

PROFESSIONAL AUTO BODY REPAIR & PAINTING

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

A2 AUTO



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

NEEA

ΤΑ ΕΛΛΗΝΟΚΑΝΑΔΙΚΑ

Les Nouvelles Grecques Canadiennes
The Greek Canadian News

PANIER DU FERMIER
FRUITS ET LÉGUMES

Our weekly customers save **up to \$1,700 per year**

Only \$40
A value of **\$70+**

16 TO 20 VARIETIES
MIXED BASKET
FRUITS & VEGGIES

(514) **244-9885**
panierdufermier@gmail.com
panierdufermier.ca




Vol. 20-10

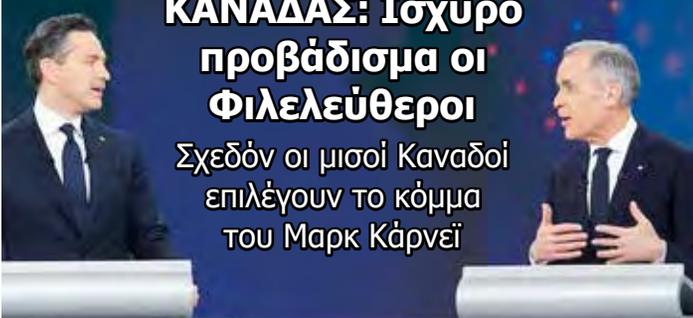
13 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026 / MARCH 13, 2026

450 978-9999

www.tanea.ca

info@newsfirst.ca

ΚΑΝΑΔΑΣ: Ισχυρό προβάδισμα οι Φιλελεύθεροι
Σχεδόν οι μισοί Καναδοί επιλέγουν το κόμμα του Μαρκ Κάρνει



ΣΕΛΙΔΑ 8

ΕΛΛΑΔΑ: Το «πακέτο μέτρων» της Κυβέρνησης
Πως επηρεάζει ο πόλεμος την οικονομία και τι δείχνουν οι δημοσκοπήσεις



ΣΕΛΙΔΑ 13

Καναδική Υψηκοότητα σε Εκατομμύρια Αμερικανούς

Νέος νόμος στον Καναδά καταργεί τον περιορισμό της «πρώτης γενιάς»



ΣΕΛΙΔΑ 3

ΚΕΜΠΕΚ: Σε απόσταση αναπνοής από το ΡQ οι Φιλελεύθεροι!



ΣΕΛΙΔΑ 22

ΜΕΣΗ ΑΝΑΤΟΛΗ
Αχίος: Τα πιθανά σενάρια για το τέλος του πολέμου

Μ. Κοττάκης: « Ποιος είναι ο στόχος του πολέμου;»



ΣΕΛΙΔΕΣ 14-15

Thinking of **selling** or **downsizing**? I can help!

EXCELLENT SERVICE | EXCEPTIONAL RESULTS

PROTECTION ROYALE

ROYAL LEPAGE
HUMANIA CENTRE
AGENCE IMMOBILIÈRE 450.682.2121

FREE EVALUATION WITH NO OBLIGATION

VOULA KOTTARIDIS | (514) 993-5010 | AGENTVK@GMAIL.COM





SAMSUNG
Galaxy S25 Ultra
Galaxy AI

GET THE **GALAXY S25 ULTRA** on a 5G+ Ultimate Plan

from

\$15 /mo.

Full Price:

\$2320

After bill credit with financing and a 5G+ Ultimate plan for 24 months with eligible trade-in and phone returned.
\$80 Setup Service Fee may apply.

 **ROGERS** Authorized Dealer

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 | 514-939-5552

Complexe Desjardins
175 René-Lévesque Blvd. West
514-669-1880

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

NORTH SHORE

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

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

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 | 450-760-3000

OUTAOUAIS

Les Galeries de Hull
320, St-Joseph blvd | 819-205-1390

PLANÈTE
MOBILE

Offer subject to change without notice. A Setup Service Fee of \$80 applies to setup your device and related services. Shipping fee (\$25) may apply. Taxes extra. Samsung Galaxy S25 Ultra 256GB: 0% APR, \$0 down OAC with 24 mo. financing agreement, eligible mobile plan and Save & Return (S&R). S&R Amount (\$384) will be deducted from full device price (\$2320) before calculating 24 equal monthly payments (\$80.67 mo.). \$55.67/mo. credit will be applied to account for 24 mos. Device must be returned in good working condition within 24 mos. (failure to do so will result in S&R Amount becoming due). Cancellation of financing or mobile plan or downgrading your plan results in outstanding financing balance and S&R Amount becoming due and loss of \$55.67/mo. credit. \$240 credit available on Samsung Galaxy S23 Ultra 128GB trade-in or \$240 down payment. Offer not valid at all locations. Rogers & Design and related brand names and logos are trademarks of Rogers Communications Inc. or an affiliate used under license. © 2025 Rogers Communications.



Νέος νόμος στον Καναδά ανοίγει το δρόμο για καναδική υπηκοότητα σε εκατομμύρια Αμερικανούς με καναδικές ρίζες

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

Ένα σημαντικό νομοθετικό βήμα που τέθηκε σε ισχύ στα τέλη του 2025 αναμένεται να επηρεάσει εκατομμύρια ανθρώπους στις Ηνωμένες Πολιτείες που διαθέτουν καναδική καταγωγή. Ο ομοσπονδιακός νόμος Bill C-3, που τροποποιεί τον Καναδικό Νόμο περί Ιθαγένειας, κατήργησε το λεγόμενο «περιορισμό της πρώτης γενιάς», επιτρέποντας πλέον τη μετάδοση της καναδικής υπηκοότητας σε πολλαπλές γενιές απογόνων Καναδών που γεννήθηκαν στο εξωτερικό.

Η αλλαγή αυτή, η οποία τέθηκε σε ισχύ στις 15 Δεκεμβρίου 2025, έχει ήδη προκαλέσει τεράστια αύξηση αιτήσεων για πιστοποιητικά καναδικής ιθαγένειας, ιδιαίτερα από Αμερικανούς πολίτες που αναζητούν να αποδείξουν την καναδική καταγωγή τους. Παρότι η νέα νομοθεσία διευρύνει σημαντικά το δικαίωμα υπηκοότητας, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να αποδείξουν με επίσημα έγγραφα τη γενεαλογική τους σύνδεση με τον Καναδά.

Μέχρι πρόσφατα, η καναδική νομοθεσία περιόριζε την αυτόματη μετάδοση της ιθαγένειας μόνο στην πρώτη γενιά παιδιών που γεννιούνταν εκτός Καναδά από Καναδούς γονείς. Αυτό σήμαινε, ότι τα παιδιά Καναδών που γεννήθηκαν στο εξωτερικό μπορούσαν να αποκτήσουν καναδική υπηκοότητα, αλλά τα δικά τους παιδιά, εφόσον επίσης γεννιούνταν εκτός Καναδά, δεν είχαν τον ίδιο δικαίωμα.

Το 2023, όμως, το Ανώτερο Δικαστήριο του Οντάριο έκρινε ότι ο περιορισμός αυτός ήταν αντισυνταγματικός, ανοίγοντας το δρόμο για νομοθετική τροποποίηση. Η απόφαση οδήγησε στην ψήφιση του Bill C-3, το οποίο όχι μόνο καταργεί τον περιορισμό της πρώτης γενιάς αλλά αποκαθιστά και το καθεστώς πολλών ανθρώπων που θεωρούνταν μέχρι σήμερα «χαμένοι Καναδοί», δηλαδή άτομα που θα είχαν καναδική υπηκοότητα αν δεν ίσχυε ο προηγούμενος περιορισμός.

Η νέα νομοθεσία έχει αναδρομική ισχύ για όσους γεννήθηκαν πριν από την ημερομηνία εφαρμογής της. Για τα άτομα που γεννήθηκαν μετά τις 15 Δεκεμβρίου 2025 ισχύουν διαφορετικά κριτήρια, τα οποία όμως εξακολουθούν να επιτρέπουν τη μετάδοση της υπηκοότητας πέρα από την πρώτη γενιά. Ειδικοί στον τομέα της μετανάστευσης επισμαίνουν, ότι η αλλαγή αυτή έχει καταστήσει το πιστοποιητικό καναδικής υπηκοότητας εξαιρετικά περιζήτητο. Σύμφωνα με ρυθμισμένους συμβούλους μετανάστευσης

στον Καναδά, η διεθνής αστάθεια και η αυξανόμενη κινητικότητα πληθυσμών, έχουν οδηγήσει πολλούς ανθρώπους να αναζητούν μια δεύτερη υπηκοότητα ως εναλλακτική επιλογή για το μέλλον.

Η διαδικασία, ωστόσο, δεν είναι απλή. Οι αιτούντες πρέπει να τεκμηριώσουν τη γενεαλογική τους γραμμή μέσω επίσημων εγγράφων, όπως πιστοποιητικά γέννησης ή βάπτισης που αποδεικνύουν τη συγγένεια και τον τόπο γέννησης, καθώς και πιστοποιητικά γάμου που καταγράφουν τυχόν αλλαγές επωνύμων. Οι ειδικοί επισμαίνουν, ότι ιστορικά υπήρξαν πολλές περιπτώσεις αλλαγής ονομάτων, ιδιαίτερα μεταξύ Γαλλοκαναδών μεταναστών που εγκαταστάθηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες. Για παράδειγμα, γαλλικά ονόματα συχνά αγγλοποιήθηκαν, γεγονός που δημιουργεί επιπλέον δυσκολίες στην τεκμηρίωση της γενεαλογικής συνέχειας. Σε πολλές περιπτώσεις απαιτούνται πρόσθετα στοιχεία για την επιβεβαίωση της ταυτότητας ενός προγόνου, όπως απογραφές πληθυσμού, ληξιαρχικές πράξεις θανάτου, δικαστικά έγγραφα ή συμβόλαια ιδιοκτησίας. Όλα αυτά μπορούν να συμβάλουν στην απόδειξη της γενεαλογικής σύνδεσης με τον Καναδά. Η αυξημένη ζήτηση για ιστορικά έγγραφα έχει ήδη προκαλέσει σημαντική πίεση σε αρχεία και υπηρεσίες σε ολόκληρη τη χώρα.

ΑΥΞΗΣΗ ΑΙΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΕΜΠΕΚ

Στο Κεμπέκ, τα επίσημα αρχεία που καλύπτουν την περίοδο από το 1621 έως και πριν από έναν αιώνα, φυλάσσονται στη Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ), ενώ πιο πρόσφατα αρχεία διαχειρίζεται ο Directeur de l'état civil. Σύμφωνα με αρχειονόμους της BANQ στο Μόντρεαλ, ο αριθμός αιτήσεων για πιστοποιημένα αντίγραφα ληξιαρχικών εγγράφων έχει αυξηθεί εντυπωσιακά. Τον Ιανουάριο του 2025 καταγράφηκαν μόλις 32 αιτήσεις για πιστοποιημένα αντίγραφα ζωτικών εγγράφων, ενώ τον Ιανουάριο του 2026 ο αριθμός αυτός ξεπέρασε τις 1.000. Η μεγάλη πλειονότητα αυτών των αιτήσεων προήλθε από πολίτες των Ηνωμένων Πολιτειών που προσπαθούν να αποδείξουν καναδική καταγωγή.

Παρόμοια αύξηση παρατηρείται και σε άλλες επαρχίες, όπως το Νιου Μπράνσγουικ, η Βρετανική Κολομβία, η Νέα Γη

και το Οντάριο, όπου τα αρχεία αναφέρουν σημαντική άνοδο αιτήσεων σε σύγκριση με το προηγούμενο έτος.

Οι αρχειονόμοι επισμαίνουν ότι η διαδικασία αναζήτησης μπορεί να είναι χρονοβόρα, καθώς συχνά απαιτείται επιστροφή στα πρωτότυπα ληξιαρχικά βιβλία των ενοριών ή των κοινοτήτων. Πολλά από αυτά τα έγγραφα χρονολογούνται από το 18^ο και το 19^ο αιώνα και πρέπει να χειρίζονται με ιδιαίτερη προσοχή λόγω της ευθραυστότητάς τους. Επιπλέον, οι αιτήσεις από κατοίκους του Κεμπέκ λαμβάνουν προτεραιότητα, καθώς οι υπηρεσίες αυτές χρηματοδοτούνται από τα δημόσια έσοδα της επαρχίας.

Η μεγάλη ζήτηση συνδέεται επίσης με τη μακρά ιστορία μετανάστευσης Γαλλοκαναδών προς τις Ηνωμένες Πολιτείες. Μεταξύ 1840 και 1930, σχεδόν ένα εκατομμύριο γαλλόφωνοι Καναδοί, κυρίως από το Κεμπέκ αλλά και από τις αραιοκατοικημένες περιοχές του Ανατολικού Καναδά, μετανάστευσαν στις βιομηχανικές πόλεις της Νέας Αγγλίας. Το μεταναστευτικό αυτό κύμα, γνωστό ιστορικά ως «Μεγάλη Αιμορραγία», συνδέθηκε κυρίως με την αναζήτηση εργασίας στη βιομηχανία υφαντουργίας. Στις πόλεις αυτές δημιουργήθηκαν γαλλοκαναδικές κοινότητες γνωστές ως «Little Canadas», όπου διατηρήθηκαν για δεκαετίες η γλώσσα, η θρησκεία και οι πολιτιστικές παραδόσεις των μεταναστών. Παρότι πολλές οικογένειες επέστρεψαν στον Καναδά με την

πάροδο των δεκαετιών, εκατομμύρια απόγονοι παραμένουν σήμερα στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Ερευνητές της ιστορίας των Φραγκοαμερικανών επισμαίνουν, ότι η νέα νομοθεσία δημιουργεί μια ιδιαίτερη ευκαιρία για το Κεμπέκ να επανασυνδεθεί με αυτούς τους πληθυσμούς. Η ύπαρξη μεγάλου αριθμού απογόνων Καναδών στις Ηνωμένες Πολιτείες θεωρείται μια σημαντική πολιτιστική και δημογραφική δεξαμενή, ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου η προστασία της γαλλικής γλώσσας και της πολιτιστικής ταυτότητας αποτελεί βασικό ζήτημα δημόσιας πολιτικής στην επαρχία.

Παράλληλα, για πολλούς απογόνους μεταναστών, η επίσημη αναγνώριση μέσω της καναδικής υπηκοότητας θεωρείται μια μορφή επιβεβαίωσης της ιστορικής τους ταυτότητας και των δεσμών με τον Καναδά.

Η ομοσπονδιακή κυβέρνηση δεν διαθέτει ακόμη ακριβή εκτίμηση για τον αριθμό των ανθρώπων που ενδέχεται να επηρεαστούν από το νέο νόμο. Το Υπουργείο Μετανάστευσης, Προσφύγων και Ιθαγένειας του Καναδά (IRCC) αναφέρει ότι αναμένει δεκάδες χιλιάδες αιτήσεις για πιστοποιητικά υπηκοότητας τα επόμενα χρόνια. Στις αρχές Μαρτίου 2026, σχεδόν 48.000 αιτήσεις για πιστοποιητικό καναδικής υπηκοότητας βρισκόνταν ήδη σε αναμονή εξέτασης, ενώ ο εκτιμώμενος χρόνος επεξεργασίας αγγίζει τους έντεκα μήνες.

Laval English-speaking Senior Wellness Centre

SPRING 2026 CENTRE ACTIVITIES

Sign up today!

Annual membership fee: \$20 per year



3860 blvd. Notre-Dame, Suite 204, Chomedey, Laval H7V 1S1
3131blvd. de la Concorde, Suite 203, Duvernay, Laval H7E 4W4
450.934.1122 • agapeassociationinc.com

Ποιος φροντίζει το σπίτι σας στην Αθήνα;



Διαρροές, υγρασία, διαρρήξεις, καιρικά φαινόμενα - τα μικρά προβλήματα γίνονται ακριβά όταν κανείς δεν είναι εκεί.

Στη Home Watch Athens προσφέρουμε:

- Μηνιαίους ελέγχους
- Πληρωμή λογαριασμών
- Συντήρηση
- Καθαρισμό πριν την άφιξή σας

Επικοινωνήστε με τον κ. Γιάννη Ζήση

+30 697 4159 588

(WhatsApp / Viber / iMessage)

yanis@homewatchathens.com

homewatchathens.com



Μας εμπιστεύονται Έλληνες σε Καναδά, ΗΠΑ, Αυστραλία

Εσείς τι λέτε;

του Μιχάλη Τελλίδη



«Δίνοντας, κερδίζουμε» ή μήπως οπισθοχωρούμε;

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας 2026, συνοδεύεται από ένα ηχηρό και αισιόδοξο σύνθημα: «Δίνοντας, κερδίζω». Μια υπενθύμιση ότι η προσφορά χώρου, στήριξης και ευκαιριών στις γυναίκες, μεταφράζεται αυτόματα σε καινοτομία, πρόοδο και έναν πιο συμπεριληπτικό κόσμο για όλους.

Ωστόσο, πίσω από τα εορταστικά φώτα και τα slogans, τα δεδομένα μιας πρόσφατης παγκόσμιας έρευνας έρχονται να ταράξουν τα νερά, αποκαλύπτοντας μια απρόσμενη επιστροφή σε παραδοσιακά πρότυπα από εκεί που κανείς δεν το περίμενε: τη νέα γενιά.

Η «Συντηρητική» Στροφή της Gen Z: Ενώ θα περίμενε κανείς οι νεότεροι άνδρες να είναι οι πιο ένθερμοι υποστηρικτές της ισότητας, η έρευνα της Ipsos και του Global Institute for Women's Leadership που διεξήχθη σε 29 χώρες, δείχνει το αντίθετο.

Σχεδόν το 1/3 των ανδρών της Gen Z φαίνεται να υιοθετεί πιο συντηρητικές απόψεις από τους πατέρες τους ή ακόμα και τους παππούδες τους.

Συγκεκριμένα, το 33% των νέων ανδρών πιστεύει ότι ο άνδρας πρέπει να έχει τον τελευταίο λόγο στις σημαντικές αποφάσεις, ενώ το 24% θεωρεί ότι οι γυναίκες δεν πρέπει να επιδεικνύουν υπερβολική ανεξαρτησία ή αυτάρκεια. Πρόκειται για ένα ποσοστό διπλάσιο από αυτό των Baby Boomers, γεγονός που υποδηλώνει μια βαθιά κοινωνική μετατόπιση.

Τα Μεγάλα Ερωτήματα: Τι Πήγε Λάθος; Αυτά τα ευρήματα γεννούν αμείλικτα ερωτήματα. Γιατί οι νέοι άνδρες αισθάνονται την ανάγκη να επιστρέψουν σε μοντέλα του παρελθόντος; Μήπως η διαδικασία της «απελευθέρωσης» των γυναικών έγινε με τρόπο που προκάλεσε αντιδράσεις;

Ορισμένοι αναλυτές αναρωτιούνται, αν η προσπάθεια για ισότητα παρεξηγήθηκε ή αν η απότομη αλλαγή των κοινωνικών ρόλων άφησε τους άνδρες να αισθάνονται παραγκωνισμένοι. Υπάρχει η θεωρία ότι στην προσπάθεια να αντιστραφούν οι όροι της πατριαρχίας, δημιουργήθηκε ένα νέο ανισοζύγιο που τελικά οδήγησε στην αμυντική στάση της Gen Z.

Βιολογία και Πραγματικότητα: Στο επίκεντρο της συζήτησης βρίσκεται ο προσδιορισμός της ίδιας της ισότητας. Είναι η ισότητα μια προσπάθεια εξίσωσης των πάντων, ή η αναγνώριση των διαφορών με ίσες ευκαιρίες;

Η Φυσική Διάπλαση: Η ανδρική σωματική δύναμη παραμένει ένα βιολογικό δεδομένο.

Η Πρακτική Προσέγγιση: Συχνά επισημαίνεται, ότι οι άνδρες τείνουν να λειτουργούν πιο πρακτικά και προσανατολισμένα στη λύση, ενώ οι γυναίκες ενσωματώνουν πιο έντονα το συναισθηματικό στοιχείο στις αποφάσεις τους. Αυτές οι διαφορές δεν είναι απαραίτητα αρνητικές. Αντιθέτως, σε έναν λειτουργικό κόσμο, τα δύο αυτά στοιχεία θα έπρεπε να δρουν συμπληρωματικά.

Το Στοιχείο του Μέλλοντος: Καθώς οι εκδηλώσεις για την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας συνεχίζονται, το ερώτημα παραμένει: Μπορούμε να αλλάξουμε τη βιολογία; Η απάντηση είναι, προφανώς όχι. Μπορούμε όμως να επαναπροσδιορίσουμε την ισότητα με τρόπο που να μην αποκλείει κανέναν.

Το «Δίνοντας, κερδίζω» πρέπει να αφορά και τα δύο φύλα.

Αν η πρόοδος των γυναικών εκλαμβάνεται από τους νέους άνδρες ως δική τους απώλεια, τότε η κοινωνία έχει ακόμα πολύ δρόμο να διανύσει μέχρι την ουσιαστική συμπεριληψη...

Εσείς τι λέτε;
Μιχάλης Τελλίδης
mtellides@gmail.com

Brain drain: Εισιτήριο στο εξωτερικό με άγνωστο το χρόνο επιστροφής

Πρόσφατη έρευνα αποκαλύπτει τη σκληρή εικόνα του brain drain στην Ελλάδα ■ Το ποσοστό που πληγώνει τη δημογραφική συνοχή της χώρας μας ■ Τι κάνει τους νέους στην Ελλάδα να «φεύγουν»

Παρά το γεγονός ότι η οικονομική κρίση έχει τελειώσει -θεωρητικά τουλάχιστον- και η ανεργία μειώνεται, ένας σημαντικός αριθμός νέων μεταναστεύει στο εξωτερικό επιβεβαιώνοντας με τον πιο δραματικό τρόπο, ότι το φαινόμενο του brain drain δεν αποτελεί μια παροδική κρίση, αλλά μια δομική αιμορραγία που μετασηματίζει την ελληνική κοινωνία.

Η συνεχιζόμενη ακρίβεια και η συρρίκνωση του διαθέσιμου εισοδήματος, φαίνεται πως λειτούργουν ως οι κύριοι επιταχυντές αυτής της φυγής. Το γεγονός ότι η τάση αυτή παραμένει ισχυρή, παρά τις προσδοκίες για ανάκαμψη, υπογραμμίζει το χάσμα μεταξύ των αναγκών επιβίωσης και των ευκαιριών που προσφέρει η χώρα.

ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ετήσια έρευνα του ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ για το εισόδημα και τις δαπάνες διαβίωσης των νοικοκυριών 2025 (14^η κατά σειρά) αποτυπώνει τη συνεχιζόμενη και εντεινόμενη πίεση που δέχονται τα ελληνικά νοικοκυριά.

Τα φετινά ευρήματα δείχνουν, ότι οι οικονομικές δυσκολίες δεν περιορίζονται πλέον στα χαμηλά εισοδήματα, αλλά επεκτείνονται και στα μεσαία στρώματα, καθώς οι πληθωριστικές πιέσεις λειτουργούν σωρευτικά και εξαντλούν τις αποθεματικές των νοικοκυριών.

Ενδεικτική της οικονομικής στενότητας που βιώνουν τα ελληνικά νοικοκυριά είναι και η εικόνα των νοικοκυριών των οποίων μέλη έχουν μεταναστεύσει στο εξωτερικό για εργασία την τελευταία πενταετία. Συγκεκριμένα, ένα στα δέκα νοικοκυριά (10,9%) δηλώνει ότι τουλάχιστον ένα μέλος του έχει μεταναστεύσει στο εξωτερικό για να εργαστεί την τελευταία πενταετία.

Η πραγματική απώλεια ανθρώπινου δυναμικού λόγω μετανάστευσης, με στόχο την επαγγελματική διέξοδο εκτιμάται ακόμη μεγαλύτερη, αν συνυπολογιστούν οι περιπτώσεις μετακίνησης του συνόλου ενός νοικοκυριού.

Στον αντίποδα, στο ερώτημα εάν την τελευταία πενταετία επέστρεψε από το εξωτερικό κάποιο μέλος στο νοικοκυριό επιλέγοντας να εργαστεί στην Ελλάδα, θετικά αποκρίθηκε το 6,6% των ερωτηθέντων.

ΤΑΣΗ ΦΥΓΗΣ

Η απώλεια αυτή παραγωγικού ανθρώπινου δυναμικού επαληθεύεται πρακτικά και από την πιο πρόσφατη εθνική απογραφή πληθυσμού της ΕΛΣΤΑΤ (2021), όπου καταγράφεται τρομακτική μείωση πληθυσμού κατά 22% στις ηλικίες 20-29 ετών και κατά 23,2% στις ηλικίες 30-39 ετών στο διάστημα 2011-2021, μείωση που αναπόφευκτα απεικονίζεται και στην ηλικιακή ομάδα 0-9 ετών (-16,3%), λόγω της μείωσης των γεννήσεων στη χώρα.

Τα παραπάνω μεγέθη δείχνουν τα αποτελέσματα της τάσης φυγής παραγωγικού ανθρώπινου δυναμικού που καταγράφηκε τη δεκαετία 2011-2021.

Επιπλέον, τα ευρήματα της έρευνας του ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ, συνδυαζόμενα και με τα επίσημα στοιχεία της έρευνας εργατικού δυναμικού (LFS) της Eurostat για την εργασιακή κινητικότητα δείχνουν, ότι η φυγή Ελλήνων προς εργασία στο εξωτερικό συνεχίζεται με ιδιαίτερη ένταση και στην τελευταία πενταετία.

Συγκεκριμένα, το 2020 οι γεννηθέντες στην Ελλάδα ηλικίας 20-64 ετών που ζούσαν σε άλλη χώρα της ΕΕ/ΕΖΕΣ, ανέρχονταν σε 309.500, ωστόσο ο αριθμός τους μετά από μια υποχώρηση σε 280.300 το 2021 (ενδεχομένως και ως αποτέλεσμα της πανδημίας) αυξήθηκε εκ νέου και έφτασε ξανά τις 307.700 το 2024, αυξανόμενος κατά 2,2 ποσοστιαίες μονάδες σε ένα χρόνο (από το 2023 στο 2024).

Ακόμα μεγαλύτερη είναι η αύξηση του αριθμού των πτυχιούχων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που γεννήθηκαν στην Ελλάδα και ζουν στην ΕΕ/ΕΖΕΣ: ο αριθμός τους ανέρχονταν σε 95.500 το 2020 και, μετά από μια μικρή κάμψη το 2021, αυξάνεται έκτοτε και έφτασε σε 113.600 το 2024, αυξανόμενος κατά 10,5 ποσοστιαίες μονάδες σε ένα χρόνο (από το 2023 στο 2024).

ΒΑΘΙΑ ΡΩΓΜΗ

Η σχεδόν διπλάσια απώλεια ανθρώπινου δυναμικού σε σχέση με την ανάκτηση που καταγράφεται, σε συνδυασμό όμως και με την αξιολόγηση της χώρας από όσους επιστρέφουν, όπως τουλάχιστον καταγράφεται μέσω της έρευνας «Μετά την επιστροφή» που πραγματοποιήθηκε το 2024 μεταξύ Ελλήνων/ίδων που επέστρεψαν από το εξωτερικό την προηγούμενη πενταετία από την πρωτοβουλία Brain ReGain (Μη κερδοσκοπική πρωτοβουλία για τον επαγγελματικό επαναπατρισμό Ελλήνων του εξωτερικού) δεν αφήνει πολλά περιθώρια αισιοδοξίας.

Συγκεκριμένα, μία σειρά παραμέτρων που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής στη χώρα βαθμολογούνται από ανεπαρκείς έως μέτριες από τη μεγάλη πλειοψηφία όσων επέστρεψαν: Ειδικότερα, από ανεπαρκείς έως μέτριο βαθμολογείται το σύστημα υγείας από το 79% των ερωτηθέντων, το εκπαιδευτικό σύστημα από το 84%, το επίπεδο διαβίωσης από το 76%, η οικονομία από το 84% και η ψηφιακή διακυβέρνηση από το 62%.

Δυστυχώς, η Ελλάδα καταγράφει επίσης ένα από τα υψηλότερα ποσοστά «δυσνητικής κινητικότητας» στην ΕΕ. Αυτό σημαίνει ότι ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού που παραμένει στη χώρα, δηλώνει έτοιμο να μεταναστεύσει αν βρει καλύτερες αποδοχές.

Πηγή: In.gr

TA ΕΛΛΗΝΟΚΑΝΑΔΙΚΑ
NEA

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. Γκιούσμας • George S. Guzman

Γενικός Διευθυντής / General Director:

Γεώργιος Μπακογιάννης • George Bakoyannis

Διευθυντής Διαφήμισης / Advertising Director:

Γεώργιος Στυλ. Γκιούσμας • George S. Guzman

Καλλιτεχνική Επιμέλεια / Graphic Design:

Αντώνης Μπότσιακας • Antonis Botsikas

Lareine Zakhour

Elena Molter

Θωμάς Μπακογιάννης • Thomas Bakoyannis

Συντάκτες / Editorial Staff:

Αντώνης Μπότσιακας • 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 : \$184 TX Incl. Per copy : \$1

Entire Contents Copyright 2026





Canada's #1 prepaid mobile provider.

chatrTM
AUTHORIZED DEALER

- Laval & North Shore**
Carrefour Laval & Centre Laval.
- Greater Montreal**
Alexis Nihon, Carrefour Angrignon, Carrefour de la Pointe, Centre commercial Forest, Centre Commercial Village Montpellier, Centre Rockland, Fairview Pointe Claire, Les Galeries du Parc, Mail Champlain, Place Bourassa, Place Longueuil, Plaza Côte-des-Neiges, YUL airport.
- Head Office**
12053 Laurentien Blvd, Montreal.
- (438) 992 2002**



Το Κεμπέκ δοκιμάζει νέα ωράρια λειτουργίας καταστημάτων τα Σαββατοκύριακα

Αντιδράσεις και προσδοκίες για τον κλάδο του λιανεμπορίου

Του Δημήτρη Ηλία

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

Από τις 11 Μαρτίου 2026, το Κεμπέκ προχωρά σε μια σημαντική δοκιμαστική αλλαγή στο καθεστώς λειτουργίας των εμπορικών καταστημάτων, επιτρέποντας σε πολλά μη διατροφικά καταστήματα να λειτουργούν από τις 6:00 το πρωί έως τις 9:00 το βράδυ, επτά ημέρες την εβδομάδα. Το μέτρο εφαρμόζεται στο πλαίσιο ενός εθελοντικού πιλοτικού προγράμματος διάρκειας ενός έτους, το οποίο θα ισχύσει μέχρι το Μάρτιο του 2027.

Η πρωτοβουλία καταργεί στην πράξη έναν από τους πιο χαρακτηριστικούς περιορισμούς του λιανεμπορίου στο Κεμπέκ, την υποχρέωση πολλών καταστημάτων να κλείνουν στις 5:00 το απόγευμα τα Σάββατα και τις Κυριακές. Το πρόγραμμα επιτρέπει στους εμπόρους να επεκτείνουν το ωράριό τους, χωρίς όμως να τους υποχρεώνει να το κάνουν.

Η ανακοίνωση του μέτρου έγινε από τον υπουργό Οικονομίας και Μικρών και Μεσαίων Επιχειρήσεων του Κεμπέκ, Samuel Roulin, ο οποίος παρουσίασε την πρωτοβουλία ως προσπάθεια εκσυγχρονισμού της αγοράς και ενίσχυσης της ανταγωνιστικότητας των φυσικών καταστημάτων, σε μια εποχή όπου το ηλεκτρονικό εμπόριο λειτουργεί αδιάκοπα.

Το πιλοτικό πρόγραμμα αφορά κυρίως τα καταστήματα που δεν πωλούν τρόφιμα, όπως καταστήματα ένδυσης, ηλεκτρο-

νικών ειδών, οικιακού εξοπλισμού και πολυκαταστήματα. Τα παντοπωλεία και τα φαρμακεία δεν επηρεάζονται από τη ρύθμιση, καθώς ήδη λειτουργούν με πιο ευέλικτο καθεστώς ωραρίου.

ΕΝΑ ΤΕΛΟΣ ΣΕ ΜΙΑ ΜΑΚΡΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Το Κεμπέκ υπήρξε για δεκαετίες μία από τις λίγες περιοχές της Βόρειας Αμερικής όπου το ωράριο λειτουργίας των καταστημάτων ρυθμιζόταν αυστηρά από τη νομοθεσία. Η υποχρεωτική παύση λειτουργίας των περισσότερων καταστημάτων στις 5:00 το απόγευμα τα Σαββατοκύριακα αποτελούσε χαρακτηριστικό στοιχείο του εμπορικού τοπίου της επαρχίας.

Οι κανόνες αυτοί συνδέονται ιστορικά, τόσο με θρησκευτικές παραδόσεις όσο και με κοινωνικές αντιλήψεις, σχετικά με την προστασία της οικογενειακής ζωής και του χρόνου ανάπαυσης των εργαζομένων. Η Κυριακή θεωρούνταν παραδοσιακά ημέρα ξεκούρασης, μια αντίληψη που επηρέασε την εξέλιξη των εμπορικών κανονισμών σε ολόκληρο τον 20^ο αιώνα.

Ωστόσο, οι συνθήκες της αγοράς έχουν αλλάξει δραστικά τις τελευταίες δεκαετίες. Η εξάπλωση του ηλεκτρονικού εμπορίου και η αλλαγή των καταναλωτικών συνηθειών, έχουν δημιουργήσει ένα περιβάλλον στο οποίο οι αγορές μπορούν να πραγματοποιούνται οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας.

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΩΡΑΡΙΟΥ

Υποστηρικτές της νέας πολιτικής υποστηρίζουν, ότι οι περιορισμοί του παρελθόντος δεν ανταποκρίνονται πλέον στις πραγματικότητες του σύγχρονου λιανεμπορίου. Οι διαδικτυακές πλατφόρμες, όπως η Amazon, η Shein και η Temu, λειτουργούν σε συνεχή βάση, προσφέροντας στους καταναλωτές τη δυνατότητα αγορών όλο το εικοσιτετράωρο.

Αναλυτές της αγοράς σημειώνουν, ότι αυτή η διαρκής διαθεσιμότητα έχει μεταβάλει τις προσδοκίες των καταναλωτών, οι οποίοι αναζητούν μεγαλύτερη ευελιξία και ευκολία στις αγορές τους.

Επαγγελματίες ενώσεις του εμπορίου έχουν εδώ και χρόνια υποστηρίξει, ότι οι επιχειρήσεις θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να καθορίζουν οι ίδιες το ωράριο λειτουργίας τους, ανάλογα με τη ζήτηση και τις ανάγκες της τοπικής αγοράς.

Σύμφωνα με υποστηρικτές της αλλαγής, το μέτρο φέρνει το Κεμπέκ πιο κοντά στις πρακτικές που ισχύουν σε πολλές άλλες περιοχές της Βόρειας Αμερικής, όπου οι επιχειρήσεις διαθέτουν μεγαλύτερη αυτονομία στον καθορισμό των ωραρίων τους.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Παρά τα επιχειρήματα υπέρ της μεταρρύθμισης, το νέο καθεστώς έχει προκαλέσει έντονες συζητήσεις μεταξύ εμπόρων, οικονομολόγων και εκπροσώπων εργαζομένων. Ένα από τα βασικά ζητήματα αφορά τη στελέχωση των επιχειρήσεων. Το Κεμπέκ βρίσκεται σήμερα σε μια περίοδο σχετικά χαμηλής ανεργίας, γεγονός που δημιουργεί πιέσεις στην αγορά εργασίας. Πολλές επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν ήδη δυσκολίες στην εξεύρεση προσωπικού για απογευματινές και σαββατοκύριακάτικες βάρδιες. Ορισμένοι ερευνητές εκτιμούν, ότι η επέκταση του ωραρίου μπορεί να εντείνει τον ανταγωνισμό για εργαζόμενους μερικής απασχόλησης, ιδιαίτερα για φοιτητές, οι οποίοι αποτελούν σημαντικό ποσοστό του εργατικού δυναμικού στο λιανεμπόριο.

Παράλληλα, οικονομολόγοι επισημαίνουν, ότι η αύξηση των ωρών λειτουργίας δε σημαίνει απαραίτητα αύξηση των συνολικών πωλήσεων. Σε αρκετές περιπτώσεις, οι καταναλωτικές δαπάνες παραμένουν σταθερές και απλώς κατανέμονται σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μέσα στην ημέρα.

Το φαινόμενο αυτό περιγράφεται συχνά ως «αραίωση της κατανάλωσης», όπου τα λειτουργικά έξοδα μιας επιχείρησης, όπως οι μισθοί προσωπικού και το ενεργειακό κόστος, αυξάνονται χωρίς αντίστοιχη αύξηση των εσόδων.

ΟΙ ΕΜΠΟΡΙΚΕΣ ΜΙΣΘΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΑ ΜΙΚΡΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Παρότι η συμμετοχή στο πιλοτικό πρόγραμμα είναι προαιρετική, πολλοί έμποροι ενδέχεται να μην έχουν πλήρη ελευθερία επιλογής.

Σε αρκετά εμπορικά κέντρα, τα ωράρια λειτουργίας καθορίζονται από τον ιδιοκτήτη ή το διαχειριστή του χώρου. Οι εμπορικές μισθώσεις συχνά υποχρεώνουν τους ενοικιαστές να ακολουθούν το επίσημο ωράριο του εμπορικού κέντρου.

Ορισμένοι διαχειριστές εμπορικών συγκροτημάτων εξετάζουν ήδη την ευθυγράμμιση των ωραρίων τους με το νέο πλαίσιο. Σε περιπτώσεις όπου ένα εμπορικό κέντρο αποφασίσει να επεκτείνει το ωράριό του, οι ενοικιαστές ενδέχεται να υποχρεωθούν να ακολουθήσουν την ίδια πολιτική. Για μικρότερες επιχειρήσεις, αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα πρακτικό δίλημμα, καθώς ενδέχεται να χρειαστεί να παραμείνουν ανοιχτές ακόμη και αν η αγοραστική κίνηση τις βραδινές ώρες δεν είναι ιδιαίτερα υψηλή.

ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΙΛΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ 2025

Η απόφαση για την εφαρμογή του προγράμματος σε ολόκληρη την επαρχία βασίστηκε εν μέρει σε μικρότερες δοκιμές που πραγματοποιήθηκαν το 2025 σε πόλεις όπως το Γκατινό, το Λαβάλ και το Σεν-Ζορζ. Σε εκείνες τις περιπτώσεις, οι έμποροι είχαν τη δυνατότητα να παρατείνουν το ωράριο λειτουργίας τους τα Σαββατοκύριακα σε εθελοντική βάση. Τα αποτελέσματα ήταν μεικτά.

Ορισμένα καταστήματα ένδυσης και υποδημάτων ανέφεραν ότι τα επιπλέον έσοδα δεν ήταν πάντα αρκετά για να καλύψουν το αυξημένο κόστος προσωπικού και λειτουργίας, που απαιτούσε η παραμονή ανοιχτών μέχρι αργότερα το βράδυ.

Το πιλοτικό πρόγραμμα θα διαρκέσει μέχρι το Μάρτιο του 2027. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η κυβέρνηση του Κεμπέκ θα παρακολουθεί τις επιπτώσεις της αλλαγής, τόσο στην οικονομική δραστηριότητα όσο και στην αγορά εργασίας.



Ο σταθμός της ζωής σας!

55 χρόνια έγκυρη και υπεύθυνη ενημέρωση

- Τελευταίες ειδήσεις και έκτακτη επικαιρότητα...
- Ενδιαφέρουσες συνεντεύξεις με εκλεκτούς φιλοξενούμενους...
- Ποιοτική μουσική...

Κάθε Σάββατο 9:00 π.μ. - 2:00 μ.μ.

Με μία έμπειρη ομάδα συνεργατών, υπό τη διεύθυνση και τον συντονισμό του Μιχάλη Τελλίδη



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



Προσωρινές ακυρώσεις δρομολογίων λεωφορείων στο Λαβάλ

Λόγω τεχνικών προβλημάτων και ελλείψεων οχημάτων

Του Δημήτρη Ηλία

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

Οι επιβάτες των δημόσιων συγκοινωνιών στο Λαβάλ αναμένεται να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στις καθημερινές μετακινήσεις τις επόμενες εβδομάδες, καθώς η τοπική υπηρεσία συγκοινωνιών ανακοίνωσε ότι θα αναγκαστεί να μειώσει προσωρινά το πρόγραμμά της λόγω έλλειψης διαθέσιμων λεωφορείων.

Η Société de transport de Laval (STL) γνωστοποίησε ότι από την Τρίτη 10 Μαρτίου θα ακυρώνονται περισσότερα από 60 δρομολόγια ημερησίως. Η μείωση αυτή οφείλεται σε συνδυασμό τεχνικών προβλημάτων στο στόλο των λεωφορείων και δυσκολιών στην προμήθεια ανταλλακτικών, οι οποίες επιδεινώθηκαν από τις ιδιαίτερα δύσκολες καιρικές συνθήκες του φετινού χειμώνα.

Σύμφωνα με την υπηρεσία συγκοινωνιών της πόλης, τα προβλήματα αυτά σημαίνουν, ότι για διάστημα που μπορεί να διαρκέσει από τέσσερις έως οκτώ εβδομάδες, δε θα υπάρχουν αρκετά λειτουργικά οχήματα ώστε να διατηρηθεί πλήρως το κανονικό πρόγραμμα δρομολογίων.

Η κατάσταση επηρεάζει κυρίως τις ώρες αιχμής των καθημερινών μετακινήσεων. Συγκεκριμένα, 39 δρομολόγια θα ακυρώνονται κατά την πρωινή αιχμή, ενώ άλλα 23 θα καταργούνται το απόγευμα.

Συνολικά, η μείωση αντιστοιχεί σε περίπου 2,6% της συνολικής υπηρεσίας της STL και εκτιμάται ότι επηρεάζει σχεδόν 2.000 επιβάτες καθημερινά.

Η διοίκηση της STL εξηγεί, ότι η απόφαση ελήφθη έπειτα από αξιολόγηση της κατάστασης του στόλου και των επιχειρησιακών δυνατοτήτων της υπηρεσίας. Όπως σημειώνεται, η προτεραιότητα ήταν η διατήρηση της ασφάλειας των επιβατών και του προσωπικού, ακόμη και αν αυτό σημαίνει προσωρινές μειώσεις στο επίπεδο εξυπηρέτησης.

Η εκτελεστική διευθύντρια της STL, Josée Roy, ανέφερε σε ανακοίνωση, ότι η υπηρεσία έπρεπε να λάβει μια υπεύθυνη απόφαση δεδομένων των συνθηκών. Τόνισε ότι η ασφάλεια των επιβατών και των εργαζομένων αποτελεί την πρώτη προτεραιότητα και ότι η υπηρεσία δεσμεύεται να ενημερώνει τους πολίτες με διαφάνεια για την εξέλιξη της κατάστασης.

Η STL διευκρίνισε ότι οι ακυρώσεις επιλέχθηκαν μέσω ειδικού συστήματος αξιολόγησης, ώστε να περιοριστούν όσο το δυνατόν περισσότερο οι επιπτώσεις στο κοινό.

Οι γραμμές με τη μεγαλύτερη επιβατική κίνηση, εκείνες που εξυπηρετούν σχολεία καθώς και οι διαδρομές που συνδέονται με τις πρώτες και τις τελευταίες αναχωρήσεις του Μετρό, δε θα επηρεαστούν.

Επιπλέον, η υπηρεσία ανακοίνωσε ότι τα δρομολόγια του Σαββατοκύριακου θα συνεχίσουν να λειτουργούν κανονικά, καθώς η ζήτηση είναι διαφορετική σε σχέση με τις εργάσιμες ημέρες και το πρόγραμμα μπορεί να διατηρηθεί χωρίς περαιτέρω αλλαγές.

Ωστόσο, η STL προειδοποίησε, ότι κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου δε θα μπορεί να εγγυηθεί ότι θα υπάρχουν διαθέσιμα προσβάσιμα λεωφορεία σε όλες τις γραμμές που εξυπηρετούν επιβάτες με κινητικές δυσκολίες.

Το ζήτημα αυτό συνδέεται με το γεγονός, ότι μέρος του στόλου που διαθέτει τον απαραίτητο εξοπλισμό βρίσκεται εκτός λειτουργίας για τεχνικούς λόγους.

Η υπηρεσία συγκοινωνιών καλεί τους πολίτες να ενημερώνονται καθημερινά για την κατάσταση των δρομολογίων πριν ξεκινήσουν τη μετακίνησή τους.

Οι επιβάτες μπορούν να ελέγχουν τις πληροφορίες μέσω της ιστοσελίδας της STL, να εγγράφονται σε ηλεκτρονικές ειδοποιήσεις ή να χρησιμοποιούν εργαλεία σχεδιασμού διαδρομών που παρέχει η υπηρεσία.

Παράλληλα, υπάρχει δυνατότητα αποστολής μηνύματος με τον αριθμό της στάσης λεωφορείου για να λάβει κανείς ενημέρωση σχετικά με τα επόμενα δρομολόγια, ενώ λειτουργεί και τηλεφωνική γραμμή εξυπηρέτησης πελατών για επιπλέον πληροφορίες.

Η διοίκηση της STL διαβεβαιώνει, ότι τα τεχνικά συνεργεία εργάζονται εντατικά ώστε να επισκευαστούν τα λεωφορεία και να επανέλθει το πλήρες πρόγραμμα λειτουργίας το συντομότερο δυνατόν.

Παράλληλα, γίνονται προσπάθειες για την επιτάχυνση της προμήθειας ανταλλακτικών που απαιτούνται για τη συντήρηση του στόλου.

Η υπηρεσία υπογραμμίζει, ότι μόλις υπάρξει πιο σαφές χρονοδιάγραμμα για την αποκατάσταση της κανονικής λειτουργίας, θα ανακοινωθεί άμεσα στο κοινό.

Για πολλούς κατοίκους του Λαβάλ, το δίκτυο λεωφορείων αποτελεί βασικό μέσο μετακίνησης προς το Μόντρεαλ και άλλες περιοχές της μητροπολιτικής ζώνης.

Οι προσωρινές ακυρώσεις αναμένεται να δημιουργήσουν πίεση στο σύστημα μεταφορών, ιδιαίτερα κατά τις ώρες αιχμής, καθώς περισσότεροι επιβάτες θα συγκεντρώνονται στα διαθέσιμα δρομολόγια.

Η STL εκφράζει την ελπίδα, ότι η κατάσταση θα ομαλοποιηθεί μέσα στις επόμενες εβδομάδες και ότι η πλήρης εξυπηρέτηση θα αποκατασταθεί μόλις ολοκληρωθούν οι απαραίτητες επισκευές και παραδόσεις εξοπλισμού.

Μέχρι τότε, η υπηρεσία ζητά την κατανόηση των επιβατών και προτρέπει το κοινό να παρακολουθεί τις καθημερινές ενημερώσεις για να προσαρμόζει ανάλογα τα σχέδια μετακίνησής του.

FOR SALE

Chomedey: Beautiful ground floor condo, open concept with private entrance and garage. Offering 1 huge master, 1 bath with shower and tub. Rented semi-furnished with fridge, stove, dishwasher, washer, dryer. Close to highways and schools.

MLS: 14952293



Chomedey: Enjoy the best of both worlds in this stylish two-bedroom, open-concept condo. Located in the heart of the action, this home features a beautiful kitchen designed for both daily life and hosting. Commuting is a breeze with immediate access to major highways and a location just minutes from the Lachapelle Bridge. Best of all, you'll never hunt for a spot with two dedicated parking spaces (one garage, one exterior).

MLS: 23852845



FOR RENT

Ste-Dorothée: Experience ultimate convenience in this bright and airy two-bedroom apartment. Located in the vibrant heart of Ste-Dorothee, you're just steps away from shopping, schools, and public transit. Effortless highway access makes commuting a breeze. This must-see unit features windows that flood the space with natural light and includes an exterior parking spot. Easy to visit!

MLS: 13838743



VOULA KOTTARIDIS
(514) 993-5010
AGENTVK@GMAIL.COM

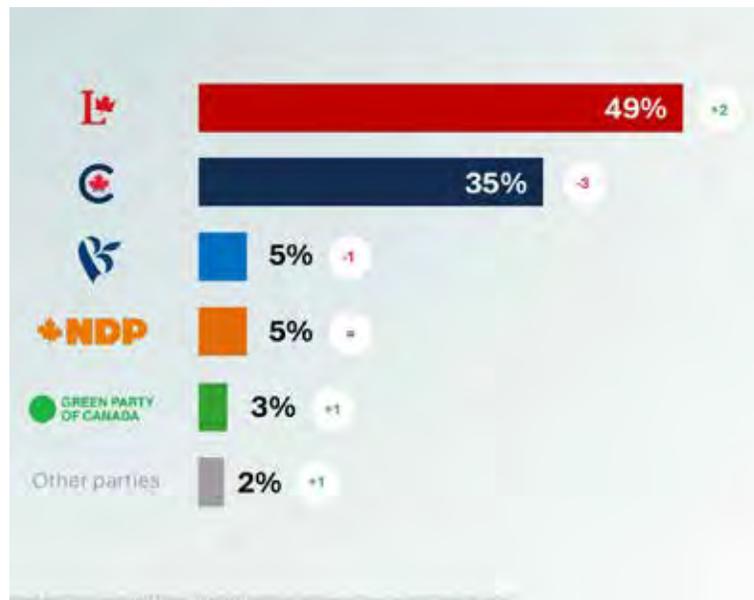
EXCELLENT SERVICE | EXCEPTIONAL RESULTS



ROYAL LEPAGE

HUMANIA CENTRE

AGENCE IMMOBILIÈRE 450.682.2121



ΚΑΝΑΔΑΣ | ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Προβάδισμα 14 μονάδων των Φιλελεύθερων έναντι των Συντηρητικών

Στο 49% η προτίμηση των ψηφοφόρων στο κόμμα του Μαρκ Κάρνεϊ

Λιγότερο από ένα χρόνο μετά τις ομοσπονδιακές εκλογές του 2025, η κυβέρνηση μειοψηφίας των Φιλελευθέρων υπό την ηγεσία του Μαρκ Κάρνεϊ συνεχίζει να ενισχύει τη θέση της στην κοινή γνώμη. Καθώς ο πρωθυπουργός Carney προωθεί διπλωματικές πρωτοβουλίες στη διεθνή σκηνή και εργάζεται για τη σταθεροποίηση του οικονομικού κλίματος στο εσωτερικό, τα τελευταία στοιχεία του Léger δείχνουν συνεχή αύξηση, τόσο στα ποσοστά ικανοποίησης όσο και στα ποσοστά αποδοχής.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το 59% των ερωτηθέντων δηλώνει ικανοποιημένο από την κυβέρνηση, ενώ το 61% εγκρίνει τις επιδόσεις του πρωθυπουργού. Εκλογικά, το Φιλελεύθερο Κόμμα του Καναδά (LPC) κατέχει πλέον το 49% των αποφασισμένων προθέσεων των ψηφοφόρων, προβάδισμα 14 μονάδων έναντι του Συντηρητικού Κόμματος του Καναδά (CPC), το οποίο ανέρχεται στο 35%.

Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ 49%

Εάν διεξάγονταν ομοσπονδιακές εκλογές σήμερα, το Φιλελεύθερο Κόμμα του Καναδά θα εξασφάλιζε το 49% των αποφασισμένων ψηφοφόρων, αύξηση 2 μονάδων από τον Ιανουάριο. Οι Συντηρητικοί

ακολουθούν με 35%, πτώση 3 μονάδων. Η διαφορά μεταξύ των δύο κομμάτων ανέρχεται πλέον σε 14 μονάδες, σε σύγκριση με προβάδισμα 9 μονάδων στην προηγούμενη δημοσκόπηση του Léger.

Το Bloc Québécois βρίσκεται στο 5% σε εθνικό επίπεδο, αντιπροσωπεύοντας το 25% των προθέσεων ψήφου στο Κεμπέκ. Το Νέο Δημοκρατικό Κόμμα βρίσκεται στο 5%, ενώ το Κόμμα των Πρασίνων λαμβάνει 3%.

Αυτό το προβάδισμα των Φιλελευθέρων αντανακλά μια τάση που χιτίζεται από το φθινόπωρο του 2025. Το λεγόμενο «φαινόμενο Carney» παραμένει ορατό, ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιωμένων ψηφοφόρων και στα μεγάλα αστικά κέντρα.

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ: ΣΧΕΔΟΝ ΕΞΙ ΣΤΟΥΣ ΔΕΚΑ ΚΑΝΑΔΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ

Όσον αφορά τις αντιλήψεις για τις κυβερνητικές επιδόσεις, το 59% των Καναδών δηλώνει ικανοποιημένο με τη φιλελεύθερη κυβέρνηση υπό την ηγεσία του Μαρκ Κάρνεϊ, ενώ το 33% αναφέρει δυσαρέσκεια. Η ικανοποίηση είναι υψηλότερη μεταξύ των ερωτηθέντων ηλικίας 55 ετών και άνω, στο 66%. Αυξάνεται στο 93% μεταξύ των Φιλελευθέρων ψηφοφόρων, αλλά πέφτει στο 25% μεταξύ των Συντηρητικών ψηφοφόρων.

Η ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΜΑΡΚ ΚΑΡΝΕΪ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ

Από την άποψη της ηγεσίας, ο Mark Carney έχει επικεντρωθεί στην οικονομική σταθερότητα, τη διαφοροποίηση του εμπορίου και την τοποθέτηση του Καναδά μεταξύ των μεσαίων δυνάμεων με επιρροή παγκοσμίως. Οι πρόσφατες διπλωματικές του επισκέψεις στην Ινδία και την Αυστραλία, στοχεύουν στην ενίσχυση των στρατηγικών εταιρικών σχέσεων και στην επέκταση της οικονομικής συνεργασίας. Η έγκριση της απόδοσης του πρωθυπουργού ανέρχεται πλέον στο 61%, αυξημένη κατά 2 μονάδες από τον Ιανουάριο. Εν τω μεταξύ, το 31% αποδοκιμάζει.

Η ηλικία παίζει και πάλι ρόλο. Μεταξύ των Καναδών ηλικίας 55 ετών και άνω, το 66% εγκρίνει το έργο του. Η υποστήριξη είναι σχεδόν ομόφωνη μεταξύ των Φιλελευθέρων ψηφοφόρων στο 95%, ενώ λίγο περισσότερο από το ένα τέταρτο των Συντηρητικών ψηφοφόρων (το 27%), εκφράζει έγκριση.

ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ: ΣΧΕΔΟΝ ΟΙ ΜΙΣΟΙ ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2029

Σχεδόν οι μισοί Καναδοί, το 49%, πιστεύουν ότι οι επόμενες ομοσπονδιακές εκλογές θα πρέπει να διεξαχθούν το 2029, όπως ορίζει η νομοθεσία για την καθο-

ρισμένη ημερομηνία εκλογών. Αντίθετα, το 10% πιστεύει ότι οι εκλογές πρέπει να διεξαχθούν αμέσως. Παρόμοια ποσοστά ευνοούν τις εκλογές αυτή την άνοιξη, στο 11%, ή αυτό το φθινόπωρο, στο 13%.

Οι κομματικές διαφορές είναι σημαντικές. Σχεδόν το ένα τέταρτο των Συντηρητικών ψηφοφόρων, το 24%, θέλει άμεσες εκλογές, ενώ το 71% των Φιλελευθέρων ψηφοφόρων προτιμά να περιμένει μέχρι το 2029.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Αυτή η διαδικτυακή έρευνα διεξήχθη από τις 27 Φεβρουαρίου έως τις 2 Μαρτίου 2026, μεταξύ 1.627 Καναδών ηλικίας 18 ετών και άνω. Οι ερωτηθέντες στρατολογήθηκαν τυχαία από το διαδικτυακό πάνελ LEO του Léger. Τα αποτελέσματα σταθμίστηκαν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, τη μητρική γλώσσα, την περιοχή, την εκπαίδευση και την παρουσία παιδιών στο νοικοκυριό για να διασφαλιστεί η αντιπροσωπευτικότητα του καναδικού πληθυσμού.

Ένα περιθώριο σφάλματος δεν μπορεί να συσχετιστεί με ένα δείγμα μη πιθανότητας. Για σύγκριση, ένα δείγμα πιθανότητας αυτού του μεγέθους θα είχε περιθώριο σφάλματος $\pm 2,43\%$, 19 φορές στις 20.

© www.leger360.com

Ελλάδα: Στο 7,7% υποχώρησε η ανεργία τον Ιανουάριο



Στο 7,7% υποχώρησε το ποσοστό της ανεργίας στην Ελλάδα τον Ιανουάριο φέτος, έναντι του αναθεωρημένου προς τα πάνω 9,8% τον Ιανουάριο 2025, και του αναθεωρημένου προς τα πάνω 7,9% το Δεκέμβριο 2025.

Οι άνεργοι ανήλθαν σε 369.146 άτομα, σημειώνοντας μείωση κατά 92.711 άτομα σε σχέση με τον Ιανουάριο 2025 (20,1%) και μείωση κατά 3.907 άτομα σε σχέση με το Δεκέμβριο 2025 (1%).

Στις γυναίκες, το ποσοστό της ανεργίας

ανήλθε σε 10,5% από 11,8% τον Ιανουάριο 2025 και στους άνδρες σε 5,4% από 8,1%. Κατά μεγάλες ομάδες ηλικιών, στην ομάδα 15-24 ετών το ποσοστό της ανεργίας διαμορφώθηκε σε 16% από 21,2% τον Ιανουάριο πέρυσι και στις ηλικίες 25-74 ετών σε 7,3% από 9,1%.

Σύμφωνα, επίσης, με την έρευνα εργατικού δυναμικού της ΕΛΣΤΑΤ, οι απασχολούμενοι ανήλθαν σε 4.401.737 άτομα, σημειώνοντας αύξηση κατά 128.154 άτομα σε σχέση με τον Ιανουάριο 2025 (3%)

και αύξηση κατά 23.997 άτομα σε σχέση με το Δεκέμβριο 2025 (0,5%).

Τα άτομα κάτω των 75 ετών που δεν περιλαμβάνονται στο εργατικό δυναμικό, ή «άτομα εκτός του εργατικού δυναμικού» (τα άτομα που δεν εργάζονται ούτε αναζητούν εργασία), ανήλθαν σε 2.962.943, σημειώνοντας μείωση κατά 63.799 σε σχέση με τον Ιανουάριο 2025 (2,1%) και μείωση κατά 23.108 σε σχέση με το Δεκέμβριο 2025 (0,8%).

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ

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**



Στη φωτογραφία, μαζί με την αναμνηστική πλακέτα των κυβερνήσεων Καναδά και Κεμπέκ που θα εγκατασταθεί στο ΜΗ2 L'Odyssee, εμφανίζονται, μεταξύ άλλων, η πρόεδρος του οργανισμού, Χρυσάνθη Σκλαβουνάκη - Νάκη, η εκτελεστική διευθύντρια Μέλιτα Καματερού, η Céline Haytayan, βουλευτής CAQ (Laval-des-Rapides), η Φιλελεύθερη βουλευτής Άννυ Κουτράκη της περιοχής Vimy, η βουλευτής Valérie Schmaltz, CAQ (Vimont), η Φιλελεύθερη βουλευτής της περιοχής Saint-Laurent Εμμανουέλα Λαμπροπούλου, και η δημοτική σύμβουλος του Λαβάλ, Sandra El-Helou, καθώς και άλλοι αξιωματούχοι (Φωτογραφία: Martin C. Barry Newsfirst)

Η Ασπίδα της Αθηνάς εγκαινίασε νέο μεταβατικό σπίτι στο Λαβάλ για ευάλωτες γυναίκες και παιδιά

Το ΜΗ2 L'Odyssee προσφέρει ασφαλή και προσιτή στέγαση σε όσες διαφεύγουν τη βία

Του Martin C. Barry
marty@newsfirst.ca

Εκπρόσωποι των κυβερνήσεων του Κεμπέκ και του Καναδά, του Δήμου Λαβάλ και του οργανισμού Ασπίδα της Αθηνάς, συγκεντρώθηκαν τη Δευτέρα 2 Μαρτίου για τα επίσημα εγκαινία του ΜΗ2 L'Odyssee, ενός νέου μεταβατικού σπιτιού 17 μονάδων, αξίας 6,9 εκατ. δολαρίων, που θα προσφέρει στήριξη σε ιδιαίτερα ευάλωτες γυναίκες και τα παιδιά τους.

Η πρόεδρος του οργανισμού, Χρυσάνθη Σκλαβουνάκη - Νάκη, υπενθύμισε πως η ανάγκη για μια τέτοια δομή διαπιστώθηκε ήδη από το 2010.

«Οι κοινωνικοί μας λειτουργοί μάς ενημέρωσαν για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες όταν αφήνουν το καταφύγιό μας. Γι' αυτό αποφασίσαμε να προσφέρουμε μακροπρόθεσμη στήριξη, εξασφαλίζοντας ασφαλή και προσιτή στέγαση», δήλωσε.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΟΣΕΣ ΦΕΥΓΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΑ

«Υστερα από δεκαπέντε χρόνια προσπάθειών, αυτό το έργο αποτελεί πλέον έναν ζωτικό πόρο που βοηθά και προστατεύει

γυναίκες και παιδιά που διαφεύγουν τη βία. Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους συνέβαλαν», πρόσθεσε η ίδια.

Στα εγκαινία παρευρέθηκαν οι: Céline Haytayan, βουλευτής CAQ (Laval-des-Rapides), η Φιλελεύθερη βουλευτής Άννυ Κουτράκη της περιοχής Vimy, η βουλευτής Valérie Schmaltz, CAQ (Vimont), η Φιλελεύθερη βουλευτής της περιοχής Saint-Laurent Εμμανουέλα Λαμπροπούλου, και η δημοτική σύμβουλος του Λαβάλ, Sandra El-Helou.

ΜΙΑ ΠΟΛΗ ΠΟΥ «ΠΡΟΧΩΡΑ ΓΡΗΓΟΡΑ»

«Στο Λαβάλ κινούμαστε γρήγορα και φέρνουμε αποτελέσματα», ανέφερε σε δήλωσή της η δημοτική σύμβουλος του Λαβάλ, Sandra El-Helou - **εκπροσωπώντας το δήμαρχο του Λαβάλ, Στεφάν Μποαγιέ.**

Επεσήμανε επίσης, ότι από το 2020 ο δήμος έχει στηρίξει 1.078 μονάδες κοινωνικής και οικονομικά προσιτής κατοικίας, εκ των οποίων 49 για γυναίκες και οικογένειες που διαφεύγουν τη βία.

Μέρος από τους χώρους διαμονής στο ΜΗ2 L'Odyssee (Φωτογραφία: Martin C. Barry Newsfirst)



ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΕΣ ΒΑΘΜΙΔΕΣ

Το έργο χρηματοδοτήθηκε ως εξής:

▀ Πάνω από 1,9 εκατ. δολάρια από το Κεμπέκ μέσω της Société d'habitation du Québec (SHQ), η οποία εξασφαλίζει επίσης τη στεγαστική πίστωση του οργανισμού.

▀ Περισσότερα από 995.000 δολάρια από την καναδική κυβέρνηση μέσω της συμφωνίας Rapid Housing Initiative.

▀ Πάνω από 900.000 δολάρια από τον Δήμο Λαβάλ.

▀ Επιπλέον 307.000 δολάρια μέσω του προγράμματος Rénovation Québec (από κοινού SHQ και Δήμος Λαβάλ).

Η ακριβής τοποθεσία του ΜΗ2 L'Odyssee δεν αποκαλύπτεται, για λόγους ασφάλειας των γυναικών και των παιδιών που θα φιλοξενηθούν.

ΘΕΤΙΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

Η βουλευτής Άννυ Κουτράκη υπογράμμισε ότι η ομοσπονδιακή κυβέρνηση στηρίζει το έργο, ως μέρος της προσπάθειας οικοδόμησης «ισχυρών και προσιτών κοινοτήτων σε όλη τη χώρα, ακόμη και για τις πιο ευάλωτες ομάδες».

Η βουλευτής Εμμανουέλα Λαμπροπούλου πρόσθεσε, ότι η επένδυση αυτή αποδεικνύει την αποφασιστικότητα να προσφερθούν λύσεις στέγασης για τις ευάλωτες γυναίκες σε όλο το Κεμπέκ.

«Είμαστε υπερήφανοι που συμβάλλουμε σε ένα έργο που θα αλλάξει πραγματικά τη ζωή όσων αντιμετωπίζουν ακραία ευαλωτότητα», δήλωσε.

MEDIA-TREK®

mediatrek.ca

(450) 978-0070

info@mediatrek.ca



NOW OFFERING TOP BRANDS OF APPAREL!



ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΗΡΙΑΤΡΟΥΣ

7 σημάδια ότι γερνάτε καλά

Οι γιατροί αποκαλύπτουν τι αναζητούν όταν εξετάζουν τη μακροζωία ενός ασθενούς και πώς μπορείτε να υιοθετήσετε τις συμπεριφορές για τον εαυτό σας

Β' ΜΕΡΟΣ

Από την Τζίλιαν Γουίλσον

© huffpost.com

Όσον αφορά τη γήρανση, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που σας βοηθούν να ζήσετε μια ολοκληρωμένη, υγιή ζωή - αυτοί που ξεπερνούν την άσκηση και την κατανάλωση των λαχανικών σας (αν και αυτό είναι επίσης μέρος του).

«Η καλή γήρανση, κατά τη γνώμη μου, αποτελείται από τρία διαφορετικά συστατικά», δήλωσε η Δρ Parul Goyal, γηρίατρος στο Vanderbilt Health στο Νάσβιλ.

Αυτές οι κατηγορίες είναι η σωματική υγεία, η συναισθηματική σύνδεση και η ψυχική υποστήριξη, είπε ο Goyal.

Αυτά τα στοιχεία συνδυάζονται για να σας βοηθήσουν να ζήσετε μια ζωή που είναι ικανοποιητική, ζωντανή και υγιής.

Οι γιατροί λένε ότι υπάρχουν πολλές συμπεριφορές που συμβάλλουν στη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας υγεία καθώς μεγαλώνετε και μερικά σαφή σημάδια ότι φροντίζετε τον εαυτό σας με αυτούς τους τρόπους.

Παρακάτω, οι γηρίατροι μοιράζονται τους δείκτες ότι κάποιος γερνάει καλά, μαζί με μια μικρή συμβουλή.

ΚΑΝΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ

«Λατρεύω τους ανθρώπους που κάνουν δραστηριότητες και απολαμβάνουν τη ζωή και το κάνουν με τρόπο που τους φέρνει απόλαυση», είπε η Lindquist.

Δεν είναι ρεαλιστικό να πιστεύετε ότι δε θα αντιμετωπίσετε ποτέ μια ασθένεια ή έναν τραυματισμό, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι δεν μπορείτε να κάνετε τα πράγματα που αγαπάτε να κάνετε, είτε πρόκειται για ταξίδια, εκμάθηση νέων συνταγών ή παιχνίδια με την οικογένειά σας.

«Από την πλευρά μου, οι άνθρωποι παθαίνουν χρόνιες ασθένειες σε όλη τους τη ζωή, αλλά το παν είναι να διαχειρίζονται τη φροντίδα τους και να κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν», πρόσθεσε η Lindquist. Και αν κάνετε πράγματα που σας αρέ-

σουν, πιθανότατα δε θα βαρεθείτε και η πλήξη μπορεί να είναι κόκκινη σημαία καθώς μεγαλώνετε, εξήγησε η Golden.

«Το να νιώθεις ότι η μέρα είναι πολύ-πολύ μεγάλη δεν είναι καλό σημάδι. Τα χόμπι, η εθελοντική εργασία και το να περνάς χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα είναι όλοι καλοί τρόποι για να καταπολεμήσεις την πλήξη».

ΜΙΛΑΤΕ ΜΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΕΤΕ

Ακριβώς επειδή σας συνταγογραφήθηκε ένα φάρμακο στα 50 σας δε σημαίνει ότι εξακολουθεί να σας εξυπηρετεί 20, 30 ή 40 χρόνια αργότερα.

«Πολλές φορές, καταλήγουμε να παίρνουμε πάρα πολλά φάρμακα γι' αυτό που πραγματικά χρειαζόμαστε», είπε η Lindquist.

«Το σώμα σας αλλάζει πάντα, μπορεί να μη χρειάζεται [ορισμένα] φάρμακα».

Είπε ότι είναι σημαντικό να μιλήσετε με το γιατρό σας σχετικά με την αποσυνταγογράφηση τυχόν περιττών φαρμάκων.

Για παράδειγμα, εάν σας συνταγογραφήθηκε φαρμακευτική αγωγή για το άγχος όταν εργαζόσασταν στα 50 σας, μπορεί να μην τη χρειάζεστε μετά τη συνταξιοδότησή σας.

«Και έτσι μπορεί να μη χρειάζονται αυτά τα φάρμακα ή ότι αυτά τα φάρμακα μπορεί να είναι πραγματικά κακά γι' αυτούς καθώς μεγαλώνουν. Επομένως, είναι επιτακτική ανάγκη να μιλήσετε με το γιατρό σας [ή] έναν γηρίατρο... εξετάζοντας συγκεκριμένα ποια φάρμακα είναι περιττά ή μπορεί να είναι επικίνδυνα καθώς μεγαλώνετε», σημείωσε η Lindquist.

ΣΧΕΔΙΑΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

«Το άλλο πράγμα που λέω πάντα στους ανθρώπους, είναι να προγραμματίζουν εκ των προτέρων, γιατί όσο κι αν όλοι θέλουμε να γερνάμε στα εκατό μας, υγιείς

και ευτυχισμένοι, υπάρχει πολύ καλή πιθανότητα να συμβεί κάτι που πρέπει να νοσηλευτείτε ή να χρειαστείτε περισσότερη υποστήριξη στο σπίτι σας», είπε η Lindquist.

Είναι σημαντικό να μιλήσετε με την οικογένεια και τους φίλους σας για το τι θέλετε να συμβεί εάν νοσηλευτείτε, εάν πέσετε ή εάν αντιμετωπίσετε απώλεια μνήμης.

Με αυτόν τον τρόπο, τα αγαπημένα σας πρόσωπα θα είναι προετοιμασμένα εάν προκύψουν απρογραμμάτιστες, αγχωτικές καταστάσεις.

«Δεν είναι ο προγραμματισμός για το τέλος της ζωής, που είναι σαν ξενώνας, ή [ο προγραμματισμός] ότι θα πεθάνεις σε έξι μήνες - αυτός είναι ο προγραμματισμός για τα 20 χρόνια πριν χρειαστεί βοήθεια», εξήγησε η Lindquist.

Αυτός είναι ένας τρόπος για να διασφαλίσετε ότι η φωνή σας ακούγεται καθώς μεγαλώνετε και ότι οι γύρω σας δεν παίρνουν αποφάσεις για εσάς.

Αυτό θα μπορούσε να μοιάζει με μια συζήτηση με τα παιδιά σας για το είδος της υποστήριξης που θέλετε εάν φτάσετε σε ένα σημείο όπου δεν μπορείτε να φροντίσετε τον εαυτό σας.

Ή θα μπορούσε να μοιάζει σαν να μιλάτε με το σύντροφό σας για τη μείωση του μεγέθους σε ένα μονώροφο σπίτι, που δε θα απαιτεί συχνή χρήση σκάλας.

Η Lindquist είπε, ότι είναι καλό να ξεκινήσετε αυτού του είδους τον προγραμματισμό όταν συνταξιοδοτηθείτε, αλλά είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε ότι αυτά τα σχέδια μπορεί να αλλάξουν καθώς προχωρά η ζωή σας και αυτό είναι εντάξει.

Καθώς τα σχέδια αλλάζουν, είναι σημαντικό να συνεχίσετε τη συζήτηση και να ενημερώσετε τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Εάν χρειάζεστε συμβουλές ή συμβουλές για το πώς να μιλήσετε με τους αγαπημέ-

νους σας γι' αυτές τις δυνητικά αγχωτικές συζητήσεις, η Lindquist και οι συνεργάτες της δημιούργησαν το Plan Your Lifespan, ένα δωρεάν πόρο μελλοντικού σχεδιασμού για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που υποστηρίζεται από έρευνα, μελέτες και χρηματοδότηση από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας.

Εάν δεν έχετε κάνει ακόμα τίποτα από αυτά τα πράγματα - ή δεν τα έχετε ιεραρχήσει όπως θα έπρεπε - μην πανικοβληθείτε. Τώρα είναι πάντα μια καλή στιγμή για να ξεκινήσετε. Όσο πιο γρήγορα αρχίσετε να εστιάζετε σε αυτά τα πράγματα τόσο το καλύτερο.

Και ακόμα κι αν εξακολουθείτε να πιστεύετε ότι έχετε χρόνο, η Goyal τόνισε ότι πρέπει να κάνετε αυτές τις συμπεριφορές προτεραιότητα.

«Το σημαντικό πράγμα που θέλω πραγματικά να επικοινωνήσω με αυτό το θέμα είναι ότι πολλές φορές οι άνθρωποι θα μου κάνουν αυτή την ερώτηση: «Πώς γερνάω καλά;» όταν είναι καλά στα 60 ή στα 70 τους», είπε η Goyal. Θέλω πραγματικά οι άνθρωποι να αρχίσουν να σκέφτονται καλά τη γήρανση από τη στιγμή που είναι στα 30 και στα 40 τους».

Εάν αρχίσετε να εστιάζετε σε υγιεινές συνήθειες νωρίτερα στη ζωή σας, μπορείτε να τις μεταφέρετε στα χρυσά σας χρόνια, είπε η Goyal.

Επιπλέον, καθώς μεγαλώνετε, μην εστιάζετε τόσο πολύ στον αριθμό. Αυτό δεν έχει καμία σχέση με την καλή γήρανση.

«Η χρονολογική ηλικία δε σημαίνει πολλά - έτσι, 65, 75, 85, είναι το πώς νιώθεις που κάνει αυτή τη διαφορά, όχι αυτός ο αριθμός», είπε η Golden.

Εάν δώσετε προτεραιότητα στις σχέσεις σας, τη σωματική σας υγεία, την ψυχική σας υγεία και τα μελλοντικά σας σχέδια, θα είστε έτοιμοι να αισθάνεστε καλά, ανεξάρτητα από τη χρονιά που γεννηθήκατε.

■ ΤΕΛΟΣ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ

Jean Coultu
 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 η χωρίς ραντεβού
- Ορθοπεδικά είδη, βιταμίνες, καλλυντικά (Lise watier, Biotherma), κολώνιες
- Δωρεάν διανομή
- Μεταφορά του φακέλου σας από οποιοδήποτε άλλο φαρμακείο. Επίσης αλλάξτε υποκατάστημα Jean-Coultu 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 χρειάζεσαστε από το φαρμακείο μόνο με ένα τηλέφωνο στο 450-686-2347



krinos®

Δίνουμε ζωή στου τόπτου μας τ'αρώματα.

Από το 1949, όταν οι
ΑΦΟΙ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ – ΟΛΥΜΠΟΣ
ξεκίνησαν στη Λάρισα ως μια
μικρή οικογενειακή επιχείρηση
δημιουργώντας σησαμένιο χαλβά με
μεράκι, η αγάπη για την αυθεντική
γεύση παραμένει η ίδια. Σήμερα, με
σύγχρονες εγκαταστάσεις 22.000 τ.μ.,
συνεχίζουν να μοιράζονται την
ελληνική γεύση σε όλο τον κόσμο,
χρησιμοποιώντας αγνές πρώτες ύλες
και πιστές συνταγές που τιμούν την
παράδοση και διατηρούν τη γεύση
που αγαπήσατε.



Για περισσότερες πληροφορίες για
τα αυθεντικά ελληνικά προϊόντα
μας και τα σημεία διάθεσής τους,
επισκεφθείτε **krinos.ca**



TORONTO • MONTREAL • EDMONTON • VANCOUVER

Πιθανοί αλλά... άφαντοι οι εξωγήινοι



«Είναι αληθινοί, αλλά δεν τους έχω δει». Με αυτή τη φράση ο Μπαράκ Ομπάμα αναζωπύρωσε μια συζήτηση για την εξωγήινη ζωή, που κινείται διαρκώς ανάμεσα στη στατιστική πιθανότητα και την απουσία αποδείξεων. Ο ίδιος έσπευσε να διευκρινίσει ότι, αν και το Σύμπαν είναι τόσο απέραντο ώστε η ύπαρξη ζωής αλλού να θεωρείται πιθανή, δεν υπάρχει καμία ένδειξη πως εξωγήινοι έχουν επισκεφθεί τη Γη.

«Η πιθανότητα να βρίσκεται εδώ νοήμων εξωγήινη ζωή είναι από ελάχιστη έως μηδενική», λέει ο **Σον Κερκπάτρικ**.

Την ίδια ώρα, η πρωτοβουλία του Ντόναλντ Τραμπ για αποδέσμευση φακέλων γύρω από τα UFO και τα UAP εντείνει το ενδιαφέρον, με περισσότερες από 750 νέες αναφορές θεάσεων σε ένα μόλις χρόνο και με την υπόσχεση διαφάνειας να συναντά τον επιστημονικό σκεπτικισμό. Ειδικοί που μίλησαν στο CBS News εμφανίζονται επιφυλακτικοί: αναγνωρίζουν ότι η ζωή στο Σύμπαν είναι στατιστικά πιθανή, αλλά θεωρούν εξαιρετικά απίθανο να βρίσκεται εδώ ή να κρύβεται σε απόρρητους φακέλους.

Παράλληλα, όπως καταγράφει το TRT World, η ιστορία των θεάσεων – από το Ρόσγουελ έως τα «Φώτα του Φοίνιξ» – έχει τροφοδοτήσει ένα μύθο που πλέκει επιστήμη, πολιτική και λαϊκή κουλτούρα.

«Θα υπάρξουν άνθρωποι που δε θα ικανοποιηθούν» είπε στο CBS News

ο **Σον Κερκπάτρικ, φυσικός που ηγήθηκε ερευνών του υπουργείου Άμυνας για μη ταυτοποιημένα ιπτάμενα αντικείμενα και άλλα μη ταυτοποιημένα φαινόμενα**. «Θα υπάρχουν πολλοί που θα συνεχίσουν να φωνάζουν για συνωμοσία, θα λένε ότι υπάρχει συγκάλυψη. Πιστεύει ότι ενδεχομένως υπάρχει ζωή κάπου στο Σύμπαν, αλλά η πιθανότητα να βρίσκεται εδώ νοήμων εξωγήινη ζωή είναι από ελάχιστη έως μηδενική».

ΑΝ ΔΟΥΜΕ ΕΞΩΓΗΙΝΟ, ΔΕ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ

«Η πιθανότητα να είμαστε η μόνη μορφή ζωής ή ακόμα και η μόνη τεχνολογική κοινωνία στο Σύμπαν είναι αμελητέα» επισημαίνει η **Φεντερίκα Μπιάνκο, αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Τμήμα Αστρονομίας και Φυσικής του Πανεπιστημίου του Ντέλαγουερ και μέλος της ανεξάρτητης ομάδας της NASA για τη μελέτη μη ταυτοποιημένων φαινομένων**. «Ως επιστήμονας δεν έχω δει τίποτα που να δείχνει ότι έχουμε παρατηρήσει φαινόμενα που παραβιάζουν τους νόμους της φυσικής και απαιτούν την επίσκεψη μιας εξωγήινης κοινωνίας για να εξηγηθούν» ομολογεί.

Ο **αστροφυσικός Νιλ ντε Γκρας Τάισον, διευθυντής του Πλανηταρίου στο Αμερικανικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας**, ξέρε τι θα αναζητήσει στους φακέλους: «Έναν πραγματικό εξωγήινο. Αν παρου-

σιαστεί ένας, τότε δε χρειάζονται καθόλου έγγραφα» είπε στο CBS News.

Εξηγεί πως «η επιθυμία για άμεσες απαντήσεις οδηγεί πολλούς στο να ερμηνεύουν ό,τι βλέπουν ως διαστημικούς επισκέπτες από άλλον γαλαξία. Είναι κάτι που αποκαλώ «εξωγήινους της άγνοιάς μας»». Ο ίδιος τονίζει ότι στην εποχή του Internet και των κοινωνικών δικτύων θα ήταν δύσκολο να αποκρυβεί μια επίσκεψη εξωγήινων όντων και ελπίζει οι φάκελοι να βοηθήσουν να εξοικειωθούμε περισσότερο με όσα στην πραγματικότητα βλέπουμε όταν παρατηρούμε τον ουρανό, μέρα ή νύχτα.

«Στην επιστήμη, ο σκεπτικισμός είναι θεμελιώδης, επομένως τηρούμε πρότυπα αποδείξεων που κάποιοι ερμηνεύουν ως αδιαφορία ή ακόμα και άρνηση. Μην το παίρνετε προσωπικά, έτσι έχουν καθιερωθεί όλες οι αντικειμενικές αλήθειες σε αυτόν τον κόσμο» γράφει ο Τάισον στον πρόλογο βιβλίου του που θα κυκλοφορήσει σύντομα.

ΛΙΓΟ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ, ΛΙΓΟ ΠΙΟ ΜΑΚΡΙΑ

Η **δρ Σέλι Ράιτ, αστροφυσικός ερευνήτρια στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Σαν Ντιέγκο και μέλος της ομάδας της NASA**, λέει ότι ως επιστήμονας αναζητά πάντα «ζωή στο Σύμπαν» και εντυπωσιάζεται από το πόσο μεγάλο είναι το Σύμπαν και ο γαλαξίας μας.

«Η πιθανότητα ύπαρξης άλλης εξωγήινης ζωής είναι πιθανή, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι βρίσκεται κοντά μας». Θεωρεί ότι πολλά έγγραφα θα είναι σε μεγάλο βαθμό λογοκριμένα λόγω της ευαισθησίας του στρατιωτικού εξοπλισμού επιτήρησης. Ωστόσο, παλαιότερα έγγραφα θα μπορούσαν να αποχαρακτηριστούν, επιτρέποντας στους επιστήμονες να τα μελετήσουν με νέες τεχνολογίες.

Η **δρ Τζάνα Λέβιν, καθηγήτρια Φυσικής και Αστρονομίας του Πανεπιστημίου Κολούμπια**, επισημαίνει πως παρότι το Σύμπαν είναι τεράστιο, «η ζωή εξακολουθεί να φαίνεται σπάνια».

Οι αστρονόμοι δεν αναζητούν «μικρά πράσινα ανθρωπάκια», αλλά ενδείξεις μικροβίων τα οποία ξεκίνησαν τη ζωή στη Γη. Αν και θα ήταν συναρπαστικό, προειδοποιεί πως θα απογοητευτούν όσοι περιμένουν επιστημονικά τεκμήρια για «πραγματικές τεχνολογίες» και «άλλους πολιτισμούς».

Οι επιστήμονες προσεγγίζουν την εξωγήινη ζωή με συγκρατημένη αισιοδοξία, δίνοντας έμφαση στην πιθανότητα και όχι στην απόδειξη.

Η NASA έχει επιβεβαιώσει περισσότερους από 5.000 εξωπλανήτες από τη δεκαετία του 1990, πολλοί από τους οποίους βρίσκονται σε δυνητικά κατοικήσιμες ζώνες, όπου μπορεί να υπάρχει νερό σε υγρή μορφή.

ΠΗΓΗ: TANEΑ.GR

Είμαστε η μοναδική Ελληνική εταιρεία παρακολούθησης συστημάτων συναγερμού στον Καναδά!

Διαθέτουμε 6 ιδιόκτητα κέντρα Υψηλής τεχνολογίας

Halifax • Quebec • Montreal
Ottawa • Toronto • Vancouver

HEAD OFFICE

5200 Charleroi Montreal-North, H1G 3A1



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

www.lanvac.com

SURVEILLANCE

LANVAC

40 YEARS ANS



Πακέτο μέτρων σε δύο «δόσεις» από την κυβέρνηση

Τι ανακοινώνεται άμεσα και τι ακολουθεί υπό προϋποθέσεις ■ Πώς ο πόλεμος επηρεάζει την οικονομία



Ένα πρώτο πακέτο μέτρων για την αντιμετώπιση φαινομένων αισχροκέρδειας ανακοινώνει η κυβέρνηση, ενώ έχει ήδη επεξεργαστεί πρόσθετα μέτρα για να αντιμετωπιστούν οι επιπτώσεις του πολέμου στη Μέση Ανατολή.

Το «εφεδρικό» πακέτο θα ενεργοποιηθεί, αν διαπιστωθεί πως η τιμή του πετρελαίου διατηρείται για τουλάχιστον τρεις εβδομάδες πάνω από τα 100 δολάρια το βαρέλι και στόχος είναι μη γίνουν βιαστικές κινήσεις.

Άλλωστε πρόκειται για μια ρευστή κατάσταση, και την Τρίτη 10/3 για παράδειγμα, υπήρξε μία υποχώρηση των τιμών του πετρελαίου, μετά από ένα ράλι ανόδου τις προηγούμενες ημέρες. Ωστόσο, αυτό σε καμία περίπτωση δε σημαίνει πως υπάρχει εφησυχασμός, καθώς πριν την έναρξη του πολέμου, από τα στενά του Ορμούζ περνούσε σχεδόν ένα στα πέντε βαρέλια πετρελαίου που καταναλώνει ο πλανήτης. Μαζί τους περνούσε και περίπου το 20% του παγκόσμιου εμπορίου υδρογονομένου φυσικού αερίου (LNG).

ΠΛΑΦΟΝ ΚΕΡΔΟΥΣ ΣΕ ΚΑΥΣΙΜΑ, ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΠΡΩΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ
«Θα δούμε την έκταση και την ένταση της κρίσης και ανάλογα θα δράσουμε» σημειώνουν κυβερνητικά στελέχη και προσθέτουν «ό,τι κάνουμε, θα το κάνουμε με τη μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα, χωρίς προχειρότητα». Από το οικονομικό επιτελείο δε θέλουν να καλλιεργηθούν υπέρμετρες προσδοκίες, καθώς στόχος είναι οι όποιες κινήσεις γίνουν να λαμβάνουν υπόψη και τα δημοσιονομικά δεδομένα. Ωστόσο αυτό που επισημαίνεται, είναι πως η οικονομία έχει θωρακιστεί και υπάρχουν τα περιθώρια για τη στήριξη των νοικοκυριών.

Το πρώτο μέτρο που ανακοινώθηκε την Τετάρτη 11/3, είναι η επιβολή πλαφόν στο περιθώριο κέρδους σε καύσιμα, τρόφιμα και άλλα είδη πρώτης ανάγκης. Το πλαφόν θα είναι συγκεκριμένο ποσό ως «ταβάνι» κέρδους στα καύσιμα και θα έχει σημείο αναφοράς το μέσο όρο κέρδους ολόκληρου του 2025 για τα τρόφιμα και τα άλλα είδη πρώτης ανάγκης.

Όπως σημείωσε ο αντιπρόεδρος της κυβέρνησης, Κωστής Χατζηδάκης, «είναι ένα πράγμα να ανέβουν οι τιμές στην αντίθεση επειδή αυξήθηκαν οι διεθνείς τιμές και άλλο κάποιος “πονηρούλης” να βάλει “καπέλο” εκμεταλλευόμενος την κατάσταση». Όπως είπε «είναι ζήτημα προτεραιότητας να ορθώσουμε τείχος αποτελεσματικής αντίδρασης απέναντι σε αυτές τις πρακτικές. Έχουμε πλήρη εικόνα της αγοράς και θα προχωρήσουμε στις αναγκαίες παρεμβάσεις».

ΤΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΜΕΤΡΑ

Παράλληλα, επεξεργασία έχει γίνει και για πρόσθετα μέτρα, τα οποία όπως αναφέρθηκε θα ανακοινωθούν σε δεύτερο χρόνο, αν φανεί πως ο πόλεμος στη Μέση Ανατολή έχει διάρκεια.

Στα μέτρα αυτά είναι το fuel pass (εφόσον οι τιμές του πετρελαίου διατηρηθούν σε υψηλά επίπεδα), η επαναφορά επιδοτήσεων στους λογαριασμούς ηλεκτρικής ενέργειας (σε περίπτωση που η άνοδος του φυσικού αερίου συμπαρασύρει και τις τιμές χονδρικής στο ρεύμα) και μία νέα επιταγή ακρίβειας.

Να σημειωθεί εδώ, πως πολυεπίπεδες είναι οι επιπτώσεις που μπορεί να υπάρξουν από τον πόλεμο στη Μέση Ανατολή, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να χαρακτηχθεί με ασφάλεια μία μακροπρόθεσμη στρατηγική.

Για παράδειγμα, είναι άγνωστο σε ποιο βαθμό θα επηρεαστούν η ανάπτυξη, ο πληθωρισμός και οι επενδύσεις, ενώ οι τελευταίες εξελίξεις – με το κλείσιμο των στενών του Ορμούζ – εγκυμονούν κινδύνους και για την εφοδιαστική αλυσίδα.

Ο ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Στάση αναμονής τηρείται για να διαπιστωθεί αν ο πόλεμος στη Μέση Ανατολή θα επηρεάσει τον τουρισμό.

Μέχρι τώρα δεν έχει υπάρξει κάποια ουσιαστική αλλαγή και οι κρατήσεις για το 2026 είναι σε υψηλό επίπεδο αλλά μένει να φανεί και πως θα εξελιχθεί η κατάσταση το επόμενο διάστημα.

«Υπάρχει και η θεωρία ότι θα πληγούν περισσότερο χώρες που είναι πιο κοντά στην κρίση, όπως η Αίγυπτος ή η Τουρκία, ενώ χώρες όπως η Ελλάδα ή η Ιταλία δε θα πληγούν ή ενδεχομένως θα έχουν όφελος. Αλλά όλα αυτά είναι πρόωρα» σημείωσε ο Κωστής Χατζηδάκης.

ΤΙ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΙ ΝΕΕΣ ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ

Το αφήγημα της Νέας Δημοκρατίας για τη σημασία της σταθερότητας σε μια εποχή πολλαπλών γεωπολιτικών προκλήσεων, φαίνεται πως συμβάλει στην αύξηση των ποσοστών συσπείρωσης.

Με βάση τις πρόσφατες μετρήσεις τα «γαλάζια» ποσοστά ενισχύονται και στην εκτίμηση ψήφου βρίσκονται στο 32,7% σύμφωνα με την Opinion Poll και στο 34,1% με βάση την Interview.

Παράλληλα, η μεγάλη πλειοψηφία των ερωτηθέντων στις μετρήσεις δείχνει πως στηρίζει κινήσεις που έχουν γίνει, όπως η αποστολή των δύο φρεγατών και των τεσσάρων F-16 στη Μεγαλόνησο.

Σύμφωνα με την Interview, το 75% δηλώνει ότι «συμφωνεί» ή «μάλλον συμφωνεί» με τη στρατιωτική συνδρομή της χώρας μας στην Κύπρο.

Στο κυβερνητών κόμμα αναγνωρίζουν βέβαια πως οι δημοσκοπήσεις αποτελούν μια φωτογραφία της στιγμής, ενώ δεν περνά απαρατήρητο πως σε όλες τις έρευνες είναι εμφανής ο προβληματισμός για τις επιπτώσεις που μπορεί να υπάρξουν στην οικονομία.

Με βάση και πάλι την Interview, το 95% εκφράζει την αγωνία του για ενδεχόμενες αυξήσεις στις τιμές των προϊόντων και το 80% για τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει στην ανάπτυξη η σύγκρουση στη Μέση Ανατολή.

© ΕΘΝΟΣ

Κατερίνα Κοκκαλιάρη



Καλημέρα Πατρίδα

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

ΣΤΟ ΚΑΝΑΛΙ
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 15 Μαρτίου

7:30 το πρωί και 9:30 το βράδυ

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

Δευτέρα 16 Μαρτίου: 9:30 το πρωί
Τρίτη 17 Μαρτίου: 8:30 το πρωί
Τετάρτη 18 Μαρτίου: 5:30 το πρωί
Πέμπτη 19 Μαρτίου: 7:30 το πρωί
Παρασκευή 20 Μαρτίου: 8:30 το πρωί
Σάββατο 21 Μαρτίου: 4:30 το απόγευμα
Κυριακή 22 Μαρτίου: 3:30 το πρωί

Αυτή την εβδομάδα

Η Μακεδονία και στην επανάσταση του 1821



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

Ποιος είναι ο στόχος του πολέμου;

Η εντύπωση ότι η Αμερική επιστρέφει στιβαρή στο παιχνίδι της ισχύος και γίνεται ξανά σεβαστή αντιμετωπίζει τον κίνδυνο να τιναχθεί στον αέρα, αν δεν καταφέρει να ανατρέψει ή να εξοντώσει εντός ημερών τη νέα σκληροπυρηνική ηγεσία του Ιράν

Γράφει ο δημοσιογράφος
Μανώλης Κοττάκης
[δημοκρατία, newsbreak.gr]

Όλα τα στρατηγικά δεδομένα που είχε στη διάθεσή του ο Ντόναλντ Τραμπ πριν από την κήρυξη του πολέμου στο Ιράν, συνηγορούσαν για το αντίθετο: Οι μυστικές υπηρεσίες με απόρρητο σημείωμά τους, που διέρρηξε στον αμερικανικό Τύπο, προειδοποίησαν ότι η πτώση του θεοκρατικού καθεστώτος είναι εξαιρετικά δύσκολο εγχείρημα.

Το φιλελεύθερο ρεύμα που υπάρχει στις τάξεις της ιρανικής κοινωνίας είναι μεν υπαρκτό, αλλά για την ώρα μειοψηφικό, οι μουλάδες είναι ακόμη και τώρα πλειοψηφία.

Και σε κάθε περίπτωση, ένα νέο καθεστώς που θα εγκαθιδρυόταν έπειτα από ανατροπή του υπάρχοντος θα ήταν ως «ξενοκίνητο» περισσότερο αντιπαθές στην κοινωνία από το απερχόμενο.

Ο στρατός των ΗΠΑ επίσης προειδοποίησε με διαρροές, ότι επιχειρησιακά το σχέδιο θα συναντήσει μεγάλες δυσκολίες. Το δε εγχείρημα ότι η επέμβαση γίνεται για την καταστροφή του πυρηνικού οπλοστασίου των ΗΠΑ ήταν ισχυρό μεν, ευάλωτο δε, καθώς, με βάση τις δημόσιες δηλώσεις που έγιναν πέρυσι από Αμερικανούς αξιωματούχους μετά τον πόλεμο των δώδεκα ημερών, το σπλοστάσιο αυτό... καταστράφηκε.

Εάν εξαιρέσει κανείς, λοιπόν, τη σύμμαχια εσωτερικού χαρακτήρα που οικοδόμησε ο πρόεδρος Τραμπ στις ΗΠΑ με το κατά Αϊζενχάουερ «αμυντικό και βιομηχανικό σύμπλεγμα» των ΗΠΑ και με το λόμπι της πανίσχυρης εβραϊκής κοινότητας, που στο παρελθόν λοξοκοίταζε προς τους Δημοκρατικούς, και το μακροπρόθεσμο σχέδιο της ενεργειακής απομόνωσης της Κίνας, εγείρεται με ένταση το ερώτημα: **Με ποιο στόχο μπήκαν οι ΗΠΑ σε αυτόν τον πόλεμο; Ποιος ο στόχος του πολέμου;**

«Το να διαλυθεί η ανθρωπότητα για να αποφύγει ποινικές περιπλοκές ένας πρωθυπουργός δεν είναι στόχος, πάντως» μας σχολίασε έγκυρη πηγή εκείθεν του Ατλαντικού, που θέλει να διατηρήσει την ανωνυμία της. Τον πόλεμο αυτόν τον θέλουν σίγουρα δύο κράτη: **το Ισραήλ και το Ιράν**. Πιθανώς ολίγον και ο πρόεδρος Πούτιν, γιατί αναγκάζει τη Δύση να σκεφτεί την πιθανότητα μερικής άρσης των κυρώσεων κατά του ρωσικού πετρελαίου,



ου, καθώς και την πιθανότητα αύξησης των πωλήσεών του προς την Κίνα.

ΕΞΟΝΤΩΣΗ

➔ **ΤΟ ΙΣΡΑΗΛ** τον θέλει, γιατί αντιμετωπίζει μακροχρόνιο πρόβλημα ασφάλειας από το Ιράν, και οι επιτυχίες των μυστικών του υπηρεσιών μέσα στην Τεχεράνη αλλά και έξω από αυτήν (εξολόθρευση του ηγέτη της Χεζμπολάχ, Νασράλα, και ηγέτη της Χαμάς) το ενεθάρρυναν να συνεχίσει το σχέδιο εξόντωσης όλης της σκληροπυρηνικής ιρανικής ηγεσίας.

➔ **ΤΟ ΙΡΑΝ**, γιατί μετά τον περυσινό πόλεμο των δώδεκα ημερών, στον οποίο υποχώρησε τακτικά, μοιάζει κάθε μέρα που περνά να έχει προετοιμαστεί συστηματικά γι' αυτή την επίθεση του Ισραήλ, με τη συναίνεση των ΗΠΑ. Διάχυσε με βομβαρδισμούς το κόστος του πολέμου σε όλες τις αραβικές χώρες που διέκοψαν την παραγωγή τους για να πιέσουν τις ΗΠΑ να λάβουν αποφάσεις.

Ο στρατός του, ακολουθώντας από το «μωσαϊκό δόγμα» των ακέφαλων ηγεσιών αυτόνομων ομάδων, σχεδιάστηκε για να προκαλεί κτυπήματα σε κενό εξουσίας, άνευ άνωθεν έγκρισης.

Η νέα ηγεσία που ανεδείχθη είναι παράγωγο της προηγούμενης, κληρονόμος της και, αν πιστέψουμε τον υπουργό Εξωτερικών Ρούμπιο, φανακότερη από την απερχόμενη.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, άρχισαν να διαφαινούνται δειλά-δειλά τα πρώτα προβλήματα που προκύπτουν από τις διαφορετικές προσεγγίσεις και τις προτεραιότητες που έχουν σε αυτόν τον πό-

λεμο οι δύο σύμμαχοι: **Ο πρόεδρος των ΗΠΑ κ. Τραμπ και ο πρωθυπουργός του Ισραήλ κ. Νετανιάχου.**

Ο πρώτος βιάζεται να «νικήσει» και λογικά να βγει από το κάδρο το συντομότερο δυνατόν, πριν οι συνέπειες του πολέμου αγγίξουν την οικονομία των ΗΠΑ στο εσωτερικό της και πριν ακουμπήσουν και το κύρος του ίδιου. Όσο περισσότερο μένει, τόσο θέτει σε διακινδύνευση το κεφάλαιο που σχημάτισε με τη σύλληψη του Μαδούρο, τον έλεγχο της Διώρυγας του Παναμά, τις διαγραφόμενες εξελίξεις στην Κούβα και τη Γροιλανδία.

Η εντύπωση ότι η Αμερική επιστρέφει στιβαρή στο παιχνίδι της ισχύος και γίνεται ξανά σεβαστή, αντιμετωπίζει τον κίνδυνο να τιναχθεί στον αέρα, αν δεν καταφέρει να ανατρέψει ή να εξοντώσει εντός ημερών τη νέα σκληροπυρηνική ηγεσία του Ιράν. Τον κατά Ρούμπιο «Δωδέκατο Ιμάμη» Χαμενεϊ. Εφόσον το επιτύχει, όλη η δόξα θα αποδοθεί στον πρόεδρο Τραμπ, που αναδεικνύεται σε φυσικό ηγέτη της Δύσης απέναντι σε ανελεύθερα καθεστώτα, αριστερά, σοσιαλιστικά και ισλαμικά. Εάν αποτύχει όμως, το Βατερλό μέσα στους κόλπους της Δύσης αλλά και στον κόσμο ολόκληρο θα είναι καταστροφικό. Μια ηγεσία που λεονταρίζει και αποτυγχάνει στους στόχους της θα μικρύνει το εκτόπισμα των ΗΠΑ στον 21° αιώνα. Κατά τούτο οι προσεχείς δέκα μέρες δεν είναι απλώς κρίσιμες για τον πόλεμο. Είναι κρίσιμες για το αποτύπωμα της υπερδύναμης στον πλανήτη.

Γι' αυτό και ο πρόεδρος Τραμπ θα

απαιτηθεί να λάβει επώδυνες αποφάσεις, ακόμη και απέναντι στο σύμμαχό του, για χάρη του οποίου έχει ξοδέψει πολύτιμο διπλωματικό κεφάλαιο.

Ο πολυετής μακρόσυρτος πόλεμος που επιδιώκουν, ως φαίνεται, από τις δηλώσεις τους οι Φρουροί της Επανάστασης, δεν είναι ο κατάλληλος δρόμος για να επιστρέψει η Αμερική ξανά.

Το αντίθετο. Μια τέτοια Αμερική θα θυμίσει Μπάιντεν: Θα σκοντάφτει κυριολεκτικά και μεταφορικά, και αυτό είναι το τελευταίο που επιθυμεί ο πρόεδρος Τραμπ. Τόσα μαθήματα που έλαβε στο Ιράκ, στο Αφγανιστάν, στις χώρες της «Αραβικής Άνοιξης» πρέπει να λένε κάτι στην αμερικανική διπλωματία και αυτό είναι το εξής: **Η στάθμιση της δημοκρατίας, της θρησκείας και της ζωής στην Ανατολή είναι διαφορετική από τη Δύση και αυτό δίδει πλεονέκτημα στα ανελεύθερα καθεστώτα που εμπλέκονται στον πόλεμο.**

ΑΞΙΕΣ

Στη Δύση η δημοκρατία έχει τεράστια αξία, στην Ανατολή έχει σχετική, αν όχι μηδαμινή. Το αντελήφθη ο Ρόμπερτ Κάπλαν και το γράφει στην «Επερχόμενη αναρχία» για την αποτυχία της Αραβικής Άνοιξης: «Μας ζητούσαν ψωμί και τους δίναμε ψήφο». Στην Ανατολή η θρησκεία έχει μεγαλύτερη αξία από τη Δύση, γι' αυτό και τα καθεστώτα με παραλλαγές (Ιράν, Τουρκία) στερεώνονται χάρη σε αυτήν. Η Ανατολή προβάλλει – απέναντι στον κοσμικό φιλελευθερισμό – το Ισλάμ, αλλού πιο μετριοπαθές και αλλού πιο ριζοσπαστικό, ως τη νέα αντιδυτική ιδεολογία. Ως το νέο «κομμουνισμό».

Τα καθεστώτα αντέχουν γιατί έχουν αναγάγει το Κοράνι και τις ποικιλώνυμες ερμηνείες του σε «Νέο Κεφάλαιο» του Μαρξ. Ως το «ιερό κείμενο» των αδικημένων από την «παρηκμασμένη» Δύση.

Στην Ανατολή, τέλος, έχει άλλη αξία η ανθρώπινη ζωή. Στη Δύση η απώλεια της ανθρώπινης ζωής λογίζεται ως πολιτικό κόστος για τις κυβερνήσεις.

Χάνεις ψήφους. Στην Ανατολή λογίζεται ως «δόξα» για το «μάρτυρα» που αποθώνεται από την κοινωνία. Κερδίζεις επιρροή. Έναν τόσο ασύμμετρα αξιακά πόλεμο, η Δύση μπορεί να τον κερδίσει μόνο με ανταρτοπόλεμο και βόμβες στα καταφύγια όπου κρύβονται οι μουλάδες και όχι με στρατεύματα στο πεδίο.

Αλλά πάλι το ερώτημα παραμένει: **Πόλεμος για ποιο στόχο;**

Πλήρη ασφαλιστικά στοιχεία

ΓΛΥΤΩΣΤΕ ΧΡΗΜΑΤΑ

Τυπώστε τις επιταγές σας σ'εμάς με σιγουριά

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΓΚΙΟΥΣΜΑ

MEDIA-TREK®

Communications - Promotions - Marketing

mediatrek.ca

450-978-0070 | info@mediatrek.ca

Τυπώνουμε
όλα τα είδη
Επιταγές
Επιχειρήσεων
Καναδά
ΗΠΑ

200 για \$84

400 για \$134

1000 για \$204

Αχίος: Πέντε πιθανά σενάρια για τον τερματισμό του πολέμου στο Ιράν

Η παρατεταμένη αβεβαιότητα για την έκβαση του πολέμου εντείνει τις οικονομικές επιπτώσεις στο εσωτερικό των ΗΠΑ και αυξάνει την αστάθεια σε διεθνές επίπεδο



Αντιφατικά μηνύματα από τον Αμερικανό πρόεδρο Ντόναλντ Τραμπ και το Πεντάγωνο προκαλούν αβεβαιότητα σε συμμάχους, αγορές και νομοθέτες, σχετικά με το πώς ή πότε μπορεί να τερματιστεί ο πόλεμος στο Ιράν. Η παρατεταμένη αβεβαιότητα αυξάνει τον οικονομικό αντίκτυπο στο εσωτερικό και την αστάθεια διεθνώς, ενισχύοντας τα πολιτικά ρίσκα για τον Ντόναλντ Τραμπ.

Ο Αμερικανός πρόεδρος δήλωσε σε Ρεπουμπλικάνους κατά τη διάρκεια ετήσιας συνάντησης τη Δευτέρα 9 Μαρτίου, ότι οι ΗΠΑ έχουν ήδη κερδίσει τον πόλεμο, «αλλά δεν έχουμε κερδίσει αρκετά».

Αυτό ήρθε λίγες ώρες αφότου δήλωσε στο CBS News ότι ο πόλεμος «είναι πολύ ολοκληρωμένος, σχεδόν πλήρως».

Ο Υπουργός Άμυνας, Πιτ Χέγκεθ, δήλωσε την Τρίτη 10 Μαρτίου, ότι «αυτή θα είναι η πιο έντονη ημέρα επιθέσεων μέχρι τώρα».

Ακολουθούν πέντε σενάρια για το πώς μπορεί να τελειώσει ο πόλεμος στο Ιράν:

1] ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΜΕΝΗ ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ ΚΑΙ ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ

Ο τερματισμός του πυρηνικού προγράμματος του Ιράν είναι ένας από τους βασικούς στόχους που έχει δηλώσει ο Τραμπ, από την έναρξη της Επιχείρησης Επική Οργή. Το Ιράν και οι ΗΠΑ πραγματοποίησαν τρεις γύρους έμμεσων πυρηνικών συνομιλιών στη Γενεύη λίγες μέρες πριν ξεκινήσει ο πόλεμος, αλλά οι απεσταλμένοι του Τραμπ κατέληξαν ότι η Τεχεράνη δεν ήταν σοβαρή ως προς την επίτευξη συμφωνίας.

Ο Τραμπ δήλωσε στο Fox News τη Δευτέρα 9 Μαρτίου, ότι η επανέναρξη των συνομιλιών είναι «πιθανή», αλλά εξέ-

φρασε απογοήτηση για την επιλογή του σκληροπυρηνικού Μοτζτάμπα Χαμενεΐ ως διαδόχου του εκλιπόντος πατέρα του ως ανώτατου ηγέτη.

Την ημέρα πριν ξεκινήσουν οι επιθέσεις, οι διαμεσολαβητές του Ομάν ανέφεραν ότι το Ιράν συμφώνησε να μην αποθηκεύει εμπλουτισμένο ουράνιο και χαρακτήρισαν την ειρήνη «εντός εμβέλειας».

Δεν είναι σαφές πώς ο πόλεμος θα επηρεάσει μελλοντικές διαπραγματεύσεις.

2] ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΒΕΝΕΖΟΥΕΛΑΣ

Ο Τραμπ θεωρεί τη Βενεζουέλα – μετά τη σύλληψη του Προέδρου Νικολάς Μαδούρο από τις ΗΠΑ τον Ιανουάριο και τη συνεργασία με την αντικαταστάριά του, Αντιπρόεδρο Ντέλι Ροντρίγκες – ως μοντέλο για την αντιμετώπιση της κατάστασης στο Ιράν.

Τη Δευτέρα 9 Μαρτίου ο Τραμπ δήλωσε, ότι θεωρεί πως το Ιράν «έκανε μεγάλο λάθος» με το διορισμό του Μοτζτάμπα Χαμενεΐ και υπαινιχθηκε ότι ο νέος ανώτατος ηγέτης μπορεί να μην παραμείνει για πολύ στη θέση του. Ωστόσο, όπως επισημαίνει το Αχίος, πέρα από τη γεωγραφία, η σύγκριση Ιράν – Βενεζουέλας έχει σημαντικούς περιορισμούς.

Οι ειδικοί λένε ότι η αντιμετώπισή τους ως ισοδύναμων, παρανοεί τη δομή εξουσίας της Ισλαμικής Δημοκρατίας.

Το καθεστώς έχει επιβιώσει 47 χρόνια κυρώσεων, πολέμων και εσωτερικών εξεγέρσεων – εδραιώνοντας στρατιωτικούς, θρησκευτικούς και πολιτικούς θεσμούς που σχεδιάστηκαν για να διαρκέσουν πέρα από κάθε μεμονωμένο ηγέτη.

Για τους Ιρανοί διαδηλωτές που ρίσκαραν τη ζωή τους ζητώντας αλλαγή καθεστώτος, ένας ηγέτης υποστηριζόμενος

από τις ΗΠΑ εντός του συστήματος θα μπορούσε να θεωρηθεί προδοσία και όχι απελευθέρωση.

3] ΛΑΪΚΗ ΕΞΕΓΕΡΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΡΕΥΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕΣΤΩΤΟΣ

Το ενδεχόμενο κατάρρευσης του καθεστώτος είναι πραγματικό. Ο Αγιατολάχ Χαμενεΐ είναι νεκρός, η οικονομία έχει καταρρεύσει και στη χώρα πραγματοποιήθηκαν οι μεγαλύτερες διαδηλώσεις από την επανάσταση του 1979 λίγες εβδομάδες πριν ξεκινήσει ο πόλεμος.

Ο Ισραηλινός Πρωθυπουργός, Μπενιαμίν Νετανιάχου, έχει πλαισιώσει τις επιθέσεις ως δημιουργία «συνθηκών για το γενναίο ιρανικό λαό να πάρει τη μοίρα του στα χέρια του». Ωστόσο, η ιρανική αντιπολίτευση δεν έχει ένα μόνο ηγέτη, ούτε οργανωμένη δύναμη στο εσωτερικό της χώρας.

Ο εξόριστος διάδοχος του θρόνου, Ρεζά Παχλαβί, είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς ηγέτες της αντιπολίτευσης, αλλά ο Τραμπ έχει υποβαθμίσει την αξιοπιστία του – εν μέρει επειδή ο Παχλαβί δε ζει στο Ιράν εδώ και σχεδόν 50 χρόνια.

Οι κουρδικές δυνάμεις με υποστήριξη του Ισραήλ θα μπορούσαν να παράσχουν κάποια υποστήριξη στο έδαφος, αλλά οι κίνδυνοι είναι σημαντικοί – συμπεριλαμβανομένης της πιθανότητας το Ιράν να βυθιστεί σε έναν εμφύλιο πόλεμο παρόμοιο με εκείνον που κατέστρεψε τη Συρία για μια δεκαετία.

4] ΕΙΔΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΥΡΗΝΙΚΟ ΑΠΟΘΕΜΑ

Οι ΗΠΑ και το Ισραήλ έχουν συζητήσει την αποστολή ειδικών δυνάμεων στο Ιράν για να εξασφαλίσουν ή να καταστρέψουν

το απόθεμα υψηλά εμπλουτισμένου ουρανίου, αναφέρει το Αχίος.

Αυτό το σενάριο τερματίζει τον πόλεμο όχι με πολιτική συμφωνία, αλλά με τη φυσική εξάλειψη της πυρηνικής απειλής. Όμως, η αποστολή αυτή θα απαιτούσε την παρουσία στρατευμάτων, στο έδαφος μιας χώρας που εξακολουθεί να εκτοξεύει βαλλιστικούς πυραύλους.

5] Ο ΤΡΑΜΠ ΚΗΡΥΣΣΕΙ ΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΥΡΕΤΑΙ

Σε αυτό το σενάριο, ο Τραμπ αποφασίζει ότι οι δυνατότητες πυραύλων και drones του Ιράν έχουν μειωθεί επαρκώς, κηρύσσει ιστορική νίκη και αποσύρεται, είτε η πολιτική κατάσταση στην Τεχεράνη έχει επιλυθεί είτε όχι.

Οι αγορές στοιχηματίζουν σε γρήγορη έξοδο, ιδιαίτερα καθώς η οικονομική δυσχέρεια στο εσωτερικό των ΗΠΑ απειλεί να γίνει σοβαρό πολιτικό πρόβλημα για τον Αμερικανό πρόεδρο.

Βέβαια, ο ίδιος ο Τραμπ έχει προειδοποιήσει ότι η ανάληψη της εξουσίας από τον λάθος ηγέτη θα αναγκάσει τις ΗΠΑ να επιστρέψουν σε πόλεμο «σε πέντε χρόνια».

Ο τερματισμός του πολέμου μπορεί επίσης να απαιτεί συμφωνία από το Ισραήλ, το οποίο έχει δείξει ότι είναι διατεθειμένο να δράσει μονομερώς και έχει δεσμευτεί να εξαλείψει μόνιμα την πυρηνική απειλή του Ιράν με ή χωρίς τη στήριξη της Ουάσιγκτον.

Ο πόλεμος στο Ιράν ξεκίνησε χωρίς προειδοποίηση. Το ίδιο μπορεί να ισχύει και για το τέλος του.

Πηγή: Axios
Απόδοση κειμένου:
Εύη Τσιριγιώτακη [ERTNEWS.GR]

PANIER DU FERMIER

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 \$40

Πρεμιέρα το Σάββατο 21/3 για τη Ζέτα Μακρυπούλια

Αυτός είναι ο πρώτος καλεσμένος του «Moments»



Η Ζέτα Μακρυπούλια κάνει πρεμιέρα με την εκπομπή «Moments» κάνοντας της ποδαρικό αγαπημένο της πρόσωπο. Ο ANT1 σε ανακοίνωσή του αναφέρει: «Η αυλαία ανοίγει. Τα φώτα ανάβουν. Το «Moments» μάς καλεί στην πρεμιέρα του. Το Σάββατο 21

Μαρτίου στις 21:00, το Moments με οικοδέσποινα τη Ζέτα Μακρυπούλια, έρχεται για να ανεβάσει στη σκηνή με τον πιο εντυπωσιακό, σύγχρονο, αλλά και βαθιά ανθρώπινο τρόπο, τη ζωή αγαπημένων προσώπων μέσα από στιγμές που τους καθόρισαν. Πρωταγωνιστής του 1^{ου} επεισοδίου θα είναι ο Γιώργος Καπουτζίδης. Τόσα χρόνια, βλέπουμε τις ιστορίες που γράφει για άλλους. Τώρα, ήρθε η ώρα να μας πει και τη δική του ιστορία. Γεμάτη συγκίνηση, γέλιο, μικρές και μεγάλες στιγμές. Δείτε το τρέιλερ που μας δίνει μία μικρή γεύση από όσα έζησε ο αγαπημένος σεναριογράφος, ηθοποιός και παρουσιαστής στο πλατό του «Moments»».

Ζευγάρι της ελληνικής σόουμπιζ παντρεύεται μετά από χρόνια σχέσης και δύο παιδιά



Πιστεύαμε πως δε θα φάμε ποτέ κουφέτα από το συγκεκριμένο ζευγάρι! Ο Γιώργος Παπαδόπουλος και η Γαλάτεια Βασιλειάδη παντρεύονται. Το ζευγάρι το ανακοίνωσε στα social media με βίντεο που πόσταρε.

«Ο έρωτας για μένα είναι αρρώστια αλλά ταυτόχρονα είναι και το πιο ωραίο πράγμα στον κόσμο. Είδα τη Γαλάτεια σε ένα μπαρ και την «έκλεψα», για να μιλήσουμε οι δυο μας. Την είδα και τρελάθηκα», έχει δηλώσει ο τραγουδιστής. «Η μητέρα μου είχε ενδοιασμούς για τη σχέση μου με το Γιώργο, επειδή είναι τραγουδιστής. Εγώ θέλω πρόταση γάμου και είμαι ξεκάθαρη σε αυτό. Μια φορά μου είπε ο Γιώργος να κατέβω στα φανάρια και με φίλησε μπροστά σε όλο τον κόσμο. Είχαμε κανονίσει να πάμε διακοπές στην Εύβοια και έκλεισα ξενοδοχείο με πανομοιότυπο όνομα σε άλλη πόλη», έχει εξομολογηθεί η Γαλάτεια Βασιλειάδου.

ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΜΙΣΕΛ ΦΑΙΦΕΡ ΣΤΑ 67 ΤΗΣ «Πώς παραμένει τόσο όμορφη;»

Η ηθοποιός εμφανίστηκε στην Εβδομάδα Μόδας στο Παρίσι

Η εμφάνιση της Μισέλ Φάιφερ στην Εβδομάδα Μόδας στο Παρίσι προκάλεσε έντονο ενδιαφέρον στα social media, με την ηθοποιό να αποθεώνεται στο ίντερνετ για την παρουσία της στα 67 της χρόνια.

Η βραβευμένη ηθοποιός παρευρέθηκε στην επίδειξη γυναικείων συλλογών του οίκου Yves Saint Laurent κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας Μόδας στο Παρίσι. Για την περίπτωση επέλεξε σύνολο του οίκου, αποτελούμενο από μαύρο σακάκι και παντελόνι, ενώ τα μανίκια του σακακιού ήταν γυρισμένα μέχρι τους αγκώνες. Την εμφάνιση ολοκλήρωσε με πράσινα παπούτσια με έντονα μυτερή μύτη [φωτ.].

Σε άλλη εμφάνισή της επέλεξε ένα μαύρο φόρεμα μεσαίου μήκους του οίκου Oscar de la Renta, πλήρως διακοσμημένο με πέρλες. Το σύνολο συνδυάστηκε με σκουλαρίκια και δαχτυλίδια με πέρλες, καθώς και με μαύρες γόβες Gianvito Rossi. Την επόμενη ημέρα η Φάιφερ δημοσίευσε στο λογαριασμό της στο Instagram βίντεο από στιγμές στο κόκκινο χαλί. Στη λεζάντα της ανάρτησης έγραψε: «Όμορφη βραδιά σε ένα από τα αγαπημένα μου μέρη». Η εμφάνισή της συγκέντρωσε αποθεωτικά σχόλια στα social media, με πολλούς να σχολιάζουν πόσο εντυπωσιακή παραμένει και να αναρωτιούνται πώς διατηρείται τόσο όμορφη, ενώ άλλοι επαίνεσαν τη φυσική της εικόνα, επισημαίνοντας ότι δεν έχει καταφύγει σε αισθητικές παρεμβάσεις, όπως συμβαίνει συχνά στο Χόλυγουντ.

Η συζήτηση γύρω από την εμφάνιση της ηθοποιού αναζωπύρωσε και παλαιότερες δηλώσεις της για την ηλικία και την εικόνα στο Χόλυγουντ. Σε συνέντευξή της στο People είχε δηλώσει, ότι με τα χρόνια η στάση της απέναντι στη γήρανση έχει αλλάξει.

«Φτάνεις σε ένα σημείο όπου είναι εντάξει να φαίνεσαι καλά για την ηλικία σου, αντί να φαίνεσαι νέος για την ηλικία σου. Το έχω αγκαλιάσει αυτό», είχε πει.

Η ίδια έχει αναφερθεί και στην πίεση που συχνά δέχονται οι ηθοποιοί σχετικά με την εμφάνιση. Σε παλαιότερη συνέντευξή της είχε σημειώσει ότι «καθώς μεγαλώνεις υπάρχει περισσότερη ελευθερία, γιατί δεν προσπαθείς πια να ανταποκριθείς σε συγκεκριμένες προσδοκίες».



Νικόλ Κίντμαν: Θέτει αυστηρούς όρους για μια νέα σχέση μετά το χωρισμό της



Δημοσίευμα αναφέρει, ότι η Νικόλ Κίντμαν θέτει συγκεκριμένους όρους για μια ενδεχόμενη νέα σχέση, μετά το χωρισμό της από τον Κιθ Έρμπαν. Σύμφωνα με άρθρο του περιοδικού Woman's Day, η ηθοποιός φέρεται να έχει καταρτίσει ένα αυστηρό «μανιφέστο» σχετικά με το τι αναζητά σε έναν πιθανό σύντροφο.

Πηγή που επικαλείται το περιοδικό ανέφερε, ότι η Κίντμαν είναι έτοιμη να επιστρέψει στον «κόσμο των ραντεβού», ωστόσο δε σκοπεύει να αφιερώσει χρόνο σε ανθρώπους που δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες της. «Ξέρει πλέον τι της αρέσει και δε φοβάται να στοχεύσει μόνο σε αυτό που πιστεύει ότι αξίζει», τονίζει το πρόσωπο από το περιβάλλον της ηθοποιού.

Επιπλέον, όπως επικαλείται το ίδιο ρεπορτάζ, δε θα είχε αντίρρηση ο πιθανός σύντροφός της να έχει παιδιά, υπό την προϋπόθεση ότι θα βρίσκονται κοντά στην ηλικία των δικών της παιδιών. «Έναν ευγενικό άνδρα που να είναι καθαρός, νηφάλιος, επιτυχημένος και δε θα μετατραπεί σε έναν άνεργο και εξαρτημένο σύντροφο.

Δεν την πειράζει αν έχει παιδιά, αλλά ιδανικά δε θέλει να είναι μικρότερα από τις κόρες της», ανέφερε η πηγή. Το δημοσίευμα σημειώνει επίσης, ότι πριν προχωρήσει σε οποιαδήποτε γνωριμία, η Κίντμαν προτιμά να υπάρχει σύσταση από άτομα του στενού της κύκλου.

«Η Νικόλ αφήνει το μεγαλύτερο μέρος του ελέγχου στους στενούς της φίλους», είπε η πηγή, προσθέτοντας ότι «αρνείται ακόμη και να πιει καφέ με κάποιον αν δεν της τον έχει συστήσει προσωπικά ένας φίλος που εμπιστεύεται απόλυτα».

Η Νικόλ Κίντμαν και ο Κιθ Έρμπαν ήταν παντρεμένοι για 19 χρόνια πριν ανακοινώσουν το χωρισμό τους το Σεπτέμβριο του 2025, ενώ το διαζυγίο τους οριστικοποιήθηκε τον Ιανουάριο 2026.

Από το 1969 έγκυρη και υπεύθυνη 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 υπεύθυνη ομάδα συνεργατών
υπό τη διεύθυνση και το συντονισμό
του Μιχάλη Τελλίδη



ΑΛΕΚΑ & ΜΑΓΔΑΛΩ
ΚΟΥΣ-ΚΟΥΣ
 Του Γιώργου Στυλ. Γκιούσμα

ΚΑΛΕ; ΔΕΝ ΤΑΜΑΘΕΣ;

Η παροιμία μας, όπως κάθε γειτονιά, έχει τις δικές της κουτσομπολές... Στις μέρες μας, χάρις στα κοινωνικά δίκτυα, τα κουτσομπολιά, και οι συκοφαντίες είναι πολύ της «μόδας». Οι «Αλέκα και Μαγδάλω» πρωτοεμφανίστηκαν στην παροιμία μας αρχές του '69 στο περιοδικό «ΝΕΑ ΕΛΛΑΣ», όπου Αρχισυντάκτης ήταν ο Στυλιανός Γκιούσμος, που πίστευε ότι το γέλιο κάνει καλό στη ζωή. Συνέχισαν τα «κουτσομπολιά» τους το 1971, στη μηνιαία εφημερίδα του «Ελληνοκαναδική ΔΡΑΣΗ». Επανήρθαν στα ΕΛΛΗΝΟΚΑΝΑΔΙΚΑ ΝΕΑ το 2017, για να σχολιάσουν ωμά τα πάντα και τους πάντες. Τώρα δεν είναι οι νεοφερμένες κοπέλες του '70. Είναι παντρεμένες με παιδιά. Μία επίσης – η Μαγδάλω – είναι και γιαγιά! Απολαύστε τες λοιπόν.

Κάθε παρομοίωση με υπαρκτά ή ανύπαρκτα πρόσωπα και ονόματα είναι απλώς συμπωματική, και δε φέρνει καμία ευθύνη η διεύθυνση της εφημερίδας και οι συνεργάτες της.

Μ-Ελα Αλέκα, πως τα πήγες με τους πάγους; Α-Που να στα λέω. Χθες έβαλα να λιώσει ο πάγος από τα σκαλιά και έριξα τόσο αλάτι, που νόμιζα πως έφτιαχνα... παραδοσιακό παστό!

Μ-Χα, χα! Εγώ το πρωί έβαλα αλάτι και πάνω από το αλάτι... έπεσε άλλη παγοθύελλα. Μου έκανε double coating, σαν το κοτόπουλο του Κεντάκι!

Α-Καλά, άκου και το άλλο. Πήγα να βάλω βενζίνη σήμερα και το μηχάνημα μου είπε «authorize payment». Είπα «OK», αλλά δεν ήξερα ότι εννοούσε εξουσιοδότηση για δάνειο! Με τέτοιες τιμές, δεν αποκλείεται να θες εγγυητή!

Μ-Να σου πω... με την κατάσταση στο Ιράν, που παγώνει τα καράβια από φόβο, θα μας δώσουν σύντομα επιλογή πληρωμής με δόσεις. Αντί για λίτρα, θα παίρνουμε... μόρια καυσίμου!

Α-Καλά, να δεις που σε λίγο θα κάνουμε οικονομία και στον Καρβέλα. Θα λέμε: «Βάλε μόνο μισό ρεφρέν, το υπόλοιπο αύριο!».

Μ-Και να του λέμε: «Νίκο, αγάπη μου, τέλος το ρεύμα! Κόψ' το στη μέση, το τραγουδι χρεώνεται ανά δευτερόλεπτο!».

Α-Πάντως ο Καρβέλας θα είχε λύση για όλα αυτά. Τον φαντάζομαι να βγαίνει στην τηλεόραση και να λέει: «Λουπόν, παιδιά... θα κάνουμε μια συναυλία μόνο με τρίγωνα και κουτάλια. Ούτε ενισχυτές, ούτε κρύο, ούτε πετρέλαια!».

Μ-Και θα έρθει η Αννούλα με το παλτό μέχρι το πάτωμα, να τραγουδήσει στο χιόνι σαν παγωμένη μούσα!

Α-Μόνη της; Έλα τώρα! Η Αννούλα θα κάνει entrance πάνω σε παγόβουνο, με χορωδία από πικουίνους. Και στο φινάλε θα φωνάξει: «ΑΛΛΑΓΗ ΠΛΑΝΟΥ – ΘΕΛΩ ΘΕΡΜΑΝΣΗ!».

Α-Μια και θίξαμε τον Καρβέλα, έχεις ακούσει το τελευταίο του άσμα;

Μ-Ναι και μου 'κανε κόμπο στο στομάχι. Όχι γιατί «σοκάρει», αλλά γιατί λέει φωναχτά αυτά που πολλές γυναίκες ζουν σιωπηλά: πόνος σώματος, βάρος ρόλων, και μετά η κοινωνία να σε ζυγίζει με δύο μέτρα και δύο σταθμά.

Α- Ναι. Κι αυτό το συνεχές «τι θα πει ο κόσμος»... Το ακούς από μικρή και γίνεται δεύτερη φωνή μέσα στο κεφάλι σου. Η πίεση να είσαι «σωστή», «σεμνή», «ανθεκτική», αλλά και διαθέσιμη – όλα μαζί. Και πάντα φταις εσύ.

Μ-Με ράγισε κι εκεί που θίγει τη βία.

Δεν είναι απλώς αριθμοί – είναι ζωές. Η ενδοοικογενειακή κακοποίηση κρύβεται πίσω από κλειστές πόρτες.

Α- Και το διπλό στάνταρ στα ερωτικά; Για τον άντρα υπάρχει λεξιλόγιο θαυμασμού· για τη γυναίκα, εύκολα κολάνε ταμπέλες. Πονάει που το ακούς, αλλά είναι καθρέφτης.

Μ-Εγώ κρατάω και κάτι ακόμη: το σώμα της γυναίκας γίνεται πεδίο κοινωνικού ελέγχου – από την εφηβεία μέχρι την εμμηνόπαυση. Φυσικές διαδικασίες παρουσιάζονται σαν «ελάττωμα» ή «υποχρέωση».

Α-Μακάρι να ακουστεί ως πρόσκληση σε συζήτηση. Όχι μόνο καταγγελία, αλλά αφετηρία: παιδεία στο σχολείο για συναίνεση και ισότητα, δομές στήριξης για θύματα βίας, επιμόρφωση για επαγγελματίες υγείας γύρω από την ψυχική υγεία μετά τον τοκετό, πραγματικές άδειες φροντίδας για γονείς.

Μ-Και στα ΜΜΕ – λιγότερο κουτσομπολιά, περισσότερα πρότυπα γυναικών πολύπλευρων: χαρούμενες, θυμωμένες, τρυφερές, ηγετικές, ευάλωτες – όλα επιτρέπονται. Όχι άλλη μονοδιάστατη «καλή» ή «κακή» ετικέτα. Α-Ξέρεις τι σκέφτομαι; Το τραγουδι μπορεί να μην «αρέσει» σε όλους, αλλά αν κάνει έστω και μια φίλη να πει «δεν είμαι μόνη», άξιζε.

Μ-Ας αρχίσουμε από εμάς. Την επόμενη φορά που θα ακούσουμε μια εύκολη ταμπέλα για γυναίκα, να ρωτήσουμε «γιατί;». Και την επόμενη φορά που μια φίλη ζητήσει βοήθεια, να πούμε «εδώ είμαι». Μικρά βήματα, μεγάλα ρήγματα.

Α-Συμφωνώ. Και μέχρι τότε... να τραγουδάμε δυνατά ό,τι μας δίνει φωνή – κι ας παγώνουν τα τζάμια. Τα στερεότυπα λιώνουν πιο δύσκολα από τον πάγο, αλλά λιώνουν.

Μ-Μ' αυτά και μ' αυτά... θες να περάσεις από το σπίτι να δούμε τον πάγο; Μπορούμε να παίξουμε curling στην κουζίνα.

Α-Μέσα! Φέρε εσύ τσάι και κουβέρτες, και φέρνω εγώ ηχείο για Καρβέλα – αλλά σε χαμηλή ένταση, μην ξαναπληρώσουμε το λογαριασμό της Hydro!

Μ-Συμφωνία. Και αν ξαναπαγώσουν όλα... πάμε να κοιμηθούμε μέσα στο αυτοκίνητο. Έχει τουλάχιστον θερμαινόμενο κάθισμα!

Α-Μόνο μην πατήσουμε γκάζι – με αυτές τις τιμές θα πάθουμε και ταχυκαρδία!

Μ-Σε περιμένω...



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
 ΝΑΥΤΙΛΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΙΕΘΝΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ



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

Problems with pests, insects or rodents???

Why suffer with infestation!
 All kinds of insects and rodents

- Free Estimate
- Written Guarantee
- Residential
- Commercial
- Industrial

www.sdxtermination.com

S.D Exterminating Service Inc.
 220 Jean-Talon Ouest, Montréal, Qc. H2R 2X5
 Call 514 274-1100 or 514 274-1459

Serving the community for over 55 years

VASILIOS
 GREEK DJ | PRODUCER

[/VASILIOSMTL](https://www.instagram.com/vasiliosmtl)

DJ SERVICES
514 743-8799

ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΑΣ FOR ALL YOUR PRIVATE EVENTS

SOCGER MLS
Το Μόντρεαλ
έκανε... σεφτέ!

Μόνο 4 ομάδες (όλες στη Δυτική Περιφέρεια) έχουν το απόλυτο σε νίκες, μετά την 3η αγωνιστική του MLS, ενώ στην Περιφέρεια της Ανατολής, το Μόντρεαλ σημείωσε την πρώτη του νίκη, εκτός έδρας μάλιστα και με... 0-3(!) κόντρα στους Red Bulls!

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 7 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

NEW ENGLAND-HOUSTON [αναβολή]
NEW YORK CITY-ORLANDO 5-0
DC UNITED-INTER MIAMI 1-2
ATLANTA-SALT LAKE 2-3
CHARLOTTE-AUSTIN FC 3-1
COLUMBUS-CHICAGO 0-0
PHILADELPHIA-SAN JOSE 0-1
NASHVILLE-MINNESOTA 3-1
KANSAS CITY-SAN DIEGO 0-1
ST. LOUIS CITY-SEATTLE 0-1
COLORADO-LA GALAXY 4-1
LAFC-FC DALLAS 1-0
PORTLAND-VANCOUVER 1-4

ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

NY RED BULLS-CF MONTREAL 0-3
FC CINCINNATI-TORONTO FC 0-1

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

(σε 3 αγώνες)

ΔΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ

01]	SAN DIEGO FC	9 (8-0)
02]	VANCOUVER	9 (8-1)
03]	SAN JOSE	9 (6-0)
04]	LOS ANGELES FC	9 (6-0)
05]	COLORADO RAPIDS	6 (6-3)
06]	SEATTLE SOUNDERS	6 (4-2)
07]	REAL SALT LAKE	6 (5-4)
08]	LA GALAXY	4 (5-5)
09]	FC DALLAS	4 (3-3)
10]	MINNESOTA UTD	4 (4-5)
11]	AUSTIN FC	4 (4-5)
12]	HOUSTON DYNAMO	3 (2-3)
13]	PORTLAND TIMBERS	3 (4-8)
14]	ST. LOUIS CITY	1 (1-4)
15]	KANSAS CITY	1 (2-6)

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ

01]	NEW YORK CITY	6 (8-2)
02]	NASHVILLE SC	4 (7-2)
03]	INTER MIAMI	4 (6-6)
04]	NY RED BULLS	3 (3-4)
05]	CHICAGO FIRE	3 (4-2)
06]	CHARLOTTE	3 (4-5)
07]	FC CINCINNATI	3 (2-2)
08]	DC UNITED	1 (2-3)
09]	TORONTO FC	1 (3-6)
10]	CF MONTREAL	0 (3-8)
11]	COLUMBUS CREW	0 (4-5)
12]	PHILADELPHIA UNION	0 (1-4)
13]	NEW ENGLAND	0 (1-5)
14]	ATLANTA UTD	0 (2-7)
15]	ORLANDO CITY	0 (3-11)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

01:00PM TORONTO FC-NY RED BULLS
03:15PM ATLANTA-PHILADELPHIA
06:15PM COLUMBUS-NASHVILLE SC
07:30PM CHARLOTTE-INTER MIAMI
07:30PM NEW YORK CITY-COLORADO
07:30PM ORLANDO CITY-CF MONTREAL
08:30PM CHICAGO-DC UNITED
08:30PM FC DALLAS-SAN DIEGO FC
08:30PM HOUSTON-PORTLAND
09:30PM LA GALAXY-KANSAS CITY
09:30PM SALT LAKE-AUSTIN FC
10:30PM LAFC-ST. LOUIS CITY

ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

02:30PM NEW ENGLAND-CINCINNATI
04:30PM VANCOUVER-MINNESOTA
07:00PM SAN JOSE-SEATTLE

Εδώ ο κόσμος καίγεται και
ο Ινφαντίνο... ξυρίζεται



Την ώρα που ο πλανήτης παρακολουθεί με αγωνία τις εξελίξεις στη Μέση Ανατολή και η διεθνής ένταση κλιμακώνεται, η συζήτηση γύρω από το επόμενο Μουντιάλ συνεχίζεται σαν να μην συμβαίνει τίποτα.

Ο πόλεμος και η αβεβαιότητα έχουν ήδη επηρεάσει πολλούς τομείς, ακόμη και τον αθλητισμό, με διοργανώσεις να βρίσκονται υπό πίεση και τη συμμετοχή ορισμένων χωρών να τίθεται υπό αμφισβήτηση. Παρ' όλα αυτά, από τη FIFA το μήνυμα που εκπέμπεται είναι ότι όλα θα

κυλήσουν κανονικά και πως το Μουντιάλ θα αποτελέσει μια μεγάλη ποδοσφαιρική γιορτή.

Ο Τζιάνι Ινφαντίνο μιλά για τεράστιο ενδιαφέρον, εκατομμύρια αιτήσεις για εισιτήρια και γεμάτα γήπεδα στις Ηνωμένες Πολιτείες, στο Μεξικό και στον Καναδά. Για τη διοργάνωση με τις 48 ομάδες και τους 104 αγώνες που -όπως υποστηρίζει- θα καθλώσει τον πλανήτη.

Όμως η εικόνα αυτή προκαλεί και μια εύλογη απορία. Σε μια περίοδο όπου ο κόσμος βρίσκεται αντιμέτωπος με πολεμικές συγκρούσεις, γεωπολιτική αστάθεια και φόβο για ευρύτερη ανάφλεξη, η συζήτηση για «πάρτι» στα γήπεδα μοιάζει σχεδόν παράταιρη. Το ποδόσφαιρο είναι πράγματι μια παγκόσμια γλώσσα και μια μορφή διαφυγής από τα προβλήματα της καθημερινότητας. Όμως όταν η διεθνής πραγματικότητα είναι τόσο βαριά, η υπερβολική αισιοδοξία για μια διοργάνωση μοιάζει να αγνοεί το κλίμα της εποχής. Και κάπως έτσι, ενώ ο κόσμος παρακολουθεί με αγωνία τις εξελίξεις, η κορυφή του παγκόσμιου ποδοσφαίρου συνεχίζει να μιλά για εισιτήρια, γήπεδα και... γιορτές.

Για πολλούς, η εικόνα αυτή συνοψίζεται σε μια φράση: εδώ ο κόσμος καίγεται και ο Ινφαντίνο ξυρίζεται...

Πηγή: 1voice.gr

BASKET LEAGUE | 20η ΑΓ.

Ροπαλιά του Ηρακλή στον Παναθηναϊκό!

Νέα «βόμβα» στο πρωτάθλημα, στο πλαίσιο της 20ης αγωνιστικής, με «θύτη» αυτή τη φορά τον Ηρακλή, αλλά με ίδιο... θύμα, τον Παναθηναϊκό!

Ο «γηραιός» με τον Έλντερ-Ντέιβις να σκοράρει σε «νεκρό» χρόνο (εμπρόθεσμα πάντως), νίκησε τον Παναθηναϊκό με 76-74!

Πρόκειται για άθλο του Ηρακλή, με δεδομένο ότι οι «πράσινοι» στις αρχές της

3ης περιόδου προηγήθηκαν με διαφορά 21 πόντων!

Χαρακτηριστικό της αγωνιστικής, ότι κέρδισαν όλοι οι γηπεδούχοι και σημειώθηκαν 100άρες στα 4 από τα 6 παιχνίδια, ενώ μεγάλη «μάχη» γίνεται στη ζώνη του υποβιβασμού, με τουλάχιστον 5 ομάδες να προσπαθούν να αποφύγουν την τελευταία θέση, που οδηγεί απευθείας στην Α2 κατηγορία (Elite League).

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ 20ΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ,
Η ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ:

ΑΕΚ-ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΠΑΤΡΑΣ 102-85	Γκρέι 19(1), Λεκαθίτσιους 18(3), Νάναλι 16(3), Μπράουν 12, Χαράλαμπούλου 10(2), Φαζέλ 10 ■ Χάρις 21(2), Γκραντ Ντέβον 19(5), Τάκερ 17(3), Κόλεμαν 12
ΚΑΡΔΙΤΣΑ-ΜΥΚΟΝΟΣ 103-77	Τζέφερσον Μπράντον 22(2), Δίπλαρος 15(2), Μάντσεν 14, Χόρχλερ 12(1), Απσον 11, Εστράδα 10(1), Τζέφερσον Ντάμιεν 10(2) ■ Απλεμπί 16(3), Μουρ 13, Κινγκ 13(2), Χέσον 12, Μάντζαρης 11(2)
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ-ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ 82-74	Χάρις 13, Καρδένας 13(2), Τούμπεργκεν 13(1) ■ Τόμασον 24(4), Λιούις 14(2)
ΑΡΗΣ-ΜΑΡΟΥΣΙ 102-76	Νουά 23(3), Μποχωρίδης 13(2), Τζόουνς 11(1), Κουλιμπόκα 11(3), Μήτρου-Λογκ 11(2), Χάρελ 10(2) ■ Καλαϊτζάκης 12(2), Πάπας 11(3), Γουίλιαμς 11
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ-ΠΑΟΚ 100-73	Πίτερς 26(3), Τζόουνς 12, Φουρνιέ 11(2), Χολ 10, Παπανικολάου 10(2) ■ Ντίμσα 13(2), Μέλβιν 12(1), Ομορούγι 10, Ταϊρί 10(2)
ΗΡΑΚΛΗΣ-ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ 76-74	Έλντερ-Ντέιβις 20(2), Φάντερμπεργκ 17(1), Μωραϊτίης 11 ■ Ναν 21(1), Σορτς 16, Ρογκαθόπουλος 10(2)
ΡΕΠΟ: ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΡΟΔΟΥ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	(σε 19 αγώνες)
01]	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ 38
02]	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ 34
03]	ΑΕΚ 32 [18 αγ.]
04]	ΠΑΟΚ 28 [17 αγ.]
05]	ΑΡΗΣ 27 [17 αγ.]
06]	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ 27 [18 αγ.]
07]	ΗΡΑΚΛΗΣ 26 [18 αγ.]
08]	ΜΥΚΟΝΟΣ 25 [18 αγ.]
09]	ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΠΑΤΡΑΣ 24 [18 αγ.]
10]	ΚΑΡΔΙΤΣΑ 24
11]	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ 23 [18 αγ.]
12]	ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΡΟΔΟΥ 23 [18 αγ.]
13]	ΜΑΡΟΥΣΙ 23
1-8: Πλέι-Οφ	
13: Απευθείας υποβιβασμός	
ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (21^η)	
ΡΕΠΟ: ΚΑΡΔΙΤΣΑ	
ΣΑΒΒΑΤΟ 14/3/2026	
10:00	ΜΑΡΟΥΣΙ-ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
10:00	ΜΥΚΟΝΟΣ-ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΠΑΤΡΑΣ
12:15	ΠΑΟΚ-ΑΡΗΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ 15/3/2026	
06:45	ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΡΟΔΟΥ-ΗΡΑΚΛΗΣ
07:00	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
10:00	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ-ΑΕΚ

ΣΟΥΠΕΡ ΛΙΓΚ 2
Το ενδιαφέρον
στα Πλέϊ-Άουτ

Με τους δύο πρώτους των πλέι-οφ (Ηρακλής και Καλαμάτα) να έχουν ήδη εξασφαλίσει την άνοδο στη SL1 το ενδιαφέρον μεταφέρεται στις ομάδες που θα υποβιβαστούν. Καβάλα και Νέστος δίνουν «μάχη» για τη σωτηρία, ενώ λίγες ελπίδες διατηρεί το Αιγάλεω.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα της 4^{ης} αγωνιστικής, η βαθμολογία και το πρόγραμμα έχουν ως εξής:

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
Α' ΟΜΙΛΟΣ (ΒΟΡΡΑΣ)

PLAY OFF
ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Β'-ΗΡΑΚΛΗΣ 0-2
ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ-ΑΝΑΓ. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ 1-0
PLAY OUT
ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ-ΚΑΒΑΛΑ 0-0
ΠΑΟΚ Β'-ΚΑΜΠΑΝΙΑΚΟΣ 3-0
ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ-ΝΕΣΤΟΣ ΧΡΥΣ. 0-0

Β' ΟΜΙΛΟΣ (ΝΟΤΟΣ)

PLAY OFF
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Β'-ΜΑΡΚΟ 0-3
ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ-ΚΑΛΑΜΑΤΑ 0-1
PLAY OUT
ΑΙΓΑΛΕΩ-ΠΑΝΑΡΓΕΙΑΚΟΣ 1-0
ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ-ΧΑΝΙΑ 0-1
ΚΑΛΛΙΘΕΑ-ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ 1-1

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΠΛΕΪ-ΟΦ
(σε 4 αγώνες)

ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΒΙΒΑΣΜΟΥ

Α' ΟΜΙΛΟΣ (ΒΟΡΡΑΣ)	
ΗΡΑΚΛΗΣ	34 (6-0)
ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ	25 (2-2)
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	21 (0-3)
ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Β'	20 (2-5)
Β' ΟΜΙΛΟΣ (ΝΟΤΟΣ)	
ΚΑΛΑΜΑΤΑ	34 (6-2)
ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	26 (3-3)
ΜΑΡΚΟ	21 (4-3)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Β'	18 (3-8)

ΓΚΡΟΥΠ ΥΠΟΒΙΒΑΣΜΟΥ

Α' ΟΜΙΛΟΣ (ΒΟΡΡΑΣ)	
ΠΑΟΚ Β'	21 (9-2)
ΚΑΒΑΛΑ	17 (3-4)
ΝΕΣΤΟΣ ΧΡΥΣΟΥΠΟΛΗΣ	17 (6-1)
ΚΑΜΠΑΝΙΑΚΟΣ	10 (1-5)
ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ	09 (2-5)
ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ	07 (3-7)
Β' ΟΜΙΛΟΣ (ΝΟΤΟΣ)	
ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ	20 (7-3)
ΚΑΛΛΙΘΕΑ	20 (3-2)
ΑΙΓΑΛΕΩ	16 (2-3)
ΧΑΝΙΑ	13 (3-2)
ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	12 (2-3)
ΠΑΝΑΡΓΕΙΑΚΟΣ	03 (0-4)

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
Α' ΟΜΙΛΟΣ (ΒΟΡΡΑΣ)

PLAY OFF
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔ.-ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠ. Β'
ΗΡΑΚΛΗΣ-ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ
PLAY OUT
ΚΑΜΠΑΝΙΑΚΟΣ-ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ-ΠΑΟΚ Β'
ΝΕΣΤΟΣ ΧΡΥΣΟΥΠΟΛΗΣ-ΚΑΒΑΛΑ

Β' ΟΜΙΛΟΣ (ΝΟΤΟΣ)

PLAY OFF
ΚΑΛΑΜΑΤΑ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Β'
ΜΑΡΚΟ-ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
PLAY OUT
ΑΙΓΑΛΕΩ-ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ
ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ-ΠΑΝΑΡΓΕΙΑΚΟΣ
ΧΑΝΙΑ-ΚΑΛΛΙΘΕΑ



ΣΟΥΠΕΡ ΛΙΓΚ | 24^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
Η Ισπαλία στο ντέρμπι έστειλε την ΑΕΚ στην κορυφή

Μόνη πρώτη η Ένωση μετά το 0-0 στο Ολυμπιακός-ΠΑΟΚ □ «Κλείδωσε» 4^η θέση και Ευρώπη ο Παναθηναϊκός, μετά το άνετο πέρασμα από τη Λιβαδειά (1-4)

Μία αγωνιστική με οριακά αποτελέσματα και καθοριστικές βαθμολογικές μεταβολές ήταν η 24^η της Stoiximan Super League.

Στο μεγάλο ματς του «Γ. Καραϊσκάκης», Ολυμπιακός και ΠΑΟΚ αλληλοεξουδετερώθηκαν, μένοντας στο 0-0. Η απουσία τερμάτων και νικητή στο Φάληρο, είχε άμεσο αντίκτυπο στην κορυφή της βαθμολογίας, εκεί όπου η ΑΕΚ αναδεικνύεται ως η απόλυτη κερδισμένη της αγωνιστικής.

Πλέον, η «Ένωση» απολαμβάνει τη μοναξιά της πρώτης θέσης με 56 βαθμούς, έχοντας αποκτήσει ένα προβάδισμα +2 από τους έτερους διεκδικητές του τίτλου (Ολυμπιακό και ΠΑΟΚ), μπαίνοντας με πλεονέκτημα στην τελική ευθεία.

Ο Παναθηναϊκός έκανε επίδειξη δύναμης απέναντι στον Λεβαδειακό, επικρατώντας με το εντυπωσιακό 1-4 εκτός έδρας. Το Τριφύλλι «σφράγισε» και τυπικά την παρουσία του στην πρώτη τεράδα του πρωταθλήματος ενώ η ομάδα

του Νίκου Παπαδόπουλου εξασφάλισε οριστικά την 5^η θέση της κανονικής διάρκειας. Η δράση της αγωνιστικής επεφύλασσε μεγάλες συγκινήσεις και στα χαμηλότερα στρώματα της βαθμολογίας.

Στο Πανθεσσαλικό, ένα γκολ των γηπεδούχων στις καθυστερήσεις διαμόρφωσε το τελικό 1-1 ανάμεσα σε Βόλο και ΟΦΗ.

Στην Τρίπολη, ο Πανσερραϊκός λύγισε 0-1 τους Αρκάδες, πετυχαίνοντας μια τεράστια νίκη-ανάσα που του δίνει ελπίδες για τη συνέχεια.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- 24η αγωνιστική**
 ΑΡΗΣ-ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 0-0
 ΑΕΚ-ΛΑΡΙΣΑ 1-0
 5' Μουκουντί
 ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠ.-ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ 0-1
 45+2' Αντρέϊ
 ΒΟΛΟΣ ΝΠΣ-ΟΦΗ 1-1
 90+7' πέν. Χουάνπι - 65' Λέγια
 ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ-ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ 1-4
 61' Πεντρούζο - 37' Ερνάντεθ,
 45+3' πέν. Μπακασέτας,
 50' Κοντούρης, 70' Κυριακόπουλος
 ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ-ΠΑΟΚ 0-0
 ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ-ΚΗΦΙΣΙΑ 2-1
 34' Ρόσα, 45+1' Ματσάν - 20' Πόμπο

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
(σε 24 αγώνες)

01] ΑΕΚ	56 (44-15)
02] ΠΑΟΚ	54 (48-15)
03] ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	54 (42-11)
04] ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ	45 (42-25)
05] ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ	39 (50-34)
06] ΟΦΗ	29 (32-42)
07] ΑΡΗΣ	29 (20-25)
08] ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘ.	28 (24-27)
09] ΒΟΛΟΣ ΝΠΣ	28 (24-35)
10] ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ	24 (24-38)
11] ΚΗΦΙΣΙΑ	24 (30-39)
12] ΛΑΡΙΣΑ	21 (21-38)
13] ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ	16 (20-38)
14] ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ	15 (16-55)
1-4 PLAYOFF	
5-8 CONFERENCE LEAGUE	
9-14 PLAYOUTS	

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (25η)

- Σάββατο 14 Μαρτίου 2026**
 11:00 ΟΦΗ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
 13:30 ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ-ΑΡΗΣ
 14:00 ΛΑΡΙΣΑ-ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ
Κυριακή 15 Μαρτίου 2026
 10:00 ΚΗΦΙΣΙΑ-ΒΟΛΟΣ ΝΠΣ
 12:00 ΠΑΟΚ-ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ
 13:30 ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ-ΑΕΚ
 15:00 ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ-ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ

ΣΚΟΡΕΡ

ΓΚΟΛ	ΑΓΩΝΕΣ	ΠΑΙΚΤΗΣ	ΟΜΑΔΑ
15	20	ΕΛ ΚΑΑΜΠΙ	ΟΛΥΜΠ.
13	22	ΓΙΟΒΙΤΣ	ΑΕΚ
10	17	ΤΑΡΕΜΙ	ΟΛΥΜΠ.
10	24	ΠΕΝΤΡΟΖΟ	ΛΕΒΑΔ.
9	18	ΟΖΜΠΟΛΑΝΤ	ΛΕΒΑΔ.
9	20	ΣΑΛΣΙΔΟ	ΟΦΗ

Ο Πανσερραϊκός επικράτησε με 1-0 στην Τρίπολη απέναντι στον Αστέρα Τρίπολης ΑΚΤΟΡ και επέστρεψε στις εκτός έδρας νίκες ένα χρόνο μετά. Τα «Λιοντάρια» είχαν πάρει τρίποντο μακριά από την έδρα τους ξανά στην Τρίπολη, στις 9 Μαρτίου 2025, τότε με 2-1 χάρη στα γκολ των Μπετανκόρ και Πιρές. Μεσολάβησαν 16 αναμετρήσεις στις οποίες είχαν τρεις ισοπαλίες και 13 ήττες.

Οι αριθμοί της 24^{ης} αγωνιστικής

ΕΙΚΟΣΙ ΓΚΟΛ ΜΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ Ο ΜΠΑΚΑΣΕΤΑΣ

Το 20^ο του τέρμα με τα χρώματα του Παναθηναϊκού σε όλες τις διοργανώσεις σημείωσε ο **Τάσος Μπακασέτας [φωτ.]**.

Ο μέσος των Πρασίνων έφτασε αυτό το ορόσημο στο 96^ο παιχνίδι του. Παράλληλα έφτασε τα 46 τέρματα στο πρωτάθλημα με όλους τους συλλόγους στους οποίους έχει αγωνιστεί, σε 223 παιχνίδια.

Έχει σκοράρει με την ΑΕΚ (14), με τον Παναθηναϊκό (13), με τον Πανιώνιο (12), με τον Αστέρα Τρίπολης ΑΚΤΟΡ (4) και με τον Άρη (3).

100 ΣΤΗ SUPER LEAGUE ΜΕ ΑΣΤΕΡΑΣ ΑΚΤΟΡ Ο ΜΠΑΡΤΟΛΟ

Τις 100 συμμετοχές με τα χρώματα του Αστέρα Τρίπολης ΑΚΤΟΡ στη Super League έφτασε ο Κουλιάν Μπαρτόλο.

Είχε αγωνιστεί για πρώτη φορά στις 3 Σεπτεμβρίου 2022, στη λευκή ισοπαλία με τον Ολυμπι-



ακό στην Τρίπολη και την Κυριακή (8/3/2026) συμπλήρωσε τριψήφιο αριθμό αγώνων στο πρωτάθλημα με την ομάδα της Αρκαδίας. Συνολικά σε αυτές τις αναμετρήσεις έχει σημειώσει 17 τέρματα, ενώ οι συνολικές του παρουσίες σε όλες τις διοργανώσεις με την ομάδα της Αρκαδίας είναι 113 (19 τέρματα).

Στο πρωτάθλημα συνολικά έχει 159 αγώνες, καθώς υπάρχουν και 59 με τα χρώματα της ομάδας του Βόλου, με τον οποίο έχει σημειώσει έξι τέρματα.

ΔΥΟ ΧΑΜΕΝΑ ΠΕΝΑΛΤΙ... ΠΑΛΙ ΜΕ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ

Ο Άρης έχασε τα δύο πέναλτι που εκτέλεσε στην αναμέτρησή του με τον Ατρόμητο το Σάββατο (7/3/2026) και η τελευταία φορά που συνέβη αυτό στους Κίτρινους ήταν στις 26 Ιανουαρίου 2022, στην αναμέτρησή τους με τη Λαμία για το Κύπελλο Ελλάδος. Τότε στον πάγκο της ομάδας της Φθιώτιδας ήταν ο Μιχάλης Γρηγορίου και τα πέναλτι είχαν εκτελέσει ο Αμπουμπακάρ Καμαρά, που σούταρε άουτ, και ο Μπρούνο Γκάμα, ο οποίος νικήθηκε από τον Μπόγιαν Σαράνοφ.

ΧΩΡΙΣ ΓΚΟΛ ΜΕ ΠΑΟΚ ΑΠΟ ΤΟ 2009-10

Ο Ολυμπιακός δεν κατάφερε να σκοράρει σε δεύτερο διαδοχικό εντός έδρας παιχνίδι του με τον ΠΑΟΚ, αφού μετά το 0-2 του Κυπέλλου ήρθε και η λευκή ισοπαλία την Κυριακή (8/3/2026). Αυτό είχε να συμβεί από τη σεζόν 2009-10. Τότε, μετά το 0-1 της κανονικής διάρκειας με σκόρερ του Δικεφάλου τον Εντίνιο, ηττήθηκε με το ίδιο σκορ και στα πλέι οφ (για τις θέσεις 2-5 τότε) με γκολ του Βλάβταν Ιβιτς.

Alexandros
ΖΩΝΤΑΝΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ
 Για όλες τις εκδηλώσεις σας, γάμους, βαπτίσεις, χορούς
 Μουσικά σύνολα 2 ατόμων και άνω, με δυνατότητα επιλογής ύψους 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



Μήνυμα προς Κοινότητες, Σχολεία και Ελληνικούς Οργανισμούς

Η Εθνική Επέτειος της 25ης Μαρτίου σηματοδοτεί την έναρξη του ξεσηκωμού των Ελλήνων κατά της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Φέτος, οι απανταχού Έλληνες γιορτάζουν την 205η επέτειο από την έναρξη της Ελληνικής Επανάστασης.

Η Ελληνική Κοινότητα Μείζονος Μοντρεάλ σας προσκαλεί να συμμετάσχετε στις εκδηλώσεις για την 205η επέτειο της Ελληνικής Επανάστασης της 25ης Μαρτίου.

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων:

- Σάββατο 28 Μαρτίου 2026
• 11:00 π.μ. Κατάθεση Στεφάνων – Μνημείο Αγνώστου Στρατιώτη (1333 Bd. Chomedey, Laval)
• 6:00 μ.μ. Επίσημο Δείπνο – Le Château Royal (\$120 ενήλικες, \$60 παιδιά, κρατήσεις έως 15 Μαρτίου: 514-738-2421, #231)
Κυριακή 29 Μαρτίου 2026
• 10:30 π.μ. Δοξολογία – Ι.Ν. Ευαγγελισμού της Θεοτόκου (777 rue Saint-Roch)
• 1:00 μ.μ. Παρέλαση επί της Jean-Talon (συμμετοχή οργανισμών: \$350)
• 6:00 μ.μ. Δεξίωση για την Ομογένεια – Le Château Royal
Πληροφορίες: κ. Ζήσης Φωτόπουλος, 514-576-2090, zfoto@videotron.ca

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας.
Επιτροπή Παρέλασης

Όλοι μαζί στο ετήσιο δείπνο 25ης Μαρτίου της ΕΚΜΜ

Σας προσκαλούμε να τιμήσετε με την παρουσία σας το ετήσιο επετειακό δείπνο της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μοντρεάλ για τον εορτασμό της 25ης Μαρτίου.

Η ημέρα αυτή αποτελεί σύμβολο πίστης, ελευθερίας και εθνικής υπερηφάνειας, τιμώντας την έναρξη της Ελληνικής Επανάστασης και τους αγώνες των προγόνων μας. Φέτος, ο εορτασμός έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς σηματοδοτεί και το ιστορικό ορόσημο των 120 χρόνων προσφοράς και παρουσίας της Κοινότητάς μας.

Σας καλούμε να γιορτάσουμε μαζί αυτή τη διπλή επέτειο σε μια ξεχωριστή βραδιά ενότητας και ελληνικής παράδοσης, το Σάββατο, 28 Μαρτίου, στο Chateau Royal, για να τιμήσουμε την ιστορία μας και να γιορτάσουμε το μέλλον μας μαζί!

Για την αγορά των εισιτηρίων σας τηλεφωνήστε στο **514-738-2421 εσωτ. 231** ή σκανάρετε το QR Code. 120\$ ενήλικες | 60\$ παιδιά.



Αναγνώριση της Ελληνικής Κληρονομιάς



Ο Μάρτιος, Μήνας Ελληνικής Κληρονομιάς, τιμήθηκε φέτος στο δημοτικό διαμέρισμα Pierrefonds-Roxboro με δύο ξεχωριστές στιγμές αναγνώρισης της ελληνικής παρουσίας και προσφοράς, με την ευκαιρία και των εορτασμών για τα 120 χρόνια της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μοντρεάλ. Η πρώτη πραγματοποιήθηκε κατά τη συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου, όπου δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στη συμβολή της ελληνικής κοινότητας στην κοινωνική, πολιτιστική και δημόσια ζωή της πόλης. Στο πλαίσιο αυτό, υπέγραψαν στο Χρυσό Βιβλίο της πόλης ο Γενικός Πρόξενος της Ελλάδας στο Μόντρεαλ Νίκος Καραλέκας, η Ιουστίνη Φραγκούλη-Αργύρη, Πρόεδρος της Επιτροπής της 120ής επετείου, και ο Πρόεδρος της ΕΚΜΜ Βασίλης Αγγελόπουλος.

Η παρουσία της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μοντρεάλ στη συνεδρίαση ήταν ιδιαίτερα ουσιαστική και αντιπροσωπευτική. Παρευρέθηκαν επίσης τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου Massimo Briganti, Ιάσωνας Σκουφαράς και Χάρης Μπαμπάρουτσης, καθώς και ο πρώην Πρόεδρος της ΕΚΜΜ Γιάννης Θεοδωσόπουλος, ο Εκτελεστι-

κός Διευθυντής της Κοινότητας Γιώργος Τσαντρίζος και η Υπεύθυνη Κυβερνητικών Υποθέσεων Λεμονιά Στραπάτσα. Η αναφορά στην επέτειο των 120 χρόνων έδωσε στην εκδήλωση ιδιαίτερο συμβολισμό, καθώς συνέδεσε τη σημερινή παρουσία της Κοινότητας με τη μακρά πορεία και τη διαχρονική της προσφορά στον ελληνισμό του Μόντρεαλ.

Ξεχωριστά από τη συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου, πραγματοποιήθηκε και η έπαρση της ελληνικής σημαίας στο Δημαρχείο του Pierrefonds-Roxboro για τον Μήνα Ελληνικής Κληρονομιάς. Παρουσία του Γενικού Προξένου, την Ελληνική Κοινότητα Μείζονος Μοντρεάλ εκπροσώπησε ο Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος Μιχάλης Πατσατζής. Μαζί του ήταν ο Διευθυντής του τοπικού Παραρτήματος III του Σχολείου «Σωκράτης-Δημοσθένης» Χρήστος Φιλανδριανός, καθώς και πολλοί μαθητές, δίνοντας έναν ιδιαίτερα ζωντανό και ελπιδοφόρο τόνο στην τελετή. Οι δύο αυτές στιγμές ανέδειξαν με σαφή τρόπο τη βαθιά ρίζωση της ελληνικής κοινότητας στην τοπική κοινωνία και τη συνεχή συμβολή της στη διατήρηση της γλώσσας, της ιστορίας και της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ

Εγγραφές από 1η Φεβρουαρίου έως 20 Μαρτίου 2026

Η "Ελληνομάθεια" είναι το μοναδικό πιστοποιητικό επάρκειας της ελληνικής γλώσσας που προσφέρεται και αναγνωρίζεται από το ελληνικό κράτος. Θεσμοθετήθηκε το 1998 από το Υπουργείο Παιδείας της Ελλάδας με σκοπό να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των μαθητών της ελληνικής γλώσσας στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Η Ελληνική Κοινότητα Μείζονος Μοντρεάλ είναι το μόνο επίσημα αναγνωρισμένο - από το Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας (ΚΕΓ) - εξεταστικό κέντρο στο Κεμπέκ. Οι ενδιαφερόμενοι και οι μαθητές από όλα τα σχολεία σε όλη την επαρχία, μπορούν να δώσουν τις εξετάσεις, που θα πραγματοποιηθούν στις 19, 20 και 21 Μαΐου 2026,

στο Ελληνικό Κοινοτικό Κέντρο, 5777 Wilderton Avenue, Μόντρεαλ, H3S 2V7. Το κόστος των εξετάσεων για τα επίπεδα A1, A2 και B1 είναι \$150 και για τα επίπεδα B2, Γ1 και Γ2 είναι \$170. Τα εξεταστικά δεν επιστρέφονται.

Οι εγγραφές πραγματοποιούνται μέχρι τις 20 Μαρτίου 2026. Για περισ-

σότερες πληροφορίες, καθώς και για τα βήματα συμπλήρωσης των αιτήσεων εγγραφής και τρόπους πληρωμής, επικοινωνήστε με την υπεύθυνη του εξεταστικού κέντρου του Μοντρεάλ, Ειρήνη Τουρκομανώλη, στο 514-738-2421 εσωτ. 146 ή μέσω e-mail: etourkomanoli@hcgm.org

Επετειακή θεατρική παραγωγή της ΕΚΜΜ, στις 3 και 4 Οκτωβρίου

Στο πλαίσιο του εορτασμού των 120 χρόνων από την ίδρυσή της, η Ελληνική Κοινότητα Μείζονος Μόντρεαλ παρουσιάζει την επετειακή θεατρική παραγωγή του κλασικού έργου του **Ιάκωβου Καμπανέλλη «Η Αυλή των Θαυμάτων»**, σε σκηνοθεσία Τάσου Φραγκιά.

Η ΕΚΜΜ προσκαλεί μέλη της παροικίας να γίνουν μέρος αυτής της ξεχωριστής πολιτιστικής πρωτοβουλίας και να συμμετάσχουν σε μια παραγωγή που θα τιμήσει την ιστορία της Κοινότητάς μας.

Αναζητούμε εθελοντές ηθοποιούς (με ή χωρίς προηγούμενη εμπειρία) καθώς και άτομα που επιθυμούν να συμ-

βάλουν στη σκηνοθετική, οργανωτική ή τεχνική ομάδα.

Οι διαδικτυακές συναντήσεις προετοιμασίας θα ξεκινήσουν στις **28 Μαρτίου 2026** και θα πραγματοποιούνται κάθε Σάββατο, 10:00 π.μ. – 12:00 μ.μ.

Οι ζωντανές πρόβες θα ξεκινήσουν τον **Ιούνιο 2026**.

Δήλωση συμμετοχής: thespis@hcgm.org

Προθεσμία: 26 Μαρτίου 2026

Κόστος συμμετοχής: 50\$ + συνδρομή μέλους ΕΚΜΜ

Ελάτε να δημιουργήσουμε μαζί μια αξέχαστη θεατρική εμπειρία για την Κοινότητά μας!



1936



2026

**Το Διοικητικό Συμβούλιο της Λακωνικής
Αδελφότητας Καναδά
Γιορτάζει με υπερηφάνεια 90 χρόνια από
την ίδρυσή της**

Σας προσκαλεί όλους, μέλη και φίλους στην Εθνική εορτή της επανάστασης του 1821 ενάντια στον τουρκικό ζυγό. Παράλληλα, τιμά την ορθόδοξη πίστη εορτάζοντας την επέτειο αναγγελίας της γέννησης του Ιησού.

Κυριακή, 29 Μαρτίου, 2026 ώρα 3μ.μ.

5833 Park avenue , Montreal

Τιμή \$35.00 & \$20.00 (παιδιά κάτω των 12 ετών)

Ζήτω η 25 η Μαρτίου 1821!

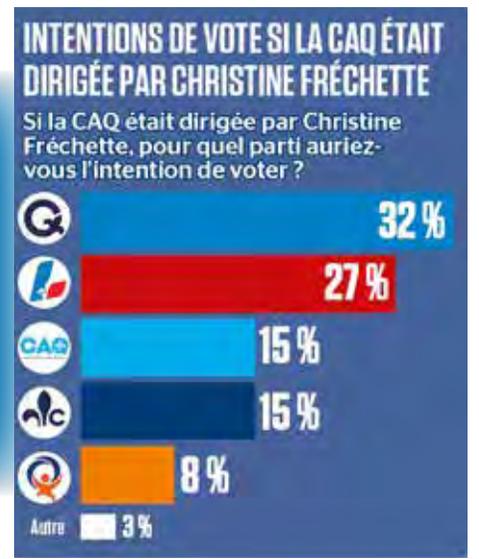
Σας περιμένουμε για να απολαύσετε Παραδοσιακή συνταγή
Μπακαλιάρος -Σκορδαλιά -Παντζάρια-Γίγαντες

**Επικοινωνήστε με την Δήμητρα (514)-594-6989
και την Peggy (514)443-7224**



ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΗ LEGER

Φιλελεύθεροι: Σε απόσταση αναπνοής από το PQ!!



Το προβάδισμα του Parti Québécois «λιώνει σαν το χιόνι στον ήλιο» μπροστά στην άνοδο των Φιλελευθέρων.

Από εδώ και στο εξής, ο Paul St-Pierre Plamondon δεν είναι πλέον ο μόνος που ενσαρκώνει την αλλαγή που απαιτούν οι ψηφοφόροι και η διαδικασία του δημοψηφίσματος θα μπορούσε να γίνει... μυλόπετρα, σε ένα πλαίσιο παγκόσμιας αστάθειας. Οι Φιλελεύθεροι και το PQ είναι τώρα στήθος με στήθος, με 30% και 31% των προθέσεων ψήφου, σύμφωνα με νέα δημοσκοπήση της Léger-Le Journal-TVA [φωτ. πάνω].

Το Δεκέμβριο 2025, τα «στρατεύματα» του Paul St-Pierre Plamondon ήταν μόνα τους στην κορυφή, με προβάδισμα 18% έναντι των Φιλελευθέρων.

«Υπάρχει μια ορισμένη βελτίωση για το QLP με τον Charles Milliard, που έχει πλέον καθιερωθεί ως ηγέτης», σημειώνει ο αντιπρόεδρος της εταιρείας Léger, Sébastien Dallaire.

ΑΜΦΙΔΡΟΜΗ ΜΑΧΗ

Επομένως, η «μάχη» ουσιαστικά ξεκινάει και πάλι από το... μηδέν. Τον Ιούνιο, το

φεντεραλιστικό κόμμα ζέστανε το PQ μετά την άφιξη του Πάμπλο Ροντρίγκεζ, πριν χάσει τα κέρδη του στην υπόθεση των «μπράουνις».

Το CAQ, από την άλλη, δεν εκμεταλλεύτηκε την οικονομική αστάθεια και μάλιστα ηττήθηκε για πρώτη φορά από τους Συντηρητικούς. Παρά την πτώση σε εθνικό επίπεδο, το PQ παραμένει άνετα «καβάλα στο άλογο» στις γαλλόφωνες περιοχές, με τουλάχιστον 39% των ψήφων. Αλλά οι Φιλελεύθεροι βελτίωσαν επίσης τη βαθμολογία τους σε αυτό το βασικό εκλογικό σώμα για τις εκλογές του επόμενου Οκτωβρίου, με 19%. «Η διαφορά έχει μειωθεί πολύ, ακόμα όμως τον πρώτο λόγο τον έχει το PQ», δήλωσε ο Sébastien Dallaire. Από την άλλη πλευρά, η προοπτική μιας κυβέρνησης πλειοψηφίας του PQ υποχωρεί, μπροστά στα τελευταία αποτελέσματα, και όπως φαίνεται, τα πάντα θα κριθούν τους τελευταίους έξι μήνες μέχρι τις εκλογές, έως και την τελευταία στιγμή!

Η ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΜΕΣΙΣΤΙΑ

Η υποστήριξη της κυριαρχίας δέχεται επίσης πλήγμα: μόνο το 29% των ερω-

τηθέντων θα είχε ψηφίσει υπέρ της ανεξαρτησίας του Κεμπέκ εάν είχε πραγματοποιηθεί διαβούλευση αυτές τις μέρες. «Αυτός είναι ο χαμηλότερος αριθμός που έχουμε μετρήσει [από το δημοψήφισμα του 1995]», λέει ο Sébastien Dallaire.

Αυτό σημαίνει, ότι ένα εντυπωσιακό μπλοκ του 71% των κατοίκων του Κεμπέκ θα ψήφιζε «Όχι» στο ψηφοδέλτιο. Ωστόσο, το πλαίσιο είναι σημαντικό, σημειώνει ο Sébastien Dallaire, καθώς η έρευνα ξεκίνησε την ημέρα πριν από τα αμερικανο-ισραηλινά πλήγματα στο Ιράν. Αυτός ο νέος πόλεμος στη Μέση Ανατολή προσθέτει στην αβεβαιότητα που προκάλεσε η εκλογή του Ντόναλντ Τραμπ, η επιβολή δασμών και η ρωσική επιθετικότητα στο κατώφλι της Ευρώπης, στην Ουκρανία.

«Θα ανέβει ξανά αν αλλάξουν τα πράγματα σε γεωπολιτικό επίπεδο; Πιθανώς. Αλλά προς το παρόν, οι κάτοικοι του Κεμπέκ βρίσκονται περισσότερο σε λειτουργία «προστασίας των κερδών» παρά σε λειτουργία «αλλαγής του συστήματος», δεδομένου ότι υπάρχουν πολλές απειλές σε διαφορετικά επίπεδα», συνοψίζει ο δημοσκόπος.

ΤΟ DRAINVILLE ΣΕ ΜΠΕΛΑΔΕΣ

Στην κούρσα για την ηγεσία του CAQ, η Christine Fréchette διευρύνει το χάσμα [φωτ. πάνω].

Τουλάχιστον το 70% των υποστηρικτών του CAQ τη βλέπουν ως «την καλύτερη ηγέτη», σε σύγκριση με το 20% για τον Bernard Drainville. Τον περασμένο Ιανουάριο, η κ. Fréchette επέτρεψε επίσης στο κόμμα της να ανέβει στη δεύτερη θέση στις προθέσεις ψήφου. Αυτό δεν ισχύει πλέον.

Έχει αντικατασταθεί από τη νέα γεύση της ημέρας, τον Charles Milliard, και θα ισοβαθμούσε με τον Éric Duhaime.

Να σημειωθεί τέλος ότι η έρευνα ήταν διαδικτυακή σε 1.041 ερωτηθέντες ηλικίας 18 ετών και άνω, από τις 27 Φεβρουαρίου έως τις 2 Μαρτίου 2026.

Τα αποτελέσματα έχουν σταθμιστεί, ώστε να αντικατοπτρίζουν τον πληθυσμό του Κεμπέκ. Για λόγους σύγκρισης, ένα δείγμα πιθανότητας αυτού του μεγέθους θα είχε περιθώριο σφάλματος όχι μεγαλύτερο από ± 3,04%, 19 φορές στις 20.

© journaldequebec.com



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



ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ: ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΩΣ ΤΟΝ 21^ο ΑΙΩΝΑ

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΝΕΟΤΕΡΟΥ ΚΟΣΜΟΥ (565 ΕΩΣ 1815)

Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων / Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής / Β' Γενικού Λυκείου Γενικής Παιδείας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΘΗΚΗ ΤΗΣ ΒΕΣΤΦΑΛΙΑΣ (1648) ΕΩΣ ΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ ΒΙΕΝΝΗΣ (1815)

...συνέχεια από το προηγούμενο

Το τέλος της Λατινοκρατίας και η παρακμή της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας

Η επαρχιακή διοίκηση και ο στρατός

Τη γενικότερη εικόνα της παρακμής συμπληρώνει και η πλήρης αποδιοργάνωση και διαφθορά της επαρχιακής διοίκησης.

Οι οθωμανικές αρχές των επαρχιακών κέντρων, μέρος και αυτές ενός συστήματος σε κρίση, καταπίεζαν με το χειρότερο τρόπο τους υπηκόους, εκμεταλλευόμενες το θεσμό της εκμίσθωσης των δημοσίων εσόδων.

Τα τιμάρια, που είχαν δημόσιο χαρακτήρα, μετατράπηκαν σταδιακά σε ιδιωτικά τσιφλίκια και η θέση των χωρικών που τα καλλιεργούσαν επιδεινώθηκε δραματικά.

Η παρακμή του τιμαριωτικού συστήματος προκάλεσε και τη διάλυση του επίλεκτου στρατιωτικού σώματος των σπαχήδων τιμαριούχων.

Κρίση εκδηλώθηκε επίσης και στο στρατό των γενιτσάρων.

Η βαθμιαία εγκατάλειψη του θεσμού του παιδομαζώματος, η δυνατότητα αθρόας διείσδυσης στο σώμα και η χαλάρωση της πειθαρχίας, ήταν τα κυριότερα αίτια της παρακμής.

Σε ανάλογη αποδιοργάνωση οδηγήθηκε και ο στόλος. Η έλλειψη επαρκών πληρωμάτων και η υστέρηση στην τεχνική, καθιστούσε το οθωμανικό ναυτικό λιγότερο αποτελεσματικό από εκείνο των ευρωπαϊκών χωρών.

Φυγόκεντρες τάσεις

Η Οθωμανική Αυτοκρατορία κατά το 18^ο και στις αρχές του 19^{ου} αιώνα έδινε την εικόνα ενός κράτους σε αποσύνθεση.

Η κατάσταση αυτή ευνοούσε τη διακίνηση ανατρεπτικών ιδεών, καθιστούσε προσφορότερο το έδαφος για απελευθερωτικές κινήσεις των υπόδουλων λαών της Βαλκανικής και διευκόλυνε τις φυγόκεντρες τάσεις των κατά τόπους ισχυρών τοπικών αξιωματούχων.

Μέσα στο κλίμα αυτό εντάσσονται το απελευθερωτικό όραμα του Ρήγα, η ίδρυση της Φιλικής Εταιρείας και η προετοιμασία του Αγώνα, η επανάσταση στη Σερβία το 1804 και οι αποσχιστικές κινήσεις του Αλή πασά των Ιωαννίνων, του πασά του Βιδινίου Πασβάνογλου και του Μεχμέτ Αλή της Αιγύπτου.



Η Κωνσταντινούπολη, κέντρο του πλούτου και της κλιδής. Κατά το 18ο αι. ο σουλτάνος και η οθωμανική αριστοκρατία επιδίδονται σε μια πρωτοφανή επίδειξη πλούτου και κλιδής. Επίκεντρο αυτού του φαινομένου είναι η Κωνσταντινούπολη που συναγωνίζεται το Ισπαχάν και τις Βερσαλλίες. Αθήνα, Γεννάδειος Βιβλιοθήκη.

Β. ΟΙ ΑΠΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΖΗΤΗΜΑΤΟΣ

Ήδη από τα τέλη του 17^{ου} αιώνα οι Οθωμανοί είχαν χάσει μεγάλο μέρος από τα εδάφη που κατείχαν στη Βαλκανική και την κεντρική Ευρώπη. Λίγα χρόνια αργότερα, ο Μέγας Πέτρος της Ρωσίας (1682-1725) εγκαίνιασε τη ρωσική επεκτατική πολιτική σε βάρος της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Έκτοτε, σχεδόν κάθε αναμέτρηση της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας με τις ευρωπαϊκές δυνάμεις οδηγούσε στην εδαφική της συρρίκνωση. Ταυτόχρονα όμως με την αποχώρηση των Οθωμανών από τα κατακτημένα εδάφη, γεννήθηκε και το λεγόμενο **Ανατολικό Ζήτημα**, το ζήτημα δηλαδή της τύχης των εδαφών αυτών με τις συνεπακόλουθες διεθνείς επιπλοκές.

Κατά το 18^ο αιώνα η Ρωσία με τη **Συνθήκη του Κιουτσούκ Καϊναρτζή (1774)** καθιερώθηκε πλέον ως μια μεγάλη δύναμη που διεκδικούσε τουλάχιστον συμμετοχή στα σχέδια των άλλων ευρωπαϊκών δυνάμεων για την Οθωμανική Αυτοκρατορία. Αλλά και η Αυστρία, από το τέλος του 17^{ου} αιώνα, έστρεψε την προσοχή της προς την Οθωμανική Αυτοκρατορία, διεκδικώντας μερίδιο από ενδεχόμενο διαμελισμό της. Αν και πρωτοστάτησε, όμως,

στις συγκρούσεις της περιόδου αυτής, δε διαδραμάτισε κανένα ιδιαίτερο ρόλο στις εξελίξεις στα Βαλκάνια και στον ευρύτερο χώρο της Ανατολικής Μεσογείου, παρά μόνο ως παράγοντας ισορροπίας στις ευρωπαϊκές σχέσεις.

Η εκστρατεία του Ναπολέοντα στην Αίγυπτο (1798-1799) έδωσε νέα τροπή στο Ανατολικό Ζήτημα, με την εμφάνιση στο προσκήνιο ενός νέου παράγοντα, της Αγγλίας. Η χώρα αυτή είχε αναπτύξει σημαντική εμπορική δραστηριότητα στο χώρο της Ανατολικής Μεσογείου, κυρίως από το 1580, οπότε απέσπασε τις πρώτες διομοιογήσεις από την Πύλη. Η στρατιωτική παρουσία της Αγγλίας στη Μεσόγειο δεν ήταν σημαντική. Η κάθοδος όμως του Ναπολέοντα στην Αίγυπτο και οι φήμες για σχεδιαζόμενη γαλλική επιχείρηση εναντίον των Ινδιών, οδήγησαν σε μια κατακόρυφη αύξηση της αγγλικής δραστηριότητας στην Ανατολική Μεσόγειο.

Η ανάγκη των Άγγλων να διασφαλίσουν με κάθε τρόπο το δρόμο τους προς τις Ινδίες αύξησε τη στρατηγική σημασία της Αιγύπτου και γενικότερα της Ανατολικής Μεσογείου, όπου η Αγγλία φοβόταν μήπως ενισχυθεί — σε βαθμό επικίνδυνο για τα συμφέροντά της — η επιρροή της Γαλλίας ή της Ρωσίας.

Η **καταστροφή του γαλλικού στόλου στο Αμπουκίρ (1798)** ανέκοψε την επεκτατική πολιτική του Ναπολέοντα στην Αίγυπτο, ενώ η αδιατάρακτη εξουσία του σουλτάνου στην Κωνσταντινούπολη λειτούργησε ως φραγμός για την έξοδο της Ρωσίας στη Μεσόγειο.

Γι' αυτό η Αγγλία υπέγραψε το 1799 συνθήκη με την Οθωμανική Αυτοκρατορία με την οποία εγγυήθηκε για 8 χρόνια την εδαφική ακεραιότητα της τελευταίας. Η **αγγλογαλλική Συνθήκη της Αμιένης (1802)** αποτέλεσε ένα ακόμη βήμα για τη διεύρυνση του ρόλου της Αγγλίας στη Μεσόγειο, με κέντρο δράσης τη Μάλτα, την οποία είχε καταλάβει ο αγγλικός στόλος το 1800. Η συνθήκη αυτή υποχρέωνε τους Γάλλους να επιστρέψουν την Αίγυπτο στο σουλτάνο και να παραιτηθούν οριστικά από τα Επτάνησα.

Με την έναρξη του ρωσοτουρκικού πολέμου το 1806 η ακεραιότητα της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας έλαβε τη μορφή δόγματος για την Αγγλία. Το δόγμα αυτό, με ελάχιστες εξαιρέσεις, δέσποζε στην αγγλική εξωτερική πολιτική το 19^ο αιώνα και είχε αρνητικές συνέπειες αργότερα, τόσο για την Επανάσταση του 1821, όσο και για την εξέλιξη του νεοελληνικού κράτους.

Συνεχίζεται...

Custom made printing

1000 Post Cards \$118
4" x 6", Full colour, 2 sided

1000 Flyers \$268
8.5 x 11, 100lb, 2 sided

100 Posters \$118
12" x 18", One sided



Post Cards



Flyers



Posters

MEDIA-TREK

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.

mediatrek.ca | (450) 978-0070 | info@mediatrek.ca

Forbes: Μία ανάσα από το 1 τρις η περιουσία του Έλον Μασκ!

3.428 δισεκατομμυριούχοι στον πλανήτη



Ο επιχειρηματίας Έλον Μασκ [φωτ.], βασικός μέτοχος της αυτοκινητοβιομηχανίας Tesla, της διαστημικής εταιρείας Space X, του μέσου κοινωνικής δικτύωσης X και της εταιρείας τεχνητής νοημοσύνης xAI, βρίσκεται με μεγάλη διαφορά στην κορυφή των πλουσιότερων ανθρώπων στον κόσμο, την οποία δημοσίευσε πρόσφατα το περιοδικό Forbes.

Διαθέτει μία περιουσία που υπολογίζεται στα 839 δισεκατομμύρια δολάρια, έναντι 342 δισεκατομμυρίων δολαρίων στον κατάλογο που κυκλοφόρησε πριν από ένα χρόνο.

Η περιουσία του είναι τριπλάσια και πλέον από εκείνη των άλλων δύο επιχειρηματιών που απαρτίζουν την κορυφαία τριάδα: τους συνιδρυτές της Google Λάρι Πέιτζ (257 δισεκατομμύρια δολάρια)

και Σεργκέι Μπριν (237 δισεκατομμύρια δολάρια).

Ο επικεφαλής της Amazon, Τζεφ Μπέζος, βρίσκεται στην 4^η θέση (224 δισεκατομμύρια δολάρια) και εκείνος της Meta, ο Μαρκ Ζάκερμπεργκ, στην 5^η θέση (222 δισεκατομμύρια δολάρια).

Οι οκτώ θέσεις στο Top 10 της λίστας καταλαμβάνονται από Αμερικανούς.

Ο διευθύνων σύμβουλος του κολοσσού πολυτελών ειδών LVMH, ο Γάλλος Μπερνάρ Αρνό και η οικογένειά του φιγουράρουν στην 7^η θέση (171 δισεκατομμύρια δολάρια) και ο Ισπανός Αμάνθιο Ορτέγα, συνιδρυτής της Inditex (Zara), βρίσκεται στη 10^η θέση (148 δισεκατομμύρια δολάρια). Στη 19^η θέση τέλος, έχει «κατρακυλήσει» ο Μπιλ Γκέιτς, με την περιουσία του να αποτιμάται στα 108 δις.

ΤΟ TOP 10 ΤΩΝ ΠΛΟΥΣΙΟΤΕΡΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

- 1] Έλον Μασκ (ΗΠΑ) – 839 δις. δολάρια
- 2] Λάρι Πέιτζ (ΗΠΑ) – 257 δις. δολάρια
- 3] Σεργκέι Μπριν (ΗΠΑ) – 237 δις. δολάρια
- 4] Τζεφ Μπέζος (ΗΠΑ) – 224 δις. δολάρια
- 5] Μαρκ Ζάκερμπεργκ (ΗΠΑ) – 222 δις. δολάρια
- 6] Λάρι Έλison (ΗΠΑ) – 190 δις. δολάρια
- 7] Μπερνάρ Αρνό & οικογένεια (Γαλλία) – 171 δις. δολάρια
- 8] Τζένσεν Χουάνγκ (ΗΠΑ) – 154 δις. δολάρια
- 9] Γουόρεν Μπάφετ (ΗΠΑ) – 149 δις. δολάρια
- 10] Αμάνθιο Ορτέγκα (Ισπανία) – 148 δις. δολάρια

3.428 ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟΥΧΟΙ ΣΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ

Σύμφωνα με ένα δελτίο Τύπου του αμερικανικού περιοδικού, γνωστού γι' αυτή την ετήσια κατάταξη των μεγαλύτερων περιουσιών παγκοσμίως, που καταρτίζεται από το 1987, ο πλανήτης μετρά πλέον 3.428 δισεκατομμυριούχους, ήτοι 400 περισσότερους σε σύγκριση με πριν από ένα χρόνο.

Συγκεντρώνουν μια περιουσία ύψους 20,1 τρισεκατομμυρίων δολαρίων, έναντι 16,1 τρισεκατομμυρίων δολαρίων ένα χρόνο νωρίτερα.

«Ο πλανήτης κέρδισε πάνω από ένα δισεκατομμυριούχο την ημέρα τους τελευταίους 12 μήνες, καθώς η άνθηση

της χρηματιστηριακής αγοράς που τροφοδοτήθηκε από την τεχνητή νοημοσύνη, εκτίναξε στα ύψη περιουσίες προς επίπεδα μέχρι σήμερα αδιανόητα» σχολίασε ο Τσέις Πίτερσον-Ουίθον, δημοσιογράφος του Forbes.

Το περιοδικό υπογραμμίζει, πως είκοσι άνθρωποι ξεπερνούν πλέον τα 100 δισεκατομμύρια δολάρια εκτιμώμενης περιουσίας, ένα ρεκόρ. Δεν υπήρχε κανένας σε αυτόν τον κατάλογο το 2017.

Μεταξύ αυτών βρίσκονται ο Τσάνγκπενγκ Τσάο, πρώην επικεφαλής της πλατφόρμας ανταλλαγής κρυπτονομισμάτων Binance, στον οποίο χορηγήθηκε αμνηστία τον Οκτώβριο ο Ντόναλντ Τραμπ, μετά την καταδίκη του τον Απρίλιο του 2024 για παραβίαση της νομοθεσίας κατά της νομιμοποίησης εσόδων από παράνομες δραστηριότητες.

Η περιουσία του εκτοξεύτηκε από τα 47 στα 110 δισεκατομμύρια δολάρια σε ένα χρόνο.

Ο ίδιος ο Αμερικανός πρόεδρος είδε την περιουσία του να αυξάνεται κατά 27% μέσα σε ένα χρόνο, στα 6,5 δισεκατομμύρια δολάρια, «χάρη σε μεγάλο βαθμό στις επενδύσεις στο τομέα των κρυπτονομισμάτων και τη διαγραφή της χρηματικής ποινής για απάτη στη Νέα Υόρκη», επισημαίνει το Forbes, διευκρινίζοντας πως βρίσκεται στην 645^η θέση της κατάταξης.

Οι ΗΠΑ μετρούν τους περισσότερους δισεκατομμυριούχους στον κόσμο (989), μπροστά από την Κίνα – εκτός του Χονγκ Κονγκ (539) και την Ινδία (229).

CHROMAMUSIKA studios

SINGING and PIANO LESSONS

PRO RECORDINGS and VIDEOCLIPS for SOCIAL MEDIA

ONLINE CONCERTS and PRESENTATIONS

514.616.6919

dimil@videotron.ca

chromapanarmonia.com/private-lessons

Directors: Maria Diamantis BMus,
Dimitris Ilias BFA, DAMPS

in collaboration with:
newsfirst
CFMB AM 1280
Καλημέρα Πατρίδα

Covid-19: In our studios we take all the necessary protective measures: Social distancing, thorough disinfection and proper air circulation, online lessons, disposable headphone and mic covers, hand sanitizers, 0.3 micron air purifiers and air quality monitors.

ΕΞΑΜΗΝΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



Το Σάββατο 14 Μαρτίου 2026

Στον Καθεδρικό Ναό του Αγίου Γεωργίου
(2455 Côte-Sainte-Catherine, Montreal)
τελείτε Εξάμηνο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του:

**ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΦΕΛΕΜΕΓΚΟΣ**

(από Ζαχάρω Ηλείας)

ΕΤΗΣΙΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



Το Σάββατο 21 Μαρτίου 2026

Στον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου
(3780 Chemin du Souvenir, Laval)
τελείτε Ετήσιο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του:

**ΙΩΣΗΦ
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ**

(από Πεταλήδη, Μεσσηνίας)

ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



Το Σάββατο 21 Μαρτίου 2026

Στον Ιερό Ναό του Τιμίου Σταυρού
(4865 Chemin du Souvenir, Laval)
τελείτε Τεσσαρακονθήμερο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής το:

**ΚΛΕΑΝΘΗΣ
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**

(από Μιτσερό, Κύπρος)

ΕΤΗΣΙΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



Την Κυριακή 15 Μαρτίου 2026

Στον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου
(3780 Chemin du Souvenir, Laval)
τελείτε Ετήσιο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του:

**ΠΑΝΤΕΛΗ
ΚΥΡΙΑΚΑΚΗ**

(από Αγία Μαρίνα Χανίων Κρήτης)

ΤΡΙΕΤΕΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



Το Σάββατο 14 Μαρτίου 2026

Στον Ιερό Ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
(777 Rue Saint-Roch Montreal),
τελείτε Τριετές Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του:

**ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ
ΜΑΛΩΤΣΗ**

(από Πύλο Μεσσηνίας)

ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



Το Σάββατο 14 Μαρτίου 2026

Στον Ιερό Ναό του Τιμίου Σταυρού
(4865 Chemin du Souvenir, Laval)
τελείτε Τεσσαρακονθήμερο Μνημόσυνο
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του:

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΒΑΝΙΚΙΩΤΗΣ**

(από Άγιο Δημήτριο Μονεμβασίας Λακωνία)

ΝΕΟΣ ΧΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΟΙΜΗΤΗΡΙΟΥ ΣΤΟ LAVAL

Είμαστε περήφανοι για την ανακοίνωση δημιουργίας ενός χώρου ειδικά αφιερωμένου στην ελληνική παροικία, στο Laval.

Έχουμε το προνόμιο, ο αδελφός μου Θεόδωρος κι εγώ, να σας συνοδεύουμε στη γλώσσα μας και σύμφωνα με τα έθιμά μας.

Stefanos & Theo Svourenos

Για εμάς, είναι χαρά μας η κάθε συνάντηση με την ελληνική παροικία του Μόντρεαλ.

Ας ανακαλύψουμε μαζί αυτόν τον χώρο μνήμης που μας εκφράζει και μας ενώνει.

Οι αδελφοί Σβουρένος

STEFANOS SVOURENOS 514-358-1741
THEO SVOURENOS 514-836-6197

ÆTERNA
Complexe Funéraire

Complexe funéraire : 55, rue Gince, Montréal (St-Laurent), Québec, H4N 1J7
Cimetière de Laval : 2500, av. des Perron, Laval, Québec, H7J 1G5

514 228-1888



13 ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΡΤΙΟΥ

624: Ο Μωάμεθ σημειώνει μία αποφασιστική νίκη κατά των αντιπάλων του στη Μέκκα, στη Μάχη της Μπαντρ.

1848: Εξέγερση των κατοίκων της Βιέννης τρέπει σε φυγή τον έως τότε πανίσχυρο υπουργό Εξωτερικών Μέτερνιχ, που διαφεύγει στην Αγγλία.

1925: Απαγορεύεται στο Τενεσί των ΗΠΑ η διδασκαλία της θεωρίας της εξέλιξης στα σχολεία. Ο δάσκαλος Τζον Σκόπς αγνοεί την απαγόρευση και διώκεται ποινικά στη γνωστή Δίκη του πιθήκου.

1942: Νέα δελτία ψωμιού εκδίδονται στην κατεχόμενη Ελλάδα. Οι Ναζί αποκτούν το δικαίωμα να ταξιδεύουν δωρεάν με τον ηλεκτρικό σιδηρόδρομο.

1979: Η Ευρώπη «δημιουργεί» το πρώτο (λογιστικό) νόμισμά της. Ονομάζεται ECU (Ευρωπαϊκή Νομισματική Μονάδα), δεν κυκλοφορεί στη φυσική μορφή του, αλλά αποτελεί τον πρόδρομο του Ευρώ.

2012: Ιδρύεται πολιτικό κόμμα με την επωνυμία «Κίνημα Δεν Πληρώνω» από μερίδα πολιτών που δραστηριοποιούνταν στην ομώνυμη κίνηση, κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης.

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

Η ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΦΥΛΛΟ

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

ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΑΠΟ 16/3/2026 ΕΩΣ 22/3/2026

ΚΡΙΟΣ • Μάρ 21 - Απρ 20
 Η Νέα Σελήνη στους Ιχθύες στις 18 Μαρτίου σας προσφέρει μια τελευταία ευκαιρία για εσωτερική γαλήνη. Αυτή η Νέα Σελήνη είναι το «φάρμακο» που χρειάζεστε για να αντέξετε αυτό το βάρος. Είναι η ιδανική στιγμή για διαλογισμό, journaling ή μια δημιουργική ενασχόληση που ηρεμεί την ψυχή σας.

ΛΕΩΝ • Ιουλ 23 - Αύγ 22
 Μέχρι τις 20 Μαρτίου, ο Ερμής διορθώνει την πορεία του και ο Ήλιος περνά στον Κριό την ίδια ακριβώς μέρα. Θεωρήστε το ως το επίσημο «πράσινο φως». Το τελευταίο δεκαήμερο του Μαρτίου ξεχειλίζει από ορμή. Έργα που είχαν βαλτώσει αρχίζουν να κινούνται ξανά. Η διαύγεια έρχεται και οι αποφάσεις γίνονται ευκολότερες.

ΤΑΥΡΟΣ • Απρ 21 - Μάι 21
 Στις 18 Μαρτίου, μια γλυκιά Νέα Σελήνη στους Ιχθύες κοσμεί τον 11ο οίκο σου (φιλίες, κοινωνικότητα, ευχές για το μέλλον). Αυτό το ονειρικό φεγγάρι (που φτάνει βολικά ακριβώς τη στιγμή που ο Ερμής σταματά την ανάδρομη πορεία του στις 20 Μαρτίου) σου επιτρέπει να ανανεώσεις την κοινωνική σου ζωή.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ • Αύγ 23 - Σέπτ 22
 Ενώ η έκλειψη σε ωθεί να ανθίσεις προσωπικά, το μέτωπο των σχέσεων παραμένει «φωτιά». Με τον Ήλιο να κολυμπά στους Ιχθύς (το απέναντι ζώδιό σου) και τον Ερμή ανάδρομο στον ίδιο τομέα μέχρι τις 20 Μαρτίου, η ισορροπία ανάμεσα στο «εγώ» και το «εμείς» γίνεται μια άσκηση για γερά νεύρα.

ΤΟΞΟΤΗΣ • Νοέμ 23 - Δεκ 21
 Στις 18 Μαρτίου, η προσοχή σας στρέφεται προς τα μέσα. Η Νέα Σελήνη στους Ιχθύες ενεργοποιεί τον τέταρτο οίκο σας, την εστία, την οικογένεια και τις βαθύτερες ρίζες της υπαρξής σας. Μετά την επαγγελματική καταιγίδα των προηγούμενων ημερών, αυτή η Σελήνη έρχεται σαν ένα δροσερό χάδι για να ηρεμήσει τα πνεύματα.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ • Δεκ 22 - Ιαν 20
 Στις 20 Μαρτίου, η ενέργεια αλλάζει δραματικά. Ο Ερμής επιστρέφει σε ορθή πορεία και ο Ήλιος εισέρχεται στον Κριό, σηματοδοτώντας την Εαρινή Ισημερία. Το αστρολογικό νέο έτος ξεκινά και για εσένα το επίκεντρο είναι η εσωτερική σου βάση. Η ανάγκη σου για συναισθηματική ασφάλεια γίνεται επιτακτική.

ΔΙΔΥΜΟΙ • Μάι 22 - Ιούν 21
 Λίγο πριν ο Ερμής ορθοδρομήσει, μια Νέα Σελήνη στους Ιχθύς στις 18 Μαρτίου έρχεται να σας προσφέρει μια νέα «λευκή σελίδα» στην επαγγελματική σας ζωή. Αν σκεφτόσασταν να ξεκινήσετε μια δική σας επιχείρηση, να αλλάξετε καριέρα ή να διεκδικήσετε μια προαγωγή, αυτή είναι η στιγμή σας.

ΖΥΓΟΣ • Σέπτ 23 - Οκτ 23
 Θα δείτε καθαρά τόσο τη μαγεία όσο και τη σκληρή δουλειά που απαιτείται για να επιβιώσει ένας δεσμός. Μην απογοητευτείτε από αυτή τη συνειδητοποίηση. Αντίθετα, χρησιμοποιήστε τη για να χτίσετε κάτι που έχει γερές βάσεις, συνδυάζοντας το ρομαντισμό με τη δέσμευση.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ • Ιαν 21-Φεβ 19
 Τώρα είστε έτοιμοι να φλερτάρετε, να προκαλέσετε, να μιλήσετε. Ο λόγος σας γίνεται το πιο ερωτικό σας όπλο. Με τον Ερμή να ολοκληρώνει την αναδρομή του την ίδια μέρα, η γλώσσα σας λύνεται. Η κοινωνική σας ζωή εκτοξεύεται και εσείς βρίσκεστε στο επίκεντρο.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ • Ιούν 22 - Ιουλ 22
 Γύρω στις 18 Μαρτίου, η Νέα Σελήνη στους Ιχθύς σας καλεί να χαράξετε μια νέα πορεία στην αναζητήσή σας για γνώση και περιπέτεια. Ίσως είναι η στιγμή που θα κλείσετε εκείνες τις καλοκαιρινές διακοπές στο εξωτερικό, θα κάνετε αίτηση για ένα ενδιαφέρον σεμινάριο ή θα ξεκινήσετε ένα όραμα που είχατε στο μυαλό σας.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ • Οκτ 24 - Νοέμ 22
 Στις 20 Μαρτίου, η κοσμική ενέργεια αλλάζει ριζικά. Ο Ήλιος εισέρχεται στον Κριό, σηματοδοτώντας την Εαρινή Ισημερία. Μαζί με τον Κρόνο και τον Ποσειδώνα που βρίσκονται ήδη εκεί, ο Ήλιος φωτίζει τον τομέα της αυτοβελτίωσης. Η Νέα Σελήνη στον Κριό είναι το ιδανικό σημείο για να φυτέψετε τους σπόρους της νέας σας ζωής.

ΙΧΘΥΕΣ • Φεβ 20-Μάρ 20
 Στις 20 Μαρτίου, ο Ήλιος αποχαιρετά το ζώδιό σας και περνά στον Κριό, στρέφοντας την προσοχή σας στα οικονομικά και την αυτοεκτίμησή σας. Με τον Κρόνο και τον Ποσειδώνα να έχουν πλέον «εγκατασταθεί» στον τομέα των χρημάτων σας, το 2026 θα είναι μια χρονιά οικονομικής υπευθυνότητας.

ΕΙΩ ΓΕΛΑΜΕ

Ο ΓΑΪΔΑΡΟΣ

«Σε ένα ορεινό χωριό υπήρχε ένας κτηνοτρόφος, ο οποίος είχε στην κατοχή του το μοναδικό αρσενικό γάιδαρο της περιοχής. Καθότι πονηρός, ήξερε καλά το πλεονέκτημά του και όρισε ταρίφα 1.500 ευρώ για κάθε «βόλεμα» γαϊδούρας που του έφερναν οι συγχωριανοί του.

Ουρά κάνανε οι γαϊδούρες κάθε μέρα έξω από το στάβλο του και ο κτηνοτρόφος είχε στήσει ταμείο εισπράττοντας τα 1.500άρια. Αυτή η δουλειά γινόταν κάθε μέρα μέχρι να ικανοποιηθούν όλες οι θηλυκές.

Έλα όμως που οι συγχωριανοί του αγανάκτησαν με την ταρίφα και πήγαν στο δήμαρχο να διαμαρτυρηθούν. Εκείνος, μη θέλοντας να πάει κόντρα στη λαϊκή απαίτηση, τους υπόσχεται ότι θα αγοράσει με χρήματα του δήμου το γάιδαρο, για να «βολεούνται» οι γαϊδούρες δωρεάν.

Πάει λοιπόν στον κτηνοτρόφο και του λέει:

- Πόσο τον πουλάς;
- Εκατό χιλιάδικα και είναι δικός σου τώρα δήμαρχε.

Του τα σκάει ο δήμαρχος, παίρνει το ζώο μαζί του και το πάει στην πλατεία.

Εκεί χτίζει ένα μικρό στάβλο με όλα τα κομψόρ (κλιματισμό, τρεχούμενο νερό, φρέσκα λαχανικά να τρώει ο γάιδαρος και ιδιαίτερο μέρος για να γίνεται η... δουλειά).

Όλο χαρά οι χωρικοί αρπάζουν τις γαϊδούρες και βουρ στην πλατεία.

Ο γάιδαρος όμως σαν να είχε ξεενερώσει λίγο και «βόλευε» μια θηλυκιά την ημέρα και αυτή με το ζόρι. Αγανακτισμένοι οι χωρικοί τρέχουν ξανά στο δήμαρχο για να του τα ψάλλουν και τον στέλνουν ξανά στον κτηνοτρόφο να ζητήσει εξηγήσεις.

- Καλά ρε αχαΐρευτε, του λέει, άλλον γάιδαρο μου πουλήσατε; Ο δικός σου τις κανόνιζε όλες μέχρι το μεσημέρι κι αυτός που μου έδωσες ούτε να του σηκωθεί!
- Δήμαρχε, όλα κι όλα σε παρακαλώ. Ο ίδιος γάιδαρος είναι. Απλώς σε μένα για να φάει και να κοιμηθεί έπρεπε να δουλέψει. Τώρα που τον έβαλες στο δημόσιο, στα π@π@ρι@... του όλα!».

SÉCURITÉ

SPARTAN

SECURITY

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



Φορολογικά κλιμάκια στον Καναδά: Δείτε τι θα πληρώσετε στη φορολογική σας δήλωση για το 2025

Ο φορολογικός χρόνος είναι προ των πυλών στον Καναδά και αν αρχίζετε να παίρνετε τα πράγματα για να υποβάλετε τη δήλωση του 2025, πιθανότατα αναρωτιέστε πόσο φόρο εισοδήματος θα καταλήξετε να πληρώσετε φέτος. Τα φορολογικά κλιμάκια στον Καναδά λειτουργούν με προοδευτικό σύστημα, πράγμα που σημαίνει ότι φορολογείστε με διαφορετικούς συντελεστές, που αυξάνονται ανάλογα με το εισόδημά σας.

Και δεν είναι μόνο η ομοσπονδιακή κυβέρνηση που παίρνει ένα κομμάτι – κάθε επαρχία και επικράτεια έχει επίσης τα δικά της κλιμάκια και συντελεστές φόρου εισοδήματος, και αυτά μπορεί να διαφέρουν πολύ. Αυτό σημαίνει ότι δύο άτομα που κερδίζουν ακριβώς τον ίδιο μισθό σε διαφορετικές επαρχίες θα μπορούσαν να καταλήξουν με πολύ διαφορετικούς φορολογικούς λογαριασμούς.

Το 2025, υπήρξαν μερικές μεγάλες αλλαγές που θα μπορούσαν να επηρεάσουν το φόρο που οφείλετε αυτή την άνοιξη. Για αρχή, η Υπηρεσία Εσόδων του Καναδά (CRA) μείωσε τον ομοσπονδιακό συντελεστή στο πρώτο εισοδηματικό κλιμάκιο στα μισά του έτους, επομένως η επιστροφή σας για το 2025 θα αντικατοπτρίζει ένα μικτό επιτόκιο 14,5% γι' αυτό το πρώτο εισοδηματικό κλιμάκιο.

Ο CRA – καθώς και οι περισσότερες επαρχίες και περιοχές – προσαρμόσαν επίσης τα φορολογικά κλιμάκια και τις πιστώσεις

για τον πληθωρισμό, ενώ κυκλοφόρησαν επίσης μερικές επαρχιακές ενημερώσεις.

Έτσι, για να σας βοηθήσουμε να καταλάβετε πόσο από το μισθό σας θα διαθέσετε στην κυβέρνηση αυτή την άνοιξη στην επαρχία ή την επικράτεια σας, αναλύσαμε τους αριθμούς για τέσσερα διαφορετικά επίπεδα εισοδήματος.

Είτε φέρνετε 30.000\$, 60.000\$, 100.000\$ ή ακόμα και (τυχεροί) 500.000\$, αυτή η ανάλυση δείχνει τι θα οφείλετε τόσο σε ομοσπονδιακούς όσο και σε επαρχιακούς φόρους σε κάθε μέρος της χώρας – δε χρειάζονται φορολογικοί υπολογιστές.

Απλώς έχετε κατά νου, ότι αυτοί είναι μόνο οι βασικοί φορολογικοί συντελεστές. Περιλαμβάνουν το βασικό προσωπικό ποσό για κάθε επαρχία ή περιοχή (αφού όλοι το παίρνουν), αλλά όχι επιπλέον εκπτώσεις ή εκπτώσεις φόρου, επομένως οι περισσότεροι άνθρωποι θα χρωστάνε λίγο λιγότερα.

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΑ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΚΛΙΜΑΚΙΑ ΣΤΟΝ ΚΑΝΑΔΑ

Για το φορολογικό έτος 2025, ως συνήθως, η Υπηρεσία Εσόδων του Καναδά προσαρμόσε τα ομοσπονδιακά φορολογικά κλιμάκια και πολλές πιστώσεις για τον πληθωρισμό, που ανέρχονται σε αύξηση 2,7%.

Επιπλέον, νέο για το 2025, οι ομοσπονδιακές αρχές μείωσαν επίσης το χαμηλότερο φορολογικό συντελεστή από 15% σε

14%, με ισχύ από την 1^η Ιουλίου. Δεδομένου ότι η αλλαγή τέθηκε σε ισχύ ακριβώς στα μισά του έτους, ο ΟΑΠΙ θα εφαρμόσει πραγματικό φορολογικό συντελεστή 14,5% στο πλήρες ετήσιο εισόδημά σας για το 2025.

Δείτε πώς αναλύονται οι ομοσπονδιακές αγκύλες και το βασικό προσωπικό ποσό για την επιστροφή σας το 2025. Αυτά ισχύουν γενικά για όλους τους φορολογούμενους σε ολόκληρη τη χώρα και αντιπροσωπεύουν μόνο το ομοσπονδιακό τμήμα των φόρων σας:

- ➔ 14,5% στα πρώτα 57.375\$ φορολογητέου εισοδήματος, συν
- ➔ 20,5% στη μερίδα άνω των 57.375 \$ έως 114.750\$, συν
- ➔ 26% για τη μερίδα άνω των 114.750\$ έως 177.882\$, συν
- ➔ 29% για τη μερίδα άνω των 177.882\$ έως 253.414\$, συν
- ➔ 33% σε οτιδήποτε πάνω από 253.414\$

Κάθε Καναδός μπορεί επίσης να διεκδικήσει το βασικό προσωπικό ποσό (BPA), το οποίο είναι το πρώτο μικρό μέρος του εισοδήματός σας που είναι εντελώς αφορολόγητο. Το BPA για το 2025 φτάνει τα 16.129\$ εάν κερδίσατε 177.882\$ ή λιγότερα και σταδιακά πέφτει στο ελάχιστο των 14.538\$ για εισοδήματα 253.414\$ ή περισσότερα.

ΚΕΜΠΕΚ

Το Κεμπέκ έχει τους υψηλότερους συ-

ντελεστές φόρου εισοδήματος φυσικών προσώπων στη χώρα και καταλήγει με τον πιο ακριβό συνολικό φορολογικό λογαριασμό, σε τρία από τα τέσσερα επίπεδα εισοδήματος που εξετάσαμε – χάνοντας μόνο την πρώτη θέση στα 30.000\$ επειδή το BPA του είναι υψηλότερο από ό,τι σε ορισμένες άλλες επαρχίες.

Ακολουθούν τα κλιμάκια φόρου εισοδήματος της επαρχίας, οι συντελεστές και το βασικό προσωπικό ποσό για το φορολογικό έτος 2025:

- ➔ 14% στα πρώτα 53.255\$ φορολογητέου εισοδήματος, συν
- ➔ 19% για τη μερίδα άνω των 53.255\$ έως 106.495\$, συν
- ➔ 24% για τη μερίδα άνω των 106.495\$ έως 129.590\$, συν
- ➔ 25,75% σε οτιδήποτε πάνω από 129.590\$

➔ Βασικό προσωπικό ποσό: 18.571\$

Και εδώ είναι πόσα θα οφείλετε σε συνδυασμένο ομοσπονδιακό και επαρχιακό φόρο σε τέσσερα διαφορετικά εισοδήματα, μετά την αφαίρεση του BPA αλλά πριν από οποιοδήποτε άλλες πιστώσεις ή εκπτώσεις:

- ✓ 30.000\$/έτος: 3.611\$
- ✓ 60.000 \$/έτος: 12.656\$
- ✓ 100.000 \$/έτος: 28.456\$
- ✓ 500.000 \$/έτος: 253.560\$

Πηγή: www.narcity.com/tax-brackets-canada-2025-federal-provincial

Από όλα για όλους

450 978 9999

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

ΓΚΑΡΑΖΟΠΟΡΤΕΣ

ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ

- Εγκατάσταση
- Επισκευές
- Ασύρματος μηχανισμός γκαραζόπορτας (WIFI)
- Πωλήσεις (Πόρτες & Ανταλλακτικά)

MICHEL (514) 892-3444
portegarageideal@hotmail.com

ΕΛΑΙΟΧΡΩΜΑΤΗΣΤΕΣ

A.M.C. PAINTING

Βαψίματα για σπίτια και επιχειρήσεις:

- Εσωτερικά
- Εξωτερικά
- Σκαλοπάτια κινδύνου
- Μπαλκόνια, decks και patios

Επιδιορθώσεις τοίχων (dry-wall plastering) προπαντός μετά από διαρροή νερού.
ΛΟΓΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΤΙΜΙΣΗ

Πάρτε σήμερα στο 438 404-0820
ΕΚΠΤΩΣΗ 15% ως τις 30 Σεπτεμβρίου, 2025

ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ

ALEVRAS

Comptable professionnel agréé
Chartered professional Accountant

Andreas Alevras CPA
657 boul. Curé-Labelle, Suite 290
Laval, Québec, H7V 2T8
Tel.: 450.688.8686 Fax: 450.688.5638
E-mail: info@alevras.ca

MENTIOYM

Bring back lost love
Clear negative energy
Help in all problems

Also specialist in
Psychic and tarot card readings

Call **JULIA** today!

Φέρτε πίσω τη χαμένη αγάπη
Κάθαρη αρνητικής ενέργειας
Βοήθεια σε όλα τα προβλήματα

Επίσης ειδικός σε
Ψυχικές αναγνώσεις και
αναγνώσεις καρτών ταρώ

Καλέστε την **ΤΖΟΥΛΙΑ!** σήμερα

514 458-7193
ΟΜΙΛΟΥΜΕ ΜΟΝΟ ΑΓΓΛΙΚΑ

ΚΕΝΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

SURVEILLANCE

LANVAC

Halifax • Quebec • Montreal
Ottawa • Toronto • Vancouver

www.lanvac.com

ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Rose Hill

• SPICES • SEASONINGS • SAUCES • SOUPS

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

WE BUY GOLD AND DIAMONDS

450-681-1363 - 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 - Closed
Sunday - Closed

achatorlaval.ca

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



2026

calls for a plan upgrade



40

/mo. ±

for 50 GB



WORLDWIDE COMBO



After Auto-Pay¹, at 4G speeds*, on new activations.

Setup Service Fee (\$80) applies.

GO, GO, GO

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

4257 Boul. St-Laurent
Mont-Royal Metro
514 439-9934

Place Viau
7600, Viau Blvd.
514 376-6667

SOUTH SHORE

Valleyfield Centre
50 Dufferin, Unit 1200
Valleyfield
450 373-0519

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

NORTH SHORE

Galleries Terrebonne
1185, Moody Blvd.
Terrebonne
450 964-8403

LANAUDIERE

Galleries Joliette
1075 Firestone Blvd.
Joliette
450 760-3000

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 \$80 applies to set up your device and related services. Taxes extra. ± Where applicable, additional airtime and data, long distance, roaming, add-ons, provincial 9-1-1 fees and taxes are extra and billed monthly. * Speeds up to 150 Mbps. 1. A \$5/month discount is available on eligible in-market Fido mobile plans to customers who set up Automatic Payments on their account (not retroactive). You must keep Automatic Payments active with an eligible plan to maintain your discount. Discount will end if you move to an ineligible plan or cancel Automatic Payments. ™Fido related names & logos are trademarks used under licence. ©2026 Fido