

**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**

**Maison à la** 

**Ellinika**

Με ελληνική καρδιά για κάθε σπίτι

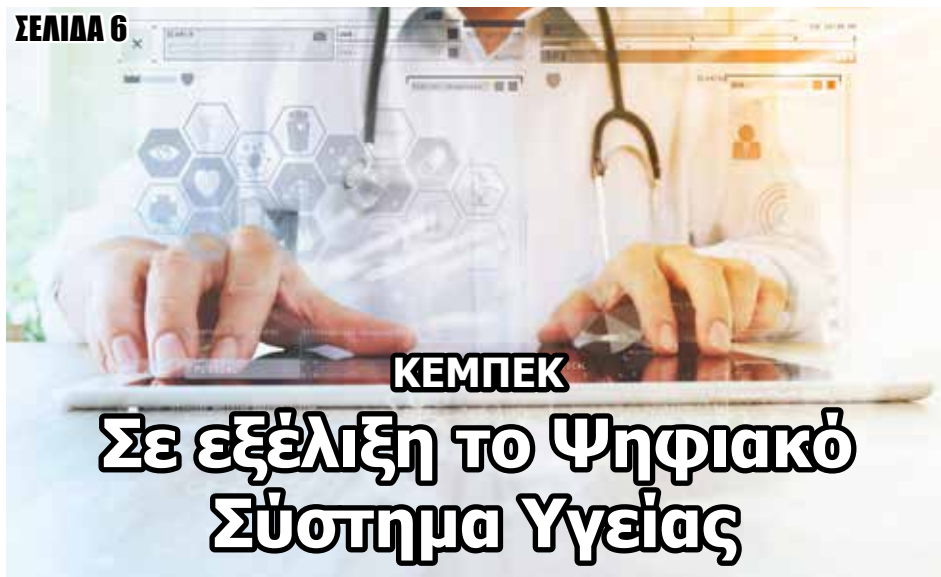
- Βιβλία
- Παιχνίδια
- Διακοσμητικά
- Δώρα
- Κεριά
- Χαρτικά

4621 Ch. du Souvenir, Laval, Qc, H7W 1C5  
Tel: 579-640-4610 • alaellinika.com



ΣΕΛΙΔΑ 9

**ΚΑΝΑΔΑΣ**  
**Στην**  
**τελική ευθεία**  
**ο διαγωνισμός**  
**για τα νέα**  
**υποβρύχια**




ΣΕΛΙΔΑ 6

**ΚΕΜΠΕΚ**  
**Σε εξέλιξη το Ψηφιακό**  
**Σύστημα Υγείας**

ΣΕΛΙΔΑ 15

**ΚΑΝΑΔΑΣ | ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΗ**  
**Διχασμένοι**  
**οι Καναδοί για**  
**νέα συμφωνία**  
**με ΗΠΑ**

Θετικές αναφορές από την πλειοψηφία για τους χειρισμούς Κάρνεϊ



ΣΕΛΙΔΑ 3

**ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΝΑΔΙΚΗ**  
**ΥΠΗΚΟΟΤΗΤΑ**

**Απαλλαγές**  
**για τους**  
**55+ ετών**

Δείτε τις πληροφορίες και πώς να κάνετε την αίτηση



ΣΕΛΙΔΑ 24

**ΕΛΛΑΔΑ | ΠΟΛΙΤΙΚΗ**  
**Νέα μέτρα στο δρόμο**  
**προς τις κάλπες**



*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**





# MOVING DAY OFFERS



SAMSUNG  
Galaxy S26 Ultra

## GALAXY S26 ULTRA

ON A 5G+ ULTIMATE PLAN

FROM

**\$5** /MO.

FULL PRICE:

**\$2297<sup>04</sup>**

PLUS,

**5-YEAR PRICE GUARANTEE** ✓  
On the 5G+ Ultimate Plan

Conditions apply. \$80 Setup Service Fee may apply.

ROGERS Authorized Dealer

### Visit [planetemobile.ca](http://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



Offer subject to change without notice. Offer available in participating stores. A Setup Service Fee of \$80 may apply to setup your device and related services. Taxes extra. Samsung Galaxy S26 Ultra from \$5/month after bill credit with financing and a 5G+ Ultimate plan for 24 months with phone returned and eligible trade-in. Samsung Galaxy S26 Ultra 256GB: 0% APR, \$0 down OAC with 24 mo. financing agreement, eligible mobile plan and Save & Return (S&R). S&R Amount (\$840) will be deducted from full device price (\$2,297.04) before calculating 24 equal monthly payments (\$60.71 mo.). \$40.71/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 \$40.71/mo. credit. \$360 credit available on Samsung Galaxy S24 Ultra 256GB trade-in or \$360 down payment. If you downgrade your plan during financing term, bill credits end. 5-Year Price Guarantee applies to Ultimate monthly plan price from date of activation, before any taxes, fees and bill credits. Prices of add-ons, pay-per-use services, including Roam Like Home rates, and third-party services not guaranteed and subject to change. If you are receiving any discounts with ongoing eligibility requirements, you must maintain your eligibility to continue receiving them. If you change your plan, guarantee ends on old plan and new guarantee may not be available on new plan. Rogers & Design and related brand names and logos are trademarks of Rogers Communications Inc. or an affiliate used under license. © May 2026 Rogers Communications.

# Διευκολύνσεις για τις ηλικίες 55+

Απαλλάσσονται από δύο βασικά κριτήρια όσοι είναι πάνω από 55 ετών και θέλουν να γίνουν καναδοί πολίτες ☐ Όλες οι πληροφορίες και ο τρόπος για να κάνετε την αίτηση

Του Αντώνη Μπότσικα  
antonis@newsfirst.ca



Για όσους δεν το γνωρίζουν, οι προϋποθέσεις να πάρει κάποιος Καναδική Υπηκοότητα, απλοποιούνται από την ηλικία των 55 ετών και πάνω!

Με άλλα λόγια, αν είστε 55+ ετών την ημέρα που υπογράφετε την αίτησή σας, ισχύουν οι εξής διευκολύνσεις:

**Απαλλαγή από το Τεστ Υπηκοότητας:** Δεν χρειάζεται να δώσετε την εξέταση για τις γνώσεις σας σχετικά με τον Καναδά (ιστορία, αξίες, σύμβολα κ.λπ.).

**Απαλλαγή από τις Γλωσσικές**

**Προϋποθέσεις:** Δεν απαιτείται να προσκομίσετε αποδεικτικά γνώσης της αγγλικής ή γαλλικής γλώσσας (επίπεδο CLB 4), κάτι που είναι υποχρεωτικό για τις ηλικίες 18-54.

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ (ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ)**

Παρά τις παραπάνω διευκολύνσεις, πρέπει να πληροίτε τα παρακάτω γενικά κριτήρια, τα οποία παραμένουν ίδια ανεξαρτήτως ηλικίας:

**Καθεστώς Μόνιμου Κατοίκου (Permanent Resident):** Πρέπει να έχετε ήδη το καθεστώς μόνιμου κατοίκου στον Καναδά και να μην υπάρχουν εκκρεμότητες ή όροι που να το θέτουν σε κίνδυνο.

**Φυσική Παρουσία:** Πρέπει να έχετε ζήσει στον Καναδά για τουλάχιστον **1.095 ημέρες** (3 χρόνια) μέσα στα τελευταία 5 χρόνια, πριν από την κατάθεση της αίτησης.

**Φορολογικές Δηλώσεις:** Πρέπει να έχετε υποβάλει φορολογική δήλωση στον Καναδά για τουλάχιστον 3 από τα τελευταία 5 έτη (αν είχατε τέτοια υποχρέωση βάσει νόμου).

**Ποινικό Μητρώο:** Δεν πρέπει να εκκρεμούν εις βάρος σας ποινικές δίωξεις ή να έχετε καταδικαστεί για ορισμένα αδικήματα που απαγορεύουν την υπηκοότητα.

**ΚΟΣΤΟΣ ΑΙΤΗΣΗΣ**

Για το 2026, το συνολικό κόστος για έναν ενήλικα αιτούντα ανέρχεται σε 653\$ και το δικαίωμα υπηκοότητας 123\$.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το επίσημο **εργαλείο υπολογισμού φυσικής παρουσίας** της καναδικής κυβέρνησης, για να βεβαιωθείτε ότι συμπληρώνετε τις απαιτούμενες ημέρες πριν ξεκινήσετε την αίτησή σας.

**Θα το βρείτε ΕΔΩ:** [www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship/adult-minor/how/adult-forms-documents.html](http://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship/adult-minor/how/adult-forms-documents.html)

Μπορείτε να υποβάλετε την αίτησή σας ηλεκτρονικά μέσω της επίσημης πύλης της καναδικής κυβέρνησης. Η online διαδικασία θεωρείται πλέον η ταχύτερη και πιο αποτελεσματική μέθοδος.

**Η επίσημη σελίδα για την έναρξη της διαδικασίας είναι η:** [www.citapply-citdemande.apps.cic.gc.ca/en/landing](http://www.citapply-citdemande.apps.cic.gc.ca/en/landing)

**ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΑΙΤΗΣΗ Δημιουργία λογαριασμού:** Θα χρειαστεί να δημιουργήσετε έναν ασφαλή λογαριασμό στην πύλη της IRCC.

**Υπολογιστής Φυσικής Παρουσίας:** Μέσα στο λογαριασμό σας, θα χρησιμοποιήσετε το ενσωματωμένο εργαλείο για να επιβεβαιώσετε ότι έχετε συμπληρώσει τις **1.095 ημέρες** παραμονής στον Καναδά.

**Μεταφόρτωση εγγράφων:** Θα πρέπει να ανεβάσετε ψηφιακά αντίγραφα των εγγράφων σας (π.χ. διαβατήρια, απόδειξη μόνιμης κατοικίας, φωτογραφίες).

**Πληρωμή τελών:** Η πληρωμή των **653\$** γίνεται επίσης ηλεκτρονικά και θα πρέπει να επισυνάψετε την απόδειξη στην αίτησή σας.

**ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΞΕΤΕ (ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΕΣ 55+)**

**Αυτόματη εξαίρεση:** Παρόλο που χρησιμοποιείτε την ίδια φόρμα με όλους τους ενήλικες, το σύστημα θα αναγνωρίσει την ηλικία σας και **δε θα σας ζητήσει** να ανεβάσετε αποδεικτικά γλώσσας, ούτε θα σας προγραμματίσει για το τεστ υπηκοότητας.

**Προθεσμία:** Μόλις ξεκινήσετε την αίτηση online, έχετε **60 ημέρες** για να την ολοκληρώσετε και να την υποβάλετε, διαφορετικά ο λογαριασμός διαγράφεται για λόγους ασφαλείας.

**Σημείωση:** Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την online πλατφόρμα, υπάρχει πάντα η δυνατότητα υποβολής **έγχαρτης αίτησης** (on paper) ταχυδρομικώς, χρησιμοποιώντας το **πακέτο εγγράφων CIT 0002**.

**Θα το βρείτε ΕΔΩ:** [www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/application/application-forms-guides/cit0002.html](http://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/application/application-forms-guides/cit0002.html)

Για να προχωρήσετε με την ηλεκτρονική αίτηση (online), θα πρέπει να έχετε σκανάρει σε ψηφιακή μορφή (PDF ή JPG) τα παρακάτω έγγραφα. Επειδή είστε **άνω των 55 ετών**, η λίστα σας είναι μικρότερη, αφού δε χρειάζεστε πιστοποιητικά γλώσσας.

**ΛΙΣΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΝ ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

**Απόδειξη Φυσικής Παρουσίας:** Το εκτυπωμένο αποτέλεσμα από τον **Online Physical Presence Calculator**, το οποίο επιβεβαιώνει ότι συμπληρώσατε τις 1.095 ημέρες.

**Έγγραφα Ταυτοποίησης**

**Διαβατήριο:** Φωτοτυπία των σελίδων που δείχνουν τη φωτογραφία σας, το όνομα,

την ημερομηνία γέννησης, καθώς και όλες τις σελίδες με σφραγίδες εισόδου/εξόδου των τελευταίων 5 ετών.

**Δύο (2) έγγραφα ταυτότητας:** Για παράδειγμα, η καναδική άδεια οδήγησης (Driver's License) και η κάρτα υγείας (Health Card).

**Απόδειξη Μόνιμης Κατοικίας:**

Φωτοτυπία της PR Card (και των δύο όψεων) ή, αν δεν την έχετε, το έγγραφο *Confirmation of Permanent Residence* (IMM 5292 ή IMM 5688).

**Ψηφιακές Φωτογραφίες:** Θα χρειαστείτε μια πρόσφατη φωτογραφία που να πληροί τις προδιαγραφές του IRCC.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΔΩ:** [www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship/adult-minor/how/adult-forms-documents.html](http://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship/adult-minor/how/adult-forms-documents.html)

Ο φωτογράφος συνήθως σας δίνει τη φυσική φωτογραφία, την οποία εσείς σκανάρετε (και τις δύο όψεις, καθώς πίσω αναγράφεται η ημερομηνία και τα στοιχεία του στούντιο).

**Απόδειξη Πληρωμής:** Το ψηφιακό αντίγραφο της απόδειξης των **653\$** που πληρώσατε μέσω της ιστοσελίδας.

**Ποινικό Μητρώο (αν απαιτείται):** Αν τα τελευταία 5 χρόνια περάσατε συνολικά **πάνω από 183 ημέρες** σε κάποια άλλη χώρα (εκτός Καναδά), θα χρειαστείτε πιστοποιητικό ποινικού μητρώου από τη χώρα αυτή.

**ΜΙΑ ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Πριν ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι έχετε μπροστά σας το **Social Insurance Number (SIN)** σας, καθώς θα σας ζητηθεί για να γίνει η διασταύρωση των φορολογικών σας δηλώσεων αυτόματα με την CRA (Canada Revenue Agency).



# Εσείς τι λέτε;

του Μιχάλη Τελλίδη



## Brain drain: Η σιωπηλή «αιμορραγία» του ελληνισμού

Η Ελλάδα βιώνει μια αθόρυβη αλλά βαθιά δημογραφική και παραγωγική αιμορραγία. Τα τελευταία χρόνια, χιλιάδες νέοι επιστήμονες, επαγγελματίες και εργαζόμενοι υψηλής κατάρτισης εγκαταλείπουν τη χώρα, αναζητώντας καλύτερες συνθήκες εργασίας, υψηλότερες αμοιβές και περισσότερες προοπτικές εξέλιξης.

Τα στοιχεία είναι αποκαλυπτικά. Ο αριθμός των Ελλήνων πολιτών με ανώτατη εκπαίδευση που διαμένουν και εργάζονται σε χώρες κυρίως της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αυξήθηκε κατά 71% την τελευταία δεκαετία. Σήμερα, περίπου 386.100 Έλληνες ηλικίας 20 έως 64 ετών ζουν στο εξωτερικό, αριθμός που αποτελεί ιστορικό υψηλό. Παράλληλα, η χώρα συνεχίζει να χάνει κάθε χρόνο δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους από το πιο παραγωγικό και μορφωμένο τμήμα του πληθυσμού της. Η φυγή αυτή δεν είναι τυχαία. Πολλοί νέοι βρίσκονται αντιμέτωποι με χαμηλούς μισθούς, περιορισμένες επαγγελματικές προοπτικές και ένα περιβάλλον που συχνά δεν ανταμείβει την προσπάθεια και την εξειδίκευση. Έτσι, επιλέγουν, ή αισθάνονται ότι αναγκάζονται, να ακολουθήσουν το δρόμο χιλιάδων άλλων Ελλήνων που – όπως παλιά – αναζητήσαν στο εξωτερικό τις ευκαιρίες που δε βρήκαν στην πατρίδα τους.

Την ίδια στιγμή, η συζήτηση γύρω από τη μεταναστευτική πολιτική παραμένει στο επίκεντρο της δημόσιας αντιπαράθεσης. Επικριτές της κυβερνητικής πολιτικής υποστηρίζουν, ότι σημαντικοί πόροι κατευθύνονται στη διαχείριση των μεταναστευτικών ροών, ενώ δε δίνονται τα αντίστοιχα κίνητρα για την παραμονή ή την επιστροφή των Ελλήνων που έφυγαν στο εξωτερικό. Κατά την άποψή τους, η πολιτεία οφείλει να δώσει μεγαλύτερη έμφαση στην ενίσχυση της ελληνικής οικογένειας, στη δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας και στην ανάσχεση του φαινομένου του brain drain. Από την άλλη πλευρά, όσοι υποστηρίζουν την υφιστάμενη πολιτική επισημαίνουν, ότι η διαχείριση της μετανάστευσης αποτελεί διεθνή υποχρέωση της χώρας, ενώ παράλληλα η γήρανση του πληθυσμού και οι ελλείψεις εργατικού δυναμικού σε ορισμένους τομείς της οικονομίας, καθιστούν αναγκαία την παρουσία εργαζομένων από το εξωτερικό.

Πέρα όμως από την πολιτική αντιπαράθεση, υπάρχει μια πραγματικότητα που δύσκολα αμφισβητείται: η Ελλάδα αντιμετωπίζει σοβαρό δημογραφικό πρόβλημα. Οι γεννήσεις παραμένουν σε δραματικά χαμηλά επίπεδα, ο πληθυσμός γερνάει και το παραγωγικό δυναμικό της χώρας συρρικνώνεται. Η εξέλιξη αυτή δημιουργεί εύλογες ανησυχίες για τη βιωσιμότητα του ασφαλιστικού συστήματος, την οικονομική ανάπτυξη και τη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής τις επόμενες δεκαετίες.

Το βασικό ερώτημα που τίθεται είναι απλό: πώς μπορεί η Ελλάδα να κρατήσει τους νέους της και να επαναπατρίσει όσους έφυγαν; Η απάντηση δεν μπορεί να περιορίζεται σε ευχολόγια. Απαιτεί ουσιαστικές πολιτικές, ανταγωνιστικούς μισθούς, σταθερό επενδυτικό περιβάλλον, αξιοκρατία και πραγματικές ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης. Η δημογραφική συρρίκνωση, η φυγή των εξειδικευμένων νέων και η αβεβαιότητα για το μέλλον, αποτελούν προκλήσεις που δεν επιτρέπουν αναβολές.

Η Ελλάδα βρίσκεται σήμερα σε ένα κρίσιμο σταυροδρόμι. Η επιλογή ανάμεσα στην ανάκτηση του ανθρώπινου δυναμικού της και στη συνέχιση της πληθυσμιακής και παραγωγικής αποδυνάμωσής, θα καθορίσει όχι μόνο την οικονομική της πορεία, αλλά και τη φυσιογνωμία της χώρας τις επόμενες δεκαετίες...

Εσείς τι λέτε;  
Μιχάλης Τελλίδης  
mtellides@gmail.com

## ΕΛΛΑΔΑ | ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟ

# «Ειδικοί» προτείνουν 700.000 έξτρα μετανάστες – Ξεδιάντροπα μιλούν για αντικατάσταση Ελλήνων και το βαφτίζουν «μονόδρομο»!

## Ινστιτούτα για το δημογραφικό εισηγούνται ξεδιάντροπα ανθελληνικά μέτρα ■ Η μόνη νεοταξική τους «λύση» είναι ο θάνατος των λαών – εθνών

Συντάκτης: Ελευθέριος Ανδρώνης

Όταν η αντικατάσταση του πληθυσμού των Ελλήνων γίνεται αιχμή στρατηγικής που ανακοινώνεται με τον πιο επίσημο τρόπο από φορείς για το δημογραφικό, τότε μπορούμε να πούμε με κάθε βεβαιότητα ότι οι Έλληνες βρίσκονται υπό απροκάλυπτο διωγμό.

Ο ανεξάρτητος επιστημονικός φορέας ΙΔΕΜ (Ινστιτούτο Δημογραφικών Ερευνών και Μελετών) παρουσίασε τις προτάσεις του για την αντιμετώπιση του δημογραφικού προβλήματος στην Ελλάδα. Ανάμεσα στις παρεμβάσεις που προτείνονται, εξέχουσα θέση καταλαμβάνει η αύξηση των μεταναστευτικών ροών (!), η οποία μάλιστα μεταφέρεται από μεγάλο συστημικό site ως «μονόδρομος» προκειμένου να καλυφθεί το εθνικό έλλειμμα σε πολίτες παραγωγικής ηλικίας.

Ξεκινώντας μια ανάλυση για την κρίσιμη ηλικιακή ομάδα γυναικών 25 έως 44 ετών που «εξαφανίζονται» από την Ελλάδα, ουσιαστικά το ΙΔΕΜ παρουσιάζει μια μη αναστρέψιμη κατάσταση, που παρόλα τα κοινωνικό-πολιτικά μέτρα που προτείνονται, κρίνεται απαραίτητη η εισαγωγή ξένου πληθυσμού.

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με το ΙΔΕΜ, η Ελλάδα «πρέπει να πετύχει θετικό μεταναστευτικό ισοζύγιο κατά 700 χιλιάδες άτομα έως το 2050» ή με άλλα λόγια 28 χιλιάδες μετανάστες ετησίως, για τα επόμενα 25 χρόνια!

«Μόνο με αυτό το μοντέλο ισοσκελίζεται η συνολική μείωση των εργαζομένων κατά 515 χιλιάδες άτομα στις ηλικίες 20-64 ετών έως το 2050», σημειώνει το ινστιτούτο.

Είναι το κλασικό τέχνασμα των «ειδικών» που προκαθορίζουν τις σταθερές μιας έρευνας, ώστε να καταλήξουν στο συμπέρασμα που θέλουν.

Και η στήριξη του παραδοσιακού μοντέλου οικογένειας; Η σωστή παιδεία; Η απόκρουση των πεπειθήσεων που προωθούν την ατεκνία;

Η υποστήριξη της πολυτεκνίας; Η προστασία των αγέννητων παιδιών; Η εμπέδωση μιας συλλογικής ευθύνης για την επιβίωση του ελληνικού γένους; Τα κίνητρα για επαναπατρισμό των ομογένων;

Όλα αυτά είναι «κινέζικα» για το ΙΔΕΜ, το οποίο αρκείται σε μια σειρά από τεχνοκρατικά «πασαλείμματα», αποκλειστικά και μόνο για τις οικονομικές αιτίες που επιδεινώνουν την υπογεννητικότητα, χωρίς όμως να θίγεται στο ελάχιστο η κοινωνική ρίζα του προβλήματος.

Λες και το πρόβλημα είναι μόνο οικονομικό. Λες και π.χ. το 1940 λίγο πριν μπει η Ελλάδα στην Κατοχή, οι Έλληνες ήταν... πλουσιότεροι απ' ότι σήμερα. Πάμφτωχοι ήταν, κι όμως εκείνο το έτος

καταγράφηκαν 179.500 γεννήσεις, ενώ μετά από μια πτωτική πορεία δεκαετιών, το 2025 φτάσαμε να καταποντιστούμε στις 65.000 γεννήσεις.

Επιδόματα πείνας για τη φτωχοποίηση των Ελλήνων και πληθυσμιακό «επίδομα» 700.000 «επενδυτών» ως αντίδοτο για τον αφανισμό των Ελλήνων, η πολιτική εξάρτησης που παρουσιάζεται ως ευεργέτημα είναι σε όλους τους τομείς ίδια. Και το πιο τραγικό είναι ότι δεν ντρέπονται πια να προβάλλουν τόσο ανθελληνικές θέσεις.

Η ελληνική κοινωνία αντιμετωπίζεται σαν ξοφλημένη «επιχείρηση» πολιτών, που πρέπει οπωσδήποτε να πάρει «δάνειο» 700 χιλιάδων εισβολέων για να επιβιώσει ως χώρος, αλλά σε καμία περίπτωση ως χώρα.

Και μάλιστα αυτά τα αίσχη εκφράζονται με ακαδημαϊκό μανδύα, ως πανάκεια «για το καλό μας». Δεν τους είναι αρκετή η καταστροφή από την αθρόα λαθρομετανάστευση τόσων ετών που έχει «βουλιάξει» τις αντοχές τις χώρες, εισηγούνται και νέα πληθυσμιακά «πεσκέσια» που ανταγωνίζονται τον πληθυσμό της Θεσσαλονίκης.

Και δεδομένου του γεγονότος, ότι η συντριπτική πλειοψηφία των λαθρομεταναστών είναι άντρες ισλαμιστές, οι προτάσεις σαν του ΙΔΕΜ εμμέσως αποσκοπούν στα προγράμματα κοινωνικής επανένωσης (με τελικό στόχο τη νομιμοποίηση της πολυγαμίας) και δευτερευόντως παροτρύνουν την επιμειξία, ώστε να δημιουργηθεί σταδιακά μια πολυπολιτισμική Βαβέλ.

Η ακαδημαϊκή οξυδέρκεια τέτοιων... φωστήρων, επεκτείνεται μόνο μέχρι τα πληθυσμιακά ελλείμματα, αδιαφορώντας για τους εθνικούς κινδύνους από την ασυμφωνία πολιτισμών, την εισαγωγή θεοκρατικών ιδεών, την τρομοκρατία, τον αφανισμό του ελληνικού στοιχείου, τις γεωπολιτικές απειλές και τόσα άλλα ζητήματα.

Με ένα απλό πακέτο μέτρων, που θα στόχευε στην αποθάρρυνση της ασυδοσίας των αμβλώσεων, αμέσως η χώρα θα μετρούσε δεκάδες χιλιάδες επιπλέον γεννήσεις ετησίως. Με ένα ακόμα πλαίσιο κινήτρων για επιστροφή ομογενών ή μετοικισμό ελληνορθόδοξων ή άλλων φίλων πληθυσμών (π.χ. από Συρία, Αρμενία ή Λίβανο), θα μπορούσε να επιτευχθεί μια επιπλέον σημαντική ανακούφιση του προβλήματος.

Όμως είναι παραπάνω από εμφανές, ότι αυτές οι λύσεις δεν είναι επιθυμητές από το νεοταξικό σύστημα. Η μετακίνηση πληθυσμών και η προώθηση της παγκοσμιοποίησης, είναι οι μόνες επιτρεπτές πολιτικές, σε μια Ευρώπη που επιθυμεί μανιωδώς να γίνει το πρώτο μοντέλο γκλομπαλιστικής αυτοκτονίας.

# NEA

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 Μπότσικας • Antonis Botsikas

Lareine Zakhour

Elena Molter

Θωμάς Μπακογιάννης • Thomas Bakoyannis

Συντάκτες / Editorial Staff:

Αντώνης Μπότσικας • Antonis Botsikas  
Δημήτρης Ηλιάς  
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.

**chatr**<sup>TM</sup>  
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 μεγάλο ψηφιακό στοίχημα της υγείας στο Κεμπέκ

## Ξεκινά ο Ηλεκτρονικός Φάκελος Υγείας

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

Μία από τις μεγαλύτερες μεταρρυθμίσεις στην ιστορία του δημόσιου συστήματος υγείας του Κεμπέκ βρίσκεται πλέον σε εξέλιξη.

Η επαρχιακή κυβέρνηση και η Santé Québec προχώρησαν τις τελευταίες ημέρες στην έναρξη του πιλοτικού προγράμματος του νέου Ψηφιακού Φακέλου Υγείας (Dossier santé numérique – DSN), ενός έργου που φιλοδοξεί να αντικαταστήσει σταδιακά τις χάρτινες καταγραφές, τα διάσπαρτα πληροφοριακά συστήματα και τις χρονοβόρες διαδικασίες, που εδώ και δεκαετίες ταλαιπωρούν τόσο τους επαγγελματίες υγείας όσο και τους ασθενείς.

Η πρώτη φάση της εφαρμογής ξεκίνησε σε δύο μεγάλες διοικητικές περιφέρειες υγείας, το CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal και το CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. Πρόκειται για ένα κρίσιμο τεστ πριν από την ενδεχόμενη επέκταση του συστήματος σε ολόκληρη την επαρχία.

Η ψηφιοποίηση των ιατρικών αρχείων αποτελεί εδώ και χρόνια στόχο των κυβερνήσεων του Κεμπέκ. Παρά τις κατά καιρούς εξαγγελίες, τα νοσοκομεία και οι κλινικές εξακολουθούν να λειτουργούν με πολλαπλά και συχνά ασύμβατα συστήμα-

τα, γεγονός που δυσκολεύει την ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ γιατρών, νοσηλευτών και άλλων επαγγελματιών υγείας. Η κατάσταση αυτή έχει επανειλημμένα επικριθεί από ειδικούς, οι οποίοι επισημαίνουν ότι το Κεμπέκ υστερεί σημαντικά σε σχέση με άλλες καναδικές επαρχίες, ως προς την ψηφιακή διαχείριση των ιατρικών δεδομένων.

Σύμφωνα με τη Santé Québec, το νέο σύστημα θα επιτρέπει στους επαγγελματίες υγείας να έχουν άμεση πρόσβαση σε κρίσιμες πληροφορίες όπως το ιατρικό ιστορικό, τα αποτελέσματα εργαστηριακών εξετάσεων, τις απεικονιστικές εξετάσεις, τις συνταγογραφήσεις και τα θεραπευτικά πλάνα των ασθενών. Ο στόχος είναι η καλύτερη συντονισμένη φροντίδα, η μείωση των διπλών εξετάσεων και η ταχύτερη λήψη κλινικών αποφάσεων.

Οι υπεύθυνοι του έργου υποστηρίζουν ότι τα οφέλη θα είναι σημαντικά.

Η πρόεδρος και διευθύνουσα σύμβουλος της Santé Québec, Geneviève Biron, δήλωσε ότι το νέο σύστημα θα επιτρέψει σε πολλούς επαγγελματίες να εργάζονται ταυτόχρονα πάνω στον ίδιο φάκελο ασθενούς, κάτι που δεν είναι εφικτό με τις σημερινές υποδομές. Η καλύτερη κυκλοφορία των πληροφοριών θεωρείται κλειδί

για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας του δικτύου υγείας.

Ωστόσο, η μετάβαση δε γίνεται χωρίς δυσκολίες. Η ίδια η Santé Québec αναγνώρισε ότι κατά τις πρώτες εβδομάδες εφαρμογής θα υπάρξει μείωση της μη επείγουσας κλινικής δραστηριότητας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι υπηρεσίες μειώθηκαν προσωρινά κατά 50% έως 75%, ώστε το προσωπικό να μπορέσει να εκπαιδευτεί και να εξοικειωθεί με το νέο σύστημα. Τα επείγοντα περιστατικά και οι ογκολογικές υπηρεσίες συνεχίζουν να λειτουργούν κανονικά.

Η προσωρινή αυτή επιβράδυνση έχει προκαλέσει ανησυχίες σε ορισμένους ασθενείς, ιδιαίτερα σε όσους αναμένουν προγραμματισμένες εξετάσεις ή ιατρικές επεμβάσεις. Οι αρχές διαβεβαιώνουν, ότι οι καθυστερήσεις θα είναι περιορισμένες χρονικά και ότι η πλήρης επαναφορά της δραστηριότητας αναμένεται μέσα στις επόμενες εβδομάδες.

Σημαντικό ζήτημα αποτελεί επίσης η ετοιμότητα του προσωπικού. Χιλιάδες εργαζόμενοι έχουν παρακολουθήσει εκπαιδευτικά προγράμματα για τη χρήση του νέου λογισμικού, ενώ περισσότεροι από 4.000 εργαζόμενοι υποστήριξης έχουν αναπτυχθεί στα νοσοκομεία και τις εγκαταστάσεις που συμμετέχουν στην πιλοτική φάση. Παρ' όλα αυτά, πολλοί επαγγελματίες παραδέχονται ότι η πραγματική εκπαίδευση αρχίζει όταν το σύστημα χρησιμοποιείται καθημερινά σε πραγματικές συνθήκες.

Η συζήτηση γύρω από το έργο έχει επηρεαστεί και από τις δυσάρεστες εμπειρίες προηγούμενων ψηφιακών μεταρρυθμίσεων στο Κεμπέκ. Η αποτυχημένη μετάβαση του συστήματος SAAQclis παραμένει νωπή στη μνήμη των πολιτών και πολλοί φοβούνται ότι παρόμοια προβλήματα θα μπορούσαν να εμφανιστούν και στον τομέα της υγείας.

Η αναπληρώτρια πρωθυπουργός Christine Fréchette δήλωσε δημόσια, ότι η κυβέρνηση δεν προτίθεται να επιτρέψει επανάληψη των προβλημάτων που παρατηρήθηκαν στην περίπτωση της SAAQ και ότι έχουν ληφθεί όλα τα απαραίτητα μέτρα προετοιμασίας.

Παρά τις διαβεβαιώσεις, δεν έλειψαν οι επικρίσεις. Λίγες μόλις ημέρες πριν από την έναρξη της εφαρμογής, αποκαλύφθηκε ότι η Santé Québec είχε αναθεωρήσει οδηγίες που είχαν δοθεί στο προσωπικό σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας με τους ασθενείς. Αρχικές οδηγίες που ζητούσαν από τους εργαζόμενους να αποφεύγουν εκφράσεις όπως «το σύστημα έχει πρόβλημα» ή «υπάρχουν τεχνικές δυσκολίες» αποσύρθηκαν μετά τις αντιδράσεις που προκλήθηκαν. Η υπόθεση άνοιξε συζήτηση γύρω από τη διαφάνεια που πρέπει να συνοδεύει τόσο μεγάλα έργα ψηφιακού μετασχηματισμού.

Ένα ακόμη θέμα που απασχολεί ειδικούς και πολιτικούς αφορά το κόστος. Σύμφωνα με διαθέσιμα στοιχεία, η πιλοτική φάση αντιπροσωπεύει επένδυση εκατομμυρίων δολαρίων, ενώ η πλήρης ανάπτυξη του συστήματος σε όλο το Κεμπέκ ενδέχεται να φθάσει τα 3 δισεκατομμύρια δολάρια. Παράλληλα, έχουν διατυπωθεί ερωτήματα σχετικά με την προστασία προσωπικών δεδομένων και την εξάρτηση από τεχνολογικούς προμηθευτές του εξωτερικού.

Για τους πολίτες, ωστόσο, οι πιθανές αλλαγές είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Ήδη μέσω του Carnet Santé Québec οι κάτοικοι της επαρχίας μπορούν να έχουν πρόσβαση σε ορισμένες πληροφορίες υγείας, όπως εργαστηριακά αποτελέσματα, φαρμακευτικές συνταγές και ιατρικές εξετάσεις. Το νέο σύστημα φιλοδοξεί να επεκτείνει σημαντικά αυτές τις δυνατότητες και να προσφέρει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της υγείας κάθε πολίτη.

Το εγχείρημα χαρακτηρίζεται από πολλούς ειδικούς ως η σημαντικότερη ψηφιακή μεταρρύθμιση που έχει επιχειρηθεί ποτέ στο δίκτυο υγείας του Κεμπέκ. Η επιτυχία ή η αποτυχία του θα επηρεάσει όχι μόνο τον τρόπο εργασίας χιλιάδων επαγγελματιών υγείας, αλλά και την εμπειρία εκατομμυρίων ασθενών τα επόμενα χρόνια. Οι επόμενοι μήνες θα δείξουν αν το Κεμπέκ μπορεί τελικά να αφήσει πίσω του τα φαξ, τα χάρτινα αρχεία και τα απομωμένα πληροφοριακά συστήματα και να περάσει με επιτυχία στη νέα ψηφιακή εποχή της υγείας.



## 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



# Η Ασφάλιση Ανεργίας στον Καναδά αφήνει πίσω όλο και περισσότερους εργαζόμενους

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

**Μ**ια νέα έκθεση της οργάνωσης Food Banks Canada κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για το μέλλον του καναδικού συστήματος ασφάλισης ανεργίας (Employment Insurance - EI), υποστηρίζοντας ότι το πρόγραμμα έχει μείνει πίσω σε σχέση με τις ραγδαίες αλλαγές που έχουν συντελεστεί στην αγορά εργασίας τις τελευταίες δεκαετίες.

Καθώς ολοένα και περισσότεροι Καναδοί εργάζονται με συμβάσεις ορισμένου χρόνου, ως ελεύθεροι επαγγελματίες ή σε θέσεις μερικής απασχόλησης, η πρόσβαση στα επιδόματα ανεργίας γίνεται ολοένα δυσκολότερη, ακόμη και για ανθρώπους που εργάζονται σταθερά και πληρώνουν φόρους.

**Σύμφωνα με την έκθεση που δημοσιεύθηκε στις αρχές Ιουνίου**, το ισχύον σύστημα Employment Insurance εξακολουθεί να βασίζεται σε ένα εργασιακό μοντέλο που κυριαρχούσε πριν από αρκετές δεκαετίες: εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης, με σταθερό ωράριο και ένα μόνο εργοδότη.

Όμως η πραγματικότητα της σύγχρονης καναδικής οικονομίας είναι πολύ διαφορετική.

Η ανάπτυξη της λεγόμενης «gig economy», δηλαδή της οικονομίας των περιστασιακών εργασιών μέσω ψηφιακών πλατφορμών, η αύξηση των συμβασιούχων εργαζομένων και η εξάπλωση της μερικής απασχόλησης, έχουν μεταμορφώσει την αγορά εργασίας.

Χιλιάδες Καναδοί εργάζονται πλέον σε περισσότερες από μία δουλειές ταυτόχρονα, συχνά με ακανόνιστα ωράρια και διαφορετικούς εργοδότες.

**Η διευθύνουσα σύμβουλος της Food Banks Canada, Kirstin Beardsley**, χαρακτήρισε το σημερινό σύστημα EI «μία από τις μεγαλύτερες απειλές για την ανθεκτικότητα του Καναδά», ιδιαίτερα σε μια περίοδο κατά την οποία η ανεργία παραμένει σχετικά αυξημένη και το κόστος ζωής εξακολουθεί να πιέζει τα νοικοκυριά.

Το βασικό πρόβλημα, σύμφωνα με την έκθεση, είναι οι προϋποθέσεις επιλεξιμότητας. Για να δικαιούται κάποιος παροχές ανεργίας, πρέπει να έχει συγκεντρώσει συγκεκριμένο αριθμό ασφαλισίμων ωρών εργασίας, μέσα σε μια προκαθορισμένη χρονική περίοδο. Ο αριθμός αυτός διαφέρει ανάλογα με την περιοχή και το ποσοστό ανεργίας που επικρατεί σε κάθε περιοχή του Καναδά. Ωστόσο, εργαζόμενοι που απασχολούνται σε πολλαπλές θέσεις εργασίας ή έχουν ακανόνιστα ωράρια, δυσκολεύονται συχνά να συγκεντρώσουν τις απαραίτητες ώρες με τον τρόπο που απαιτεί το πρόγραμμα. Ακόμη και άτομα που εργάζονται σχεδόν συνεχώς μπορεί να βρεθούν εκτός του συστήματος όταν χάσουν τη δουλειά τους.

Η κατάσταση αυτή έχει σοβαρές κοινωνικές συνέπειες. Όταν ένας εργαζόμενος δικαιούται επίδομα ανεργίας, η οικονομική του κατάσταση μπορεί να επιδεινωθεί πολύ γρήγορα.

Με τα ενοίκια να παραμένουν σε ιστορικά υψηλά επίπεδα σε πολλές πόλεις του Καναδά, τις τιμές των τροφίμων να έχουν αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια και το κόστος στέγασης να αποτελεί το μεγαλύτερο έξοδο για τα περισσότερα νοικοκυριά, ακόμη και μια σύντομη περίοδος χωρίς εισόδημα μπορεί να οδηγήσει σε οικονομική ανασφάλεια.

Δεν είναι τυχαίο, ότι οι τράπεζες τροφίμων σε ολόκληρη τη χώρα καταγράφουν τα τελευταία χρόνια αριθμούς ρεκόρ.

Η Food Banks Canada έχει επανειλημμένα προειδοποιήσει, ότι όλο και περισσότεροι εργαζόμενοι άνθρωποι, όχι μόνο άνεργοι, αναγκάζονται να ζητούν βοήθεια για να καλύψουν βασικές ανάγκες διαβίωσης.

Το Employment Insurance αποτελεί ένα από τα βασικά στοιχεία του καναδικού κοινωνικού κράτους. Χρηματοδοτείται από εισφορές εργαζομένων και εργοδοτών, και έχει ως στόχο να προσφέρει προσωρινή οικονομική στήριξη σε όσους χάνουν την εργασία τους χωρίς δική τους υπαιτιότητα.

Σήμερα, το πρόγραμμα καταβάλλει περίπου το 55% των μέσων ασφαλισίμων εβδομαδιαίων αποδοχών ενός εργαζομένου.

Για το 2026, το ανώτατο επίπεδο παροχής αντιστοιχεί σε περίπου 729 δολάρια την εβδομάδα για εργαζόμενους που είχαν ετήσιο εισόδημα έως το ανώτατο ασφαλισμένο όριο των 68.900 δολαρίων.

Παρότι το ποσό αυτό μπορεί να προσφέρει προσωρινή ανακούφιση, πολλοί ειδικοί επισημαίνουν ότι δεν επαρκεί για να καλύψει τις πραγματικές ανάγκες διαβίωσης, σε ακριβές αστικές περιοχές όπως το Τorόντο, το Βανκούβερ και το Μόντρεαλ.

Επιπλέον, για όσους δεν καταφέρνουν καν να πληρούν τα κριτήρια επιλεξιμότητας, το επίδομα παραμένει απλώς μια θεωρητική δυνατότητα.

Οι εκκλήσεις για μεταρρύθμιση του συστήματος δεν είναι καινούργιες. Συνδικάτα, κοινωνικές οργανώσεις και ερευνητικά κέντρα, ζητούν εδώ και χρόνια να προσαρμοστεί το πρόγραμμα στις σύγχρονες μορφές εργασίας.

Μεταξύ των προτάσεων που έχουν κατά καιρούς συζητηθεί, περιλαμβάνονται η **μείωση των απαιτούμενων ωρών εργασίας, η ευκολότερη αναγνώριση πολλαπλών εργοδοτών και η επέκταση της κάλυψης σε περισσότερους αυτοαπασχολούμενους και εργαζόμενους της gig economy.**

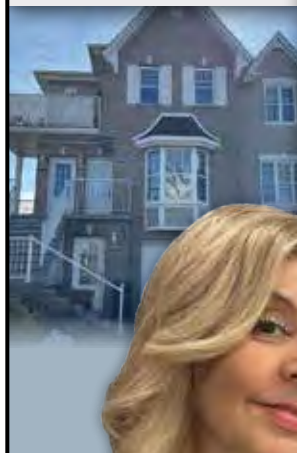
Η συζήτηση αποκτά ιδιαίτερη σημασία, σε μια εποχή όπου η τεχνολογία, η αυτοματοποίηση και οι νέες μορφές απασχόλησης αλλάζουν ριζικά τον τρόπο με τον οποίο εργάζονται οι Καναδοί.

Πολλοί αναλυτές προειδοποιούν, ότι εάν το σύστημα Employment Insurance δεν εκσυγχρονιστεί σύντομα, ένας ολοένα μεγαλύτερος αριθμός εργαζομένων θα συνεχίσει να βρίσκεται εκτός του βασικού δικτύου κοινωνικής προστασίας της χώρας.

## 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



**Chomedey:** Step into this beautiful family residence, 3 +1 bedrooms, 1 1/2 bathrooms, grand kitchen, showcasing an open concept layout and impressive high ceilings. Designed for comfortable and functional family living, this home is ideally located in the heart of a vibrant area near schools, shopping, transportation, and more. With a private backyard and inground pool, in a harmonious community, this property offers an exceptional opportunity you won't want to miss.

MLS: 21585233



SOLD IN 4 DAYS!!

**Chomedey:** Discover this 1 bedroom, 1 bath, newer construction condo ideally located in the heart of Laval, just steps from groceries, pharmacies, schools, parks, daycares, restaurants, and public transit. The open concept layout features large windows that flood the space with natural light, complemented by quality finishes throughout. This well built concrete and steel structure offers superior soundproofing between floors, two elevators, and a convenient storage locker. Also enjoy access to a cardio gym on the main floor and a stunning rooftop terrace with panoramic views. Easy to visit! Must see!

MLS: 13585109



NEW LISTING

## FOR RENT

**Cote-des-Neiges:** Apartment for 4 1/2 for rent. Newly renovated 2 bedroom apartment located in the Cote-des-Neiges/Notre-Dame-de-Grace close to all amenities, shopping, schools and transportation. Included are all stainless-steel appliances, fridge, stove, dishwasher, washer/dryer and cooking fan. Close to all services, restaurants, hospital and pharmacies. Available for July 1st, 2026.

MLS: 19933966



NEW LISTING

**Ste-Dorothee:** 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



## Πότε θα πάψει η Ελλάδα να είναι η πιο υπερχρεωμένη χώρα της ΕΕ;

Η διεθνής συμβουλευτική εταιρεία Oxford Economics παρουσιάζει τις βραχυπρόθεσμες και μέσο-μακροπρόθεσμες προοπτικές της ελληνικής οικονομίας, ως το 2030

«Θα μπορούσαν τα 2020's να είναι η δεκαετία της Ελλάδας;», αναρωτιέται ο διεθνής συμβουλευτικός οίκος Oxford Economics, σε διαδικτυακό σεμινάριο για τις προοπτικές της ελληνικής οικονομίας.

Όπως κάθε οικονομολόγος που σέβεται τον εαυτό του, έτσι και ο αναλυτής της Oxford Economics, Πάολο Γκρινιάνι, απέφυγε τις μονοδιάστατες απαντήσεις και περιορίστηκε στους γνωστούς σιβυλλικούς χρησμούς και τα «ναι μεν, αλλά».

➤ **Ναι μεν** η Ελλάδα θα συνεχίσει να αναπτύσσεται με ταχύτερους ρυθμούς από το μέσο όρο της Ευρωζώνης, **αλλά** θα κατεβάσει ταχύτητα το 2026 και ιδίως το 2027.

➤ **Ναι μεν** κάποια στιγμή θα χάσουμε τα πρωτεία της «πιο υπερχρεωμένης χώρας της ΕΕ», πρώτα από την Ιταλία (τέλη 2026 – αρχές 2027) και στη συνέχεια από τη Γαλλία (2028).

Όμως θα συνεχίσουμε να κοιτάμε με τα κιάλια το επίπεδο ζωής των χωρών που βρίσκονται στην πρώτη ταχύτητα της ΕΕ, αφού το χάσμα στην αγοραστική δύναμη των μισθών και των εισοδημάτων θα αργήσει να κλείσει.

➤ **Ναι μεν** θα υπάρξει, αν και όχι άμεσα, περεταίρω αναβάθμιση της πιστοληπτικής αξιολόγησης της Ελλάδας. **Ωστόσο**, η επίδραση των αναβαθμίσεων δε θα έχει τόσο σημαντικό πρακτικό αντίκρυσμα, αφού οι αποδόσεις των ελληνικών ομολόγων είναι ήδη χαμηλές, κάτι που επιτρέπει στις επιχειρήσεις να δανείζονται φθηνά.

➤ **Ναι μεν** ο πληθωρισμός επιβραδύνεται, **αλλά** οι πιέσεις στο κόστος ζωής παραμένουν. Κρίσιμος παράγοντας θα αποδειχθεί ο δομικός πληθωρισμός, δηλαδή ο πυρήνας του πληθωρισμού εκτός από τα τρόφιμα και την ενέργεια.

### Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΔΗΓΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Ο βασικός μοχλός ανάπτυξης θα συνεχί-

σει να είναι η εγχώρια ζήτηση, δηλαδή η ιδιωτική κατανάλωση και οι επενδύσεις εντός της χώρας.

Οι προοπτικές για τον ελληνικό τουρισμό είναι θετικές, ωστόσο από τα οικονομικά μοντέλα προκύπτει πιο ήπια τουριστική κίνηση το 2026-27 σε σύγκριση με την εκρηκτική ανάπτυξη των πρώτων ετών μετά την πανδημία.

### ΚΡΑΤΑΝΕ ΜΙΚΡΟ ΚΑΛΑΘΙ ΓΙΑ ΤΟ 2027

Η Oxford Economics τονίζει ότι «τόσο εμείς όσο και το consensus (η επικρατούσα άποψη των οικονομικών αναλυτών) είμαστε πιο συντηρητικοί από τις εκτιμήσεις των ελληνικών θεσμών για την ανάπτυξη του 2026 και 2027».

Όντως, η Oxford Economics προβλέπει αύξηση του ΑΕΠ κατά 2,2% το 2026, έναντι 2,4% που προβλέπει το υπουργείο Οικονομίας και Οικονομικών.

Για το 2027 οι εκτιμήσεις είναι ακόμα πιο συγκρατημένες, στο 1,7%, έναντι 2,1% που προβλέπει η ΤτΕ.

«Μία από τις βασικές αιτίες (σ.σ. που φρενάρουν τις προβλέψεις για ανάπτυξη), είναι ότι εκτιμούμε ότι η δημοσιονομική πολιτική θα είναι πιο περιοριστική από τις επίσημες προβλέψεις, τόσο λόγω της υπεραπόδοσης των εσόδων, όσο και λόγω της υποεκτέλεσης των δαπανών της κυβέρνησης», τονίζουν οι αναλυτές.

Εκτιμούν δηλαδή, ότι οι δημόσιες επενδύσεις δε θα πιάσουν τους φιλόδοξους στόχους που συνήθως τίθενται.

Φέρνουν ως παράδειγμα το πρόσφατο παρελθόν (2024-25) όταν πράγματι οι προβλέψεις της κυβέρνησης διαψεύστηκαν.

Παράλληλα, θεωρούν ότι η λήξη των προγραμμάτων και των δανείων του Ταμείου Ανάκαμψης – NextGenEU, θα λειτουργήσει ανασχετικά στις επενδύσεις, χαμηλώνοντας τον πήχη της ανάπτυξης.

### ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ: Η ΕΛΛΑΔΑ ΩΣ ΤΟ 2030

Η Ελλάδα έχει ξεπεράσει τις επιδόσεις της Ευρωζώνης σχεδόν κατά 6% από το 2021 σε σωρευτική αύξηση ΑΕΠ, κυρίως χάρη στην πιο ισχυρή ιδιωτική κατανάλωση και δευτερευόντως στις επενδύσεις.

Η Oxford Economics αναμένει ότι και τα επόμενα έτη η Ελλάδα θα εξακολουθήσει να ξεπερνάει σε ανάπτυξη το μέσο όρο της Ευρωζώνης, αλλά με πιο περιορισμένο ρυθμό.

Τομέας κλειδί στην ανάπτυξη είναι, και θα εξακολουθήσει να είναι, η μεταποίηση, καθώς αυξάνεται η ακαθάριστη προστιθέμενη αξία του κλάδου και η βιομηχανική παραγωγή από το 2019.

Ένα βασικό ζήτημα είναι ότι θα γίνει όλο και πιο δύσκολο να αυξηθεί σημαντικά η απασχόληση.

Η ανεργία έχει ήδη υποχωρήσει αισθητά και τα περιθώρια περαιτέρω βελτίωσης είναι περιορισμένα.

Αυτό σημαίνει, ότι η μελλοντική ανάπτυξη θα πρέπει να προέρχεται περισσότερο από αύξηση της παραγωγικότητας και λιγότερο από τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας.

### ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Ένας γενικευμένος εμπορικός πόλεμος εξακολουθεί να είναι το πλέον καταστροφικό σενάριο, που θα μπορούσε να πλήξει μεσοπρόθεσμα την ανάπτυξη της οικονομίας, με την αρνητική επίπτωση στο ΑΕΠ να εκτιμάται στο -0,5%.

Μια βουτιά στην κούρσα της τεχνολογίας, με ενδεχόμενο «σκάσιμο» της φούσκας του AI, θα μπορούσε να κοστίσει στο ελληνικό ΑΕΠ απώλειες της τάξης του -0,3%.

Άλλο τόσο εκτιμάται ο κίνδυνος από την περιοριστική δημοσιονομική πολιτική, με άλλα λόγια από τις περικοπές λιτότητας. Αντιθέτως, μια «έκρηξη» στο AI θα μπορούσε να επιταχύνει την αύξηση του ΑΕΠ

κατά 0,2 ποσοστιαίες μονάδες. Το δημογραφικό παραμένει η σημαντικότερη μακροπρόθεσμη πρόκληση για την ελληνική οικονομία. Λιγότερος πληθυσμός σε παραγωγική ηλικία, σημαίνει μικρότερη προσφορά εργασίας, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για τις επενδύσεις σε ανθρώπινο κεφάλαιο, και τη συνολική παραγωγικότητα όλων των συντελεστών.

### ΤΙ ΠΡΟΒΛΕΠΕΙ Η OXFORD ECONOMICS ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Οι βασικές προβλέψεις της Oxford Economics για το διεθνές περιβάλλον είναι συνοπτικά οι εξής:

✓ Η αυξανόμενη τάση του εμπορικού προστατευτισμού πιθανότατα θα συνεχιστεί. Οι επιπτώσεις του αντισταθμίζονται από την έκρηξη της τεχνητής νοημοσύνης και το «δημοσιονομικό ακτιβισμό» (κρατικές παρεμβάσεις στην οικονομία) που ενθαρρύνει τους υπέρμαχους του προστατευτισμού.

✓ Η οικονομία των ΗΠΑ θα συνεχίσει πιθανώς να υπεραποδίδει, καθώς επωφελείται από τα πλεονεκτήματα της τεχνητής νοημοσύνης, τη χαλαρή πολιτική και τις περιορισμένες επιπτώσεις των δασμών.

✓ Η πλεονάζουσα παραγωγική ικανότητα της Κίνας παγιώνεται, συμπεριλαμβανομένων των ενδιάμεσων αγαθών. Αυτό αποτελεί ένα ακόμη εμπόδιο για την Ευρώπη, πέραν του υψηλότερου κόστους ενέργειας.

✓ Η δημοσιονομική πολιτική αποτελεί βασικό παράγοντα διαφοροποίησης των επιδόσεων μεταξύ των χωρών.

✓ Η Ευρωζώνη θα αναπτύσσεται σε δύο διαφορετικές ταχύτητες, μεταξύ πυρήνα και περιφέρειας.

✓ Οι αμυντικές δαπάνες θα ευνοήσουν την ανάπτυξη, αλλά με πολύ πιο ήπιο ρυθμό από όσο προσδοκούν οι ευρωπαϊκές κυβερνήσεις.

© OXFORD ECONOMICS



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

# Καναδάς: Στα «σκαριά» ο επόμενος στόλος υποβρυχίων

## Στην τελική ευθεία ο διεθνής διαγωνισμός



Ο πρωθυπουργός Μαρκ Κάρνεί χαμογελά καθώς κατεβαίνει μια σκάλα σε ένα υποβρύχιο κατά τη διάρκεια μιας περιοδείας στο ναυπηγείο Hanwha Ocean στο νησί Geoje της Νότιας Κορέας

Ο Καναδάς βρίσκεται στο τελικό στάδιο μιας από τις μεγαλύτερες και ταχύτερες στρατιωτικές προμήθειες στην ιστορία του: την επιλογή του κατασκευαστή για το νέο στόλο υποβρυχίων του Βασιλικού Καναδικού Ναυτικού. Η ομοσπονδιακή κυβέρνηση αξιολογεί δύο προσφορές – της γερμανικής ThyssenKrupp Marine Systems (TKMS) και της νοτιοκορεάτικης Hanwha Oceans – για την κατασκευή περίπου 12 υποβρυχίων, ένα έργο που αναμένεται να κοστίσει δεκάδες δισεκατομμύρια δολάρια και να δημιουργήσει τεράστια οικονομικά οφέλη.

Η διαδικασία προχωρά με πρωτοφανή ταχύτητα. Ο υπουργός Εξωτερικών Stephen Fuhr δήλωσε ότι ο νικητής θα ανακοινωθεί μέχρι τα τέλη Ιουνίου, τονίζοντας ότι μια τόσο μεγάλη προμήθεια ολοκληρώνεται μέσα σε μόλις ένα χρόνο – κάτι εξαιρετικά σπάνιο, καθώς αντίστοιχα ναυτικά προγράμματα συνήθως απαιτούν πάνω από πέντε χρόνια.

Ο διευθύνων σύμβουλος της TKMS, Oliver Burkhard, χαρακτήρισε το ρυθμό «ταχύτητα φωτός», σημειώνοντας ότι ο Καναδάς ίσως θέτει νέο διεθνές πρότυπο για το πόσο γρήγορα μπορεί να κινηθεί μια χώρα όταν υπάρχει πολιτική βούληση και ανάγκη.

Η γερμανική TKMS προβάλλει ως βασικό πλεονέκτημα την εμπειρία της και τη διαλειτουργικότητα με τους στόλους του NATO. Η εταιρεία έχει κατασκευάσει μεγάλο μέρος των συμβατικών υποβρυχίων της Συμμαχίας και υποστηρίζει ότι η επιλογή της θα ενισχύσει τη συνεργασία Καναδά – Γερμανίας – Νορβηγίας, ιδιαίτερα στην παρακολούθηση των ρωσικών υποβρυχίων. Η TKMS προωθεί την προσφορά της ως «αποδεδειγμένη λύση», σε αντίθεση με την Hanwha, η οποία δεν έχει εξάγει ποτέ υποβρύχιο.

Από την άλλη πλευρά, η Hanwha Oceans εμφανίζεται ως ανερχόμενη δύναμη, που επιδιώκει να καθιερωθεί στη διεθνή αγορά αμυντικού υλικού. Σε αντίθεση με τη διακριτική στρατηγική της TKMS, η Hanwha έχει εξαπολύσει μια επιθετική διαφημιστική εκστρατεία στον Καναδά, με προβολές στο Parliament Hill, στο αεροδρόμιο της Οτάβα και σε τηλεοπτικά και διαδικτυακά μέσα.

Ο διευθύνων σύμβουλος της Hanwha Defence Canada, Glenn Copeland, εξηγεί ότι η εταιρεία θέλει να γίνει γνωστή στη Βόρεια Αμερική όπως άλλες μεγάλες κορεατικές μάρκες (LG, Kia, Hyundai).

Η Hanwha προβάλλει ως βασικά πλεονεκτήματα την ταχεία παράδοση και τις τεράστιες οικονομικές ευκαιρίες που υπόσχεται. Σύμφωνα με εκτίμηση της KPMG, η πρότασή της θα δημιουργήσει πάνω από 70 δισ. δολάρια σε οικονομική δραστηριότητα, 100 δισ. δολάρια σε ΑΕΠ και περίπου 500.000 θέσεις εργασίας, από το 2026 έως το 2044. Η εταιρεία διαθέτει ένα από τα μεγαλύτερα και πιο αυτοματοποιημένα ναυπηγεία στον κόσμο, στο Geoje της Κορέας, και υπόσχεται να παραδώσει τέσσερα υποβρύχια έως το 2034 και στη συνέχεια ένα κάθε χρόνο.

Η ανάγκη για άμεση αντικατάσταση του υπάρχοντος στόλου είναι πειστική. Τα τέσσερα καναδικά υποβρύχια κλάσης Victoria είναι παλιά, παρουσιάζουν σοβαρά προβλήματα και αναμένεται να αποσυρθούν έως το 2035. Μόνο ένα είναι σήμερα λειτουργικό, ενώ η κυβέρνηση πιθανότατα θα χρειαστεί να «κανιβαλίσσει» τα υπόλοιπα για ανταλλακτικά.

Η TKMS, αν και αρχικά υποσχέθηκε παράδοση του πρώτου καναδικού υποβρυχίου έως το 2034, αναθεώρησε την πρότασή της και δεσμεύεται πλέον για τέσσερις παραδόσεις έως το 2036. Ωστόσο, επειδή η Γερμανία και η Νορβηγία έχουν ήδη παραγγείλει υποβρύχια, ο Καναδάς θα πρέπει να ενταχθεί στην υπάρχουσα σειρά παραγωγής. Η εταιρεία δημοσίευσε επίσης οικονομικά στοιχεία που προβλέπουν 160 δισ. δολάρια σε οικονομική δραστηριότητα, 86 δισ. δολάρια σε ΑΕΠ και πάνω από 650.000 θέσεις εργασίας.

Οι δύο εταιρείες έχουν υπογράψει συνεργασίες με καναδικές επιχειρήσεις, όμως η Hanwha έχει κινηθεί πιο επιθετικά, στοχεύοντας κλάδους που πλήττονται από δασμούς και επιδιώκοντας να ενισχύσει την εγχώρια παρα-

γωγή. Έχει συνάψει συμφωνίες με την Algoma Steel για χρήση καναδικού χάλυβα, με την Ένωση Κατασκευαστών Ανταλλακτικών Αυτοκινήτων και με την COTA Aviation για μεταφορά εργασιών στον Καναδά. Η TKMS, αντίθετα, δίνει έμφαση στην ποιότητα των συνεργασιών της, αναφέροντας εταιρείες όπως CAE, Cohere και Seaspan.

Παρά τις δημόσιες καμπάνιες, λίγα έχουν ειπωθεί για τις τεχνικές δυνατότητες των υποβρυχίων. Η συζήτηση επικεντρώνεται κυρίως στα οικονομικά οφέλη, τις γεωπολιτικές συνεργασίες και την ταχύτητα παράδοσης.

Η υπουργός Βιομηχανίας Melanie Joly ζήτησε από τις εταιρείες να εξετάσουν ακόμη και επενδύσεις σε εργο-

στάσια αυτοκινήτων, προκειμένου να ενισχυθεί ο καναδικός κλάδος που πλήττεται από δασμούς.

Το κόστος του προγράμματος θα είναι τεράστιο, αλλά ειδικοί όπως ο Daniel Kerry της Deloitte τονίζουν ότι η επένδυση θα αποδώσει σημαντική αξία στην καναδική οικονομία. Το τελικό ποσό θα εξαρτηθεί από πιθανές τροποποιήσεις που θα ζητήσει η κυβέρνηση.

Με την απόφαση να αναμένεται σύντομα, ο Καναδάς βρίσκεται μπροστά σε μια επιλογή που θα καθορίσει τη ναυτική του ισχύ για δεκαετίες, ενώ παράλληλα θα επηρεάσει βαθιά την οικονομία και τις διεθνείς του συνεργασίες. /

Πηγή: Καναδικός Τύπος



COMMUNAUTÉ HELLÉNIQUE DE GRAND MONTRÉAL  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΣ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΜΟΝΤΡΕΑΛ  
FUNDRAISING COMMITTEE

# 2026 LOTTERIE ΛΑΧΕΙΟΦΟΡΟΣ

C'est plus qu'un billet, c'est un geste de cœur.

100\$



GAGNER  
COUREZ LA CHANCE A



Peter Katsoudas  
Président honoraire  
Επίτιμος Πρόεδρος

GRAND PRIX 15 000\$	2E PRIX 5 000\$
4X 1 000\$	10X 100\$

Date du tirage : 7 juin, 2026 16h  
Salle de la Cathédrale Saint-Georges,  
2455 Chemin de la Côte-Sainte-Catherine



SCANNEZ ICI POUR  
ACHETER VOS BILLETS



## Ρίξτε την κοιλιά με τη «μέθοδο που χορταίνει»

Πολλοί ξεκινούν κάθε εβδομάδα με την υπόσχεση να χάσουν βάρος, ωστόσο, οι παραδοσιακές δίαιτες επικεντρώνονται στον περιορισμό θερμίδων, αφήνοντας συχνά αισθήματα πείνας και μειωμένη ενέργεια.

Η μέθοδος «**volume eating**» προσφέρει μία εναλλακτική: Κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας τροφών χαμηλής θερμιδικής πυκνότητας, ώστε να νιώθουμε χορτάτοι χωρίς υπερβολικούς περιορισμούς.

Η **Dr. Federica Amati (φωτ. κάτω / μία από τις κορυφαίες διατροφολόγους στη Βρετανία)** εξηγεί, ότι η υπερβολική μείωση θερμίδων μπορεί να επιβραδύνει το μεταβολισμό, να αυξήσει την πείνα και να μειώσει τα σήματα κορεσμού.

Το «**volume eating**» επικεντρώνεται σε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες και νερό – **λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης** – που γεμίζουν το στομάχι, επιβραδύνουν την πέψη και βοηθούν να νιώθουμε χορτάτοι για μεγαλύτερο διάστημα.



### ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ (VOLUME EATING)

#### ΠΡΩΙΝΟ

➤ Αντικαταστήστε τα δημητριακά με ζάχαρη, βρώμη, φρούτα και σπόρους  
 ➤ Προσθέστε γιαούρτι ή smoothie με φρούτα, για περισσότερη πρωτεΐνη και φυτικές ίνες

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

➤ Αντικαταστήστε τα σάντουιτς με σαλάτες, όσπρια και λαχανικά  
 ➤ Συνδυάστε με άπαχο κοτόπουλο, ψάρι ή λίγους ξηρούς καρπούς, για επιπλέον πρωτεΐνη

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

➤ Προσθέστε περισσότερα λαχανικά σε ζυμαρικά ή ρύζι, ή αντικαταστήστε το πιάτο με όσπρια  
 ➤ Παραδείγματα: μακαρόνια με κολοκύθι ή καρότο, φασολάκια ή φακές, αντί για περισσότερα ζυμαρικά

#### ΣΝΑΚ

➤ Αντικαταστήστε μπισκότα με ποπ κορν χωρίς βούτυρο  
 ➤ Φρούτα ή ωμοί ξηροί καρποί για να ελέγξετε την πείνα και να αυξήσετε τις φυτικές ίνες

Η μέθοδος «**volume eating**» δεν αφορά περιοριστικές δίαιτες ή «διατροφικά φαγητά», αλλά έξυπνη επιλογή και αναδιανομή των τροφών στο πιάτο.

Με μεγαλύτερες μερίδες τροφών χαμηλής θερμιδικής πυκνότητας, μπορούμε να τρώμε χορταστικά, να νιώθουμε ικανοποιημένοι και να υποστηρίξουμε τη μακροπρόθεσμη διαχείριση βάρους, χωρίς αίσθημα στέρησης.

© ygeiamou.gr



## Η ώρα που τρώμε το βραδινό είναι καθοριστική για την υγεία μας

Η ώρα που καθόμαστε στο τραπέζι το βράδυ παίζει σημαντικό ρόλο, τόσο στην υγεία όσο και στην ποιότητα ζωής μας. Σχεδόν κάθε βράδυ, επαναλαμβάνεται σχεδόν το ίδιο σκηνικό. Μετά από μια γεμάτη μέρα, ανυπομονείτε να χαλαρώσετε και να απολαύσετε λίγες στιγμές γύρω από το τραπέζι με την οικογένειά σας. Όμως, ανάμεσα στη δουλειά, τα μαθήματα, τις αθλητικές δραστηριότητες και τις υπόλοιπες υποχρεώσεις, σπάνια καταφέρνετε να δειπνήσετε σε μια «κανονική» ώρα.

### ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, τη δραματική συρρίκνωση του χρόνου στο τραπέζι. Συγκεκριμένα, **μία έρευνα της OpinionWay** διαπίστωσε, ότι μία στις τέσσερις οικογένειες τρώει σε λιγότερο από μισή ώρα. Αυτό που ενδεχομένως να μη γνωρίζατε είναι, πως ένα δείπνο τόσο σύντομο σε διάρκεια, το οποίο συνήθως γίνεται αργά το βράδυ, δεν ωφελεί καθόλου την υγεία. Η μελέτη δείχνει ότι το βραδινό γεύμα, συχνά σύντομο και πολλές φορές χωρίς καν την παρουσία άλλου ατόμου, δε θυμίζει σε τίποτα τον οικογενειακό θεσμό του παρελθόντος.

Κι όμως, αυτή η παλιά συνήθεια που έμοιαζε με ιεροτελεστία, παίζει καθοριστικό ρόλο στην καθημερινότητα. Συγκεκριμένα, κάθε στιγμή στο τραπέζι απομακρύνει μικρούς και μεγάλους από τις οθόνες και ενισχύει την πραγματική σύνδεση μέσα από συζητήσεις για το πως ήταν η μέρα σας, για το πώς

νιώθετε. Κατ' αυτό το τρόπο, καλλιεργείται η ενσυναίσθηση και η ικανότητα πραγματικής ακρόασης, της οποίας η σημασία είναι καθοριστική στις μέρες μας.

Για τα παιδιά μάλιστα, είναι μια ευκαιρία να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους, καθώς η συζήτηση στο τραπέζι εμπλουτίζει έως και 7 φορές περισσότερο το λεξιλόγιο των παιδιών σε σύγκριση με την απλή ανάγνωση.

### ΕΞΤΡΑ ΟΦΕΛΗ

Στα οφέλη προστίθενται και οι παράμετροι της υγείας, γιατί όταν τρώμε με ηρεμία, ρυθμίζουμε καλύτερα το αίσθημα κορεσμού και υιοθετούμε πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Επιπλέον, το να δειπνούμε νωρίτερα συμβάλλει στην καλύτερη πέψη, σε έναν πιο ποιοτικό ύπνο αλλά και στην πρόληψη εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

### Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΕΙΠΝΟ ΕΙΝΑΙ ΠΡΙΝ ΤΙΣ 9 ΤΟ ΒΡΑΔΥ

Γενικότερα, προτείνεται να τρώμε το δείπνο μας το διάστημα μεταξύ 19:00 και 20:00 και η διάρκεια του γεύματος να είναι περίπου 47 λεπτά. Τέλος, να αναφέρουμε ότι το να τρώμε αργά (μετά τις 9 το βράδυ) συνδέεται με αύξηση κατά 28% του κινδύνου για εγκεφαλικά επεισόδια, ιδιαίτερα για τις γυναίκες, συγκριτικά με ένα ήρεμο δείπνο που θα έχουμε ολοκληρώσει πριν τις 8 το βράδυ.

© www.bovary.gr

## Jean Coutru

Η ιδιοκτήτρια φαρμακοποιός **Κατερίνα Καραϊνδρος** σας περιμένει να σας εξυπηρετήσει



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

## ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

### ΑΠΟ ΝΟΣΟΚΟΜΑ

ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΟ, ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ, ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΕΜΒΟΛΙΑ

ΤΡΙΤΗ: ΑΠΟ 9 Π.Μ. - 3 Μ.Μ.

ΑΝΟΙΚΤΑ 7 ΗΜΕΡΕΣ

ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

9:00π.μ.-8:00 μ.μ.

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

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



# AU VIEUX DULUTH®

Φέτος στη Γιορτή του Πατέρα,  
απολαύστε ένα πλούσιο γεύμα σε ένα  
από τα φημισμένα εστιατόρια μας.  
Κλείστε το τραπέζι σας εγκαίρως.



[auvieuxduluth.com](http://auvieuxduluth.com)  
[info@auvieuxduluth.com](mailto:info@auvieuxduluth.com)  
T: (450)663-1165



*Φέρτε το  
κρασί σας!*

# ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΠΑΡΑΞΕΝΑ

## Τα κέντρα δεδομένων ΑΙ κάνουν τις πόλεις πιο ζεστές

Οι ερευνητές υπολόγισαν τον ακριβή αντίκτυπο

Οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, για το πόσο κακή είναι η τεχνητή νοημοσύνη και τα κέντρα δεδομένων για το περιβάλλον.

Και τώρα, οι ερευνητές έχουν αποδείξει, ότι τα κέντρα δεδομένων κάνουν επίσης τις κοντινές γειτονιές 4 βαθμούς θερμότερες, σύμφωνα με μια νέα μελέτη από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Αριζόνα.

Τα ευρήματα, τα οποία δημοσιεύθηκαν την προηγούμενη εβδομάδα στο *Journal of Engineering for Sustainable Buildings and Cities*, εξέτασαν πόση θερμότητα εξέπεμπαν δύο κέντρα δεδομένων της Αριζόνα στην περιοχή του Φοίνιξ – ένα hot spot για την ανάπτυξη των κέντρων δεδομένων στις ΗΠΑ.

Οι ερευνητές εξέτασαν μια εγκατάσταση 36 μεγαβάτ στο Mesa και μια μεγαλύτερη πανεπιστημιούπολη κέντρου δεδομένων 169 μεγαβάτ στο κοντινό Chandler. Διαπίστωσαν ότι, όχι μόνο οι θερμοκρασίες του αέρα ήταν υψηλότερες στις γειτονιές του ανέμου, αλλά η ζέστη εκτεινόταν επίσης κατά ένα τρίτο του μιλίου έξω από τα κέντρα δεδομένων.

«Καθώς κάνουμε περισσότερες μετρήσεις κάτω από διαφορετικά είδη ατμοσφαιρικών συνθηκών, νομίζω ότι θα δούμε πιο σημαντικές επιπτώσεις γύρω από τα κέντρα δεδομένων», δήλωσε ο David Sailor, επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης και διευθυντής της Σχολής Γεωγραφικών Επιστημών και Πολεοδομίας της Πολιτείας της Αριζόνα.

«Είναι ένα τόσο συγκεντρωμένο φορτίο κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας, και ως εκ τούτου εκπομπών θερμότητας, που ανησυχίσαμε για τον αντίκτυπο που θα μπορούσαν να έχουν τοπικά, αλλά και στις γειτονιές του ανέμου».

Οι αστικές «θερμικές νησίδες» κάνουν τις ήδη ζεστές αμερικανικές πόλεις, όπως το Φοίνιξ, αφόρητα ζεστές, καθώς τα κτίρια και τα πεζοδρόμια απορροφούν και απελευθερώνουν πολύ περισσότερη θερμότητα από ό,τι το πράσινο και τα δέντρα.

Προσθέτοντας σε αυτό το θερμικό στέλεχος, ο αέρας εξαγωγής από τα συστήματα ψύξης των κέντρων δεδομένων – σε αγροτικές, προαστιακές και αστικές περιοχές – είναι περίπου 14 έως 25 βαθ-

μούς θερμότερος από τον εξωτερικό αέρα, σύμφωνα με τη μελέτη.

Για να το θέσουμε σε προοπτική, μια μεμονωμένη εγκατάσταση μπορεί να εκπέμπει τόση απορριπτόμενη θερμότητα ετησίως όσο 40.000 νοικοκυριά στις ΗΠΑ.

Εν τω μεταξύ, μια προηγούμενη μελέτη που δημοσιεύθηκε το Μάρτιο, με επικεφαλής ερευνητές του Ηνωμένου Βασιλείου, διαπίστωσε ότι τα κέντρα δεδομένων αύξαναν τις θερμοκρασίες της γης έως και 16 βαθμούς, επηρεάζοντας δυνητικά περίπου 340 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως.

Οι περιβαλλοντολόγοι υποστηρίζουν ότι τα κέντρα δεδομένων, τα οποία χρειάζονται για την τροφοδοσία της τεχνητής νοημοσύνης, επηρεάζουν τις γύρω κοινότητες με διάφορους άλλους τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης της ζήτησης ενέργειας και των λογαριασμών κοινής ωφελείας, της αποστράγγισης των αποθεμάτων νερού και της δημιουργίας ρύπανσης, συχνά σε περιοχές χαμηλότερου εισοδήματος που υποφέρουν δυσανάλογα – όλα αυτά ενώ η Big Tech αποκομίζει τα οφέλη.

© fastcompany.com



## Ιαπωνία: Άνοιξε το πρώτο πλήρως ρομποτικό ιατρικό εργαστήριο στον κόσμο

Ρομπότ πραγματοποιούν όλες τις εργαστηριακές διαδικασίες χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση!

Μια νέα εποχή στην ιατρική έρευνα και τη βιοτεχνολογία εγκαινιάζει η Ιαπωνία, καθώς στο Τόκιο ξεκίνησε τη λειτουργία του το πρώτο πλήρως ρομποτικό ιατρικό εργαστήριο στον κόσμο, όπου όλες οι διαδικασίες εκτελούνται αποκλειστικά από ρομπότ!

Στο υπερσύγχρονο κέντρο εργάζονται σήμερα περίπου δέκα ρομποτικά συστήματα, με βασικό «πρωταγωνιστή» το ανθρωποειδές ρομπότ **Maholo LabDroid**, το οποίο έχει σχεδιαστεί ώστε να εκτελεί εξαιρετικά λεπτές και πολύπλοκες εργαστηριακές διαδικασίες.

Το ρομπότ μπορεί να χειρίζεται δείγματα, να χρησιμοποιεί ιατρικό και εργαστηριακό εξοπλισμό, καθώς και να πραγματοποιεί διαδικασίες υψηλής ακρίβειας, που μέχρι σήμερα απαιτούσαν ανθρώπινη συμμετοχή και εξειδικευμένο προσωπικό.

Ο βασικός στόχος είναι η πλήρης αυτοματοποίηση της επιστημονικής έρευνας: από τη διατύπωση υποθέσεων και τη συλλογή δεδομένων, μέχρι την επαλήθευση αποτελεσμάτων και τη διεξαγωγή πειραμάτων.

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η χρήση ρομπότ θα μειώσει σημαντικά τα ανθρώπινα λάθη, θα επιταχύνει τις ιατρικές ανακαλύψεις και θα επιτρέψει τη λειτουργία εργαστηρίων σε 24ωρη βάση χωρίς διακοπή.

Μάλιστα, τα σχέδια προβλέπουν πως έως το 2040 ο αριθμός των ρομπότ στο συγκεκριμένο ερευνητικό κέντρο θα αυξηθεί σε περίπου 2.000, δημιουργώντας ένα πλήρως αυτοματοποιημένο οικοσύστημα επιστημονικής έρευνας.

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

40 YEARS ANS

SURVEILLANCE

www.lanvac.com

LANVAC

INCORPORATED  
BURGLARY  
FIRE  
FINANCIAL  
Shared Certificate Listing

# Η παράνομη διακίνηση σπάνιων φυτών αυξάνεται στο Κεμπέκ και απειλεί ευάλωτα οικοσυστήματα



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

Μπορεί για πολλούς η αγορά ενός σπάνιου κάκτου ή ενός εντυπωσιακού παχύφυτου να μοιάζει με ένα αθώο χόμπι, όμως πίσω από την αυξανόμενη δημοτικότητα αυτών των φυτών κρύβεται μια παράνομη παγκόσμια αγορά, που προκαλεί σοβαρές περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

Σύμφωνα με νέα μελέτη του Πανεπιστημίου του Μόντρεαλ, η παράνομη διακίνηση και εμπορία προστατευόμενων φυτών έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια στο Κεμπέκ, ενώ οι καταναλωτές συναντούν ελάχιστα εμπόδια στην αγορά φυτών που έχουν συλλεχθεί παράνομα από το φυσικό τους περιβάλλον.

Οι κάκτοι και τα παχύφυτα βρίσκονται σήμερα ανάμεσα στα πιο δημοφιλή φυτά εσωτερικού χώρου.

Η αισθητική τους, η μεγάλη ποικιλία σχημάτων και χρωμάτων, αλλά και οι περιορισμένες απαιτήσεις συντήρησης, τα έχουν καταστήσει ιδιαίτερα ελκυστικά για χιλιάδες συλλέκτες και ερασιτέχνες κηπουρούς.

Ο Jérémy Bélanger, υπεύθυνος προμηθειών στις Serres Lavoie στο Λαβάλ, εξηγεί ότι η ζήτηση για τέτοιου είδους φυτά συνεχίζει να αυξάνεται. «Είναι όμορφα, διαφορετικά και εύκολα στη φροντίδα τους. Πολλοί άνθρωποι θέλουν ένα μικρό φυτό που δεν απαιτεί ιδιαίτερη ενσχόληση», σημειώνει.

Ωστόσο, πίσω από τα ράφια των καταστημάτων και τις διαδικτυακές αγορές, κρύβεται μια πολύ πιο σύνθετη πραγματικότητα. Η εισαγωγή φυτών στον Καναδά διέπεται από αυστηρούς κανονισμούς στο πλαίσιο του Νόμου για την Προστασία των Φυτών (Plant Protection Act). Οι κανονισμοί αυτοί δεν αποσκοπούν μόνο στην αποτροπή εισαγωγής επιβλαβών εντόμων ή ασθενειών, αλλά και στην προστασία φυτικών ειδών που κινδυνεύουν από παράνομη συλλογή και υπέρ-εκμετάλλευση.

Τα περισσότερα παχύφυτα και οι κάκτοι που εισάγονται νόμιμα στον Καναδά προέρχονται από χώρες της Νότιας και Κεντρικής Αμερικής, καθώς και από τη Νότια Αφρική. Σε αυτές τις περιοχές βρίσκονται πολλά μοναδικά είδη που δεν απαντώνται πουθενά αλλού στον κόσμο.

Ο Bélanger προειδοποιεί, πως όταν οι καταναλωτές βρίσκουν μεγάλους, ώριμους κάκτους σε ιδιαίτερα χαμηλές τιμές, υπάρχει σοβαρή πιθανότητα τα φυτά αυτά να έχουν συλλεχθεί παράνομα από τη φύση. Η μελέτη του Πανεπιστημίου του Μόντρεαλ αποκαλύπτει, ότι πολλοί συλλέκτες σπάνιων φυτών είναι διατεθειμένοι να παρακάμψουν τη νομοθεσία προκειμένου να αποκτήσουν τα φυτά που επιθυμούν.

Η ερευνήτρια και υποψήφια διδάκτορας Léanne Vincendon, η οποία είναι και η βασική συγγραφέας της μελέτης,

διαπίστωσε ότι η πρόσβαση σε προστατευόμενα φυτικά είδη είναι εξαιρετικά εύκολη μέσω δημοφιλών διαδικτυακών πλατφορμών. Όπως εξηγεί, ιστοσελίδες όπως το eBay και το Etsy επιτρέπουν σε πωλητές από ολόκληρο τον κόσμο να διαθέτουν σπάνια φυτά, χωρίς να απαιτείται πάντοτε η επίδειξη των απαραίτητων αδειών. Ως αποτέλεσμα, οι καταναλωτές μπορούν εύκολα να αποκτήσουν φυτά αμφιβόλου προέλευσης με λίγα μόνο κλικ.

Η έρευνα κατέδειξε επίσης ένα ενδιαφέρον ψυχολογικό φαινόμενο. Πολλοί αγοραστές δηλώνουν ότι ενδιαφέρονται για το περιβάλλον και τη διατήρηση της φύσης, ωστόσο καταλήγουν να αγοράζουν παράνομα φυτά χρησιμοποιώντας διάφορες δικαιολογίες.

Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι «όλοι το κάνουν», ενώ άλλοι θεωρούν ότι οι κυβερνητικοί κανονισμοί είναι υπερβολικά περίπλοκοι και καθιστούν δύσκολη την απόκτηση των απαιτούμενων αδειών.

Άλλοι πάλι πιστεύουν ότι η δική τους αγορά δεν πρόκειται να έχει σημαντικό αντίκτυπο στο περιβάλλον. Η πραγματικότητα όμως είναι διαφορετική.

Σύμφωνα με στοιχεία της Interpol, η παράνομη διακίνηση φυτών έχει εκτοξευθεί παγκοσμίως. Μόνο το 2025 κατασχέθηκαν διεθνώς περίπου δέκα τόνοι φυτών και φυτικών υλικών, στο πλαίσιο επιχειρήσεων κατά του παράνομου εμπορίου άγριας ζωής.

Παράλληλα, το υπουργείο Περιβάλλοντος και Κλιματικής Αλλαγής του Καναδά επιβεβαίωσε, ότι κατά την τελευταία πενταετία οι ομοσπονδιακοί αξιωματούχοι προχώρησαν στην κατάσχεση ή κράτηση 655 προστατευόμενων φυτικών ειδών. Η συντριπτική πλειονότητα των κατασχέσεων αφορούσε κάκτους και παχύφυτα.

Οι ειδικοί προειδοποιούν, ότι οι συνέπειες δεν περιορίζονται μόνο στην απώλεια μεμονωμένων φυτών. Πολλά από τα είδη που αποτελούν στόχο συλλεκτών αναπτύσσονται εξαιρετικά αργά και χρειάζονται δεκαετίες για να φτάσουν σε ώριμο στάδιο. Όταν αφαιρούνται μαζικά από το φυσικό τους περιβάλλον, οι τοπικοί πληθυσμοί συρρικνώνονται δραματικά και ορισμένα είδη κινδυνεύουν με εξαφάνιση.

Επιπλέον, τα φυτά αυτά αποτελούν συχνά αναπόσπαστο μέρος εύθραυστων οικοσυστημάτων. Παρέχουν τροφή και καταφύγιο σε έντομα, πτηνά και άλλα ζώα, ενώ συμβάλλουν στη σταθερότητα των εδαφών και στη διατήρηση της οικολογικής ισορροπίας.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν, ότι απαιτείται μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση του κοινού αλλά και αυστηρότερη εποπτεία των διαδικτυακών πλατφορμών.

Παράλληλα, καλούν τους καταναλωτές να αγοράζουν φυτά μόνο από αξιόπιστους και αδειοδοτημένους προμηθευτές, ζητώντας πληροφορίες για την προέλευσή τους.



## 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](http://icitelevision.ca)

### ΩΡΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κυριακή 7 Ιουνίου

7:30 το πρωί και 9:30 το βράδυ

### ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

Δευτέρα 8 Ιουνίου:	9:30 το πρωί
Τρίτη 9 Ιουνίου:	8:30 το πρωί
Τετάρτη 10 Ιουνίου:	5:30 το πρωί
Πέμπτη 11 Ιουνίου:	7:30 το πρωί
Παρασκευή 12 Ιουνίου:	8:30 το πρωί
Σάββατο 13 Ιουνίου:	4:30 το απόγευμα
Κυριακή 14 Ιουνίου:	3:30 το πρωί

### Αυτή την εβδομάδα

Συνέντευξη με τον κ. Γιάννη Αμανατίδη  
πρώην πρόεδρο της Ελληνικής Ορθοδόξου  
Κοινότητας του Λαβάλ



Πληροφορίες - Συμμετοχή - Διαφημίσεις:  
514 437-0898 • [kalimerapatrida@gmail.com](mailto:kalimerapatrida@gmail.com)

# Καναδάς: Ο πληθωρισμός αυξάνεται στο 2,8% τον Απρίλιο

## Ο αντίκτυπος, πάντως, του πολέμου στο Ιράν, περιορίζεται προς το παρόν στις αντλίες βενζίνης

Οι υψηλότερες τιμές του φυσικού αερίου, κυρίως λόγω του πολέμου στο Ιράν, ώθησαν τον πληθωρισμό υψηλότερα τον Απρίλιο (στο +2,8%), αλλά ορισμένοι οικονομολόγοι υποστηρίζουν, ότι το διαφαινόμενο κόστος της σύγκρουσης δεν έχει αποτυπωθεί πλήρως στα τελευταία στοιχεία για τις τιμές. Η έκθεση της StatCan τον Απρίλιο σηματοδοτεί ένα άλμα από τον πληθωρισμό του Μαρτίου (2,4%) αν και μια δημοσκόπηση του Reuters σε οικονομολόγους ανέμενε, ότι ο πληθωρισμός θα επιταχυνόταν ακόμη περισσότερο έως και 3%.

Η StatCan αναφέρει, ότι το κόστος της βενζίνης ήταν 28,6% υψηλότερο από έτος σε έτος τον περασμένο μήνα, καθώς η σύγκρουση στη Μέση Ανατολή διέκοψε τις παγκόσμιες αποστολές πετρελαίου, εκτοξεύοντας το κόστος στις αντλίες βενζίνης. Ο Απρίλιος σηματοδότησε επίσης τη μετάβαση σε πιο ακριβά καλοκαιρινά μείγματα βενζίνης, στα βενζινάδικα στον Καναδά.

Η απόφαση της ομοσπονδιακής κυβέρνησης να καταργήσει την τιμή του άνθρακα καταναλωτή ένα χρόνο νωρίτερα, εν τω μεταξύ, στρέβλωσε την ετήσια σύγκριση τιμών υψηλότερα τον Απρίλιο. Η μείωση της τιμής του άνθρακα αφαίρεσε περίπου 18 σεντς από την τιμή ενός λίτρου φυσικού αερίου τον Απρίλιο του 2025. Ενώ αυτή η κίνηση αφαίρεσε λίγο «ατμό» από τον ονομαστικό ρυθμό πληθωρισμού τους τελευταίους 12 μήνες, αυτή η μείωση έχει πλέον πέσει έξω από την ετήσια σύγκριση — **ωθώντας τον πληθωρισμό υψηλότερα αντί να τον μειώσει.**

Η StatCan σημείωσε, ότι η κίνηση της Οτάβα να αναστείλει τον ειδικό φόρο κατανάλωσης καυσίμων στα μέσα του μήνα βοήθησε να μετριαστεί η αύξηση των τι-

μών του Απριλίου. Αυτή η παύση, η οποία αφαιρεί περίπου 10 σεντς από ένα λίτρο κανονικού αερίου και τέσσερα σεντς ανά λίτρο ντίζελ, είχε προγραμματιστεί να διαρκέσει μέχρι την Εργατική Πρωτομαγιά. Η StatCan είπε ότι η ετήσια πτώση των τιμών κατά 11% για ταξιδιωτικές εκδρομές τον Απρίλιο και η επιβράδυνση του πληθωρισμού των ενοικίων σε εθνικό επίπεδο, συνέβαλαν στην αντιστάθμιση του αυξανόμενου ενεργειακού κόστους. Οι αυξήσεις των ενοικίων έχουν μειωθεί, ιδιαίτερα στη Βρετανική Κολομβία, καθώς ο πληθυσμός της συρρικνώνεται. Η StatCan σημείωσε ότι η επαρχία ήταν η μόνη που δεν είδε τον πληθωρισμό της να επιταχύνεται τον Απρίλιο.

**Ο ανώτερος οικονομολόγος της CIBC, Andrew Grantham,** δήλωσε σε σημείωμα προς τους πελάτες νωρίτερα το Μάιο, ότι οι υψηλότερες τιμές για τα αεροπορικά εισιτήρια που συνδέονται με την αύξηση του κόστους των καυσίμων, δεν αποτυπώθηκαν στα στοιχεία για τον πληθωρισμό του Απριλίου, επειδή **αυτές οι συναλλαγές καταγράφονται όταν πραγματοποιείται η πτήση — όχι όταν αγοράζεται το εισιτήριο.** Είπε ότι αναμένει να δει αυτές τις πιέσεις να εμφανίζονται περισσότερο στις μετρήσεις του πληθωρισμού το καλοκαίρι.

Ο πληθωρισμός των τροφίμων υποχώρησε επίσης στο 3,5% τον Απρίλιο, από 4% το Μάρτιο, καθώς τα είδη παντοπωλείου, όπως το κοτόπουλο, τα φρέσκα λαχανικά, ο καφές και το τσάι, είδαν το ρυθμό αύξησης των τιμών τους να επιβραδύνεται μετά από απότομες αυξήσεις νωρίτερα μέσα στο έτος.

**Ο Benjamin Reitzes, διευθύνων σύμβουλος καναδικών επιτοκίων και μακροστρατηγικός αναλυτής στη BMO,** είπε ότι οι λογαριασμοί των παντοπωλείων των

καταναλωτών μπορεί να μη γλιτώσουν από τον αντίκτυπο του πολέμου στο Ιράν. Η άνοδος των τιμών της ενέργειας και οι διαταραχές στην παγκόσμια προσφορά λιπασμάτων, είναι πιθανό να πλήξουν τα ράφια των καταστημάτων εάν η σύγκρουση συνεχιστεί, προειδοποίησε. «Ας ελπίσουμε ότι μπορούμε να έχουμε περισσότερες μειώσεις, αλλά είναι δύσκολο να δούμε αν οι τιμές των λιπασμάτων πιέζουν υψηλότερα, οι τιμές της ενέργειας πιέζουν υψηλότερα», είπε ο Reitzes. «Όλα αυτά δείχνουν υψηλότερες τιμές των τροφίμων με την πάροδο του χρόνου. Θα δούμε πόσο καιρό θα χρειαστεί για να περάσουν».

Τα στοιχεία του Απριλίου σηματοδοτούν την τελευταία ματιά της Τράπεζας του Καναδά στα στοιχεία για τον πληθωρισμό, προτού η τράπεζα λάβει την επόμενη απόφασή της για τα επιτόκια στις 10 Ιουνίου. Η κεντρική τράπεζα διατήρησε σταθερό το επιτόκιο πολιτικής της στο 2,25% στις τέσσερις τελευταίες αποφάσεις της.

**Ο ανώτερος οικονομολόγος της TD, Leslie Preston,** δήλωσε σε ένα σημείωμα ανάλυσης, ότι οι επιπτώσεις από το πετρελαϊκό σοκ του πολέμου στο Ιράν δεν εμφανίζονται ακόμη σε μη ενεργειακά τμήματα του καλαθιού των καταναλωτών.

Οι μετρήσεις του βασικού πληθωρισμού της Τράπεζας του Καναδά που παρακολουθούνται στενά, υποχώρησαν περισσότερο από το αναμενόμενο τον Απρίλιο, είπε ο Πρέστον, προσφέροντας «λίγα επιχειρήματα» για αυξημένες επιτοκίων από την κεντρική τράπεζα.

Αξιωματούχοι της Τράπεζας του Καναδά εξήγησαν, ότι το σοκ των τιμών της ενέργειας από τον πόλεμο στο Ιράν τους βάζει σε αδιέξοδο. Η απάντηση σε αυτή την πληθωριστική ώθηση με αυξήσεις επιτο-

κίων κινδυνεύει να παρεμποδίσει μια ήδη ήπια καναδική οικονομία, αλλά η μείωση του επιτοκίου πολιτικής θα μπορούσε να προσθέσει περισσότερο καύσιμο στις αυξήσεις των τιμών.

**Ο διοικητής της Τράπεζας του Καναδά, Tiff Macklem,** δήλωσε ότι η τράπεζα είναι πρόθυμη να εξετάσει τις αρχικές αυξήσεις των τιμών της ενέργειας από τη σύγκρουση, αλλά θα ενεργήσει για να διασφαλίσει ότι ο πληθωρισμός δε θα εδραιωθεί.

Ο Reitzes είπε ότι η έκθεση για τον πληθωρισμό του Απριλίου ήταν καλά νέα για τους υπεύθυνους χάραξης νομισματικής πολιτικής, επειδή «δεν τους ασκεί ακριβώς καμία πίεση» να αυξήσουν τα επιτόκια. Είπε ότι η Τράπεζα του Καναδά είναι πιθανό να παραμείνει σε αναμονή κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και στις αρχές του φθινοπώρου με αυτόν το ρυθμό, αλλά η συζήτηση για αύξηση των επιτοκίων θα μπορούσε να ενταθεί, εάν η κεντρική τράπεζα αρχίσει να βλέπει μια σειρά από κακές αναφορές για τον πληθωρισμό, όπου οι ενεργειακές πιέσεις εξαπλώνονται σε άλλα στοιχεία του καλαθιού των καταναλωτών. «Αλλά δεν είμαστε εκεί αυτή τη στιγμή», είπε ο Reitzes.

Ο Grantham είπε, ότι οι μετρήσεις του ήπιου πυρήνα του πληθωρισμού υποδηλώνουν ότι υπάρχει χαλαρότητα στην καναδική οικονομία, η οποία θα συνεχίσει να συγκρατεί τον πληθωρισμό ακόμη και αν οι υψηλότερες τιμές του φυσικού αερίου αρχίσουν να λειτουργούν μέσω άλλων στοιχείων τους επόμενους μήνες.

«Εξαιτίας αυτού, συνεχίζουμε να βλέπουμε την Τράπεζα του Καναδά να διατηρεί τα επιτόκια σταθερά στο τρέχον επίπεδό τους καθ' όλη τη διάρκεια του 2026», είπε ο Grantham.

Πηγή: Καναδικός Τύπος

Πλήρη ασφαλιστικά στοιχεία

# ΓΛΙΤΩΣΤΕ 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

# Εμπόριο Καναδά-ΗΠΑ: Οι Καναδοί θέλουν μια καλή συμφωνία αντί για μια γρήγορη συμφωνία

## Θετικές αναφορές στον Κάρνεϊ για τις διαπραγματεύσεις

**Νέα δημοσκόπηση της Abacus Data διαπιστώνει**, ότι οι Καναδοί είναι προσηλωμένοι στις σχέσεις Καναδά-ΗΠΑ όσον αφορά τις εμπορικές σχέσεις των δύο χωρών, αλλά την ίδια ώρα είναι διχασμένοι, σχετικά με το πόσο σημαντική είναι μια νέα συμφωνία για τη χώρα.

Ταυτόχρονα, υπάρχει σαφής προτίμηση να αφιερώσουμε το χρόνο που απαιτείται για να εξασφαλίσουμε μια καλή συμφωνία, αντί να βιαστούμε να την κάνουμε, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι η αβεβαιότητα συνεχίζεται βραχυπρόθεσμα.

Οι Καναδοί είναι επίσης δύσπιστοι, ότι η κυβέρνηση Τραμπ θα ζήσει με τους όρους μιας νέας εμπορικής συμφωνίας. Παρά τον σκεπτικισμό αυτό, η πλειοψηφία λέει ότι ο Μαρκ Κάρνεϊ χειρίζεται καλά τις διαπραγματεύσεις με τις Ηνωμένες Πολιτείες. Συνολικά, τα δεδομένα υποδηλώνουν ότι οι Καναδοί θέλουν η ομοσπονδιακή κυβέρνηση να είναι υπομονετική, σταθερή και επικεντρωμένη στην επίτευξη της σωστής συμφωνίας.

### ΣΗΜΑΣΙΑ ΜΙΑΣ ΝΕΑΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ: ΟΙ ΚΑΝΑΔΟΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΧΑΣΜΕΝΟΙ

Οι Καναδοί είναι διχασμένοι, σχετικά με το πόσο σημαντική είναι μια νέα εμπορική συμφωνία με τις Ηνωμένες Πολιτείες για το μέλλον της χώρας. Σχεδόν οι μισοί, το 48%, λένε ότι το αν ο Καναδάς θα καταλήξει ή όχι σε μια νέα εμπορική συμφωνία με τις Ηνωμένες Πολιτείες, είναι ένα από τα πιο σημαντικά ζητήματα που αντιμετωπίζει η χώρα αυτή τη στιγμή. Αυτό περιλαμβάνει το 22% που αισθάνεται έντονα έτσι και το 26% που κλίνει προς αυτήν την άποψη.

Ένα παρόμοιο ποσοστό, το 45%, λέει ότι οι εμπορικές διαπραγματεύσεις έχουν σημασία, αλλά ο Καναδάς θα τα καταφέρει μια χαρά, ανεξάρτητα από το πώς θα εξελιχθούν. Αυτό περιλαμβάνει το 32% που κλίνει προς αυτήν την άποψη και το 13% που αισθάνεται έντονα έτσι. Ένα άλλο 7% δεν είναι σίγουρο.

Οι προβολές διαφέρουν κάπως ανά περιοχή. Στο Κεμπέκ, το 54% λέει ότι η επίτευξη μιας νέας εμπορικής συμφωνίας είναι ένα από τα πιο σημαντικά ζητήματα που αντιμετωπίζει η χώρα, ακολουθούμενη από την Αλμπέρτα με 51%, το Οντάριο με 48%, τη Βρετανική Κολομβία με 46%, τον Ατλαντικό Καναδά με 43% και το Σασκάτουσαν και τη Μανιτόμπα με 41%.

Ανά ηλικία, τα άτομα ηλικίας 18 έως 29 ετών είναι πιο πιθανό να πουν ότι το ζήτημα είναι επακόλουθο, σε ποσοστό 56%. Αυτό συγκρίνεται με το 51% μεταξύ των



ατόμων ηλικίας 30 έως 44 ετών, το 49% μεταξύ των ατόμων ηλικίας 45 έως 59 ετών και το 41% μεταξύ των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω.

Υπάρχουν επίσης διαφορές ανάλογα με την κομματική υποστήριξη. Μεταξύ των Συντηρητικών ψηφοφόρων, το 61% λέει ότι η επίτευξη μιας νέας εμπορικής συμφωνίας είναι ένα από τα πιο σημαντικά ζητήματα που αντιμετωπίζει η χώρα. Αυτό συγκρίνεται με το 46% μεταξύ των ψηφοφόρων του NDP και μόλις το 37% μεταξύ των Φιλελεύθερων ψηφοφόρων.

### ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΟΡΟΙ: ΟΙ ΚΑΝΑΔΟΙ ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ

Όταν ρωτήθηκαν για την αντιστάθμιση μεταξύ χρόνου και όρων, οι Καναδοί είναι πολύ πιο σαφείς. Μόνο το 24% λέει ότι ο Καναδάς πρέπει να ολοκληρώσει μια συμφωνία το συντομότερο δυνατό, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει αποδοχή όρων που δεν είναι ιδανικοί για την οικονομία του Καναδά, επειδή η αβεβαιότητα της μη επίτευξης συμφωνίας είναι χειρότερη. Αυτό περιλαμβάνει το 11% που αισθάνεται έντονα έτσι και το 13% που κλίνει προς αυτήν την άποψη.

Αντίθετα, το 70% λέει ότι ο Καναδάς θα πρέπει να αφιερώσει το χρόνο που απαιτείται για να επιτύχει μια συμφωνία που είναι πραγματικά καλή για τον Καναδά, ακόμη και αν η αβεβαιότητα παρατείνεται και βλάπτει την οικονομία βραχυπρόθεσμα. Αυτό περιλαμβάνει το 37% που κλίνει προς αυτήν την άποψη και το 34% που αισθάνεται έντονα έτσι. Ένα άλλο 6% δεν είναι σίγουρο.

Αυτή η προτίμηση είναι συνεπής σε όλη τη χώρα. Στη Βρετανική Κολομβία, το 72% λέει ότι ο Καναδάς πρέπει να αφιερώσει το χρόνο που απαιτείται για να πετύχει μια καλή συμφωνία. Αυτό συγκρίνεται με το 70% στην Αλμπέρτα, το 65% στο Σασκάτουσαν και τη Μανιτόμπα, το 72% στο Οντάριο, το 69% στο Κεμπέκ και το 71% στον Ατλαντικό Καναδά.

Ανά ηλικία, η υποστήριξη για την αφιέρωση του απαιτούμενου χρόνου είναι υψηλότερη μεταξύ των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω, στο 84%. Είναι 71% μεταξύ των ατόμων ηλικίας 45 έως 59 ετών, 59% μεταξύ των ατόμων ηλικίας 30 έως 44 ετών και 63% μεταξύ των ατόμων ηλικίας 18 έως 29 ετών.

Την ίδια άποψη έχουν οι περισσότεροι ψηφοφόροι πέρα από τις κομματικές γραμμές. Μεταξύ των Φιλελεύθερων ψηφοφόρων, το 81% λέει ότι ο Καναδάς πρέπει να αφιερώσει το χρόνο που απαιτείται για να πετύχει μια καλή συμφωνία.

Μεταξύ των ψηφοφόρων του NDP, το 80% λέει το ίδιο. Μεταξύ των Συντηρητικών ψηφοφόρων, το 57% προτιμά να αφιερώσει τον απαιτούμενο χρόνο, ενώ το 35% λέει ότι ο Καναδάς πρέπει να ολοκληρώσει μια συμφωνία το συντομότερο δυνατό.

### ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΗΝ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΤΡΑΜΠ: ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΠΙΣΤΟΙ

Οι Καναδοί εκφράζουν χαμηλή εμπιστοσύνη ότι η κυβέρνηση Τραμπ θα ζήσει πραγματικά με τους όρους μιας νέας εμπορικής συμφωνίας, εάν επιτευχθεί. Μόνο το 26% είναι βέβαιο ότι η κυβέ-

νηση Τραμπ θα τηρήσει τους όρους μιας νέας συμφωνίας. Αυτό περιλαμβάνει το 9% που έχει μεγάλη αυτοπεποίθηση και το 17% που έχει κάποια αυτοπεποίθηση. Τα δύο τρίτα, το 66%, δεν είναι σίγουροι. Αυτό περιλαμβάνει το 28% που δεν έχει μεγάλη αυτοπεποίθηση και το 38% που δεν έχει καθόλου αυτοπεποίθηση. Ένα άλλο 8% δεν είναι σίγουρο.

Η εμπιστοσύνη είναι σχετικά χαμηλή σε όλες τις περιφέρειες. Είναι υψηλότερο στην Αλμπέρτα με 33%, ακολουθούμενο από το Οντάριο με 27%, το Σασκάτουσαν και τη Μανιτόμπα με 27%, το Κεμπέκ με 25%, τη Βρετανική Κολομβία με 24% και τον Ατλαντικό Καναδά με 15%.

Ανά ηλικία, η εμπιστοσύνη είναι υψηλότερη μεταξύ των ατόμων ηλικίας 18 έως 29 ετών στο 35%. Είναι 32% μεταξύ των ατόμων ηλικίας 30 έως 44 ετών, 24% μεταξύ των ατόμων ηλικίας 45 έως 59 ετών και 16% μεταξύ των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω.

Ακόμη και μεταξύ των Συντηρητικών ψηφοφόρων, η εμπιστοσύνη είναι περιορισμένη. Το 35% είναι βέβαιο ότι η κυβέρνηση Τραμπ θα ζήσει με τους όρους μιας νέας συμφωνίας, ενώ το 56% δεν είναι σίγουρο. Μεταξύ των Φιλελεύθερων ψηφοφόρων, το 22% έχει αυτοπεποίθηση και το 72% όχι. Μεταξύ των ψηφοφόρων του NDP, το 20% έχει αυτοπεποίθηση και το 80% όχι.

### Ο ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΡΝΕΪ: Η ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ ΛΕΕΙ ΟΤΙ ΤΑ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ

Παρά το σκεπτικισμό για την κυβέρνηση Τραμπ, οι Καναδοί είναι περισσότερο θετικοί παρά αρνητικοί για το χειρισμό των διαπραγματεύσεων με τις Ηνωμένες Πολιτείες από τον Μαρκ Κάρνεϊ. Συνολικά, το 58% λέει ότι ο Κάρνεϊ χειρίζεται καλά τις διαπραγματεύσεις. Αυτό περιλαμβάνει το 19% που λέει ότι τα χειρίζεται πολύ καλά και το 39% που λέει αρκετά καλά.

Το 34% λένε ότι χειρίζεται άσχημα τις διαπραγματεύσεις, συμπεριλαμβανομένου του 16% που λέει όχι πολύ καλά και του 18% που λέει άσχημα. Ένα άλλο 9% λέει ότι δεν παρακολουθεί αρκετά στενά τα γεγονότα για να έχει άποψη.

Υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανάλογα με την κομματική υποστήριξη. Μεταξύ των Φιλελεύθερων ψηφοφόρων, το 84% λέει ότι ο Κάρνεϊ χειρίζεται καλά τις διαπραγματεύσεις. Μεταξύ των ψηφοφόρων του NDP, το 63% λέει το ίδιο. Μεταξύ των Συντηρητικών ψηφοφόρων, το 31% λέει ότι τα χειρίζεται καλά, ενώ το 61% λέει ότι τα χειρίζεται άσχημα.

**PANIER DU FERMIER**

FRUITS ET LÉGUMES

*Fresh products! Nice variety! Excellent value!*

BASKET OF  
*Fruits and Vegetables*  
16 to 20 VARIETIES

**2 EASY STEPS:**

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

**Reserve yours TODAY**

**(514) 244-9885** 3151-B boul. DAGENAIS OUEST (near Curé-Labelle) Laval

www.panierdufermier.ca | panierdufermier@gmail.com @panierdufermier

A value of \$70+ at the supermarket You pay only \$40

## Παντρεύτηκαν η Ντούα Λίπα και ο Κάλουμ Τέρνερ



Η σtar της ποπ Ντούα Λίπα και ο ηθοποιός Κάλουμ Τέρνερ παντρεύτηκαν το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Μαΐου στο Λονδίνο, σύμφωνα με βρετανικά μέσα ενημέρωσης.

Το ζευγάρι ετοιμάζεται τώρα να γιορτάσει την ένωσή του με μια μεγάλη, τριήμερη δεξίωση στη Σικελία.

Οι δύο διασημότητες ενώθηκαν με τα δεσμά του γάμου σε μια λιτή τελετή στο δημαρχείο του Ολντ Μεριλεμπόουν, στο κέντρο της πρωτεύουσας, σύμφωνα με τις εφημερίδες The Sun και The Daily Mail που δημοσίευσαν και φωτογραφίες τους, να βγαίνουν από το κτίριο πιασμένοι από το χέρι.

Η Ντούα Λίπα, 30 ετών, φορούσε ένα μεγάλο, λευκό καπέλο και ταγιέρ της φίρμας Schiaparelli Couture, σύμφωνα με το British Vogue. Ο Κάλουμ Τέρνερ φορούσε ένα μπλε κοστούμι.

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ



## Τζένιφερ Λόπεζ: «Είμαι ελεύθερη, έπρεπε να είχα χωρίσει νωρίτερα!»



Ελεύθερη είναι η Τζένιφερ Λόπεζ και μετανιώνει που δεν είχε πάρει αυτή την απόφαση νωρίτερα. Η 56χρονη σtar ήταν καλεσμένη στην εκπομπή «Jimmy Kimmel Live!» και μίλησε για την προσωπική της ζωή, αφήνοντας αιχμές μετά το χωρισμό της με τον Μπεν Άφλεκ.

Όταν ο παρουσιαστής τη ρώτησε αν είναι αυτή την περίοδο ελεύθερη, εκείνη απάντησε χαμογελώντας: «Είμαι» και έπειτα πρόσθεσε με νόημα: «Έπρεπε να το είχα κάνει νωρίτερα. Τα έκανα όλα λάθος μέχρι τώρα, πίστεψέ με».

Σε ερώτηση αν θα σκεφτόταν να συμμετάσχει στο «The

Bachelorette», η Λόπεζ ήταν κατηγορηματική: «Όχι. Είσαι τρελός; Δεν πρόκειται να κάνω τίποτα που θα χαλάσει αυτό που νιώθω τώρα».

Η ίδια χαρακτήρισε την περίοδο της μοναξιάς της φανταστική, αφήνοντας ωστόσο ανοιχτό το ενδεχόμενο να ερωτευτεί ξανά στο μέλλον: «Κάποια στιγμή θα βρω κάποιον, αν είναι αρκετά καλός», σχολίασε. Η Λόπεζ και ο Άφλεκ παντρεύτηκαν το 2022, ωστόσο η τραγουδίστρια κατέθεσε αίτηση διαζυγίου στη δεύτερη επέτειο του γάμου τους, το 2024, με τη διαδικασία να ολοκληρώνεται το Φεβρουάριο του 2025. / © ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ

## Η παιδική ηλικία της Σελίν Ντιόν μεταφέρεται για πρώτη φορά στη μικρή οθόνη

Μια σειρά που θα καταγράφει τα πρώτα χρόνια της ζωής της Σελίν Ντιόν (Céline Dion), βρίσκεται σε φάση ανάπτυξης, με τον προσωρινό τίτλο «Growing Up Dion».

Είναι η πρώτη φορά που η οικογένεια της κορυφαίας ερμηνεύτριας στηρίζει επίσημα μια δραματοποιημένη μεταφορά της παιδικής της ηλικίας.

Στην παραγωγή θα συμμετέχει ο αδελφός της σtar, Ζακ Ντιόν (Jacques Dion), ενώ το σενάριο θα βασίζεται στο βιβλίο «Dion, A Family Saga», που έγραψε ο ανιψιός της, Τζίμι (Jimmy Dion).

Η Ζοί Γκριν (Zoë Green) έχει αναλάβει το ρόλο της showrunner του πρότζεκτ, το οποίο θα ανατρέξει στην παιδική ηλικία της Ντιόν στο Κεμπέκ και στα χρόνια που ακολούθησαν σε ένα μικρό αλλά γεμάτο με πολύ μουσική σπίτι.

Εκεί, ο ισχυρός δεσμός με τη μητέρα της Τερέζ, καθώς και η στενή σχέση με τα 14 αδέρφια της, ήταν τα στοιχεία που καθόρισαν την πορεία της προς την παγκόσμια καταξίωση.

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ



## Η Μάντι σαρώνει στα social media

Η Μάντι Ρόουζ αποχώρησε από το WWE το 2022 και από τότε βλέπει τη δημοτικότητά της να αυξάνεται καθημερινά.

Ο λόγος είναι οι φωτογραφίες που ανεβάζει στους λογαριασμούς της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η 35χρονη πρώην αθλήτρια, φοράει τα μαγιό της και ποζάρει μπροστά στο φωτογραφικό φακό, κάνοντας του θαυμαστές της να... παραμιλούν.

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 κουτσομπόλες... 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.

**ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ-ΕΛΛΗΝΙΚΑ**  
**ΒΑΣΙΛΙΚΗ Α. ΛΑΝΤΖΑΝΑΚΗ**  
 Πιστοποιημένη Μεταφράστρια (C. Tr.), BA, MA, ΟΤΤΙΑΩ, ΑΤΙΩ, 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](http://www.hermesoverseas.com)  
 ΝΑΥΤΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΙΕΘΝΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ

**35 YEARS**

**Η εταιρεία μας διαθέτει το μεγαλύτερο δίκτυο γραφείων στην Ελλάδα, προκειμένου να μεταφέρει το λάδι σας από το χωριό σας μέχρι Μόντρεαλ με αναχωρήσεις, τουλάχιστον μία φορά το μήνα από την Ελλάδα.**

**Προσέχουμε τα πράγματά σας... σεβόμαστε το όνομά μας.**

**Μεταφέρουμε βαλίτσες και μικρά κουτιά στην Ελλάδα, ανεξάρτητα από το βάρος και χωρίς πρόσθετο κόστος στην Ελλάδα.**

**Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπό μας στον Πειραιά, στο τηλέφωνο 210 4833-594**

Tél.: (514) 270-1961 • Fax: (514) 274-2600  
 1449 Begin, Ville St-Laurent, Québec H4R 1V8 (corner Thimens)  
 info@hermesoverseas.com • katherine@hermesoverseas.com

**CHROMA MUSIKA 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 1250** **Ελληνικά Πατριώτα**

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

**VASILIOS**  
 GREEK DJ | PRODUCER

**DJ SERVICES**  
**514 743-8799**

**ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΑΣ FOR ALL YOUR PRIVATE EVENTS**

**A-**Μαγδάλω, με ακούς ή να πάρω το διαιτητή να του κάνω παράπονα ζω-ντανά;

**M-**Σε ακούω, αλλά αν τον πάρεις, πες του να πάρει και γυαλιά μαζί, γιατί δεν τα φορούσε στους αγώνες της ομάδας μας. Ήταν τυφλός κανονικά ή επέβαλε η διοίκηση, αυτός ο κοντοστούπης ο Μπέτμαν, να χάσει η ομάδα μας.

**A-**Μάλλον το δεύτερο. Πάντως, είχαμε απαράδεκτη διαιτησία! Δηλαδή αυτό που είδαμε δεν ήταν αγώνας, ήταν οργανωμένη καταστροφή των Canadiens.

**M-**Δεν έχασαν, τους «έχασαν». Δε γίνεται να μη βλέπεις τόσα φάουλ. Μόνο όταν είναι εναντίον μας ξαφνικά θυμούνται τους κανονισμούς.

**A-**Και οι άνδρες μας; Σε βαρύ πένθος!

**M-**Μη μου το θυμίζεις! Ο δικός μου κάθεται στον καναπέ, κοιτάει το ταβάνι και δε μιλάει. Λες και έχασε συγγενή.

**A-**Ο δικός μου το ίδιο! Του λέω «θες να φας;» και μου λέει «δεν έχω όρεξη, χάσαμε». Λες και ήταν στον αγώνα!

**M-**Εγώ του είπα «τουλάχιστον δε χάσαμε λεφτά» και με κοίταξε λες και τον πρόσβαλα προσωπικά.

**A-**Άσε, άνδρες και χόκεϊ... άλλη κατηγορία. Και μέσα σε αυτό το δράμα, πήγα και αγόρασα λαχεία για τα σχολεία Σωκράτης.

**M-**Χα, χα! Κι εγώ! Τρία πήρα για κάθε εγγονάκι που σπουδάζει στο Σωκράτη!

**A-**Είπα... εφόσον έχασαν οι Canadiens, ίσως μας ευνοήσει η τύχη.

**M-**Καλά το σκέφτηκες. Τα λαχεία πάνε σε καλό σκοπό. Όχι σαν τα δισεκατομμύρια που ακούμε κάθε μέρα.

**A-**Ααα, τα περίφημα δις που ανακοίνωσαν ο Κάρνεϊ και η Φρεσέτ!

**M-**Ναι, τα δις που θα επενδυθούν σε δέκα χρόνια.

**A-**Ζήσε Μάη να φας τριφύλλι. Έχω βαρεθεί να ακούω προβλεπόμενες επενδύσεις δισεκατομμυρίων.

**M-**Τι το παράξενο; Το έργο το έχουμε ξαναδεί. Απλώς ανακοινώνουν αριθμούς και μετά μην εκπλαγείς αν τους αλλάξουν.

**A-**Εμείς μετράμε τα δολάρια και αυτοί μιλάνε για δισεκατομμύρια σαν να είναι ρέστα από περίπτερο.

**M-**Και μετά σου λένε «στηρίζουμε τον κόσμο».

**A-**Ναι, με ένα δολάριο την εβδομάδα από την ακύρωση της φορολογίας που ανακοίνωσε η Φρεσέτ!

**M-**Κάνεις λάθος...

**A-**Τι λάθος;

**M-**Είναι 96 σέντσια την εβδομάδα και όχι ένα δολάριο. **A-**Ωωω... συγγνώμη. Δηλαδή να πω «ευχαριστώ» ή να πάρω μισό καφέ;

**M-**Ούτε μισό! Αλλά εντάξει, να λέμε ότι κάτι έγινε για το θεαθήναι.

**A-**Ψυχολογική πολιτική. Να μας γλυ-

κάνουν λίγο για να μην αγανακτούμε με τα μαντάτα για την πτώση της οικονομίας.

**M-**Είναι πτώση τεχνική.

**A-**Τεχνική ή όχι, είναι πτώση. Και την ίδια στιγμή, μαγειρεύουν διόδια για δρόμους που δε θα γίνουν ποτέ!

**M-**Αυτό είναι το καλύτερο! Θα πληρώνεις για δρόμο που υπάρχει μόνο σε σχέδιο.

**A-**Virtual δρόμοι για πραγματικά λεφτά!

**M-**Εγώ λέω να μας δώσουν και virtual επιδόματα να ισορροπήσει το πράγμα.

**A-**Μην ξεχάσεις, αυτές τις μέρες θα λάβουμε από τον Καναδά και το έξτρα επίδομα για τον πληθωρισμό τροφίμων.

**M-**Το είχα ξεχάσει. Ας είναι καλά ο Κάρνεϊ.

**A-**Ναι, αλλά δε βγαίνουν από την τσέπη του. Βγαίνουν από τις δικές μας τσέπες, από τους φόρους μας. Όχι, κάνω λάθος. Βγαίνουν από το έλλειμα που όλο αυξάνεται. Ξέρεις πόσο έφτασε το έλλειμα στον Καναδά;

**M-**Για λέγε...

**A-**1,3 τρισεκατομμύρια δολάρια, ενώ του Κεμπέκ έφτασε τα 250 δισεκατομμύρια.

**M-**Αυτό που λένε «λεφτά υπάρχουν» αλλά ξεχνούν να πουν αυξάνοντας τα ελλείματα.

**A-**Τελικά, Μαγδάλω, από παντού πίεση. Η Ομάδα μας έχασε, η οικονομία πιέζει, πολιτικοί υπόσχονται...

**M-**Και οι άνδρες σε πένθος στο σαλόνι!

**A-**Ακριβώς! Σπίτι πένθος, έξω ακρίβεια, τηλεόραση νεύρα.

**M-**Κι εμείς να προσπαθούμε να κρατήσουμε ισορροπία με ένα λαχείο και λίγο χιούμορ.

**A-**Γιατί αλλιώς δε βγαίνει.

**M-**Ο κόσμος έχει κουραστεί. Δεν αντέχει άλλο «θα», «λεφτά», «σχέδια».

**A-**Ναι. Θέλει αποτέλεσμα. Όχι υποσχέσεις.

**M-**Αλλά μέχρι τότε, τι κάνουμε;

**A-**Μιλάμε μεταξύ μας και γελάμε.

**M-**Το μόνο που δε φορολογείται ακόμα!

**A-**Μην το λες... θα το ακούσουν και θα βάλουν «τέλος συνομιλίας».

**M-**Δύο δολάρια το λεπτό για γκρίνια!

**A-**Χα, χα! Μη δίνεις ιδέες!

**M-**Λοιπόν, πάω να δω αν ο άντρας μου βγήκε από το πένθος.

**A-**Κι εγώ το ίδιο. Άμα δεν μιλήσει μέχρι αύριο, θα του δείξω τα δις του Κάρνεϊ να χαρεί!

**M-**...ή δώσε του παγωτό χωρίς φόρο!

**A-**Ισχύει μόνο από τις 15 Ιουλίου.

**M-**Τότε φόρεσε ένα νεγκλιζέ και...

**A-**Καλή ιδέα. Πάω να διαλέξω ποιο θα βάλω...

ΕΛΛΑΔΑ | BASKET LEAGUE

## Ολυμπιακός: Πρώτο βήμα τίτλου



**BASKET LEAGUE**

Ο Ολυμπιακός, έστω κι αν βρέθηκε από το +17 (49-32) στις αρχές της 3<sup>ης</sup> περιόδου, ν' ακολουθεί από το -1 (64-65) στα πρώτα λεπτά της 4<sup>ης</sup>, πήρε τελικά τη νίκη με 82-76, επί του Παναθηναϊκού, στο ΣΕΦ και έκανε το 1-0 στη σειρά των τελικών της Greek Basketball League.

Οι δύο «αιώνιοι» έχουν «ραντε-βού» ξανά στο T-Center την Παρασκευή 5/6 (21:00 ώρα Ελλάδας / 14:00 ώρα Καναδά).

Ο Ολυμπιακός είχε «χτίσει» τη διαφορά των +17 πόντων λόγω της υπεροχής του στα ριμπάουντ (47 έναντι 23 του Παναθηναϊκού) κι ενώ μετρούσε 4/16 τρίποντα σε αυτό το πρώτο μέρος, την ανωτερότητα του Νικόλα Μιλουτίνοφ στη ρακέτα (10π., 12ρ.) και τις «προσωπικότητες» των Εβάν Φουρνιέ (20π. με 4/6 δίποντα, αλλά 2/10 τρίποντα) και Σάσα Βεζένκοφ (16π. με 4/7 δίποντα και 2/5 τρίποντα).

Ο Ντίνος Μήτογλου με 4/4 τρίποντα στην 3<sup>η</sup> περίοδο, έκανε τη διαφορά για τον Παναθηναϊκό, που με μεγάλα σουτ, κατάφερε να πλησιάσει στις δύο κατοχές στο 30<sup>ο</sup> λεπτό και να διεκδικήσει το «break», χωρίς όμως να το πετύχει. Κι ενώ ο Ολυμπιακός έκανε το ένα λάθος μετά το άλλο σε αυτό το διάστημα (16 λάθη η ομάδα του Πειραιά, 9 ο Παναθηναϊκός στο τέλος του αγώνα).

Τέσσερις σερί πόντοι του Κόρι Τζόσεφ κι ένα παλικαρισίο καλάθι του Βεζένκοφ, για το 75-73 στα 2:56 έπαιξαν καταλυτικό ρόλο, για να πάρει το 4<sup>ο</sup> φάουλ του Κέντρικ Ναν ο Φουρνιέ και να διαμορφώσει το 77-73 στα 44" (φάση για την οποία διαμαρτυρήθηκαν έντονα οι «πράσινοι» υποστηρίζοντας ότι δεν υπήρξε φάουλ...).

Κι όταν ο Ουόκαπ ευστόχησε σε τρίποντο, μετά από άστοχο τρίποντο του Ναν (80-73), το -7 αποδείχτηκε μη αναστρέψιμο για τους «πράσινους» στα 17" που απέμεναν.

Ο Τσεντί Οσμάν σημείωσε 23 πόντους με 3/6 τρίποντα, ο Κέντρικ Ναν 20 (5/9 τρίποντα), ενώ 14 πόντους είχε ο Ντίνος Μήτογλου (4/6 τρίποντα). Αρνητικός ο Νάιτζελ Χέιζ-Ντέιβις για τον Παναθηναϊκό, με 2 πόντους σε 33:51" και συνολικά 1/13 σουτ(!) [1/6 δίποντα, 0/7 τρίποντα].

Χωρίς τον Τάιλερ Ντόρσεϊ (τενοντίτιδα) παρατάχθηκε ο Ολυμπιακός. Ο Παναθηναϊκός δεν είχε τους Κώστα Σλούκα (αρθροσκόπηση στο γόνατο) και Νίκο Ρογκαβόπουλο (πελματιαία απονευρωσίτιδα).

**Τα δεκάλεπτα:** 21-17, 42-30, 62-58, 82-76

**Διαιτητές:** Τσαρούχα, Τσιμπούρης, Κατραούρας

**ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ (Γιώργος Μπαρτζώκας):**

Ουόκαπ 5(1), Βεζένκοφ 16(2), Παπανικολάου 6(2), Μιλουτίνοφ 10, Φουρνιέ 20(2), Ουόρντ 3, Πίτερς 7, Τζόσεφ 6, Τζόουνς 9

**ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ (Εργκίν Αταμάν):**

Οσμάν 23(3), Χέιζ-Ντέιβις 2, Γκραντ 5(1), Ναν 20(5), Λεσόρ 4, Σορτς 8, Σαμοντούροφ, Τολιόπουλος, Μήτογλου 14(4)

**Το πρόγραμμα των τελικών:** 5/6, 8/6, και αν χρειαστούν και άλλα παιχνίδια θα γίνουν στις 10/6 και 13/6



## CHAMPIONS LEAGUE Back to back θαύμα: Η Παρί ξανά στην κορυφή της Ευρώπης!

Έκανε το θαύμα της και στη Βουδαπέστη, για να στεφθεί ξανά πρωταθλήτρια Ευρώπης η φοβερή και τρομερή Παρί Σεν Ζερμέν!

Η ομάδα του Λουίς Ενρίκε ήταν ανώτερη από την Άρσεναλ στο μεγαλύτερο μέρος του μεγάλου τελικού του φετινού Champions League και παρότι βρέθηκε πίσω στο σκορ από το 6<sup>ο</sup> λεπτό, στη συνέχεια κυριάρχησε και βρήκε το γκολ της ισοφάρισης για το 1-1 στο 65', πριν πανηγυρίσει τελικά τη μεγάλη νίκη, με 4-3 στη διαδικασία των πέναλτι!

Έτσι, η Παρί Σεν Ζερμέν ανέβηκε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στην κορυφή του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου και έγινε η πρώτη ομάδα που φτάνει στο σπουδαίο αυτό επίτευγμα στην εποχή του σύγχρονου Champions League μετά από τη Ρεάλ Μαδρίτης, η οποία είχε κατακτήσει το τρία συνεχόμενα τρόπαια

την περίοδο 2016-2018!

Από την άλλη, η Άρσεναλ, παρότι παρέμεινε αήττητη από την αρχή μέχρι και το τέλος της φετινής διοργάνωσης, έμεινε με άδεια χέρια, χάνοντας δεύτερο τελικό μετά από εκείνον του 2006, όταν είχε ηττηθεί στον τελικό από την Μπαρτσελόνα.

**Η διαδικασία των πέναλτι**

Γκονσάλο Ράμος (Παρί): Γκολ, 1-0

Γιόκερες (Άρσεναλ): Γκολ, 1-1

Ντουέ (Παρί): Γκολ, 2-1

Έζε (Άρσεναλ): Άουτ, μένει το 2-1

Νούνο Μέντες (Παρί): Το έπιασε ο

Ράγια, μένει το 2-1

Ράις (Άρσεναλ): Γκολ, 2-2

Χακίμι (Παρί): Γκολ, 3-2

Μαρτινέλι (Άρσεναλ): Γκολ, 3-3

Μπεράλντο (Παρί): Γκολ, 4-3 η Παρί

Γκάμπριελ (Άρσεναλ): Άουτ, πρωταθλήτρια

Ευρώπης ξανά η Παρί!

## Η ΧΡΥΣΗ ΒΙΒΛΟΣ ΤΟΥ CHAMPIONS LEAGUE

**Ρεάλ Μαδρίτης (15):** 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1966, 1998, 2000, 2002, 2014, 2016, 2017, 2018, 2022, 2024

**Μίλαν (7):** 1963, 1969, 1989, 1990, 1994, 2003, 2007

**Λίβερπουλ (6):** 1977, 1978, 1981, 1984, 2005, 2019

**Μπάγερν (6):** 1974, 1975, 1976, 2001, 2013, 2020

**Μπαρτσελόνα (5):** 1992, 2006, 2009, 2011, 2015

**Άγιαξ (4):** 1971, 1972, 1973, 1995

**Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ (3):** 1968, 1999, 2008

**Ίντερ (3):** 1964, 1965, 2010

**Παρί Σεν Ζερμέν (2):** 2025, 2026

**Μπενφίκα (2):** 1961, 1962

**Νότιγχαμ Φόρεστ (2):** 1979, 1980

**Γιουβέντους (2):** 1985, 1996

**Πόρτο (2):** 1987, 2004

**Τσέλις (2):** 2012, 2021

**Σέλτικ (1):** 1967

**Φέγενορντ (1):** 1970

**Άστον Βίλα (1):** 1982

**Αμβούργο (1):** 1983

**Στεάουα Βουκουρεστίου (1):** 1986

**Αϊντχόφεν (1):** 1988

**Ερυθρός Αστέρας (1):** 1991

**Μαρσέιγ (1):** 1993

**Ντόρτμουντ (1):** 1997

**Μάντσεστερ Σίτι (1):** 2023

**Οι συνθέσεις των ομάδων:**

**Παρί Σεν Ζερμέν (Λουίς Ενρίκε):** Σαφόνοφ – Χακίμι, Μαρκίνιος (106' Μπεράλντο), Πάτσο, Μέντες – Ρουίθ (96' Ζαΐρ Εμερί), Νέβες, Βιτίγια (106' Ζαμπάρνι) – Ντεμπελέ, Κβαρτσκέλια (83' Μπαρκολά), Ντουέ  
**Άρσεναλ (Αρτέτα):** Ράγια – Μοσκέρα (67' Τίμπερ), Σαλιμπά, Γκάμπριελ, Ινκαπιέ – Ράις, Λιούις Σκέλι (91' Θουμπιμέντι), Έντεγκαρντ (67' Γιόκερες) – Σάκα (83' Μαρτινέλι), Τροσάρ (83' Μαντουέκε), Χάβερτς (91' Έζε)

**Διαιτητής:** Ντάνιελ Ζίμπερτ (Γερμανία)

**Βοηθοί:** Σέιντελ, Φόλτιν

**Τέταρτος:** Σάρερ

**VAR:** Ντάνκερτ

**AVAR:** Σρούντερ



## UCL: Τα 29... κομμάτια του παζλ της League Phase, η ΑΕΚ και ο Ολυμπιακός

Είκοσι εννέα (29) ομάδες έχουν εξασφαλίσει τη συμμετοχή τους στη League phase του Champions League 2026/27 και οι υπόλοιπες επτά θέσεις θα συμπληρωθούν μέσω των προκριματικών. Εκεί όπου θα αγωνιστούν δύο ελληνικές ομάδες.

Η πρωταθλήτρια ΑΕΚ στα playoffs (κλήρωση 3/8 και αγώνες 18-19/8 και 25-26/8) και ο Ολυμπιακός, ο οποίος «ανοίγοντας» το δώρο της Άστον Βίλα (κατάκτηση του Europa League και 4<sup>η</sup> στην

Premier League), θα ξεκινήσει από τον 3<sup>ο</sup> προκριματικό (κλήρωση 20/7 και αγώνες 4/8 και 11/8) και όχι από τον 2<sup>ο</sup>.

Η Αγγλία και η Ισπανία κέρδισαν τις δύο επιπλέον θέσεις (European Performance Spots) χάρη στην κορυφαία βαθμολογία των συλλόγων τους στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις.

Να σημειωθεί, ότι η Σαχτάρ Ντονέτσκ και η Σπόρτινγκ Λισαβόνας πήραν απευθείας εισιτήριο ως αναπληρώσεις των κατόχων του Champions League και Europa

League αντίστοιχα, καθώς οι ομάδες που διεκδικούν αυτούς τους τίτλους έχουν ήδη προκριθεί μέσω των εγχώριων πρωταθλημάτων τους.

**Αυτές είναι οι ομάδες με απευθείας πρόκριση στη League Phase:**

**Αγγλία (5):** Άστον Βίλα, Άρσεναλ, Μάντσεστερ Σίτι, Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, Λίβερπουλ

**Ισπανία (5):** Μπαρτσελόνα, Ρεάλ Μαδρίτης, Βιγιαρεάλ, Ατλέτικο Μαδρίτης, Ρεάλ Μπέτις

**Γερμανία (4):** Μπάγερν Μονάχου, Μπορούσια Ντόρτμουντ, Λειψία, Στουτγκάρδη

**Ιταλία (4):** Ίντερ, Νάπολι, Ρόμα, Κόμο

**Γαλλία (3):** Παρί Σεν Ζερμέν, Λανς, Λιλ

**Ολλανδία (2):** PSV Αϊντχόφεν, Φέγενορντ

**Πορτογαλία (2):** Πόρτο, Σπόρτινγκ

Λισαβόνας

**Βέλγιο (1):** Κλαμπ Μπριζ

**Τσεχία (1):** Σλάβια Πράγας

**Τουρκία (1):** Γαλατασαράι

**Ουκρανία (1):** Σαχτάρ Ντονέτσκ



**ΕΛΛΑΔΑ | SUPER LEAGUE**

**Τι έδωσαν στο «Big-4» οι χειμερινές μεταγραφές;**

**Λ**ένε πως οι μεταγραφές που γίνονται κατά την περίοδο του Ιανουαρίου είναι κάτι σαν συμπληρώματα, σαν μπαλώματα για να καλυφθούν οι «τρύπες» που έχει διαπιστωθεί πως υπάρχουν στο ρόστερ κάθε ομάδας, κατά το πρώτο μισό της σεζόν.

Πόσο αλήθεια είναι άραγε αυτό στην πραγματικότητα του «Big-4» της ελληνικής Super League κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2025-2026;

**Το Αθηναϊκό – Μακεδονικό Πρακτορείο (ΑΠΕ-ΜΠΕ)** ακτινογραφεί το τι... ψάρια έπιασαν οι κινήσεις που έκαναν τον Ιανουάριο οι ΑΕΚ, Ολυμπιακός, ΠΑΟΚ και Παναθηναϊκός, και πόσο προσέφεραν στην επίτευξη των στόχων των τεσσάρων συλλόγων.

**ΑΕΚ: ΤΡΕΙΣ, Ο ΕΞΗΣ... ΕΝΑΣ**

Μπαρνάμπας Βάργκα (31 ετών, διεθνής Ούγγρος επιθετικός), Μάρτιν Γκεοργκίεφ (20 ετών, διεθνής Βούλγαρος αμυντικός) και Χακίμ Σαχαμπό (20 ετών, διεθνής μέσος από τη Ρουάντα) μετακόμισαν στη Νέα Φιλαδέλφεια.

Η Ενωση έδωσε 1,5 εκ. ευρώ στη Σταντάρ Λιέγης για τον Σαχαμπό και 2 εκ. ευρώ στη Σλάβια Σόφιας για τον Γκεοργκίεφ, δύο κινήσεις που χαρακτηρίστηκαν ως «επένδυση για το μέλλον».

Και, στην πράξη, αμφότεροι πήραν ελάχιστο χρόνο συμμετοχής.

Για τον Βάργκα η ΑΕΚ έδωσε στη Φερεντσβάρος 4,5 εκ. ευρώ. Έπιασαν τόπο μέχρι τελευταίας... δραχμής.

Ο Ούγγρος κεντρικός επιθετικός εξαρχής μπήκε στα πλάνα του Μάρκο Νικόλιτς βοηθώντας την Ένωση να φτάσει στην κατάκτηση του πρωταθλήματος και να προχωρήσει ως τα προημιτελικά του UEFA Conference League.

Τα έξι γκολ και οι δύο ασίστ δεν αποδίδουν επαρκώς τη συνεισφορά του και σε άλλους τομείς του παιχνιδιού.

**ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ: ΑΔΕΙΑΣΑΝ ΤΑ ΤΑΜΕΙΑ, ΔΕΝ ΓΕΜΙΣΕ ΤΟ ΡΟΣΤΕΡ**

Πολύς ντόρος έγινε για τις μεταγραφές των Αντρέ Λουίζ (24 ετών, Βραζιλιάνος δεξιός εξτρέμ) και Κλέιτον (27 ετών, Βραζιλιάνος επιθετικός). Οι μετακινήσεις τους από τη Ρίο Άβε στον Ολυμπιακό – αμφότερες ενδιαφερόντων Βαγγέλη Μαρινάκη – έναντι 6,75 εκ. και 5 εκ. ευρώ, αντίστοιχα, δεν αντιμετωπίστηκαν καλόπιστα. Και η αλήθεια είναι πως δεν δικαιολόγησαν την παρουσία τους στον Πειραιά.

Η παρουσία επτά ξένων στο ρόστερ των «ερυθρολεύκων» ήταν πρόβλημα και για τον Χοσέ Λουίς Μεντιλίμπαρ, που έπρεπε κάθε φορά να αφήνει δύο εκτός αποστολής. Τουλάχιστον, ο Αντρέ Λουίζ θα έχει να λέει πως κέρδισε στις καθυστερήσεις το πέναλτι με το οποίο ο Ολυμπιακός ισοφάρισε σε 1-1 την ΑΕΚ στη Νέα Φιλαδέλφεια, στο ντέρμπι της κανονικής διάρκειας του πρωταθλήματος. Ο δε Κλέιτον, απλή αναφορά στο φύλλο αγώνος όποτε έπαιξε. Με τους παλιούς, ουσιαστικά, κατακτήθηκε η δεύτερη θέση που οδηγεί στα προκριματικά του UEFA Champions League.

**ΠΑΟΚ: ΔΕΝ ΠΗΡΕ ΔΩΡΟ ΓΙΑ ΤΑ 100 ΧΡΟΝΙΑ**

Θύελλα ενθουσιασμού είχε ξεσπάσει από το καλοκαίρι, για τη μεταγραφή του Χρήστου Ζαφείρη (23 ετών, Έλληνας διεθνής μέσος) από τη Σλάβια Πράγας στην Τούμπα, έναντι 10,50 εκ. ευρώ που με τα μόνονους φτάνει στα 12 εκ. Η συμφωνία ήταν η μετακίνηση να γίνει τον Ιανουάριο, καθώς οι Τσέχοι έπαιζαν στο Champions League, οπότε ο διεθνής Έλληνας μέσος τέθηκε στη διάθεση του Ράτζβαν Λουτσέσκου έχοντας φουλ ρυθμό. Αλεξάντερ Γερεμέγεφ (32 ετών, Σουηδός επιθετικός) και Χόρχε Σάντσεσ (28 ετών, διεθνής δεξιός μπακ) ήταν, επίσης, ενεργοί με τις ομάδες τους πριν προστεθούν στο ρό-

στερ του ΠΑΟΚ. Κι ενώ και οι τρεις πήραν μεγάλο χρόνο συμμετοχής, δεν μπόρεσαν επί της ουσίας να ωθήσουν τους «ασπρόμαυρους» στην επίτευξη των στόχων τους. Ο Σάντσεσ, για τον οποίο δόθηκαν 2,5 εκ. ευρώ στην Κρουζ Αζούλ, δεν μπήκε στα παπούτσια του Τζόντζο Κένι και πιο πολύ μνημονεύεται για το – τουλάχιστον – αμφισβητούμενο πέναλτι που κέρδισε στο ματς με την Κηφισιά. Ο Γερεμέγεφ πήγε στον ΠΑΟΚ έχοντας μείνει ελεύθερος από τον Παναθηναϊκό, όπου δε χωρούσε, και μάτωσε εννέα φορές τα αντίπαλα δίχτυα. Έδωσε βαθμούς, έστειλε τον τελικό του Κυπέλλου στην παράταση αλλά... Ο Ζαφείρης, τέλος, δεν μπόρεσε να ταιριάξει ούτε με τον Σουαλιό Μπιτέ ούτε με τον Μαγκομέντ Οζντόεφ. Ίσως, πάντως, τους παρέσυρε και τους τρεις η συνολική κατηφόρα του ΠΑΟΚ από το Φλεβάρη κι έπειτα. Αυτή που έφερε την απώλεια του Κυπέλλου, τον αποκλεισμό από τη Θέλτα στα Play Off του UEFA Europa League, αλλά και τον τερματισμό στην τρίτη θέση της Super League.

**ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ: ΛΕΦΤΑ ΔΟΘΗΚΑΝ, ΜΕΤΑΓΡΑΦΕΣ ΕΓΙΝΑΝ, ΣΤΟΧΟΙ ΧΑΘΗΚΑΝ**

Αν μη τι άλλο, για μία ακόμη μεταγραφική περίοδο, ο Γιάννης Αλαφούζος αποδείχθηκε γαλαντόμος. Θέλοντας να κάνει και τα κέφια του «πολύ» Ράφα Μπενίτεθ.

Ούτε ένας, ούτε δύο, αλλά οκτώ συνολικά ποδοσφαιριστές πέρασαν την πόρτα της Λεωφόρου, αλλά ο Παναθηναϊκός, πλην ίσως της Ευρώπης όπου έφτασε ως τους «16» του UEFA Europa League, απέτυχε παταγωδώς. Από νωρίς εκτός διεκδίκησης πρωταθλήματος – στο φινάλε άλλωστε μπήκε στην πρώτη τετράδα – δίχως νίκη στα Play Off και αποκλεισμός από τον ΠΑΟΚ στο Κύπελλο με κάτω τα χέρια. Για τον Σαντίνο Αντίνο (20 ετών, διεθνής με την εθνική Ελπίδων της Αργεντι-

νης, αριστερός εξτρέμ) δόθηκαν 6,45 εκ. ευρώ ενώ υπάρχουν και μερικά ακόμη σε μπόνους, για τον Αντριάνο Γιάγκουσιτς (20 ετών, διεθνής με την εθνική Ελπίδων της Κροατίας, μεσοεπιθετικός) ακόμη 5,2 εκ. ευρώ συν μπόνους στη Σλάββεν Μπέλουπο, για τους Ανδρέα Τεττέ (24 ετών, διεθνής Έλληνας επιθετικός) και Παύλο Παντελίδη (23 ετών, δεξιός εξτρέμ) άλλα 3 εκ. ευρώ στη μπόνους στην Κηφισιά και για τον Σωτήρη Κοντούρη (21 ετών, διεθνής με την εθνική Ελπίδων, μέσος) επιπλέον 600.000 ευρώ συν μπόνους στον Παναϊτωλικό. Επιπλέον, ως δανεικοί μετακόμισαν οι Χάβι Ερνάντεθ (28 ετών, Ισπανός αριστερός μπακ από τη Λεγκανές), Λούκας Τσάβες (30 ετών, Αργεντινός τερματοφύλακας από την Αρχεντίνο Τζούνιορς με πρότερη θητεία στον Παναϊτωλικό) και Μούσα Σισκό (36 ετών, πρώην διεθνής Γάλλος μέσος από τη Γουότφορντ). Σαν τη μύγα μέσα στο γάλα ξεχωρίζει η παρουσία του Τεττέ που έγινε σημείο αναφοράς στην επίθεση του «τριφυλλιού». Όχι μόνο για τα γκολ που πέτυχε αλλά και την εν γένει παρουσία του.

Αντίνο και Κοντούρης πήραν, επίσης, αρκετό χρόνο συμμετοχής, με τον πρώην μέσο του Παναϊτωλικού να έχει, μάλλον, πιο ελπιδοφόρα παρουσία σε σχέση με τον Αργεντινό – έχει πάντως το ελαφρυντικό της (πρώτης) φυγής από την πατρίδα του. Ο Ερνάντεθ ξεκίνησε ενθαρρυντικά, βοηθώντας μάλιστα και στο σκοράρισμα, αλλά από κάποιο σημείο και μετά... ξεφούσκωσε. Ο Τσάβες δεν έπαιξε καν, ο Σισκό με το που πήγε στους «πράσινους» τραυματίστηκε στην πρώτη προπόνηση, ο Γιάγκουσιτς κι αυτός έπεσε σε κακή περίοδο, ενώ ο Παντελίδης δεν χρησιμοποιήθηκε όσο θα περίμενε. Τα προκριματικά του UEFA Conference League προμηνύουν δύσκολο καλοκαίρι για το «τριφύλλι», όποιος κι αν είναι προπονητής.

**Δεν πέρασε η αναδιάρθρωση στη Super League – Ποιοι ψήφισαν υπέρ και κατά**

**Μ**ε το υπάρχον format θα συνεχίσει να διεξάγεται και επίσημα το ελληνικό πρωτάθλημα.

Σύμφωνα με ρεπορτάζ του ΣΠΟΡ FM 94,6 η πρόταση για αναδιάρθρωση της Stoiximan Super League δεν πέρασε

από το Δ.Σ. του συνεταιρισμού.

Συγκεκριμένα, είχε κατατεθεί αίτημα από 5 ΠΑΕ (ΠΑΟΚ, Λάρισα, Αστέρας Τρίπολης, Παναϊτωλικός, Πανσερραϊκός) να μην υποβιβαστεί κανένας απ' όσους έπιασαν αγωνιστικά φέτος και παράλληλα να

καταργηθούν τα playoffs και τα playouts.

Στη σχετική ψηφοφορία λοιπόν με τη συγκεκριμένη πρόταση τάχθηκε επίσης ο Λεβαδειακός, όπως και η ΕΠΟ, ενώ λευκό ψήφισε ο Ολυμπιακός.

Το 7-7 που διαμορφώθηκε ωστόσο

(καθώς απέναντι τάχθηκαν οι Παναθηναϊκός, ΑΕΚ, Άρης, Ατρόμητος, Βόλος, ΟΦΗ και Κηφισιά), σφράγισε ότι δε θα περάσει η αναδιάρθρωση, καθώς για να συμβεί αυτό απαιτούνταν τα 3/4 των ψήφων.

Alexandros

**ΖΩΝΤΑΝΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ**

Για όλες τις εκδηλώσεις σας, γάμους, βαπτίσεις, χορούς

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

**ΛΑΪΚΑ • ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ • ΡΕΜΠΕΤΙΚΑ • ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ**

**514-991-7408**

info@alexandroslive.com  
www.alexandroslive.com



# ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΚΜΜ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΕΛΤΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΜΟΝΤΡΕΑΛ

## ΚΛΗΡΩΣΗ ΛΑΧΕΙΟΦΟΡΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΙΣ 4 Μ.Μ.

### \$4 εκατομμύρια επενδυμένα στα σχολεία μας

Σας περιμένουμε στην αίθουσα εκδηλώσεων του Καθηδρικού Ι. Ναού Αγίου Γεωργίου

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Λόγω έργων οδοποιίας η πρόσβαση στον Ναό γίνεται αποκλειστικά ακολουθώντας τη διαδρομή Van Horne, Wilderton Crescent και Wilderton, η οποία στο σημείο έχει γίνει προσωρινά δρόμος διπλής κατεύθυνσης.

Τα τελευταία 15 χρόνια, η Επιτροπή Εράνου της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μοντρεάλ έχει συγκεντρώσει και επενδύσει πάνω από 4 εκατομμύρια δολάρια απευθείας στα σχολεία και στους μαθητές μας. Τα χρήματα αυτά είχαν πραγματικό και ορατό αποτέλεσμα σε όλα τα παραρτήματα, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση των σχολικών εγκαταστάσεων, των υποδομών και της καθημερινής εμπειρίας των μαθητών.

Με τη στήριξη του Ραδιομαραθωνίου και της Λαχειοφόρου, πραγματοποιήθηκαν σημαντικές ανακαινίσεις και έργα υποδομής, όπως επισκευές στεγών, αναβαθμίσεις στον αερισμό και στις υδραυλικές εγκαταστάσεις, ασφαλτοστρώσεις και άλλες δομικές βελτιώσεις. Παράλληλα, ενισχύθηκαν οι τάξεις με σύγχρονο εξοπλισμό, έξυπνους πίνακες, υπολογιστές και ψηφιακά εκπαιδευτικά εργαλεία, δημιουργώντας ένα πιο λειτουργικό και σύγχρονο μαθησιακό περιβάλλον.

Η στήριξη αυτή δεν περιορίστηκε μόνο στα κτίρια και στον εξοπλισμό. Μέρος των χρημάτων αξιοποιήθηκε για την ενίσχυση μαθητών και οικογενειών μέσω οικονομικής βοήθειας για δίδακτρα και εκπαιδευτικών πόρων. Με αυτόν τον τρόπο, η Επιτροπή Εράνου συνέβαλε ουσιαστικά στο να παραμείνουν τα σχολεία μας προσβάσιμα, δυνατά και κοντά στις ανάγκες των οικογενειών της Κοινότητάς μας.

Κάθε δολάριο που συγκεντρώνεται μέσω του Ραδιομαραθωνίου και της Λαχειοφόρου επιστρέφει στα σχολεία μας. Επιστρέφει στις τάξεις, στις εγκατα-

στάσεις, στους μαθητές, στους δασκάλους και στην καθημερινή λειτουργία των σχολείων μας.

#### Φέτος: Επένδυση \$720.000 στα σχολεία μας

Φέτος, στόχος μας είναι να συγκεντρώσουμε καθαρά \$720.000 για να συνεχίσουμε τη βελτίωση της ποιότητας της εκπαίδευσης και της σχολικής ζωής των μαθητών μας. Από αυτό το ποσό, \$450.000 θα προέλθουν από τον Ραδιομαραθώνιο και \$270.000 από τη Λαχειοφόρο του 2026.

Τα κεφάλαια αυτά θα χρησιμοποιηθούν για νέες ανακαινίσεις στα σχολεία μας, συμπεριλαμβανομένων εργασιών σε τουαλέτες, κλιματισμό και άλλες σημαντικές εγκαταστάσεις. Θα διατεθούν επίσης για την ενίσχυση της διδασκαλίας μέσα στις τάξεις, με την παροχή εργαλείων, υλικών και εκπαιδευτικών πόρων που χρειάζονται οι δάσκαλοι στην καθημερινή τους δουλειά.

Ένα μέρος της φετινής επένδυσης θα στηριχτεί επίσης στη δημιουργία ενός προγράμματος χορωδίας σε περισσότερα από ένα παραρτήματα, φέρνοντας τους μαθητές πιο κοντά μέσα από τη μουσική, τον πολιτισμό και την κοινή ελληνική τους ταυτότητα.

Αυτή η προσπάθεια είναι κάτι πολύ περισσότερο από έναν έρανο. Είναι μια έμπρακτη δέσμευση προς τα παιδιά μας, τα σχολεία μας και το μέλλον του Ελληνισμού στο Μόντρεαλ. Με τη στήριξη όλων μας, διασφαλίζουμε ότι τα σχολεία μας θα παραμείνουν δυνατά, σύγχρονα και εμπνευσμένα για τις επόμενες γενιές.

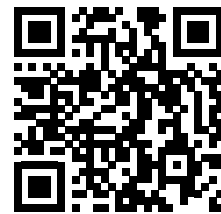
## ΣΑΒΒΑΤΙΑΝΑ

### Προσφορά Early Bird για τις εγγραφές!

Εγγράψτε το παιδί σας στα Σχολεία Συμπληρωματικής Εκπαίδευσης της ΕΚΜΜ και πληρώστε το πλήρες ποσό των διδάκτρων μέχρι το τέλος Ιουνίου, για να λάβετε μέρος στην κλήρωση για μια προπληρωμένη κάρτα αξίας \$250.

Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να γνωρίσει καλύτερα την ελληνική γλώσσα, τον πολιτισμό και την κληρονομιά μας, μέσα σε ένα περιβάλλον που καλλιεργεί την αγάπη για την ελληνική ταυτότητα και τη σύνδεση με τις ρίζες μας.

Οι εγγραφές είναι ανοιχτές. Εξασφαλίστε τη θέση του παιδιού σας εγκαίρως και επωφεληθείτε από την προσφορά Early Bird.



Για πληροφορίες και εγγραφές σαρώστε το QR Code.

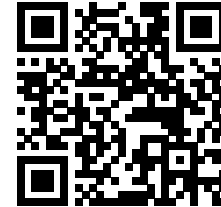
## Καλοκαιρινές κατασκηνώσεις της ΕΚΜΜ

Οι καλοκαιρινές κατασκηνώσεις της Ελληνικής Κοινότητας Μείζονος Μοντρεάλ συνεχίζουν να δέχονται εγγραφές για το καλοκαίρι του 2026, προσφέροντας στα παιδιά μια όμορφη, δημιουργική και ασφαλή εμπειρία κατά τη διάρκεια των θερινών διακοπών.



Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών και θα πραγματοποιηθεί από τις 29 Ιουνίου έως τις 21 Αυγούστου 2026, σε τρεις περιοχές: Laval, Saint-Hubert και NDG/Côte-des-Neiges.

Οι εγγραφές συνεχίζονται, ωστόσο οι θέσεις εξαντλούνται γρήγορα. Οι ενδιαφερόμενες οικογένειες καλούνται να ολοκληρώσουν εγκαίρως την εγγραφή τους, ώστε να εξασφαλίσουν θέση για τα παιδιά τους στις καλοκαιρινές κατασκηνώσεις της ΕΚΜΜ. Περισσότερες πληροφορίες εδώ: [hcgm.org/summer-day-camps/](http://hcgm.org/summer-day-camps/) ή σαρώστε το QR code.



## ΤΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ ΤΗΣ ΕΚΜΜ

### Πρώτος σταθμός: Νότια Ακτή με το Πανηγύρι του Αγίου Ιωάννη Βαπτιστή

Όπως κάθε χρόνο, αυτή την εποχή, το Περιφερειακό Συμβούλιο Νότιας Ακτής ανοίγει την αυλαία των καλοκαιρινών πανηγυριών της ΕΚΜΜ με το Πανηγύρι του Αγίου Ιωάννη Βαπτιστή. Σας προσκαλούμε όλους να ξεκινήσετε μαζί μας το φετινό καλοκαίρι στην εκπληκτική τετραήμερη εκδήλωσή μας, στις 20, 21, 23 και 24 Ιουνίου.

Στο πανηγύρι θα υπάρχουν όλα εκείνα που αναζητά κανείς για ένα ξέγνοιαστο εορταστικό τετραήμερο, όπως «Fun Zone» για τα παιδιά, με φουσκωτά παιχνίδια και πολλές γευστικές λιχουδιές, χορευτικά συγκροτήματα, εξαιρετικό ελληνικό φαγητό, λαχταριστά γλυκά, φραπέ και παγωμένη μπίρα!

Το Πανηγύρι του Αγίου Ιωάννη Βαπτιστή πραγματοποιείται κάθε χρόνο εδώ και 44 χρόνια. Βοηθήστε μας να κάνουμε αυτό το

φεστιβάλ το καλύτερο που έγινε ποτέ. Διαδώστε το και προσκαλέστε φίλους και γνωστούς, Έλληνες και μη.



Διοργανώνεται από το Περιφερειακό Συμβούλιο Νότιας Ακτής της ΕΚΜΜ, τον Ι. Ναό Αγίου Ιωάννη

του Βαπτιστή, την Επιτροπή Γονέων του παραρτήματος «Σωκράτης IV» του σχολείου «Σωκράτης-Δημοσθένης», την Επιτροπή Γονέων του σχολείου «Πλάτων-Όμηρος» (παραρτήμα Νότιας Ακτής), το Γυναικείο Τμήμα και τη Λέσχη Ηλικιωμένων «Ζεός», στο Κοινοτικό Κέντρο ΕΚΜΜ Νότιας Ακτής, 5220 Grande Allée, St Hubert, J3Y 1A1

#### ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

**Σάββατο, 20 Ιουνίου:**  
5:00 μ.μ. έως τα μεσάνυχτα  
**Κυριακή, 21 Ιουνίου:**  
12:00 μ.μ. έως 10:00 μ.μ.  
**Τρίτη, 23 Ιουνίου:**  
5:00 μ.μ. έως τα μεσάνυχτα  
Εσπερινός του Αγίου Ιωάννη του Βαπτιστή στις 6 μ.μ.  
**Τετάρτη, 24 Ιουνίου:**  
12:00 μ.μ. έως 8:00 μ.μ.



## Laconian Brotherhood of Canada

Established April 20th, 1936  
5833 Park Avenue, Montreal, Quebec, Canada, H2V 4V4  
Tel. (514) 419-8776

Αγαπητά μέλη της Λακωνικής Αδελφότητας Καναδά,

Σας ενημερώνουμε ότι:

Οι εκλογές, για την ανάδειξη του νέου Διοικητικού Συμβουλίου, θα γίνουν την Κυριακή 21 Ιουνίου 2026 από τη 1:00μ.μ. έως τις 6:00 μ.μ. στην αίθουσα της Αδελφότητας, 5833 Park Avenue, Montreal, Quebec.

### Σύμφωνα με τους Εσωτερικούς Κανονισμούς της Αδελφότητας,

1. Δικαίωμα υποβολής υποψηφιότητας για μέλος του Δ.Σ. έχουν όλα τα ταμειακώς εντάξει μέλη, για τα δύο τελευταία χρόνια (2025-2026), και να είναι ενεργά μέλη τουλάχιστον δώδεκα (12) μήνες πριν την ημερομηνία των εκλογών (21 Ιουνίου 2025) (άρθρο 5.1)
2. Δικαίωμα του εκλέγειν έχουν όλα τα τακτικά και ταμειακώς εντάξει μέλη της Αδελφότητας για το 2026. Σημειώνεται ότι, τακτικά μέλη θεωρούνται ο σύζυγος, η σύζυγος και όλα τα ανύπανδρα παιδιά τους, 18 έως και 25 ετών.

Παρακαλούνται όσοι ενδιαφέρονται να υπηρετήσουν την Αδελφότητα, όπως συμπληρώσουν ΑΙΤΗΣΗ Υποψηφιότητας το ταχύτερο δυνατόν και την παραδώσουν ιδιοχείρως στα μέλη της Εφορευτικής Επιτροπής, στην αίθουσα της Αδελφότητας, έως και τη Δευτέρα 15 Ιουνίου 2026.

Σημειώστε ότι, μέλη της Εφορευτικής Επιτροπής, θα βρίσκονται στην αίθουσα της Αδελφότητας τις ακόλουθες ημέρες και ώρες, για να παραδώσουν ή παραλάβουν αιτήσεις ή για να απαντήσουν σε οποιαδήποτε ερώτηση έχουν τα μέλη:

Σάββατο 13 Ιουνίου 2026, από τις 11:00 π.μ. έως τις 2:00 μ.μ.

Δευτέρα 15 Ιουνίου 2026, 6:30 μ.μ. έως τις 8:30 μ.μ.

Επαναλαμβάνουμε ότι η τελική ημερομηνία κατάθεσης υποψηφιοτήτων είναι η Δευτέρα 15 Ιουνίου 2026, από τις 6:30 μ.μ. έως τις 8:30 μ.μ.

Σημειώστε επίσης ότι, παλαιά μέλη που δεν έχουν ανανεώσει τη συνδρομή τους για το 2026, μπορούν να το κάνουν ΜΟΝΟ στα μέλη της Εφορευτικής Επιτροπής και ΜΟΝΟ πληρώνοντας τους μετρητοίς (cash) αλλά για δύο χρόνια τις ημέρες που θα βρίσκονται στην αίθουσα της Αδελφότητας ή την ημέρα των εκλογών.

Για περισσότερες πληροφορίες ελάτε προσωπικά στην αίθουσα της Αδελφότητας τις ημέρες και ώρες που αναφέραμε ή τηλεφωνήστε στον κ. Νίκο Παπαπάνο στο 514-865-2697.

Από την  
Εφορευτική Επιτροπή

Νίκος  
Παπαπάνος

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΗ ΚΑΝΑΔΑ

ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΚΟΙΜΗΣΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ

« ΠΑΝΑΓΙΤΣΑ »

ΜΟΝΤΡΕΑΛ

**ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗ - ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ !  
ΧΕΙΡΟΤΟΝΙΑ ΔΙΑΚΟΝΟΥ Κ' ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΥ**

Ο ΣΕΒΑΣΜΙΩΤΑΤΟΣ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ ΚΑΝΑΔΑ  
κ.κ. ΣΩΤΗΡΙΟΣ

ΣΤΙΣ 9 ΙΟΥΝΙΟΥ ΗΜΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΣΤΙΣ 6:00 μ.μ. -  
ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΑΝΑΚΟΜΙΔΗΣ

ΛΕΙΨΑΝΩΝ ΑΓΙΟΥ ΚΟΣΜΑ ΑΙΤΩΛΟΥ -  
ΘΑ ΙΕΡΟΥΡΓΗΣΕΙ ΣΤΟ ΙΕΡΟ ΝΑΟ ΜΑΣ

« ΠΑΝΑΓΙΤΣΑ ΤΟΥ ΜΟΝΤΡΕΑΛ » ΚΑΙ ΘΑ ΤΕΛΕΣΕΙ ΤΗΝ ΕΙΣ  
ΔΙΑΚΟΝΟΝ ΧΕΙΡΟΤΟΝΙΑΝ - ΤΟΥ ΕΠΙ ΔΕΚΑ ΚΑΙ ΠΛΕΟΝ ΣΥΝΑΠΤΑ  
ΧΡΟΝΙΑ ΕΚΚΛΗΣΙΑΡΧΗ ΤΟΥ ΝΑΟΥ ΜΑΣ κ. ΙΩΣΗΦ ΞΥΡΑΔΑΚΗ ΚΑΙ  
ΤΗΝ 11 ΙΟΥΝΙΟΥ ΗΜΕΡΑ ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ ΩΡΑ 8:00 π.μ. -  
ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΒΑΡΘΟΛΟΜΑΙΟΥ ΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ  
ΤΗΝ ΕΙΣ ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΝ ΧΕΙΡΟΤΟΝΙΑΝ ΑΥΤΟΥ !

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΠΙΚΑΛΟΥΜΕΘΑ ΤΗ ΣΥΜΠΡΟΣΕΥΧΗ ΣΑΣ !!!

ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΠΑΝΑΓΙΤΣΑ - ΜΟΝΤΡΕΑΛ .  
ΓΡΑΦΕΙΟΝ ΙΕΡΑΤΙΚΩΣ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΥ.



## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Οργανισμός Τρίτης Ηλικίας η «Φιλία»

ενημερώνει τα μέλη του ότι

μέχρι τέλος Ιουνίου,

οι συναντήσεις μας θα γίνονται κάθε Δευτέρα

από τις 11:00 στο Σύλλογο Αρκάδων,

στο 4391 St-Martin West,

πολύ κοντά στην Cure Labelle,

δίπλα από το φαρμακείο Λιούνη.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

**Tel: (514) 948 3021 • fax: (514) 948 6063**

**[filia@bellnet.ca](mailto:filia@bellnet.ca)**



## ΕΚΘΕΣΕΙΣ ΜΑΪΟΥ 2026

### Αναμνήσεις από το Δημοτικό Σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης»

Το Δημοτικό Σχολείο Σωκράτης 2 ήταν μια από τις πιο όμορφες στιγμές στη ζωή μου. Απέκτησα φίλους και έμαθα πολλά πράγματα. Έχω πολλές αξέχαστες αναμνήσεις, και συνειδητοποιώ πόσο γρήγορα πέρασαν τα χρόνια.

Θυμάμαι όταν πήγαμε στο Παρκο Ζάρι για να παίξουμε τσούκμπολ. Χάσαμε, αλλά ήμασταν όλοι μαζί σαν ομάδα και ήμασταν χαρούμενοι. Μια άλλη φορά, πήγαμε στο Κεμπέκ και ήμασταν τόσο χαρούμενοι στο λεωφορείο που το λεωφορείο μας άρρεσε πιο πολύ από τις δραστηριότητες που παρακολούθησαμε στην πόλη. Ο αγαπημένος μου δάσκαλος ήταν ο κύριος Γιάννης. Έμαθα πολλά πράγματα από αυτόν και ήταν πάντα χαρούμενος.

Νιώθω χαρούμενος που επιτέλους η χρονιά τελειώνει εδώ, αλλά και λίγο λυπάμαι, γιατί δεν ξέρω αν κάποιους φίλους τότε θα τους δω πάλι, επειδή θα πάνε όλοι σε διαφορετικά γυμνάσια. Ήμουν πολύ ευγνώμων για όλα αυτά που έμαθα σ' αυτό το σχολείο και ποτέ δεν θα ξεχάσω τα χρόνια μου στο δημοτικό.

Λεωνίδας Δούλας, Στ Τάξη,  
Σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης», παράρτημα II

Αυτά τα επτά χρόνια στο Δημοτικό σχολείο θα μου είναι σίγουρα αξέχαστα. Όλες αυτές τις υπέροχες στιγμές που πέρασα με τους φίλους μου θα τις θυμάμαι για πάντα. Θυμάμαι σαν χθες την πρώτη μέρα του νηπιαγωγείου.

Την πρώτη μέρα στο Σωκράτης II, θυμάμαι ακόμη όταν πρωτοείδα την καλύτερη μου φίλη, την Χριστίνα. Τα πρόσωπα μας άναψαν με το που συναντήθηκαν τα βλέμματα μας. Αφήσαμε τους γονείς μας και αρχίσαμε να παίζουμε μαζί. Γρήγορα γίναμε όλοι φίλοι μέσα στην τάξη. Περνούσαμε τέλεια στις εκδρομές με το σχολείο, ειδικά όταν πηγαίναμε να μαζέψουμε μήλα επειδή παίζαμε στην φύση και ανακαλύπταμε καινούργια πράγματα. Αλλά και στο σχολείο, μαθαίναμε πολλά καινούργια πράγματα. Οι δασκάλες μας μας βοηθούσαν να καταλάβουμε τι έπρεπε και τι δεν έπρεπε να κάνουμε. Η κ. Μαρία, η κ. Ελένη, η κ. Αθηνά και πολλές άλλες μας έδειξαν το σωστό και το λάθος. Με τους φίλους μου μιλούσαμε στην τάξη όταν δεν έπρεπε, αλλά έδειχνε πόσο ενωμένοι ήμασταν σαν τάξη. Πάλι θα ξαναμιλήσω για την Χριστίνα επειδή είναι πάντα εκεί για εμένα και μου είναι πολύ εύκολο να της μιλήσω. Όλοι οι φίλοι που έκανα στο δημοτικό θα είναι σίγουρα φίλοι ζωής.

Με βαριά καρδιά τελειώνω το Δημοτικό σχολείο, αλλά στο μέλλον θα σκέφτομαι αυτά τα χρόνια με νοσταλγία. Τελειώνει αυτή η περίοδος της ζωής με πολλές χαρούμενες αναμνήσεις από στιγμές που πέρασα με τους φίλους μου στην αγαπημένη μας γωνιά στο τέλος του διαδρόμου. Θέλω να ευχαριστήσω τους δασκάλους μου για την μάθηση που μου έδωσαν και τους φίλους μου για όλες τις στιγμές που περάσαμε μαζί γελάοντας. Ευχαριστώ το δημοτικό σχολείο Σωκράτης Δημοσθένης που με ετοίμασε για το επόμενο βήμα στην ζωή μου, το γυμνάσιο.

Μαρίλια Τσιφουρντάρη-Bedard, Στ τάξη  
Σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης», παράρτημα II

### Οι αναμνήσεις μου από το Σχολείο Σωκράτης-Δημοσθένης

Με λένε Γιώργο Πουλλά και είμαι 12 χρονών. Φοιτώ στο σχολείο Σωκράτης-Δημοσθένης από τότε που ήμουν 6 ετών.

Την πρώτη μέρα του σχολείου ένιωθα πολύ χαρούμενος. Θυμάμαι ότι έτρεχα σαν τον άνεμο για να μπω στο σχολείο κι ούτε που κοίταξα πίσω μου. Μόλις μπήκα στην τάξη, άρχισα αμέσως να κάνω

καινούργιους φίλους.

Σ' αυτό το σχολείο έμαθα πολλά πράγματα και δεν εννοώ μόνο αριθμητική, γραμματική και γλώσσες. Μας δίδαξαν την ιστορία της Ελλάδας, πώς ζούμε σε μια κοινότητα, πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες. Πήγαμε σε πολλές και διαφορετικές εκδρομές, όπως εκείνη στο Ολυμπιακό στάδιο, που ήταν μια μέρα γεμάτη αθλητικές δραστηριότητες, αλλά και το ταξίδι μας στην Οτάβα, όπου μάθαμε την ιστορία της.

Θυμάμαι πως όταν ήμουν μικρό παιδί, έπαιζα στις τσουλήθρες και στο πάρκο με τους φίλους μου. Μια μέρα, λοιπόν, όταν ήμουν στην Τετάρτη δημοτικού, είδα ένα δάσκαλο να παίζει ποδόσφαιρο με την τάξη του στην αυλή και αποφάσισα να δοκιμάσω αυτό το σπορ. Έτσι, ανακάλυψα το πάθος μου για τον αθλητισμό.

Οι φίλοι μου κι εγώ γίναμε καταπληκτικοί παίκτες. Είμαστε και καλοί φίλοι, ακόμα κι αν κάπου κάπου έχουμε τους μικρούς μας τσακωμούς.

Τώρα που σκέφτομαι όλα αυτά, χαιρόμαι που έζησα όλες αυτές τις εμπειρίες. Ελπίζω να ξαναδώ τους φίλους μου στο μέλλον, αλλά και να κάνω καινούργιες παρέες. Είμαι πολύ ευχαριστημένος με αυτά που μου έδωσε αυτό το σχολείο. Μου έδωσε ότι μπορείς να φανταστείς: φίλους, γνώσεις, και με βοήθησε να ανακαλύψω το πάθος μου.

Θα μου λείπει πολύ αυτό το απίθανο σχολείο, το σχολείο Σωκράτης-Δημοσθένης!

Γιώργος Πουλλάς, ΣΤ' τάξη  
Σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης», παράρτημα III

### Οι αναμνήσεις μου από το Σχολείο Σωκράτης-Δημοσθένης

Ονομάζομαι Κωνσταντίνα Παπακάλου. Είμαι 11 χρονών και φέτος αποφοιτώ από το Σχολείο Σωκράτης-Δημοσθένης, στο οποίο πηγαίω από τότε που ήμουν 5 χρονών.

Θυμάμαι την πρώτη μου μέρα στο νηπιαγωγείο. Είχα πολύ άγχος γιατί δεν γνώριζα κανέναν από τους συμμαθητές μου. Σήμερα, μετά από 7 χρόνια, έχουμε δεθεί πολύ κι είμαστε όλοι αγαπημένοι. Θυμάμαι τα διαλείμματα όταν όλη η τάξη έπαιζε κρηνηγό και μας άρρεσε πάρα πολύ! Τότε, μιλούσα μόνο ελληνικά και αγγλικά, όμως σήμερα επικοινωνώ σε τρεις διαφορετικές γλώσσες: στα γαλλικά, στα ελληνικά και φυσικά στα αγγλικά.

Όταν σκέφτομαι το σχολείο μου, ο νους μου πάει αμέσως στις όμορφες στιγμές με τις φίλες μου, και στις διάφορες εκδρομές όπως στο Κεμπέκ και στην Οτάβα. Στο σχολείο έμαθα πολλά πράγματα. Όχι μόνο βράμματα και ιστορία, αλλά διδαχτήκαμε να σεβόμαστε το περιβάλλον μας και να είμαστε αγαπημένοι. Μια από τις αγαπημένες μου και αξέχαστες αναμνήσεις είναι οι Απόκριες. Οι Απόκριες είναι μια μεγάλη γιορτή που γίνεται κάθε χρόνο σε μια μεγάλη αίθουσα, όπου χορεύουμε και διασκεδάζουμε όλη νύχτα!

Αυτό το σχολείο το αγαπώ πραγματικά πάρα πολύ και θα μείνει στην καρδιά μου για πάντα. Πέρασα 7 ολόκληρα χρόνια εδώ και μπορώ να πω ότι έγινα σαν δεύτερο σπίτι για μένα. Θα μου λείψουν όλοι οι δάσκαλοί μου, που έδιναν την καρδιά τους όταν μας δίδαξαν και που όλοι μας έκαναν να νιώθουμε χαρά. Ξέρω ότι φέτος αποφοιτούμε και είναι λυπηρό, αλλά είναι μόνο ένα καινούριο ξεκίνημα για όλους εμάς σήμερα. Αν και είχαμε προβλήματα μεταξύ μας, αυτό μας ένωσε περισσότερο. Ελπίζω να κρατήσω τις σημαντικές αυτές φιλιές με τους συμμαθητές μου.

Κωνσταντίνα Παπακάλου, ΣΤ' τάξη  
Σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης», παράρτημα III

Αγαπημένο μου σχολείο Σωκράτης Δημοσθένης,

Πόσο γρήγορα πέρασαν αυτά τα οκτώ χρόνια. Θυμάμαι ακόμα την πρώτη μέρα μου στο προ νηπιαγωγείο. Ανυπομονώ να πάω στο γυμνάσιο, αλλά θα μου λείψεις πολύ. Θα μου λείψουν όλοι οι φίλοι μου και οι καλοί δάσκαλοι που με δίδαξαν και με βοήθησαν όλα αυτά τα χρόνια. Στο σχολείο έμαθα να γράφω, να διαβάζω και μιλάω ελληνικά! Πάντα θα κρατάω ξεχωριστές αναμνήσεις όπως όταν πήγαμε ταξίδι στην Οτάβα ή όταν διοργανώσαμε ένα καρναβάλι για τα πιο μικρά παιδιά του σχολείου. Στο γυμνάσιο εύχομαι να πετύχω στα μαθήματα μου, να ζήσω καινούργιες εμπειρίες, αλλά πάνω απ' όλα εύχομαι να ζήσω ευχάριστες και ξεχωριστές στιγμές όπως έζησα μαζί σου. Ευχαριστώ για όλες τις όμορφες στιγμές και τις πολλές γνώσεις. Ευχαριστώ στους φίλους μου και στους δασκάλους μου. Αντίο για τώρα αλλά σίγουρα κάπου θα ξαναβρεθούμε. Σωκράτης μου, δεν θα σε ξεχάσω.

Χριστόφορος Παρωτίδης, ΣΤ' τάξη  
Σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης», παράρτημα IV

### Αναμνήσεις από το Δημοτικό Σχολείο

Το να τελειώνω το δημοτικό μου δημιουργεί ανάμεικτα συναισθήματα. Στεναχωριέμαι γιατί θα μου λείψουν οι φίλοι και οι δάσκαλοί μου, αλλά χαιρόμαι και για το γυμνάσιο που με περιμένει. Το σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης» ήταν σαν δεύτερο σπίτι για μένα και πέρασα πολλές όμορφες στιγμές εκεί.

Θυμάμαι όταν ξεκίνησα το σχολείο. Ήμουν μικρός και λίγο αγχώμενος, αλλά μου άρρεσε πολύ το σχολείο και ειδικά η μεγάλη τσουλήθρα στην αυλή. Κάθε μέρα χαιρόμουν να πηγαίνω στο σχολείο μου.

Ο πρώτος μου φίλος ήταν ο Λουκάς. Παίζαμε μαζί και γελούσαμε πολύ. Τα πρώτα χρόνια, δυσκολευόμουν λίγο με τα μαθήματα, γιατί προτιμούσα να παίζω έξω, αλλά με το καιρό συνήθισα. Το σχολείο μου έδωσε πολλή αγάπη και οι φίλοι μου έγιναν οικογένεια. Πήγαμε πολλές εκδρομές, όπως στην Οτάβα και στην πόλη του Κεμπέκ, και περάσαμε υπέροχα.

Θα θυμάμαι πάντα τις γιορτές των Χριστουγέννων και της 25ης Μαρτίου, όπου λέγαμε ποιήματα, τραγουδούσαμε και χορεύαμε παραδοσιακού χορούς. Μέσα στην τάξη περνούσαμε επίσης πολύ ωραία με γέλια, παιχνίδια και όμορφες στιγμές με τους φίλους μου.

Το τρίγλωσσο σχολείο μου έμαθε να μιλάω, να διαβάζω και να γράφω στα ελληνικά πολύ καλά και να νιώθω περήφανος όταν πηγαίνω στην Ελλάδα και να επικοινωνώ με τη γαλιανά και τον παππού μου. Έμαθα επίσης πολλά για την ελληνική ιστορία και την κουλτούρα μας. Αυτό με έκανε να αγαπώ ακόμα περισσότερο τις ρίζες μου.

Θα θυμάμαι πάντα τους φίλους μου και εύχομαι να συνεχίσουμε να βλέπουμε ακόμα κι αν δεν πάμε στο ίδιο σχολείο. Δε θα ξεχάσω ποτέ όλους τους δασκάλους και τις δασκάλες μου που με βοήθησαν και με στηρίξαν όλα αυτά τα χρόνια.

Είναι δύσκολο να αποχαιρετήσω το δημοτικό, γιατί ήταν σαν το σπίτι μου για επτά χρόνια. Εκεί μεγάλωσα και έμαθα πολλά σημαντικά πράγματα. Παρόλο που στεναχωριέμαι, είμαι πολύ χαρούμενος και ανυπόμονος για το νέο κεφάλαιο της ζωής μου.

Γιάννης Καβύρης  
Σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης», παράρτημα V

### Αντίο Σωκράτης-Δημοσθένης

Σε λίγες μέρες το τελευταίο κουδούνι θα χτυπήσει και θα πρέπει να αποχαιρετήσω το δημοτικό σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης», το τρίγλωσσο ελληνικό σχολείο, όπου πέρασα επτά όμορφα χρόνια. Επτά χρόνια που πέρασαν σαν μια ανάσα.

Θυμάμαι σαν χθες την πρώτη μέρα που πέρασα την πόρτα του σχολείου. Φοβόμουν και κρατούσα

σφιχτά το χέρι των γονιών μου. Όλα μου φαινόταν περίεργα στην αρχή. Δεν ήξερα κανέναν. Τι αγωνία! Σιγά σιγά έκανα φίλες. Σήμερα, επτά χρόνια μετά, είμαι έτοιμη να ανοίξω τα φτερά μου για το γυμνάσιο.

Όσο πλησιάζουν οι μέρες, περνούω από το μυαλό μου, σαν ταινία, τα χρόνια που έζησα στο αγαπημένο μου σχολείο. Πόσα πράγματα έχω ζήσει από τότε! Πόσες χαρές και πόσες αγωνίες, αλλά και πόσα χρήσιμα πράγματα έμαθα. Παίρνω μαζί μου όμορφες αναμνήσεις από τις σχολικές γιορτές, από τις εκδρομές, τις παρελάσεις με τα κρύα και τα χιόνια, τα παιχνίδια και τις τρέλες που κάναμε σαν παιδιά.

Στο δικό μου σχολείο μάθαμε πολλά πράγματα. Όπως την ιστορία μας, τις παραδόσεις μας και πάνω από όλα έμαθα να γράφω, να μιλάω αλλά και να σκέφτομαι σε τρεις γλώσσες.

Δε θα ξεχάσω τις φίλες μου που έκανα. Με μερικές ξέρω ότι θα βρισκόμαστε, με άλλες λιγότερο, αλλά όλες μαζί ζήσαμε τα καλύτερά μας σχολικά χρόνια.

Στο σχολείο μας «Σωκράτης-Δημοσθένης» οι δάσκαλοι και οι δασκάλες ήταν σαν οι δεύτεροι γονείς μας. Ήταν πρόθυμοι να λύνουν τις απορίες μας, να ακούν τα προβλήματά μας και να μας δίνουν τις σωστές απαντήσεις και χρήσιμες συμβουλές. Ακόμα και όταν μας μάλωνα, το έκαναν χωρίς να μας πληγώνουν, αλλά για να γίνουμε σωστοί άνθρωποι.

Αγαπημένοι μου δάσκαλοι, σας ευχαριστώ πολύ για την αγάπη σας, την υπομονή σας και την πολύτιμη καθοδήγησή σας. Δεν θα σας ξεχάσω ποτέ. Ευχαριστώ τους γονείς μου, που διάλεξαν αυτό το σχολείο για μένα, που είναι πάντα δίπλα μου και με στηρίζουν. Θα τα θυμάμαι όλα με αγάπη και νοσταλγία!

Αντίο δημοτικό σχολείο. Φεύγω με μια βαλίτσα γεμάτη όμορφες στιγμές. Είμαι έτοιμη να ανοίξω τα φτερά μου, για το νέο μου ταξίδι στο γυμνάσιο.

Χρυσούλα Κώστω  
Σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης», παράρτημα V

Είμαι ο Θανάσης Ζερίτης και πηγαίνω στο σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης» από τότε που ήμουν τεσσάρων χρονών, μέχρι και τώρα, που είμαι δώδεκα χρονών και είμαι στην έκτη τάξη. Θυμάμαι την πρώτη μέρα που ήρθα σε αυτό το σχολείο, ήμουν πολύ μικρός και ήμουν πολύ λυπημένος, γιατί δεν ήμουν με την μαμά μου, αλλά μετά από κάποιες μέρες έκανα πολλούς φίλους και ήθελα να πηγαίνω στο σχολείο.

Το μάθημα που αγαπώ πιο πολύ είναι η γυμναστική, γιατί είναι πολύ διασκεδαστικό, και τα μαθηματικά, γιατί μου αρέσει να κάνω μετρήσεις με αριθμούς.

Σε αυτό το σχολείο έχω πολλούς φίλους και είναι ο Λούκας, ο Νικόλας, ο Λεωνίδας, ο Γιάννης, ο Αντωνής και ο Παύλος. Ο αγαπημένος μου είναι ο Αλέξης.

Ο καλύτερος δάσκαλος είναι ο κύριος Ζακ, γιατί κάνει πολλά αστεία και με κάνει να γελάω πολύ και μας μαθαίνει πολλά πράγματα.

Όταν δεν είμαι στο σχολείο, παίζω hockey στο πάγο και παίζω πολλές μέρες μέσα στην εβδομάδα. Μου αρέσει το hockey, γιατί είναι πολύ διασκεδαστικό και μου αρέσει πολύ να πατινάρω.

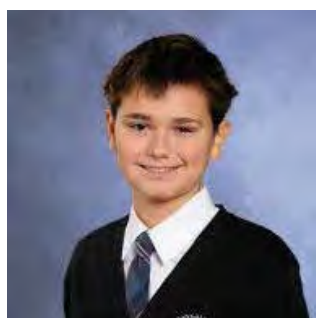
Αυτή την χρονιά είμαι στην έκτη τάξη και είναι η τελευταία χρονιά που είμαι στο σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης». Είμαι πολύ ενθουσιασμένος για το Γυμνάσιο και δεν θα ξεχάσω ποτέ όλες τις αναμνήσεις από το δημοτικό μου σχολείο.

Θανάσης Ζερίτης, Στ' τάξη  
Σχολείο «Σωκράτης-Δημοσθένης», παράρτημα Δημοσθένης

## ΤΑ ΑΣΤΕΡΙΑ ΤΟΥ ΜΑΪΟΥ



ΣΩΚΡΑΤΗΣ II  
Θεόδωρος Πλέσσας



ΣΩΚΡΑΤΗΣ III  
Γιάννης Κρυπιώτης



ΣΩΚΡΑΤΗΣ IV  
Γεωργία Γιαννοπούλου



ΣΩΚΡΑΤΗΣ V  
Γιάννης Καβύρης



ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ  
Θανάσης Ζερίτης



# ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΩΣ ΤΟΝ 21<sup>ο</sup> ΑΙΩΝΑ

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΜΟΝΕΣ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΚΗΣ  
ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗΣ ΕΩΣ ΤΑ ΤΕΛΗ ΤΟΥ 19<sup>ο</sup> ΑΙΩΝΑ

Ο ελληνισμός από τα μέσα του 18<sup>ου</sup> αι. έως τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αι.



...συνέχεια από το προηγούμενο

**Ο Νεοελληνικός Διαφωτισμός:** Με αφητηρία τις παροικίες, ο ελληνισμός ήρθε σε επαφή με τις ιδέες του Διαφωτισμού.

Οι έμποροι και γενικότερα οι Έλληνες που ταξίδευαν στην Ευρώπη, έγιναν οι φορείς διάδοσης αυτών των ιδεών στον ελλαδικό χώρο.

Καλλιεργήθηκε, λοιπόν, η αντίληψη, ότι η λογική μπορεί όχι μόνο να εξηγήσει τον κόσμο αλλά και να τον αλλάξει.

Η εκπαίδευση συνδέθηκε με τον αγώνα για ελευθερία.

Έτσι, διαμορφώθηκε, γύρω στα μέσα του 18<sup>ου</sup> αιώνα, ένα κίνημα που, επιδιώκοντας τη διάδοση των διαφωτιστικών ιδεών μεταξύ των Ελλήνων, αποσκοπούσε στην ιδεολογική προετοιμασία του αγώνα για την ελευθερία.

Το κίνημα αυτό, που αναπτύχθηκε κυρίως στις παροικίες και σε ορισμένα από τα μεγάλα εμπορικά κέντρα του ελληνισμού (Σμύρνη, Ιωάννινα, Χίος κτλ.), ονομάστηκε αργότερα **Νεοελληνικός Διαφωτισμός**.

**Η «Νέα Πολιτική Διοίκησης», το σύνταγμα του Ρήγα (1797)**  
**2. Τα φυσικά δίκαια είναι: πρώτον**

**το να είμεθα όλοι ίσοι και όχι ο ένας ανώτερος από τον άλλον· δεύτερον να είμεθα ελεύθεροι, και όχι ο ένας σκλάβος του άλλου· τρίτον να είμεθα σίγουροι εις την ζωήν μας και κανέναν να μην ημπορή να μας την πάρη αδικώς και κατά την φαντασίαν του· και τέταρτον, τα κτήματα οπού έχομεν κανέναν να μην ημπορή να μας τα εγγίξη, αλλ' να είναι εδικά μας και των κληρονόμων μας.**  
**3. Όλοι οι άνθρωποι, Χριστιανοί και Τούρκοι, είναι ίσοι. [...]**

**Π. Κιτρομηλίδη (Επιμ.), Ρήγα Βελεστινλή, Άπαντα τα σωζόμενα, Βουλή των Ελλήνων, Αθήνα 2000, τόμ. 5, σ. 36.**

Οι Έλληνες υποστηρικτές του Διαφωτισμού θαύμαζαν τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό και τον συνέδεαν με την ελευθερία, πίστευαν ότι η εκπαίδευση θα έπρεπε να θεμελιώνεται στην ενασχόληση με τις θετικές επιστήμες, να γίνεται στη λαϊκή γλώσσα και να υπηρετεί την προοπτική του αγώνα για ελευθερία.

Βεβαίως, οι παραπάνω θέσεις δεν ήταν καθολικά αποδεκτές. Ορισμένοι Έλληνες συντηρητικοί λόγιοι, που συ-

νήτως συνδέονταν με την εκκλησία, απέρριπταν τις διαφωτιστικές ιδέες, έκριναν ότι η εκπαίδευση πρέπει να βασίζεται σε εκκλησιαστικά κείμενα, να περιορίζεται στη γνωριμία με τη θρησκευτική, κυρίως, παράδοση και να γίνεται σε αρχαίζουσα γλώσσα.

Ανάμεσα στους πολλούς Έλληνες λόγιους που υιοθέτησαν τις ιδέες του Διαφωτισμού, ξεχώρισαν ο Ρήγας Βελεστινλής και ο Αδαμάντιος Κοραής.

**Η μόρφωση θα φέρει τους Έλληνες πιο κοντά στην ελευθερία**

*Ας εξετάσουμε τώρα τις αιτίες που κάνουν πιο εύκολη την εθνική αποκατάσταση των Ελλήνων. Πρώτη, λοιπόν, είναι η πρόοδος του γένους μας στα μαθήματα. Πόση διαφορά υπάρχει ανάμεσα στη σημερινή κατάσταση που επικρατεί στην Ελλάδα και αυτή που επικρατούσε πριν από δέκα χρόνια! [...] Δεν υπάρχει πόλη σήμερα που να μην έχει δύο και τρία σχολεία. [...] Η Λογική και η Φυσική άνοιξαν τα μάτια των περισσοτέρων.*

**Ανώνυμος, Ελληνική Νομαρχία (1806), Κάλβος, Αθήνα 1980, σ. 165 (απόδοση στη νέα ελληνική: οι συγγραφείς).**

**Ο Ρήγας Βελεστινλής (1757-1798)** πρότεινε, στη Νέα Πολιτική Διοίκηση, ένα έργο έντονα επηρεασμένο από τις ριζοσπαστικές ιδέες των Γάλλων Ιακωβίνων, τη δημιουργία μιας «Ελληνικής Δημοκρατίας» που θα απλωνόταν σε όλη τη Βαλκανική, αντικαθιστώντας την Οθωμανική αυτοκρατορία και εξασφαλίζοντας ισονομία και ισοπολιτεία στους κατοίκους της.

Ο Ρήγας δοκίμασε να εφαρμόσει τα σχέδιά του, αλλά προδόθηκε και πλήρωσε με τη ζωή του, αυτός και οι σύντροφοί του, το όραμά του.

Λίγο αργότερα το 1806, ο Ανώνυμος συγγραφέας του έργου Ελληνική Νομαρχία εμπνεόμενος από το όραμα του Ρήγα, υποστήριξε με πάθος ότι οι Έλλη-



**Ο Ρήγας και ο Κοραής ανασηκώνουν την Ελλάδα. Αλληγορική εικόνα που σκοπό είχε να υπογραμμίσει τη συμβολή των δύο διαφωτιστών στην αναγέννηση του ελληνισμού.**

νες πρέπει να αγωνιστούν μόνοι τους για την ελευθερία τους.

Ο Αδαμάντιος Κοραής (1748-1833), υποστηρικτής των φιλελεύθερων ιδεών της γαλλικής επανάστασης, θεωρούσε ότι οι Έλληνες, για να κερδίσουν την ελευθερία τους, θα έπρεπε πρώτα να μορφωθούν.

Αν και διαφωνούσε με τον εξαρχησμό της γλώσσας, δε δεχόταν αυτούσια τη δημοτική, από την οποία, όπως πίστευε, έπρεπε να αφαιρεθούν κάποιες λαϊκές και ξένες λέξεις.

Άλλοι σημαντικοί διαφωτιστές ήταν οι **Ιώσηπος Μοισιόδακας** και **Δημήτριος Καταρτζής**, θερμοί υπερασπιστές της χρήσης της λαϊκής γλώσσας, ο **Κωνσταντίνος Κούμας**, μαχητικός υποστηρικτής της εισαγωγής νέων μεθόδων διδασκαλίας και ο **Θεόφιλος Καΐρης**, οπαδός των φιλελεύθερων ιδεών της γαλλικής επανάστασης.

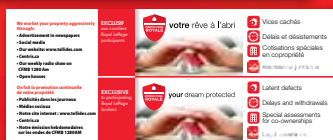
Συνεχίζεται...

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

Η πορεία των τιμών αποτελεί σε όλες τις δημοσκοπήσεις το νούμερο ένα πρόβλημα των νοικοκυριών στην Ελλάδα και στην κυβέρνηση αναγνωρίζουν πως στο πεδίο της οικονομίας θα δοθεί η μητέρα των μαχών μέχρι τις κάλπες. Να σημειωθεί εδώ πως το Μάιο νέα άνοδο κατέγραψε ο πληθωρισμός φθάνοντας στο 5% σύμφωνα με τη Eurostat, ενώ την ίδια ώρα ο ετήσιος πληθωρισμός στην Ευρωζώνη ήταν 3,2%.

Οι επιπτώσεις του πολέμου στη Μέση Ανατολή είναι εμφανείς και καθώς η ακρίβεια ροκανίζει τους οικογενειακούς προϋπολογισμούς, από την κυβέρνηση θέλουν να στείλουν ένα διπλό μήνυμα. Από τη μία πλευρά τονίζουν πως τα μέτρα στήριξης θα συνεχιστούν αλλά από την άλλη – κοιτώντας προς ένα κοινό που δε θέλει περιπέτειες – υπογραμμίζεται πως δε θα τεθεί σε κίνδυνο η δημοσιονομική σταθερότητα.

Με τη μεσαία τάξη να έχει παίξει καθοριστικό ρόλο στην εκλογική νίκη της Νέας Δημοκρατίας το 2023, κρίσιμο στοιχείο για το Μαξίμου είναι η σύσφιξη των σχέσεων με το συγκεκριμένο ακροατήριο. Στόχος είναι η υλοποίηση στοχευμένων μέτρων που θα «κοιτάνε» προς μεγάλες κοινωνικές ομάδες, όπως για παράδειγμα οι μισθωτοί, οι συνταξιούχοι και οι ελεύθεροι επαγγελματίες.

Κυβερνητικά στελέχη σημειώνουν, πως για την αντιμετώπιση των πληθωριστικών επιπτώσεων της ενεργειακής κρίσης, η Ελλάδα έχει ενεργοποιήσει πακέτο μέτρων στήριξης νοικοκυριών και επιχειρήσεων, το οποίο ως ποσοστό του ΑΕΠ είναι το δεύτερο μεγαλύτερο μεταξύ των χωρών μελών της Ε.Ε. Να σημειωθεί εδώ, πως σταδιακά νέα μέτρα μπαίνουν σε εφαρμογή και για παράδειγμα αυτό το μήνα θα δοθεί το επίδομα των 150 ευρώ για κάθε παιδί.

Το μεγάλο βέβαια πακέτο μέτρων θα ανακοινωθεί το Σεπτέμβριο στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης και από εκεί και πέρα όλα τα ενδεχόμενα είναι ανοιχτά για το χρόνο των εκλογών. Από την κυβέρνηση θα προχωρήσουν σε μια σειρά



ΕΛΛΑΔΑ | ΠΟΛΙΤΙΚΗ

## Στο τερέν της οικονομίας η κρισιμότερη μάχη της κυβέρνησης

### Έρχονται νέα μέτρα στο δρόμο προς τις κάλπες που θα «κοιτάνε» προς μεγάλες κοινωνικές ομάδες

κινήσεων στο πεδίο των μισθών (με τον κατώτατο μισθό να πηγαίνει στα 950 ευρώ το 2027), των συντάξεων (έχει ανακοινωθεί η κατάργηση της προσωπικής διαφοράς τη νέα χρονιά), των εισφορών (με περαιτέρω μείωση). Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί σε δύο τομείς: σε ένα νέο πακέτο φοροελαφρύνσεων αλλά και στο στεγαστικό πεδίο (π.χ. ενδεχομένως να υπάρξει και ένα νέο πρόγραμμα «Σπίτι μου»).

Πάντως είναι δεδομένο, πως στο πεδίο της οικονομίας θα συνεχιστούν τα σφοδρά πυρά από την αντιπολίτευση για τους κυβερνητικούς χειρισμούς. Και το θέμα αναμένεται να κυριαρχήσει στις πολιτικές... μονομαχίες στο δρόμο προς τις επόμενες κάλπες.

**ΠΩΣ «ΒΛΕΠΟΥΝ» ΣΤΗΝ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΤΟ ΝΕΟ ΤΟΠΙΟ**

Εβδομάδα δημοσκοπήσεων είναι αυτή, καθώς ήδη έχουν δοθεί στη δημοσιότητα δύο μετρήσεις από την Interview και την Pulse και αναμένονται και άλλες. Στο «γαλάζιο» στρατόπεδο βλέπουν πως στην εκτίμηση ψήφου τα ποσοστά της Ν.Δ. κινούνται περίξ της ζώνης του 30%, με το κόμμα του Αλέξη Τσίπρα να είναι σε όλες τις τελευταίες μετρήσεις δεύτερο.

Μέσα σε αυτό το νέο σκηνικό, το μήνυμα που θέλουν να εκπέμψουν από το Μαξίμου είναι πως η κυβέρνηση παραμένει προσηλωμένη στην υλοποίηση του προγράμματος της και διατηρεί την πρωτοβουλία των κινήσεων. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο, πως νωρίτερα αυτή

την εβδομάδα, κατατέθηκε στη Βουλή η πρόταση της Νέας Δημοκρατίας για τη Συνταγματική Αναθεώρηση και στόχος είναι να σταλεί μήνυμα πως δεν υπάρχει μεταρρυθμιστική κόπωση.

Παράλληλα, από την κυβέρνηση θα συνεχίσουν να μιλάνε – με αφορμή τις εξελίξεις στην αντιπολίτευση – για μια «πολιτική Βαβέλ». Κυβερνητικά στελέχη λένε χαρακτηριστικά, πως «αυτό που βλέπουμε μέχρι τώρα, είναι μόνο εναλλαγή προσώπων και προσωπικές ατζέντες που επιχειρείται να μετατραπούν σε κομματικούς συσχετισμούς. Αλλά κάποια πολιτική πλατφόρμα που να κεντρίζει το ενδιαφέρον των πολιτών, μέχρι στιγμής δεν έχουμε δει».

Πηγή: ΕΘΝΟΣ



## 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

# ΙΕΡΑ ΜΝΗΜΟΣΥΝΗ

450.978.9999 • [info@newsfirst.ca](mailto:info@newsfirst.ca)

## ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



**Το Σάββατο 6 Ιουνίου 2026**

(8:30 π.μ. με 10:00 π.μ.) στον Ιερό Ναό του Τιμίου Σταυρού  
(4865 Souvenir, Chomedey, Laval, QC, H7W 1E1)  
τελούμε Τεσσαρακονθήμερο Μνημόσυνο  
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της

**ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ  
ΧΕΙΛΑΚΟΥ**  
(από Προσήλιο Λακωνίας)

## ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



**Το Σάββατο 6 Ιουνίου 2026**

(9:00 π.μ. με 10:30 π.μ.) στον Ιερό Ναό του Ευαγγελισμού  
της Θεοτόκου (777 St-Roch, Montreal, QC H3N 2X2)  
τελούμε Τεσσαρακονθήμερο Μνημόσυνο  
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της

**ΑΡΓΥΡΩΣ  
ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ**  
(από Τριπόταμο Ευρυτανίας)

## ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



**Το Σάββατο 6 Ιουνίου 2026**

Στον Ιερό Ναό της Κοιμήσεως της Θεοτόκου  
(7700 Avenue de l'Éréc, Montreal)  
τελείτε Τεσσαρακονθήμερο Μνημόσυνο  
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της

**ΜΑΡΙΑ  
ΖΑΚΥΝΘΙΝΟΥ- ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ**

## ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



**Την Κυριακή 7 Ιουνίου 2026**

Στον Ιερό Ναό των Αρχαγγέλων Μιχαήλ και Γαβριήλ  
(11801 Avenue Élie-Blanchard, Montreal)  
τελείτε Τεσσαρακονθήμερο Μνημόσυνο  
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του

**ΘΕΟΔΩΡΟΣ  
ΜΠΙΤΖΑΣ**  
(από Πεταλίδι Καλαμάτας Μεσσηνίας)

## ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



**Το Σάββατο 13 Ιουνίου 2026**

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

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΚΑΤΟΠΟΔΗΣ**  
(από Λευκάδα)

## ΕΞΑΜΗΝΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



**Το Σάββατο 6 Ιουνίου 2026**

Στον Ιερό Ναό της Κοιμήσεως της Θεοτόκου  
(7700 Avenue de l'Éréc, Montreal)  
τελείτε Εξάμηνο Μνημόσυνο  
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
ΝΤΡΕΚΟΠΟΥΛΟΣ**  
(από Χρυσόχωρι Αρκαδίας)

## ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΘΗΜΕΡΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



**Την Κυριακή 7 Ιουνίου 2026**

Στον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου  
(3780 Chemin du Souvenir, Laval)  
τελείτε Τεσσαρακονθήμερο μνημόσυνο  
υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του

**ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ  
ΣΤΕΦΑΝΗ**  
(από Άρι Καλαμάτας)

## ΕΞΑΜΗΝΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



**Την Κυριακή 7 Ιουνίου 2026**

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

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΚΟΙΛΙΑΡΗΣ**  
(από Ικαρία)

**500**  
for  
**\$1.48**  
each

including logo with 1 colour



durable and affordable **custom PENS**  
**ΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΓΚΙΟΥΣΜΑ**



**MEDIA-TREK**

[mediatrek.ca](http://mediatrek.ca) | (450) 978-0070 | [info@mediatrek.ca](mailto:info@mediatrek.ca)



## 5 ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ ΙΟΥΝΙΟΥ

**1825:** Ο Οδυσσέας Ανδρούτσος δολοφονείται μέσα στην Ακρόπολη των Αθηνών από τον Γκούρα – άλλοτε πρωτοπαλικάρό του.

**1934:** Επεισόδιο σημειώνεται στην ελληνική Βουλή, όταν μετά από λογομαχία μεταξύ του Γεώργιου Κονδύλη και του Αλέξανδρου Παπαναστασίου, βουλευτής – φίλος του Κονδύλη πετά κάθισμα κατά του Παπαναστασίου, τραυματίζοντάς τον ελαφρά στον ώμο.

**1947:** Αναγγέλλεται το σχέδιο Μάρσαλ, που θα βοηθήσει στην ανοικοδόμηση της χώρας μας μετά το τέλος του εμφυλίου πολέμου.

**1961:** Το τρίποντο εφαρμόζεται για πρώτη φορά στο πρωτάθλημα της American Basketball League και περιλαμβάνει όλα τα σουτ που εκτελούνται από απόσταση μεγαλύτερη των 22 ποδιών (6,71 μ.) από το καλάθι.

**1967:** Αρχίζει ο Πόλεμος των Έξι Ημερών ανάμεσα στο Ισραήλ από τη μία πλευρά, την Αίγυπτο, τη Συρία και την Ιορδανία από την άλλη.

**1972:** Η Ελλάδα και η Κίνα συνάπτουν διπλωματικές σχέσεις.

## ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΑΠΟ 8/6/2026 ΕΩΣ 14/6/2026

**ΚΡΙΟΣ • Μάρ 21 - Απρ 20**  
Είναι η ιδανική στιγμή για να παρουσιάσετε τις ιδέες σας. Είστε περήγοροι και ομιλητικοί, απορροφώντας πληροφορίες σαν σφουγγάρι. Απλά να είστε προσεκτικοί γύρω στα μέσα του μήνα: με τον Ποσειδώνα να ρίχνει μια ανεπαίσθητη ομίχλη, ελέγξτε διπλά τις λεπτομέρειες και μην πιστεύετε κάθε κουτσομπολιό που ακούτε.

**ΛΕΩΝ • Ιουλ 23 - Αύγ 22**  
Στις 13 Ιουνίου η Αφροδίτη περνάει στον Λέοντα. Με τους δύο ευεργέτες της αστρολογίας (τον Δία και την Αφροδίτη) να φωτίζουν τον 1ο οίκο σας – τον οίκο του εαυτού σας – μέχρι τα μέσα του μήνα, είστε πρακτικά ασταμάτητοι. Η Αφροδίτη στο ζώδιό σας ενισχύει τη γοητεία, την ομορφιά και την ανάγκη σας για απόλαυση.

**ΤΟΞΟΤΗΣ • Νοέμ 23 - Δεκ 21**  
Σημειώστε με μια μεγάλη, λαμπερή καρδιά την 9η Ιουνίου στο ημερολόγιό σας. Αυτή η ημέρα φέρνει μια μεγαλειώδη και σπάνια σύνοδο ανάμεσα στην Αφροδίτη και το Δία στο ζώδιο του Καρκίνου, και είναι πολύ πιθανό να αποδειχθεί μία από τις πιο τυχερές, ευλογημένες και γεμάτες αγάπη ημέρες ολόκληρου του έτους για εσάς.

**ΤΑΥΡΟΣ • Απρ 21 - Μάι 21**  
Υπάρχουν μεγάλες κοσμικές αλλαγές σε εξέλιξη αλλά θα παρατηρήσετε μια ανεπαίσθητη στροφή προς τα μέσα, καθώς αρχίζετε να εστιάζετε στην οικογένεια και την οικονομική ασφάλεια. Ως γήινος Ταύρος, αυτό σας ταιριάζει απόλυτα. Είστε έτοιμοι να μετουσιώσετε τις εμπνεύσεις του Μαΐου σε χειροπιαστά αποτελέσματα.

**ΠΑΡΘΕΝΟΣ • Αύγ 23 - Σέπτ 22**  
Γύρω στις 14 Ιουνίου, η Νέα Σελήνη στους Διδύμους ανοίγει ένα καινούργιο κεφάλαιο στην καριέρα σας. Ίσως αναλάβετε ένα νέο ρόλο, ξεκινήσετε ένα σημαντικό project ή αλλάξετε την επαγγελματική σας ταυτότητα. Αν θέλατε να αναλάβετε περισσότερες ευθύνες ή να αλλάξετε κατεύθυνση, αυτή η Σελήνη είναι σύμμαχός σας.

**ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ • Δεκ 22 - Ιαν 20**  
Μέχρι τις 10 Ιουνίου, η Αφροδίτη πλησιάζει όλο και περισσότερο τον Δία, ο οποίος θα παραμείνει στον Καρκίνο μέχρι να μετακινηθεί στον Λέοντα στις 30 Ιουνίου. Οι δύο πλανήτες σχηματίζουν μια ακριβή σύνοδο γύρω στις 10 Ιουνίου. Αυτή η ευθυγράμμιση λειτουργεί σαν κοσμική σαμπάνια – είναι πληθωρική και αναζωογονητική.

**ΔΙΔΥΜΟΙ • Μάι 22 - Ιούν 21**  
Μια μικρή αγορά πολυτελείας μπορεί να είναι στα σχέδια – ίσως εκείνο το επώνυμο αξεσουάρ που λιγουρεύσουν βγει σε έκπτωση και απλά να μην μπορείς να αντισταθείς. Η Αφροδίτη σε βοηθά να βρεις τη χαρά και στην απλότητα. Το κλειδί είναι να νιώθεις ασφαλής και γεμάτος.

**ΖΥΓΟΣ • Σέπτ 23 - Οκτ 23**  
Στις 13 Ιουνίου, η Αφροδίτη εισέρχεται με αυτοπεποίθηση στο Λέοντα, φωτίζοντας τον 11ο οίκο σας, που αφορά τους φίλους και τις συλλογικότητες. Η Νέα Σελήνη στους Διδύμους στις 14 Ιουνίου σας παροτρύνει να θέσετε δυναμικούς στόχους για την προσωπική σας εξέλιξη.

**ΥΔΡΟΧΟΟΣ • Ιαν 21 - Φεβ 19**  
Στις 14 Ιουνίου 2026, η Νέα Σελήνη στο ζώδιο των Διδύμων έρχεται για να φυτέψει γόνιμους σπόρους στον πέμπτο οίκο σας. Καθώς κάθε Νέα Σελήνη αντιπροσωπεύει νέα ξεκινήματα, η συγκεκριμένη σας ξεκαθαρίζει ότι ήρθε η ώρα να ανοίξετε ένα λαμπερό κεφάλαιο στις σχέσεις σας.

**ΚΑΡΚΙΝΟΣ • Ιούν 22 - Ιουλ 22**  
Μέχρι τα μέσα του μήνα, η εστίασή σου μετατοπίζεται στην πρακτική ευημερία. Η Αφροδίτη εισέρχεται στο γενναιόδωρο Λέοντα στις 13 Ιουνίου, φωτίζοντας τον τομέα του εισοδήματός σου και των αξιών σου. Ορισμένοι Καρκίνοι ενδέχεται να λάβουν μια αύξηση μισθού, ένα γενναιόδωρο δώρο ή μια επικερδή ευκαιρία.

**ΣΚΟΡΠΙΟΣ • Οκτ 24 - Νοέμ 22**  
Στις επαγγελματικές συναντήσεις και τις δικτυώσεις σας θα εκπέμπετε αυτοπεποίθηση και μαγνητισμό. Οι γύρω σας θα ελκύνονται από την ένταση και το βάθος σας, αναγνωρίζοντάς σας ως ηγέτη ή αυθεντία στον τομέα σας. Αν σκοπεύατε να διεκδικήσετε κάτι παραπάνω, το σύμπαν σας παρέχει την απόλυτη στήριξή του.

**ΙΧΘΥΕΣ • Φεβ 20 - Μάρ 20**  
Το διάστημα από τις 9 Ιουνίου θα είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε ευκαιρίες για ρομαντικά ραντεβού, παιχνιδιάρικες εξόδους με φίλους ή παιδιά και έντονη καλλιτεχνική έμπνευση. Αν είστε ελεύθεροι, η κοινωνικοποίηση και οι εξορμήσεις μπορούν να πυροδοτήσουν ένα νέο φλερτ που θα κάνει την καρδιά σας να χτυπήσει δυνατά.

## ΣΟΥΝΤΟΚΟΥ Grid 1032

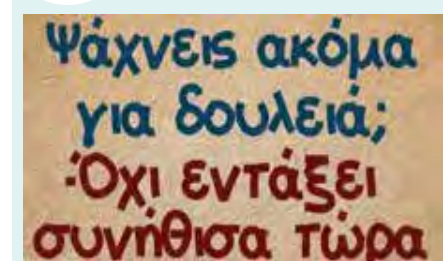
6					1				
		7						8	
								7	3
	7				4			3	
		9			5				4
					3	8			
		5			8			2	
	8				2	9	4		
	2	6	1	4	7				

## Η ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΦΥΛΛΟ

## Answer Grid 1031 Η ΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΦΥΛΛΟΥ

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

## ΕΙΩ ΓΕΛΑΜΕ



Ρωτάει η δασκάλα τα παιδιά στο σχολείο: «Κατά την άποψή σας, ποιος είναι ο πιο... σεξουαλικός αριθμός;». Πετάνεται ο... Τοτός λουπόν, και χωρίς δεύτερη σκέψη, λέει... «το 21593!». «Βρε Τοτέ», απορεί η καθηγήτρια, «πως σου ήρθε αυτός ο αριθμός;». Και λέει ο Τοτός: « Είναι απλό κυρία...

Όταν 2 άνθρωποι σκέφτονται για 1 πράγμα, τότε τουλάχιστον μετά από 5 εβδομάδες θα καταλάβουν ότι μετά από 9 μήνες θα γίνουν 3!».

Πάει κάποιος στο γιατρό και του λέει: «Γιατρέ, τι να κάνω για να ζήσω περισσότερα χρόνια;». Και του λέει ο γιατρός: Για πες μου κάτι... Ξενυχτάς;». «Ποτέ γιατρέ μου...». «Μήπως... ξενοπηδάς;». «Α, πα, πα, ποτέ γιατρέ μου!». «Από ποτό πως πας; Πίνεις, πίνεις;». «Τι λες γιατρέ μου... Ούτε στο στόμα μου το βάζω...». «Τότε... μήπως καπνίζεις;». «Ούτε που το έχω δοκιμάσει γιατρέ...». «Ε, τότε... τι τα θέλεις τα περισσότερα χρόνια;».





**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**

Ο πόλεμος στον Περσικό Κόλπο, οι περιορισμοί στη διέλευση των φορτίων αργού από τα Στενά του Ορμούζ και το άλμα στις διεθνείς τιμές πετρελαίου, μόλις πριν από λίγες ημέρες, είχαν οδηγήσει πολλές χώρες σε νέο κύμα αυξήσεων σε βενζίνη, diesel και jet fuel.

Στις αρχές της εβδομάδας, το Brent κατέγραψε πτώση στα 91,12 δολάρια δημιουργώντας κλίμα αποσυμπίεσης στην αγορά, ωστόσο, οι τιμές σε Ευρώπη, Ινδία και ΗΠΑ παραμένουν σε υψηλά επίπεδα, καθώς το γεωπολιτικό ρίσκο παραμένει ενεργό και τα «απόνερα» των αναταράξεων των προηγούμενων ημερών εξακολουθούν να γράφουν στην αντλία.

Οι Έλληνες καταναλωτές μπορεί να πλήττονται από τις υψηλές τιμές στη βενζίνη και το πετρέλαιο κίνησης (η απλή αμόλυβδη κινείται πάνω από τα 2 ευρώ ανά λίτρο), ωστόσο, υπάρχουν κράτη όπου τα καύσιμα εξακολουθούν να πωλούνται σχεδόν σε συμβολικές τιμές, παρά την κρίση στην Μέση Ανατολή. Αυτό οφείλεται κυρίως στις γενναίες κρατικές επιδοτήσεις και φυσικά στην εγχώρια παραγωγή πετρελαίου.

**Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα διαθέσιμα στοιχεία της GlobalPetrolPrices, η παγκόσμια μέση τιμή βενζίνης διαμορφώνεται στα 1,52 δολάρια ανά λίτρο, ενώ η μέση τιμή του diesel στα 1,58 δολάρια ανά λίτρο.**

Η Λιβύη παραμένει η χώρα με τη φθηνότερη βενζίνη στον κόσμο, καθώς η τιμή της διαμορφώνεται μόλις στα 0,024 δολάρια ανά λίτρο. Αυτό σημαίνει, ότι η βενζίνη στη χώρα είναι περίπου 63 φορές φθηνότερη από τον παγκόσμιο μέσο όρο.

Ακολουθεί το Ιράν με 0,029 δολάρια ανά λίτρο, ενώ στη Βενεζουέλα η βενζίνη κινείται επίσης σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα, περίπου στα 0,03 έως 0,04 δολάρια



## Καύσιμα: Οι χώρες όπου η βενζίνη παραμένει σχεδόν... δωρεάν παρά τον πόλεμο στον Περσικό

ανά λίτρο. Και στις δύο περιπτώσεις οι κυβερνήσεις συνεχίζουν να επιδοτούν μαζικά τα καύσιμα, παρά τις οικονομικές δυσκολίες και τις διεθνείς κυρώσεις.

Στις υπόλοιπες πετρελαιοπαραγωγές χώρες της περιοχής οι τιμές παραμένουν επίσης πολύ χαμηλές, σε σύγκριση με τα ευρωπαϊκά δεδομένα. Στο Κουβέιτ η βενζίνη κοστίζει 0,340 δολάρια ανά λίτρο, στην Αλγερία 0,354 δολάρια, στην Αίγυπτο 0,452 δολάρια, ενώ στο Κατάρ η τιμή διαμορφώνεται στα 0,576 δολάρια ανά λίτρο. Στη Σαουδική Αραβία η βενζίνη πωλείται προς 0,621 δολάρια ανά λίτρο, δηλαδή σχεδόν στο ένα τρίτο των τιμών που συναντά κανείς σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες.

Αντίστοιχα χαμηλές τιμές καταγράφονται και στο Καζακστάν, όπου η βενζίνη παραμένει κάτω από τα 0,50 δολάρια ανά λίτρο χάρη στην ισχυρή εγχώρια παραγωγή πετρελαίου και τη χαμηλή φορολογία.

### ΑΚΟΜΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ DIESEL

Στο diesel οι αποκλίσεις γίνονται ακόμη πιο ακραίες. Σε χώρες όπως η Βενεζουέλα και το Ιράν το καύσιμο διατίθεται σε τιμές που προσεγγίζουν τη δωρεάν διάθεση, την ώρα που στην Ευρώπη οι μεταφορικές εταιρείες, η βιομηχανία και οι επαγγελματίες πληρώνουν πολλαπλάσια ποσά για το ίδιο προϊόν.

Το παράδοξο είναι ότι αρκετές από τις χώρες με τα φθηνότερα καύσιμα στον κόσμο βρίσκονται είτε υπό καθεστώς κυρώσεων είτε αντιμέτωπες με σοβαρές οικονομικές και γεωπολιτικές προκλήσεις. Παρ' όλα αυτά, οι κυβερνήσεις τους συνεχίζουν να επιδοτούν μαζικά τα καύσιμα, θεωρώντας ότι η χαμηλή τιμή της βενζίνης αποτελεί βασικό εργαλείο κοινωνικής πολιτικής και πολιτικής σταθερότητας.

Την ίδια ώρα, στις μεγάλες οικονομίες που εισάγουν πετρέλαιο, η εικόνα είναι

εντελώς διαφορετική. Στην Ινδία οι τιμές των καυσίμων έχουν ήδη δεχθεί πιέσεις τους τελευταίους μήνες, ενώ στην Ευρώπη η υψηλή φορολογία και η εξάρτηση από εισαγόμενες ενεργειακές πρώτες ύλες, συνεχίζουν να κρατούν το κόστος σε υψηλά επίπεδα.

Ανάλογες πιέσεις καταγράφονται και στα αεροπορικά καύσιμα, με το jet fuel να παραμένει ακριβό διεθνώς, επηρεάζοντας το λειτουργικό κόστος των αεροπορικών εταιρειών και κατ' επέκταση τις τιμές των εισιτηρίων. Το μεγάλο ερώτημα για τις αγορές είναι πόσο θα διατηρηθεί αυτή η τεράστια απόκλιση στις τιμές των καυσίμων. Από τη μία πλευρά βρίσκονται οι πετρελαιοπαραγωγές χώρες, που μπορούν να στηρίζουν τους καταναλωτές μέσω επιδοτήσεων και χαμηλής φορολογίας. Από την άλλη, η Ευρώπη και πολλές οικονομίες που εισάγουν εξακολουθούν να πληρώνουν ακριβότερα καύσιμα.

Πίσω από τις εντυπωσιακές διαφορές στις τιμές των καυσίμων κρύβεται και μια σημαντική διάσταση ανταγωνιστικότητας για τις οικονομίες. Χώρες με άφθονα ενεργειακά αποθέματα και τη δημοσιονομική δυνατότητα να επιδοτούν τα καύσιμα, προσφέρουν χαμηλότερο κόστος μεταφορών, παραγωγής και εφοδιαστικής αλυσίδας στις επιχειρήσεις τους. Αντίθετα, πολλές εισαγωγικές οικονομίες, ιδιαίτερα στην Ευρώπη, παραμένουν εκτεθειμένες στις διεθνείς διακυμάνσεις και στις φορολογικές επιβαρύνσεις, με τις κυβερνήσεις να έχουν συχνά περιορισμένα περιθώρια παρέμβασης. Το αποτέλεσμα είναι μια παγκόσμια αγορά που εξακολουθεί να κινείται με δύο ταχύτητες, με το ενεργειακό κόστος να αποτελεί ολόένα και πιο κρίσιμο παράγοντα για την ανταγωνιστικότητα κρατών και επιχειρήσεων.

Πηγή: [www.insider.gr/oikonomia/411269/kaysima](http://www.insider.gr/oikonomia/411269/kaysima)

# 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](http://www.lazaros.ca)

### 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

### ΚΕΝΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

#### SURVEILLANCE

## LANVAC

Halifax • Quebec • Montreal  
Ottawa • Toronto • Vancouver

[www.lanvac.com](http://www.lanvac.com)

### ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

• SPICES • SEASONINGS • SAUCES • SOUPS

**Tel.: 514-745-1153**  
[info@rosehillfoods.com](mailto:info@rosehillfoods.com)  
[www.rosehillfoods.com](http://www.rosehillfoods.com)

### ΓΚΑΡΑΖΟΠΟΡΤΕΣ

## ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ

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

**MICHEL (514) 892-3444**  
[portegarageideal@hotmail.com](mailto:portegarageideal@hotmail.com)

### 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](mailto: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**

### 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](http://achatorlaval.ca)

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



# MAKE THE MOVE

to a new phone

**\$0  
DOWN**



## SAMSUNG Galaxy S26 Galaxy AI ✨

Conditions apply<sup>1</sup>.  
Setup Service Fee (\$80) applies.

**DON'T MISS OUT**

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

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

**Decarie Square**  
6900 Decarie, Unit K001  
514 739-6838

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

**680, Jarry St East**  
Jarry Metro  
514 490-0099

### MONTREAL

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

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

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

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. 1.0% Annual Percentage Rate (APR) on approved credit with a Fido Payment Program Agreement (FPPA) and an eligible Fido mobile plan. A larger down payment may be required based on our evaluation of your credit. FPPA based on full price less any down payment plus taxes (excluding promo credits, if applicable, which are applied monthly on your bill for as long as your FPPA and an eligible mobile plan are in place). Any down payment plus taxes is due in full upon purchase. If your FPPA is terminated or your mobile plan is cancelled, the outstanding Fido Payment Program balance becomes due, subject to any applicable adjustments to reduce your balance, and the promo credit (if applicable) will end. If you downgrade to a lower-tier plan during the financing term, promo credits will end if applicable. <sup>TM</sup>Fido related names & logos are trademarks used under licence. ©2026 Fido