλά και νέες συνήθειες στη ζωή σας.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Τον Ιούλιο πρέπει να βρείτε χρόνο να ξεκουραστείτε και να αποδεχτείτε ότι ίσως να χάσετε για λίγο τον έλεγχο. Είναι μία περίοδος αλλαγών για εσάς και παρόλο που δύσκολα αισθάνεστε απολύτως ασφαλείς, η τύχη σας ευνοεί, ειδικά στον έρωτα με την Αφροδίτη να βοηθά ως τις 12 Ιουλίου. Είστε σε σχέση; Σας στηρίζει ο αγαπημένος σας. Δεν είστε; Θα έχετε πολλές ευκαιρίες για φλερτ και θα λάμπετε στις παρέες σας ανάμεσα στους φίλους σας...



ΖΥΓΟΣ

Ετοιμαστείτε για αλλαγές στον επαγγελματικό τομέα, τις οποίες μπορεί να τις προκαλέσετε ή απλώς να τις δεχτείτε καθώς θα έχουν να κάνουν με την ιεραρχία. Ευνοήστε από το γεγονός ότι ο Άρης έχει επιστρέψει σε ορθή πορεία κι έτσι μπαίνει ένα τέλος σε καθυστερήσεις και αναβολές. Επιτέλους βλέπετε φως στα οικονομικά. Αναμένονται υπερβολές στον τρόπο που εξωτερικεύετε τα συναισθήματά σας, τουλάχιστον μέχρι τις 12 Ιουλίου, οπότε μην πάρετε μεγάλες αποφάσεις εκείνο το διάστημα.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Θετικές όψεις για εσάς με τον Δία στην Παρθένο και τον Άρη στο ζώδιό σας να τα πάνε περίφημα όλο το μήνα κάνοντας θετικές χαρίζοντάς σας εύνοια. Ευκαιρία να δώσετε νέα πνοή σε μια σχέση ή ακόμη και στο γάμο σας. Σημασία έχει η ευτυχία σας. Οι ερωτικές κατακτήσεις ευνοούνται και από την παρουσία της Αφροδίτης στον Καρκίνο. Βγείτε έξω, φύγετε διακοπές, οργανώστε εξορμήσεις και δραστηριότητες για δύο.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Αλλάζουν όλα γύρω σας, αλλάζετε κι εσείς! Και πώς να μην γίνει αυτό όταν φιλοξενείτε τον Κρόνο στο ζώδιό σας! Θα πάρετε μια ανάσα στα οικονομικά μετά από πολύ καιρό αλλά και σε θέματα υγείας. Το παρασκήνιο στη ζωή σας, προσωπικά και επαγγελματικά παραμένει βέβαια (βοηθά ο Άρης στον Σκορπιό σε ορθή πορεία). Διακοπές; μετά τις 12.7. Φροντίστε όμως να τελειώνετε με επαγγελματικές συμφωνίες. Μην αφήνετε τίποτε για τον Αύγουστο.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Σχέσεις, γάμος, συνεργασίες βρίσκονται στο στόχαστρο της Αφροδίτης και του Ερμή στο πρώτο μισό του μήνα, σε πορεία απέναντι από το ζώδιό σας. Φέρνουν νέες ευκαιρίες κι ίσως δείτε με άλλο μάτι ανθρώπους και καταστάσεις που σας είχαν απογοητεύσει. Για κάποιους μπορεί να εμφανιστεί ως ιδανικός εραστής, για άλλους ένας γάμος μπορεί να βγει από αδιέξοδο και κάποιους άλλους θα ορθοποδήσουν επαγγελματικά. Όλα αυτά θα συμβούν αν οι προσδοκίες είναι ρεαλιστικές.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Έντονος ο Ιούλιος αφού καλείστε να επανεξετάσετε προτάσεις, συμφωνίες και ίσως να πάρετε σοβαρές επαγγελματικές αποφάσεις. Η πορεία του Άρη στον Σκορπιό σας βάζει να πάρετε αποφάσεις για την καριέρα σας και να ξεκαθαρίσετε καταστάσεις. Το ίδιο ισχύει και για την ερωτική σας ζωή, που θα έχει πολύ καλές στιγμές μέσα στον Ιούλιο. Δεν αποκλείεται να σας εκπλήξει ευχάριστα ο σύντροφός σας σε μακροχρόνια σχέση. Μετά τις 12.7 αν είστε μόνοι θα έχετε ευκαιρίες νέων γνωριμιών.



ΙΧΘΥΕΣ

Μέχρι τις 12 Ιουλίου η Αφροδίτη στον Καρκίνο κάνει ότι μπορεί για εσάς και τον έρωτα και το φλερτ στη ζωή σας. Βοηθά τις σχέσεις, ευνοεί ακόμη και την απόφαση για την άφιξη ενός παιδιού. Αυτό θα κάνετε κι εσείς επικεντρώνοντας σε ό,τι σας απασχολεί. Δοκιμάστε να φύγετε διακοπές έως τα τέλη Ιουλίου. Θα είναι ήσυχες αν και όχι στον ερωτικό τομέα. Ξεκουραστείτε, γιατί τον επόμενο μήνα θα χρειαστεί να διεκδικήσετε, επαγγελματικά και οικονομικά.

GREEK
VISION

Celebrate together



Happy Birthday Happy Anniversary ΧΡΟΝΙΑ ΜΑΣ ΠΟΛΛΑ

Let's celebrate TOGETHER our BIRTHDAYS - ANNIVERSARIES!

Send us at info@greekvision.ca the photo of you, your family or your beloved ones by the 15th each month, and let's wish them publicly and FREE Happy Birthday - Happy Anniversary!

BIRTHDAYS IN JULY



Alexis Tsipras,
july 3rd,
42 years old



Katia Zygouli
july 4th,
38 years old



Mike Zambidis,
july 15th,
36 years old



Aliko Vougiouklaki
july 20th, she would
have been 82 (died
on 23 of july 1996)



Mikis Theodorakis
july 29th,
91 years old

- **Tom Cruise** july 03rd, 54 years old
- **Selena Gomez** july 22nd, 24 years old
- **Jennifer Lopez** july 24th, 47 years old
- **Arnold Schwarzenegger** july 30th, 69 years old
- **Robert Williams** July 21st, (died in Aug.11th, 2014)

...because LOVE needs
appreciation, acknowledgement
and respect!

LOCATION
OLYMPIQUE

Since 1964
Rental Service
of linen and uniforms



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

«Ελλήνων Πάσχα» ...after

Απρίλιο με Μάιο σκέφτηκα να μην γράψω μια ακόμη ιστορία που θα είχε ως θέμα, το Άγιο Πάσχα.

Σκέφτηκα να κάνω τη διαφορά και έτσι είχα γράψει το κείμενο που διαβάσατε στο προηγούμενο τεύχος του Greek Vision και είχε σχέση με τη Θεσσαλονίκη.

Την προηγούμενη εβδομάδα όμως, ένα βράδυ που ήμουν ξαπλωμένος στο κρεβάτι μου, γύρω στις 4 το ξημέρωμα "έσκασε" μια εξάτμιση ενός αυτοκινήτου κάτω από το σπίτι μου, ξύπνησα και εκεί που τρομαγμένος πάλευα να βρω την αναπνοή μου, θυμήθηκα πως φέτος την βραδιά της Ανάστασης δεν άκουσα ούτε μία κροτίδα στην εκκλησία που ήμασταν. Έτσι αποφάσισα να γράψω έστω και καθυστερημένα για τα εκπληκτικά μας Πασχαλιάτικα έθιμα.

(Σημείωση: Μην ψάχνετε να βρείτε ειρμό στην σκέψη μου... το κάνουν εις μάτην χρόνια τώρα δεκάδες ψυχίατροι και δεν τα έχουν καταφέρει.)

Λοιπόν, για να τα πάρουμε τα πράγματα από την αρχή, ο Έλληνας ο σωστός πηγαίνει στην εκκλησία το Μεγάλο Σάββατο το βράδυ γύρω στις 11 και 30 ντυμένος λες και θα πάει στα μπουζούκια. Λαμέκουστουμιές, τουαλέτες με βαθιά ντεκολτέ, μίνι, ξώπλατα και ό,τι άλλο μπορείτε να φανταστείτε.

Πιστεύω πως ο παπάς όταν βγαίνει και μας βλέπει έτσι ντυμένους, θα σκέφτεται από μέσα του: Να τους πω "Χριστός Ανέστη" ή "Καλωσήρθατε και καλή βραδιά να περάσουμε σήμερα";

Πάμε στην εκκλησία ντυμένοι: "η χαρά του μπουζουκτσίδικου". Με το που ακούγεται το "Χριστός Ανέστη", δίνουμε το φιλί της αγάπης

και συγχρόνως τσουγκρίζουμε και τα αυγά μας. (Σημείωση: Η γυναίκα μου έχει ΠΑΝΤΑ μαζί της και αλατοπίπερο σε ειδικό πλαστικό κουτάκι με καπάκι για να μη χάνει την σπιρτάδα του το πιπέρι. Μάλιστα, φέτος μου εκμυστηρεύτηκε ότι του χρόνου θα ανέβει και ένα επίπεδο επάνω και θα πάρει και ένα μικρό σωληνάριο μαγιονέζα! Αν ακούσετε ποτέ για αφυδατωμένη μαγειρίτσα σε σκόνη που με λίγο καυτό νερό θα γίνεται κανονική και θα την τρως στην εκκλησιά, να ξέρετε η γυναίκα μου θα την έχει πατεντάρει.)

Μετά το "Χριστός Ανέστη" ένα θα σας πω. Πιό αργά είχε αδειάσει το εργοστάσιο όταν έγινε ο μεγάλος σεισμός στην Φουκοσίμα. Ο παπάς είπε μόνο το "Χριστός Α" και άδειασε το προαύλιο και η εκκλησία! Το "νέστη" δεν ειπώθηκε ποτέ. Ο παπάς είμαι σίγουρος πως μέσα του έριξε κατάρα του στυλ «στο λαιμό να σας κάτσει» και μετά συνέχισε την μοναχική Αναστάσιμη λειτουργία.

Εντυπωσιακό είναι και με το τι πάθος φροντίζουμε το Άγιο φως για να μη μας σβήσει. Το βάζουμε σε ειδικά φαναράκια ή το προστατεύουμε με τα χέρια μας, υπολογίζουμε τον άνεμο πριν βγούμε σε καμία ανοιχτωσιά, αλλά μόλις φτάσουμε σπίτι, η μυρωδιά της σατανικής μαγειρίτσας μας κάνει και χάνουμε τα θρησκευτικά μας αισθήματα και αμέσως σβήνουμε το Άγιο Φως μην τυχόν και πιάσει φωτιά καμιά κουρτίνα, γιατί Άγιο - Ξεάγιο άμα λαμπαδιάσει το σπίτι, ίδια είναι η στεναχώρια.

Παρεμπιπτόντως, κάπου το διάβασα και θα το μεταφέρω στο περίπου. Τρώμε τη μαγειρίτσα γύρω στη 01.00 το ξημέρωμα μετά από 48 μέρες νηστεία. (7 βδομάδες X 7 μέρες έξω η Κυριακή του Πάσχα είναι 48 μέρες ακριβώς).

Αυτό είναι λες και ρίχνουμε μία κρεάτινη βόμβα Ναπάλμ στο στομάχι μας... Είναι λες και κάνουμε κατάβαση από το Έβερεστ με πέδιλα του σκι μετά από εγχείρηση ρήξης χιαστού και σκωληκοειδίτιδας μαζί!...

ΥΓ 1. Αν κάποια μέρα ξυπνήσετε με πολύ άσχημη και μαύρη διάθεση, γράψτε στο YouTube «Ελλήνων Πάσχα», δείτε video με αρνιά παλουκωμένα να στριφογυρίζουν πάνω από τη χόβολη και χαμογελάστε. Να θυμάστε πως πάντα υπάρχουν και χειρότερα.

ΥΓ 2. Και κάτι που μου έστειλαν στο ραδιόφωνο: Κατάνυξη είναι το συναίσθημα βαθιάς ευλάβειας και ψυχικής ανάτασης που συνοδεύει τις παραστάσεις και τις έννοιες του Θεού και του μεταφυσικού κόσμου και στο χωριό της μάνας μου το Νεοχώρι Χαλκιδικής, κατάνυξ' είναι, όταν κάτι έχει ανοίξει.



BEST SELLER

ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΕΡΒΕΤΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ
ΑΝΕΚΔΟΤΟΛΟΓΙΟ 2016

ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ, ΑΚΟΜΑ ΜΕΤΡΑΕΙ Τ'ΑΣΤΡΑ

2016 και συνεχίζω!

Αποκτήστε το βιβλίο του Γιάννη Σερβετά, "Ένα παιδί, ακόμα μετράει τα άστρα" από τις εκδόσεις ΙΑΝΟΣ.

www.ianos.gr



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