

A2 AUTO
PROFESSIONAL AUTO BODY REPAIR & PAINTING
 Insurance Work Accepted • All Work Guaranteed
 Expert Color Matching • Factory Genuine Parts
 Import Car Specialists • Major & Minor Repairs



514 476-4565
 1385, Boul. des Laurentides,
 Local 103, Vimont, Laval

NEA

ΤΑ ΕΛΛΗΝΟΚΑΝΑΔΙΚΑ

Les Nouvelles Grecques Canadiennes
The Greek Canadian News

WAGAR
 ADULT
 EDUCATION
 CENTRE

A CENTRE FOR THE COMMUNITY



5785 Ave Parkhaven, Cote St. Luc H4W 1X8 (514) 488-8203
 For info regarding documents: www.emsb.qc.ca/wagar

Commission scolaire English-Montréal
 English Montreal School Board

Adult Education & Vocational Services

Sign up
 for
 English
 or
 French
 Classes
 today!

newsfirst
 MULTIMEDIA

Vol. 17-39

3 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ, 2023 / NOVEMBER 3, 2023

450 978-9999 | www.tanea.ca | info@newsfirst.ca

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η ΕΛΙΤ ΤΩΝ ΜΜΕ «ΠΙΕΖΕΙ» ΤΟΝ Π.Ο.Υ.

«Κλιματική αλλαγή έκτακτης ανάγκης»

Διαφωνούν με το αφήγημα
 έγκριτοι επιστήμονες και
 ο Νομπελίστας Κλάουζερ



ΜΕΛΑΝΙ ΖΟΛΙ

«Κίνδυνος για
 τον Καναδά
 λόγω της
 παγκόσμιας
 σταθερότητας
 που... ραγίζει!»



ΕΛΛΑΔΑ

Πολιτική ίσων
 αποστάσεων
 στο
 Μεσανατολικό

ΣΕΛΙΔΑ 6



ΕΚΜΜ

Εκδήλωση
 για τους
 ήρωες του '40
 με Δόξα και Τιμή

ΣΕΛΙΔΑ 8



ΚΕΜΠΕΚ

Υποσχέσεις
 για βελτιώσεις
 στην πρόσβαση
 της Υγείας

ΣΕΛΙΔΑ 9



ΚΑΝΑΔΑΣ

Μειώνει τους
 ξένους φοιτητές
 λόγω έλλειψης
 στέγασης!

ΣΕΛΙΔΑ 19



Thinking of Selling Your Home?

Call me today for a **FREE**
 evaluation with no obligation.



FREE EVALUATION OF YOUR
 HOME WITH **NO OBLIGATION!**



VOULA REAL ESTATE BROKER
KOTTARIDIS
 514 993.5010
AGENTVK@GMAIL.COM

EXCELLENT SERVICE | EXCEPTIONAL RESULTS
ROYAL LEPAGE
 HUMANIA CENTRE
 Agente immobilière
 450.682.2121



5G Mobile Plans

Get Canada's largest and most reliable 5G network with iPhone 15 Pro.

Titanium

iPhone 15 Pro

iPhone 15 Pro from

\$17/mo.±

Full price:

\$1,490

after bill credits, plus taxes) for 24 mos., when you trade in an eligible device or put \$600 down on financing¹ and select plans with Upfront Edge² (return device within 2 years.)



Visit planetemobile.ca to see all current offers

MONTREAL

2100, Marcel-Laurin Blvd.
Ville St-Laurent
514-856-1884

9012, l'Acadie Blvd.
514-387-9999

Place Alexis-Nihon
1500, Atwater St
514-865-9949

Complexe Desjardins
5 Complexe Desjardins
514-842-0288

7600 Boul Viau, Unit 331
(514) 376-6667

NORTH SHORE

Centre Laval
1600, boul.
Le Corbusier
450-978-1081

Galeries Terrebonne
1185, boul. Moody
450-964-1964
450-964-8403

SOUTH SHORE

Chateaugay Regional
Centre
200, d'Anjou Blvd.
450-692-5136

Centre Valleyfield
50, Dufferin
450-373-0519

LANAUDIERE

Galeries Joliette
1075 Firestone Blvd.
Joliette
450 499-3014

OUTAOUAIS

Les Galeries de Hull
320, St-Joseph blvd
819-663-8580
819-775-3687

PLANÈTE
MOBILE

Offer subject to change without notice. A Setup Service Fee of \$60 applies to setup your device and related services. Taxes extra. ± Where applicable, additional airtime, data, long distance, roaming, add-ons, provincial 9-1-1 fees (if applicable) and taxes are extra and billed monthly. However, there is no airtime charge for calls made to 9-1-1 from your Rogers wireless device. Plan includes calls and messages from Canada to Canadian numbers only. On the Rogers Network or in an Extended Coverage area, excluding calls made through Call Forwarding, Video Calling or similar services. Where applicable data overage rates of \$20/GB apply. Largest based on total square kilometers of Rogers 5G coverage compared to published coverage of other national networks. Rogers was ranked first in the Umlaut Mobile Data Performance audit in 2022-2023. Visit <https://www.umlaut.com/en/benchmarking/canada> 1. Financing: 0% APR on approved credit with a financing agreement (FA) and a Rogers Infinite plan. A down payment may be required based on our evaluation of your credit. FA based on full price plus applicable taxes less any Upfront Edge Amount (excluding promo credits, if applicable, which are applied monthly on your bill for as long as your FA is in place); if your FA is terminated and/or if your wireless plan is cancelled your outstanding financing balance becomes due along with your Upfront Edge Amount (if applicable). The promo credit (if applicable) will end in both cases. 2. Upfront Edge: Program consists of purchase of eligible phone on Rogers Infinite plans with financing; Upfront Edge amount is applied after taxes to lower monthly financing program payments. You must return phone in good working condition [must power up to the home screen, accept and hold a charge, and have the ability to perform a factory reset; must be free from physical damage (for example, no cracks including to the front and back glass), dents, bending, punctures to any part of the device, including on the body, screen, keyboard and/or camera lens, no broken hinges, no dead/dark/pixelated spots, blemishes or distortions to the screen and screen/keyboard must be responsive, etc.]. The device must be free from liquid/moisture damage and there cannot be any missing components for example, missing battery, battery cover, SIM/media tray, buttons, etc.]. All accounts and passwords must be removed and/or turned off; device cannot have been reported lost or stolen during month 24 (or in months 2-24 while upgrading to a new phone with financing), otherwise Upfront Edge Amount will be charged to your account. Cancelling your services during your 2-year Upfront Edge term will result in charging of Upfront Edge Amount, in addition to your outstanding financing balance. Rogers & Design and related brand names and logos are trademarks of Rogers Communications Inc. or an affiliate used under license. © 2023 Rogers Communications.

ROGERS Authorized Dealer

Μελανί Ζολί: «Η παγκόσμια σταθερότητα... ραγίζει!»

Η Υπουργός Εξωτερικών του Καναδά, Μελανί Ζολί, προειδοποίησε για τους υψηλούς κινδύνους που διατρέχει ο Καναδάς και προέβη σε προτάσεις για την εξωτερική πολιτική του Καναδά

Η τρέχουσα εποχή της παγκόσμιας σταθερότητας, που χτίστηκε από τα ερείπια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, «ραγίζει», προειδοποίησε η Ζολί σε προετοιμασμένα σχόλιά της τη Δευτέρα 29/10, που θα παρουσιάσει στον Οικονομικό Σύλλογο του Καναδά. Και για τον Καναδά, οι κίνδυνοι είναι υψηλοί.

Του Δημήτρη Ηλία
Local Journalism Initiative Reporter for Ta NEA
dimitri@newsfirst.ca

Οι προειδοποιήσεις αυτές έρχονται σε μια περίοδο, όπου ο Καναδάς παρακολουθεί μεγάλες συγκρούσεις στο παγκόσμιο στερέωμα, καθώς παράλληλα οι σχέσεις της χώρας μας με δύο μεγάλες χώρες επιδεινώνονται.

Στο Ισραήλ, οι δηλώσεις της Ζολί καλούν για ανθρωπιστική παύση στη Γάζα για να εκκενωθούν ξένοι πολίτες και να παρασχεθεί βοήθεια. Εκτιμά ότι 400 Καναδοί βρίσκονται στη Γάζα και πιστεύει ότι δύο κρατούμενοι κρατούνται από τη Χαμάς. Επτά Καναδοί έχουν πεθάνει στη σύγκρουση.

Ταυτόχρονα, στην Ευρώπη, η πόλεμος της Ρωσίας κατά της Ουκρανίας συνεχίζεται. Τον Οκτώβριο, ο Λευκός Οίκος προειδοποίησε ότι η Ρωσία διαθέτει ακόμα ορισμένη επιθετική ικανότητα και ενδέχεται να επιτύχει ορισμένα τακτικά κέρδη στους επόμενους μήνες.

Στο πλαίσιο αυτό, οι σχέσεις του Καναδά με την Ινδία και την Κίνα έχουν φτάσει σε χαμηλό σημείο. Μια διπλωματική έντονη αντιπαράθεση με την Ινδία επιδεινώθηκε μετά τη δημόσια δήλωση του Πρωθυπουργού Τζάστιν Τρουντό το Σεπτέμβριο, όταν είπε ότι υπάρχουν «αξιόπιστες ενδείξεις» ότι πράκτορες της ινδικής κυβέρνησης μπορεί να ήταν εμπλεκόμενοι στη δολοφονία του Χάρντιπ Σινγκ Νίτζαρ, ενός Καναδού Σιχ ηγέτη.

Η Ινδία αρνήθηκε αυτές τις κατηγορίες και οι δύο χώρες προέβησαν σε αμοιβαία διπλωματικά αντίμετρα.

Επιπλέον, οι σχέσεις με την Κίνα έχουν παραμείνει χαμηλές από τη φυλάκιση των «δύο Μάικλ» το 2018, λίγο μετά τη σύλληψη της ανώτατης διευθύντριας της Huawei, Μενγκ Ουανζού, με ακολουθία

έντασης που διατηρήθηκε μέχρι την απόσυρση του αιτήματος έκδοσης κατά της Ουανζού από τις Ηνωμένες Πολιτείες το 2021.

Η Ζολί προτείνει δύο αρχές για την εξωτερική πολιτική του Καναδά: την υπεράσπιση της κυριαρχίας για τη διασφάλιση της ανθεκτικότητάς της έναντι παγκόσμιων απειλών και τη χρησιμοποίηση πρακτικής διπλωματίας για την αντιμετώπιση χωρών με διαφορετικές απόψεις, προκειμένου να αποτραπεί διεθνής σύγκρουση.

Σχετικά με την υπεράσπιση της κυριαρχίας του Καναδά, η Ζολί επισημαίνει τη συνεργασία του με τις Ηνωμένες Πολιτείες και τις επενδύσεις του στο NORAD, καθώς επίσης και την ενίσχυση της στρατιωτικής του παρουσίας στο NATO στην ανατολική Ευρώπη και τη διεύρυνση των συνεργασιών του με χώρες όπως η Ιαπωνία και η Νότια Κορέα στον Ινδο-Ειρηνικό χώρο.

Επιπλέον, η Οτάβα υποστηρίζει την απόφασή της να ενημερώσει τους Καναδούς για τις κατηγορίες γύρω από τη δολοφονία του Νίτζαρ, αλλά παραμένει σε επαφή με την ινδική κυβέρνηση, επισημαίνοντας ότι πρόκειται για ένα στιγμιαίο γεγονός σε μια σχέση που εκτείνεται δεκαετίες.

Στο βόρειο τομέα, ο Καναδάς θα ασκήσει την κυριαρχία του στην αρκτική του γη και νερό, συμπεριλαμβανομένης της προστασίας της Διαδρομής του Βορρά, η οποία λειτουργεί ως η πύλη προς τον Αρκτικό χώρο. «Ο Καναδάς θα εργαστεί για να αναγνωρίσει και να προσαρμοστεί στις εξελισσόμενες απειλές στον Αρκτικό χώρο. Θα καταβάλουμε τις απαραίτητες επενδύσεις για την ενίσχυση της ασφάλειας του Βορρά και των κρίσιμων υποδομών μας», αναφέρει στο λόγο της.

Η Joly πρόσθεσε ότι ο Καναδάς δε θα δεχθεί καμία μορφή ξένης παρέμβασης, αναφέροντας τη δημιουργία της δημόσιας έρευνας και του συστήματος καταχώρησης ξένων πρακτόρων, πρότζεκτ στο οποίο εργάζεται επί του παρόντος η κυβέρνηση. Στην πραγματική διπλωματία, η Joly τονίζει την ανάγκη για συμμετοχή με χώρες εκτός συμμαχιών «με ελάχιστες εξαιρέσεις».



«Με την ασφάλεια του κόσμου σε κίνδυνο, την ασφάλειά μας σε κίνδυνο, δεν μπορούμε απλώς να βασιζόμαστε στους παλιούς μας φίλους. Θα επικεντρωθούμε στην εμπλοκή προς τα εμπρός και θα χρειαστεί να προτείνουμε το χέρι μας σε νέους συνεργάτες, μέσα σε μια ευρεία συνασπιστική συνομοσπονδία κρατών από όλο τον κόσμο», δήλωσε.

«Δεσμευόμαστε να αυξήσουμε την παρουσία μας στα Ηνωμένα Έθνη και στα πολυμερή θεσμικά όργανα και θα ανταποκριθούμε επίσης στον προβληματισμό και τις κλήσεις για αλλαγή από χώρες με χαμηλό και μεσαίο εισόδημα, καθώς επικεντρωνόμαστε στο να καταστήσουμε τόσο την Παγκόσμια Τράπεζα όσο και το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο (ΔΝΤ) πιο αποτελεσματικά».

Η Joly τόνισε επίσης την επέκταση του διπλωματικού αποτυπώματος του Καναδά, με νέες πρεσβείες στην ανατολική Ευρώπη, τη Ρουάντα και το Φίτζι.

«Ο κόσμος βρίσκεται σε ένα σημείο ανατροφής. Βρισκόμαστε στη μέση μιας γεωπολιτικής εξισορρόπησης. Οι παγκόσμιες δυνάμεις μετακινούν το βάρος τους για να αναταράξουν την ειρήνη, για την οποία οι Καναδοί πολέμησαν και έδωσαν τις ζωές τους. Καθώς οι κρίσεις γίνονται όλο και συχνότερες και πιο πολύπλοκες, διαταράσσουν τα θεμέλια του συστήματος που μας κράτησε ασφαλείς», δήλωσε η Joly. «Πρέπει τώρα να σχεδιάσουμε ένα μονοπάτι για την κατασκευή μιας σταθερής βάσης για τα παιδιά μας, να ενισχύσουμε το διεθνές σύστημα που δημιούργησε την παγκόσμια σταθερότητα και να το διαμορφώσουμε, ώστε να γίνει πιο περιεκτικό. Οι Καναδοί μπορούν να είναι βέβαιοι ότι τα μάτια μας είναι ανοιχτά σε αυτήν την πρόκληση και αφοσιωμένοι στο να διασφαλίσουμε ότι ο Καναδάς και οι διπλωμάτες μας σε όλο τον κόσμο είναι εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις».



35 ΧΡΟΝΙΑ ΠΕΙΡΑ

ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΑΜΕ

253 Decarie (Γωνία Dion) • Ville Saint-Laurent

KDM ASSURANCES

ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

Αυτοκινήτων - Σπιτιών - Κτιρίων

Επιχειρήσεων - Ζωής

KOSTA D. MENOUTIS 514-903-9000

Andreas Michalopoulos and associates

with over **35 YEARS** EXPERIENCE

- Real Estate Management
- Taxation Representation
- Wills & Estate Planning
- Pension Services
- International Consultant
- Government Liaison

We also offer turnkey businesses in Greece

For all your financial and taxation needs in Greece

andion
Canada • Greece • USA
www.andion.co

Greece
Koniari 45, second floor
Athens 11471, Greece
Tel: 011 30 2110011126

Canada
5255 Boulevard Henri-Bourassa W
Suite 210, Montreal, QC H4R 2M6
Tel: 514-904-1243



Εσείς τι λέτε;

του Μιχάλη Τελλίδη



ΚΕΜΠΕΚ

Στο προσκήνιο ξανά η απόσχιση...

Ξανά στο προσκήνιο η ανεξαρτησία του Κεμπέκ, μετά το σχέδιο προϋπολογισμού που κατέθεσε ο αρχηγός του P.Q. Paul St-Pierre Plamondon, σύμφωνα με το οποίο, ένα θεωρητικά ανεξάρτητο Κεμπέκ θα συγκαταλεγόταν μεταξύ των πλουσιότερων χωρών του κόσμου.

Ο πρωθυπουργός Francois Legault παραδέχτηκε, ότι η ανεξαρτησία της επαρχίας είναι βιώσιμη, επεσήμανε ωστόσο ότι για την πολύ μεγάλη πλειοψηφία των Κεμπεκιωτών το δημοψήφισμα για την αυτονομία δεν αποτελεί άμεση προτεραιότητα, τονίζοντας μάλιστα πως μία τέτοια απόφαση προϋποθέτει επίπονες θυσιές.

Η απόσχιση του Κεμπέκ αποτελεί ένα αμφιλεγόμενο ζήτημα. Ορισμένοι πιστεύουν ότι το Κεμπέκ πρέπει να χωρίσει από τον Καναδά, θεωρώντας ότι η επαρχία θα ευημερούσε ως χώρα. Άλλοι πάλι πιστεύουν, ότι το Κεμπέκ πρέπει να παραμείνει και πως η απόσχισή του θα οδηγούσε στη διάλυση της συνομοσπονδίας, αφού θα συρρικνωνόταν κατά 7,4 εκατομμύρια κατοίκους και το μέγεθος της χώρας θα μειωνόταν κατά 16%.

Το Κεμπέκ ωστόσο έχει προοδεύσει εντός του Καναδά και όπως είναι διαπιστωμένο, δε χρειάζεται να αποχωρήσει για να ευημερήσει. Ο γλωσσικός νόμος 101 κατέστησε τη γαλλική ως την επίσημη γλώσσα στην επαρχία και παρά την αύξηση των αγγλόφωνων, το βιοτικό επίπεδο των γαλλόφωνων έχει αναβαθμιστεί σημαντικά.

Τα τελευταία χρόνια οι Γάλλοι επιχειρηματίες ανέπτυξαν μία τεράστια δυναμική, δημιουργώντας κορυφαίες εταιρείες και χρηματοπιστωτικά ιδρύματα στον Καναδά, στις ΗΠΑ και σε ολόκληρο τον κόσμο. Η Bombardier π.χ. με τα οχήματα παντός εδάφους, τα στρατιωτικά αεροσκάφη και τις αμαξοστοιχίες που κατασκευάζει, η Hydro Quebec με το ρεύμα που εξάγει, η φαρμακευτική Biotech, οι τεχνολογικές CGI, CAE κ.α.

Εάν το Κεμπέκ κάποτε αποχωριζόταν, θα έπαυε να αποτελούσε μέρος της NAFTA και θα υποχρεωνόταν να πληρώνει βαρείς δασμούς στις εισαγωγές και εξαγωγές των προϊόντων του, αφού θα συναγωνίζετο τα φθηνότερα ξένα προϊόντα. Η αβεβαιότητα πάντως για το άμεσο μέλλον, φρενάρει την απόλυτη πρόοδο της επαρχίας.

Με την ανεκτικότητα της Οτάβας, το Κεμπέκ απέκτησε εκτεταμένες εξουσίες, τις οποίες δεν απολαμβάνουν άλλες επαρχίες. Μεταξύ άλλων, έπαψε προ πολλού να εφαρμόζει την επίσημη διγλωσσία του κράτους, έχει τον πλήρη σχεδόν έλεγχο στο μεταναστευτικό, με βασικό κριτήριο εισόδου τη γαλλική γλώσσα και απαγόρευσε στους δημοσίου υπαλλήλους να φέρουν θρησκευτικά σύμβολα κατά τη διάρκεια της εργασίας των.

Εκτεταμένη έρευνα έδειξε, ότι εκείνοι που τάσσονται υπέρ της παραμονής του Κεμπέκ στον Καναδά είναι κυρίως μεσήλικες, ενώ εκείνοι που θέλουν ένα ανεξάρτητο Κεμπέκ είναι οι νεότεροι σε ηλικία πολίτες. Η αλήθεια πάντως είναι ότι οι Γάλλοι ολοένα και αποκτούν λιγότερα παιδιά, σε αντίθεση με τους μετανάστες, που, ως επί τω πλείστων, είναι πολύτεκνοι (με μέσο όρο 3,1 παιδιά) κάτι που θα μπορούσε μελλοντικά να προκαλέσει μοιραία δημογραφική κατάρρευση του Κεμπέκ.

Είναι γνωστό τέλος, ότι οι μετανάστες στο Κεμπέκ, κατά συντριπτική πλειοψηφία, τάσσονται υπέρ ενός ενωμένου Καναδά. Γεγονός το οποίο οι εκάστοτε κυβερνώντες, θα πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη...

Εσείς τι λέτε;
Μιχάλης Τελλίδης
mtellides@gmail.com

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣΤΟΜΙΕΣ

τον Γεωργίου Στυλ. Γκιούσμα



ΕΛΛΗΝΟΚΑΝΑΔΙΚΟ ΚΟΓΚΡΕΣΟ: Η καθιέρωση ενός αμφιλεγόμενου θεσμού

Το Σάββατο 28/10 ανήμερα της επετείου του ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΟΧΙ, για άλλη μια χρονιά το Ελληνοκαναδικό Κογκρέσο έδωσε φόρο τιμής στην ημέρα της 28^{ης} Οκτωβρίου, διοργανώνοντας κατάθεση στεφάνων στο κενοτάφιο του Λαβάλ.

Για άλλη μια φορά κατέθεσαν στεφάνια πολιτικοί από τα τρία κυβερνητικά επίπεδα. Δε δίστασαν δε να προβάλλουν την κατάθεση στα προσωπικά τους κοινωνικά δίκτυα, παίρνοντας φωτογραφίες με αξιωματούχους του Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου και ιδιαίτερα με τον πρόεδρο του -επί έτη- Δρ. Θεόδωρο Χαλάτση. Αυτή τη φορά δε, παραβρέθηκαν και αξιωματούχοι του νυν διοικητικού συμβουλίου της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μόντρεαλ, όπως διακρίνονται στη φωτογραφία [σελίδα 8].

Η προσέλευση και συμμετοχή των πολιτικών, καθώς και η συμμετοχή αξιωματούχων της ΕΚΜΜ, δίνει την απόλυτη αποδοχή της ύπαρξης και αναγνώρισης του Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου.

Επιπλέον φέτος, για πρώτη φορά μετά από πολλά χρόνια, στο γεύμα που έγινε την Κυριακή 29 Οκτωβρίου στο Ελληνικό Κοινοτικό Κέντρο, προσφώνησαν τον πρόεδρο του Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου Δρ. Θεόδωρο Χαλάτση, μαζί με τον πρόεδρο του Ελληνικού Κογκρέσου του Κεμπέκ, Γιάννη Θεοδοσόπουλο. Επίσης, στο κοκτέιλ πριν τον γεύμα, είδαμε τον Δρ. Χαλάτση σε μια φιλική συνομιλία με τη Γενική Πρόξενο της Ελλάδας του Μόντρεαλ, Κατερίνα Βαρβαρήγου.

ΠΡΩΤΟΚΛΑΣΑΤΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ

Το συμβουλευτικό σώμα του Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου απαρτίζεται από αξιόλογα άτομα με πλούσια βιογραφικά. Μεταξύ άλλων: *Ελένη Μπακοπάνου [πρώην ομοσπονδιακή βουλευτής], Λεωνίδα Χρυσανθόπουλος [Πρώην πρόεδρος στον Καναδά και Πρόεδρος επί Τιμή], Δρ. Μαρία Νεγρεπόντη - Δελιδάνη [Πρώτη γυναίκα Έλληνη πρύτανη, εκλεγμένη τρεις φορές στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας], Δρ. Κυριάκος Μαντζωρίνης [Οικονομολόγος], Δρ. Ιωάννης Μάζης [καθηγητής Γεωγραφικής οικονομίας - οικονομικών], Πάνα Μέρτσαντ [Γερουσιαστής], Στέλιος Παπαθεμελής [πρώην υπουργός Βόρειας Ελλάδας και Δημόσιας Τάξης], Παναγιώτης Σγουρίδης [πρώην υφυπουργός και Αντιπρόεδρος στην Ελληνική Βουλή], Δημήτριος Σμυρνιός [Δικηγόρος και πρόεδρος του συμβουλίου της ΕΚΜΜ], Δημήτρης Σούδας [πρώην σύμβουλος του πρωθυπουργού Steven Harper και επίτιμος πρόεδρος της Κύπρου στο Τορόντο], Ιωάννης Τσούρας [Διευθυντής Ιδιαίτερου Γραφείου Αρχιεπισκόπου Αθηνών & πάσης Ελλάδος κ. Ιερωνύμου] και ο Φραγκούλης Φράγκος [απόστρατος στρατηγός, επίτιμος αρχηγός του Γενικού Επιτελείου Στρατού και πρώην υπηρεσιακός Υπουργός Εθνικής Άμυνας].*

Η λίστα των ατόμων που είναι στο συμβουλευτικό του Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου είναι πολύ

μεγάλη για να δημοσιευθεί. Τα άτομα αυτά περιβάλλαν το κογκρέσο με τις γνώσεις τους στα Εθνικά μας θέματα, διότι πιστεύουν ότι το Ελληνοκαναδικό Κογκρέσο επιτελεί έργο σε αυτόν τον τομέα.

Η ΙΔΡΥΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΟΚΑΝΑΔΙΚΟΥ ΚΟΓΚΡΕΣΟΥ

Για την ιστορία, το βρίσκω σωστό σε αυτό το σημείο, να γυρίσουμε πίσω στην ιστορία της παροικίας στις αρχές της δεκαετίας του '80, όπου με πρωτοβουλία του πρώην προέδρου της κοινότητας Μόντρεαλ, Αδριανού Μαρή, δημιουργήθηκε το Ελληνοκαναδικό Κογκρέσο. Την ίδια περίπου χρονιά, στην Επαρχία του Οντάριο δημιουργήθηκε η Ομοσπονδία Ελληνικών Συλλόγων και Σωματείων. Επομένως, ήταν αναπόφευκτη η δημιουργία του Ελληνικού Κογκρέσου του Κεμπέκ.

Η «πυραμίδα» είχε ως εξής: Στα επαρχιακά κογκρέσα και ομοσπονδίες θα ψήφιζαν οι εκπρόσωποι συλλόγων και σωματείων τής εκάστοτε επαρχίας, καθώς και οι ελληνικές κοινότητες της κάθε επαρχίας. Το δε συμβούλιο του Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου απαρτιζόταν από τους εκάστοτε προέδρους των επαρχιακών κογκρέσων και ομοσπονδιών, οι οποίοι συμμετείχαν αυτομάτως ως μέλη, καθώς και οι εκάστοτε πρόεδροι των κοινοτήτων Μόντρεαλ, Τορόντο και Βανκούβερ. Από αυτούς εκλεγόταν το εκτελεστικό.

Το Ελληνοκαναδικό κογκρέσο είχε ως αρμοδιότητα τα Εθνικά θέματα προς την Ομοσπονδιακή κυβέρνηση, ενώ τα επαρχιακά κογκρέσα είχαν αρμοδιότητες για θέματα της επαρχίας τους.

Αν θυμάστε, όσοι θυμάστε, τα συλλαλητήρια για τη ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ το 1992 και το 2007 διοργάνωσε το Ελληνοκαναδικό κογκρέσο, με πρόεδρο το 1992 τον Βασίλη Κατσαμπάνη και το 2007 το Δημήτριο Μανωλάκο. Ενώ το επαρχιακό, με συνεργασία το Ιταλικό και Εβραϊκό κογκρέσο επί προεδρίας Σωτήρη Αντύπα, δούλεψαν μαζί το 1995, κατά το δημοψήφισμα για την ανεξαρτησία του Κεμπέκ.

Τα χρόνια πέρασαν και τα κογκρέσα «έμπλεξαν τα μπούτια τους». Ξέχασαν τις αρμοδιότητες τους και εισχώρησαν το ένα κογκρέσο στα «χωράφια» του άλλου. Ως παράδειγμα, επί προεδρίας του δραστήριου αείμνηστου Πήτερ Γεωργακάκου, έγιναν εκδηλώσεις για τη ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ. Ήταν όλες πετυχημένες σε προσέλευση κόσμου και οργάνωση. Ο Γεωργακάκος και το συμβούλιο του «αναγκάστηκαν» να εισχωρήσουν στις αρμοδιότητες του Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου λόγω της απόλυτης αδράνειας που είχε. Εκείνη την εποχή ο πρόεδρος του παραιτήθηκε, όταν διορίστηκε ως δικαστής μετανάστευσης στην Ομοσπονδιακή Κυβέρνηση.

Κάποιος έπρεπε να κάνει κάτι για την ενημέρωση των ξένων για το ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ. Και αυτό έπραξε ο αείμνηστος Γεωργακάκος - «καταπατώντας» τα χωράφια και τις αρμοδιότητες του Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου.

► ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21

NEA

ΤΑ ΕΛΛΗΝΟΚΑΝΑΔΙΚΑ

3860, boul. Notre-Dame, # 304,
Laval, QC H7V 1S1
Tel: (450) 978-9999 • Fax: (450) 687-6330
E-mail: info@newsfirst.ca

Project funded in part by

Canada

Εκδότες / Publishers:

Γεώργιος Μπακογιάννης • George Bakoyannis
Γεώργιος Στυλ. Γκιούσας • George S. Guzman

Γενικός Διευθυντής / General Director:

Γεώργιος Μπακογιάννης • George Bakoyannis

Διευθυντής Διαφήμισης / Advertising Director:

Γεώργιος Στυλ. Γκιούσας • George S. Guzman

Δημόσιες Σχέσεις / Public Relations:

Δημήτριος Ι. Γιαντσούλης • Demetris J. Yantsulis

Καλλιτεχνική Επιμέλεια / Graphic Design:

Αντώνης Μπότσικας • Antonis Botsikas

Lareine Zakhour

Elena Molter

Θωμάς Μπακογιάννης • Thomas Bakoyannis

Σύμβουλοι Διαφήμισης / Advertising Consultants:

Jean Paul Chamberland

Συντάκτες / Editorial Staff:

Αντώνης Μπότσικας • Antonis Botsikas

Δημήτρης Ηλίας

Μιχάλης Τελλίδης • Michael Tellides

Martin C. Barry

Μακέτα / Layout: Media-Trek

Διανομή / Distribution: MediaTrek-Canada Post

Εκτύπωση / Printing: TC. TRANSCONTINENTAL

National Representatives:

RS RÉSEAU SÉLECT
PARTENAIRE PUBLICITAIRE
info@reseausselect.ca



Οι γνώμες αυτής της σελίδας αντιπροσωπεύουν την ομοφωνία των συντακτών.
The opinions on THIS PAGE reflect the consensus of Editorial Board.

www.tanea.ca / www.greeknews.ca

Deadline: Monday at 1 p.m.

Publishers' Liability for Error: The publishers shall not be liable for slight changes or typographical errors that do not lessen the value of an advertisement. The publishers' liability for other errors or omissions in connection with any advertisement is strictly limited to publication of the advertisement in any subsequent issues or the refund of any monies paid for the advertisement. Articles published reflect writers' opinions, but not necessarily the opinion of this newspaper.

ISSN number : 1923-0621 Annual subscription : \$165 TX Incl. Per copy : \$1

Entire Contents Copyright 2023



GET

30GB BONUS DATA PER MONTH!

ON SELECT PLANS WITH NEW ACTIVATIONS AND AUTO-PAY

Limited time only!

- ✓ NO CREDIT CHECKS.
- ✓ NO TERM CONTRACTS.
- ✓ NO OVERAGES.



chatrTM
AUTHORIZED DEALER

📍 **Laval & North Shore**
Carrefour Laval & Centre Laval.

📍 **Greater Montreal**
Alexis Nihon, Carrefour Angrignon, Centre commercial Forest,
Carrefour de la Pointe, Centre Rockland, Fairview Pointe Claire,
Mail Champlain, Place Bourassa, Place Longueuil,
Plateau Mont-Royal, YUL airport.

📍 **Head Office**
12053 Laurentien Blvd, Montreal.

☎ **(438) 992 2002**

Offer subject to change without notice. Taxes extra. TM Trademarks used under license ©2023



ΕΛΛΑΔΑ | ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Οι ισορροπίες της Αθήνας στο Μεσανατολικό

Ανοιχτός διάυλος με όλες τις πλευρές

Το ρόλο που της αναλογεί θέλει να διαδραματίσει η Ελλάδα στα τεκταινόμενα στη Μέση Ανατολή, ισορροπώντας ανάμεσα στην ισχυρή συμμαχική σχέση που έχει οικοδομήσει με το Ισραήλ και τις παραδοσιακά καλές σχέσεις με τον αραβικό κόσμο.

Από την αρχή της σύγκρουσης ο έλληνας πρωθυπουργός τόνισε, ότι η Αθήνα στηρίζει χωρίς αστερίσκους το δικαίωμα του Ισραήλ στη νόμιμη αυτοάμυνα απέναντι στην τρομοκρατική οργάνωση της Χαμάς, σημειώνοντας ωστόσο ότι αυτή πρέπει να βασίζεται στους κανόνες του πολέμου, την προστασία των αμάχων και στην αποφυγή μίας ανθρωπιστικής κρίσης.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΑΝΑΤΟΛΗ

Γι' αυτό και η ελληνική κυβέρνηση προχωρά σε κινήσεις που αποτυπώνουν στην πράξη αυτή τη στρατηγική. Συμμετέχει ενεργά στις συζητήσεις για τη δημιουργία ανθρωπιστικού διαδρόμου προκειμένου

να φτάσει βοήθεια στους αμάχους στη Λωρίδα της Γάζας. Το σχέδιο που είναι υπό επεξεργασία, προβλέπει τη συγκέντρωση ανθρωπιστικής βοήθειας σε Ελλάδα και Κύπρο και τη μεταφορά της δια θαλάσσης στους παλαιστίνιους αμάχους, που έχουν ανάγκη για τρόφιμα και φάρμακα.

Πρόκειται για μία σύνθετη διαδικασία, όπως επισημαίνουν διπλωματικές πηγές, αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες που υπάρχουν στην υλοποίησή του.

Η κυβέρνηση βρίσκεται σε ανοιχτή επικοινωνία με ευρωπαϊούς εταίρους, διεθνείς οργανισμούς και τους άμεσα ενδιαφερόμενους για την ολοκλήρωση του εγχειρήματος.

Ο ΑΝΟΙΧΤΟΣ ΔΙΑΥΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ

Ο πρωθυπουργός από την πλευρά του, συναντήθηκε με τον κ. Νετανιάχου κατά την επίσκεψή του στα Ιεροσόλυμα [φωτ.], μίλησε τηλεφωνικά με τον κ. Αμπάς, ενώ είχε επαφές και με ηγέτες αραβικών χω-

ρών, θέλοντας να σημειώσει τη δυνατότητα της Αθήνας να έχει ανοιχτό διάυλο επικοινωνίας με όλες τις πλευρές και την πρόθεση της να έχει λόγο στις εξελίξεις, ως ένας από τους «παίκτες» στην Ανατολική Μεσόγειο, όπως τονίζουν συνεργάτες του.

Ο «ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ» ΤΗΣ ΧΑΜΑΣ, ΕΡΝΤΟΓΑΝ ΚΑΙ Η ΣΤΡΟΦΗ 180 ΜΟΙΡΩΝ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΙΑΣ

Ταυτόχρονα, η ελληνική διπλωματία παρακολουθεί με προσοχή τη στάση της Τουρκίας, που δυναμιτίζει όλο και περισσότερο τις σχέσεις της με τη Δύση. Ο Ταγίπ Ερντογάν εμφανίζει τον εαυτό του ως προστάτη των Παλαιστινίων και της Γάζας και έχοντας κάνει στροφή 180 μοιρών επαναφέρει την εμπρηστική ρητορική έναντι των Ηνωμένων Πολιτειών. Προφανώς υπάρχει προβληματισμός για το μέχρι πού είναι έτοιμη να τραβήξει το σχοινί η Άγκυρα και αν αυτό θα συμπαρασύρει την επαναπροσέγγιση των δύο χωρών.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΟΤΟΥΡΚΙΚΟ ΔΙΑΛΟΓΟ Η ΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΙΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΙΣΡΑΗΛ;

Αυτή η αλλαγή στάσης μπορεί να επηρεάσει την πορεία του ελληνοτουρκικού διαλόγου;

«Προς το παρόν δεν έχουμε καμία τέτοια ένδειξη», σημειώνουν διπλωματικές πηγές, που συμπληρώνουν ότι δεν έχει αλλάξει ο σχεδιασμός για την πραγματοποίηση του Ανώτατου Συμβουλίου Συνεργασίας των δύο χωρών στις 7 Δεκεμβρίου.

Το κλίμα στις συναντήσεις για τη θετική ατζέντα και τον πολιτικό διάλογο που πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα στα μέσα Οκτωβρίου ήταν πολύ καλό, σύμφωνα με πληροφορίες, ενώ και οι επαφές που γίνονται για την προετοιμασία των συμφωνιών που αναμένεται να υπογραφούν το Δεκέμβριο συνεχίζονται κανονικά.

Πηγή: iefimerida.gr

ΕΛΛΑΔΑ | ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Δημοσκοπήση Pulse: Μεγάλη διαφορά ΝΔ με ΣΥΡΙΖΑ, ενώ το ΠΑΣΟΚ πλησιάζει...

Ποιος ωφελείται από την εκλογή Κασσελάκη

Νέα δημοσκοπήση της Pulse δημοσίευσε ο ΣΚΑΪ στο κεντρικό δελτίο ειδήσεων (Τρίτη 31/10) στην οποία φαίνεται ότι στην πρόθεση ψήφου των συμμετεχόντων, η Νέα Δημοκρατία προηγείται με 33,5%, ενώ δεύτερο κόμμα είναι ο ΣΥΡΙΖΑ που συγκεντρώνει το 15% των ψήφων, τρίτο κόμμα το ΠΑΣΟΚ που συγκεντρώνει 12%, αλλά πλησιάζει, καθώς στην προηγούμενη δημοσκοπήση της εταιρείας η διαφορά ήταν στις 6,5 μονάδες και τώρα έχει πέσει στις 3.

Στην πρόθεση ψήφου ακολουθούν το ΚΚΕ (8,5%), η Ελληνική Λύση (4,5%), οι Σπαρτιάτες (3%), η Νίκη (3%), ενώ Πλεύση Ελευθερίας και ΜέΡΑ25 μένουν εκτός Βουλής με 2,5%. Στο υποθετικό σενάριο

της κατανομής των αναποφάσιστων, η διαφορά ΝΔ με ΣΥΡΙΖΑ αυξάνεται στις 21,5 μονάδες (ΝΔ 38,5%, ΣΥΡΙΖΑ 17%), ενώ το ΠΑΣΟΚ φτάνει στο 13,5%.

ΤΙ ΑΝΗΣΥΧΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ

Σε ερώτηση για το πόσο απασχολούν τους πολίτες οι εξελίξεις στη Μέση Ανατολή, το 84% των ερωτηθέντων απαντά «πολύ» ή «αρκετά», ενώ μόλις το 4% λέει «λίγο» ή «ελάχιστα». Την ίδια ώρα, το 86% των πολιτών απασχολεί «πολύ» ή «αρκετά» το ζήτημα της ακρίβειας, το 9% απαντά «μέτρια» και μόλις το 2% δείχνει να μην απασχολείται από το εν λόγω ζήτημα.

Σε διευκρινιστική ερώτηση για την ακρί-

βεια, το 46% των συμμετεχόντων απαντά ότι η κατηγορία εξόδων που απασχολεί περισσότερο την οικογένειά τους είναι τα τρόφιμα, ενώ ακολουθούν το ηλεκτρικό ρεύμα (23%), το φυσικό αέριο (17%) και τα καύσιμα (9%).

ΟΙ ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΣΥΡΙΖΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΝ ΩΦΕΛΟΥΝ ΑΥΤΕΣ

Αναφορικά με τις πρόσφατες εξελίξεις στον ΣΥΡΙΖΑ με την εκλογή του Στέφανου Κασσελάκη στην προεδρία του κόμματος και όλα όσα αυτή έφερε εντός του κόμματος, η δημοσκοπήση δείχνει πως η κοινή γνώμη δε διατίθεται θετικά.

Συγκεκριμένα, το 34% απαντά πως βλέπει τις εξελίξεις με «αδιαφορία»,

το 35% με «προβληματισμό» και το 17% «ουδέτερα». Μόλις το 15% λέει ότι βλέπει τις τελευταίες εξελίξεις με «ενδιαφέρον», ενώ «με ικανοποίηση» απαντά το 5% των ερωτηθέντων.

Οι συμμετέχοντες στη δημοσκοπήση απαντούν σε ποσοστό 31% πως οι εξελίξεις στον ΣΥΡΙΖΑ ευνοούν το ΠΑΣΟΚ, το 23% λέει πως ευνοούν τη ΝΔ, ενώ το 15% απαντά πως ευνοούν τον ίδιο τον ΣΥΡΙΖΑ.

Στην ερώτηση: Κατά την άποψή σας, πόσο πιθανή είναι η δημιουργία ενός νέου κόμματος αριστερότερα του ΣΥΡΙΖΑ, οι συμμετέχοντες απαντούν σε ποσοστό 19% «πολύ», ενώ «αρκετά» λέει το 34% των ερωτηθέντων. / Πηγή: ethnos.gr



FINTIKAKIS & MAKRIGIANNIS

- NOTAIRES - NOTARIES - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΓΡΑΦΟΙ

- Wills
- Sales / Refinancing
- Institution of protective supervision court procedure
- Marriages
- Incorporations
- Estates
- Protection mandates
- Power of attorney

- Διαθήκες
- Πωλήσεις / Αναχρηματοδοτήσεις
- Υποβολή Δικαστικής Συμπαράστασης
- Συμβόλαια Γάμου
- Ιδρυση εταιρειών
- Σχεδιασμός Κληρονομιάς
- Πληρεξούσιο αναπηρίας
- Πληρεξούσιο

Me **Georgia Fintikakis** • Me **Georgia Makrigiannis**
NOTAIRES - NOTARIES

Tel.: 514.675.4441
Fax: 514.675.4461

4000 St-Jean Boulevard, Suite 3400, DDO, Qc, H9G 1X1
gfintikakis@notarius.net • gmakrigiannis@notarius.net

Πού οδηγεί το σίριαλ με τους «Σπαρτιάτες»

Γράφει ο δημοσιογράφος
Γιώργος Χαρβαλιάς

© NEWSBREAK.GR

Ελικρινά δε γνωρίζω, αν η «κλήση προς απολογία» ως υπόπτων τέλεσης αξιόποινης πράξης ολόκληρης της Κοινοβουλευτικής Ομάδας των «Σπαρτιατών», πλην του επικεφαλής της (!), είναι συνεπής με το γράμμα της εκλογικής νομοθεσίας, που έχει γίνει κανονικό λαστέξ από τις τροπολογίες της μαύρης νύχτας και του ποδαριού των κυβερνήσεων Μητσοτάκη. Προφανώς και θα είναι.

Αυτό που γνωρίζω σίγουρα είναι ότι οι νόμοι, εκτός από τα συμφέροντα των πολιτών, πρέπει να υπηρετούν και τη λογική. Και ο νόμος που απαγόρευσε την κάθοδο στις βουλευτικές εκλογές του Ηλία Κασιδιάρη, αλλά του επέτρεψε να κατέβει υποψήφιος για δήμαρχος της Αθήνας, δεν υπηρετεί καμία λογική. Αντίθετα, μυρίζει βρόμικη πολιτική συναλλαγή. Όμως και το νέο επεισόδιο στο σίριαλ «Σπαρτιάτες» ανταγωνίζεται σε ελαφρότητα τα προηγούμενα. Και επίσης κυριαρχείται από παραλογισμό.

Γιατί δεν είναι δυνατόν να εγκαλούνται για εξαπάτηση του εκλογικού σώματος άνθρωποι που κυκλοφορούσαν στα εκλογικά τους κέντρα με φωτογραφίες του Κασιδιάρη και εξέφραζαν την ευγνωμοσύνη τους για τη στήριξή του, ενώ την ίδια ώρα ο ίδιος ο έγκλειστος του Δομοκού με δηλώσεις του στα social media εξέφραζε απροκάλυπτα τη στήριξή του προς το συγκεκριμένο κόμμα.

Μα, σοβαρά τώρα; Είναι δυνατόν να πιστέψουμε ότι και ο τελευταίος ψηφοφόρος που έριξε στην κάλπη «Σπαρτιάτες» δεν ήξερε ότι ψήφιζε... και Κασιδιάρη; Για να μη σας πω ότι πρωτίστως αυ-

τόν ψήφιζε! Όπως αποδείχτηκε και από την εκλογική του επίδοση για το Δήμο της Αθήνας, που καταγράφηκε διπλάσια από εκείνη των «Σπαρτιατών» στη συγκεκριμένη Περιφέρεια. Συνεπώς δεν υπάρχει θέμα εξαπάτησης του εκλογικού σώματος και η σχετική προκαταρκτική έρευνα της εισαγγελίας του Αρείου Πάγου ως προς το συγκεκριμένο πλημμεληματικό αδίκημα, βάσει μάλιστα της «μαρτυρίας» του αρχηγού των «Σπαρτιατών», ενός ευκαιριακού γυρολόγου της πολιτικής που «είδε φως και μπήκε», στερείται – κατά την ταπεινή μου γνώμη – κάθε ουσίας.

Για τα χρήματα και την πιθανή νομή τους μη με ρωτήσετε, θα σας γελάσω. Πιθανόν εκεί μέσα να υπήρχαν κάποια λαμόγια που προσέβλεπαν στην οικειοποίηση της κρατικής επιδότησης. Σίγουρα, όμως, από μια τέτοια έρευνα δε θα εξαιρούσα τον ίδιο τον... Στίγκα. Για να εξηγουμεθα...

Όσο για τον «υπαρχηγό» που θα γινόταν... αρχηγός με «πραξικόπημα» κατ' εντολήν του Κασιδιάρη, βάσει πάντα της κατάθεσης Στίγκα, ένα έχω να σας πω: Τυχάνει και έχω γνωρίσει τον επικεφαλής της Κοινοβουλευτικής Ομάδας των «Σπαρτιατών» Χάρη Κατσιβαρδά, ένα μαχόμενο δικηγόρο που, πριν πολιτευθεί, αρθρογραφούσε και στη «δημοκρατία». Δεν είμαι σε θέση να ξέρω αν μιλούσε με τον έγκλειστο – και πολύ πιθανόν να το έκανε. Μπορώ όμως να σας πω, ότι ο συγκεκριμένος (σε αντίθεση με τον Κασιδιάρη) έχει σχέση με το ναζισμό όσο και ο Φάντης με το ρετσινόλαδο... Επομένως τα πράγματα είναι αρκετά μπλεμεμένα. Και δε φτάνει η μαρτυρία του Στίγκα,



που κατά κυριολεξία άλλα λέει τη μια και άλλα την επομένη, για να στοιχειοθετήσει πειστικά επιλήψιμες πράξεις. Όσο για την «εξαπάτηση του εκλογικού σώματος», θα έλεγα ότι στο σπίτι του κρεμασμένου δε θα έπρεπε να μιλάμε για σχοινί...

Γιατί τότε, πριν από τους «Σπαρτιάτες», θα όφειλαν να είχαν παραπεμφθεί ως ύποπτοι κάποιοι άλλοι, που υπόσχονταν λεφτά εξ ουρανού ή να σκίσουν τα Μνημόνια, αλλά και αυτοί που εκλέγονται με την παραταξιακή σημαία ενός κόμματος και τελικά βρίσκονται να εφαρμόζουν πιστά πολιτικές διαφορετικών ιδεολογικών χώρων.

Εξαπάτηση δεν είναι κι αυτό; Και μάλιστα καραμπινάτη. Σε μια ανάλυση κοινής λογικής, η πρωτοβουλία της εισαγγελίας του Αρείου Πάγου (που προφανώς από αυστηρά νομική πλευρά είναι άρτια στοιχειοθετημένη) δε στέκει. Αλλά είπαμε, ότι ο νόμος δεν ταυτίζεται πάντα με την κοινή λογική.

Το ζήτημα είναι ότι η νομική πρωτοβουλία πυροδοτεί συνέπειες που μπορεί να αποδειχθούν πολιτικά προβληματικές. Ανοίγει καταρχάς το δρόμο για λήψη (πρωτοφανών) πειθαρχικών μέτρων εις βάρος των 11 βουλευτών, από τον επιρρεπή σε θεσμικά αποπήματα πρόεδρο της

Βουλής, έπειτα από την αυθαίρετη και αντικαταστατική αλλαγή του κανονισμού που επέβαλε πραξικοπηματικά. Αλλά αυτό είναι το λιγότερο.

Το σημαντικό είναι ότι η κλήση των «Σπαρτιατών» σε απολογία για ενδεχόμενη εξαπάτηση του εκλογικού σώματος, ενισχύει την εκκρεμούσα ενώπιον του Ανώτατου Ειδικού Δικαστηρίου ένσταση, με αντικείμενο την έκπτωση των εκλεγμένων βουλευτών, αλλά και τον αποκλεισμό ολόκληρου του κόμματος από την εκλογική διαδικασία. Κάπου εκεί αρχίζουν και τα δύσκολα.

Πώς θα αποφασίσει το ίδιο δικαστήριο την πλήρωση των εδρών που θα αδειάσουν; Λογικά, πρέπει να επαναληφθούν οι εκλογές, αν όχι σε όλη την επικράτεια, τουλάχιστον στις 12 επίμαχες Περιφέρειες. Αυτό, όμως, είναι κάτι που επιδιώκει να αποφύγει πάση θυσία η κυβέρνηση. Θα πιέσει, λοιπόν, το δικαστήριο για πρώτη φορά στα χρονικά, να κατανείμει τις έδρες αναλογικά, βάσει της εκλογικής δύναμης των κομμάτων, για να λάβει τη μερίδα του λέοντος; Μετά τα νομοθετικά πραξικοπήματα, θα ζησουμε και τέτοιου μεγέθους θεσμική εκτροπή; Και όλα αυτά για τους «Σπαρτιάτες» και τον Κασιδιάρη; Η χώρα δεν έχει άλλα προβλήματα;

CHOMEDEY

Very large cottage offering 5 bedrooms, master bedroom with en-suite bathroom, main bathroom, 2 powder rooms, living room, dining room, large finished playroom with other access door, private backyard, single garage with exterior parking. 'New roof 2022', newer windows, wall A/C Heat Pump '2020', irrigation system, exterior doors, garage door, porcelain tiles, spot lights and light fixtures 2023. Newer electric wall thermostats.

VOULA KOTTARIDIS REAL ESTATE BROKER
514 993.5010
AGENTVK@GMAIL.COM

EXCELLENT SERVICE | EXCEPTIONAL RESULTS

ROYAL LEPAGE

HUMANIA CENTRE Agence immobilière 450.682.2121

PROTECTION ROYALE

- Delays and Withdrawals
- Special assessments for co-ownerships
- Legal Assistance
- Latent Defects

Δόξα και Τιμή στους ήρωες του 1940

Η εκδήλωση στο Κοινοτικό Κέντρο ήταν ένας επαναληπτικός σταθμός για να τιμήσει η ελληνική παροικία Μόντρεαλ – Λαβάλ τους ήρωες του παρελθόντος

Έλληνες του Μόντρεαλ και του Λαβάλ συγκεντρώθηκαν στο Ελληνικό Κοινοτικό Κέντρο την Κυριακή 29 Οκτωβρίου, στις 1μμ, για να γιορτάσουν τη θριαμβευτική νίκη των προγόνων τους κατά της φασιστικής Ιταλίας το 1940.

Του Δημήτρη Ηλία

Local Journalism Initiative Reporter for Ta NEA
dimitri@newsfirst.ca

Η εκδήλωση ξεκίνησε με τους Εθνικούς Ύμνους της Ελλάδας και του Καναδά, από ηχογράφηση της παιδικής χορωδίας Σωκράτης-Δημοσθένης, ακολουθούμενη από την προσευχή που ειπώθηκε από τον Πατέρα Νικόλαο Ανδρέου.

Η συνάντηση στο Ελληνικό Κοινοτικό Κέντρο αποτέλεσε ευκαιρία για τους παρευρισκόμενους, να εορτάσουν την ιστορία της Ελλάδας και να εκτιμήσουν τον πλούτο των παραδόσεών της. Με αυτόν τον τρόπο, η εκδήλωση αποτέλεσε ένα φόρο τιμής στη μνήμη των προγόνων και συνέβαλε στη διατήρηση του πνεύματος της ελληνικής κοινότητας στον Καναδά.

Πολλοί επίσημοι προσκεκλημένοι τίμησαν με την παρουσία τους την εορταστική εκδήλωση, μεταξύ αυτών και οι δημοτικοί σύμβουλοι Αγλαΐα Ρεβελάκη, Δέσποινα Σουριά, Μαίρη Ντέρου και Βασίλης Καρυδογιάννης, οι ομοσπονδιακοί βουλευτές Εμμανουέλα Λαμπροπούλου και Άννυ Κουτράκη, η Επίτιμη Πρόξενος της Δημοκρατίας της Κύπρου στο Μόντρεαλ, Βίβιαν Κυριακοπούλου, η πρέσβης της Ελλάδας στον ΙΚΑΟ Μαρία Σαράντη, η Γενική Πρόξενος της Ελλάδας στο Μόντρεαλ Κατερίνα Βαρβαρήγου και ο αντιπρόεδρος της ΕΚΜΜ Δρ. Μιχάλης Τσούκας,

που αντικατέστησε τον πατέρα του και πρόεδρο της ΕΚΜΜ, Γεώργιο Τσούκα, που ήταν ασθενής.

Παράλληλα, δεκάδες άλλοι επίσημοι καθώς και μέλη συλλόγων και οργανώσεων, όπως και τα ΜΜΕ της παροικίας, έδωσαν δυναμικό παρόν.

Πίσω από το τραπέζι των επισήμων είχε εκτεθεί ένας πίνακας ακριβές αντίγραφο που ζωγράφισαν οι δασκάλες του σχολείου «Σωκράτης – Δημοσθένης», Νέλλη Βλαχανδρέα και Αθηνά Παναγοπούλου, το 2018, για να τιμήσουν την ιστορική μέρα της 28^{ης} Οκτωβρίου 1940. Με έμπνευση από τα γεγονότα που στιγμάτισαν τη ζωή των παππούδων και των γιαγιάδων μας και των ανθρώπων που έχασαν τη ζωή τους στα βουνά της Αλβανίας, ο πίνακας αποτύπωνε την τραγωδία αλλά και το θρίαμβο. Παρουσίαζε το θάρρος που διέπνευσε το έθνος μας την 28^η Οκτωβρίου 1940. Η πιο συγκινητική στιγμή της εκδήλωσης ήταν, όταν μαθητές από τα σχολεία της Ελληνικής Κοινότητας Μόντρεαλ και Λαβάλ προχώρησαν στην απαγγελία ποιημάτων και πεζών κειμένων, αφιερωμένων στο Αλβανικό έπος.

Οι μαθητές Σταυρούλα Νεοφωτίστου, Γιάννης Flores-Τρουγκάκος, Χριστόφορος Baldacchino, Βερόνικα Vasilieva από το γυμνάσιο Σωκράτης – Δημοσθένης παρουσίασαν αποσπάσματα από το έργο «Ο μεγάλος περίπατος του Πέτρου». Αυτή η ερμηνεία εμπνέονταν από την επική αντίσταση των Ελλήνων κατά της ιταλικής εισβολής το 1940.

Στη συνέχεια, οι μαθητές Ζωή Λιάπη, Διαμάντω Kendall, Φιλίππια Αρνοκούρου, Κλειώ Shenouda, Λουκάς Νικολετόπουλος,



Φρειδερίκη Γρηγοροπούλου της 6^{ης} τάξης Δημοτικού από το παράρτημα Σωκράτης III του σχολείου Σωκράτης-Δημοσθένης, απήγγειλαν το ποίημα «Ειρήνη» του Γιάννη Ρίτσου, μεταφέροντας με ενθουσιασμό το μήνυμα της ειρήνης στην αίθουσα.

Τέλος, η Κατερίνα Χιώτη και η Χριστίνα Κάργα από τον Αριστοτέλη – Λαβάλ απήγγειλαν το ποίημα «Οκτώβρης 1940» του Γιάννη Ρίτσου, ενώ ο Γιώργος Τολιόπουλος, μαθητής της Τρίτης Γυμνασίου του Γυμνασίου/Λυκείου «Αριστοτέλης» Μόντρεαλ, απήγγειλε το ποίημα «Γυναίκες της Πίνδου» του Νικηφόρου Βρεττάκου, προσφέροντας μια έμπνευση γεμάτη συναισθηματική φόρτιση στη συναρπαστική εκδήλωση.

Την εκδήλωση έκλεισαν η Γενική Πρόξενος της Ελλάδας στο Μόντρεαλ κα Αικατερίνη Βαρβαρήγου και ο αντιπρόεδρος της ΕΚΜΜ Δρ. Μιχάλης Τσούκας, ο οποίος εκφώνησε τον πανηγυρικό της ημέρας.

Η εκδήλωση της Ελληνικής Κοινότητας

Μείζονος Μόντρεαλ αποτέλεσε μια ιδιαίτερα συναισθηματική επανάληψη της υπερηφάνειας και της σθεναρής αντίστασης των Ελλήνων το 1940, όταν αντισταθήκαν σε έναν ισχυρότατο εχθρό και εξέφρασαν το ΟΧΙ τους στο φασισμό, στη δημαγωγία και στην καταπίεση.

Σε αυτή τη σημαντική στιγμή, όλοι οι παρευρισκόμενοι θυμήθηκαν την υψηλή θυσία των Ελλήνων, που αγωνίστηκαν με θάρρος απέναντι σε μια πολύ ισχυρότερη απειλή. Οι λέξεις του αείμνηστου Τσώρτσιλ ξανακούστηκαν με αμείωτη ισχύ: «Μέχρι τώρα λέγαμε ότι οι Έλληνες πολεμούν σαν ήρωες. Τώρα θα λέμε: ΟΙ ΗΡΩΕΣ ΠΟΛΕΜΟΥΝ ΣΑΝ ΕΛΛΗΝΕΣ»!

Με αυτόν τον τρόπο, η εκδήλωση αναδείχθηκε ως ένας επαναληπτικός σταθμός για να τιμήσει τη μνήμη των ηρώων του παρελθόντος, ενώ παράλληλα ενέπνευσε τη σημερινή γενιά να διατηρεί ζωντανό το πνεύμα της αντίστασης και της αξιοπρέπειας.



CJLV

1570 AM

Ράδιο Ακρίτες

Του Μόντρεαλ

με τον **Κώστα Δανιηλίδη**
και την **Βασιλική Λαντζανάκη**



Ένα ποικίλο
και ευχάριστο
πρόγραμμα στο
1570AM
Κάθε Σάββατο
και Κυριακή
στις 3-5 μμ.
Πληροφορίες:
514 617 0077

Η τολμηρή πρωτοβουλία του Κεμπέκ

Βελτίωση της πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη

Του Δημήτρη Ηλία
Local Journalism Initiative Reporter for Ta NEA
dimitri@newsfirst.ca

Το Κεμπέκ καταβάλλει προσπάθειες για τη βελτίωση της πρόσβασης και του συντονισμού των υπηρεσιών πρώτης γραμμής, υποσχόμενο μια σημαντική επίδραση στους κατοίκους της επαρχίας – ένα ψήφισμα που αντιμετωπίζει τις αδυναμίες τού υγειονομικού συστήματος του Κεμπέκ.

Ο Κριστιάν Ντυμπέ [φωτ.], Υπουργός Υγείας, με μια στρατηγική ανακοίνωση στις 23 Οκτωβρίου 2023, ελπίζει στην αναδιάρθρωση και αποτελεσματικότερη λειτουργία του συστήματος υγείας. Αναγνωρίζοντας τις συνεχείς προκλήσεις στην πρόσβαση και το συντονισμό, ο Ντυμπέ παρουσίασε μια νέα προσέγγιση – **το διορισμό ενός Συντονιστή Πρόσβασης**.

Ο Michel Delamarre, εκμεταλλευόμενος την εμπειρία του ως Διευθυντής του Ολοκληρωμένου Πανεπιστημιακού Κέντρου Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας της πόλης του Κεμπέκ, ανέλαβε αυτόν τον κρίσιμο ρόλο. Η αποστολή του Delamarre είναι σαφής: να ανταποκρίνεται πιο αποτελεσματικά στις υγειονομικές ανάγκες του πληθυσμού και να αντιμετωπίζει προκλήσεις σχετικές με την έκτακτη ανάγκη και τις καθυστερήσεις στις χειρουργικές επεμβάσεις.

Ο κύριος στόχος της αρχικής εντολής του Delamarre είναι το Front – Line Access Desk (GAP) ως εναλλακτική λύση στο τμήμα επείγουσας περίθαλψης. Αυτή η κίνηση στοχεύει στο να απλοποιήσει τις διαδικασίες και να καταστήσει τις υπηρεσίες υγείας πιο προσβάσιμες στον πληθυσμό.

Ο κ. Delamarre, στην ιδιότητά του ως Συντονιστής Πρόσβασης, έχει έναν πολυποίκιλο ρόλο. Η κύρια ευθύνη του είναι να εξασφαλίσει ότι οι υπηρεσίες παρέχονται άνετα στους ασθενείς κατά τη διάρκεια του υγειονομικού τους ταξιδιού. Συνεργαζόμενος στενά με τις ομάδες που βρίσκονται στις υγειονομικές επάλλξεις, στοχεύει στο να τις εξοπλίσει με τα απαραίτητα εργαλεία για τη μείωση των καθυστερήσεων πρόσβασης για τον πληθυσμό.

Η ευρύτερη όραση του Delamarre περιλαμβάνει:

Έγκαιρες Συμβουλές: Βεβαίωση ότι οι ασθενείς λαμβάνουν συμβουλές από τους σωστούς επαγγελματίες της υγείας, με σκοπό τη μείωση της εξάρτησης από τα επείγοντα στα νοσοκομεία.

Φροντίδα στο Σπίτι: Αναδιοχέτευση των ασθενών από το τμήμα επείγουσας περίθαλψης στα σπίτια τους με τις απαραίτητες φροντίδες, μειώνοντας την ανάγκη για νοσηλεία.

Ειδικές Συμβουλές: Γρήγορη εξυπηρέτηση των ασθενών μετά από παραμονή στο τμήμα επείγουσας περίθαλψης, όταν απαιτούνται ειδικές συμβουλές, διευκολύνοντας τα ταχύτερα εξιτήρια.

Αποτελεσματική Διαχείριση Κλινών: Επιτάχυνση της πρόσβασης σε κλίνες στους ορόφους των νοσοκομείων σε περίπτωση νοσηλείας, ελευθερώνοντας κατόπιν τις κλίνες του τμήματος επείγουσας περίθαλψης.

Ολοκληρωμένη Υποστήριξη Μετά το Νοσοκομείο: Βεβαίωση ότι οι ασθενείς συνοδεύονται από τις απαραίτητες υπηρεσίες κατά την έξοδο από το νοσοκομείο, με διαθέσιμους χώρους έτοιμους για δια-

μονή, εάν απαιτηθεί.

Ωστόσο, η πρόκληση ξεπερνά το συντονισμό. **Είναι θέμα εκτέλεσης.** Για να αντιμετωπιστεί αυτό, η εφαρμογή της Υγείας του Κεμπέκ, στο πλαίσιο του Νόμου Αριθ. 15, στοχεύει στο να παράσχει στους επαγγελματίες της υγείας τα απαραίτητα εργαλεία. Ο στόχος είναι να αντιγραφούν επιτυχημένα μοντέλα από ορισμένα νοσοκομεία σε όλο το δίκτυο, καταργώντας τα τμήματα και προωθώντας την αποτελεσματικότητα.

ΠΡΟΣ ΤΟΝ GAP 2.0

Ένα από τα αρχικά προβλήματα για τον κύριο Delamarre είναι η υλοποίηση ενός σχεδίου δράσης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της απόδοσης του GAP. Αυτό το σχέδιο, βασισμένο σε συγκεκριμένες ενέργειες που προκύπτουν από τις προτάσεις στην έκθεση του Delamarre, προγραμματίζεται να εφαρμοστεί το Δεκέμβριο, συμπίπτοντας με την πιο πολυσύχναστη περίοδο του χειμώνα.



Οι προτάσεις του Delamarre, προερχόμενες από την εντολή μιας τακτικής ομάδας παρέμβασης, περιλαμβάνουν:

Επεκταθείσες Ώρες Υπηρεσίας: Για να φιλοξενήσει ένα μεγαλύτερο αριθμό ασθενών.

Υπενθύμιση με Τηλέφωνο: Εφαρμογή ενός συστήματος για την αποφυγή παρατεταμένων χρόνων αναμονής στη γραμμή.

Ολιστικές Συνεντεύξεις: Προτροπή στους ασθενείς να συζητούν πολλά θέματα υγείας κατά τη διάρκεια μιας μόνο συνάντησης.

Ενσωμάτωση Περισσότερων Επαγγελματιών: Ενσωμάτωση οδοντιάτρων, οπτικών και φυσιοθεραπευτών στις υπηρεσίες που παρέχονται.

Ψηφιακές Εξελίξεις: Επιτάχυνση της ανάπτυξης του ψηφιακού εργαλείου του GAP για να δώσει στους ασθενείς πιο εύ-

κολη πρόσβαση στα ιατρικά τους αρχεία και στους κατάλληλους επαγγελματίες μέσω του Your Health.

Ο Υπουργός Christian Dubé υπογράμμισε τη σημασία της εκτέλεσης στο Σχέδιο Υγείας τους. Κάνοντας παραλληλισμούς με την επιτυχία των προσπαθειών εμβολιασμού, εξέφρασε εμπιστοσύνη στο να ξεπεραστούν προκλήσεις που σχετίζονται με επείγουσες καταστάσεις και χειρουργικές επεμβάσεις. Επισήμανε το ρόλο του κυρίου Delamarre ως ένα σημαντικό βήμα προς αποτελεσματικό συντονισμό εντός του δικτύου. Αυτή η καινοτόμος προσέγγιση, που περιγράφεται στο Νομοσχέδιο Αριθ. 15, πρόκειται να καταστήσει το δίκτυο υγειονομικής περίθαλψης του Κεμπέκ πιο ανταποκριτικό και προσβάσιμο στις ποικίλες ανάγκες του πληθυσμού του.

Αριστεία & Επιβράβευση

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ 2023

Το Ελληνικό Ίδρυμα Υποτροφιών βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει ότι για το ακαδημαϊκό έτος 2023-2024 πρόκειται να απονεμίει έως και **δεκαπέντε (15) υποτροφίες** σε προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές/φοιτήτριες προγραμμάτων σπουδών πλήρους απασχολήσεως. Οι **δεκατέσσερις (14) υποτροφίες**, θα απονεμηθούν σε φοιτητές /φοιτήτριες Ελληνικής καταγωγής και **μία (1)** σε φοιτητή/φοιτήτρια Ελληνικών Σπουδών (Ελληνικής γλώσσας, Ιστορίας, ή Ελληνικού Πολιτισμού) ανεξαρτήτου καταγωγής. Οι υποτροφίες ύψους **CDN 2,000** (δύο χιλιάδων) δολαρίων η καθεμία, είναι οι κάτωθι:

1. Sona Lakhoyan Olivier, Βουλευτής Chomedey Laval
2. Οικογένεια Λαζάρου Καλλιπολίτη
3. Ίδρυμα Βασιλείου Τσιώλη
4. Ελληνικός Ιατρικός Σύλλογος του Κεμπέκ I
5. Ελληνική Κοινότης Μείζονος Μοντρεάλ
6. Οικογένεια Sam and Mary Charalambakis
7. Κωνσταντίνα Ν. Φραγκούλη
8. Ελληνικός Ιατρικός Σύλλογος του Κεμπέκ II / Για ειδικευόμενο γιατρό
9. Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Σωκράτης
10. Pink in the City – Οικογένεια Βουρτζούμη
11. Εις μνήμην της αιμνήστου Ελένης Παλαιοκώστα-Sayig
12. Οικογένεια Πάρη Αρνόπουλου
13. Υπό την αιγίδα της Μόνιμης Ελληνικής Αντιπροσωπείας στον ICAO
14. Ελληνικός Ιατρικός Σύλλογος του Κεμπέκ III
15. Οικογένεια Νικολάου Αμπατζόγλου

Μπορείτε να βρείτε την ηλεκτρονική αίτηση υποτροφίας του Ελληνικού Ιδρύματος Υποτροφιών στην ιστοσελίδα <http://www.hellenicscholarships.org>
Ημερομηνία υποβολής αιτήσεων μέχρι τις 1 Δεκεμβρίου 2023.

Ελληνικό Ίδρυμα Υποτροφιών

Fondation Hellénique de Bourses d'Études

Hellenic Scholarships Foundation

Αριστεία & Επιβράβευση από το 1988

ΑΙΕΝ ΑΡΙΣΤΕΥΕΙΝ ΚΑΙ ΥΠΕΙΡΟΧΟΝ ΕΜΜΕΝΑΙ ΑΛΛΩΝ

Πέντε συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε καλύτερα στην αλλαγή ώρας



Από την Γκιζέλα Χέλφερ*

Ηθερινή ώρα εφαρμόστηκε για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια του πρώτου παγκοσμίου πολέμου, για να εκμεταλλευτεί τις μεγαλύτερες ώρες της ημέρας και να εξοικονομήσει ενέργεια. Ενώ αυτό έκανε τη διαφορά όταν βασιζόμασταν σε μεγάλο βαθμό στην ενέργεια από άνθρακα, σήμερα τα οφέλη αμφισβητούνται. Στην πραγματικότητα, αναδυόμενες έρευνες δείχνουν, ότι η μετακίνηση των ρολογιών δύο φορές το χρόνο έχει αρνητικές επιπτώσεις, ιδιαίτερα στην υγεία μας.

Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών μετά την αλλαγή της ώρας, πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από συμπτώματα όπως ευερεθιστότητα, λιγότερο ύπνο, κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας και μειωμένη ανοσολογική λειτουργία. Το πιο ανησυχητικό είναι ότι οι καρδιακές προσβολές, τα εγκεφαλικά επεισόδια και οι τραυματισμοί στο χώρο εργασίας, είναι υψηλότερα κατά τις πρώτες εβδομάδες μετά την αλλαγή ώρας σε σύγκριση με άλλες εβδομάδες. Υπάρχει επίσης μια αύξηση 6% στα θανατηφόρα τροχαία ατυχήματα την εβδομάδα που «ανοίγουμε προς τα εμπρός».

Ο λόγος που οι αλλαγές του χρόνου μάς επηρεάζουν τόσο πολύ, είναι λόγω του εσωτερικού βιολογικού «ρολογιού» του σώματός μας. Αυτό το ρολόι ελέγχει τις βασικές φυσιολογικές λειτουργίες μας, όπως όταν αισθανόμαστε πεινασμένοι και όταν αισθανόμαστε κουρασμένοι. Αυτός ο ρυθμός είναι γνωστός ως κιρκαδικός ρυθμός μας και διαρκεί περίπου 24 ώρες.

Το σώμα δεν μπορεί να κάνει τα πάντα ταυτόχρονα, έτσι κάθε λειτουργία στο σώμα έχει μια συγκεκριμένη ώρα που λειτουργεί καλύτερα. Για παράδειγμα, ακόμη και πριν ξυπνήσουμε το πρωί, το εσωτερικό μας ρολόι προετοιμάζει το σώμα μας για το ξύπνημα. Διακόπτει την παραγωγή της ορμόνης ύπνου μελατονίνης από την επίφυση και αρχίζει να απελευθερώνει κορτιζόλη, μια ορμόνη που ρυθμίζει το μεταβολισμό. Η αναπνοή μας γίνεται επίσης ταχύτερη, η αρτηριακή μας πίεση αυξάνεται, η καρδιά μας χτυπά πιο γρήγορα και η θερμοκρασία του σώματός μας αυξάνεται ελαφρώς. Όλα αυτά διέπονται από το εσωτερικό βιολογικό μας ρολόι.

Το κύριο ρολόι μας βρίσκεται σε ένα τμήμα του εγκεφάλου που ονομάζεται υπο-

θάλαμος. Ενώ όλοι οι ιστοί και τα όργανα του σώματος έχουν το δικό τους ρολόι (γνωστό ως περιφερειακά ρολόγια), το κύριο ρολόι του εγκεφάλου συγχρονίζει τα περιφερειακά ρολόγια, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι ιστοί συνεργάζονται αρμονικά τη σωστή ώρα της ημέρας. Αλλά δύο φορές το χρόνο, αυτός ο ρυθμός διαταράσσεται όταν αλλάζει η ώρα, πράγμα που σημαίνει ότι το κύριο ρολόι και όλα τα περιφερειακά ρολόγια τίθενται εκτός συγχρονισμού.

Δεδομένου ότι ο ρυθμός μας δεν είναι ακριβώς 24 ώρες, επαναφέρεται καθημερινά χρησιμοποιώντας ρυθμικές ενδείξεις από το περιβάλλον. Το πιο σταθερό περιβαλλοντικό σύνθημα είναι το φως. Το φως ελέγχει φυσικά αυτούς τους κιρκαδικούς ρυθμούς και κάθε πρωί το κύριο ρολόι μας είναι συντονισμένο με τον έξω κόσμο.

Στη συνέχεια, το κύριο ρολόι λέει στα περιφερειακά ρολόγια στα όργανα και τους ιστούς την ώρα, μέσω της έκκρισης ορμονών και της δραστηριότητας των νευρικών κυττάρων. Όταν αλλάζουμε τεχνητά και απότομα τους καθημερινούς μας ρυθμούς, το κύριο ρολόι μετατοπίζεται γρηγορότερα από τα περιφερειακά ρολόγια και αυτός είναι ο λόγος που αισθανόμαστε αδιαθεσία. Τα περιφερειακά ρολόγια μας εξακολουθούν να λειτουργούν στην παλιά εποχή και βιώνουμε jetlag.

Μπορεί να χρειαστούν αρκετές ημέρες ή εβδομάδες για να προσαρμοστεί το σώμα μας στην αλλαγή της ώρας και για τους ιστούς και τα όργανά μας να λειτουργήσουν ξανά αρμονικά. Και, ανάλογα με το αν είστε φυσικό πρωινό άτομο ή... κουκουβάγια, η αλλαγή ώρας την άνοιξη και το φθινόπωρο μπορεί να σας επηρεάσει διαφορετικά.

Οι νυχτερινές κουκουβάγιες τείνουν να δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στην αλλαγή της ώρας της άνοιξης, ενώ οι πρωινές κουκουβάγιες τείνουν να επηρεάζονται περισσότερο από την αλλαγή της φθινοπωρινής ώρας. Μερικοί άνθρωποι είναι ακόμη εντελώς ανίκανοι να προσαρμοστούν στην αλλαγή της ώρας.

Ενώ οποιαδήποτε διαταραχή στον κιρκάδιο ρυθμό μας μπορεί να επηρεάσει την ευημερία μας, υπάρχουν ακόμα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε το σώμα μας να προσαρμοστεί καλύτερα στη νέα εποχή:

1] Διατηρήστε τον ύπνο σας κανονικό πριν

Οι αλλαγές του χρόνου διακόπτουν το εσωτερικό μας «ρολόι του σώματος»



και μετά την αλλαγή των ρολογιών. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διατηρείτε την ώρα που ξυπνάτε το πρωί τακτική. Αυτό συμβαίνει επειδή το σώμα απελευθερώνει κορτιζόλη το πρωί για να σας κάνει πιο προσεκτικούς. Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας θα κουράζεστε όλο και περισσότερο καθώς μειώνονται τα επίπεδα κορτιζόλης και αυτό θα περιορίσει την επίδραση της αλλαγής ώρας στον ύπνο σας.

2] Σταδιακά μεταφέρετε το σώμα σας στη νέα ώρα, αλλάζοντας το πρόγραμμα ύπνου σας αργά σε μια εβδομάδα περίπου. Η αλλαγή της ώρας ύπνου σας 10-15 λεπτά νωρίτερα ή αργότερα κάθε μέρα, βοηθά το σώμα σας να προσαρμοστεί απαλά στο νέο πρόγραμμα και διευκολύνει το jetlag.

3] Πάρτε λίγο πρωινό φως του ήλιου. Το πρωινό φως βοηθά το σώμα σας να προσαρμοστεί γρηγορότερα και συγχρονίζει το ρολόι του σώματός σας γρηγορότερα – ενώ το βραδινό φως καθυστερεί το ρολόι σας. Το πρωινό φως θα αυξήσει επίσης τη διάθεση και την εγρήγορσή σας κατά τη διάρκεια της ημέρας και θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα τη νύχτα.

4] Αποφύγετε το έντονο φως το βράδυ. Αυτό περιλαμβάνει μπλε φως από κινητά τηλέφωνα, tablet και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές. Το μπλε φως μπορεί να καθυστερήσει την απελευθέρωση της ορμόνης του ύπνου μελατονίνης και να επαναφέρει το εσωτερικό ρολόι σε ακόμη μεταγενέστερο χρονοδιάγραμμα. Ένα σκοτεινό περιβάλλον είναι καλύτερο την ώρα του ύπνου.

5] Διατηρήστε το μοτίβο διατροφής σας

κανονικό. Άλλες περιβαλλοντικές ενδείξεις, όπως το φαγητό, μπορούν επίσης να συγχρονίσουν το ρολόι του σώματός σας. Η έρευνα δείχνει ότι η έκθεση στο φως και τα τρόφιμα στη σωστή ώρα, μπορούν να βοηθήσουν τα κύρια και περιφερειακά ρολόγια σας να αλλάξουν με την ίδια ταχύτητα. Διατηρήστε τις ώρες των γευμάτων συνεπείς και αποφύγετε τα γεύματα αργά το βράδυ.

Μετά από πανευρωπαϊκή διαβούλευση, το Μάρτιο του 2019 το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ψήφισε υπέρ της κατάργησης της θερινής ώρας – επομένως αυτή μπορεί να είναι μια από τις τελευταίες φορές που πολλοί Ευρωπαίοι αναγνώστες πρέπει να ανησυχούν για την προσαρμογή των εσωτερικών ρολογιών τους μετά από μια αλλαγή ώρας. Ενώ τα κράτη μέλη θα αποφασίσουν εάν θα υιοθετήσουν μόνιμα τη χειμερινή ώρα (από το φθινόπωρο έως την άνοιξη) ή τη θερινή ώρα (από την άνοιξη έως το φθινόπωρο), οι επιστήμονες τάσσονται υπέρ της τήρησης της χειμερινής ώρας, καθώς τότε είναι που το φως του ήλιου ταιριάζει περισσότερο όταν πηγαίνουμε στη δουλειά, στο σχολείο και κοινωνικοποιούμαστε.

Η ΠΗΓΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΕΔΩ:
© theconversation.com/daylight-saving-time-five-tips-to-help-you-better-adjust-to-the-clock-change-148477

*Ανώτερος Λέκτορας Φυσιολογίας και Μεταβολισμού, Πανεπιστήμιο του Μπράντφορντ

**Chandelles
ASTOR
Candles**
Yiannis Hatzichristidis

ΧΟΝΔΡΙΚΗ ΚΑΙ ΛΙΑΝΙΚΗ ΠΩΛΗΣΗ
• **ΤΙΜΕΣ ΑΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΕΣ** •

Είδη για γάμους και βαπτίσεις από το Α ως το Ω

- Εκκλησιαστικά και Θρησκευτικά είδη
- Μπομπονιέρες και είδη δώρων σε αποκλειστικότητα

**937 rue Saint-Roch
Montréal, Qc.
Tel. (514) 274-4907**

**4901 Notre Dame
Laval, Qc.
Tel. (450) 902-0142**

VASILIOS
GREEK DJ | PRODUCER

Instagram Facebook YouTube /VASILIOSMTL

DJ SERVICES

514 743-8799

ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΑΣ
FOR ALL YOUR PRIVATE EVENTS

Μπορεί το Ισραήλ να καταλάβει τη Λωρίδα της Γάζας;

Το Ισραήλ έχει μεγάλο στρατό αλλά η τρομοκρατική Χαμάς έχει προσαρμοστεί τα τελευταία χρόνια • Τι εκτιμούν αναλυτές

Η δήλωση του Ισραηλινού πρωθυπουργού, Μπενιαμίν Νετανιάχου, ότι θα αλλάξει τη Μέση Ανατολή και ότι οι κινήσεις του Ισραήλ θα μείνουν στην ιστορία, είναι ένα προμήνυμα για το τι θα ακολουθήσει τις επόμενες μέρες.

Φαίνεται ότι το Ισραήλ έχει στόχο να ξεμπερδέψει μια για πάντα με τη Λωρίδα της Γάζας, γεγονός που θα επιφέρει την πλήρη ήττα της τρομοκρατικής οργάνωσης Χαμάς. Σύμφωνα με το δημοσίευμα του Guardian, οι μάχες μεταξύ του ισραηλινού στρατού και της Χαμάς τείνουν να ακολουθούν ένα παρόμοιο μοτίβο, με χερσαίες εισβολές που ξεκίνησαν με την πάροδο των ετών σε διαφορετική κλίμακα, συνήθως προηγούνται από ένα βαρύ μπαράζ που στοχεύει περιοχές και τοποθεσίες που χρησιμοποιούν οι Ισραηλινοί για να πλησιάσουν.

Το Ισραήλ έχει επίσης κάνει έντονη χρήση αεροπορικής δύναμης και βομβαρδίζει τη στρατιωτική υποδομή της Χαμάς, συμπεριλαμβανομένων κυβερνητικών κτιρίων, αστυνομικών τμημάτων, παράκτιων εγκαταστάσεων, εκπαιδευτικών εγκαταστάσεων και κατοικιών των ανώτερων αξιωματικών. Όμως, ενώ το Ισραήλ έχει τεράστιο πλεονέκτημα όσον αφορά το μέγεθος του στρατού, της τεχνολογίας, των οπλικών συστημάτων και της επιμελητείας του, η Χαμάς έχει προσαρμοστεί σημαντικά με τα χρόνια, για να εκμεταλλευτεί το πυκνό αστικό περιβάλλον της Γάζας.

ΠΩΣ ΘΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ Η ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΑΧΗ;

Σύμφωνα με το δημοσίευμα, η γεωγραφία της Γάζας είναι περιοριστική για τις ισραηλινές επιχειρήσεις και γι' αυτό οι ισραηλινές αμυντικές δυνάμεις τείνουν να χρησιμοποιούν τις ίδιες διαδρομές προσέγγισης. Υπάρχουν αγροτικές περιοχές καλλιέργεισμων εκτάσεων δίπλα στο πέρασμα Erez στο μακρινό βόρειο τμήμα της Γάζας, γύρω από το Bureij νότια της πόλης της Γάζας, όπου υπάρχει κορυφογραμμή με θέα στο κέντρο της Γάζας, και στα ανατολικά του Khan Yunis στα νότια, όπου τα τανκ και τα τεθωρακισμένα μπορούν να κινηθούν περισσότερο εύκολα και καταλαμβάνουν θέσεις βολής. Ένα άλλο σημείο πρόσβασης είναι γύρω από τη διαδρομή Philadelphi κοντά στη Rafah στο νότο. Το Ισραήλ έχει χρησιμοποιήσει στο παρελθόν θέσεις με θέα στην κεντρική Γάζα για να προσπαθήσει να διακόψει τις επικοινωνίες μεταξύ της πόλης της Γάζας και του νότου και αλλού για να διαμορφώσει την περιοχή. Η Χαμάς και άλλες φατρίες στη Γάζα γνωρίζουν ότι πρόκειται για διαδρομές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι ισραηλινές δυνάμεις και συχνά θα έχουν τις πρώτες γραμμές άμυνας τους σε αυτές τις περιοχές, οι οποίες έχουν αποτελέσει σκηνή σφοδρών μαχών στο παρελθόν.

Καθώς η αμώδης ύπαιθρος στρέφεται σε αστικές περιοχές, το έδαφος γίνεται πιο δύσκολο για το Ισραήλ. Τα πολυώροφα οικιστικά τετράγωνα σε μέρη όπως η Jabaliya και η Beit Lahia έχουν θέα στις βόρειες προσεγγίσεις προς την πόλη της Γάζας, ενώ ο κύριος δρόμος βορρά - νότου συνορεύει με βιομηχανικές περιοχές που η Χαμάς χρησιμοποιούσε αμυντικά στο παρελθόν.

Το έδαφος στο κέντρο της Γάζας και ανατολικά του Khan Yunis είναι πιο ανοιχτό, αλλά χωριά και ψηλότερα κτίρια κατά μήκος των δρόμων προσέγγισης έχουν προσφέρει κάλυψη στη Χαμάς.

ΘΑ ΜΠΟΥΝ ΟΙ ΙΣΡΑΗΛΙΝΟΙ ΣΤΙΣ ΠΟΛΕΙΣ;

Οι ισραηλινές δυνάμεις έχουν υποστεί βαριές επιθέσεις προσπαθώντας να προχωρήσουν στα μεγάλα αστικά κέντρα. Η Χαμάς και άλλες φατρίες έχουν αντιαρματικές νάρκες και αντιαρματικούς κατευθυνόμενους πυραύλους, τους οποίους χρησιμοποίησαν αποτελεσματικά μαζί με πυρά όλμων. Σε μια νύχτα μαχών στην κατοικημένη περιοχή της Shujaiya κατά τη διάρκεια του πολέμου του 2014, το Ισραήλ έχασε 13 στρατιώτες σε ενέδρα που περιλάμβανε αντιαρματική νάρκη και πυρά πολυβόλων. Ενώ ο ισραηλινός στρατός έχει πράγματι εμπειρία από μάχες με τεθωρακισμένα σε παλαιστινιακές πόλεις, κυρίως στη Δυτική Όχθη, η Χαμάς φέρεται ότι έχει ένα μεγάλο απόθεμα αντιαρματικών πυραύλων Kornet. Η τρομοκρατική ομάδα έχει επίσης αναπτύξει μη επανδρωμένα αεροσκάφη εξοπλισμένα με πυρομαχικά του είδους που χρησιμοποιούνται ευρέως στην Ουκρανία, τα οποία μπορούν να ρίχνουν βόμβες σε οχήματα και στρατεύματα.

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ Η ΧΑΜΑΣ;

Όπως αναφέρει ο Guardian, η Χαμάς έχει πολυετή εμπειρία πολεμώντας τον ισραηλινό στρατό. Έχει έναν

πυρήνα εμπειρών ηγετών μάχης που είναι εξοικειωμένοι με τον ισραηλινό τρόπο μάχης, μερικοί από τους οποίους μιλούν Εβραϊκά και έχουν μελετήσει σε βάθος τον ισραηλινό στρατό.

Ένα σημαντικό πρόβλημα για το Ισραήλ σε οποιαδήποτε απόπειρα χερσαίας επίθεσης είναι ότι θα πρέπει να αντιμετωπίσει προετοιμασμένες θέσεις της Χαμάς, συμπεριλαμβανομένων των σηράγγων μάχης που αναπτύχθηκαν εκτενώς με τα χρόνια και σε ορισμένες περιπτώσεις είναι εξοπλισμένες με συστήματα επικοινωνίας.

Και ενώ το Ισραήλ κάποτε είχε σαφές πλεονέκτημα επιτήρησης έναντι της Γάζας, φθηνά και άμεσα διαθέσιμα πολιτικά μη επανδρωμένα αεροσκάφη που απέκτησε η Χαμάς έχουν ισοπεδώσει τον αγωνιστικό χώρο, επιτρέποντάς τους να παρατηρούν τις ισραηλινές γραμμές προσέγγισης, τονίζει το δημοσίευμα.

Το δημοσίευμα καταλήγει σημειώνοντας ότι το Ισραήλ έχει τη στρατιωτική ικανότητα και τη θέληση να καταλάβει τη Γάζα, ωστόσο το κόστος θα είναι βαρύ για τον ισραηλινό στρατό και τους Παλαιστίνιους πολίτες και με κίνδυνο να κρατηθούν ισραηλινοί όμηροι στην επικράτεια. / © NEWSBREAK.GR





Serving the Hellenic Community since 1922

HELLENIC LADIES BENEVOLENT SOCIETY
SOCIÉTÉ D'ENTRAIDE DES FEMMES GRECQUES
ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΚΥΡΙΩΝ



DONATE NOW!
www.hlbs.ca

Live Broadcast!





HONOURARY CHAIRPERSON
Mrs. Katerina Varvarigou
CONSUL GENERAL OF GREECE IN MONTREAL

SAMEDI • SATURDAY • ΣΑΒΒΑΤΟ
NOV. 4, 2023
10 AM to 2 PM

54th

RADIOTHON "AGAPI"
— ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΓΑΠΗΣ —

Appellez - Call - Τηλεφωνήστε
514-333-6000





Wealth Management
Farfaras Group
Christos Farfaras
Senior Portfolio Manager & Investment Advisor





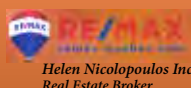
Imported by:




Siblings
Christos Nikolakakos & Vicky Nikolakakos



Jeff & Sandra
Khoury





Υγεία και Διατροφή

«Η Μεσογειακή Διατροφή είναι μια υγιεινή διαίτα που καλύπτει όλες τις θρεπτικές ανάγκες του οργανισμού»

ΜΙΛΑΕΙ ΣΤΟ ΑΠΕ-ΜΠΕ Η ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΓΕΩΡΓΑΚΟΥΛΗ ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

«Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και ειδικότερα η διατροφή, μπορεί να έχει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του αυξημένου σωματικού βάρους». Αυτά μεταξύ άλλων τονίζει στο Αθηναϊκό – Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων η Καλλιόπη Γεωργακούλη [φωτ.], επίκουρη καθηγήτρια στο Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, στο πλαίσιο σχετικών μελετών του τμήματος.

Διάφορα διατροφικά πρότυπα, προσθέτει, έχουν μελετηθεί μέσα στα χρόνια σχετικά με τη διαχείριση του σωματικού βάρους, όπως είναι η Μεσογειακή Διατροφή, η κετογονική διαίτα, η αυστηρά φυτοφαγική διαίτα (vegan διαίτα), αλλά και άλλες πολύ στερητικές και παράδοξες δίαιτες. Κάποιες από αυτές τις δίαιτες επιφέρουν σημαντική απώλεια βάρους, ωστόσο, σύμφωνα με την ίδια, υπάρχει έντονος προβληματισμός ως προς την αποτελεσματικότητά τους σε βάθος χρόνου, και κυρίως τις παρενέργειες που προκαλούν, συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών ελλείψεων.

Ακόμα, όπως τονίζει, η διαχείριση το σωματικού βάρους, και ιδιαίτερα η απώλεια βάρους, είναι ένα ζήτημα που απασχολεί ιδιαίτερα τους επιστήμονες. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η παχυσαρκία έχει τριπλασιαστεί παγκοσμίως από το 1975, ενώ υπολογίστηκε ότι πάνω από 1,9 δισεκατομμύρια ενήλικες είναι είτε υπέρβαροι είτε παχύσαρκοι.

Η Μεσογειακή Διατροφή, τονίζει η κ. Γεωργακούλη, έχει χαρακτηριστεί ως η πιο αποτελεσματική μεταξύ πολλών άλλων διατροφικών προτύπων, όσον αφορά την πρόληψη πληθώρας ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης της στεφανιαίας νόσου, του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, του μεταβολικού συνδρόμου και της παχυσαρκίας. Αυτό συμβαίνει, διότι είναι μια υγιεινή διαίτα που καλύπτει όλες τις θρεπτικές ανάγκες του οργανισμού.

Η Μεσογειακή Διατροφή επίσης, αποτελεί ένα διατροφικό πρότυπο που βασίζεται στις φυτικές τροφές και έχει ως κύρια πηγή λίπους το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Πιο συγκεκριμένα, χαρακτηρίζεται από υψηλή πρόσληψη λαχανικών, φρούτων, ξηρών καρπών, οσπρίων, δημητριακών ολικής αλέσεως και ελαιόλαδου, από μέτρια κατανάλωση ψαριών, πουλερικών και γαλακτοκομικών, καθώς και από χαμηλή πρόσληψη γλυκών, κόκκινου κρέατος και γενικά επεξεργασμένων τροφίμων.

Στο πλαίσιο της Μεσογειακής Διατροφής, επίσης πρέπει να εξασφαλίζεται η επαρκής πρόσληψη νερού. Σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών, η Μεσογειακή Διατροφή είναι φτωχή στα «κακά» κορεσμένα λίπη και πλούσια στα «καλά» μονοακόρεστα λίπη, ενώ παρέχει και υψηλή ποσότητα φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών ουσιών.

Αυτό που κάνει τη Μεσογειακή Διατροφή να υπερτερεί άλλων διαιτών για τη διαχείριση του βάρους, είναι ότι μπορεί να καλύψει τις ανάγκες σε όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό θρεπτικά συστατικά. Αναλυτικότερα, η ποικιλία των τροφίμων που καταναλώνονται στο πλαίσιο της Μεσογειακής Διατροφής, παρέχει διάφορες βιταμίνες (π.χ. αντιοξειδωτικές βιταμίνες C και E, καροτένια) και μεταλλικά στοιχεία (π.χ. ασβέστιο, κάλιο) σε ποσότητες που καλύπτουν τις ημερήσιες συνιστάμενες προσλήψεις, ώστε να διατηρείται η υγεία. Έτσι, ο κίνδυνος ανεπαρκούς πρόσληψης μικροθρεπτικών συστατικών έχει φανεί ότι είναι αρκετά σπάνιος σε άτομα που ακολουθούν αυτή τη διατροφή. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, τονίζει η επιστήμονας, καθώς όταν ένα άτομο μπαίνει στη διαδικασία απώλειας βάρους, καθημερινά προσλαμβάνει λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζεται για να μείνει στο ίδιο βάρος (δηλαδή κάνει υποθερμική διαίτα), γεγονός που οδηγεί και σε χαμηλότερη πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Για να καταλήξει τονίζοντας: «Έτσι, σε αντίθεση με άλλες δίαιτες που είναι στερητικές, η Μεσογειακή Διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε σταδιακή απώλεια βάρους, καλύτερη μεταβολική υγεία (π.χ. βελτίωση της γλυκόζης και της χοληστερόλης αίματος) και αποφυγή διατροφικών ελλείψεων».



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ



Jean Coutru

Η ιδιοκτήτρια φαρμακοποιός
Κατερίνα Καραϊνδρος σας περιμένει
να σας εξυπηρετήσει



- Ανανέωση των συνταγών φαρμάκων και φαρμακευτική παρακολούθηση
- Φαρμακοποιός πάντα στην διάθεση σας
- Εχέμυθες φαρμακευτικές συμβουλές με ή χωρίς ραντεβού
- Ορθοπεδικά είδη, βιταμίνες, καλλυντικά (Lise watier, Biotherma), κολώνιες
- Δωρεάν διανομή
- Μεταφορά του φακέλου σας από οποιοδήποτε άλλο φαρμακείο. Επίσης αλλάξτε υποκατάστημα Jean-Coutru χωρίς σκοτούρες. Ο φάκελος σας θα σας ακολουθήσει.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΑΠΟ ΝΟΣΟΚΟΜΑ

ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΟ, ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ, ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΕΜΒΟΛΙΑ

ΤΡΙΤΗ: ΑΠΟ 9 Π.Μ. - 3 Μ.Μ.

ΑΝΟΙΚΤΑ 7 ΗΜΕΡΕΣ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
9:00π.μ.-8:00 μ.μ.

4691 Samson blvd.
(Corner 100th Ave)
450 686-2347

Δωρεάν διανομή με τα φάρμακα και ότι άλλο χρειαζόσαστε από το φαρμακείο μόνο με ένα τηλέφωνο στο **450-686-2347**



supermarché



99¢

BROCOLI
Broccoli

2/4\$

Driscoll's

FRAMBOISES OU MÛRES
Raspberries or Blackberries



PALETTE DE VEAU DE LAIT FRAIS
Fresh Milk Fed Veal Blade
14.31/kg



SAC DE 3LB

CHOU-FLEUR
Cauliflower

6.49
/lb

2/4\$

POMMES McINTOSH
OU LOBO
Apples

2/3\$



TRANCHES D'ÉPAULE DE
PORC FRAIS DÉOSSÉES
Fresh Boneless Pork
Shoulder Slices
8.80/kg

SAUMON FRAIS
(ENTIER OU DEMI)
Fresh Salmon
(Whole or Half)
13.21/kg



GRÈCE

FROMAGE FETA AFFINÉE
EN FÛT
DE CHÊNE
Barrel Aged Feta
17.61/kg

COURGETTES GRISES
Grey Zucchini
2.18/kg

3.99
/lb

5.99
/lb

7.99
/lb

99¢
/lb



BOUILLONS
BIOLOGIQUES Ilios
Organic Broths
946ml



99¢

PAIN PITA
ANDALOS
Bread
300g



99¢

CHOCOLAT NOIR
MANGUE ET AMANDE
LINDT EXCELLENCE
100g



99¢

BISCUITS AVEC
CHOCOLAT CHOCO
BISCUIT Ilios
Cookies with Chocolate
102g



MIEL
KIVOTOS
Honey
1kg

14.99



AMANDES NATURELLES
Natural Almonds
454g ou 8.80/kg

3.99



9.99

RIZ BASMATI ROYAL
Basmati Rice
10lbs



3.99

TARTE AU
FROMAGE FETA
Ilios
Feta Cheese Pies
450g

WWW.SUPERMARCHEPA.COM



Épicerie en ligne
Online Grocery Ordering



Livraison à domicile
Home Delivery

du lundi 6 novembre au dimanche 12 novembre 2023 • from monday november 6th to sunday november 12th 2023

de 8h à 22h tous les jours • from 8am to 10pm every day

ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΠΑΡΑΞΕΝΑ

Το κτίριο που... σκοτώνει 1.000 πουλιά σε μια μέρα

Το McCormick Place του Σικάγο, το μεγαλύτερο συνεδριακό κέντρο στη Βόρεια Αμερική, ήταν πρόσφατα υπεύθυνο για το θάνατο τουλάχιστον 1.000 μικρών πουλιών που προσέκρουσαν στους χοντρούς γυάλινους τοίχους του.

Σύμφωνα με το Chicago Bird Collision Monitors (CBCM), ένα εθελοντικό πρόγραμμα διατήρησης αφιερωμένο στην προστασία των αποδημητικών πτηνών, στις 5 Οκτωβρίου 2023, τα πτώματα τουλάχιστον 1.000 μικρών πουλιών βρέθηκαν γύρω από τον McCormick.

Όλα πέθαναν μετά από σύγκρουση με τους διαφανείς γυάλινους τοίχους του εμβληματικού κτιρίου, τους οποίους τα πουλιά απλά δεν μπορούν να ανιχνεύσουν.

Η CBCM είπε ότι αυτός ήταν ο υψηλότερος αριθμός θανάτων πουλιών που

προκλήθηκαν από σύγκρουση, που κατέγραψε η ομάδα από τους χώρους ενός κτιρίου σε μια μέρα.

Δυστυχώς, ο αριθμός των θανάτων μπορεί στην πραγματικότητα να είναι πολύ μεγαλύτερος, επειδή πολλά πουλιά συνεχίζουν να πετούν μετά από σοβαρούς τραυματισμούς για να πεθάνουν ώρες αργότερα.

«Είναι η κορυφή ενός παγόβουνου, αλλά είναι ένας τεράστιος αριθμός πουλιών που βρήκαμε νεκρά και τραυματισμένα», είπε η Annette Prince, διευθύντρια του CBCM, προσθέτοντας ότι ο μαζικός θάνατος ήταν ένα «πολύ ασυνήθιστο και τραγικό συμβάν».

Οι ειδικοί υπολογίζουν, ότι περίπου ένα δισεκατομμύριο πτηνά πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω συγκρούσεων με κτίρια, με αυτά που καλύπτονται από γυαλί να αποτελούν το μεγαλύτερο κίνδυνο.



Ο άνθρωπος με την πιο δυνατή μνήμη στον κόσμο

Ζωγραφίζει ολόκληρες πόλεις που βλέπει σε εικόνα μόνο για λίγα λεπτά



Οι πρώτες λέξεις του Stephen Wiltshire ήταν «χαρτί» και «μολύβι». Δεν αποτελεί έκπληξη, γιατί είναι πλέον ένας παγκοσμίως φήμης καλλιτέχνης. Αλλά αυτό που προκαλεί έκπληξη είναι το γεγονός, ότι ο Stephen δεν είπε αυτά τα λόγια μέχρι τα πέντε του χρόνια! Αυτό συμβαίνει επειδή ο Stephen είναι αυτιστικός.

Ο Stephen γεννήθηκε το 1974 στο Λονδίνο και οι γονείς του είναι από τις Δυτικές Ινδίες. Παρά τον αυτισμό του, ο Stephen διαθέτει ένα απίστευτο χάρισμα – την ικανότητα να θυμάται οπτικές λεπτομέρειες και να τις αναδημιουργεί στα σχέδιά του! Και αυτό το δώρο τού έδωσε τη δυνατότητα να εμπνεύσει άλλους με το εκπληκτικό του ταλέντο.

Ο Stephen Wiltshire ζωγραφίζει απίστευτα λεπτομερείς απεικονίσεις ολόκληρων πόλεων, ο ίδιος το κάνει με φοβερή ακρίβεια, καθώς διαθέτει την πιο δυνατή μνήμη στον κόσμο. Έχει την ικανότητα να ζωγραφίσει ένα τοπίο έχοντας δει την εικόνα μόνο για λίγα λεπτά.

Το πιο «ζωντανό» δέντρο στον κόσμο

Μόλις το κόψεις τρέχει... «αίμα»



Εδώ και χρόνια, στο επίκεντρο των συζητήσεων ανάμεσα σε ειδικούς, βρίσκεται το δέντρο που μόλις το κόψεις τρέχει «αίμα». Το μυστήριο παραμένει άλυτο εδώ και δεκαετίες.

Το Pterocarpus angolensis, κοινώς γνωστό ως bloodwood, είναι ένα συναρπαστικό δέντρο που προέρχεται από τη νότια Αφρική. Έχει αποκτήσει φήμη για το χαρακτηριστικό σκούρο κόκκινο χυμό του, που συχνά περιγράφεται ότι μοιάζει με αίμα όταν το δέντρο κόβεται.

Στην τροπική Αφρική, το bloodwood είναι γνωστό για το ξύλο του, το οποίο χρησιμοποιείται για την κατασκευή επίπλων και μουσικών οργάνων υψηλής ποιότητας. Διαθέτει φυσικές ιδιότητες που το καθιστούν ανθεκτικό στους τερμίτες και εκ-

πέμπει ένα ευχάριστο, πικάντικο άρωμα. Επιπλέον, αυτό το δέντρο είναι ανθεκτικό στη φωτιά, γεγονός που το καθιστά δημοφιλή επιλογή για φύτευση γύρω από κατασκευές που χρειάζονται προστασία από τις φλόγες.

Ωστόσο, είναι ο σκούρος κόκκινος χυμός του δέντρου που έχει εξάψει τη φαντασία των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Η αλλόκοτη ομοιότητά του με το αίμα έχει οδηγήσει σε εικασίες, σχετικά με τις μυστικιστικές θεραπευτικές δυνάμεις του δέντρου, ιδίως στο πλαίσιο ασθενειών που σχετίζονται με το αίμα. Ενώ ορισμένοι πιστεύουν στις εξαιρετικές ιδιότητές του, η συμβατική ιατρική δεν έχει ακόμη επιβεβαιώσει οποιοσδήποτε θαυματουργές θεραπευτικές ικανότητες.

Είμαστε η μοναδική Ελληνική εταιρεία παρακολούθησης συστημάτων συναγερμού στον Καναδά!

Διαθέτουμε 6 ιδιόκτητα κέντρα Υψηλής τεχνολογίας

Halifax : 2830 Agricola Street, Halifax, NS, B3K 4E4
Quebec : 11054 Valcartier, Quebec, QC, G2A 2M3
Montreal : 5800 rue Iberville, Montreal, QC, H2G 2B7
Ottawa : 2212 Gladwin Crescent Unit B6, Ottawa, ON, K1B 5N1
Toronto : 2863 Kingston Road, Scarborough, ON, M1M 1N3
Vancouver : 2830 Douglas Road, Burnaby, BC, V5C 5B7



40 Χρόνια πείρα στην παρακολούθηση συστημάτων συναγερμού σ'όλον τον Καναδά

40 YEARS ANS

LAVINAC SURVEILLANCE

www.lavac.com

UIC-10700
BURGLARY
FIRE
FINANCIAL
Shared Certificate Listing

MONTREAL GREEK FILM FESTIVAL

9TH
EDITION

Φεστιβάλ Ελληνικού
Κινηματογράφου
Μόντρεαλ

6 - 12 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Δευτέρα, 6 Νοεμβρίου Cineplex Laval	6:30 μ.μ. 7:00 μ.μ.	Έναρξη Φεστιβάλ Βενιζέλος, ο Αγώνας για τη Μικρά Ασία	
Τρίτη, 7 Νοεμβρίου	Guzzo Côte-Vertu & Guzzo Taschereau	7:00 μ.μ.	Η Δεξιά Τσέπη του Ράσου
Τετάρτη, 8 Νοεμβρίου	Cinestarz CDN	2:00 μ.μ.	"ZORBAS" Βίος και Πολιτεία του Αληθινού Γιώργη Ζορμπά
	Guzzo Côte-Vertu	7:00 μ.μ.	
Πέμπτη, 9 Νοεμβρίου	Guzzo Côte-Vertu	7:00 μ.μ.	I Love Greece
	Guzzo Taschereau		Βενιζέλος
Παρασκευή 10 Νοεμβρίου	Guzzo Côte-Vertu	7:00 μ.μ.	Scarpedicemente
Σάββατο 11 Νοεμβρίου	Cineplex Laval & Cineplex Dix30	10:00 π.μ.	Καραγκιόζης
Κυριακή 12 Νοεμβρίου RIALTO	5:30 μ.μ. 7:00 μ.μ.	Λήξη Φεστιβάλ / Δεξίωση Φαντασία	

CINEPLEX

2800 ave. du Cosmodôme
Laval, QC

&
6000, rue de la Lune
Brossard, QC



**Cinemas
GUZZO**

3500, boul. Côte-Vertu O,
Saint-Laurent, QC

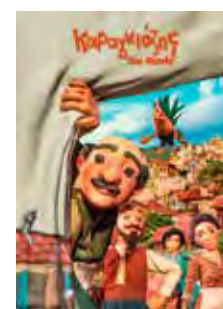
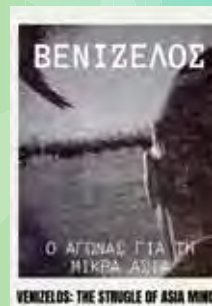
&
3572, boul. Taschereau
Greenfield Park, QC

CINÉSTARZ

6700, ch. Côte-des-Neiges
Montréal, QC



RIALTO
5723, avenue du Parc
Montréal, QC



Για πληροφορίες :
www.mgff.ca



THANK YOU TO OUR MAJOR SPONSORS!



HELLENIC REPUBLIC
Greece in Canada
Consulate General in Montreal

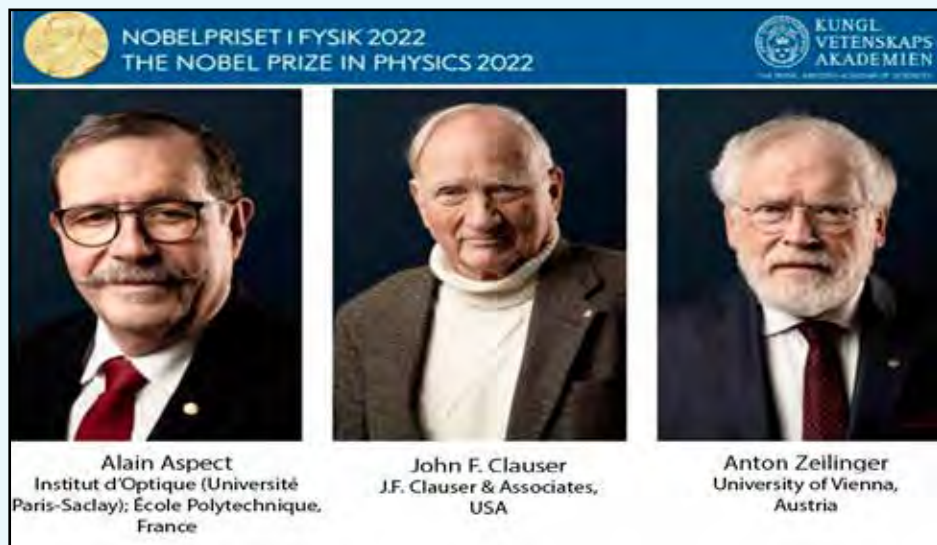


COMMUNAUTÉ HELLENIQUE DU GRAND MONTRÉAL
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΟΡΟΣ ΜΟΝΤΡΕΑΛ

In partnership with:



Νομπελίστας φυσικός: «Δεν υπάρχει ΚΑΜΙΑ κλιματική κρίση! Η ψευδοεπιστήμη βασίζεται στην αμορφωσιά»



ΟΤζον Φράνσις Κλάουζερ είναι Αμερικανός θεωρητικός και πειραματικός φυσικός, γνωστός για τη συμβολή του στα θεμέλια της κβαντικής μηχανικής, ιδιαίτερα στην ανισότητα Clauser-Horne-Shimony-Holt.

Ο Clauser τιμήθηκε με το Νόμπελ Φυσικής του 2022 [φωτ.], από κοινού με τους Alain Aspect και Anton Zeilinger «για πειράματα με μπερδεμένα φωτόνια, που διαπίστωσαν την παραβίαση των ανισοτήτων Bell και την πρωτοποριακή επιστήμη της κβαντικής πληροφορίας». Επομένως, με βάση τα στάνταρ αυτού εδώ του κόσμου, είναι έγκριτος και έγκυρος!

Ο Κλάουζερ λοιπόν περιέγραψε την υποτιθέμενη «κλιματική έκτακτη ανάγκη» ως «ψευδοεπιστημονική θεωρία», η οποία βασίζεται στην άγνοια και την αμορφωσιά των ανθρώπων. Σύμφωνα με τον ίδιο, η επιστήμη έχει διολισθηθεί σε «δημοσιογραφική ψευδοεπιστήμη».

Ο βραβευμένος με Νόμπελ Δρ. John Clauser, μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του CO2 Coalition, παρέδωσε μια διάλεξη στην Quantum Korea 2023 Seoul στις 26 Ιουνίου 2023. Σχετικά με το κλίμα, ο Δρ. Clauser δήλωσε:

«Δεν πιστεύω ότι υπάρχει κλιματική κρίση. Ο κόσμος στον οποίο ζούμε σήμερα είναι γεμάτος παραπληροφόρηση. Εναπόκειται στον καθένα από εσάς να διακρίνει την αλήθεια από το ψέμα με βάση τις ακριβείς παρατηρήσεις των φαινομένων». Όπως τόνισε στο βίντεο που μπορείτε να δείτε: «Το πιο αξιολύπητο απ' όλα είναι ότι η έλλειψη επιστημονικής γνώσης από μέρους των ανθρώπων επιτρέπει στην ψευδοεπιστήμη να προωθεί απάτες. Έχω κάμποσα (παραδείγματα) που δε θα έχω χρόνο να συζητήσω αλλά μπορώ με σιγουριά να πω ότι δεν υπάρχει καμία πραγματική κλιματική κρίση και ότι η κλιματική αλλαγή δεν προκαλεί ακραία καιρικά φαινόμενα!!!».

ΔΕΙΤΕ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΔΡ. JOHN CLAUSER ΕΔΩ:
www.youtube.com/watch?v=8-WoobS7jtw

Αναγνωρισμένη επιστήμονας εναντίον της «ανοησίας» για την «κλιματική κρίση»

Ψεύτικοι πόλεμοι, ψεύτικες θεωρίες...

Μία από τις πιο σεβαστές επιστήμονες του κλίματος στον κόσμο ασκεί έντονη κριτική στην πράσινη ατζέντα και διαφωνεί με την υπερβολή πως η Γη αντιμετωπίζει μια «κρίση» λόγω της «υπερθέρμανσης του πλανήτη», όπως άλλωστε και νομπελίστες φυσικοί!

Η Judith A. Curry (φωτ.) είναι Αμερικανίδα κλιματολόγος και πρώην πρόεδρος του School of Earth and Atmospheric Sciences στο Georgia Institute of Technology. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα περιλαμβάνουν τυφώνες, τηλεπισκόπηση, ατμοσφαιρική μοντελοποίηση, πολιτικά κλίματα, αλληλεπιδράσεις αέρα-θαλάσσης, κλιματικά μοντέλα και τη χρήση μη επανδρωμένων εναέριων οχημάτων για ατμοσφαιρική έρευνα.

Ήταν μέλος της Επιτροπής Ερευνών για το Κλίμα του Εθνικού Ερευνητικού Συμβουλίου, δημοσίευσε πάνω από εκατό επιστημονικές εργασίες και συν-επιμελήθηκε πολλά σημαντικά έργα. Η Curry αποσύρθηκε από τον ακαδημαϊκό χώρο το 2017 σε ηλικία 63 ετών, λόγω του δημόσιου σκεπτικισμού της για την υποτιθέμενη κλιματική αλλαγή.

Εδώ είναι μερικοί από τους ισχυρισμούς της σε πρόσφατη συνέντευξη, οι οποίοι έρχονται σε σύγκρουση με τη θεωρία της

κλιματικής κρίσης και την τρομοκρατία, κατά πολλούς, ορισμένων μέσων ενημέρωσης:

■ Οι θάνατοι που σχετίζονται με τις καιρικές συνθήκες έχουν μειωθεί στο 97% τον περασμένο αιώνα.

■ Οι θάνατοι που σχετίζονται με το κλίμα μειώνονται, λόγω καλύτερης τεχνολογίας.

■ Τα επιχειρήματα για τη φερόμενη αλλαγή του κλίματος χρησιμοποιούνται για να αγνοηθούν τα πραγματικά προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν, όπως η φτώχεια, ο τρόπος ζωής, η κακή διακυβέρνηση, η κακή χρήση γης, ο κακός σχεδιασμός της πόλης και πολλά άλλα.

■ Οι διεθνιστές, συμπεριλαμβανομένων εκείνων στη Διακυβερνητική Επιτροπή για την Κλιματική Αλλαγή, αποφάσισαν να ξεκινήσουν έναν πόλεμο κατά των πετρελαϊκών εταιρειών και του καπιταλισμού, βάζοντας την πολιτική σκοπιμότητα υπεράνω της επιστήμης!

Όπως δήλωσε σε απόσπασμα που θα δείτε: «Ακόμα και η "IPCC" – η αναφορά



αξιολόγησης κλίματος του ΟΗΕ, η πιο αξιόπιστη, η βάση της φυσικής επιστήμης – δε χρησιμοποιούν τη λέξη "κίνδυνος". Χρησιμοποιούν "λόγους ανησυχίας". Και αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος να το περιγράψεις! Ναι, κάθε είδους κλιματική αλλαγή, είτε είναι φυσική αιτία ή ανθρώπινη αιτία, είναι ένα συνεχιζόμενο αδιέξοδο που πρέπει να κατανοήσουμε, πρέπει να προσαρμοστούμε και να προσπαθήσουμε να διαχειριστούμε

τις επιπτώσεις. Πώς φτάσαμε στο σημείο να πιστεύουμε ότι, πρόκειται να αποτρέψουμε την κακοκαιρία από το να συμβεί, με την εξάλειψη των ορυκτών καυσίμων, είναι σχεδόν το πιο ανόητο και παράλογο πράγμα που μπορώ να φανταστώ. Και όλος ο κόσμος είναι παγιδευμένος σε αυτή την ανοησία».

ΔΕΙΤΕ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΔΩ:
twitter.com/JohnStossel/status/1709227053818753119

Τυπώνουμε όλα τα είδη Επιταγών Επιχειρήσεων Καναδά ΗΠΑ

200	για	\$84
400	για	\$134
1000	για	\$204

ΠΛΗΡΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΓΛΥΤΩΣΤΕ ΧΡΗΜΑΤΑ

Τυπώστε τις επιταγές σας σ'εμάς με σιγουριά

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΓΚΙΟΥΣΜΑ

MEDIA-TREK

Communications - Promotions - Marketing

Τ. 450.978.9999

«Παγκόσμια Έκτακτη Κατάσταση Υγείας»

Τα περιοδικά υποστηρίζουν ότι «τα οικοσυστήματα ωθούνται στο χείλος του γκρεμού με κίνδυνο να καταρρεύσει η λειτουργία της φύσης»

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ: NAVEEN ATHRAPULLY
ΠΗΓΗ: EPOCH TIMES

Περισσότερα από 200 περιοδικά υγείας δημοσίευσαν ταυτόχρονα ένα κύριο άρθρο, που καλεί τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) να κηρύξει την «κρίση του κλίματος και της φύσης» ως παγκόσμια κατάσταση έκτακτης ανάγκης για την υγεία, ακόμη και όταν πολλοί επιστήμονες αμφισβητούν την προπαγάνδα των οικολόγων.

«Ο κόσμος ανταποκρίνεται σήμερα στην κλιματική κρίση και στην κρίση της φύσης σαν να πρόκειται για ξεχωριστές προκλήσεις. Αυτό είναι ένα επικίνδυνο λάθος», αναφέρει το κύριο άρθρο της 25^{ης} Οκτωβρίου, όπως δημοσιεύθηκε στο British Medical Journal (BMJ). «Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας θα πρέπει να ανακηρύξει την αδιαίρετη κρίση του κλίματος και της φύσης ως παγκόσμια κατάσταση έκτακτης ανάγκης για την υγεία». Το κύριο άρθρο υποστήριξε, ότι η κλιματική αλλαγή πρόκειται να «ξεπεράσει την αποψίλωση των δασών και άλλες αλλαγές στις χρήσεις γης ως ο κύριος παράγοντας απώλειας της φύσης».

Η «αδιαίρετη πλανητική κρίση» θα οδηγήσει σε ελλείψεις γης, στέγης, τροφίμων και νερού, επιδεινώνοντας έτσι τη φτώχεια και οδηγώντας σε μαζική μετανάστευση και συγκρούσεις, αναφέρεται.

«Η άνοδος της θερμοκρασίας, τα ακραία καιρικά φαινόμενα, η ατμοσφαιρική ρύπανση και η εξάπλωση μολυσματικών ασθενειών, είναι μερικές από τις σημαντικότερες απειλές για την υγεία που επιδεινώνονται από την κλιματική αλλαγή».

Επιπλέον, η έκθεση υποστήριξε ότι (α) η ρύπανση έχει βλάψει την ποιότητα των υδάτων και έχει προκαλέσει αύξηση των ασθενειών που μεταδίδονται με το νερό, (β) έχει σημειωθεί «εντυπωσιακή απώλεια» της γενετικής ποικιλότητας στα συστήματα διατροφής, η οποία απειλεί την πρόσβαση σε καλή διατροφή, και (γ) χιλιάδες είδη έρχονται σε στενή επαφή λόγω των αλλαγών στη χρήση της γης, αυξάνοντας την ανταλλαγή παθογόνων μικρο-οργανισμών και ανοίγοντας το δρόμο για την εμφάνιση νέων ασθενειών και πανδημιών.

Το Δεκέμβριο του περασμένου έτους, η Διάσκεψη των Συμβαλλομένων Μερών του ΟΗΕ για τη βιοποικιλότητα (Conference of the Parties – COP) συμφώνησε για την αποτελεσματική διατήρηση και διαχείρι-

Πράσινη χελώνα στο Μεγάλο Κοραλλιογενή Ύφαλο της Αυστραλίας στις 13 Ιουλίου 2021



ση τουλάχιστον του 30% της γης, των παράκτιων περιοχών και των ωκεανών του πλανήτη έως το 2030. Ωστόσο, «πολλές δεσμεύσεις που αναλήφθηκαν στις COP δεν έχουν τηρηθεί», αναφέρεται στο κύριο άρθρο.

«Αυτό επέτρεψε στα οικοσυστήματα να ωθηθούν ακόμη περισσότερο στο χείλος του γκρεμού, αυξάνοντας σημαντικά τον κίνδυνο να φτάσουμε σε “σημεία καμής” – διαταραχές στη λειτουργία της φύσης», αναφέρεται. «Εάν αυτά τα γεγονότα συνέβαιναν, οι επιπτώσεις στην υγεία θα ήταν παγκοσμίως καταστροφικές».

«Οι τρεις προϋποθέσεις για να κηρύξει ο ΠΟΥ μια κατάσταση, ως κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία διεθνούς ενδιαφέροντος, είναι ότι είναι σοβαρή, ξαφνική, ασυνήθιστη ή απροσδόκητη, έχει επιπτώσεις στη δημόσια υγεία πέραν των εθνικών συνόρων του πληγέντος κράτους και μπορεί να απαιτήσει άμεση διεθνή δράση. Η κλιματική αλλαγή φαίνεται να πληροί όλες αυτές τις προϋποθέσεις».

Εκτός από το BMJ, άλλες εκδόσεις που συγκαταλέγονται στα 200 περιοδικά που δημοσιεύουν το κύριο άρθρο περιλαμβάνουν τα The Lancet, JAMA, The National Medical Journal of India, MJA και East African Medical Journal.

Το κύριο άρθρο έρχεται, καθώς περισσότεροι από 1.800 επιστήμονες και επαγγελματίες από όλο τον κόσμο υπέγραψαν πρόσφατα μια κοινή Παγκόσμια Διακήρυξη για το Κλίμα (World Climate Declaration) στην οποία δηλώνεται ότι «δεν υπάρχει έκτακτη ανάγκη για το κλίμα». Η διακήρυξη δημοσιεύθηκε από την Παγκόσμια Ομάδα Πληροφοριών για το

Κλίμα (Global Climate Intelligence Group – CLINTEL), ένα ανεξάρτητο ίδρυμα που δραστηριοποιείται στον τομέα της κλιματικής αλλαγής και της πολιτικής.

Στη διακήρυξη επισημαίνεται, ότι το κλίμα της Γης ποικίλλει από τότε που υπάρχει, με τον πλανήτη να βιώνει διάφορες ψυχρές και θερμές φάσεις. Η Μικρή Εποχή των Παγετώνων έληξε μόλις το 1850, ανέφεραν. «Ως εκ τούτου, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι τώρα βιώνουμε μια περίοδο θέρμανσης».

Η δήλωση διέψευσε την ιδέα ότι το διοξείδιο του άνθρακα (CO2) βλάπτει το περιβάλλον. Το διοξείδιο του άνθρακα είναι «απαραίτητο» για όλη τη ζωή στη γη και είναι «ευνοϊκό» για τη φύση. Το επιπλέον CO2 έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της παγκόσμιας βιομάζας των φυτών, ενώ παράλληλα ενισχύει τις αποδόσεις των καλλιεργειών παγκοσμίως, αναφέρεται.

ΑΝΘΙΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Οι ισχυρισμοί ότι η κλιματική αλλαγή βλάπτει το περιβάλλον, έχουν αμφισβητηθεί από πολλούς εμπειρογνώμονες. Σε ένα άρθρο της 29^{ης} Σεπτεμβρίου στο CLINTEL, η Τζόαν Νόβα (Joanne Nova), πτυχιούχος Μοριακής Βιολογίας, επισήμανε ότι ο Μεγάλος Κοραλλιογενής Ύφαλος της Αυστραλίας – το μεγαλύτερο σύστημα υφάλων στον κόσμο – έχει δει τώρα «δύο χρόνια με ρεκόρ υψηλής κάλυψης κοραλλιών».

Οι κινδυνολόγοι της κλιματικής αλλαγής συνήθιζαν να επισημαίνουν τη μείωση της κάλυψης των κοραλλιών, ως ένδειξη περιβαλλοντικής ζημίας που προκαλείται από την αλλαγή του κλίματος.

Το 2012, η κάλυψη των κοραλλιών στο

Μεγάλο Κοραλλιογενή Ύφαλο ήταν τόσο φτωχή, που ήταν λιγότερη από το ήμισυ των πρόσφατων αριθμών. Αλλά από τότε, ο ύφαλος έχει αυξηθεί ραγδαία, παρά τους ισχυρισμούς περί αύξησης του CO2, υποτιθέμενων θερμότερων ωκεανών και ανόδου της στάθμης της θάλασσας.

Ένα άλλο αφήγημα που διαδίδεται από τους κινδυνολόγους, είναι ότι η κλιματική αλλαγή προκαλεί το λιώσιμο των πάγων στη Γροιλανδία. Σε ένα άρθρο του CLINTEL στις 3 Ιουλίου, ο φιλοξενούμενος συγγραφέας Γιόργκεν Κάινικε (Jorgen Keinicke) επεσήμανε, ότι οι θερμοκρασίες στη Γροιλανδία έφτασαν στο μέγιστο το 2010, ενώ η μαζική απώλεια πάγου κορυφώθηκε το 2011/2012.

«Το λιώσιμο κατά την επόμενη δεκαετή περίοδο είναι αξιοσημείωτα χαμηλότερο από εκείνο της προηγούμενης δεκαετίας», ανέφερε. «Από το 2010, στη Γροιλανδία επικρατεί πιο κρύο και η ετήσια απώλεια μάζας έχει αντίστοιχα μειωθεί. Η NASA δείχνει ότι η ταχύτητα ανόδου της στάθμης της θάλασσας είναι επίσης χαμηλότερη από το 2016».

Επιπλέον, ο ισχυρισμός του κύριου άρθρου του BMJ ότι υπάρχει «κρίση της φύσης» και «απώλεια της φύσης» είναι ύποπτος, δεδομένου ότι τα στοιχεία της NASA δείχνουν ότι η πράσινη κάλυψη του πλανήτη έχει στην πραγματικότητα αυξηθεί τις τελευταίες δεκαετίες.

Σε μια ανάρτηση του Απριλίου 2019, η NASA ανέφερε ότι «ο κόσμος είναι κυριολεκτικά ένα πιο πράσινο μέρος από ό,τι ήταν πριν από 20 χρόνια», επικαλούμενη στοιχεία από τη δορυφορική της επιτήρηση.

«Το “πρασίνισμα” του πλανήτη τις τελευταίες δύο δεκαετίες αντιπροσωπεύει μια αύξηση της φυλλικής επιφάνειας των φυτών και των δέντρων, που ισοδυναμεί με την έκταση που καλύπτουν όλα τα τροπικά δάση του Αμαζονίου. Υπάρχουν τώρα περισσότερα από δύο εκατομμύρια τετραγωνικά μίλια επιπλέον πράσινης φυλλικής επιφάνειας ετησίως, σε σύγκριση με τις αρχές της δεκαετίας του 2000 – μια αύξηση 5%», αναφέρεται.

Η ΠΗΓΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΕΛΘ:

<https://theepochtimes.gr/pano-apo-200-periodika-ygeias-zitoun-apo/>

PANIER DU FERMIER

FRUITS ET LÉGUMES

Fresh products! Nice variety! Excellent value!

BASKET OF
Fruits and Vegetables
16 to 20 VARIETIES

2 EASY STEPS:

- 1 Book your basket online or by phone from Monday to Thursday
- 2 Pickup Thursday, Friday or Saturday. Delivery available

Reserve yours TODAY

(514) 244-9885

3151-B boul. DAGENAIS OUEST
(near Curé-Labelle) Laval

www.panierdufermier.ca | panierdufermier@gmail.com

@panierdufermier

A value of **\$70+** at the supermarket
You pay only \$39



ΕΞΕΡΕΥΝΩ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΟΙ – ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

© NEWSBEAST.GR

Ελατοχώρι: Η άγρια ορεινή ομορφιά της Πιερίας

Η μαγευτική θέα στο μυθικό Όλυμπο και η άγρια ομορφιά της ορεινής φύσης με τα πυκνά δάση, μπορεί να κερδίσει κάθε επισκέπτη. Το Ελατοχώρι σάς υποδέχεται σε ένα από τα πιο γνωστά χειμερινά τουριστικά θέρετρα της περιοχής.

Το χωριό είναι τοποθετημένο στους ανατολικούς πρόποδες των Πιερικών Ορέων και σε υψόμετρο 780 μέτρων, ενώ απέχει από την πόλη της Κατερίνης 28 χιλιόμετρα. Ιδανικός προορισμός για όλες της εποχές του χρόνου, το χωριό κατακλύζεται από ταξιδιώτες τους χειμερινούς μήνες, καθώς φιλοξενεί το μοναδικό χιονοδρομικό κέντρο του νομού. Το Ελατοχώρι αποτελείται από δύο οικισμούς. Τον παραδοσιακό οικισμό, Παλιό Ελατοχώρι και το σημερινό οικισμό. Ο παραδοσιακός οικισμός καταστράφηκε, όταν όλο το χωριό κάηκε από τους Γερμανούς στις 27 Γενάρη του 1944.

Με την έναρξη λειτουργίας του Χιονοδρομικού κέντρου, ο Παλιός οικισμός γνώρισε ραγδαία αγροτουριστική ανάπτυξη, χωρίς ωστόσο να χάσει ούτε κατ'ελάχιστο τον παραδοσιακό του χαρακτήρα. Περιπατώντας κανείς στα στενά δρο-

μάκια του οικισμού, μπορεί εύκολα να διακρίνει το μεράκι και το γούστο των ανθρώπων, που δραστηριοποιούνται επαγγελματικά στο Ελατοχώρι. Πετρόκτιστοι ξενώνες και ταβέρνες, που σερβίρουν τοπικές σπεσιαλιτέ, σε αρμονία με τη φύση που αγκαλιάζει τον οικισμό με οξιές, καστανιές και βελανιδιές, συνθέτουν ένα μέρος μαγευτικό.

Δίπλα από τον παραδοσιακό οικισμό βρίσκεται ο σημερινός οικισμός του Ελατοχωρίου σε υψόμετρο 850 μέτρων. Η παλιά ονομασία του χωριού ήταν Σκουτέρνα, από τα πολλά «σκουτιά» – τα χοντρά μάλλινα υφάσματα που κατασκευάζονταν παλιότερα στο χωριό. Το χιονοδρομικό του κέντρο βρίσκεται σε υψόμετρο 1.400 με 1.800 μέτρα στις νοτιοανατολικές κατωφέρειες των Πιερικών Ορέων. Αν και είναι ένα σχετικά καινούριο χιονοδρομικό κέντρο, έχει γίνει δημοφιλή στους λάτρεις των χειμερινών σπορ, οι οποίοι και κατακλύζουν τις πίστες του. Γεγονός που οφείλεται τόσο στις άρτιες υποδομές του κέντρου, όσο και στην υπέροχη φύση που το περιβάλλει.

Οι εγκαταστάσεις του Χιονοδρομικού Κέντρου περιλαμβάνουν 10 πίστες με



κυμαινόμενη υψομετρική διαφορά και με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας, ώστε να ικανοποιούνται τόσο οι έμπειροι και απαιτητικοί σκιέρ, όσο και οι αρχάριοι που πρωτοδοκιμάζουν τις δυνατότητές τους στο δημοφιλέστερο χειμερινό σπορ. Επίσης, λειτουργεί μία πίστα για snowboard και μία για έλκθρα. Το συ-

νολικό μήκος που έχουν οι πίστες και το δίκτυο των χιονοδιαδρόμων που τις συνδέει μεταξύ τους, ξεπερνάει τα 12 χιλιόμετρα! Στη βάση του Χιονοδρομικού κέντρου υπάρχει ένα καινούργιο διώροφο σαλέ, το οποίο διακρίνεται για τη μοντέρνα αισθητική του, η οποία εναρμονίζεται με το περιβάλλον.

Καρύταινα: Το μεσαιωνικό χωριό της Αρκαδίας



Επιβλητική και αρχοντική με το Φράγκικο κάστρο στην απόκρημνη κορυφή του λόφου, το οποίο δεσπόζει στο κέντρο της Πελοποννήσου από το 13^ο αιώνα, και τον Αλφειό να κυλάει στους πρόποδες του, ο επισκέπτης θα ανακαλύψει την κρυφή γοητεία του Μοριά.

Γιατί εκεί βρίσκεται η Καρύταινα, στην καρδιά του Μοριά, μόλις 15 χιλιόμετρα από τη Μεγαλόπολη, στο δρόμο για Ελληνικό και Ανδρίτσαινα, σε μια διαδρομή πνιγμένη στο πράσινο.

Στα χρόνια της Φραγκοκρατίας, ήταν πρωτεύουσα της ομώνυμης βαρονίας και κτίσθηκε το κάστρο της (1245) από τον Hugues de Bruyeres.

Τότε ονομάσθηκε το «Τολέδο της Ελλάδας» και θεωρήθηκε σαν ένα από τα σημαντικότερα σημεία της Πελοποννήσου χάρη στη στρατηγική θέση του.

Η Καρύταινα είναι ανακηρυγμένος παραδοσιακός οικισμός, καθώς διατηρεί το

χρώμα της μεσαιωνικής καστροπολιτείας. Τα σπίτια της Καρύταινας είναι όλα χτισμένα με παραδοσιακό στυλ, παλιά αρχοντικά, πάνω και κάτω μαχαλές, πέτρινες κρήνες, μαγαζιά με κατσίγια, ρούγες, βυζαντινές εκκλησίες και ξωκλήσια – με έντονα τα στοιχεία της φράγκικης επίδρασης – και το σπίτι του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη.

Κοντά στην Καρύταινα ρέει ο ποταμός Αλφειός, ο οποίος σχηματίζει στα δυτικά της Καρύταινας μεγάλο φαράγγι, συμβάλλοντας στη φυσική οχύρωση της περιοχής.

Πάνω στον Αλφειό, κοντά στην Καρύταινα, διασώζονται δύο παραδοσιακά γεφύρια, το γεφύρι του Κούκου και το γεφύρι της Καρύταινας.

Το πρώτο είναι μονότοξο, χτισμένο το 1880 και διασώζεται σήμερα σε καλή κατάσταση. Το δεύτερο ήταν πεντάτοξο, όμως σε μία μάχη την περίοδο του εμφυ-

λίου καταστράφηκε η κύρια καμάρα του και παραμένει έως σήμερα κατεστραμμένο. Στην περιοχή αυτή λειτουργούσαν στο παρελθόν πολλοί νερόμυλοι, ερείπια των οποίων σώζονται ακόμα.

Επισκεφθείτε το φαράγγι του Αλφειού αλλά και του Λούσιου ποταμού, καθώς και το πέτρινο γεφύρι του Ατσιχόλου το οποίο βρίσκεται στο δρόμο προς το χωριό Ατσιχόλο, κοντά στο σημείο συμβολής του με τον Αλφειό.

Δείτε το Ιερό του Διός με τη φημισμένη Λυκόσυρα στο Λύκαιο Όρος – θα πάτε από το Άνω Κοτύλιο, άλλο ένα γραφικό χωριουδάκι της περιοχής – ακολουθώντας τη διαδρομή προς Ανδρίτσαινα, την Αρχαία Γόρτυνα με τα περίφημα Λουτρά του Ασκληπιού και το Ναό του Επικούρειου Απόλλωνα.

Εάν λατρεύετε την περιπέτεια, ο Λούσιος σας περιμένει για rafting και canyoning.



A COMPANY YOU CAN TRUST

(514) 289-8585

25 years at your service!

- Burglar
- Fire
- Cameras
- Intercoms

ALARM SYSTEM INSTALLATION + 12 MONTHS MONITORING!

24 HOUR MONITORING

ΚΑΝΑΔΑΣ

Η καναδική κυβέρνηση καταστέλλει την εισαγωγή ξένων φοιτητών

Η εισροή ξένων φοιτητών έχει επιδεινώσει τις ελλείψεις στέγασης αφήνοντας πολλούς χωρίς κατάλληλη στέγαση και πλημμύρισε τις αγορές εργασίας σε ορισμένες περιοχές χωρίς αρκετές θέσεις εργασίας

Η κυβέρνηση του πρωθυπουργού Τζάστιν Τρουντό εισάγει νέα μέτρα, για να καταστήσει αυστηρότερα τα πρότυπα στα κολέγια, απαντώντας στην κριτική ότι ο εκπαιδευτικός τομέας του Καναδά φέρνει τόσους πολλούς ξένους φοιτητές που αυξάνει την πίεση στη στέγαση και την αγορά εργασίας.

Ο υπουργός Μετανάστευσης Marc Miller [φωτ.] ανακοίνωσε την Παρασκευή 27/10 ένα πλαίσιο, που θα ωθήσει τα πανεπιστήμια και τα κολέγια να θέσουν υψηλότερα πρότυπα για τις υπηρεσίες, την υποστήριξη και τα αποτελέσματα για τους διεθνείς φοιτητές, ξεκινώντας εγκαίρως για το φθινοπωρινό εξάμηνο του 2024. Τα σχολεία που πληρούν το υψηλότερο όριο αναφοράς θα έχουν προτεραιότητα για την επεξεργασία των φοιτητικών θεωρήσεων, δήλωσε ο Μίλερ, και η επαρκής στέγαση θα είναι ένα από τα κριτήρια. Τα ιδρύματα θα πρέπει επίσης να επιβεβαιώνουν την επιστολή αποδοχής κάθε αιτούντος απευθείας με την ομοσπονδιακή κυβέρνηση από την 1^η Δεκεμβρίου, είπε. Η διαδικασία στοχεύει στην καταπολέμηση της απάτης, μετά τις αποκαλύψεις ότι εκατοντάδες Ινδοί νεοφερμένοι έφτασαν εν αγνοία τους στον Καναδά με πλαστές επιστολές εισαγωγής στο κολέγιο. Τους επόμενους μήνες, το τμήμα του Μίλερ θα επανεξετάσει επίσης το μεταπτυχιακό πρόγραμμα αδειών εργασίας και θα εισαγάγει μεταρρυθμίσεις για να διασφαλίσει ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες της αγοράς εργασίας.

Το σχέδιο έρχεται εν μέσω αυξανόμενης ανησυχίας, ότι τα καναδικά εκπαιδευτικά ιδρύματα βασίζονται πάρα πολύ σε διεθνείς φοιτητές ως πηγή χρηματοδότησης. Οι ξένοι φοιτητές χρεώνονται κατά μέσο όρο πέντε φορές περισσότερο από τους Καναδούς φοιτητές και κολέγια που τροφοδοτούν αλλοδαπούς, έχουν εμφανιστεί σε εμπορικά κέντρα και προσωρινά κτίρια, κυρίως στο προάστιο Μπράμπτον του Τορόντο, όπου ο Μίλερ έκανε την ανακοίνωσή του την Παρασκευή 27 Οκτωβρίου. «Γνωρίζουμε ότι υπήρξε συνεχής υποχρηματοδότηση της μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ιδιαίτερα από τις επαρχίες, ανάλογα με την επαρχία, όλα αυτά τα χρόνια – και τα ιδρύματα είναι έξυπνα και έχουν προσαρμοστεί σε αυτό», δήλωσε ο Μίλερ σε συνέντευξη Τύπου. «Αυτό έχει περάσει από μερικές φορές ευκαιρικά δίδακτρα που έχουν χρεωθεί σε διεθνείς φοιτητές για να κλείσουν ένα χάσμα που είναι πραγματικά αφύσικο και δε θα έπρεπε να συμβαίνει σε μια χώρα όπως ο Καναδάς». Τα ιδρύματα μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης βασίζονται όλο και περισσότερο στα δίδακτρα, καθώς η επαρχιακή χρηματοδότηση ως ποσοστό των εσόδων μειώθηκε από 42% το 2001 σε 35% πέρυσι. Το Οντάριο έχει επίσης παγώσει τα δίδακτρα που μπορούν να χρεωθούν στους Καναδούς τα τελευταία τρία χρόνια. Το 2019 έως το 2020, οι αλλοδαποί πλήρωσαν το 37% των δίδακτρων στα πανεπιστήμια του Καναδά, ενώ το 2021 αυτοί οι φοιτητές πλήρωσαν περίπου το 68% των δίδακτρων στα κολέγια του Οντάριο.



Πολλοί ξένοι φοιτητές, από την άλλη πλευρά, χρησιμοποιούν την είσοδο στο κολέγιο ως μονοπάτι για να αποκτήσουν μόνιμη κατοικία στον Καναδά. Ενώ η κυβέρνηση του Τρουντό έχει προηγουμένως εξετάσει την εισαγωγή ενός ανώτατου ορίου στις διεθνείς φοιτητικές βίζες, ο Μίλερ έριξε «κρύο νερό» σε αυτή την ιδέα. Ο αριθμός των ξένων φοιτητών στον Καναδά έχει τριπλασιαστεί σε περίπου μια δεκαετία σε περισσότερους από 800.000 πέρυσι.

Οι εμπειρίες των διεθνών φοιτητών είναι πολύ περίπλοκες για την ομοσπονδιακή κυβέρνηση «να κάνει ότι δε βλέπει και να προσποιηθεί ότι έχει όλες τις λύσεις για τη θέσπιση ανώτατου ορίου βίζας», δήλωσε ο Μίλερ. «Οι επαρχίες έχουν πρωταρχικό ρόλο στη διαπίστευση εκπαιδευτικών ιδρυμάτων», είπε.

«Η ομοσπονδιακή κυβέρνηση βγαίνει μπροστά και ανοίγει την αγκαλιά της στους επαρχιακούς εταίρους μας, τους εδαφικούς εταίρους, για να βεβαιωθεί ότι όλοι κάνουμε σωστά τη δουλειά μας», είπε. «Αν αυτή η δουλειά δεν μπορεί να γίνει από τις Επαρχίες, η ομοσπονδιακή κυβέρνηση είναι έτοιμη να την κάνει».

Η διεθνής εκπαίδευση συνεισφέρει περισσότερα από 22 δισεκατομμύρια δολάρια στην καναδική οικονομία ετησίως – μεγαλύτερη από τις εξαγωγές ανταλλακτικών αυτοκινήτων, ξυλείας ή αεροσκαφών του Καναδά – και υποστηρίζει περισσότερες από 200.000 θέσεις εργασίας, σύμφωνα με το γραφείο του Μίλερ. Ωστόσο, η εισροή ξένων φοιτητών έχει επιδεινώσει τις ελλείψεις στέγασης, αφήνοντας πολλούς χωρίς κατάλληλη στέγαση και πλημμύρισε τις αγορές εργασίας σε ορισμένες περιοχές, όπου δεν υπάρχουν αρκετές θέσεις εργασίας. Η ανακοίνωση του Μίλερ φαίνεται να απευθύνεται σε ιδιωτικά κολέγια και συμβούλους μετανάστευσης, που κατηγορούνται για εκμετάλλευση διεθνών φοιτητών για κέρδος. Είπε ότι μια κυβερνητική έρευνα νωρίτερα φέτος, εντόπισε σχεδόν 1.550 αιτήσεις αδειών μελέτης που συνδέονται με ψευδείς επιστολές αποδοχής.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η απάτη εντοπίστηκε και η αίτηση απορρίφθηκε, αλλά σε περίπου 450 περιπτώσεις, εκδόθηκε άδεια. Μια περαιτέρω επανεξέταση διαπίστωσε, ότι ορισμένοι ήταν γνήσιοι φοιτητές, ενώ άλλοι ήταν θύματα που έλαβαν εν αγνοία τους πλαστά έγγραφα εισδοχής, δήλωσε ο Μίλερ.

Πηγή: nationalpost.com/news/politics/foreign-student-crackdown-canada



Καλημέρα Πατρίδα

Το ημερήσιο τηλεοπτικό πρόγραμμα της παροικίας μας του Γιώργου Στυλ. Γκιούσμα και των συνεργατών του

**ΣΤΟ ΚΑΝΑΛΙ 1
ΜΕ ΑΠΛΗ ΚΕΡΑΙΑ
ΚΑΝΑΛΙ 47,1**



VIDEOTRON ΚΑΝΑΛΙ 238/838

HELI X ΚΑΝΑΛΙ 389

Bell SATELLITE TV ΣΤΟ 232/1034 FIBE TV ΣΤΟ 216/1216

**Απ' ευθείας μετάδοση
και στο icitelevision.ca**

ΩΡΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κυριακή 5 Νοεμβρίου

7:30 το πρωί και 9:30 το βράδυ

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

Δευτέρα 6 Νοεμβρίου: 9:30 το πρωί

Τρίτη 7 Νοεμβρίου: 8:30 το πρωί

Τετάρτη 8 Νοεμβρίου: 5:30 το πρωί

Πέμπτη 9 Νοεμβρίου: 7:30 το πρωί

Παρασκευή 10 Νοεμβρίου: 3:30 και 8:30 το πρωί

Σάββατο 11 Νοεμβρίου: 4:30 το απόγευμα

Κυριακή 12 Νοεμβρίου: 3:30 το πρωί

Αυτή την εβδομάδα

**Συνεντεύξεις και στιγμιότυπα
από το τιμητικό γεύμα για την 83η
επέτειο της 28ης Οκτωβρίου 1940**



**Πληροφορίες - Συμμετοχή - Διαφημίσεις:
514 437-0898 • kalimerapatrida@gmail.com**



«Έφυγε» από τη ζωή ο Μάθιου Πέρι σε ηλικία 54 ετών



Ο αμερικανό-νοκαναδός ηθοποιός και παραγωγός Μάθιου Πέρι, ιδιαίτερα γνωστός από το ρόλο του στην τηλεοπτική σειρά «Τα φιλαράκια» («Friends») ως Τσάντλερ Μπινγκ,

βρέθηκε νεκρός στο σπίτι του σε ηλικία 54 ετών, όπως ανέφεραν αμερικανικά ΜΜΕ το Σάββατο 28/10.

Σύμφωνα με δημοσίευμα στην ψηφιακή έκδοση της εφημερίδας Los Angeles Times, η αστυνομία τον βρήκε νεκρό μέσα σε μπανιέρα στο σπίτι του στο Λος Άντζελες. Δεν έχουν προκύψει ενδείξεις ότι ο θάνατός του οφειλόταν σε εγκληματική ενέργεια, σύμφωνα με πηγές της εφημερίδας και πληροφορίες του – ειδικευμένου στην κάλυψη διασημοτήτων – ιστότοπου TMZ, ο οποίος ήταν το πρώτο μέσο που αναφέρθηκε στο θάνατό του.

Ο Μάθιου Πέρι ταυτίστηκε με τη σειρά «Φιλαράκια» που προβαλλόταν στο NBC για δέκα σεζόν (1994-2004).

Μακριά από τις κάμερες όμως έδινε μάχη για χρόνια με την εξάρτησή του από τα αναλγητικά και το αλκοόλ και είχε χρειαστεί επανειλημμένα να μπει σε κλινικές αποτοξίνωσης. Κατά τον TMZ, δεν εντοπίστηκαν ουσίες στο σπίτι του από τους αστυνομικούς. Σε πρόσφατη εμφάνισή του σε τηλεοπτική εκπομπή, ο Μάθιου Πέρι προκάλεσε κατάπληξη όταν παραδέχτηκε πως τον κυρίευε τεράστιο άγχος «κάθε βράδυ» στα γυρίσματα της σειράς. / ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Η Ελληνίδα... Megan Fox

Αυτή είναι η εντυπωσιακή Κρητικιά που ντούμπλαρε την ηθοποιό στους «Αναλώσιμους 4» – Τη διάλεξε η ίδια η Megan

Σίγουρα όλοι έχουμε ακούσει για τους ανθρώπους, οι οποίοι κατά τη διάρκεια μιας ταινίας, αναλαμβάνουν να ντουμπλάρουν διάσημους ηθοποιούς, ωστόσο σπάνια έχουμε την ευκαιρία να τους γνωρίσουμε.

Όπως αναφέρει ρεπορτάζ του neakriti.gr, η Μαρία Βουρλιδάκη, μια ταλαντούχα Ελληνίδα τραγουδίστρια και ηθοποιός, έκανε το απίστευτο: Ντούμπλαρε τη διάσημη Megan Fox στην ταινία «Οι Αναλώσιμοι 4».

Ομολογουμένως δεν επιλέχτηκε τυχαία γι' αυτή τη δουλειά, καθώς όπως λέγεται είναι ιδιαίτερως ταλαντούχα στο συγκεκριμένο κομμάτι. Η επιλογή της Μαρίας για να ντουμπλάρει τη Megan Fox ήταν αποτέλεσμα ενός αυστηρού casting που περιλάμβανε πολλές υποψήφιες. Τελικά, η απόφαση πάρθηκε από την ίδια τη Megan Fox, η οποία είδε στη Μαρία όλα τα χαρακτηριστικά που χρειαζόνταν για να την αντικαταστήσει σε σκηνές δράσης και όπου αλλού κρίθηκε απαραίτητη η αντικατάστασή της. Αυτά περιλάμβαναν το ύψος, το βάρος, το χρώμα του δέρματος και τα χαρακτηριστικά του προσώπου.

Η 31χρονη Μαρία Βουρλιδάκη εργάζεται επαγγελματικά και ως τραγουδίστρια, έχοντας κερδίσει το κοινό της Θεσσαλονίκης, όπου ζει κι εργάζεται τα τελευταία δέκα χρόνια. Μάλιστα, εκτός από τη συμμετοχή της στους «Αναλώσιμους 4», ετοιμάζεται να κάνει το ντεμπούτο της στον κινηματογράφο με νέα ταινία που θα κυκλοφορήσει το 2024.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΗ ΚΡΗΤΙΚΙΑ

Γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Ηράκλειο Κρήτης, όπου ολοκλήρωσε τον πρώτο κύκλο σπουδών της στον τομέα της πληροφορικής. Εκεί γεννήθηκε η μεγάλη της αγάπη



για την υποκριτική, όπου πήρε την απόφαση να κυνηγήσει το όνειρο της. Μετακόμισε στη Θεσσαλονίκη για να σπουδάσει στην Ανώτερη δραματική σχολή Ανδρέας Βουτσινάς κι αυτή ήταν η κινητήριος δύναμη για να ολοκληρώσει ακόμη έναν κύκλο σπουδών.

«Το θέατρο με ολοκλήρωσε σαν άνθρωπο, μου άνοιξε τα επίπεδα αντίληψης και με βοήθησε να ταξιδεύω σε ρόλους και προσωπικότητες που δε γνώριζα ότι είχα μέσα μου. Φυσικά το θέατρο εμπεριέχει μουσική και τραγούδι και ποιος δεν αγαπάει το τραγούδι; Κι αυτό με τη σειρά του αποτέλεσε ένα ακόμη σκαλοπάτι της καλλιτεχνικής μου διαδρομής», δηλώνει στο neakriti.gr. © dailymedia.com.gr



Οι χυμώδεις καμπύλες της Lexy Stevens προκαλούν... αναστάτωση στα Social Media

Η Lexy Stevens είναι γεννημένη στη Μελβούρνη της Αυστραλίας αλλά έχει καταγωγή από το Λίβανο και τη Γερμανία!

Η χυμώδης περσόνα και μοντέλο διαθέτει πληθωρικές καμπύλες και πλούσιο μπούστο, τα οποία φροντίζει να αναδεικνύει σχεδόν σε όλες τις φωτογραφίες της. Και κάθε φορά αναστατώνει τους διαδικτυακούς της φίλους. Η 37χρονη Lexy είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στο Instagram. Εκπροσωπεί εταιρείες, όπως το Green Tea & το Rock Energy. Επίσης, έχει μεγάλη αδυναμία στην Ελλάδα και κάθε καλοκαίρι φροντίζει να επισκέπτεται τα νησιά μας. Μάλιστα, πολλές από τις αναρτήσεις της στο Instagram είναι από τη χώρα μας.



Από το 1969 έγκυρη και υπεύνη ενημέρωση στη συχνότητα των γεγονότων



Ο Σταθμός της ζωής σας!



Hellenic Radio CFMB

5877 Av. Papineau, Montréal, QC H2G 2W3

Tél.: 514 483-2362 ext. 115

Cell.: 514 258-1775 | Fax: 514 483-1362

www.cfmb.ca | mtellides@gmail.com

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΕΡΙΣΚΟΠΙΟ

Κάθε Σάββατο, 9:00 π.μ. - 2:00 μ.μ.
Με μία υπεύνη ομάδα συνεργατών
υπό τη διεύθυνση και το συντονισμό
του Μιχάλη Τελλίδη



ΑΛΕΚΑ & ΜΑΓΔΑΛΩ
ΚΟΥΣ-ΚΟΥΣ
 Του Γιώργου Στυλ. Γκιούσμα
ΚΑΛΕ; ΔΕΝ ΤΑΜΑΘΕΣ;

Μ-Καλημέρα Αλέκα μου!
 Α-Καλημέρα και σ' εμένα.
 Μ-Εντέλει, δεν ήρθες στο τιμητικό γεύμα.
 Α-Είχα ξεχάσει μια κοινωνική υποχρέωση που είχα.
 Μ-Εσύ και εκατοντάδες άλλοι...
 Α-Τι θέλεις να πεις με αυτό;
 Μ-Θέλω να πω ότι όσο και να το δούμε με θετικά «ροζ» γυαλιά, η εκδήλωση της περασμένης Κυριακής ήταν από τις πιο αποτυχημένες σε κόσμο, σε σύγκριση με άλλες εορτές.
 Α-Καλά, πόσα άτομα παραβρέθηκαν;
 Μ-Το ξέρεις το ρητό «τρεις κοντοί κι ο Θόδωρος»;
 Α-Φυσικά, και ποιος δεν το ξέρει;
 Μ-Την Κυριακή λοιπόν έλειπε ο... Θόδωρος.
 Α-Μη μου το λες!
 Μ-Δε στο λέω, αλλά έτσι είναι. Η αίθουσα του κοινοτικού κέντρου έδειχνε άδεια...
 Α-Και γιατί αυτό;
 Μ-Ειλικρινά δεν ξέρω. Μπορεί όλοι αυτοί που ερχόντουσαν παλιά, να είχαν πάει σε κάποια κοινωνική υποχρέωση όπως πήγες κι εσύ.
 Α-Δεν το νομίζω...
 Μ-Ούτε κι εγώ. Κάτι άλλο γίνεται στα παρασκήνια...
 Α-Τι πιστεύεις ότι γίνεται;
 Μ-Μπορεί με όλα αυτά που μαθεύτηκαν, ο κόσμος άρχισε να «κρυώνει» προς οτιδήποτε διοργανώνεται από την Κοινότητα.
 Α-Δικαιολογίες. Η εκδήλωση αυτή ήταν για να τιμήσουμε το ένδοξο έπος του '40. Αυτούς που πολέμησαν για την πατρίδα και έχυσαν το αίμα τους. Εγώ πιστεύω το αντίθετο...
 Μ-Τι δηλαδή;
 Α-Πρέπει να το πάρουμε χαμπάρι. Υπάρχει ένα μεγάλο κίνημα αποχής της παροικίας μας από ότι έχει να κάνει με τα κοινά, συλλογικά και ούτω καθεξής.
 Μ-Λες;
 Α-Λέω. Γιατί, αν ήταν κανένα από τα καλλιτεχνικά προγράμματα που έρχονται από την Ελλάδα, θα σου έλεγα τι κόσμος θα πήγαινε. Πάτα με να σε πα-

τήσω. Και με διακοσάρα το άτομο...
 Μ-Μήπως θα πρέπει να φέρνουμε καλλιτέχνες στις κοινοτικές εκδηλώσεις ή ακόμα και στις συνελεύσεις, για να έρχεται ο κόσμος;
 Α-Εγώ θα έλεγα κάτι καλύτερο.
 Μ-Τι;
 Α-Να, πριν τη συνέλευση να γίνεται μια συνεστίαση με εδέσματα, σουβλάκια, κλπ. Να δεις πως θα έρχονται τα μέλη...
 Μ-Δωρεάν;
 Α-Φυσικά και δωρεάν.
 Μ-Και που θα βρεθούν τα λεφτά για όλα αυτά;
 Α-Θα υπάρχουν διάφοροι χορηγοί για τα υλικά κρέατα κλπ.
 Μ-Και το μαγείρεμα, το σερβίρισμα;
 Α-Κάτι θα πληρωθεί ο μάγειρας και το σερβίρισμα θα είναι αλά... μπουφέ.
 Μ-Καλά, έχεις μεγάλη φαντασία φιλενάδα!
 Α-Αν το σκεφτείς καλά, έχω δίκιο. Ξέχασα να σου πω, ότι στο τραπέζι των εδεσμάτων θα υπάρχει κι ένα κουτί για να ρίχνουν δωρεές. Να πως θα πληρωθεί το προσωπικό και μπορεί να βγάλει και κέρδος η Κοινότητα.
 Μ-Και που βασίζεσαι ότι θα ρίξουν χρήματα στο κουτί;
 Α-Στο φιλότιμο του Έλληνα. Εκτός αν χάθηκε στην... πορεία.
 Μ-Όχι, δε χάθηκε. Αλλά ο Έλληνας για να ξυπνήσει το φιλότιμο του, θέλει να δει «φως» και πλήρη διαφάνεια.
 Α-Συμφωνώ.
 Μ-Ξέχασα να σου πω τις προάλλες, ότι η εξελεγκτική επιτροπή διανέμει ένα χαρτί με το λογότυπο της Κοινότητας, όπου καλεί στις 10 Δεκεμβρίου, σε Ειδική Γενική Συνέλευση, τα μέλη της Κοινότητας.
 Α-Και έχει το δικαίωμα να το κάνει;
 Μ-Αυτό δεν το ξέρω...
 Α-Που σημαίνει ότι τα «τσούγκρισαν» με τη διοίκηση.
 Μ-Μάλλον. Και να σου πω, νομίζω ότι πρώτη φορά γίνεται τέτοιο πράγμα...
 Α-Λοιπόν, πολλά είπαμε για σήμερα. Τα Κοινοτικά δεν τελειώνουν ποτέ.
 Μ-Σαφώς. Τα λέμε...

ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ-ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΒΑΣΙΛΙΚΗ Α. ΛΑΝΤΖΑΝΑΚΗ
 Πιστοποιημένη Μεταφράστρια (C. Tr.), BA, MA, ΟΤΤΙΑQ, ΑΤΙQ, ΡΑΤ-FIT
 Έγκυρες και πιστοποιημένες μεταφράσεις όλων των εγγράφων σας για τις υποθέσεις σας σε Ελλάδα και Καναδά.
Αναλαμβάνουμε:
 • Επίσημα έγγραφα: πιστοποιητικά γεννήσεως, θανάτου, γάμου κλπ.
 • Νομικά έγγραφα: διαθήκες, πληρεξούσια, συμβόλαια κλπ.
 • Ιατρικά έγγραφα
 • Φορολογικά έγγραφα
 Παρέχουμε επίσης υπηρεσίες διερμηνείας σε Προξενείο, νοσοκομεία, δικαστήρια κ.α.
 1002, rue St. Roch, Montreal, QC H3N 1M1 | 514 294-7204 | info@lantzanakis.com

HERMES OVERSEAS TRAFFIC INC.
H.O.T. www.hermesoverseas.com
 ΝΑΥΤΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΙΕΘΝΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ
 35 YEARS
 Η εταιρεία μας διαθέτει το μεγαλύτερο δίκτυο γραφείων στην Ελλάδα, προκειμένου να μεταφέρει το λάδι σας από το χωριό σας μέχρι Μόντρεαλ με αναχωρήσεις, τουλάχιστον μία φορά το μήνα από την Ελλάδα.
 Προσέχουμε τα πράγματά σας... σεβόμαστε το όνομά μας.
 Μεταφέρουμε βαλίτσες και μικρά κουτιά στην Ελλάδα, ανεξάρτητα από το βάρος και χωρίς πρόσθετο κόστος στην Ελλάδα.
 Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπό μας στον Πειραιά, στο τηλέφωνο 210 4833-594
 Tél.: (514) 270-1961 • Fax: (514) 274-2600
 1449 Begin, Ville St-Laurent, Québec H4R 1V8 (corner Thimens)
 info@hermesoverseas.com • katherine@hermesoverseas.com

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛΙΔΑ 4

Από εκείνη τη στιγμή ζούμε ένα μπερδεμα στις αρμοδιότητες μεταξύ του Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου σε σχέση με αυτά των Επαρχιών. Δε θα αναφερθώ στα δικαστήρια και στα άσκοπα χρηματικά ποσά, που σίγουρα θα έπιαναν τόπο αλλού.

Όμως πρέπει να ξέρουμε όλοι, ότι το σημερινό Ελληνοκαναδικό Κογκρέσο δεν είναι αυτό που δημιούργησε ο αείμνηστος Αδριανός Μαρής και οι συνεργάτες του. Άλλαξε το καταστατικό του που επισημοποιήθηκε στις 26 Φεβρουαρίου 2015 με αριθμό πιστοποιητικού της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης 123292-4.

Σύμφωνα με το καταστατικό του «ανεγνωμένου» Ελληνοκαναδικού Κογκρέσου, οποιοσδήποτε μπορεί να γίνει μέλος του, εφόσον είναι αποδεκτός από το εκτελεστικό συμβούλιο.

Εντούτοις, το Ελληνοκαναδικό Κογκρέσο μια και δέχεται μεμονωμένα άτομα ως μέλη, δεν είναι ποια τριτοβάθμια οργάνωση. Αυτό όμως δεν αποτρέπει να υπερασπίζεται τα Εθνικά μας θέματα στην Καναδική επικράτεια.

Επιπλέον, η αντιπαράθεση που έχει το Ελληνικό Κογκρέσο του Κεμπέκ, και που

ROYAL LEPAGE
LE CARREFOUR

Soula Tellides
 514-927-3721
 Chartered Real Estate Broker

George Tellides
 514-258-1829
 Real Estate Broker

EVALUATION GRATUITE / FREE EVALUATION
COMMISSION
2.50 %
 Certaines conditions s'appliquent* / Certain conditions apply*



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ PLAY OFFS
[α' αγώνες]
28/10/2023

PHILADELPHIA-NEW ENGLAND 3-1
LAFC-VANCOUVER 5-2
29/10/2023

HOUSTON DYNAMO-SALT LAKE 2-1
FC CINCINNATI-NY RED BULLS 3-0
ST. LOUIS CITY-KANSAS CITY 1-4
30/10/2023

ORLANDO CITY-NASHVILLE 1-0
SEATTLE SOUNDERS-FC DALLAS 2-0
01/11/2023

COLUMBUS CREW-ATLANTA UTD 2-0

ΕΠΟΜΕΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ PLAY OFFS
[β' αγώνες]
4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

19:00 NY RED BULLS-FC CINCINNATI
21:00 FC DALLAS-SEATTLE SOUNDERS
5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

17:00 KANSAS CITY-ST. LOUIS CITY
19:30 VANCOUVER-LAFC
6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

21:00 REAL SALT LAKE-HOUSTON
7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

19:00 ATLANTA UTD-COLUMBUS CREW
21:00 NASHVILLE SC-ORLANDO CITY
8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

19:00 NEW ENGLAND-PHILADELPHIA

BASKET LEAGUE

Εκτός από το ντέρμπι των «αιωνίων» στο ΣΕΦ, η 4η αγωνιστική της ελληνικής λίγκας του μπάσκετ είχε και άλλα ενδιαφέροντα παιχνίδια, με κορυφαίο αυτό του Περιστερίου με τον Προμηθέα Πάτρας. Οι γηπεδούχοι, που είχαν τρεις ήττες στα ισάριθμα πρώτα παιχνίδια, κατάφεραν να πάρουν την πρώτη τους νίκη, απέναντι σε έναν αντίπαλο που είχε, αντίθετα από αυτούς, τρεις συνεχόμενες νίκες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
4η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ-ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΠΑΤΡΩΝ 76-71
ΜΑΡΟΥΣΙ-ΚΑΡΔΙΤΣΑ 94-88
ΑΠΟΛΛΩΝ Π. ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΡΟΔΟΥ 69-87
ΑΡΗΣ-ΑΕΚ 75-64
ΛΑΥΡΙΟ-ΠΑΟΚ 86-76
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ-ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ 54-66

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
(σε 4 αγώνες)

01] ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ	8	4-0
02] ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	7	3-1
03] ΑΡΗΣ	7	3-1
04] ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ Π.	7	3-1
05] ΛΑΥΡΙΟ	7	3-1
06] ΠΑΟΚ	6	2-2
07] ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΡΟΔΟΥ	6	2-2
08] ΑΕΚ	5	1-3
09] ΑΠΟΛΛΩΝ ΠΑΤΡΩΝ	5	1-3
10] ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ	5	1-3
11] ΜΑΡΟΥΣΙ	5	1-3
12] ΚΑΡΔΙΤΣΑ	4	0-4

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (5^η)
ΣΑΒΒΑΤΟ 4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

11:15 ΑΕΚ-ΚΑΡΔΙΤΣΑ
12:00 ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΡΟΔΟΥ-ΑΡΗΣ
14:15 ΜΑΡΟΥΣΙ-ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

10:15 ΠΑΟΚ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
13:15 ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΠΑΤΡΑΣ-ΛΑΥΡΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

13:15 ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ-ΑΠΟΛΛΩΝ Π.

SUPER LEAGUE 2

Το... βιολί του ο Λεβαδειακός!

Μοιράζονται την κορυφή Χανιά & Καλαμάτα



ΒΟΡΕΙΟΣ ΟΜΙΛΟΣ (1ος) 6η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ-ΑΕΚ Β' 2-1
ΑΠΟΛΛΩΝ ΠΟΝΤΟΥ-ΚΟΖΑΝΗ 0-0
ΑΝΑΓ. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ-ΛΑΡΙΣΑ 0-2
ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ-ΚΑΜΠΑΝΙΑΚΟΣ 2-0
ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ-ΠΑΟΚ Β' 3-2
ΡΕΠΟ: ΑΙΟΛΙΚΟΣ, ΗΡΑΚΛΗΣ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
(σε 6 αγώνες)

01] ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ	15	(7-1)
02] ΛΑΡΙΣΑ	11	(7-6)
03] ΚΟΖΑΝΗ	10	(5-3)
04] ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ	9	(7-6)
05] ΠΑΟΚ Β'	7	(9-8)
06] ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ	6	(5-3)
07] ΗΡΑΚΛΗΣ	5	(3-2)
08] ΑΙΟΛΙΚΟΣ	5	(5-8)
09] ΑΝΑΓ. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	3	(6-6)
10] ΚΑΜΠΑΝΙΑΚΟΣ	3	(4-8)
11] ΑΕΚ Β'	3	(5-5)
12] ΑΠΟΛΛΩΝ ΠΟΝΤΟΥ	1	(1-8)

*Ο Αλμωπός Αριδαίας έχει αποκλειστεί από το πρωτάθλημα • Η Αναγ. Καρδίτσας έχει -5 β. (Απόφαση Ομοσπονδίας)

7η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΠΑΟΚ Β'-ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ
ΗΡΑΚΛΗΣ-ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΚΟΖΑΝΗ-ΛΑΡΙΣΑ
ΚΑΜΠΑΝΙΑΚΟΣ-ΑΠΟΛΛΩΝ ΠΟΝΤΟΥ
ΑΕΚ Β'-ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ
ΡΕΠΟ: ΑΙΟΛΙΚΟΣ, ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ

Ο Λεβαδειακός, παρά το γεγονός ότι ξεκίνησε το πρωτάθλημα με... ρεπό, έχει δώσει δηλαδή 5 αγώνες, σε αντίθεση με τις υπόλοιπες 4 ομάδες της πρώτης πεντάδας που έχουν δώσει 6 αγώνες, εντούτοις ακόμα δε βρέθηκε ομάδα να τον... αμφισβητήσει. Δείχνοντας έτσι ότι είναι το φαβορί για την πρώτη θέση στο βόρειο όμιλο της Σούπερ Λιγκ 2.

Η ομάδα της Βοιωτίας νίκησε και την ΑΕΚ Β' με 2-1, έκανε το 5X5 ίσον... 15 και βρίσκεται μόνη πρώτη στο βόρειο όμιλο, ενώ είναι και η μόνη αήττητη ομάδα του ομίλου. Πάντως, το παιχνίδι κόντρα στη Β' ομάδα της ΑΕΚ μόνο εύκολο δεν ήταν. Μετά το 0-0 του πρώτου 45λεπτου, οι γηπεδούχοι πήραν προβάδισμα στο 63' με τον Νίκα αλλά οι φιλοξενούμενοι έφεραν το παιχνίδι στα ίσια με τον Ραντόνια στο 68'. Προς το τέλος του αγώνα όμως, ο Ρόμο (84') έδωσε τη νίκη και τους τρεις βαθμούς στους πρωτοπόρους.

Στον όμιλο του νότου, μετά τους πρώτους 5 αγώνες, η κατάσταση στην κορυφή είναι... συγκεχυμένη, με δύο ομάδες να μοιράζονται την κορυφή (Χανιά, Καλαμάτα), την Καλλιθέα στο -1 και ακόμα δύο (Γιούχτας, Διαγόρας) στο -3 από την κορυφή! Τα Χανιά, μετά το διπλό στην Καλαμάτα, φιλοδωρήσαν με... 4άρα την Παναχαϊκή, η ομάδα της Μεσσηνίας επανήλθε στις νίκες κόντρα στην Ηλιούπολη, ενώ η Καλλιθέα, μετά από τρεις σερί νίκες, την... πάτησε στο Αιγάλεω, μένοντας στο 1-1 / 56' Καμαρά [Α] - 48' Κυνηγόπουλος [Κ].

ΝΟΤΙΟΣ ΟΜΙΛΟΣ (2ος) 5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Β'-ΤΗΛΥΚΡΑΤΗΣ 4-1
ΓΙΟΥΧΤΑΣ ΑΡΧ.-ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Β' 2-0
ΑΙΓΑΛΕΩ-ΚΑΛΛΙΘΕΑ 1-1
ΚΑΛΑΜΑΤΑ-ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ 2-0
ΧΑΝΙΑ-ΠΑΝΑΧΑΪΚΗ 4-1
ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΡΟΔΟΥ-ΙΩΝΙΚΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ 2-1

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
(σε 5 αγώνες)

01] ΧΑΝΙΑ	12	(13-4)
02] ΚΑΛΑΜΑΤΑ	12	(12-4)
03] ΚΑΛΛΙΘΕΑ	11	(6-3)
04] ΓΙΟΥΧΤΑΣ ΑΡΧΑΝΩΝ	9	(7-5)
05] ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΡΟΔΟΥ	9	(7-6)
06] ΙΩΝΙΚΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	7	(6-6)
07] ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	7	(3-6)
08] ΑΙΓΑΛΕΩ	4	(3-7)
09] ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Β'	3	(4-10)
10] ΤΗΛΥΚΡΑΤΗΣ	3	(3-10)
11] ΠΑΝΑΧΑΪΚΗ	1	(2-9)
12] ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Β'	-2	(10-6)

*Ο Ολυμπιακός ξεκίνησε με -10 βαθμούς λόγω τιμωρίας του από το περσινό πρωτάθλημα

6η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΓΙΟΥΧΤΑΣ ΑΡΧΑΝΩΝ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Β'
ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ-ΠΑΝΑΧΑΪΚΗ
ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΤΗΛΥΚΡΑΤΗΣ-ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΡΟΔΟΥ
ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Β'-ΑΙΓΑΛΕΩ
ΙΩΝΙΚΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ-ΚΑΛΑΜΑΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΚΑΛΛΙΘΕΑ-ΧΑΝΙΑ

BASKET LEAGUE ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ – ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ 54-66

Τρίτη και τυχερή για τον... Σλούκα!

Σαν άλλος Ιούλιος Καίσαρας που διέβη τον Ρουβίκωνα, ο Κώστας Σλούκας πήρε την απόφαση να αλλάξει στρατόπεδο και από «ερυθρόλευκος» να γίνει «πράσινος». Στην πρώτη αναμέτρηση απέναντι στον Ολυμπιακό στη Ρόδο ηττήθηκε, το ίδιο και στο ΟΑΚΑ για τη Euroleague. Η τρίτη ήταν και η... τυχερή για τον Έλληνα γκαρντ, ο οποίος μπορεί να μην έλαμψε (5 πόντοι, 5 ριμπάουντ, 5 ασίστ), αλλά στην επιστροφή του ως αντίπαλος στο Σ.Ε.Φ. νίκησε.

Το «τριφύλλι» εκμεταλλεύτηκε το κακιστο βράδυ των Πειραιωτών (4/16 βολές!) και έφυγαν από το Φάληρο με το «διπλό» (54-66) που τους άφησε μόνους στην κορυφή της Basket League και τους έδωσε προβάδισμα για την κατάληψη του πλεονεκτήματος έδρας στα play-offs, εφόσον πήραν και σημαντική διαφορά (+12) που δύσκολα ανατρέπεται στο ΟΑΚΑ.

Τα εύσημα αξίζει ο Ντίνος Μήτογλου [φωτ.]. Ο πάουερ φόργουορντ του Παναθηναϊκού τα έκανε όλα στο παρκέ (20 πόντοι, 10 ριμπάουντ, 4 μπλοκ σε 32 λεπτά) έχοντας ως συμπαραστάτες τους Κάιλ Γκάι, Τζέριαν Γκραντ, Ματίας Λεσόρ και Χουάντσο Ερνανγκόμεθ.

«Κλειδί» η άμυνα που έπαιξαν οι φιλοξενούμενοι και οι άστοχες επιλογές στην επίθεση (12 λάθη) από τους «ερυθρόλευκους» που ηττήθηκαν από τον αιώνιο αντίπαλό τους για μόλις δεύτερη φορά στις τελευταίες 20 μεταξύ τους αναμετρήσεις.

ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ: Πουρσανίδης, Καρπάνος, Θεωνάς
ΤΑ ΔΕΚΑΛΕΠΤΑ: 12-11, 31-28, 43-45, 54-66

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ (Μπαρτζώκας): Γουόκαπ 2, Κάναν 11(3), Φαλ 2, Παπανικολάου 6, Πίτερς 7(1), Γουίλιαμς-Γκος 14(1), Λαρεντζάκης 5(1), Μπραζντέικς 2, Μιλουτινόβ 6
ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ (Αταμάν): Γκάι 11(3), Γκραντ 8, Λεσόρ 8, Γκριγκόνις 4, Μήτογλου 20(2), Καλαϊτζάκης, Μωραϊτης, Μπαλτσερόφσκι, Σλούκας 5, Ερνανγκόμεθ 10(2)



ΜΗΝΥΜΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ

Οι πιθανότητες δεν ήταν με το μέρος του. Η εικόνα στα τελευταία παιχνίδια, τα αγωνιστικά ζητήματα, η απουσία Βιλντόζα και αρκετά ακόμα, συνέθεταν ένα ζορικό σκηνικό. Γενικώς, ο Παναθηναϊκός πήγαινε στο Σεφ ως το απόλυτο αουτσάιντερ.

Στα ντέρμπι, τέτοια, δεν υπάρχουν. Αποδείχθηκε ξανά αυτό. Ο Ολυμπιακός θεώρησε πως έχει πάρει τον αέρα από τον αντίπαλό του. Πως μπορεί να πάρει ακόμα μία επιτυχία στον... αυτόματο. Οι νίκες στον τελικό του Σούπερ Καπ, αλλά και μέσα στο ΟΑΚΑ για τη Euroleague, έβγαζαν αυτό το συμπέρασμα.

Μόνο που σε εκείνες τις αναμετρήσεις δεν είχε αγωνιστεί ο Ντίνος Μήτογλου.

Ο Έλληνας παίκτης του «τριφυλλίου» έγειρε την πλάστιγγα υπέρ της ομάδας του με μια πληθωρική και συνάμα ασύλληπτη εμφάνιση. Σε παιχνίδι που ο Ολυμπιακός σκόραρε 54 πόντους και η ομάδα του 66 (54-66), ο ίδιος είχε 20! Η συνεισφορά του δε στην άμυνα, η οποία δε φαίνεται πάντα στους αριθμούς, παρότι είχε 4 τάπες, ήταν καταλυτική.

Αυτή η επιτυχία μέσα στο ΣΕΦ, ναι, δε δίνει τίτλο. Δίνει όμως στην ομάδα του Εργκίν Αταμάν ένα τεράστιο προβάδισμα, για να είναι εκείνη που θα πάρει το πλεονέκτημα έδρας για τους τελικούς του πρωταθλήματος στο τέλος της σεζόν.

Επιπρόσθετα, στέλνει ένα ηχηρό μήνυμα επιστροφής. Αυτό από τη μεταγραφική ενίσχυση μόνο του δεν αρκούσε, αν δεν το δείξεις και στο γήπεδο. Ο Παναθηναϊκός το έδειξε και ο Ολυμπιακός πρέπει να το λάβει σοβαρά υπόψη του. Αλλιώς η επιστροφή του «τριφυλλίου» δε θα είναι προσωρινή.

ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΜΑΝΩΛΙΔΗΣ
© SPORTIME.GR

ΕΛΛΑΔΑ | ΣΟΥΠΕΡ ΛΙΓΚ

Η κορυφή άλλαξε... χέρια

Η τιμωρία του Ολυμπιακού στο ντέρμπι με τον Παναθηναϊκό έφερε στην κορυφή τους «πράσινους» ■ Η ΑΕΚ νικήτρια στο ντέρμπι «δικεφάλων»

Αλλαγή δεδομένων στην πρώτη τετραδα του πρωταθλήματος, μετά το πέρας της 9ης αγωνιστικής αλλά και την απόφαση για το ντέρμπι στο «Γεώργιος Καραϊσκάκης» ανάμεσα στους «αιώνιους» για την 8η αγωνιστική, που διεκόπη στο 50' λόγω του τραυματισμού του Χουάνκαρ από κροτίδα.

Σύμφωνα λοιπόν με την απόφαση του Μονομελούς Πειθαρχικού Οργάνου της Σούπερ Λιγκ, το παιχνίδι το κερδίζουν οι «πράσινοι» με 0-3, ενώ αφαιρείται και 1 βαθμός από τον Ολυμπιακό.

Επιπλέον, οι «ερυθρόλευκοι» θα παίξουν δύο αγώνες χωρίς θεατές, ενώ θα πληρώσουν και πρόστιμο 38.000 ευρώ,

με τις 30.000 να αφορούν τον τραυματισμό του ποδοσφαιριστή.

Στα της 9ης αγωνιστικής, η ΑΕΚ ήταν η νικήτρια στο ντέρμπι με τον ΠΑΟΚ (2-0), ο Ολυμπιακός πέρασε εύκολα από την Κρήτη (0-2 τον ΟΦΗ), ενώ ο πρωτοπόρος (πλέον) Παναθηναϊκός διέλυσε στη Λεωφόρο τον Πανσερραϊκό με 5-0!

ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ – ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ 5-0

Πέντε γκολ, τρία δοκάρια και μια κυριαρχική εμφάνιση που δεν άφησε κανένα περιθώριο στον Πανσερραϊκό.

Ο Παναθηναϊκός ήταν απολαυστικός και επικράτησε εύκολα με 5-0 των Σεραίων, οι οποίοι παρότι απειλητικοί μπροστά, έμπαζαν πίσω.

Μεγάλος πρωταγωνιστής για το «τριφύλλι» στο πρώτο μέρος, ο Αντρέας Σπόρραρ, οποίος σκόραρε δις (1', 43').

Ο συμπατριώτης του, Μπενιαμίν Βέρμπιτς, προσπάθησε να τον μιμηθεί, αλλά σημάδεψε ισάριθμες φορές το δοκάρι. Ο Δελιγιαννίδης έβαλε σε δεινή θέση τους φιλοξενούμενους με αυτογκόλ (10'), τη στιγμή που ο Άλεξιτς έχανε σημαντικές ευκαιρίες για να σκοράρει. Η αποβολή του Ουεντραόγκο ουσιαστικά κλείδωσε και την επικράτηση των γηπεδούχων, αλλά δε σταμάτησε την «καταιγίδα» στην εστία του Χόβαν.

Ο Τσέρνιν (57') και ο Μαντσίνι (77' – είχε και δοκάρι πριν το γκολ που πέτυχε) διαμόρφωσαν το τελικό σκορ, που κρατάει το «τριφύλλι» μόνο πρώτο στην κορυφή, αλλά και τους Ολυμπιακό – ΑΕΚ σε απόσταση... βολής.

ΟΦΗ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ 0-2

Όπως και στα Γιάννενα, έτσι και στην Κρήτη, ήταν εκεί. Κολώνα. Ο Ντανιέλ Ποντένσε προσέφερε ακόμα μια εξαιρετική παράσταση, οδηγώντας τον Ολυμπιακό στη νίκη επί του ΟΦΗ (0-2), στο «Θ. Βαρδινογιάννης».

Τι κι αν έλειπαν τα δύο σημαντικά γράναζια, Φορτούνης και Ροντινέι;

Ο Πορτογάλος φρόντισε να παίξει και για τον «Φόρτου». Μοίραζε, οργάνωνε, σάλπιζε τις αντεπιθέσεις και τελικώς συμπράταζε με κάθε ευκαιρία την άμυνα των Κρητικών.

Πρώτη «μπαλοπιά», στο 10' λεπτό, αξιοποιώντας την πάσα «πάρε – βάλε» του Μασούρα.

Ίδια κατάληξη, τα δίχτυα του Μπάουμαν και η φάση του 54', όταν μετά από λάθος του Βούρου, ο Γιόβετιτς σέρβιρε στον 28χρονο το πέμπτο του τέρμα στη Super League.

Το φαινόμενο «Ποντένσε», αν συνεχίσει έτσι, μπορεί να εγγυηθεί την επιστροφή του Ολυμπιακού στην κορυφή.

Από εκεί και πέρα οι «ερυθρόλευκοι» έλεγξαν το παιχνίδι, απειλήθηκαν ελάχιστα από το σύνολο του Νταμπράουσκας και πλέον στρέφουν την προσοχή τους στο ντέρμπι με τον ΠΑΟΚ.

ΑΕΚ – ΠΑΟΚ 2-0

Μια ομάδα υπήρχε στο ντέρμπι «δικεφάλων», στο χορτάρι της «ΟΡΑΡ Arena» και αυτή φορούσε κιτρινόμαυρα.

Η ΑΕΚ ποδοπάτησε με μια καθολικά κυριαρχική εμφάνιση (2-0) τον ΠΑΟΚ και ξέφυγε τρεις πόντους στη βαθμολογία από τους Θεσσαλονικείς.

Για να γείρει η πλάστιγγα προς το μέρος των γηπεδούχων, χρειάστηκαν δύο κομβικές φάσεις σε καίρια σημεία του αγώνα, χάρη στις «θανατηφόρες» αντεπιθέσεις της.

Η πρώτη μετουσιώθηκε σε γκολ από την κεφαλιά του Πινέδα, ο οποίος ολοκλήρωσε την όμορφη μπαλιά του Μάνταλου (17').

Παρότι ο Κωνσταντέλιος ήταν ορεξάτος, οι φιλοξενούμενοι έμειναν με την... όρεξη, καθώς ένα ατομικό λάθος του Εκόγκκ έριξε οριστικά στο καναβάτσο το σύνολο του Λουτσέσκου, στο πρώτο δεκάλεπτο του δεύτερου ημιχρόνου.

Ο ανεβασμένος τον τελευταίο καιρό Ελίασον σκόραρε (54') και κάπου εκεί το ντέρμπι έλαβε τέλος.

Ενδεικτικό της κακής βραδιάς του ΠΑΟΚ ήταν το γεγονός, ότι κατέγραψε την πρώτη του τελική στο... 95ο λεπτό!

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

9η αγωνιστική

ΒΟΛΟΣ ΝΠΣ-ΚΗΦΙΣΙΑ 2-1

21' Μπερτόλιο, 75' Ντέλετιτς -

82' Οζέγκοβιτς

ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘ.-ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ 3-2

49', 73' Ρομπάιγ, 99' Βέργος -

24' Ντουάρτε, 82' Λιάβας

ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ-ΠΑΣ ΛΑΜΙΑ 0-1

88' Τσιλούλης

ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ-ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ 5-0

1', 43' πέν. Σπόρραρ, 10' αυτ.

Δελιγιαννίδης, 57' Τσέρνιν, 77' Μαντσίνι

ΑΡΗΣ-ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ 2-0

55' Σουλεϊμάνοφ, 75' Ζαμόρα

ΑΕΚ-ΠΑΟΚ 2-0

17' Πινέδα, 54' Ελίασον

ΟΦΗ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ 0-2

10', 54' Ποντένσε

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ (σε 9 αγώνες)

01] ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ	22 (29-5)
02] ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	21 (24-5)
03] ΑΕΚ	20 (17-8)
04] ΠΑΟΚ	17 (15-7)
05] ΠΑΣ ΛΑΜΙΑ	15 (10-12)
06] ΑΡΗΣ	14 (13-11)
07] ΟΦΗ	13 (10-11)
08] ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ	9 (11-16)
09] ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ	8 (10-17)
10] ΚΗΦΙΣΙΑ	7 (10-18)
11] ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘ.	6 (7-19)
12] ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ	6 (6-17)
13] ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ	5 (9-16)
14] ΒΟΛΟΣ ΝΠΣ	5 (8-17)

*Απομένει να διεξαχθεί το παιχνίδι

Βόλος-Σέρρες (7η αν.) το οποίο

ακόμα δεν έχει οριστεί

**Σύμφωνα με την υπ' αριθ. 280/27.10.2023

απόφαση του Πρωτοβάθμιου Μονομελούς Πειθαρχικού Οργάνου της Super League, ο αγώνας Π.Α.Ε. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ – Π.Α.Ε. ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ, στο πλαίσιο της 8ης αγωνιστικής του Πρωταθλήματος Super League, κατακυρώθηκε υπέρ της ΠΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ, με τέρματα 0-3. Στην Π.Α.Ε. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ επιβλήθηκε ποινή αφαίρεσης ενός (1) βαθμού από το βαθμολογικό πίνακα της τρέχουσας αγωνιστικής περιόδου.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10η αγωνιστική

Σάββατο 4 Νοεμβρίου 2023

11:30 ΠΑΣ ΛΑΜΙΑ-ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ

14:00 ΚΗΦΙΣΙΑ-ΑΕΚ

Κυριακή 5 Νοεμβρίου 2023

09:00 ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ-ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠ.

10:30 ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ-ΒΟΛΟΣ ΝΠΣ

12:30 ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ-ΠΑΟΚ

13:15 ΑΡΗΣ-ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Δευτέρα 6 Νοεμβρίου 2023

11:00 ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ-ΟΦΗ



Η Λαμία έχει κάνει το καλύτερο ξεκίνημα στην ιστορία της στη Super League και έχει 15 βαθμούς στην 9η αγωνιστική, ενώ το προηγούμενο ρεκόρ της ήταν οι 11 της σεζόν 2017-18.

ΠΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ

Τρεις φορές πέντε γκολ 52 χρόνια μετά

Ο Παναθηναϊκός επικράτησε με 5-0 του Πανσερραϊκού το βράδυ της Κυριακής 29/10 στο γήπεδο της Λεωφόρου Αλεξάνδρας και μόλις στην 9η αγωνιστική του πρωταθλήματος έχει σημειώσει αξιομνημόνευτη παραγωγικότητα και σημαντικό ρόλο έχουν οι τρεις νίκες με σκορ 5-0.

Πριν από τη νίκη επί της ομάδας των Σερρών, ο Παναθηναϊκός είχε επικρατήσει σημειώνοντας πέντε γκολ και απέναντι στον Παναιτωλικό στις 16 Σεπτεμβρίου στο Αγρίνιο αλλά και κόντρα στον Ατρόμητο στις 8 Οκτωβρίου.

Το να υπάρχουν τόσο νωρίς τρεις νίκες με πέντε γκολ και μέχρι τις πρώτες εννέα αγωνιστικές του πρωταθλήματος, έχει συμβεί ακόμη τρεις φορές στην ιστορία του Παναθηναϊκού, με τελευταία αυτή της σεζόν 1971-72. Η διαφορά με την τωρινή επίδοση είναι, πως φέτος δεν έχουν δεχθεί γκολ σε καμία από αυτές τις νίκες, κάτι που συνέβη στις τρεις προηγούμενες φορές. Στην έναρξη της σεζόν 1971-72 είχαν επικρατήσει του Φωστήρα την 3η αγωνιστική με 7-2 εντός, απέναντι στα Τρίκαλα με 5-0 εντός έδρας για την 6η αγωνιστική και απέναντι στον Απόλλωνα

Σμύρνης για την 9η αγωνιστική με 5-0.

Η δημιουργία του ρεκόρ είχε γίνει από την ομάδα του Χάρι Γκέιμ το 1960-61, όταν επικράτησε του Φωστήρα εκτός έδρας με 5-1 για την 1η αγωνιστική, του Ατρομήτου με 5-1 εντός για την 6η αγωνιστική και της Προοδευτικής εντός έδρας με 8-1 για την 9η αγωνιστική.

Την επόμενη σεζόν (1961-62) το επανέλαβε με αντιπάλους τον Εθνικό με 5-1 εντός για την 3η αγωνιστική, τη Δόξα Δράμας με 6-3 εντός για την 5η αγωνιστική και την Προοδευτική εκτός με 5-2 για την 9η αγωνιστική.

Alexandros

ΖΩΝΤΑΝΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

Για όλες τις εκδηλώσεις σας, γάμους, βαπτίσεις, χορούς

Μουσικά σύνολα 2 ατόμων και άνω, με δυνατότητα επιλογής ύφους ρεπερτορίου

ΛΑΪΚΑ • ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ • ΡΕΜΠΕΤΙΚΑ • ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ

514-991-7408

info@alexandroslive.com
www.alexandroslive.com





ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΚΜΜ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΕΛΤΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΜΟΝΤΡΕΑΛ

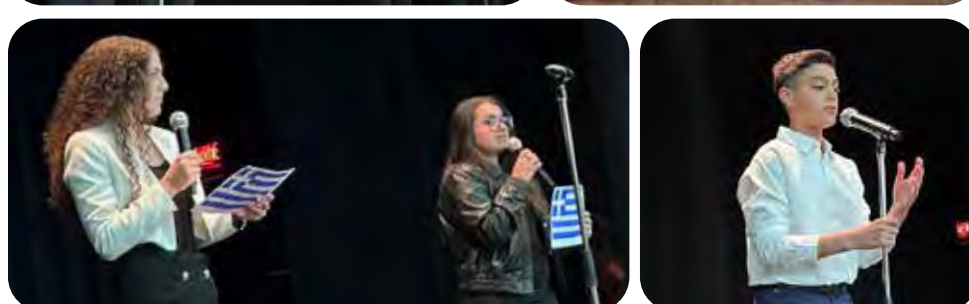
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

06 Νοεμβρίου, Δευτέρα, βραδιά πρεμιέρας του Ελληνικού Φεστιβάλ Κινηματογράφου, με την προβολή του ντοκιμαντέρ "Βενιζέλος, ο αγώνας για τη Μικρά Ασία", στο Cinéma Cinéplex στο Λαβάλ στις 7 μ.μ. Η βραδιά θα ξεκινήσει στις 6:30 μ.μ. με μια μικρή δεξίωση και στη συνέχεια θα προβληθεί η ταινία, με θέμα τον Ελευθέριο Βενιζέλο και πώς οι πράξεις του διαμόρφωσαν την Ελλάδα για τα επόμενα 100 χρόνια. Μια συμπαραγωγή του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών και Μελετών "Ελευθέριος Κ. Βενιζέλος" της ΕΡΤ και της Long Run Productions με την υποστήριξη της Βουλής των Ελλήνων. Τιμή εισιτηρίου \$25.

08 Νοεμβρίου, Τετάρτη, οι Κοινωνικές Υπηρεσίες της ΕΚΜΜ σε συνεργασία με το φαρμακείο Proxim Αναγνωστόπουλος θα παρέχουν δωρεάν το εμβόλιο κατά της γρίπης για την περίοδο 2023-2024. Ο εμβολιασμός θα πραγματοποιηθεί στο Φουαγιέ της Στέγης Ηλικιωμένων, Ave Wilderton 5775, από τις 9:30 π.μ. έως τις 12:30 μ.μ. Επίσης, για τους κατοίκους του Λαβάλ, το εμβόλιο της γρίπης θα παρέχεται την Πέμπτη, 9 Νοεμβρίου 2023 στον Ι. Ναό Τιμίου Σταυρού, 4865 Chem. du Souvenir από τις 12:00 μ.μ. έως τις 5:00 μ.μ. Για ραντεβού και περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας στο 514 400 4088.

12 Νοεμβρίου, Κυριακή, πρωινό γεύμα, μετά τη Θεία Λειτουργία του Καθεδρικού Ιερού Ναού "Άγιος Γεώργιος". Ο Πατήρ Νικόλαος Ανδρέου και το Περιφερειακό Συμβούλιο Μοντρέαλ, σας προσκαλούν, μετά τη Θεία Λειτουργία, σε πρωινό, με αυγά, μπέικον, κρουασάν, φρούτα και καφέ, στην αίθουσα εκδηλώσεων της εκκλησίας. Τιμή πρωινού \$20 (για τα παιδιά δωρεάν). Όλα τα έσοδα θα διατεθούν για τις ανάγκες του Ιερού Ναού. Για παραγγελίες ή κρατήσεις τηλεφωνείτε στο 514 945 7220, ή στείλτε ηλεκτρονικό μήνυμα στο StGeorgeCathedralParish@gmail.com.

17 Νοεμβρίου, Παρασκευή, βραδιά ζωγραφικής με θέμα "Τα χρώματα του φθινοπώρου", από το Περιφερειακό Συμβούλιο Νότιας Ακτής της ΕΚΜΜ. Παρέχονται όλα τα υλικά που θα χρειαστείτε και μεζεδάκια, προκειμένου να ξεδιπλώσετε το ζωγραφικό σας ταλέντο και να περάσετε μια υπέροχη βραδιά με φίλους και οικογένεια. Περιορισμένες διαθέσιμες θέσεις. Καλέστε ή στείλτε μήνυμα για κράτηση στο 514-582-5089. Τιμή εισόδου \$50.



Την Κυριακή, 29 Οκτωβρίου, η Κοινότητά μας τίμησε με λαμπρότητα τους ήρωες του ιστορικού «Όχι». Οι επετειακές εκδηλώσεις ξεκίνησαν με δοξολογία στον Καθεδρικό Ι. Ναό Αγίου Γεωργίου. Στεφάνι κατέθεσε η Γενική Πρόξενος της Ελλάδας στο Μοντρέαλ Κατερίνα Βαρβαρήγου, παρουσία τιμητικού αγήματος των σημαιοφόρων μαθητών και των προσκόπων μας.

Ακολούθησε επίσημο γεύμα στην αίθουσα εκδηλώσεων της ΕΚΜΜ "Αδριανός Μαρής". Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους, η Πρόεδρος της Ελλάδας στον ICAO Μαρία Σαράντη, η Γενική Πρόξενος της Ελλάδας στο Μοντρέαλ Κατερίνα Βαρβαρήγου, η Επίτιμη Πρόξενος της Κυπριακής Δημοκρατίας στο Μοντρέαλ Βίβιαν Κυριακοπούλου, οι Ομοσπονδιακοί Βουλευτές Άννου Κουτράκη και Εμμανουέλλα Λαμπροπούλου, ο Ομοσπονδιακός Δικαστής Πήτερ Παμέλ, το πρώην Μέλος του Συμβουλίου Επικρατείας του Καναδά Ελένη Μπακοπάνου, εκπρόσω-

ποι των δημοτικών αρχών, οργανισμών, συλλόγων και πολύς κόσμος.

Τους επιστήμους υποδέχτηκε ο Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος της ΕΚΜΜ Δρ. Μιχάλης Τσούκας και μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου.

Οι μαθητές του Σχολείου "Σωκράτης-Δημοσθένης" Σταυρούλα Νεοφωτίστου, Γιάννης Flores-Τρουγκάκος, Χριστόφορος Baldacchino, Βερόνικα Vasiliou, Ζωή Λιάπη, Διαμάντω Kendall, Φιλίππια Αρνοκούρου, Κλειώ Shenouda, Λουκάς Νικολετόπουλος και Φρειδερίκη Γρηγοροπούλου και των σχολείων της Συμπληρωματικής Εκπαίδευσης Κατερίνα Χιώτη, Χριστίνα Κάργα και Γιώργος Τολιόπουλος συγκλόνισαν τους παρευρισκομένους, με τις λογοτεχνικές και ποιητικές τους ερμηνείες.

Ζήτω η 28η Οκτωβρίου 1940! Ζήτω η Ελλάδα!

ΣΧΟΛΕΙΟ "ΣΩΚΡΑΤΗΣ - ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ"

Συνεχίζονται οι ηλεκτρονικές εγγραφές



Η αποστολή των έξι παραρτημάτων του Σχολείου της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μοντρέαλ «Σωκράτης-Δημοσθένης» είναι να προσφέρει στους μαθητές ποιοτική εκπαίδευση στη διδασκαλία της γαλλικής γλώσσας, καθώς και προχωρημένη μάθηση στα ελληνικά και τα αγγλικά, σε ένα οικογενειακό περιβάλλον, όπου τα παιδιά μπορούν να εξερευνήσουν την πολιτιστική τους κληρονομιά, αναπτύσσοντας παράλληλα την αίσθηση του ανήκειν στην κοινωνία του Κεμπέκ.

Οι ενδιαφερόμενοι γονείς που θέλουν να εγγραφούν τα παιδιά τους για το σχολικό έτος 2024-2025 ή για πρώτη φορά να υποβάλλουν αίτηση εισαγωγής στο Σχολείο "Σωκράτης-Δημοσθένης" της ΕΚΜΜ, θα πρέπει να επισκεφτούν, μέχρι την 1 Δεκεμβρίου 2023, την ιστοσελίδα του σχολείου socdem.org και χρησιμοποιώντας τον σύνδεσμο "Αίτηση Εισαγωγής" (admissions) να συμπληρώσουν, εύκολα και ηλεκτρονικά, όλα τα απαραίτητα στοιχεία, ακολουθώντας τις οδηγίες.

Για οποιαδήποτε βοήθεια ή σχετικές απορίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία των παραρτημάτων του Σχολείου "Σωκράτης-Δημοσθένης" ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση: lgalipeau@hcgmm.org.

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Για την αίθουσα εκδηλώσεων της ΕΚΜΜ

Η Ελληνική Κοινότητα Μείζονος Μοντρέαλ ζητά προσωρινούς υπαλλήλους οι οποίοι θα εργάζονται περιστασιακά στην αίθουσα εκδηλώσεων και στην κουζίνα του Ελληνικού Κοινοτικού Κέντρου "Αδριανός Μαρής", όταν υπάρχουν εκδηλώσεις. Τα άτομα αυτά θα εργάζονται υπό την καθοδήγηση του υπεύθυνου εκδηλώσεων.

Η αμοιβή εργασίας είναι ευθύνη της ΕΚΜΜ, όπως αυτή ορίζεται από τη νομοθεσία της Επαρχίας του Κεμπέκ.

Οι ενδιαφερόμενοι, για οποιαδήποτε θέση, μπορούν να προμηθευτούν τις αιτήσεις εργασίας από τα γραφεία της ΕΚΜΜ ή να τηλεφωνήσουν στο 514-738-2421 εσωτερικό 231 ή 114.



**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΑΙΝΙΑ**

Ο Οργανισμός Τρίτης Ηλικίας η «ΦΙΛΙΑ» με την ευκαιρία του Φεστιβάλ Ελληνικού Κινηματογράφου, την Τετάρτη 8 Νοεμβρίου 2023 στο σινεμά Cote des Neiges θα παρακολουθήσει μια ελληνική ταινία. Η «ΦΙΛΙΑ» θα διαθέσει λεωφορείο που θα ξεκινήσει από το Λαβάλ από το παρκινγκ του SCORES, γωνία St. Martin & Chomedey, στις 12:45 και από το Μόντρεαλ, 821 Ogilvy στις 13:15. Η προβολή είναι 2 με 4 και η επιστροφή θα γίνει αμέσως μετά το τέλος της προβολής.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ "ΦΙΛΙΑ"
821 OGILVY AVE. MTL, QUE. H3N 1N9
Tel: (514) 948 3021 • fax: (514) 948 6063
filia@bellnet.ca



ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ...;

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Ο σκοπός του Φιλανθρωπικού Οργανισμού Ελληνίδων Κύριων (ΦΟΕΚ) είναι να παρέχει βοήθεια σε ευάλωτες οικογένειες στην παροικία μας. Εάν προσωρινά βρισκόσαστε σε οικονομική δυσχέρεια, σε κρίσιμη κατάσταση η έκτακτη ανάγκη το ΦΟΕΚ μπορεί να σας βοηθήσει.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΕ ΩΡΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

- Τρόφιμα, ενοίκιο, ρουχισμό, έπιπλα, ηλεκτρισμό, φάρμακα και αλλά έξοδα.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Πρόγραμμα Καλοκαιρινών Κατασκηνώσεων για παιδιά και παιδιά με ειδικές ανάγκες.
- Ενημέρωση για υπάρχουσες κυβερνητικές και κοινωνικές Υπηρεσίες.

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

- Βοήθεια για σχολικά δίδακτρα, και παντός είδους σχολικά είδη.
- Υποτροφίες.

ΗΘΙΚΗ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

- Βοήθεια κατά την περίοδο των Χριστουγέννων και του Πάσχα.
- Παραχώρηση τάφων.

514 344-1666



Laconian Brotherhood of Canada
Established in 1936
5833 Park Avenue, Montreal

ΤΙΜΗΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

ΠΡΟΣ ΤΙΜΗΝ ΤΟΥ ΟΣΙΟΥ ΝΙΚΩΝΟΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΝΟΕΙΤΕ, ΤΩΝ 118 ΕΚΤΕΛΕΣΘΕΝΤΩΝ ΣΤΟ ΜΟΝΟΔΕΝΤΡΙ ΛΑΚΩΝΙΑΣ & ΤΩΝ ΑΠΟΒΙΩΣΑΝΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ



Η Λακωνική Αδελφότητα Καναδά προσκαλεί όλους τους Λακωνικούς συλλόγους, τους Λάκωνες και Ελληνική παροικία στη ακόλουθη εκδήλωση

Κυριακή - 26 Νοεμβρίου - 2023

Δοξολογία και αρτοκλασία στον Καθεδρικό Ναό του Αγίου Γεωργίου
2455 Cote-Ste-Catherine, Montreal

10:00 - 12:00

Γεύμα στην Λακωνική λέσχη η πακέτο
5833 Park Avenue, Montreal
\$35.00 - Το άτομο
\$20.00 - Για παιδιά κάτω των 12 ετών

1:00 - 5:00

Για κρατήσεις τηλεφωνήστε
Peggy Stavropoulos 514-443-7224
Dimitra Kostarides 514-594-6989



Laconian Brotherhood of Canada
Established in 1936



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΜΕΛΩΝ ΣΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Αγαπητά μέλη της Λακωνικής Αδελφότητας Καναδά,

Την Κυριακή 12 Νοεμβρίου 2023 στις 1:00μ.μ. καλείστε στην Ετήσια Γενική Συνέλευση του Συλλόγου, που θα πραγματοποιηθεί στην αίθουσα του Συλλόγου, 5833 Park Avenue, Montreal.

Θέματα Γενικής Συνέλευσης

1. Εναρξη συνενδρίασης
2. Διαπίστωση απαρτίας
3. Προσευχή
4. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα της Γενικής Συνέλευσης
5. Εγκριση ημερήσιας διάταξης
6. Ανάγνωση και έγκριση πρακτικών προηγούμενης Γενικής Συνέλευσης
7. Αναφορά Προέδρου
8. Αναφορά Ταμία
9. Αναφορά κτιρίου
10. Αναφορά συνδρομών
11. Νέα θέματα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ : Δικαίωμα ψήφου έχουν τα ενεργά μέλη (όσα έχουν εκπληρώσει τις υποχρεώσεις τους για την τρέχουσα συνδρομή). Τα μέλη που καθυστερούν τη συνδρομή τους μπορούν να την καταβάλλουν κατά την είσοδό τους στη Συνέλευση. Τα νέα μέλη έχουν δικαίωμα ψήφου εφ' όσον έχουν εγγραφεί 30 ημέρες πριν τη Συνέλευση (13 Οκτωβρίου 2023).

Εκ του Διοικητικού Συμβουλίου της Λακωνικής Αδελφότητας Καναδά

ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΩΝΙΑ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΩΚΡΑΤΗΣ – ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ

Απόψεις και τοποθετήσεις για το έπος του 1940 από μαθητές

Γράμμα από το μέτωπο

Αγαπημένη μου μητέρα,

Είμαι στα βουνά που βρίσκονται στα ελληνοαλβανικά σύνορα και εχθές χιόνιζε πολύ. Εγώ κρυώνω πολύ αλλά έχω ζεστά ρούχα γιατί ευτυχώς έχουμε τις Ηπειρώτισσες που μας φέρνουν φαγητό και ζεστό νερό και κάποιες φορές μας δίνουν, κουβέρτες, κρεβάτι να κοιμηθούμε και μπότες γιατί οι μπότες μας είναι τρύπιες. Ο φίλος μου δυστυχώς έπαθε κρουοπάγημα, έτσι του κόψανε το πόδι, αλλά είναι καλά..

Πολεμάμε νύχτα και μέρα, αλλά έχω ελπίδα και κάθε φορά που πολεμάμε, εγώ έχω ένα χαμόγελο στο πρόσωπό μου γιατί έχω ελπίδα ότι θα κερδίσουμε.

Την προηγούμενη εβδομάδα, είδα έναν πεθαμένο Ιταλό και είδα τη στολή του και πήρα τα όπλα του γιατί ήμουν χαρούμενος να τον δω πεθαμένο επειδή είναι ο εχθρός της πατρίδας μας. Ο φίλος μου ο Γιάννης πέθανε στη μάχη πρόσφατα, αλλά με βοήθησε πολύ όσο ζούσε.

Εγώ νομίζω ότι ο πόλεμος δεν είναι για όλους τους ανθρώπους γιατί πρέπει να αγαπάς την πατρίδα σου και να είσαι γενναίος να πας στον πόλεμο. Εύχομαι να κερδίσουμε και να πάρουμε πίσω ό,τι πήρανε οι Ιταλοί.

Σε φιλώ,

Ο γιός σου

Νέλλη Βουλούκου

Στ' τάξη, παράρτημα Σωκράτης II

Γράμμα από το μέτωπο

Αγαπημένη μου μητέρα,

Είμαι τώρα στα ελληνοαλβανικά σύνορα, έτοιμος να πολεμήσω. Σου στέλνω ένα γράμμα επειδή μπορεί να είναι η τελευταία φορά που μιλάμε μαζί. Είμαι αποφασισμένος να πολεμήσω μέχρι την τελευταία μου αναπνοή. Επίσης, είμαι συντετριμμένος γιατί ο Θανάσης, ο καλός μου φίλος, σκοτώθηκε πολεμώντας έναν εχθρό. Φοράω δύο μεγάλα παλτά που μου έδωσε μια ευγενική γυναίκα ηπειρώτισσα και ακόμη κρυώνω. Έχει ένα μέτρο χιόνι και είναι δύσκολο να περπατήσω. Μένω σε μια τρύπα κάτω από το έδαφος. Μου φτάνει ένα μικρό μέρος για να κοιμηθώ. Εκτός από τον Θανάση που είναι νεκρός, είμαι πάντα μαζί με τον Φώτη, τον Γιώργο, τον Μάριο και τον Νικολάκη. Είμαι έτοιμος να θυσιάσω τη ζωή μου γι' αυτούς τους φίλους μου. Πολλοί στρατιώτες αρρώστησαν και τους βοηθάω με όποιον τρόπο μπορώ. Η μέρα μου περνάει καλά και είμαι ευγνώμων που είμαι ζωντανός. Θα πολεμήσω σε περίπου μια μέρα. Ευτυχώς δεν είδα Ιταλούς. Εγώ και οι στρατιώτες, είμαστε πάντα ενωμένοι. Μαζί κάναμε μεγάλη πρόοδο. Εγώ θέλω να μην ανησυχείς και σε σκέφτομαι κάθε μέρα. Ευχήσου μου καλή τύχη.

Με αγάπη,
Λουκάς

Νικολέττα Gage

Στ' τάξη, παράρτημα Σωκράτης II

Γράμμα από το μέτωπο

Γεια σου μάνα,

Τι κάνεις; Εγώ από τότε που έφτασα εδώ, πολεμώ κάθε μέρα. Είμαι στα βουνά της Πίνδου, το χιόνι σκεπάζει τα βουνά και τα κρουοπάγηματα από το πολύ κρύο είναι συχνά. Κρυώνω, πολεμώ και είμαι πολύ κουρασμένη. Κοιμάμαι σε μια σκηνή, αλλά είναι δύσκολο να κοιμηθώ. Μην ανησυχείς, μέχρι τώρα είμαι καλά.

Μερικοί εδώ, έχουν αρρωστήσει. Ο φίλος μου ο Πέτρος πέθανε από τα πολλά κρουοπάγηματα. Ο Πέτρος με βοηθούσε αλλά τώρα που πέθανε είμαι πολύ μόνη μου και πολύ στενοχωρημένη.

Δεν ξέρω γιατί πολεμάμε, θέλω να είμαστε αγαπημένοι και να έχουμε ειρήνη. Εύχομαι να σταματήσει ο πόλεμος. Σε χαιρετώ με αγάπη και εύχομαι να βρεθούμε πάλι μαζί γρήγορα χωρίς πόλεμο.

Σε φιλώ,

Διαμάντω Κορακά

Στ' τάξη, παράρτημα Σωκράτης III

Γράμμα από το μέτωπο

Γεια σου μάνα μου,

Βρίσκομαι στα βουνά της Πίνδου και βλέπουμε παντού άσπρο χιόνι. Είμαι στην μπροστινή μεριά του βουνού, εδώ κάνει πάρα πολύ κρύο και έχει λάσπες που φτάνουν μέχρι τα γόνατα. Κάθε μέρα βοηθάω τους στρατιώτες που έχουν πληγωθεί αλλά κι όταν χρειάζεται πολεμάω. Χθες καθώς πολεμούσα, ένας Ιταλός έπεσε πάνω μου και με τραυμάτισε στο χέρι, αλλά τώρα είμαι πολύ καλύτερα. Ο Γιώργος έχει κρουολογήσει σοβαρά και σταμάτησε να πολεμάει για λίγες μέρες μέχρι να γίνει και πάλι καλά. Έχουν σκοτωθεί αρκετοί, αλλά μέχρι τώρα, ευτυχώς, κανένας δικός μας. Να ξέρεις πως ο Αχιλλέας με βοηθάει πολύ.

Κάθε επίθεση των Ιταλών είναι μεγαλύτερη από την προηγούμενη. Αχ, μάνα μου, θέλω τόσο πολύ να σταματήσει ο πόλεμος, να μην σκοτώνονται άλλοι άνθρωποι και να γυρίσουμε όλοι στα σπίτια μας.

Πώς πάει η οικογένειά; Έχετε τρόφιμα; Να προσέχετε, αν ακούσετε κάτι παράξενο έξω, να κάνετε ησυχία και να κρυφτείτε. Ο κόσμος κινδυνεύει.

Εδώ σ' αφήνω μάνα και σε φιλώ,

Ζωή Λιάπη

Στ' τάξη, παράρτημα Σωκράτης III

Πρώτη πράξη αντίστασης

Το πρωινό της 30ης Μαΐου του 1941 δύο φίλοι, ο Μανώλης Γλέζος και ο Απόστολος Σά-

ντας, μαθαίνουν ότι και η Κρήτη, το τελευταίο τμήμα ελεύθερης γης στην Ελλάδα έχει πέσει στα χέρια των Γερμανών. Οι Γερμανοί με προκηρύξεις καμάρωναν για το κατόρθωμά τους. Οι δύο φοιτητές δεν άντεχαν άλλο. Αποφάσισαν πως η καλύτερη τιμωρία των Γερμανών θα ήταν να υποστούν αυτή την ταπείνωση την ημέρα που πήραν την Κρήτη. Γι' αυτό αποφάσισαν να δράσουν το ίδιο κίολας βράδυ, θέλοντας να δείξουν στον εχθρό ότι τίποτα δεν είχε τελειώσει.

Η ώρα είχε φθάσει 9:30 το βράδυ. Όπλα δεν είχαν παρά μόνο ένα φαναράκι κι ένα μαχαίρι. Η μικρή φρουρά της Ακρόπολης ήταν μαζεμένη στην είσοδο των Προπυλαίων και διασκέδαζε. Με άγνοια κινδύνου, οι δύο φίλοι πήδηξαν τα σύρματα, σύρθηκαν ως τη σπηλιά του Πανδρόσειου Άντρου και άρχισαν να σκαρφαλώνουν προς το βράχο της Ακρόπολης. Φθάνοντας σε απόσταση λίγων μέτρων από τον ιστό της σημαίας δεν αντιλήφθηκαν κανένα φρουρό και με γρήγορες κινήσεις κατέβασαν από τον ιστό το μισητό σύμβολο του ναζισμού.

Αυτή ήταν μία από τις πρώτες πράξεις αντίστασης σε όλη την κατεχόμενη Ευρώπη!

Οδυσσέας Τσέλιος

Ε' τάξη, παράρτημα Σωκράτης IV

Στα τέλη Μαΐου του 1941, η ναζιστική σημαία κυμάτιζε στην Ακρόπολη. Δύο νέοι φοιτητές, ο Μανώλης Γλέζος και ο Απόστολος Σάντας αποφασίζουν να δράσουν. Τη νύχτα της 30ης – 31ης Μαΐου ανεβαίνουν στο βράχο της Ακρόπολης και κατεβάζουν τη σημαία των ναζί. Οι φρουροί δεν τους είδαν και για πάνω από δώδεκα ώρες η Ακρόπολη ήταν χωρίς σημαία. Οι Γερμανοί καταδίκασαν σε θάνατο τους ενόχους, ευτυχώς όμως δεν τους έπιασαν ποτέ!

- Λένε πως κατέβασαν τη γερμανική σημαία από την Ακρόπολη.
- Ποιοι;
- Κάποιοι άγνωστοι. Έμεινε το κοντάρι σκέτο.
- Ο Θεός έστειλε τον άγγελό του και την πήρε.

... μπουρμούρισε μια γριούλα*.

*Από το βιβλίο της Άλκης Ζέη, Ο μεγάλος περίπατος του Πέτρου (2011), εκδόσεις Μεταίχμιο, σελ. 92-93.

Ιωσήφ Μπουλός

Ε' τάξη, παράρτημα Σωκράτης IV

Η γιορτή της 28ης Οκτωβρίου 1940

Δευτέρα 28η Οκτωβρίου 1940, αυτή τη φθινοπωρινή μέρα, ο πρωθυπουργός της χώρας μας, ο Θαρραλέος Ιωάννης Μεταξάς, απάντησε με ένα δυνατό και μεγαλόφωνο «ΟΧΙ» στον Ιταλό δικτάτορα Μπενίτο Μουσολίνι. Με αυτόν τον τρόπο αρνήθηκε υποταγή στους Ιταλούς.

Ο ελληνικός λαός έχει πολλές γιορτές και πολλούς λόγους να είναι υπερήφανος. Μια

από αυτές τις μεγάλες γιορτές είναι η επέτειος της 28ης Οκτωβρίου, μέρα πολύ σημαντική με μεγάλη ιστορική και συναισθηματική αξία.

Δεν είναι η πρώτη φορά στην Ιστορία όπου οι Έλληνες δείχνουν το θάρρος τους. Όπως οι Αρχαίοι Σπαρτιάτες που με το θάρρος τους είχαν πει στους Πέρσες το περίφημο «Μολών Λαβέ». Ή όταν οι ήρωες του '21 επαναστάτησαν εναντίον των Τούρκων για την ελευθερία μας. Με την ίδια γενναιότητα, οι σύγχρονοι Έλληνες πολέμησαν τους Ιταλούς στα βουνά της Πίνδου. Για αυτόν τον λόγο, ο Άγγλος πρωθυπουργός Winston Churchill είπε ότι: «Δεν θα πούμε ότι οι Έλληνες πολεμούν σαν ήρωες αλλά ότι οι ήρωες πολεμούν σαν Έλληνες.»

Αυτή η γιορτή με κάνει να νιώθω υπερήφανη για την καταγωγή μου. Οι Έλληνες θυσιάστηκαν για τη χώρα τους, για εμάς και για τα παιδιά μας. Όταν ένας λαός τιμεί το παρελθόν του μπορεί να δημιουργήσει ένα καλύτερο μέλλον.

Τιμούμε αυτούς τους ήρωες μεταδίδοντας την πλούσια γλώσσα μας, τον πολιτισμό και την ιστορία μας στις επόμενες γενιές.

Ζήτω η 28η Οκτωβρίου 1940!

Ζήτω το «ΟΧΙ»!

Ζήτω η Ελλάδα!

Μελίνα Μαρκέτου

Στ' τάξη, παράρτημα Σωκράτης V

Ο Μεγάλος Περίπατος του Πέτρου

Στο εξώφυλλο του βιβλίου αυτού, μπορούμε να δούμε τον Πέτρο με τον Θόδωρο και τη χελώνα του. Βρίσκονται στους δρόμους ενός τόπου που φαίνεται εγκαταλελειμένος μετά τον πόλεμο. Και αν έχετε αρκετή φαντασία, μπορείτε να δείτε κοντά στο πεζοδρόμιο τη σιλουέτα ενός τουφεκιού. Για να ενισχύσουμε την ιδέα μιας σκοτεινής εποχής, όλα είναι ασπρόμαυρα. Όλα... εκτός από τον τίτλο, που λόγω του χρώματός του μοιάζει σαν να γράφτηκε με αίμα. Και αν κοιτάξουμε το πρόσωπο του Πέτρου, φαίνεται ότι δεν έχει κοιμηθεί και δεν έχει φάει για πολύ καιρό.

Μελίνα Παπαδάκη

Στ' τάξη, παράρτημα Δημοσθένης



ΑΣΤΕΡΙΑ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ



ΣΩΚΡΑΤΗΣ II
Νίκος Τζατζής



ΣΩΚΡΑΤΗΣ III
Ζωή Λιάπη



ΣΩΚΡΑΤΗΣ IV
Isaac Lee Tchatchouang



ΣΩΚΡΑΤΗΣ V
Γεώργιος Βουτσέλας



ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ
Μελίνα Παπαδάκη





ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



**ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ: ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΩΣ ΤΟΝ 21^Ο ΑΙΩΝΑ
ΗΓΕΜΟΝΙΚΟΙ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΜΨΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΟΛΕΩΝ (431-362 π.Χ.)**

ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΦΟΡΜΕΣ ΤΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΑΚΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ Ο ΑΡΧΙΔΑΜΕΙΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ (431-421 π.Χ.)

ΠΗΓΗ: ΑΡΧΑΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ
Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
[ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ]



ΤΑ ΑΙΤΙΑ

Η Αθήνα, μετά την πλήρη κυριαρχία στο Αιγαίο, στρέφει τις βλέψεις της και προς τη Δύση, το Ιόνιο και την Αδριατική. Αυτό τη φέρνει σε σύγκρουση με την Κόρινθο, κύρια σύμμαχο της Σπάρτης, η οποία θεωρούσε ως χώρο επιρροής της τις δυτικές θάλασσες και βλέπει τώρα τα οικονομικά της συμφέροντα να απειλούνται.

Ακόμη, η πολιτειακή διαφορά της Αθήνας με τη Σπάρτη, η οποία γεννά και τη διαφορά στην ανάπτυξη των νοοτροπιών, είναι η βαθύτερη και ουσιαστικότερη αιτία του χάσματος ανάμεσα στις δύο πόλεις, το οποίο, σταδιακά, θα καταστεί αφεύρωτο. Η κλειστή και αριστοκρατική Σπάρτη έβλεπε με ολοφάνερη καχυποψία τη συνεχώς αυξανόμενη δύναμη της ανοικτής και δημοκρατικής Αθήνας.

Με την Αθήνα και τη Σπάρτη βρίσκονται αντιμέτωπες δύο αντίπαλες και αντίθετες κοσμοθεωρίες. Η σύγκρουση ήταν αναπόφευκτη.

ΟΙ ΑΦΟΡΜΕΣ

Σύμφωνα με τον Θουκυδίδη, η ανάμειξη των Αθηναίων στη διαμάχη ανάμεσα στην Κέρκυρα και την Κόρινθο για την Επίδαμνο (Δυρράχιο), αποτελεί την πρώτη αφορμή του πολέμου. Η αντιπαλότητα ανάμεσα σε Κόρινθο και Αθήνα οξύνεται και οι Κορίνθιοι ωθούν σε αποστασία από την Αθηναϊκή συμμαχία την Ποτίδαια (432 π.Χ.). Σε αντίποινα ο Περικλής απαγορεύει στα πλοία των Μεγαρέων, συμμάχων της Σπάρτης, να αγκυροβολούν σε λιμάνια της Αθηναϊκής συμμαχίας και να διεξάγουν εμπόριο (Κατά Με-

γαρέων ψήφισμα). Οι «Τριακοντούταις σπονδαί» (τριακονταετής ειρήνη) είχαν παραβιαστεί. Σε συνέδριο στη Σπάρτη, Κορίνθιοι και Μεγαρείς, με τη συμπαράταξη και της φιλοπόλεμης σπαρτιατικής μερίδας, ισχυρίζονται ότι ο πόλεμος είναι η μόνη λύση. επικρατούν οι φιλοπόλεμοι και οι εχθροπραξίες αρχίζουν το 431 π.Χ.

Ο πόλεμος ονομάστηκε Πελοποννησιακός, κράτησε, με μικρές διακοπές, 27 χρόνια και διακρίνεται σε τρεις φάσεις: α) Αρχιδάμειος πόλεμος (431-421 π.Χ.), β) Σικελική εκστρατεία (415-413 π.Χ.) και γ) Δεκελεικός πόλεμος (413-411 π.Χ.).

Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ

Έδιωξαν, λοιπόν, το Μελήσιππο χωρίς να τον ακούσουν και διέταξαν να βγει αυθημερόν από τα σύνορα της Αττικής. Πρόσθεσαν ότι από τότε κι ύστερα θα μπορούν οι Λακεδαιμόνιοι, αν θέλουν, να στέλνουν πρέσβεις μόνο αν αποσυρθούν στο έδαφός τους. Έστειλαν και φρουρούς με τον Μελήσιππο, ώστε να μην επικοινωνήσει με κανέναν. Όταν έφθασε στα σύνορα κι έπρεπε να χωριστεί απ' τους συνοδούς, πριν ξεκινήσει, γύρισε και είπε τα λίγα αυτά λόγια: «Η μέρα η σημερινή είναι αρχή μεγάλων κακών για τους Έλληνες». Όταν έφτασε στο στρατόπεδο και ο Αρχίδαμος έμαθε ότι οι Αθηναίοι δεν είχαν καμία πρόθεση να φανούν υποχωρητικοί, σήκωσε το στρατόπεδο και προχώρησε στο έδαφός τους.

Θουκυδίδης, Ιστορία, Β, 12
(μετ. Άγγ. Βλάχου)

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΕΠΗ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ

Πρόλογο του πολέμου αποτέλεσε η εισβολή των Θηβαίων στην Πλάταια, παραδοσιακή φίλη της Αθήνας.

Ο πελοποννησιακός στρατός, με αρχηγό το βασιλιά της Σπάρτης Αρχίδαμο, λεηλατεί την ύπαιθρο της Αττικής και ο πληθυσμός της αναγκάζεται να καταφύγει μέσα στην οχυρωμένη πόλη.

Το 430 π.Χ. μια μολυσματική ασθένεια αποδεκατίζει τον πληθυσμό της Αθήνας. Θύμα της και ο ίδιος ο Περικλής (429 π.Χ.). Οι Αθηναίοι χάνουν το ηθικό τους. Ισαάκιος διάδοχος του Περικλή δεν υπάρχει. Στην πολιτική κυριαρχούν πλέον οι **δημαγωγοί**.

ΑΠΟΣΤΑΣΙΑ ΛΕΣΒΟΥ

Για να αντιμετωπίσει τις σπαρτιατικές επιδρομές, η Αθήνα πιέζει οικονομικά τους Συμμάχους. Οι αυθαιρεσίες προκαλούν εξεγέρσεις.

Η Λέσβος πρωτοστατεί (428 π.Χ.) και η αποστασία καταπνίγεται με αγριότητα από τους Αθηναίους.

ΚΑΤΑΛΗΨΗ ΣΦΑΚΤΗΡΙΑΣ

Το 425 π.Χ. ένα απροσδόκητο γεγονός, η κατάληψη του μικρού νησιού Σφακτηρία στην Πύλο από τους Αθηναίους και η σύλληψη πολλών Σπαρτιατών, αναγκάζει τη Σπάρτη, για να πετύχει την απελευθέρωση των αιχμαλώτων, να ζητήσει ειρήνη. Οι Αθηναίοι απορρίπτουν την πρόταση.

ΟΙ ΑΘΗΝΑΙΟΙ, ΜΕ ΘΛΙΨΗ, ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΓΡΟΥΣ ΤΟΥΣ

Οι Αθηναίοι, λοιπόν, είχαν ζήσει για πολλούς αιώνες στην ύπαιθρο, σε αυτόνομους οικισμούς. Αλλά και όταν ακόμη οργανώθηκαν σε μία μόνη πολιτεία, εξακολούθησαν, και οι παλιότεροι και οι νεότεροι, μέχρι του πολέμου αυτού να ζουν στην ύπαιθρο, όπου και είχαν γεννηθεί.

Γι' αυτό και δυσφορούσαν με τη μετοικεσία αυτή και, μάλιστα, επειδή μόνο τους τελευταίους καιρούς είχαν συνέλθει από τις ζημιές που είχαν πάθει στα μηδικά.

Με θλίψη βαριά εγκατέλειπαν τα σπίτια τους και τους ναούς τους που ήταν, από τα αρχαία χρόνια, πατροπαράδοτη κληρονομιά τους, κι έπρεπε τώρα ν' αλλάξουν τρόπο ζωής. Είχαν ο καθένας το αίσθημα ότι εγκατέλειπε την πραγματική του πατρίδα.

Θουκυδίδης, Ιστορία, Β, 16
(μετ. Άγγ. Βλάχου)

Ο ΠΟΛΕΜΟΣ ΣΤΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Οι Σπαρτιάτες μεταφέρουν τον πόλεμο στη Μακεδονία. Ο στρατηγός Βρασίδης, με ένα εκστρατευτικό σώμα, φθάνει στη Χαλκιδική και καταλαμβάνει την Αμφίπολη.

Οι Αθηναίοι αντιδρούν και στέλνουν στρατό στη Χαλκιδική υπό το δημαγωγό Κλέωνα. Σε αμφίρροπη μάχη κοντά στην Αμφίπολη, φονεύονται και οι δύο στρατηγοί, Βρασίδης και Κλέων (422 π.Χ.).

ΝΙΚΙΕΙΟΣ ΕΙΡΗΝΗ

Ο θάνατος των δύο ηγετών είχε ως άμεσο αποτέλεσμα το τέλος του πολέμου. Με πρωταγωνιστή τον αρχηγό του αριστοκρατικού κόμματος στην Αθήνα, Νικία, υπογράφεται ειρήνη για πενήντα χρόνια (421 π.Χ.).

Ο ΘΟΥΚΥΔΙΔΗΣ ΣΚΙΑΓΡΑΦΕΙ ΤΟΝ ΟΛΕΘΡΟ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ

Απ' όλα τα προηγούμενα πολεμικά γεγονότα, το μεγαλύτερο ήταν ο Περσικός πόλεμος, ο οποίος τερματίστηκε με δύο ναυμαχίες και δύο μάχες, ενώ ο σημερινός πόλεμος κράτησε πάρα πολλά χρόνια και προκάλεσε τόσες συμφορές στην Ελλάδα, όσες δεν είχε ποτέ πάθει σε ανάλογο χρονικό διάστημα.

Ποτέ άλλοτε δεν κυριεύθηκαν και δεν καταστράφηκαν τόσες πολιτείες, είτε από βαρβάρους είτε από Έλληνες που πολεμούσαν μεταξύ τους. Σε πολλές, μάλιστα, πολιτείες, αφού καταστράφηκαν, εγκαταστάθηκε καινούργιος πληθυσμός.

Ποτέ άλλοτε δεν έγιναν τόσες εξορίες και δε σκοτώθηκαν τόσο άνθρωποι, είτε στον πόλεμο, είτε σ' εμφυλίου σπαραγμούς.

Θουκυδίδης, Ιστορία, Α, 23
(μετ. Άγγ. Βλάχου)

***Κύριες πηγές μας:** ο Θουκυδίδης μέχρι το 411 π.Χ. και στη συνέχεια ο Ξενοφών με τα «Ελληνικά» του, που μας προσφέρουν την πορεία των γεγονότων αυτής της περιόδου. Ακόμη, τα έργα του Ξενοφώντα «Κύρου Ανάβασις» και «Αγησίλαος», καθώς και οι «Βίοι του Πλουτάρχου» Νικίας, Αλκιβιάδης, Λύσανδρος και Πελοπίδας είναι πολύτιμες πηγές. Η περίοδος αυτή, που αρχίζει με τον Πελοποννησιακό πόλεμο και τελειώνει με τη μάχη στη Μαντινεία, βλέπει και τις τρεις μεγάλες ελληνικές πόλεις να πορεύονται, μέσα από ψευδαισθήσεις ηγεμονίας στην Ελλάδα, σε μία αναπότρεπτη παρακμή.

Custom made printing

1000 Post Cards....\$104

4" x 6", Full colour, 2 sided

1000 Flyers \$234

8.5 x 11, 100lb, 2 sided

100 Posters\$104

12" x 18", One sided

Taxes extra. Prices are for PDF files. Format based on specifications.
Graphic design not included but very affordable.
Minimum order \$100. Delivery charges may apply.

better service | better quality | better value
FOR YOUR MONEY

MEDIA-TREK®

For a quote call: **450 978-0070** or e-mail: **info@newsfirst.ca**

Lowest Price in
Coroplast Signs!

Great for Real Estate Agents!



ΕΤΗΣΙΟ ΜΗΗΜΟΣΥΝΟ



Την Κυριακή 5 Νοεμβρίου 2023

(9:00 το πρωί) στον ιερό ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
(777 rue Saint Roch, Montréal, QC) τελούμε ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως
της ψυχής του αείμνηστου συζύγου, πατέρα, παππού και αδελφού

ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ ΜΑΡΙΝΟΥ

(ετών 60, από Μοντρέαλ)

Η σύζυγος:

Μαρία Κανελλάκου

Τα παιδιά:

Ιωάννα - Νίκος Τσαρούχας

Κωνσταντίνα - Δημήτριος Κουλογεωργίου

Τα εγγόνια

Αθηνά και Μαρία Τσαρούχα

Τα αδέρφια

Άγγελος - Αικατερίνα Μαρίνος

Η πεθερά - Κωνσταντίνα Κανελλάκου

Ο κουνιάδος - Κωνσταντίνος Κανελλάκος

Τα ανίψια Ιωάννης - Παναγιώτης - Αλέξανδρος Μαρίνος και Άννα Κανελλάκου

Τα ξαδέλφια, οι λοιποί συγγενείς και φίλοι

Μετά το τέλος του μνημόσυνου θα προσφερθούν καφές και κόλλυβα
στην αίθουσα τής εκκλησίας. Παρακαλούνται οι συγγενείς και φίλοι όπως παρευρεθούν.

ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΤΗΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΣΟΦΙΑΣ

898 St. Roch, Montreal, QC H3N 1L7

Τηλ.: 514-272-5927

«Τσάϊ εργασίας», 5 Νοεμβρίου
στην αίθουσα του Ιερού μας Ναού
μετά την Κυριακάτικη θεία λειτουργία
και έως τις 5:00 μ.μ

**Άπαντες προσκεκλημένοι,
...άνευ προσκλήσεων**

**Τα χρήματα θα διατεθούν για τις
ανάγκες της Εκκλησίας μας.
Πληρ. 514-744-4576**



ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΗΗΜΟΣΥΝΟ



Το Σάββατο 4 Νοεμβρίου 2023
στον Ιερό Ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
(777 Rue Saint-Roch Montreal)
τελείτε Τεσσαρακονθήμερο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του

**ΙΩΑΝΝΗΣ
ΚΡΟΜΙΔΑΚΗΣ**
(από Κολένη, Κίσαμος, Κρήτη)

ΑΓΓΕΛΙΑ ΘΑΝΑΤΟΥ

Την Κυριακή 29 Οκτωβρίου 2023
απεβίωσε στο Μόντρεαλ ο αείμνηστος γιος, αδελφός και ανιψιός



**ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
(ANGELO)
ΓΕΩΡΓΑΝΤΑΣ**
(ετών 47, από Μόντρεαλ)

Η σορός του εκτέθεικε την
Πέμπτη 2 Νοεμβρίου στο Νεκροπομπίο
Yves Legaré [Complexe Sainte Dorothée,
1350 Highway 13, Laval]

Η Νεκρώσιμος ακολουθία θα γίνει
την Παρασκευή 3 Νοεμβρίου στις 10 το πρωί
στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου στο Λαβάλ

Οι γονείς: Γεώργιος και Ελένη Γεωργαντά
Τα αδέρφια: Μαρία, Νίκος, Ιωάννης

Τα ανίψια, τα ξαδέλφια, οι λοιποί συγγενείς
και φίλοι από Μόντρεαλ, Αμερική
και στην Ελλάδα

Παρακαλούνται οι συγγενείς
και φίλοι όπως παρευρεθούν



Αντί για λουλούδια κάντε τις δωρεές
στο Canadian Cancer Society

ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΗΗΜΟΣΥΝΟ



Το Σάββατο 4 Νοεμβρίου 2023
στην Ιερά Μονή Παναγίας Παρηγορήτισσας
(827, chemin de la Carrière, Brownsburg-Chatham, Qc.)
τελείτε Τεσσαρακονθήμερο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της

**ΔΗΜΗΤΡΑ
ΤΡΑΚΑΣ**
(από Νεστάνη Αρκαδίας)

ΕΤΗΣΙΟ ΜΗΗΜΟΣΥΝΟ



Την Κυριακή 5 Νοεμβρίου 2023
στον Ιερό Ναό του Τιμίου Σταυρού
(4865 chemin du souvenir, Laval)
τελείτε Ετήσιο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΣ**
(από Αγραπιδόκαμπο Ναυπακτίας)

ΕΞΑΜΗΝΟ ΜΗΗΜΟΣΥΝΟ



Την Κυριακή 5 Νοεμβρίου 2023
στον Ιερό Ναό της Κοιμήσεως της Θεοτόκου
(7700 Avenue de l'Érée, Montreal)
τελείτε Εξάμηνο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του

**ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
ΜΠΕΛΤΕΚΑ**
(από Καμάρα Αρκαδίας)

ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΗΗΜΟΣΥΝΟ



Την Κυριακή 5 Νοεμβρίου 2023
στον Ιερό Ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
(777 Rue Saint-Roch Montreal)
τελείτε Τεσσαρακονθήμερο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του

**ΘΕΟΔΩΡΟΥ
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ**
(από Σκούρα Σπάρτης, Λακωνίας)



GRANITE LACROIX
monument manufacturer



1735 boul. des Laurentides,
Laval (Québec) H7M 2P5
Tél. : 450 669-7467
www.granitelacroix.com
contact@granitelacroix.com



Our duty of memory.

ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΗΣ ΤΩΝ ΚΑΛΥΤΕΡΩΝ ΑΝΟΞΕΙΔΩΤΩΝ ΚΑΝΤΗΛΙΩΝ ΚΟΙΜΗΤΗΡΙΩΝ
SUPPLIER OF THE BEST STAINLESS LAMP DOOR



3

ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

1507: Ο σύζυγος της Λίζας Γκεραρντίνι, πλούσιος έμπορος από τη Βενετία, μισθώνει τις υπηρεσίες του Λεονάρντο Ντα Βίντσι για να ζωγραφίσει το πορτρέτο της γυναίκας του. Ο Ιταλός μετρ θα δημιουργήσει το αριστούργημά του, που θα μείνει στην ιστορία ως Μόνα Λίζα.

1898: Έπειτα από 229 χρόνια κατοχής, οι τελευταίοι τούρκοι στρατιώτες αποχωρούν από την Κρήτη. Στις 9 Δεκεμβρίου θα αποβιβαστεί στη Σούδα ο ύπατος αρμοστής Πρίγκιπας Γεώργιος.

1918: Ξεσπά στο Κίελο η επανάσταση των ανδρών του γερμανικού ναυτικού. Οι εργάτες του λιμανιού ενώνονται μαζί τους και οδηγούν σε παραίτηση τον Κάιζερ. Η επανάσταση, που εξαπλώθηκε σε όλη τη Γερμανία, προκάλεσε τη λήξη του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, καθώς συνοδεύτηκε από την ήττα των Κεντρικών Αυτοκρατοριών.

1935: Διεξάγεται δημοψήφισμα στην Ελλάδα για την «επαναφορά» της Μοναρχίας. Υπέρ ψηφίζει το 97,8% και ο Γεώργιος Β' επανέρχεται στο θρόνο.

1944: Κυκλοφορεί το μεγαλύτερο σε ονομαστική αξία ελληνικό χαρτονόμισμα των 100 δισεκατομμυρίων δραχμών, το οποίο φέρει την υπογραφή του τότε διοικητή της Τραπεζής της Ελλάδος, Ξενοφώντα Ζολώτα. Είναι το τελευταίο χαρτονόμισμα κατοχικών δραχμών, έστω κι αν οι Γερμανοί έχουν αποχωρήσει ήδη από την Ελλάδα.

ΣΟΥΝΤΟΚΟΥ

Grid 910

					7		3	6
				9		5		
2		5						
8					1		4	
	4				5			
		7		3	9			
				1		2		
9		6				3		8
		8			6			5

Η ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΦΥΛΛΟ

Answer Grid 909 Η ΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΦΥΛΛΟΥ

2	5	6	9	4	3	8	1	7
9	1	3	7	8	5	6	2	4
8	4	7	2	6	1	5	9	3
7	3	9	5	1	6	4	8	2
5	2	8	4	3	9	7	6	1
1	6	4	8	7	2	3	5	9
3	7	1	6	9	8	2	4	5
4	8	2	1	5	7	9	3	6
6	9	5	3	2	4	1	7	8

ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 06/11/2023 - 12/11/2023



ΚΡΙΟΣ • Μάρ 21 - Απρ 20

Το κίνητρό σας για επέκταση εμφανίζεται ξαφνικά, καθώς ο Άρης κινείται στον επεκτατικό και περιπετειώδη ένατο οίκο σας. Θα μπορούσατε να γίνετε το αφεντικό του εαυτού σας, οπότε μπορείτε να ξεκινήσετε μια νέα επιχείρηση, να τολμήσετε να επεκτείνετε την ήδη υπάρχουσα σε άλλη πόλη ή απλά να μάθετε μια νέα γνώση.



ΤΑΥΡΟΣ • Απρ 21 - Μάι 21

Ο Άρης στον όγδοο οίκο σας, των κοινών οικονομικών πόρων και των μακροπρόθεσμων οικονομικών σας, μπορεί να σας κάνει να νιώσετε κάποιο άγχος για ένα μεγάλο κόστος ή συνενώνοντας τα οικονομικά σας με κάποιον άλλον. Ίσως αγοράσετε ή πουλήσετε ένα σπίτι.



ΔΙΔΥΜΟΙ • Μάι 22 - Ιούν 21

Η διάθεσή σας είναι αισιόδοξη και η δημιουργικότητά σας είναι στο αποκορύφωμά της, γι' αυτό επωφεληθείτε από αυτή την παιχνιδιάρικη ενέργεια! Αλλά είστε πραγματικά έτοιμοι να συνεργαστείτε και να βάλετε στην άκρη ένα μέρος της ανεξάρτητης φύσης σας;



ΚΑΡΚΙΝΟΣ • Ιούν 22 - Ιουλ 22

Ο ενεργητικός Άρης ξεκινά την περιοδεία του στον έκτο οίκο σας, της ευεξίας σας, δίνοντάς σας ακόμη μεγαλύτερα κίνητρα για να οργανώσετε ένα καθημερινό πρόγραμμα και να ασχοληθείτε με την υγεία σας. Αλλάξτε τη διατροφή σας και δημιουργήστε νέες συνήθειες που δημιουργούν χαρά και ζωτικότητα.



ΛΕΩΝ • Ιουλ 23 - Αύγ 22

Με τον Άρη στον ερωτικό πέμπτο οίκο σας αισθάνεστε αισιόδοξοι και χαρούμενοι, αναζητάτε το φλερτ και τη διασκέδαση. Η εγκράτεια και η ανεκτικότητα δεν είναι πραγματικά στο λεξιλόγιό σας τώρα, επομένως ο αυθορμητισμός σας και ο παρορμητισμός σας μπορεί και να σοκάρουν τους γύρω σας.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ • Αύγ 23 - Σέπτ 22

Υιοθετήστε έναν πιο φιλοσοφικό τρόπο να βλέπετε όλα τα σκαμπανεβάσματα της ζωής σας, είναι το μήνυμά του Άρη στον τέταρτο οίκο σας, του σπιτιού και της οικογένειας. Εάν χρειάζεστε βοήθεια σε αυτό το μέτωπο, ρίξτε μια ματιά σε πνευματικά βιβλία που επεκτείνουν τις γνώσεις σας.



ΖΥΓΟΣ • Σέπτ 23 - Οκτ 23

Μην αντιδράτε εν βρασμό ψυχής και όσο τα πράγματα είναι ζεστά. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι ο θυμός σας θα περάσει και δεν αξίζει να κάψετε τις γέφυρες. Λάβετε επίσης υπόψη σας τα σχόλιά σας στα κοινωνικά δίκτυα και μην παραιτείστε από ένα έργο αν δεν έχει τελειώσει...



ΣΚΟΡΠΙΟΣ • Οκτ 24 - Νοέμ 22

Το έξυπνο πουλί από τη μύτη πιάνεται λείη η παροιμία, καθώς ο ενεργητικός Άρης στο δεύτερο οίκο σας, των χρημάτων, ανεβάζει στροφές στην ανάγκη σας να έχετε περισσότερα χρήματα. Ακόμα κι αν είστε έξυπνοι μπορεί να την πατήσετε πέφτοντας σε κάποια παγίδα. Αγχώνεστε με απροσδόκητα έξοδα ή λογαριασμούς.



ΤΟΞΟΤΗΣ • Νοέμ 23 - Δεκ 21

Βρείτε ένα πρόσωπο με φιλελεύθερες και ανοιχτόμυαλες ιδέες για να δουλέψετε μαζί ή απλά να συνομιλήσετε, σίγουρα υπάρχουν πολλοί γύρω σας! Είστε σε μια αποστολή αυτόν το μήνα, νικάτε το οποιοδήποτε εμπόδιο χάρη στη δύναμη και την τόλμη σας αλλά και με τη βοήθεια του Άρη στο ζώδιό σας.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ • Δεκ 22 - Ιαν 20

Θα μπορούσατε να μείνετε ξάγρυπνοι τις νύχτες ή να έχετε κάποιους δύσκολους εφιάλτες που απλά δεν μπορείτε να διώξετε, καθώς ο Άρης κινείται στο θολό και ασαφές δωδέκατο οίκο σας. Πρέπει να καταλάβετε ότι δεν μπορείτε να κρύβετε πίσω τα προβλήματα κάτω από το χαλί.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ • Ιαν 21 - Φεβ 19

Ο Άρης κινείται στον ενδέκατο οίκο σας, της φιλίας και της ομαδικής σας δραστηριότητας, δίνοντάς σας τα κίνητρα για νέες φιλίες. Αξίζει τον κόπο να μάθετε μια νέα γνώση και να χτυπήσετε μια καλή επαγγελματική θέση. Βρείτε κάποιον που αποδέχεται τον αληθινό εαυτό σας.



ΙΧΘΥΕΣ • Φεβ 20 - Μάρ 20

Ο Άρης στο φιλόδοξο δέκατο οίκο σας, σας χαρίζει τόλμη και δύναμη να αγωνιστείτε για τα μεγάλα φιλόδοξα σχέδιά σας. Αν νιώσετε άγχος και πίεση στον αγώνα σας θυμηθείτε ότι οι περισσότεροι από εμάς έχουμε νιώσει έτσι κάποια στιγμή. Έχετε τη δύναμη να καταπολεμήσετε τυχόν συναισθήματα ανασφάλειας.

ΕΔΩ ΓΕΛΑΜΕ

ΟΙ ΔΥΟ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ Ο... ΒΑΓΓΕΛΑΣ

Δύο φίλοι συναντώνται ξανά μετά από πολλά χρόνια που είχαν χαθεί: «Μήτσο αδερφέ μου, που είσαι!» λέει ο ένας. «Γιωργάρα, που είσαι βρε παλιοσειρά!!! Χαθήκαμε!!!» λέει ο άλλος. «Ρε συ, έλα από το σπίτι την Κυριακή, να φάμε, να γνωρίσεις και τη γυναίκα μου!» λέει ο Μήτσος. «Πολύ θα το ήθελα ρε φίλε αλλά δεν μπορώ την Κυριακή, γιατί ο Βαγγέλας θα πάει για κυνήγι» του λέει ο Γιώργος. «Καλά, τότε έλα την επόμενη Κυριακή». «Δεν μπορώ ούτε την επόμενη Κυριακή γιατί ο... Βαγγέλας θα πάει για ψάρεμα». «Αδερφέ μου δεν πειράζει, έλα τη μεθεπόμενη Κυριακή». «Ρε φίλε, μη με παρεξηγήσεις, αλλά τη μεθεπόμενη Κυριακή ο... Βαγγέλας φεύγει ταξίδι και πάλι δε θα μπορώ να έρθω». «Μα δε μου λες ρε φίλε... τι σου είναι τέλος πάντων αυτός ο Βαγγέλας;;;». «Να σου πω την αλήθεια ρε φίλε, ούτε που τον έχω δει ποτέ μου... εγώ με τη γυναίκα του πηγαίνω!».

ΠΑΡΑΝΟΜΟ ΖΕΥΓΑΡΙ

Πηγαίνει ένα παράνομο ζευγάρι στο σεξολόγο: «Γιατρέ έχουμε πρόβλημα. Μισό λεπτό να σας δείξουμε...» του λένε κι ανεβαίνουν πάνω στο γραφείο και το κάνουν μπροστά στο γιατρό! Όταν τελείωσαν πλήρωσαν 30€ την επίσκεψη και φεύγουν. Την άλλη εβδομάδα πηγαίνουν πάλι στο γιατρό, το ξανακάνουν, ξαναπληρώνουν 30€ και φεύγουν. Μετά από κανένα δμνηνο που γινόταν αυτό, τους λέει ο σεξολόγος: «Σας έχω παρακολουθήσει αρκετές φορές και δε βλέπω κάποιο πρόβλημα. Θέλετε να μου πείτε γιατί συνεχίζετε να μου λέτε πως έχετε πρόβλημα;». Το ζευγάρι κοιτάζεται και λέει ντροπαλά η γυναίκα: «Το πρόβλημα είναι πως είμαστε και οι δύο παντρεμένοι. Αν πάμε στο σπίτι μου θα μας πιάσει στα πράσα ο άνδρας μου. Αν πάμε στο σπίτι του θα μας πιάσει στα πράσα η γυναίκα του. Αν πάμε σε ξενοδοχείο θα πληρώσουμε 50 ευρώ. Ενώ εδώ δίνουμε 30 ευρώ και μας επιστρέφει και τα μισά το ΙΚΑ!».

**Centre Dentaire
Notre-Dame
Dental Center**

4375, Notre-Dame, suite 7, Laval
(corner Elizabeth)

Serving the community for over 25 years...
Our priority is your **healthy smile...**

Dr. Savas Fortis, DDS
Chirurgien dentiste / Dental Surgeon

For your entire dental needs call :
450-682-3921

Monday to Friday 8:00 am to 7:00 pm
Saturday 8:00 am to 1:00 pm

Απ'όλα για όλους

Something for everyone | De tout pour tous

450 978
9999

ΑΓΟΡΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Supermarché PA
4600 Blvd Samson, Laval, QC. | 450.682.4441
5242 Ave du Parc, Montréal, QC | 514.273.8782
1420 Rue du Fort, Montréal, QC | 514.932.0922
www.supermarchepa.com

ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΔΕΞΙΩΣΕΩΝ

CHATEAU ROYAL 514-333-1000
3500, boul. du Souvenir, Laval, QC H7V 1X2
www.lechateauroyal.com



PALACE 514-333-6000
1717, boul. Le Corbusier, Laval, QC H7S 2K7
www.palacereception.com

ΑΣΦΑΛΙΣΤΕΣ

KOSTAS D. MENOUTIS 514-903-9000
6927, ave. du Parc, Suite 101
Montreal, QC H3N 1X7

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ / ΒΑΦΕΣ



Εγγυημένη εργασία
Ειδικευμένο προσωπικό
Παραχώρηση αυτοκινήτου
Γρήγορη και άψογη εξυπηρέτηση



5449 Ave. Royalmount
Mont-Royal, QC H4P 1V4
514.731.6391
www.lazaros.ca

**PROFESSIONAL AUTO BODY
REPAIR & PAINTING**

Insurance Work Accepted
All Work Guaranteed
Expert Color Matching
Factory Genuine Parts
Import Car Specialists
Major & Minor Repairs

514 476-4565
1385, Boul. des Laurentides,
Local 103, Vimont, Laval

A2 AUTO

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ / ΠΩΛΗΣΕΙΣ

Chevrolet buick GMC West Island
514-683-6555
3650, boul. Des Sources, Suite 100
Dollard-des-Ormeaux, QC H9B 1Z9

ΒΑΠΤΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΓΑΜΟΥ

ASTOR
Candles

937 rue Saint-Roch, Montréal, Qc.
Tel. (514) 274-4907
4901 Notre Dame, Laval, Qc.
Tel. (450) 902-0142

ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΑ

Manoir Gouin
514-335-1881
12300, boul. Laurentien, Montreal, QC
www.manoirgouin.com



ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΕΛΕΤΩΝ

Νεκροπομπείο Blythe Bernier
940, ave. Ogilvy, Montreal, QC H3N 1P4
T: 514-495-8082 • F: 514-495-8872
www.mountainroyalcem.com

Aeterna Funeral Complex
514-228-1888 | 55, Rue Gince, Montreal, QC
www.complexeeterna.com

Centre Funéraire Côte-des-Neiges
514-342-8000
4525, Chemin de la Côte-des-Neiges

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

Hermes Overseas Traffic Inc.
T: 514-270-1961 | F: 514-274-2600
1563, Begin, Ville St-Laurent, Montreal, QC
info@hermesoverseas.com

DJ - ΜΟΥΣΙΚΗ

514-800-0666

ΕΛΑΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΤΕΣ

Διαφημιστείτε κι εσείς

για όλο το χρόνο στη σελίδα
ΑΠ'ΟΛΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!
Επωφεληθείτε από τη σούπερ ετήσια
προσφορά μας!

**Τηλεφωνήστε μας
σήμερα:
450-978-9999**

ΕΡΓΟΛΑΒΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΓΟΛΑΒΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Εσωτερικές και εξωτερικές
τσιμεντοδουλειές, σκάλες, μπαλκόνια,
τούβλα τζάκια, γεμίματα τοιχόρ,
πλάστερ, βαψίματα και ό,τι άλλο
χρειάζεται το ακίνητο σας. Δωρεάν
εκτίμηση, λογικές τιμές. Υπεύθυνη
εξυπηρέτηση.

**Ζητείστε τον Γιάννη
514-299-8839**

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Διαφημιστείτε κι εσείς

για όλο το χρόνο στη σελίδα
ΑΠ'ΟΛΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!
Επωφεληθείτε από τη σούπερ ετήσια
προσφορά μας!

**Τηλεφωνήστε μας
σήμερα:
450-978-9999**

ΚΤΗΜΑΤΟΜΕΣΙΤΕΣ

Διαφημιστείτε κι εσείς

για όλο το χρόνο στη σελίδα
ΑΠ'ΟΛΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!
Επωφεληθείτε από τη σούπερ ετήσια
προσφορά μας!

**Τηλεφωνήστε μας
σήμερα:
450-978-9999**

ΚΕΝΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



Halifax : 2830 Agricola Street, NS,
Quebec : 11054 Valcartier, QC.
Ottawa : 2212 Gladwin Crescent
Toronto : 2863 Kingston Road,
Scarborough, ON, M1M 1N3
Vancouver : 2830 Douglas Road,
Burnaby, BC, V5C 5B7
Montreal : 5800 rue d'Iberville
www.lanvac.com

ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΑ-AIR COND.



RESIDENTIAL COMMERCIAL
CLIMATISATION
INSTALLATION • REPAIRS • MAINTENANCE
1990, Michelin, Laval, Qc H7L 5C3
514-421-2002

ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ

ALEVRAS
Comptable professionnel agréé
Chartered professional Accountant

Andreas Alevras
CPA, CA

657 boul. Curé-Labelle, Suite 290
Laval, Québec, H7V 2T8

Tel.: 450.688.8686 Fax: 450.688.5638

E-mail: info@alevras.ca

ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Rose Hill

• SPICES • SEASONINGS • SAUCES • SOUPS

Tel.: 514-745-1153
info@rosehillfoods.com
www.rosehillfoods.com

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΓΡΑΦΟΙ

Me Georgia Fintikakis
Tel: 514-675-4441 | Fax: 514-675-4461
4000, Boul St-Jean, Suite 3400, DDO.
gfintikakis@notarius.net

Me Georgia Makrigiannis
Tel: 514-675-4441 | Fax: 514-675-4461
4000, Boul St-Jean, Suite 3400, DDO.
gmakrigiannis@notarius.net

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Spartan Security
Tel: 514-289-8585 | Fax : 514-289-9445
230 Authieur, St-Laurent | info@spartansecurity.ca

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Jean-Coutu Pharmacy
Karaindros & Ait-Aoudia
450-686-2347 | 4691, boul. Samson, Laval, QC



CLIMATISATION

INSTALLATION • REPAIRS • MAINTENANCE

JOIN OUR TEAM NOW

BE A COOL EXPERT

3-4 YEARS EXPERIENCE
REFRIGERATION AND AC RESIDENTIAL

SALARY:

\$55,000 to \$75,000

IF QUALIFIED

514-421-2002

1990 MICHELIN, LAVAL, QC H7L 5C3



ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ ΑΤΟΜΑ ΝΑ
ΕΡΓΑΣΤΟΥΝ ΣΕ ΕΤΑΙΡΙΑ

- Προσωπικό για Εξυπηρέτηση πελατών,
- Γραμματέας (ρεσεψιόν),
- Προσωπικό αποθήκης για παραγωγή σε βιομηχανική κουζίνα (Σάλτσες, σάλτσες σαλάτας, κτλ.)

Εξαιρετικές συνθήκες εργασίας και παροχές

Παρακαλώ στείλτε email στο
info@rosehillfoods.com
ή καλέστε το 514-745-1153

WE BUY GOLD AND DIAMONDS

- For over 38 years -

Before selling
elsewhere,
come see us!

Mon. to Wed. - 10am to 5:30pm
Thurs. and Fri. - 10am to 7:00pm
Saturday - 9am to noon
Sunday - Closed

450-681-1363

achatorlaval.ca

Same address since 1989
1799, boul. Curé-Labelle,
Chomedey (North of St-Martin)





ZERO UPFRONT

zero concerns

\$
DOWN



with
**FIDO PAYMENT
PROGRAM¹**

on approved credit with 0% interest,
on select phones and plans

CHECK IT OUT

Visit **mobifone.ca**
to see all current offers

Place Forest
10539, Pie-IX Blvd.
514 325-7100

Decarie Square
6900 Decarie, Unit K001
514 739-6838

436, Jean-Talon St West
du Parc Metro
514 272-2355

680, Jarry St East
Jarry Metro
514 490-0099

MONTREAL

Complexe Desjardins
175, René-Lévesque Blvd. West
Place-des-Arts Metro
514 669-1880

Place du Quartier
(Chinatown)
1111, St-Urbain St
Place-des-Arts Metro
514 667-0077

Place Alexis Nihon
1500, Atwater Av.
Atwater Metro
514 939-5552

4190, St-Laurent Blvd.
Mont-Royal Metro
514 439-9934

Place Viau
7600, Viau Blvd.
514 887-7784

SOUTH SHORE

Valleyfield Centre
50 Dufferin, Unit 1200
Valleyfield
450 373-2335

Châteauguay Regional Centre
200 d'Anjou Blvd.,
Châteauguay
450 692-7769

NORTH SHORE

Galeries Terrebonne
1185, Moody Blvd.
Terrebonne
450 471-8972

LANAUDIERE

Galeries Joliette
1075 Firestone Blvd.
Joliette
450 499-3014

OUTAOUAIS

Les Galeries de Hull
320, St-Joseph Blvd.
Hull
819 205-1390



**EXCLUSIVE
DEALER** **fido**

Offer subject to change without notice. A Setup Service Fee of \$60 applies to set up your device and related services. Taxes extra. 1. Fido Payment Program: 0% APR on approved credit with a Fido Payment Program Agreement (FPPA) and an eligible Fido mobile plan. A larger down payment may be required based on our evaluation of your credit. FPPA based on full price less any down payment plus taxes (excluding promo credits, if applicable, which are applied monthly on your bill for as long as your FPPA is in place). Any down payment plus taxes is due in full upon purchase. If your FPPA is terminated or your mobile plan is cancelled, the outstanding Fido Payment Program balance becomes due and the promo credit (if applicable) will end. TMFido and related names & logos are trademarks of Rogers Communications Inc., used under licence. © 2023 Fido