ACCENT MONTRÉAL

SAMBA, FOTBAL ȘI UN DRAM DE VIOLENȚĂ

IMPRESII DE CĂLĂTORIE ▸ Pag. 13

Bilunar GRATUIT ■ Anul 11 ■ Nr. 206 ■ 12 ianuarie 2018

Servicii în drept matrimonial (divorț), comercial, civil, al imigrației sau al muncii, precum și reprezentare la litigii în România și la CEDO.

DETALII ÎN INTERIOR

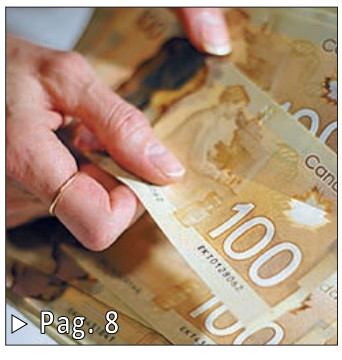
514-285-0052
tismanariu@sympatico.ca
500 Place d'Armes, Suite 1841, Montréal, H2Y 2W2

SUBIECTE DE URMĂRIT ÎN 2018

▸ Pag. 4, 5

Refugiați vs. pensionari: O legendă urbană persistentă

Un mesaj „de protest” care circulă pe rețelele de socializare afirmă că refugiații beneficiază de un ajutor financiar net superior celui pe care guvernul îl acordă pensionarilor.



OPINII & ANALIZE ▸ Pag. 8

Grupele de alimente și clasificarea nutrienților

Dietele operează cu grupe de alimente și categorii de nutrienți. Care sunt acestea? Înțelegându-le, putem descifra mai ușor mecanismele slăbitului și îngrășatului.

NUTRIȚIE & SĂNĂTATE ▸ Pag. 14, 15

RE/MAX INVEST. INC.
Agenție imobiliară
Franșiză independentă și autonomă a RE/MAX Québec inc.
4701-W boul. St-Jean, Dollard-des-Ormeaux, QC, H9H 2A7
gabrielsimon@remax.net

De 14 ani cu rezultate remarcabile
in slujba clientilor!

Gabriel Simon
Curtier imobiliar
Cel: 514.773.6820

QSC
Qualité du Service à la Clientèle
CLUB SELECT
CLUB 100%
CLUB 100% GOLD
CLUB PRESTIGE
RE/MAX Hall of Fame

Toate produsele noastre sunt preparate
si afumate in magazinul din Laval
Retete ardelenesti

Gustosii mici de Balkani
Carnati oltenesti
Carnati afumati
Ciolane afumate
Costita afumata
Telemea de oaie
Ghiudem
Babic
+ multe alte produse
traditionale romanesti

BALKANI LAVAL
ÉPICERIE D'EUROPE DE L'EST
LA PAVEL

Lun-Mer: 9h00 à 18h00
Jeu-Ven: 9h00 à 21h00
Sam-Dim: 9h00 à 18h00
(450) 680-1626

2888 Av Du Cosmodome, H7T 2X1
LAVAL

CĂUTAȚI O REȘEDINȚĂ PENTRU DVS. SAU
CINEVA DIN ANTURAJUL DVS.?

VILLA MON CALME
48 de camere pentru persoane autonome și semi-autonome
731 rue de Montcalm, Berthierville, J0K 1A0 - la 30 de minute de Montreal Est (iesirea 144 autostrada 40 Est)
819-852-2293 | Monica
819-531-8168 | Laurent
VORBIM ROMÂNEȘTE

Reședința pentru persoane în vârstă Villa Mon Calme oferă o atmosferă călduroasă, o ambianță familială și un mediu securitar, inclusiv pentru persoanele atinse de Alzheimer (control al ușilor, camere video). Reședința este certificată de guvern și este dotată cu un sistem de jicloare antiincendiu.

Porte & Fenetre Imperial Inc
Manufactură de uși și ferestre din PVC și aluminiu
MONTREAL
&
TORONTO

FERESTRE DE CEA MAI BUNĂ CALITATE
NUMĂRUL 1 ÎN CANADA
(BOREAL PHTECH)
ENERGY STAR
GARANȚIE 25 DE ANI
ESTIMARE GRATUITĂ
PREȚURI COMPETITIVE

ADRIAN ȘEICA
Tel: 514-807-5139
Fax: 514-807-9878
Cel: 514-993-6508
Toll free: 1-866-995-5139
R.B.Q. 8323-5051-33
8531 Delmeade, suite 101
Mont-Royal, H4T 1M1

accentmontreal.com *Într-un Quebec plin de accente* ACCENT *face diferența*

Scanați acest cod cu smart-phone-ul dvs.!

Comunitate: Eva HALUS, Corina LUCA; **Opinii & Analize:** Rareș BURLACU, Adrian BENEA; **Reflecții canadeze:** Raul DUDNIC; **Știință & Tehnologie:** Cătălina CURCEANU, Adrian BUZATU; **Specialiști:** Gabriela BUCȘA (contabilitate), Șerban TISMĂNARIU (juridic), Alexandru NICOLESCU-ZINCA (sfatul medicului); **Redactor șef:** Dan GEORGESCU; **Editor**: Simona POGONAT

PUBLICAȚIE BILUNARĂ

5122 Côte-des-Neiges
C.P. 45680
Montréal, QC H3T 2A5

www.accentmontreal.com

(514) 690-8831
info@accentmontreal.com

Articolele și fotografiile apărute în Accent Montreal nu reflectă în mod necesar opiniile redacției. Ele implică direct răspunderea legală și/sau morală a autorilor. Accent Montreal nu își asumă responsabilitatea pentru conținutul reclamelor și al anunțurilor de la mica publicitate.

PUNCTE DE DISTRIBUȚIE

COTE-DES-NEIGES/NDG/CSL
Plaza Côte-des-Neiges; Centrul comunitar 6767 CDN; **Magazine**: Bourret, Fruiterie Anka, Pharmaprix (Complex Wilderton), Marché Épicure (5252 Paré & 5555 Westmisnter); **Cabinete:** Dr. Buracu, Dr. Cristache, Dr. Zinca; **Contabilitate:** Arcade Accounting (3333 Cavendish), DFD Comptables Généraux Accredités; **Biserici:** Înălțarea Domnului.

MONTREAL CENTRU/SUD
Consulat; **Magazine:** Charcuterie Fairmount (3833 St-Laurent); **Cabinete:** Dr. Fârșirotu; **Biserici**: Sf. Nicolae.

MONTREAL EST/NORD
Magazine: Adonis (Sauvé), Balkani Montreal, Île des Gourmands; **Restaurante:** Bravo; **Biserici**: Buna Vestire, Sf. Ioan Botezătorul.

VILLE SAINT-LAURENT
Magazine: Euro-Nec, Adonis (Place Vertu), Place du Vin; **Coletărie:** World Line Cargo.

WEST ISLAND
Magazine: Mourelatos, Adonis, Charcuterie M.D., Marché Épicure Pointe Claire.

RIVE SUD
Magazine: Cracovia, Balkani, Fruiterie 440, Marché Village; **Biserici:** Sf. Gheorghe.

LAVAL/ST-EUSTACHE
Magazine: Balkani Laval, Transilvania, Adonis, Marché Balkan; **Cabinete:** Dr. Bîrcă, Dentiste à Laval; **Biserici:** Sf. Pantelimon.

LANSARE DE DISC

Stana Bunea lansează „Harpa regală”

Duminică, 14 ianuarie, în cadrul sărbătoririi Zilei Culturii Române, harpista Stana Bunea își lansează noul său album, al cincilea înregistrat ca producătoare la Montreal, intitulat *„Harpa regală”*. Evenimentul va avea loc la catedrala Sf. Ioan Botezătorul din Montreal (1841 rue Masson, H2H 1A1) și va cuprinde și recitarea unor versuri din volumul *„Harpa de cuvinte”* publicat de Stana Bunea în 2016 și dedicat poetului Mihai Eminescu, precum și secvențe video din recitalul de harpă susținut de artistă la Basilica Ste-Anne-de-Beaupre. Ansamblul Datina va completa programul evenimentului.

Harpista Stana Bunea.

Albumul *„Harpa regală”* conține lucrări consacrate în istoria muzicii: Concertul în Si bemol de Haendel, transcripție pentru harpă solo de Marcel Grandjany și cadența originală de Marius Flothuis; Dansuri din Transilvania din secolul al XVII-lea, autor anonim; Codex Caioni de Ioan Căianu, aranjament armonic de Farcaș Ferenc, transcripția pentru harpă Liana Pasquali; Partita III (BWV 1006) de Bach, aranjament pentru harpă Liana Pasquali/Stana Bunea.

Absolventă a Conservatorului Ciprian Porumbescu - Facultatea de instrumente-canto (1974), Stana Bunea s-a perfecționat în Olanda cu celebra Phia Berghout (1980-1983), ca urmare a câștigării unei burse a Centrului Internațional de Harpă de la Maastricht, în anul 1979, la Concursul Internațional de Harpă din Ierusalim, Israel. În Canada, Stana Bunea a studiat în muzicoterapie (UQAM, 2001) și în integrare școlară și socială prin muzică (UQAM, 2003).

Cariera sa se întinde pe mai multe decenii atât ca harpistă solo și de concert, cât și ca profesoară (Liceul de Artă George Enescu din București, 1991-1993), muzicoterapeută (Spitalul pentru copii Sainte-Justine, 2000-2003, Rezidența Louvain, 2001-2009) și profesoară de integrare școlară și socială prin muzică (Comisia Școlară din Montreal, Centrul de Resurse Educative Pedagogice, 1999-2016).

Ca harpistă, repertoriul său cuprinde un mare număr de opere din toate epocile și stilurile, iar iluștri compozitori contemporani ca Felicia Donceanu, Carmen Petra-Basacopol, Paul Urmuzescu, Bogdan Moroianu, Liana Alexandra, Șerban Nichifor sau Carmen Brouard, i-au dedicat peste 20 lucrări semnificative.

După debutul încă din anii de studiu pe scena Ateneului Român, Stana Bunea a susținut un mare număr de recitaluri solo și a colaborat cu numeroase orchestre simfonice din România, Olanda, Belgia, SUA și Canada.

Pe lângă înregistrări ale unor lucrări românești și internaționale pentru harpă la Radiodifuziunea și Televiziunea Română (1974-2002), la Radiodifuziunea din Copenhaga (1993), Radio Canada (1999) și CJNT Montreal (1996-2001), Stana Bunea a înregistrat albumele: *„Recital de Harpă”* (2002), *„Colinde românești și opere clasice”* (2004), *„Harpa și zborul ei”* (2008), *„Capodoperele harpei”* (2013) și recentul *„Harpa regală”* (2017).

ACCENT MONTREAL

PE SCURT

Din comunitate

ZIUA CULTURII NAȚIONALE LA ȘCOALA JUNIMEA ROMÂNĂ

Sâmbătă, 13 ianuarie 2018, între orele 13:00 și 15:00, în sala Auditorium a Colegiului Brébeuf (5625 avenue Decelles, Montreal, H3T1W4, Pavillon Lalemant, Secteur D3), unde școala românească își desfășoară activitățile, va fi celebrată Ziua Culturii Naționale. Reamintim că ziua de 15 ianuarie, data nașterii poetului Mihai Eminescu (1850-1889), a fost decretată începând din 2011 drept Ziua Culturii Naționale. În program: *Dor de Eminescu*, ediția a VIII-a, melodii populare din diverse zone ale țării, moment poetic, vernisajul expoziției *La trecutu-ți mare, mare viitor!*. Toate aceste activități au ca scop să dezvăluie copiilor din diaspora canadiană universul fascinant al liricii eminesciene. Intrarea și parcarea sunt gratuite.

ÎNTÂLNIRE LA CENACLUL EMINESCU

Cenaclul Eminescu va avea prima sa întâlnire din acest an în data de 18 ianuarie, orele 18:00, la Centrul comunitar 6767 Côte-des-Neiges, sala 697. Invitați: Ana Maria Surugiu, D.H. Silvian și Ioan Opruț. Detalii: 514-910-6738 (Leonard I. Voicu) | cenacluleminescu@gmail.com.

DOR DE TINE... DOR DE CASĂ

Comunitatea Românilor din Montéregie (CRM), în colaborare cu Romanian Community Center of Sacramento, prezintă vineri, 9 februarie, spectacolul dedicat Zilei Îndrăgostiților intitulat *Dor de tine... Dor de casă*, cu soliștii Fuego și Maria Dragomiroiu. Invitați: Alesis (Alina și Romeo), Paul Stângă (acordeon) și George Târgovișteanu (orgă). Această seară dansantă va avea loc la 500 rue St-Laurent, La Prairie, J5R 5X2, cu începere de la ora 18.00. Cină inclusă; veniți cu băutura dvs. preferată. Info și bilete: 514-348-6470 sau 514-815-2900 (Dan Mieilă) | 438-275-5244 (Emil Rus). *Afiș în pagina 9*.

PETRECERE DE ZIUA ÎNDRĂGOSTIȚOR

Sâmbătă, 10 februarie, DJ Petro vă invită la o petrecere dedicată Zilei Îndrăgostiților la sala de recepții Renaissance (7550 boul. Henri-Bourassa E, Montreal, H1E 1P2). Artiștii invitați sunt Constantin Măgureanu, aflat pentru prima oară în Canada, și Aurel Moga. Bufet internațional, sweet table și fântână de ciocolată incluse în bilet. Info: 514-754-0878. *Afiș în pagina 11*.

VOYAGES SKY LAWN TRAVEL
433 Chabanel, Suite 111, Mtl, H2N 2J3
514-388-1588
514-463-9668
CRISTINA ARABADJI
Travel consultant
caskylawn@gmail.com
www.skylawn.net

Rezervati cu
SkyLawn Travel
► Bilete de avion - orice destinatie
► Asigurari de voiaj
► Tururi si croaziere
► Pachete turistice all inclusive
Va garantam cel mai mic pret si cele mai bune servicii!

AVOCAT & MEDIATOR
PROCESE • CONCILIERE • REDACTARE
REPREZENTARE ÎN FAȚA TUTUROR INSTANȚELOR JUDECĂTOREȘTI ȘI ADMINISTRATIVE DIN QUÉBEC

PROCESE
Civil: responsabilitate civilă, vicii ascunse, acțiuni imobiliare
Familial: divorț, separare, încredințare copii, pensie alimentară, DPG
Dreptul muncii: concediere, CSST, hărțuire psihologică
Drept fiscal: contestare avize de cotizație - federale și provinciale

CONCILIERE
Divorț amiabil

REDACTARE
Testamente și mandate
Contracte

BALA SERVICES LEGAUX
BALA LEGAL SERVICES

ME CĂLINA JURJU BALA

450-687-3204 • calina.bala@balalegal.ca
1555 boul de l'Avenir, birou 306, Laval, H7S 2N5 Montmorency

CANADA

Subiecte de urmărit

După un an 2017 bun pentru economia Canadei care a înregistrat cea mai rapidă creștere din rândul țărilor G7, și stabil în plan politic, într-o lume în care incertitudinea politică a sporit substanțial, 2018 se anunță interesant, cu câteva subiecte importante de urmărit.

Legalizarea marijuanei în iulie a.c. va face Canada prima țară din G7 care face acest pas și a doua din lume, după Uruguay.

SIMONA POGONAT
simona.pogonat@accentmontreal.com

Dacă ar fi să rezum 2017 în câteva cuvinte m-aș opri la: relații bilaterale cu SUA, refugiați, reforma fiscală a guvernului Trudeau, schimbări la șefia PCC și NDP, creștere economică robustă. Pentru următoarele 12 luni aș alege: NAFTA, marijuana, alegeri provinciale și piața imobiliară.

PIAȚA IMOBILIARĂ: INCERTITUDINE, CONDOURI ȘI CREȘTERE DE PREȚURI

La 1 ianuarie 2018, un nou set de reguli privind creditele ipotecare a intrat în vigoare. Este a șaptea oară din 2008 încoace când Ottawa strânge șurubul privind piața ipotecară pentru a limita datoriile canadienilor și instituțiilor financiare și de data aceasta impactul ar putea fi destul de important: potrivit Băncii Canadei, 10% din cei care au făcut o ipotecă neasigurată între jumătatea lui 2016 și jumătatea lui 2017 nu s-ar califica la un astfel de credit după noile reguli. Circa 100,000 de cumpărători care în 2017 ar fi primit un împrumut ipotecar pentru casa pe care ar fi dorit s-o cumpere, nu mai pot acum trece testul de stres conform noilor reguli.

Prețurile vor continua însă să crească, deși ritmul va fi mai puțin susținut. Previziunile specialiștilor vorbesc de o apreciere a valorilor imobiliare sub 10% (ca medie națională) pentru 2018.

Cele mai căutate proprietăți vor fi, se pare, condourile. Motivele sunt multiple: generația *baby boomers* renunță la casele de tip familial, prea mari și prea greu de întreținut, în favoarea apartamentelor; tinerii care își fac debutul pe piața imobiliară nu au adesea puterea și stabilitatea financiară să-și permită altceva decât un apartament, iar mileniali par să prefere proximitatea față de serviciu și față de serviciile și atracțiile pe care orașul le oferă - parcuri, restaurante, biblioteci publice, rețea de transport în comun etc. - optând mai degrabă pentru condouri în oraș decât pentru case în suburbie.

Anul trecut, Montrealul a fost una dintre cele mai „fierbinți" piețe imobiliare ale Canadei, favorizate de o economie în creștere, un șomajul în scădere și de absența unei taxe pentru cumpărătorii străini. Astfel, 2017 a reprezentat anul cu cea mai mare creștere a vânzărilor din ultimii zece ani: 15% pe insulă, 20% în Laval și 20% în Rive-Sud. Asta în vreme ce în Toronto (GTA) vânzările s-au diminuat cu 18% iar în Vancouver cu 10%.

2018 va rămâne solid pentru piața imobiliară din Montreal: estimările vorbesc de o creștere de 5% a volumului vânzărilor și de aproape 5% în ceea ce privește prețul mediu al proprietăților.

MARIJUANA: THE SUMMER OF POT

Marijuana va fi legală în Canada în iulie 2018. Canada va deveni astfel prima țară din G7 care face acest pas și a doua din lume, după Uruguay. Reamintim însă că creșterea marijuanei în scopuri medicale este legală aici din 2001, în prezent fiind acordate peste 70 de licențe în acest sens.

Legislația federală propusă de guvernul Trudeau pentru vara acestui an reglementează producția de canabis - de la acordarea de permise, la controlul calității și monitorizarea procesului de creștere de la sămânță până la vânzare - însă cine vinde și cine cumpără este lăsat la latitudinea provinciilor. Spre exemplu, în Quebec, Ontario și New Brunswick vânzarea va fi făcută prin intermediul unor entități aflate în proprietatea guvernelor provinciale; în Manitoba și Alberta se vor acorda permise pentru vânzători privați.

Vârsta legală minimă pentru a cumpăra marijuana a fost stabilită de Ottawa la 18 ani, însă și aici provinciile pot interveni pentru a ridica limita de vârstă, cum a făcut Ontario, la 19 ani (în Quebec ea va fi 18).

Legea federală prevede posibilitatea de a crește până la patru plante de marijuana în propria locuință, însă Quebecul a anunțat deja că rezidenții provinciei nu vor putea face acest lucru.

Împărțierea taxei pe veniturile realizate din vânzarea marijuanei a făcut obiectul unor lungi discuții pe parcursul anului 2017 între federal și provincial. Inițial, Ottawa a propus o partajare egală a acestui venit, 50-50, însă confruntată cu obiecțiile celorlalte guverne a fost de acord, în decembrie trecut, să cedeze 75%.

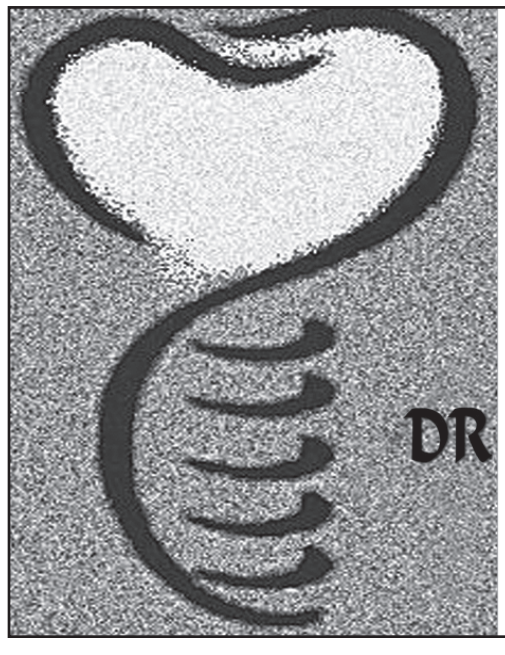
Care sunt sumele care se vehiculează? Inițial, ministerul de Finanțe a vorbit de un miliard de dolari anual, însă tot în decembrie Bill Morneau a revizuit aceste cifre, afirmând că acciza va aduce doar 400 de milioane de dolari anual în primii doi ani în care marijuana va fi legală.

Les Immeubles Charisma
Les Immeubles Charisma
AGENȚIE IMOBILIARĂ

CARMEN DAN
Curtier Imobiliar
514-683-3003
VÂND REPEDE, PROFESIONAL,
ÎN CONDIȚIILE DORITE DE DVS.
Oriunde în Montreal, Laval și Rive Sud

PROMOȚIE
►La vânzarea unei proprietăți cu mine, plătesc o vacanță până la 1.500$ în Sud, la soare!
►La cumpărarea unei proprietăți cu mine plătesc notarul!

DOLLARD-DES-ORMEAUX. Proprietate superbă, renovată 100%, 6 dormitoare, 3 băi, 2 bucătării granit, 4.200 pi², teren de 9.000 pi². Preț: 520.000$.

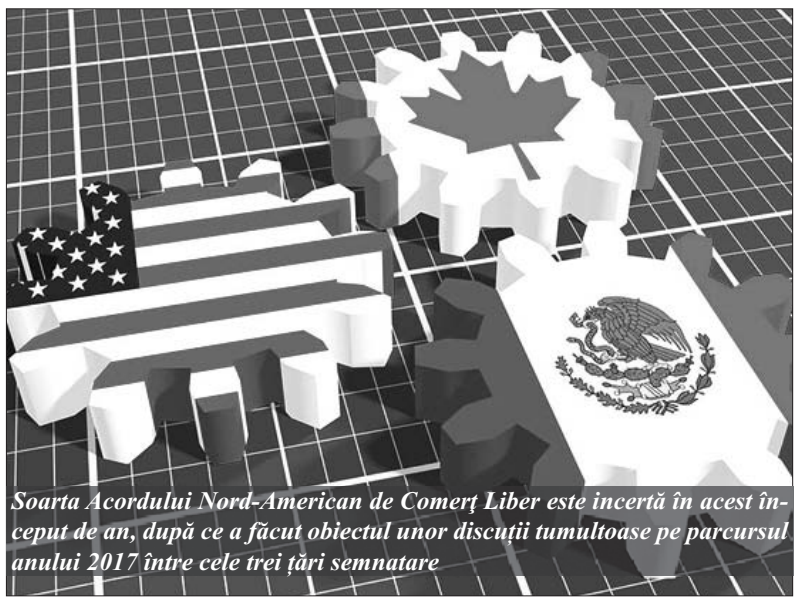


·IMPLANTURI
·TRATAMENTE DE CANAL
·CHIRURGIE PLASTICA
·ESTETICA DENTARA
·CORONANE
·PUNTI

DR JOSEPH HENRI
(514) 739-2325
3882 VAN HORNE
MONTREAL, QC H3S 1R8

CANADA

în 2018



Soarta Acordului Nord-American de Comerţ Liber este incertă în acest început de an, după ce a făcut obiectul unor discuţii tumultoase pe parcursul anului 2017 între cele trei ţări semnatare

O serie de chestiuni continuă să îngrijoreze, ca de exemplu condusul sub influența marijuanei. Ambele paliere guvernamentale au pus în aplicare sancțiuni mai severe pentru această infracțiune, iar un test similar celui pentru a depista consumul de alcool este acum disponibil pentru marijuana. Proprietarii de blocuri din Quebec precum și cei de condouri sunt la rândul lor îngrijorați privind repercusiunile pe care fumatul în apartamente lor îl va avea, mai ales la nivel de miros.

ALEGERI PROVINCIALE: BĂTĂLII DIFICILE PENTRU LIBERALII DIN QUEBEC ȘI ONTARIO

Alegerile din Quebec, prevăzute pentru 1 octombrie 2018, vor fi o confruntare între liberalii aflați la guvernare și Coalition Avenir Québec (CAQ), formațiune care în 2017 a reușit să se contureze ca o posibilă alternativă pentru PLQ. Profitând de incapacitatea Partidului québécois de a ralia anglofonii și comunitățile culturale, de dificultățile acestuia de a depăși nucleul de separatiști „purs et durs" din rândul populației francofone, dar și de oboseala populației vizavi de liberali, CAQ a crescut foarte mult în intențiile de vot fără alt efort decât cel de a fi foarte similari liberalilor sub un alt nume. Jocurile nu sunt încă făcute și multe se mai pot întâmpla până în octombrie.

În Ontario, liberalii lui Kathleen Wynne nu arată prea bine în sondaje. Distanța de 10% procente în favoarea conservatorilor lui Patrick Brown ce apare constant în intențiile de vot va fi destul de dificil de surmontat. Ontarienii vor merge la vot pe 7 iunie. Vor decide să pună capăt „domniei" liberale care durează de 14 ani sau vor acorda încă patru ani agendei progresiste ale premierului Wynne?

NAFTA: CEL MAI MARE RISC PENTRU ECONOMIA CANADEI ÎN 2018

Soarta Acordului Nord-American de Comerţ Liber este incertă în acest început de an, după ce a făcut obiectul unor discuţii tumultoase pe parcursul anului 2017 între cele trei ţări semnatare. Trump a redeschis negocierile acestui tratat, semnat în 1994, pe motiv că interesele economice ale SUA ar avea de suferit.

Declarațiile belicoase au abundat în prima parte a lui 2017, atât la adresa Mexicului cât și a Canadei, administrația Trump anunțând că intenționează să suprataxeze importurile de cherestea din Canada cu 20%. În replică, Ottawa nu a întârziat să menționeze că o măsură similară ar putea fi luată pentru produsele din carne de vită exportate de americani pe piața canadiană. Odată cu începerea rundelor de negocieri, în august, tonurile s-au mai calmat, însă intențiile inițiale ale celor trei părți de a finaliza discuțiile până la sfârșitul anului nu s-au materializat.

Atunci când a fost întrebată dacă ar trebui să ne pregătim pentru un viitor fără NAFTA, Chrystia Freeland, ministrul canadian al Afacerilor Externe, a spus că poziția Canadei este de a spera pentru ce-i mai bun și de a se pregăti pentru ce-i mai rău.

Prelungirea negocierilor și posibilitatea ca NAFTA să fie modificată în defavoarea Canadei creează incertitudine. Este de presupus că această incertitudine va estompa într-o oarecare măsură creșterea economică preconizată pentru acest an.

Renunțarea Statelor Unite la acest acord, pe care Trump l-a numit „worst trade deal in history" (retragerea din NAFTA este posibilă cu un preaviz de șase luni), este însă scenariul cel mai sumbru. În 2016, exporturile canadiene în SUA au atins 454 miliarde de dolari, aceasta însemnând aproximativ 20% din economia Canadei. Companiile canadiene dețin investiții de circa 475 miliarde de dolari în SUA, iar NAFTA asigură aproximativ 3,4 milioane de locuri de muncă doar prin relația comercială cu SUA.

Iată câteva din consecințele imediate pe care le experții le preconizează în eventualitatea ieșirii americanilor din NAFTA: toate prețurile, de la mâncare la mașini, vor crește; zeci de mii de locuri de muncă vor fi în pericol iar dolarul canadian va scădea considerabil.

Va supraviețui NAFTA în 2018?

REFLECȚII CANADEZE

Fake news with covfefe

RAUL DUDNIC
Noi Românii TV

Un nou termen a apărut odată cu lansarea prezidențială a lui Donald Trump: *fake news*. Știrile false nu sunt noi, însă de când cu așa zisa „social media" - care între noi fie vorba, numai media nu e - au devenit mult mai prețioase.

De ce taman azi despre *fake news*? Pentru că în România acestea se simt ca la mama lor acasă. Mai deunăzi, un domn jurnalist cu o listă de titluri înșirate pe pagina personală de Facebook (unde altundeva), postează o fotografie a ambasadorului Olandei la București, doamna Stella Ronner-Grubacic, în care respectiva apare la o recepție, într-o bluză transparentă, fără sutien.Comentariul atașat spune, citez: „Aceasta este ambasadoarea Olandei la București, Stella Ronner-Grubacic, care ne dă lecții de moralitate și anticorupție. Așa că ciocu' mic, pardon, sfârcu' mic, madam!".

Știm că în România bântuie o viroză de moralitate pseudo-creștină, însă… o mică problemă: duduia din imagine nu este ambasadoarea, nici măcar fiica ei. Este un fals care a fost însă digerat de sute de fideli ai respectivului jurnalist dâmbovițean.

Mulți dintre confrații jurnaliști cu oareșice experiență știu că una dintre calitățile pe care o știre trebuie să o aibă pentru a fi știre este să fie interesantă. De exemplu: un câine a mușcat un om nu este o știre; un om a mușcat un câine, asta da știre! Însă întâi și întâi de toate, știrea trebuie să fie adevărată. Și asta nu e greu, se verifică și confirmă veridicitatea din două, chiar trei surse, atunci când e preluată. În anii '90, un bun prieten jurnalist din Reșița era supărat că ziarele centrale îi preluau știrile locale fără a menționa sursa și fără a le verifica. Așa încât a strecurat într-un număr al ziarului o mică știre despre un OZN care a aterizat undeva, într-o pădure de lângă Reșița. Cum era de așteptat, știrea a fost preluată din voleu de către un ziar central. În aceeași perioadă tumultoasă a jurnalismului entuziast din România apărea și vestita știre cu găina care a născut pui vii.

Lăsând sfârcurile, ozeneurile și găinile deoparte, orice jurnalist cu o minimă pregătire trebuie, musai, obligatoriu, să urmeze un cod de etică jurnalistică. Atunci când banul, audiența și gloria devin mai importante decât etica, rămâne pe noi să filtrăm știrile și să separăm grâul de neghină. Atâta cât putem, că oameni suntem și noi.

Raul Dudnic este realizatorul emisiunii TV NOI ROMÂNII, difuzată în toată Canada pe canalul OMNI 1 (4 Rogers și 206/1206 Bell), în fiecare duminică la ora 11:30 am, luni la 12.00 pm și joi la ora 7.00 am.

ROMÂNIA | ECONOMIE

Economia românească ar putea crește cu 8-9% în 2018

În 2017, economia românească a crescut cu 6,1%, un procentaj ce o apropie de nivelul creşterii economice din China, de 6,5%. Această performanță peste așteptări a fost determinată de o performanță spectaculoasă a consumului, de la 4,7% cât era inițial prevăzut să crească, la 7,7%. În schimb investițiile care ar fi trebuit să fie de 6,9%, au înregistrat doar 2% creştere.

Totuși, este cea mai bună creştere economică a României din 2008 încoace şi este posibil, având în vedere evoluţia celor mai puternice economii din lume - SUA, China, zona euro - ca în 2018 creşterea să se accelereze spre 7%. FMI a anunţat recent o rectificare pozitivă a creşterii pentru economia mondială în 2018.

Adrian Mitroi, profesor de finanţe comportamentale la Academia de Studii Economice (ASE) susține chiar că economia românească ar putea creşte cu 8-9% în acest an, dublu faţă de cea mondială şi triplu raportat la cea europeană,

„Ciclul de acomodare monetară s-a încheiat, dobânzile nu vor mai fi mici, dar vor fi rezonabile în raport cu aşteptările de creştere economică, care sunt foarte mari. Dacă te aştepţi ca economia mondială să urce cu 4%, nu am nici cea mai mică temere că economia românească nu va opera între 8 şi 9%. Nu am nici cea mai mică îndoială. În general, noi creştem, în ultima perioadă, cam de două ori mai mult decât economia mondială sau de trei ori mai mult decât cea europeană. Faptul că măsurile fiscale, cu lag-ul lor uzual, 6-9 luni, vor fi suport pentru creşterea economică, dobânzile mai mari vor fi suport pentru investiţii. Va fi o creştere susţinută şi de creditare", a declarat Adrian Mitroi pentru *Agerpres*.

Potrivit acestuia, dacă vine o criză, aceasta va fi mai punctuală, mai sectorială.

„Criza o văd mai punctuală, mai sectorială, adresată în general industriilor care trebuie reformate, dar nu o văd la nivelul de macro-criză. Faptul că băncile centrale încep să-şi ia mâna de pe economie denotă un sentiment pozitiv. Mesajul de creştere a dobânzilor de politică monetară este pozitiv pentru economie. Aşteptările sunt, pe de o parte, inflaţioniste şi o poziţionare contra inflaţiei, contraciclică la inflaţie, dar sunt şi aşteptări de sustenabilitate a creşterii economice", a afirmat Mitroi.

În opinia sa, „unii se îngrozesc de inflaţie puţin prea repede şi mult".

„Unii se îngrozesc de inflaţie puţin prea repede şi mult, cum e şi banca centrală, şi atunci această temere ce ar putea să ne aducă inflaţia este mai degrabă o aşteptare inflaţionistă, te face să înăspreşti politica monetară, mai ales că te uiţi la partenerii tăi, la alte bănci centrale. Una foarte profitabilă este Banca Elveţiei, care, în încercarea de a ne proteja la un franc prea scump, tipăreşte franci, dar în timpul ăsta a devenit un fond de investiţii. Băncile centrale, mai ales din lumea dezvoltată, sunt fonduri de investiţii care cumpără risc, respectiv acţiuni, ETF-uri, obligaţiuni, chiar şi corporatiste. Băncile centrale sunt jucători importanţi şi pe piaţa riscului şi pe piaţa dobânzilor. Mie îmi dă un pic de temere asta. Nu ar trebui să facă aşa ceva, ci ar trebui să fie foarte conservatoare", a explicat acesta pentru sursa citată.

DEMOGRAFIE

DECLINUL POPULAȚIEI ROMÂNIEI CONTINUĂ

Populația rezidentă a României este la ora actuală de 19,8 milioane de locuitori, potrivit datelor Institutului Național de Statistică.

Scăderea populației se datorează faptului că se nasc mai puțin români decât mor (numărul persoanelor care au decedat a fost, în luna noiembrie 2017, mai mare cu 6.396 față de cel al nou-născuților,) și pleacă din România mai mulți români decât cei care se întorc. Potrivit calculelor INS, în varianta optimistă, pentru anul 2060, România ar putea avea 16,3 milioane de locuitori, iar în varianta pesimistă, doar 12,5 milioane locuitori. Varianta medie (care e și cea mai plauzibilă), indică o Românie cu 13,8 milioane de locuitori.

Scăderea populației rezidente, în perioada 2015-2060, la nivelul județelor, în varianta medie de proiectare, va oscila între -61,3% (Teleorman) și -7,5% (Iași).

Județele care ar înregistra o diminuare a populației sub 100.000 de persoane ar fi: Bistrița-Năsăud, Brașov, Cluj, Covasna, Giurgiu, Harghita, Ialomița, Iași, Sălaj, Sibiu, Timiș, Tulcea și Vaslui. Tulcea va rămâne însă în continuare județul cel mai puțin populat, iar Teleorman județul care va pierde cei mai mulți locuitori.

Topul primelor 10 orașe ale țării după numărul de locuitori este următorul: București (2.104.967), Iași (371.889), Timișoara (331.004), Cluj-Napoca (323.108), Constanța (315.394), Craiova (303.321), Galați (302.772), Ploiești (230.523), Oradea (221.861).

Față de acum zece ani, Timișoara a coborât de pe locul al doilea pe al treilea, Cluj a urcat de pe poziția a șasea pe poziția patru, iar în top a intrat Oradea care a înlocuit Brăila.

ECONOMIC

ROMÂNII ÎȘI CHELTUIESC APROAPE TOȚI BANII PE ALIMENTE, TAXE ȘI SERVICII

Datele de la Institutul Național de Statistică arată că în trimestrul III din 2017 veniturile medii lunare pe o gospodărie românească au fost de 3.426 de lei, iar cheltuielile totale au fost, în medie de 2.885 de lei lunar.

Principalele destinații ale cheltuielilor efectuate de gospodării sunt consumul de bunuri alimentare, nealimentare, servicii și transferurile către administrația publică și privată și către bugetele asigurărilor sociale, sub forma impozitelor, contribuțiilor, cotizațiilor, precum și acoperirea unor nevoi legate de producția gospodăriei - hrana animalelor și păsărilor, plata muncii pentru producția gospodăriei, produse pentru însămânțat, servicii veterinare etc.

Cheltuielile pentru investiții - destinate pentru cumpărarea sau construcția de locuințe, cumpărarea de terenuri și echipament necesar producției gospodăriei, cumpărarea de acțiuni etc. - dețin o pondere mică în cheltuielile totale ale gospodăriilor populației (doar 0,7%).

Conform clasificării standard pe destinații a cheltuielilor de consum, produsele alimentare și băuturile nealcoolice au deținut, în trimestrul III 2017, în medie, 33,1% din consumul gospodăriilor.

ROMÂNIA RURALĂ

PROFILUL CONSUMATORULUI RURAL: 46% AU MAȘINĂ, 63% AU SMARTPHONE, 70% AU CONT BANCAR

Un profil general al consumatorilor rurali, realizat de firma de consultanță Nielsen la sfârșitul anului trecut, relevă că aceștia au 41 de ani în medie, 68% sunt angajați, 73% sunt căsătoriți, merg la cumpărături de trei ori pe săptămână, 46% au mașină, 63% au smartphone, iar 70% au cont bancar.

Studiul, citat de *Mediafax*, subliniază că România rurală, cu peste 10 mii de sate și 9 milioane de locuitori, are un potențial de dezvoltare insuficient explorat. 68% din populația activă are venituri decente din salarii, care îi acoperă necesitățile lunare și îi permit și unele cheltuieli adiționale. De asemenea, tendința de convergență între valorile, stilul de viață și comportamentul de consum ale cumpărătorilor din mediul rural și urban, în special la tineri, este din ce în ce mai evidentă. „Puși în contexte similare, cumpărătorii din urban și rural ar avea aceleași comportamente de consum, prin urmare o dezvoltare a retailului rural este o reală oportunitate", arată studiul.

Majoritatea repondentilor au că principală sursă de venit salariul sau pensia, doar unul din cinci câștigându-și existența și din activități legate de agricultură. Peste 20% din ei au declarat că nu au folosit niciun fel de instrumente bancare, pentru că fie nu le sunt necesare, fie nu le înțeleg utilitatea.

Printre produsele cele mai cumpărate înmediul rural se regăsesc pâinea, țigările și berea, dar și apa sau gumă de mestecat. Coșul de cumpărături este compus în proporție de 66% din produse alimentare.

TURISM

BUCUREȘTIUL, INCLUS PE HARTA DESTINAȚIILOR DE SHOPPING

Shopping-ul atrage, în luna ianuarie, foarte mulți turiști, mai ales în anumite destinații consacrate cum ar fi Milano, Paris, Londra, Dubai, New York, China și Thailanda. În ultimii ani, Bucureștiul se află și el pe harta destinațiilor turistice de shopping. Astfel, perioada reducerilor este așteptată nu numai de către clienții români, ci și de turiști din Israel, Moldova și Bulgaria. Mall-urile sunt luate cu asalt în special de turiști israelieni, care preferă să cumpere din România, Tel Aviv-ul de exemplu fiind recunoscut pentru prețurile mari la haine și nu numai.

* Al dvs. VIN $3.00 *

750ml

42 DE ANI - IMPORT

Tip ROSU - ALB - ROZE

Cabernet Sauvignon - Pinot Noir
Merlot - Chianti - Barolo - Zinfandel
Tempranillo - Chardonnay - Riesling
Sauvignon Blanc - Muscat
ICEWINE - PORT

si plus

PLACE DU VIN- IMPORT

1265 Boul. O'Brien ,Ville St-Laurent
H4L-3W1- 514-747-3533

Deschis: Marti - Vineri: 9.00-18.00 | Sambata: 9.00-17.00
Duminica - Luni: Inchis

Preturi incepand de la * Detalii in magazin

JOSEPH
Reparation D'Auto

Doar alegand serviciile de tinichigerie auto Joseph realizate in service-ul nostru autorizat din Montreal, masina dvs va arata din nou ca noua in eventualitatea unor evenimente rutiere nefericite sau in cazul unor banale zgarieturi in parcare.

- vopsire element
- vopsire auto integrala
- vopsire si reconditionare jante auto
- polish auto
- tinichigerie auto
- restaurare completa masini vechi
- montare senzori de parcare, faruri, stopuri si alte accesorii
- repararea suprafetelor exterioare

TINICHIGERIE-VOPSITORIE

7125 Cote des Neiges
Montreal, Qebec
H3R 2M2
Tel:(514) 594-8517
Fax:(514)379-1035

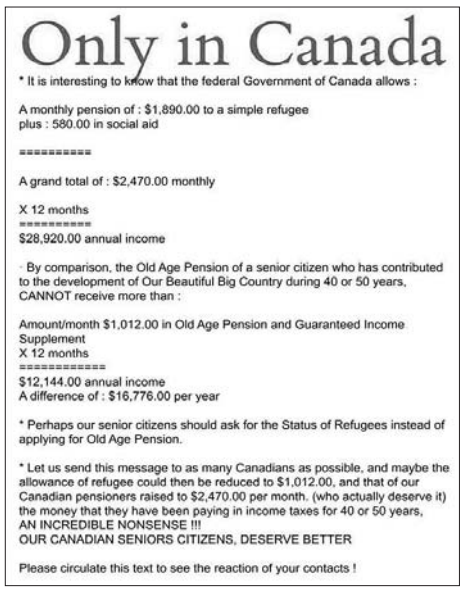
Joseph Reparation D' Auto va ofera cele mai bune oferte pentru tinichigerie si vopsitorie la preturi accesibile chiar si pentru cel mai pretentios client

MIT SAU REALITATE?

Refugiați vs. pensionari: O legendă urbană care persistă de peste un deceniu

Un mesaj „de protest" care circulă pe rețelele de socializare afirmă că refugiații beneficiază de un ajutor financiar net superior celui pe care guvernul îl acordă pensionarilor. Un neadevăr bazat pe cifre false.

FOTO: www.canada.ca, Canada: A History of Refuge.



Only in Canada

* It is interesting to know that the federal Government of Canada allows :

A monthly pension of : $1,890.00 to a simple refugee
plus : 580.00 in social aid

==========

A grand total of : $2,470.00 monthly

X 12 months
==========
$28,920.00 annual income

By comparison, the Old Age Pension of a senior citizen who has contributed to the development of Our Beautiful Big Country during 40 or 50 years, CANNOT receive more than :

Amount/month $1,012.00 in Old Age Pension and Guaranteed Income Supplement
X 12 months
==========
$12,144.00 annual income
A difference of : $16,776.00 per year

* Perhaps our senior citizens should ask for the Status of Refugees instead of applying for Old Age Pension.

* Let us send this message to as many Canadians as possible, and maybe the allowance of refugee could then be reduced to $1,012.00, and that of our Canadian pensioners raised to $2,470.00 per month. (who actually deserve it) the money that they have been paying in income taxes for 40 or 50 years,
AN INCREDIBLE NONSENSE !!!
OUR CANADIAN SENIORS CITIZENS, DESERVE BETTER

Please circulate this text to see the reaction of your contacts !

O legendă urbană, veche deja de 13 ani, și-a făcut din nou apariția pe rețelele de socializare la începutul acestui an. Poate că ați văzut-o, căci nu puțini sunt românii montrealezi care s-au grăbit să o partajeze: este vorba de acea postare intitulată „Only in Canada" (*foto dreapta*) care face o comparație între ajutorul financiar dat refugiaților de guvernul canadian și venitul unui pensionar care primește Old Age Security și Guaranteed Income Supplement.

În ciuda faptului că acest mit a fost de mai multe ori demontat în presă de-a lungul anilor, el persistă - ba mai mult, s-a și răspândit, în versiuni adaptate, în Marea Britanie, Statele Unite și Australia.

La origine stă scrisoarea unei cititoare publicate în *Toronto Star* (cel mai circulat ziar al Canadei) în 2004. Ombudsmanul ziarului a demontat imediat informația, însă din păcate, odată publicată, ea a devenit virală mai întâi în emailuri și apoi pe Facebook. Mai mult decât atât, *Toronto Star* a recidivat în 2015 și a publicat o altă scrisoare de la un cititor care relua falsa informație că ajutorul pentru refugiați este mai substanțial decât pensia canadiană. Din nou afirmațiile au fost demontate, într-un editorial publicat de *Toronto Star* în 11 decembrie 2015. Toate canalele media serioase din Canada au combătut de altfel acest neadevăr; există și o pagină Wikipedia (*Immigrant benefits urban legend*), ba chiar și guvernul Canadei a încercat să clarifice situația (www.cic.gc.ca, *Do government-assisted refugees get more income support and benefits than Canadian pensioners do?*). Dezinformarea comisă inițial a prins viață însă și, așa cum se vede, ea este greu de curmat.

Pentru cititorii români din Montreal, iată de ce această informație este falsă: intenționat sau nu, persoana care a creat acest mit a luat o sumă (falsă) pe care guvernul federal o acordă refugiaților ca alocație pentru instalare drept venit lunar. Or, respectiva sumă este oferită refugiaților doar o singură dată, pentru ca aceștia să-și poată cumpăra diverse obiecte strict necesare traiului.

Din ce trăiesc atunci acești oameni? Sprijinul financiar lunar pe care refugiații sponsorizați de guvern îl primesc este calculat în funcție de baremul ajutorului social acordat de fiecare provincie în parte.

Pe de altă parte, legenda urbană spune că un pensionar canadian are dreptul doar la 1,012$ pe lună, venit combinat din OAS și GIS, net inferior celor 2,470$ pe care i-ar primi un refugiat. Cifrele sunt complet false. Este posibil ca cei 1,012$ pe lună să fi reprezentat totalul dintre OAS și GIS la începutul anilor 2000, însă de atunci ele s-au schimbat destul de mult.

Iată concret în ce constă ajutorul financiar pe care un refugiat (adult, persoană singură) îl primește din partea guvernului **dacă nu a beneficiat de sponsorizare privată**: dacă sosește în Canada între 15 octombrie și 15 aprilie, guvernul îi oferă haine de iarnă și un ajutor, punctual, de 560$; dacă sosește între 15 aprilie și 15 octombrie statul nu îi furnizează haine de iarnă, în schimb alocația punctuală acordată este de 771$.

Lunar, un refugiat poate primi echivalentul ajutorului social în vigoare în provincia în care acesta locuiește, până își găsește de lucru sau pentru maxim un an de la sosirea în Canada. În Quebec, suma ajutorului social este la ora actuală de 628$ pentru o persoană adultă singură. Refugiații pot de asemenea primi credit pentru TPS - 17,50$ pe lună, de persoană. Ministerul Imigrației din Quebec îi cazează timp de o săptămână gratuit, după care aceștia trebuie să-și găsească o locuință. Câteva mobile de bază sunt furnizate (aragaz, frigider, masă etc.) și câteva obiecte (așternuturi, prosoape, farfurii și ustensile de mâncat).

Pentru pensionari, guvernul federal a creat programul Old Age Security (OAS) pe care îl vom prezenta mai pe larg în paginile 9 și 10 la rubrica „Utile", căci sistemul de pensii canadian este încă necunoscut multora dintre noi. Pensia OAS se ridică în momentul de față la 586,66$ pe lună. Pentru vârstnicii care nu au alte surse de venit (contribuții la CPP/QPP, pensii private, investiții personale), guvernul canadian oferă un supliment de venit, Guaranteed Income Supplement, care este de 876,23$. Total lunar: 1462,89$ - mai mult decât dublu față de suma pe care un refugiat o primește.

Sperăm așadar că argumentele și cifrele pe care le-am prezentat arată în mod clar cât de departe de adevăr este această legendă urbană a ajutorului pentru refugiați care depășește pensia publică canadiană.

ACCENT MONTREAL

Vreți mai mulți clienți?
Suntem aici să vă ajutăm!
ACCENT MONTRÉAL
Print și online
Publicitate care funcționează!
www.accentmontreal.com | info@accentmontreal.com | 514 690.8831

RBQ- 8325-7824-25

ASTRA FENESTRATION

FABRICANT DE UȘI ȘI DE FERESTRE

PVC, aluminium, hibrid (aluminium, pvc, lemn la interior), Energy Star
Balcoane fibră de sticlă şi balustrade în aluminium, cu sau fără instalare.
ESTIMARE GRATUITĂ! FINANȚARE DISPONIBILĂ

Săli de prezentare

1100 Av du Pacifique,
Lachine, Qc. H8S 2R4
Tel.: 514 345 9615
Fax: 514 731 5869

4498 Aut. 440,
Laval, Qc. H7T 2B7
Tel.: 450 687 5353
Fax: 450 687 5357

info@astrafenestration.com
www.astrafenestration.com

ARCADE ACCOUNTING

**Disponibilitate maxima, preturi deosebit de avantajoase.
Deplasari la client. Servicii personalizate.**

CONTABILITATE SI FISCALITATE PROFESIONALA

Gabriela Bucsa
Member of Canadian Bookkeepers Association

- Declaratii de IMPOZIT: persoane fizice si companii
- Declaratii TPS/TVQ, Salarii, Simulari REER
- Rapoarte IFTA, Rapoarte CCQ, CSST
- Incorporari si lichidari de companii
- Reprezentare in fata autoritatilor guvernamentale
- Consiliere fiscala optima pentru rambursari maxime

3333 boul. Cavendish, suite 435, Montreal, H4B 2M5
www.arcade-accounting.com • 514.508.8880 • info@arcade-accounting.com

Pregatire profesionala de exceptie, o vasta experienta canadiana pentru ORICE domeniu de activitate!

ROMANIAN COMUNITY CENTER OF SACRAMENTO in colaborare cu COMUNITATEA ROMÂNILOR DIN MONTEREGIE (CRM)

PAUL SURUGIU
FUEGO
și
Maria Dragomiroiu

Dor de tine... dor de casă

SPECTACOL EXTRAORDINAR DE ZIUA ÎNDRĂGOSTIȚILOR

invitați

DJ CRISTI

65$

Alesis
Alina si Romeo

Acordeon: PAUL STÂNGĂ
Orgă: GEORGE TÂRGOVIȘTEANU

ORELE: 19H00-2H30

Realizator: BEBE MIHU

9 FEB 2018 500, rue Saint-Laurent
La Prairie (QC), J5R 5X2

BUFET BOGAT CU APERITIVE, SALATE, FRIPTURA DE PUI SI PORC CU GARNITURA .
LA MIEZUL NOPTII SWEET TABLE CU PRAJITURI SI FRUCTE.

SPONSORII:
CARMEN BACIU & CHRISTINA SURPRENANT ALLSTATE DU CANADA (450-300-0957)
DANIEL VERCHE TD SPÉCIALISTE HYPOTHÉCAIRE
EMIL RUS ALARME DRACULA

Dan Constantin Mieila
514-815-2900
514-348-6470
dan_mieila@yahoo.com
Emil Rus
438-275-5244
emilrus2002@yahoo.com

PRODUSE DE CEA MAI BUNA CALITATE LA

Charcuterie Bourret
MAGAZIN ROMANESC

5771 AVENUE VICTORIA, MONTREAL, H3W 2R3

Pastrama • Mici • Carnati • Mezeluri fara nitrati • Branzeturi
COLACI · COZONACI · SARMALE · COLIVA

SUNATI PENTRU COMENZI LA 514-733-8462

NOU! Magiun cu si fara zahar

Luni: 9.30-18.30 | Sambata: 9.00-18.00
Marti • Vineri: 9.00-19.00 | Duminica: 9.00-16.00

Sistemul canadian de pensii publice:

PENSIA OLD AGE SECURITY (OAS)

Programul Old Age Security este cel mai larg program de pensii al guvernului federal canadian. El este finanțat din venituri guvernamentale, ceea ce înseamnă că noi, ca indivizi, nu contribuim direct la el, ci indirect. Acest program este compus din pensia Old Age Security (OAS)/Pension de la Sécurité de vieillesse şi trei beneficii suplimentare: Guaranteed Income Supplement (GIS)/Supplément de revenu garanti, Allowance/Allocation şi Allowance for the Survivor/Allocation au survivant. Ele oferă un venit în plus persoanelor de vârsta a treia aflate în dificultate financiară.

Pensia OAS reprezintă o plată lunară alocată canadienilor de peste 65 de ani care îndeplinesc anumite condiţii. Spre deosebire de Canada Pension Plan (CPP), OAS nu depinde de istoria de muncă a unei persoane şi nu este necesar ca acesta să fi avut un loc de muncă de unde să iasă la pensie.

La fiecare trei luni, guvernul federal ajustează plăţile de OAS pentru a ţine cont de creşterea costului vieţii, potrivit Consumer Price Index. **Suma lunară maximă pentru primul trimestru din 2018 este de 586,66$.**

Pensionarii cu venituri mari plătesc înapoi guvernului o parte din OAS pe care o primesc. De exemplu, în 2017, o persoană cu un venit anual mai mare de 74,788$ (din pensii şi investiţii personale) trebuie să returneze statului o parte din suma OAS primită, sub formă de Old Age Security pension recovery tax. Un pensionar cu un venit de 121,314$ sau mai mult pe 2017 va avea pensia OAS redusă la zero.

Cine este eligibil?

Pensia OAS este dată cetăţenilor şi rezidenţilor permanenţi care au trăit **cel puţin 10 ani în Canada după împlinirea vârstei de 18 ani**. Această pensie este acordată şi celor aflaţi în afara ţării, cu condiţia ca aceştia să fi fost cetăţeni canadieni sau rezidenţi legali în momentul plecării şi să fi petrecut cel puţin 20 de ani din viaţa adultă (după 18 ani) în Canada. De asemenea, se pot califica și persoanele care, pe lângă Canada, **au trăit și lucrat într-o țară ce are un acord de securitate socială cu Canada**.

Cum este calculată rata de OAS?

Pentru a se califica la o sumă maximă de OAS, o persoană trebuie să fi locuit în Canada **cel puțin 40 de ani după împlinirea vârstei de 18 ani**. Se califică, de asemenea, și cei care s-au născut înainte de 1 iulie 1952 iar la data de 1 iulie 1977 trăiau în Canada sau cei care după ce au împlinit 18 ani au trăit în Canada până la 1 iulie 1977 ori cei care la 1 iulie 1977 erau în posesia unei vize valide de imigrație.

În plus, trebuie ca cei zece ani înainte de aprobarea pentru OAS să fi fost petrecuți în Canada.

Pentru cei care nu se califică la plata integrală a acestei pensii, o sumă parţială este calculată în baza numărului de ani petrecuţi în Canada. De exemplu, cineva care a trăit aici 36 de ani după majorat, va primi 36/40 din maximul de OAS. Plata minimă este echivalentul a unui sfert din total, pentru a ţine cont de cerinţa celor 10 ani obligatorii petrecuţi în Canada.

Odată ce o pensie parţială a fost aprobată, procentajul din maximul de OAS nu se va mări, chiar dacă persoana respectivă acumulează mai mulţi ani de stat în Canada.

Începând din iulie 2013, plata acestei pensii se poate amâna cu până la 60 de luni (5 ani) după ce o persoană devine eligibilă, în schimbul unei sume lunare mai

OAS, GIS, CPP/QPP

mari. Pentru fiecare lună amânată, se adaugă un 0,6% din suma stabilită, până la maxim 36% la vârsta de 70 de ani.

GUARANTEED INCOME SUPPLEMENT

Guaranteed Income Supplement (GIS)/ Supplément de revenu garanti este un venit suplimentar, neimpozabil, acordat persoanelor cu resurse financiare limitate care trăiesc în Canada şi beneficiază deja de OAS. Un cetăţean sau rezident permanent care nu mai locuieşte aici nu se poate bucura de acest program.

Suma lunară este stabilită în funcţie de venit (17,784$ individual, 23,520$ de cuplu), stare civilă şi vârsta soţului/soţiei în cazul cuplurilor căsătorite. Maximul pe care un individ singur (celibatar, divorţat sau văduv) îl poate primi este 876,23$. Dacă sunteţi în cuplu şi dacă partenerul/partenera primeşte pensia OAS maximă, GIS-ul care vă revine se ridică la 527,48$; dacă partenerul/partenera nu se califică pentru maximul de OAS, atunci puteţi obţine 876,23$ ca GIS.

De notat că o persoană care amână primirea pensiei OAS în schimbul obţinerii unui venit lunar mai mare, nu poate beneficia de GIS pe perioada respectivă.

Programele de Allowance şi Allowance for the Survivor sunt alte două beneficii din cadrul programului guvernamental Old Age Security. Ele se adresează celor cu vârste **între 60 şi 64 de ani**, cetăţeni canadieni sau rezidenţi permanenţi, care au venituri reduse şi care trăiesc în Canada de cel puţin 10 ani.

Allowance este pentru persoana al cărui soţ/soţie primeşte OAS şi se califică pentru GIS, cu condiţia ca venitul combinat să nu depăşească 32,928$ pe an. Suma lunară se poate ridica la 1,114.14$ dacă soţul/soţia primeşte maximul de OAS şi GIS.

Allowance for the Survivor se ridică la 1,328.08$/lună şi este pentru văduvi/văduve cu un venit anual de maxim 23,952$.

Începând cu aprilie 2013 Service Canada înrolează automat persoanele eligibile la pensia OAS. Din decembrie 2017, înrolarea automată a fost extinsă şi la GIS. Aceasta deoarece mulţi vârstnici nu sunt încă la curent cu toate programele de pensii şi beneficii ale guvernului canadian, privându-se de venituri şi deci şi de posibilitatea unui trai decent la bătrâneţe. Or, scopul programului OAS este tocmai de a sigura un venit minim garantat acestei categorii din populaţie, adesea vulnerabilă financiar.

CANADA PENSION PLAN (CPP)/ QUEBEC PENSION PLAN (QPP)

CPP constituie a doua mare componentă a sistemului public de pensii al Canadei, alături de OAS. Este vorba de un **program de securitate socială care funcţionează pe bază de contribuţii**, stabilite în funcţie de venit. Angajatorii sunt obligaţi să plătească o contribuţie egală cu cea a fiecărui angajat. **Această pensie se adaugă, nu înlocuieşte, OAS.**

Venitul pe care o persoană îl primeşte din această pensie depinde deci de cât de mult în timp şi bani a contribuit, precum şi de vârsta de la care a început să primească CPP - între 60 şi 70 de ani, vârsta normală de la care se poate lua această pensie fiind 65 de ani. Suma lunară este ajustată în fiecare an în ianuarie, în funcţie de Consumer Price Index, pentru a ţine cont de costul vieţii.

Ca şi în cazul OAS, pentru cineva care decide să nu beneficieze imediat de CPP, ci mai târziu, suma lunară se măreşte cu 0,7% pentru fiecare lună după împlinirea vârstei de 65 de ani în care CPP nu a fost luată, până la maxim 70 de ani (8,4% pe an). Cu alte cuvinte, o persoană care iese la pensie la 70 de ani va primi cu 42% mai mult decât dacă s-ar fi pensionat la 65 de ani.

Invers, cei care doresc să se pensioneze mai devreme o pot face începând cu 60 de ani, însă există o penalitate pentru asta, de 0,6% pentru fiecare lună primită înaintea vârstei de 65 de ani (7,2% pe an). Altfel spus, dacă te pensionezi la 60 de ani în loc de 65, vei primi o sumă cu 36% mai mică.

Similar cu OAS, se pot primi plăţi retroactive acoperind un maxim de 12 luni, dacă aplicaţia se face după împlinirea vârstei de 65 de ani. Se poate însă merge înapoi cu plata retroactivă numai până la luna de după împlinirea vârstei de 65 de ani.

Cu titlu de exemplu, la ora actuală, o persoană proaspăt pensionată primeşte în medie, pe lună, suma de 641,63$; maximul este de 1.134,17$.

Ce este QPP?

CPP funcţionează în toată Canada cu excepţia Quebecului, unde Quebec Pension Plan (QPP)/Régime de rentes du Québec furnizează beneficii similare. QPP este finanţat din contribuţiile lucrătorilor din Quebec care au împlinit 18 ani şi care câştigă mai mult de 3,500$ pe an, precum şi din cele ale angajatorilor.

Pentru 2018, rata de contribuţie la QPP este de 10,80% (5,4% pentru lucrător şi 5,4% pentru angajator) pe porţiunea de venit cuprinsă între 3,500$ şi 55.900$.

Suma maximă pe care o persoană ieşită la pensie la 65 de ani o poate primi lunar este de 1134.17$; pentru pensionarii la 60 de ani aceasta se ridică la 725,87$ (64% din suma maximă), iar pentru cei la 70 de ani pensia lunară revine la 1610.52$ (142% din suma maximă). Reamintim că QPP nu înlocuieşte OAS, ci se adaugă acesteia.

ACCENT MONTREAL

ŞERBAN MIHAI TISMĂNARIU
& ASOCIAŢII
CABINET DE AVOCATURĂ

Cabinetul nostru de avocatură oferă asistenţă, consultanţă şi reprezentare juridică în procese de
divorţ, partaj matrimonial, custodie minor, pensie alimentară,
în procese de moştenire, succesiune, înfiinţare firme.
Vă punem la dispoziţie o experienţă de peste două decenii, cu rezolvarea unor cazuri dificile, ce au făcut jurisprudenţă la Curtea Federală şi Curtea Superioară.
Oferim, de asemenea, reprezentare la litigii în România şi la CEDO.
Onorarii rezonabile. Cărţile de debit şi credit sunt acceptate

Birourile noastre sunt situate la
500 Place d'Armes, Suite 1841, Vieux-Montréal, H2Y 2W2

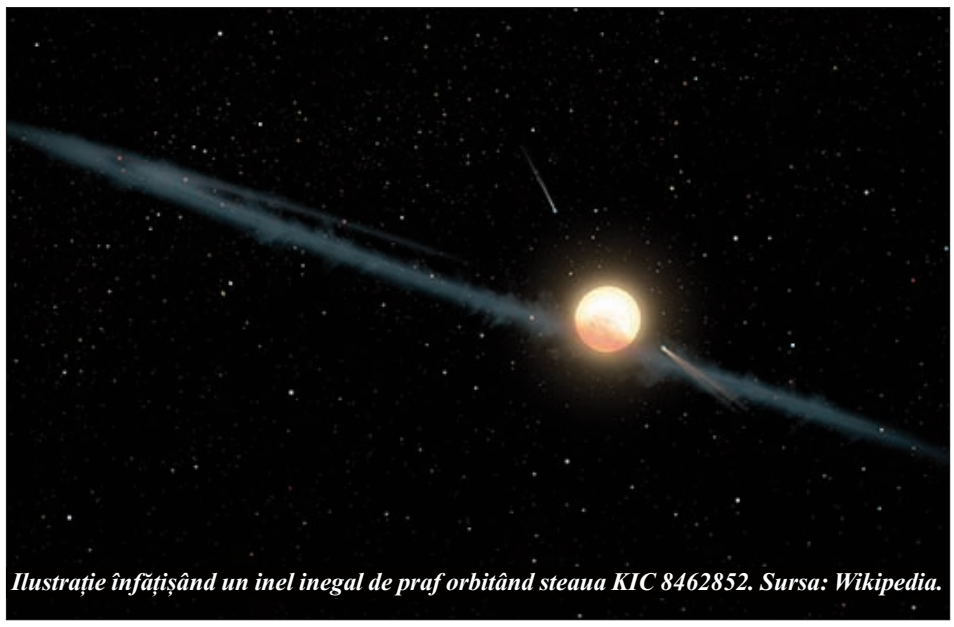
514-285-0052

tismanariu@sympatico.ca

MISTERUL STELEI KIC 8462852

De la extratereștrii la praf și pulbere

La o distanță de circa 1.500 de ani lumină față de noi se află o stea, KIC 8462852, pentru care a fost măsurată o variație bizară a intensității luminii. Să fie oare acesta, așa cum au speculat parte dintre cercetători, un posibil semnal al unei civilizații extraterestre extrem de avansate? Se pare că nu. Studii recente au dus la concluzia că este mai degrabă vorba despre efectul prafului cosmic care orbitează în jurul stelei.



Ilustrație înfățișând un inel inegal de praf orbitând steaua KIC 8462852. Sursa: Wikipedia.

CATALINA CURCEANU
catalina.curceanu@accentmontreal.com

O descoperire recentă, efectuată cu ajutorul telescopului Kepler, a generat o intensă dezbatere în lumea științifică, în special între astronomi. În cadrul vânătoarei de planete din afara sistemului nostru solar, cercetătorii au descoperit un fenomen bizar și misterios. Studiind steaua KIC 8462852, denumită și steaua Tabby (de la numele astronomei care a făcut această descoperire, Tabetha Boyajian), situată la 1.481 de ani lumină față de noi, astronomii au măsurat o variație a intensității luminii stelei de până la 22%. O variație importantă, care însă nu este periodică. Ce ar putea genera această redu-cere neașteptată a luminii ce ajunge la noi de la stea?

O primă ipoteză ar fi legată de comete atrase în orbită în jurul stelei KIC 8462852 de către o alta stea sau generate de o coliziune cosmică. Totuşi, această ipoteză nu convinge. Pentru a se avea variația de lumină măsurată, steaua KIC 8462852 ar trebui să fie mult mai tânără decât este, ceea ce ar genera anumite semnale, care însă nu au fost măsurate în infraroșu.

În acest context, câțiva astronomi au lansat o altă ipoteză, extrem de îndrăzneață: ce-ar fi dacă lumina stelei ar fi absorbită de mega-structuri realizate de o civilizaţie extraterestră extrem de avansată? Aceste mega-structuri ar putea să capteze lumina și energia propriului soare pentru a menține în viață civilizația extraterestră. Un fel de enorme panouri solare care să dea energia atât de necesara unei civilizații avansate.

Grupul de cercetători care a măsurat variația de lumină de la steaua Tabby a decis să continue studiul, organizând o campanie de strângere de fonduri (crowdfunding) online. În urma acestei campanii au reușit să obțină circa 100.000 de dolari pe care i-au utilizat pentru a plăti observații ale stelei Tabby cu ajutorul mai multor telescoape în perioada martie 2016 - decembrie 2017.

În tot acest interval de timp au măsurat patru evenimente de atenuare a luminii stelei, pe care le-au botezat Elsie, Celeste, Scara Brae și Ankgor. Au ajuns astfel la concluzia - publicată într-un recent articol în revista *The Astrophysical Journal Letters* - că variația de lumină nu are nimic de-a face cu o eventuală civilizație extraterestră.

Se presupune că efectul măsurat este datorat unor fenomene naturale, precum un nor de praf cosmic care trece din când în când prin fața stelei, absorbind parte din lumina sa. Cum s-a ajuns la această concluzie? Oamenii de știință au observat că lumina stelei este absorbită în mod diferit în funcție de frecvența (culoarea) acesteia. Dacă ar fi fost vorba de o mega-structură care să genereze variația intensității luminii, aceasta ar fi blocat toate frecvențele în aceeași măsură. Faptul că anumite frecvențe sunt absorbite mai puternic decât altele este generat de prezența a ceva ce nu este compact, precum un nor de praf.

Astronomii susțin că prezența unui nor de praf cosmic atât de masiv este o descoperire importantă și că studiul acestuia îi va ajuta să înțeleagă mai bine evoluția stelelor și a diverselor structuri din univers.

Tabby nu este deci atât de misterioasă cum se credea. Lumina sa nu este absorbită de structuri realizate de extratereștrii cu tehnologii super-avansate, ci de nori de praf cosmic, care însă ne ajută să înțelegem anumite fenomene ce au loc în univers și de care trebuie să ținem cont atunci când căutam posibile semnale ale unor civilizații extraterestre, tocmai ca să nu ne păcălim.

Unde se găsesc planetele care pot găzdui viață?

Viața este unul din cele mai mari mistere din univers: cum a luat naștere și cât de răspândită este? Există în galaxia noastră alte planete locuite? Mulți cercetători sunt de părere că da. Alții sunt însă convinși că viața este rară, ba chiar că am fi unicii locuitori ai Universului. Între timp, astronomii caută de zor planete asemănătoare Terrei.
La ora actuală nu avem semnale clare și de necontestat al existenței altor ființe în Univers. Totuși, căutăm planete asemănătoare cu a noastră. Cu ajutorul noilor tehnologii, a telescoapelor instalate pe sateliți, au fost descoperite mai bine de o mie de planete în afara sistemului nostru solar. Majoritatea sunt mult mai mari ca Terra, însă câteva sunt asemănătoare ei.

Oamenii de știință au stabilit niște criterii care să ne permită să spunem dacă o planetă are șanse mai mari să găzduiască viața. Astfel, s-a ajuns la concluzia că regiunea cea mai favorabilă este cea situată între 13.000 și 32.000 de ani lumină față de centrul galaxiei în care ne aflăm (arie în care se situează și Sistemul Solar). În această zonă există elemente chimice care ar permite formarea unei planete stâncoase, care să aibă o activitate geologică și atmosferă. În plus, densitatea de stele nu este periculos de mare, deci este mai puțin probabil ca explozia unei supernove să distrugă plantele pe care ar putea lua naștere viața.

Dar în ce galaxii este cel mai probabil să ia naștere viața? Răspunsul este unul neașteptat: nu în cele asemănătoare cu a noastră, ci dimpotrivă, în galaxiile gigant de tip eliptic, unde ar putea exista de zece mii de ori mai multe planete similare Terrei decât în Calea Lactee.

Cătălina Curceanu este prim cercetător în domeniul fizicii particulelor elementare şi al fizicii nucleare, Laboratori Nazionali di Frascati, Istituto Nazionale di Fisica Nucleare (Italia) şi colaborator Scientia.ro.

Samba, fotbal și un dram de violență

Ce te izbește în primul rând la Rio de Janeiro nu-i patul armei vreunui gangster - cel puțin așa sper - ci peisajul absolut superb în care este așezat, între munți, coline, stânci abrupte și golfuri cu plajele aferente. Poate concura cu șanse mari de reușită pentru titlul de cel mai frumos oraș din lume.

Copacabana, una dintre cele mai renumite plaje ale lumii.

ADRIAN BENEA
adrian.benea@accentmontreal.com

Plaja principală se întinde pe o lungime de aproape 10 km, străbătând, de la nord la sud, Copacabana, Ipanema și Leblon, cele trei localități turistice. Este mărginită de terase, de la un capăt la altul, terase care se transformă, seara - mai ales în weekend - în discoteci în aer liber, cu trupe care cântă live și trecători ce se opresc să danseze, căci plaja, fotbalul, muzica și dansul par a fi un mod de viață pentru tinerii din Rio.

Chiar în prima zi am asistat la un meci de fotbal pe plajă, între cei din Rio și eternii lor rivali din Sao Paulo. Meciul în sine nu mi s-a părut nici pe departe la fel de interesant ca duelul muzical al celor două galerii.

Dar, departe de a însemna doar samba, fotbal și plajă, Rio are și o latură întunecată: dacă ridici ochii din nisipul fin constați că, deasupra orașului, de jur împrejur, ești înconjurat de favelele, acele comunități mizere care nu profită în nici un fel de boom-ul economic al Braziliei. Cele aflate în oraș sunt efectiv construite pe stânci, la înălțime, în locurile unde nu s-au putut construi hoteluri sau condo-uri de lux. Majoritatea sunt „pacificate", ceea ce înseamnă că poliția sau armata face raiduri regulate și se împușcă cu traficanții. Există și favele „nepacificate" unde poliția nu intră niciodată. Dar prefer să le lăsăm în afara discuției, deocamdată, căci fiecare dintre ele este o lume în sine și merită să fie tratată separat, cu o altă ocazie.

Este momentul să facem o plimbare prin oraș, căci timpul trece mult prea repede atunci când ești în vacanță. Celor cu tendințe anxioase nu le recomand metroul ca mijloc de transport căci, deși eficient, frumos, curat, îți lasă o impresie apăsătoare pe care nu ți-o poți explica pe moment, până când realizezi, într-un târziu, că toți cei din jurul tău își strâng cu mare drag genții la piept. Norocul nostru, al est europenilor, este că semănăm cu brazilienii. Chiar și portugheza pe care o vorbesc aduce a română, aceeași intonație, același fel de a articula cuvintele.

Centrul orașului arată destul de rău și nu pare foarte securitar. Parcul central este plin de găști de adolescenți ale căror mutre și maniere nu-ți inspiră niciun dram de încredere. La nici cincizeci de metri de una dintre principalele atracții ale orașului, Escadaria Selaron - acele scări ornate de un celebru artist care astăzi este încă și mai celebru ca urmare a faptului că a avut nefericita idee să moară - pe o alee îngustă și întunecată își fac veacul dealerii de droguri, înconjurați de acei mușterii pe care n-ai vrea să îi întâlnești într-un loc izolat. Rio de Janeiro pare aproape la fel de periculos ca Parisul (fauna din jurul Gării de Nord a Parisului e mai înfricoșătoare decât tot ce am văzut în Rio), privit din intersecția Gonçalves Fontes cu Ladeira de Santa Tereza. Și nici urmă de politie. N-am văzut nici măcar un polițist de la circulație, în tot centrul. Dar apoi intri în teatre, muzee, și vezi cealaltă față a Braziliei. Oameni cu figuri inteligente, îmbrăcați cu gust, educați, politicoși, atenți la cei din jur, calmi și zâmbitori. Acea clasă de mijloc din ce în ce mai consistentă.

Călătorii sunt rari în oraș, îi găsești, în schimb, concentrați în zonele turistice. Sunt luați de la hoteluri, încărcați în vanuri cu geamuri fumurii și duși până la obiectivele turistice, lăsați să-și facă o duzină de selfie-uri și duși înapoi la hotel. Turistul mediu, după cum am avut ocazia să constat în mai multe ocazii, se simte în țările emergente sau în cele din lume a treia la fel de sigur ca pe front, în linia întâi: nu-l scoți pe stradă, la plimbare, nici cu forța.

Dacă vă surâde ideea unei vacanțe în Rio de Janeiro, vă recomand să nu vă uitați la televizor la programele locale: dacă urmărești buletinele de știri, ai impresia că ai nimerit în plin război civil. Toate încep cu „imagini incendiare" (care uneori sunt incendiare la propriu, se pare că mai toți gangsterii din favelas au înclinații piromane: când simt polițiști sau trupe speciale prin preajmă, dau foc la tot ce prind), în care polițiștii schimbă focuri cu grupuri de adolescenți care ar fi trebuit să fie la școală, dacă n-ar fi fost analfabeți (în Brazilia, doar 50% dintre copii termină școala primară)

Deși aproape nimeni nu vorbește engleza, te poți înțelege, totuși, cu localnicii. Sunt foarte prietenoși și corecți cu turiștii. Este una dintre puținele țări non-occidentale în care n-a încercat nimeni să îmi încarce nota de plată, nici măcar taximetriștii.

Nu puteam să plec din Rio fără să intru într-un club de samba, așa că într-o bună seară m-am aruncat într-un Uber condus de un copil pentru care bag mâna în foc că majoratul e la cel puțin doi ani distanță și care părea să fi învățat șofatul din „Need for Speed" și am luat-o (mai potrivit ar fi „am decolat") înspre unul din cele mai cunoscute cluburi din oraș. În clubul acesta intri fără să plătești, dar mi s-a pus în vedere că primesc amendă la ieșire dacă nu consum, sau ceva de genul acesta. Am intrat, răsuflând ușurat că nu le-a trecut prin cap să-i amendeze pe cei care nu știu să danseze samba.

Clubul - uriaș, pe trei etaje, cu un mare spațiu liber exact în mijlocul clădirii, de unde poți vedea scena indiferent la ce etaj te afli, spațiu prevăzut cu plasă, pentru cazurile în care cuiva i s-ar face chef să se arunce în cap la picioarele solistei, în chip de omagiu. Sau să-și trimită doar sticla de bere.

Public de toate vârstele, de la oameni în etate, ferchezuiți, plini de energie și buni dansatori până la adolescenți iuți care se învârt ca niște titirezi. Atmosferă prietenoasă, oameni vorbăreți.

Muzica stranie, nu seamănă cu nimic din ce am ascultat până acum. Mai cu seamă instrumentul acela bizar care îi inducea în transă pe dansatori și pe care nu l-am putut identifica, iar apoi am plecat uitând să întreb despre el.

Și pentru că în club nu mâncasem decât o ceașcă de ciorbă (la propriu, ciorba mi-a fost servită într-o cană de cafea) pentru care am plătit echivalentul salariului pe o lună al bucătarului șef, m-am oprit, în Copacabana, la una dintre acele terase populare care sunt deschise mare parte din noapte și am comandat obișnuitele tarte cu carne, brânză, pește sau alte combinații de care era cam sătul (deși recunosc că sunt foarte bune), căci cam alea sunt singurele feluri de mâncare la restaurantele familiale, dacă lăsăm la o parte pizza și pastele. Tot nelipsite sunt și sucurile naturale, preparate pe loc, din fructe veritabile, urâte, culese din copaci noduroși și inestetici. Să nu cumva să rataţi acele sucuri, dacă ajungeți pe acolo, căci în lumea în care trăim nu o să gustați niciodată așa ceva.

Dacă vorbești cu brazilienii din Sao Paulo sau din alte colțuri ale țării despre Rio de Janeiro, te vor avertiza să îl eviți, deoarece este periculos. Mi nu mi s-a părut că ar fi, poate cu excepția centrului, unde ar fi o idee bună să fi ceva mai prudent, să te străduiești să nu arăți a turist și să nu umbli cu telefonul sau alte obiecte valoroase la vedere. N-am auzit niciun foc de armă altundeva decât la televizor, la știri și, cu o singură excepție, n-am fost martor la violențe. Excepția, episodul despre care vorbesc, s-a petrecut pe plaja din Ipanema și a constat în trei tineri care se străduiau să-i crape capul cu cazmalele unui al patrulea, care se apăra - cu o dexteritate impresionantă - cu un scaun de plastic. Episodul s-a terminat la fel de brusc precum a început atunci când scaunul a cedat, iar proprietarul lui a luat-o la fugă pe șosea, sărind, cu aceeași dexteritate, peste capotele mașinilor în mers.

Dar n-aș vrea să termin articolul pe tonul acesta. Ar fi păcat, nu violența caracterizează Rio-ul pe care l-am trăit, ci mai degrabă voluptatea. Plutește în el un aer senzual care pare să celebreze corpul, soarele, marea. Un aer ce te împinge cu gândul înspre o viață redusă la esențial. „Am crescut lângă mare și nicăieri sărăcia nu a fost mai somptuoasă. Apoi am pierdut marea și luxul mi s-a părut fad, iar sărăcia insuportabilă." Nicăieri altundeva nu am înțeles mai bine ideea lui Camus decât pe această magnifică plajă cu nume exotic: Copacabana.

Cititor avid, cinefil avizat și călător inspirat, Adrian Benea este unul din fondatorii V-Studios (Facebook.com/vstudiosmtl, un proiect media axat pe reportaje din Montreal și din comunitatea română montrealeză.

SIMPLU GHID DE SĂNĂTATE

Grupele de alimente și

Energia din mâncare provine din trei categorii de substanțe organice: proteine, lipide și carbohidrați. Ca și vitaminele și mineralele, acestea nu se găsesc ca atare în natură, ci sunt incluse, în cantități variabile, în compoziția diverselor alimente. Nu există un aliment care să conțină toți factorii nutritivi în proporții echilibrate și normale pentru organism. De aceea trebuie să consumăm o largă varietate de alimente, din cât mai multe categorii.

GRUPELE DE ALIMENTE

O sistematizare a alimentelor larg acceptată este cea în șase grupe, utilizată în recomandările nutriționale ale USDA (United States Department of Agriculture). Acestea sunt:

■ **Cerealierele** ca pâinea, orezul, pastele făinoase, cerealele pentru micul dejun. Există două tipuri de derivate cerealiere: cele integrale şi cele rafinate. Cerealele integrale sunt cele cărora nu li s-a îndepărtat învelișul exterior al bobului și nici germenii. Ele sunt bogate în carbohidrați, fibre, grăsimi sănătoase, vitamine, minerale, enzime vegetale, hormoni și sute de fitochimicale. Prin morărit, cerealele pierd o parte din părțile componente (atât învelișul exterior sau tărâța, cât și germenii), devenind rafinate. Procedeul permite dobândirea unor calităţi la nivel de textură și durabilitate, dar și pierderea unor substanțe nutritive și fibre. Pâinea albă, orezul alb, pastele făinoase albe sunt produse rafinate; pâinea și pastele integrale, orezul brun, orezul sălbatic, floricelele de porumb (*popcorn*), quinoa, fulgii de ovăz sunt exemple de cereale integrale. De obicei, companiile producătoare fortifică cerealele rafinate cu fier și vitamine din grupa B (B1, B2, niacină, acid folic) pentru a compensa pierderile din procesul de fabricare. Pierderea fibrelor este însă ireversibilă.

■ **Legumele.** Acestea sunt împărțite în cinci subgrupe, determinate de conţinutul în nutrienţi, şi identificabile prin culoare: legumele cu frunză verde închis, bogate în calciu (salată verde, spanac, broccoli, frunze de muștar, *collard greens*), cele portocalii și roșii, bogate în beta-carotene (morcovi, roșii, cartofi dulci, ardei roșii), leguminoasele, bogate în fibre (fasole uscată, bob, mazăre, linte, năut), legumele amidonoase, bogate în amidon, care se transformă parțial în zahăr odată ce sunt metabolizate (cartofi, porumb, mazăre verde), şi o categorie eterogenă din care fac parte ciupercile, avocado, ceapa, castraveții, conopida, țelina, varza, vinetele, sfecla etc.

■ **Fructele.** Intră aici fructele propriu-zise sub orice formă (proaspete, compot, congelate etc.), dar şi sucurile 100% din fructe, cu toate că acestea nu conțin fibrele pe care fructele întregi le oferă. Fructele, așa cum știm, sunt o sursă importante de vitamine și minerale, esențiale sănătății.

■ **Lactatele** - laptele, brânzeturile solide sau moi, iaurturile, kefirul, băuturile din soia fortificate cu calciu, deserturile pe bază de lapte (înghețată, *puddings* etc.).

■ **Alimente bogate în proteine** - carnea (porc, vită, pasăre și organe), ouăle, peștele și crustaceele, nucile, semințele și soia. Leguminoasele, bogate în proteine vegetale, pot fi incluse atât în această grupă, cât și în cea a legumelor.

■ **Uleiurile.** Intră aici grăsimile lichide (diverse uleiuri), grăsimile solide (uleiul de cocos, de palmier, untul, untura) și alimentele bogate în grăsimi ca nucile, măslinele, avocado și anumiți pești grași. Grupa aceasta este importantă deoarece grăsimile furnizează nutrienți importanți ca vitamine și acizi grași omega-3, permit organismului să absoarbă vitaminele solubile în grăsimi (A, D, E, K), protejează organele importante și ajută la reglarea temperaturii corpului.

În ceea ce privește Organizația Mondială a Sănătății (OMS), aceasta operează cu cinci grupe alimentare: pâine, cereale, paste făinoase, orez şi cartofi; fructe şi legume; lactate; carne, peşte, mazăre şi fasole; grăsimi, sare şi zahăr.

CLASIFICAREA NUTRIENȚILOR

Clasificările în grupe alimentare nu se suprapun clasificării nutrienţilor, adică proteinelor, lipidelor, glucidelor (macronutrienți), vitaminelor și mineralelor (micronutrienți). Pentru susținerea metabolismului și a funcțiilor organismului avem nevoie de trei categorii de substanțe organice, în cantități suficiente: proteine denumite și aminoacizi, grăsimi sau lipide, carbohidrați sau glucide. Energia (caloriile) din mâncare provine din aceste trei categorii de nutrienți. Organismul nostru are nevoie și de vitamine și minerale, vitale dar nefurnizoare de calorii.

PROTEINELE, COMPONENTELE PRINCIPALE ALE CELULELOR VII

Proteinele sunt lanțuri de aminoacizi legați între ei în formațiuni complexe. Au fost identificați 25 de aminoacizi - substanțe cu rol esențial în creșterea și refacerea țesuturilor corpului care intră și în alcătuirea hormonilor, enzimelor, anticorpilor și neurotransmițătorilor. Practic, proteinele sunt componentele principale a organelor, musculaturii, a celulelor vii și, în mare, a aproape tuturor fluidelor din organism.

Proteinele care conțin toți aminoacizii sunt numite și **proteine complete și se găsesc în produse de origine animală**: carne, ouă sau lactate. De ținut minte că Organizația Mondială a Sănătății (OMS) folosește proteina din ouă - ovoalbumina - drept etalon pentru a evalua calitatea proteinelor din alte alimente.

Proteinele ce provin din plante sunt considerate incomplete pentru că nu conțin toți aminoacizii, însă combinând mai multe plante putem să-i obținem pe toți. Surse vegetale bogate în proteine sunt: lintea, semințele de cânepă (*hemp*), in (*flax*), chia, susan, floarea-soarelui sau dovleac, quinoa, spirulina, drojdia alimentară (*nutritional yeast*), nucile (migdale, nucile de Grenoble - cele cu care suntem obișnuiți din România - nucile braziliene, fisticul, caju), fasolea uscată și tempeh/tofu organic/edamame.

GRĂSIMILE, VITALE ÎN CREAREA ȚESUTURILOR ȘI ABSORBȚIA UNOR VITAMINE

Grăsimile sunt substanțe organice, insolubile în apă. Grăsimile sunt vitale în crearea țesuturilor și a celulelor și absolut necesare în absorbția anumitor vitamine. Nu toate grăsimile sunt însă create egal: există grăsimi bune și grăsimi rele.

În a doua categorie intră **grăsimile trans.** Acestea sunt create din grăsimi vegetale nesaturate printr-un proces prin care se adaugă hidrogen. Acest proces creează grăsimi ce seamănă cu cele saturate. Grăsimile hidrogenate rezistă mai mult timp și rămân solide la temperatura camerei, ceea ce le face mai atractive din punct de vedere comercial. Sunt grăsimile pe care le găsim în margarină, produse de patiserie, biscuiți, gogoși, chipsuri sau mâncăruri prăjite de tip fast-food.

Grăsimile trans sunt foarte nocive deoarece cresc riscul de boli cardiovasculare și de diabet de tip 2. Nu există un nivel acceptabil al acestor grăsimi în ceea ce privește consumul. O veste bună este însă faptul că în toamna lui 2017 Santé Canada a anunțat că **începând cu 15 septembrie 2018, companiile alimentare nu** vor mai putea adăuga în produsele lor uleiuri parțial hidrogenate - principala sursă a grăsimilor trans. Până atunci, citiți cu atenție etichetele alimentelor pe care le cumpărați, să aibă zero grame de grăsimi trans și să nu conțină uleiuri vegetale parțial hidrogenate, hidrogenate sau

Dr. Marius Damian D.M.D.
CHIRURGIEN DENTISTE
Centre dentaire Papineau-Villeray
7715 Papineau, suite 100
Montreal H2E 2H4
Tel: (514) 376 3371 Fax: (514) 376 3377

ROMAIR
Specialist in climatizare
RBQ: 5737-1437
termopompe
furneze de orice tip
schimbatoare de caldura
TOTUL PENTRU CASA DVS.
climatizoare de perete
umidificatoare
ventilatie
ESTIMARE GRATUITA
Constantin Ene 450-671-9930
cel: 514-318-1717

SIMPLU GHID DE SĂNĂTATE

clasificarea nutrienților

shortening (uleiurile parțial hidrogenate sunt adesea listate ca uleiuri hidrogenate).

În ceea ce privește **grăsimile saturate**, controversa asupra lor continuă. Grăsimile saturate provin în general din surse animale - cărnurile grase, slănina, untura, produsele lactate (unt, smântână, brânzeturi făcute cu lapte nedegresat), dar ele pot fi și de sursă vegetală, ca uleiul de cocos și uleiul de palmier sau din sâmburi de palmier. De regulă, grăsimile saturate sunt în stare solidă la temperatura camerei.

Mult timp, aceste grăsimi au fost considerate nocive, sporind riscul de boli de inimă și accidente vasculare, prin creșterea colesterolului rău (LDL). În ultimii ani însă, mai multe voci sau făcut auzite, contrazicând idea că grăsimile saturate blochează arterele. În aprilie 2017, de exemplu, trei cardiologi au publicat un articol în *British Journal of Sports Medicine* susținând exact această idee, că grăsimile saturate nu sunt esențiale în creșterea colesterolului rău. În iunie însă, American Heart Association (AHA) a dat publicității un raport care respinge ideea că aceste grăsimi nu sunt corelate cu un risc mărit de probleme de inimă.

Există o oarecare toleranță privind incorporarea grăsimilor saturate într-o dietă normală, însă ea este destul de mică: circa 10% din totalul caloriilor ingerate într-o zi. Dacă e să integrați aceste grăsimi în dietă, optați pentru **trigliceride cu lanțuri medii** (*medium-chain triglycerides* sau MCT), aflate preponderent în uleiul de cocos și într-o măsură mai mică în unt și uleiul de palmier. Aceste grăsimi sunt vedete în dietele ketogenice, despre care vom vorbi într-un număr viitor.

Care sunt grăsimile considerate benefice pentru organism? Majoritatea dintre acestea sunt nesaturate.

■ **Grăsimi mononesaturate** (*monounsaturated fatty acids* sau, pe scurt, MUFA), pe care le găsim în uleiul de măsline, de canola și de arahide, în migdale, caju, pecan, macademia și unturi din astfel de nuci, avocado, măsline. Aceste grăsimi îmbunătățesc nivelul de colesterol, reduc riscul de boli cardiovasculare și pot avea efecte benefice asupra nivelului de insulină din sânge și deci și asupra diabetului de tip 2.

■ **Grăsimile polinesaturate** (*polyunsaturated fatty acids* sau PUFA) au aceleași rezultate pozitive asupra organismului ca și cele mononesaturate. Le întâlnim preponderent în nuci, semințe de floarea soarelui, semințe și ulei de in, ulei de șofrănaș (*safflower*) și pești ca somon, macrou, hering, tun alb și păstrăv.

■ **Acizii grași omega-3**, un tip de grăsimi polinesaturate, sunt în mod special buni pentru sănătate. Studiile asupra populațiilor cu diete bogate în omega-3 au arătat că acestea trăiesc mai mult și se bucură de o mai bună calitate a vieții - ca de exemplu locuitorii din Okinawa, Japonia, sau cei din zona mediteraneeană. Explicația stă în capacitatea acestor acizi grași de a reduce inflamația, reducând astfel riscul de boli cardiovasculare, cancer, artrită și alte boli cronice. Cele mai bune surse de omega-3 sunt: macroul de Atlantic, uleiul de somon, uleiul de ficat de cod, nucile, semințele de chia, hering și somonul de Alaska.

În concluzie, nu vă feriți de grăsimile bune și evitați alimentele procesate etichetate drept „fără grăsimi" sau cu un „conținut redus de grăsimi". Acestea abundă adesea în cel mai nociv aliment posibil, zahărul adăugat. Dacă vreți să reduceți cantitatea de grăsimi din dietă, optați pentru alimente care în mod natural nu conțin aceste substanțe: verdețurile, legumele, leguminoasele și fructele.

CARBOHIDRAȚII, SURSĂ DE ENERGIE

Carbohidrații sunt zahărul, amidonul și fibrele din alimente. În mod natural, aceste substanțe se găsesc în fructe, cereale, legume și lactate. Spre exemplu, zahărul sub formă de fructoză îl întâlnim în fructe, sub formă de lactoză în lapte, amidonul abundă în cartofi, mazăre verde, cereale, iar fibrele le găsim în fasole, cereale integrale, orez brun. Ele se numesc carbohidrați deoarece, din punct de vedere chimic, conțin carbon, hidrogen și oxigen. Principala lor funcție în alimentație este de a furniza energie organismului.

În procesul de digestie, carbohidrații se transformă în zahăr, pe care ficatul îl metabolizează în glucoză. Cu ajutorul insulinei, glucoza din sânge este transformată în energie - pentru funcțiile de bază ale organismului și pentru activitate fizică. Dacă cantitatea de glucoză este mai mare decât nevoile imediate de energie, tot cu ajutorul insulinei, ea este stocată în ficat și în mușchii scheletului, sub formă de glicogen, până la 2.000 de calorii. Dacă rezervele de glicogen sunt deja asigurate, atunci carbohidrații sunt stocați ca grăsime. De aici și reputația proastă a carbohidraților.

Totuși, carbohidrații se găsesc în unele dintre cele mai sănătoase alimente pe care le putem mânca - legumele și fructele. De aceea nutriționiști vorbesc adesea de **carbohidrați buni și carbohidrați răi.** Din cea de-a doua categorie fac parte dulciurile (patiserii, prăjituri, ciocolată, bomboane, biscuiți, înghețată etc), băuturile răcoritoare, alimentele procesate, orezul alb, pâinea albă și produsele din făină albă. Acest tip de alimente - carbohidrații răi - au rareori vreo valoare nutrițională și adesea abundă în sare, grăsimi saturate sau trans sau zahăr rafinat (sirop de porumb, miere).

Carbohidrații buni sunt verdețurile și legumele, fructele, fasolea și leguminoasele și cerealele integrale. Toate acestea vin la pachet cu vitamine, minerale și fibre. Fibra este o formă de carbohidrat esențială digestiei, care reduce riscul de cancer colorectal și de boli cronice precum diabetul și bolile coronariene. **Spre deosebire de celelalte tipuri de carbohidrați - zahăr și amidon - fibrele nu sunt absorbite în intestinul subțire și prin urmare nu pot ajunge la ficat pentru a fi transformate în glucoză.** Ele trec în intestinul gros relativ intacte, fiind apoi convertite în hidrogen, dioxid de carbon și acizi grași.

Fibrele hrănesc bacteriile prietenoase din sistemul digestiv, care joacă un rol important în sănătatea florei intestinale, cu implicații asupra glicemiei și implicit și a greutății corporale. De aceea toate dietele care urmăresc slăbitul în mod sănătos pun accent pe legume și (unele) fructe.

Care este cantitatea optimă de fibre pe care trebuie să o consumăm zilnic? Între 25-30 de grame pentru femei și între 30 și 38 de grame pentru bărbați. Care este cantitatea reală pe care un adult o consumă în medie? Doar 15 grame de fibre pe zi!

În concluzie, nu toți carbohidrații trebuie evitați pe motiv că dăunează siluetei. Din contră, dacă vreți să slăbiți fără a vă periclita sănătatea trebuie să integrați în dietă cât mai multe alimente bogate în fibre.

ACCENT MONTREAL

Acest articol a fost revizuit de dr. Alexandru Nicolescu-Zinca, șef la Clinique Réseau Diamant.

SCEPTICUS

Au folosit cubanezii arme sonice

Începând cu prima parte a anului 2016, diplomații americani staționați în Cuba au început să acuze o boală misterioasă. Aceștia credeau că sunt atacați de ceea ce au descris ca fiind o armă sonică. Niciun vinovat nu a putut fi identificat, nu s-au găsit astfel de arme, nu s-a putut stabili un motiv clar - cu excepția, bineînțeles, a faptului că Statele Unite și Cuba nu sunt în termenii cei mai buni și că SUA își înăsprea la momentul respectiv sancțiunile împotriva Cubei. Când oamenii de știință au aflat despre aceste presupuse atacuri, au apărut și primele semne de întrebare, căci povestea nu avea niciun sens.

Grenadă M84.

Armă sonică pe o maşină a poliţiei din New York.

Surse din cadrul Departamentului de Stat al SUA au furnizat diferite informații agențiilor de știri pentru a descrie atacurile. Dispozitivul folosit nu a generat niciun sunet audibil, însă auzul unui diplomat a fost distrus într-o așa de mare măsură, încât acesta are acum nevoie de un aparat auditiv. Potrivit acestor informații, 24 de americani și familiile a cinci diplomați canadieni au fost afectați. O declarație din septembrie 2017 a Departamentului de Stat al Statelor Unite a descris simptomele lor subliniind că incidentul este tratat ca un atac: „În decursul ultimelor luni, 21 de angajați ai Ambasadei SUA s-au confruntat cu o varietate de probleme cauzate de atacuri de natură necunoscută. Persoanele afectate au prezentat o serie de simptome fizice, incluzând probleme cu urechile, diminuarea auzului, amețeli, dureri de cap, oboseală, probleme cognitive și dificultăți de somn. Anchetatorii nu au putut stabili cine este responsabil sau ce provoacă aceste atacuri.

În octombrie 2017, Statele Unite au expulzat cincisprezece diplomați cubanezi ca represalii pentru presupusele atacuri, iar Ambasada americană de la Havana și-a redus personalul la minim. În același timp, în vreme ce media a trâmbițat incidentele ca atacuri cu arme sonice, oamenii de știință și cei cu expertiză în domeniul armelor au recomandat prudență, pentru că aproape sigur această poveste nu este ceea ce pare a fi.

Primul lucru pe care mulți îl spun când o aud este că armele sonice sunt foarte reale. Adevărat, însă folosirea acestui fapt pentru a susține ipoteza atacului sonic din Cuba este ca și cum ai spune că țestoasele sunt reale pentru a justifica existența dragonilor. Armele sonice reale nu au nimic în comun cu relatările din Cuba. Vom examina aceste arme pentru a înțelege mai bine cât de puțin credibile sunt informaţiile despre pretinde că s-ar fi întâmplat în Cuba.

CE SUNT ȘI CUM FUNCȚIONEAZĂ ARMELE SONICE?

Cel mai obișnuit tip de armă sonică se numește LRAD, prescurtare pentru Long Range Acoustic Device (dispozitiv acustic cu rază lungă de acțiune). Un LRAD arată ca un panou plat mare care poate fi orientat în diverse direcţii și care produce un sunet foarte puternic la cea mai enervantă frecvență, de aproximativ 2,5 KHz. Sunetul este proiectat pe o distanță lungă într-un fascicul de aproximativ 30° - nu foarte „țintit”, dar foarte focalizat pentru un dispozitiv acustic. LRAD El poate produce un sunet de până la 160 decibeli și poate fi auzit de la peste trei kilometri distanță. Sunetul se dispersează însă pe o distanţă mai lungă, iar atunci când este folosit ca o armă, aceasta generează un sunet îngrozitor de puternic pe o suprafaţă echivalentă cu 1-3 terenuri de fotbal.

LRAD-urile sunt folosite împotriva piraților și protestatarilor violenți. Ele sunt, de asemenea, folosite pentru semnalizare și comunicații la mare distanţă, cum ar fi anunțurile către mulțimi îndepărtate. Ce trebuie reținut este că LRAD funcționează pentru că sunetul produs este puternic. Armele cubaneze au fost descrise ca silențioase, așa că nu e nevoie de o mare analiza pentru a constata că cea mai comună armă acustică nu a fost folosită în acest caz.

Există doar două alte tipuri de arme sonice, iar „armă” este un cuvânt prea puternic pentru oricare dintre ele. Grenadele M84, numite și flashbangs, produc dezorientarea temporară a victimelor cu un flash de peste 1.000.000 candeli și un sunet de peste 170 dB, fără însă a cauza efecte adverse permanente. În mod clar, nici ele nu au fost folosite în Cuba.

A doua este un sistem despre care se spune că este capabil să descurajeze tinerii să vagabondeze, producând un sunet de înaltă frecvenţă pe care doar urechile tinere și sănătoase l-ar putea percepe. Scopul este să enerveze, nu să vatăme, printr-un sunet neplăcut. Acest sistem este, de asemenea, total incompatibil cu informațiile din Cuba.

Singurul alt lucru ce merită menționat este vechea legendă urbană despre așa-numita „notă maro” (eng. *brown note*) - un sunet de joasă frecvență, dincolo de capătul inferior al auzului uman, despre care se spune că lichefiază conținutul intestinelor, provocând o diaree incontrolabilă. Existența „notei maro” nu a fost niciodată demonstrată și este foarte improbabilă din punct de vedere al fizicii. De ce ar fi afectat doar conținutul intestinelor? În orice caz, diareea nu este unul dintre simptomele raportate în Cuba, așa că putem fi destul de siguri că niciun generator gigantic de „note maro” nu a fost implicat.

CE TEORII AU APĂRUT?

Ce fel de armă ar putea fi? Bloggerii și comentatorii de pe internet par să creadă că dețin răspunsul: arma folosită în Cuba a fost probabil un dispozitiv de tip LRAD care folosea o frecvență ce nu poate fi auzită sau chiar microunde sau alte radiații electromagnetice - speculații fără suport privind frecvențe despre care se știe că nu au niciun efect asupra oamenilor la niveluri de energie plauzibile. Sună poate științific pe un blog sau pe Facebook, dar

Voyages Tam
1118 Ste-Catherine O, suite 504, Montreal, H3B 1H5, tel: 514-345-1121
DANIEL
Permis de Quebec
GABRIELA
SPECIAL
● Bilete direct de la companiile aeriene
● Asigurări de voiaj pentru canadieni și vizitatori
PROMOTIE SPECIALA
Zbor DIRECT Mtl-Bucuresti
Incepand din iunie 2018
Peste 20 de ani de experiență cu clientela română
cel: 514-824-0908

Marți - Miercuri: 10:00 - 18:00 | Joi - Vineri: 10:00 - 20:00 | Sâmbătă: 10:00 - 17:00 | Duminică: 11:00-14:00
4890 A, boul. Des Sources, DDO
Charcuterie MD
Produsele noastre sunt de cea mai bună calitate!
Lactate, preparate din carne, varză murată
+ o largă selecție de produse importate din Europa
(514) 684-5760

SCEPTICUS

împotriva diplomaților americani?

nu şi în lumea fizicii reale.

Când ne uităm îndeaproape la relatările din Cuba pentru a încerca să determinăm elementele brute, observăm rapid că aceste relatări nu sunt consecvente unele cu celelalte. Diferiți oameni au raportat diferite simptome. Majoritatea nu au menționat prezența vreunui sunet, iar cei care au auzit ceva vorbesc de sunete foarte diferite, în momente și locuri diferite. Niciunul dintre sunetele descrise nu prezintă vreo asemănare cu cel generat de armele sonice. Doar o persoană a raportat pierderea permanentă a auzului și cum ea a fost singura, putem presupune că e vorba de cauze naturale. O altă persoană a menţionat o contuzie, fără cauze aparente, dar nimeni altcineva nu s-a mai aflat în această situație.

Deci, dacă e să căutăm o cauză externă pentru aceste simptome, putem spune că nu a fost doar una singură, ci o serie de cauze diferite ce sugerează că persoanele respective sufereau de diverse probleme fără legătură unele cu altele.

Armă sonică a Marinei americane.

Otrava a fost sugerată ca o cauză potențială. Mercurul, plumbul și un număr de solvenți industriali pot provoca leziuni nervoase ce pot, la rândul lor, cauza pierderea auzului. Teoria este însă slabă, căci expunerea ar fi trebuit să fie semnificativă pe o perioadă lungă de timp iar prezența otravei în organismul victimelor ar fi fost ușor de detectat. Au fost conduse teste în acest sens care nu au găsit nimic. Se poate desigur specula că au fost folosite otrăvuri noi, necunoscute, pe care încă nu știm să le depistăm, dar în lipsa unor dovezi acestea sunt doar pure speculații.

Unele voci au sugerat că victimele şi-au transmis pur şi simplu o infecție a urechii, ca de exemplu labirintita, o inflamație a urechii interne care duce la pierderea echilibrului, provocând greață, amețeli, vertij și o parțială pierdere a auzului. Acestea sunt majoritatea, dar nu toate, simptomelor raportate. Este foarte posibil ca unii dintre diplomații afectați să fi avut o infecție a urechii și să o fi transmis și celorlalţi. Criticii acestei teorii au subliniat că doar americanii au raportat că sunt afectați și că aceștia au lucrat îndeaproape cu cubanezii în fiecare zi. Cubanezii nu au totuși obiceiul de a informa Departamentului de Stat al Statelor Unite de răcelile lor…

CUBANEZII CERCETEAZĂ... CONCLUZIA?

În timp ce mass media vorbea de atacul neprovocat al Cubei împotriva diplomaților, iar Departamentul de Stat făcea presiuni pentru a le opri, cubanezii au decis să investigheze pe cont propriu. Odată ce au aflat de plângerile americanilor, au format o echipă de lucru de 2.000 de oameni (reprezentând fiecare domeniu asociat securității şi științei) sub conducerea unui veteran, colonelul Ramiro Ramirez. Ei s-au îndreptat mai întâi către posibile cauze ce păreau plauzibile pe baza experienței lor din regiune. Au efectuat cercetări privind permetrinul, principalul agent folosit împotriva țânțarilor. În cazurile de expunere accidentală în doze mari, permetrinul provoacă dureri de cap și greață. Nu a fost găsit însă permetrin în exces.

Apoi, cubanezii şi-au îndreptat atenţia asupra vecinilor diplomaților americani și lucrătorilor locali care ar fi fost cu toții expuși aceluiași lucru ca şi americanii, orice ar fi fost acel lucru. Nu s-a găsit nimic. Nimeni nu a suferit vreun efect nociv cauzat de sunete. Cercetătorii cubanezi au folosit fiecare dispozitiv din arsenalul lor pentru a găsi acele misterioase arme sonore, însă s-au ales cu mâinile goale.

În cele din urmă, oamenii de știință cubanezi au ajuns la explicația la care și alți cercetători ajunseseră. O explicație care nu necesită arme acustice misterioase desprinse din science-fiction și care se potrivește mănușă acestui incident: un eveniment psihogenic în masă.

EVENIMENT PSIHOGENIC?

Înainte de a respinge această teorie, să vorbim un pic despre stresul acut. Stresul acut cronic poate produce simptome fizice clare, iar acestea sunt - toate pe linia - exact cele descrise de diplomați: lipsă de somn, anxietate, greață, dureri de cap, oboseală, tulburări cognitive și așa mai departe. Ele au început să se manifeste imediat după ce Donald Trump a fost ales președinte, promițând că va trece la presiuni privind Cuba. Acest lucru a sporit considerabil stresul asupra diplomaților americani.

Nu știm exact cum a început teoria „armei sonice", dar cumva ea a prins. Când povestea s-a răspândit printre diplomați și familiile lor, ea a devenit un factor suplimentar de stres. Și ori de câte ori cineva auzea un sunet mai ciudat - cum ar fi cele raportate de unele dintre victime - îl atribuia armei sonice. Stresul a crescut, simptomele au devenit și mai proeminente, validând teoria armei sonice de fiecare dată când cineva se simțea mai rău. O situație care s-a hrănit pe sine și s-a amplificat cu fiecare iterație.

Un caz similar este hipersensibilitatea electromagnetică. Există persoane ce au convingerea că sunt alergici la WiFi. Atunci când cred că o rețea Wi-Fi este în jur, devin anxioși și stresați și atribuie simptomele rezultate prezenței WiFi. Cu cât cred mai mult că suferă de o astfel de alergie, cu atât simptomele lor fizice se înrăutățesc iar convingerea privind cauza - i.e. alergie la WiFi - se întărește. Și așa cum se poate întâmpla unui individ, așa se poate întâmpla și unui grup care petrece mult timp împreună și împărtășește același mediu și factori de stres.

Acest lucru explică, de asemenea, și de ce s-a întâmplat numai americanilor (plus câtorva canadieni), și nu și cubanezilor prezenți în aceleași case și clădiri. Este deloc surprinzător, în ipoteza unui eveniment psihogen în masă, ca vecinii și lucrătorii cubanezi să nu fie afectați. Cubanezii nu au avut stresul de a fi vizați, de a fi dintr-o țară inamică.

Este o explicație solidă cu numeroasele precedente din istoria recentă. Se potrivește foarte bine cu Briciul lui Occam, deoarece este o explicație simplă care nu ne cere să modificăm ceea ce știm privitor la fizică sau biologie. Evident, nu știm exact că asta este ceea ce s-a întâmplat în realitate, dar în lipsa dovezilor care să ateste o cauză fizică, explicația prezentată se potrivește cel mai bine datelor problemei.

www.scientia.ro

Varianta originală a acestui articol, intitulată „Sonic Weapons in Cuba" de Brian Dunning, a apărut pe skeptoid.com. Scientia.ro este un site de popularizare a științei și de demontare a miturilor pseudoștiințifice. Scientia.ro prezintă zilnic articole și știri, are o secțiune de bloguri și una destinată întrebărilor din partea cititorilor. Cei care doresc să sprijine acest demers de transmitere a informației științifice pe înțelesul tuturor pot dona la: www.scientia.ro.

SCIENTIA RO
Știința pe înțelesul tuturor
SCIENTIA RO
știri din știință * articole * secțiune Q&A * bloguri de știință * forumul Scientia
www.scientia.ro

Anunțuri Mică Publicitate
anunturi publicitare gratuite

OFERTE DE MUNCĂ

Post de portar la un bloc de condominiumuri în cartierul Côte-St-Luc. Cerințe: Experiență și bilingvism. Trimiteți CV-ul la: sdcvicompte@gmail.com.

Angajăm **concierge** (sau cuplu) pentru curățenie și lucrări minore de întreținere a instalațiilor într-un imobil de 64 apartamente (condo). Persoanele interesate pot trimite CV-ul la: condoelysee@gmail com. Caut **ajutor în instalare geamuri și uși**. Persoane serioase și cu experiență de minim un an. Plată avantajoasă. Tel: 514-591-3339, Eugen.

Firmă de fabricație situată în Laval caută persoane pentru următoarele posturi:

STRUNGAR

Strung convențional. Lucrări de precizie pe strung, mașină de găurit radială și asamblaj de paliere prelucrate pe strung.

SUDOR-ASAMBLOR MIG

Sudură de table de oțel de la 2 mm până la 32 mm.

CUSTOMER SERVICE

Persoană bilingvă engleză-franceză pentru relații cu clienții, luat comenzi de piese, pregătit expedieri de piese și alte activități conexe. Sunt necesare aptitudini și cunoștințe tehnice.

Contactați Olivian
450 686 7422 | oec@corniver.com.

Caut **croitoreasă** timp plin sau parțial pentru cusut perdele, în zona Laval. Tel: 514-409-4526.

Emytrans caută **șoferi incorporați clasa 1** pentru Canada/SUA. Minim doi ani de experiență sau CFTR. Oferim 0.48$/milă (milajul camionului). Pentru detalii sunați la 514-821-8595.

Angajez **șoferi clasa 1 incorporați**. Lucru local, plătit la oră, camion atitrat. Cerințe: cunoașterea limbii franceze, minim 6 luni de experiență pe rută, nu mai mult de 5 puncte pierdute. Tel: 514-836-4288.

Fabrică de alimente angajează lucrători la timp plin, permanent, 35-40 de ore/săptămână, 11.35$/oră, transport inclus. Sunați la 438-929-8631 sau scrieți-ne la info@job4all.ca.

IMOBILIARE

De închiriat, un foarte frumos apartament în Ile de Soeurs, cartier foarte bun și securitar, bloc nou, toate elctromenajerele, mașină de spalat și uscat în apartament, aer condiționat. Blocul are piscină, gym, sală de cinema. Chiria include garaj, electricitae, încălzire, apă caldă. Apartamentul e de subînchiriat pâna pe 30 iunie, prin cedare de contract. Chiria e de discutat, pâna la 30 iunie, și revine la aproximativ 950$ pe lună. Contact: 514-257-9749 | mjemna@yahoo.com.

Condo de vânzare, trei dormitoare, două băi, în imobil de beton situat în ville St-Laurent, în apropiere de bulevardele Côte-Vêrtu și Jules Poitras și de Marché Central. Renovat recent. Imobil cu ascensor, piscină, saună, gym și parcare interioară. 335,000$, negociabil. Tel: 514-501-4462.

VACANȚĂ LA MYRTLE BEACH

Petreceți zile de neuitat la Myrtle Beach, South Carolina, cu o cazare în vile complet renovate, situate la 150 de metri de plajă, la 5 min. de aeroport și foarte aproape de multe puncte de atracție (acvariu, terenuri de golf, centre de amuzament) și centre comerciale.

www.myrtlebeachvacations.ca
514.993.6508 | 514.354.9943

Superb apartament 2½ de închiriat, demisol într-un duplex în Laval, zona Des Laurentides/St-Martin, atmosferă calmă, familială, ideal pentru o persoană singură, liniștită și nefumătoare. 495$/lună. Mobilă, electricitate, căldură, apă caldă incluse. Tel: 514-663-3179.

Apartamente 1½ și 2½ în bloc de beton, 3420 Sainte Famille (colț cu Sherbrooke), la doi pași de metroul Place des Arts, complet renovate, totul inclus: încălzire, apă caldă, electricitate, frigider și aragaz. Spălătorie și ascensor în imobil. Concierge român. Chirii de la 650$/lună, bail de 12 luni. Tel: 450-465-9360.

Două 4½ mari, renovate, fiecare cu două dormitoare închise, bucătărie spațioasă, aragaz, frigider, mașină de spălat și uscat incluse. Încălzire electrică, termostat electronic în fiecare încăpere. Stație de autobuz în fața blocului, situat la 5 minute pe jos de complexul Forest. 514-683-3003.

VÂNZĂRI

Pentru un cadou potrivit pentru oricine, la orice vârstă: Samsung Galaxy S7 Edge! Preț: 490$. Tel: 514-995-1328.

Vând cărți în limba română, tablouri, set cergă maramureșană (lână: alb, negru roșu), cumpărată la Sapânța, mileuri, macrameuri (set și bucăți separate). Tel: 514- 633-6594.

DIVERSE

Actor, doresc să achiziționez o haină de iarnă/jachetă/haină de ploaie de damă, de culoare metalică. Dacă aveți o astfel de haină de vânzare contactați mchlfern@yahoo.ca, cu fotografii și informații, sau sunați la 438-878-1699.

Teatrul C. Tănase din București dorește să intre în contact cu fiul cunoscutului interpret de muzică ușoară Aurelian Andeescu, care locuiește la Montreal. Dumnealui este rugat să telefoneze la: 011-4021-312-1029 | 011-4021-314-1979 sau să-l contacteze pe directorul teatrului, dl. Alexandru Arșinel, la director@teatrultanase.ro.

Pentru rubricile oferte de muncă, închirieri, vânzări, cumpărări, decese, matrimoniale

MICA PUBLICITATE în ACCENT este GRATUITĂ. Profitați!

Ofertele de servicii sunt publicate contra cost. Trimiteți anunțurile la info@accentmontreal.com. Nu se primesc anunțuri prin telefon.

ANUNȚURI BISERICI

Biserica Ortodoxă Română Sfântul Nicolae anunţă că sfintele slujbe au loc în fiecare duminică şi de sărbători mari la orele 10:30 a.m. Adresa: 1690 Avenue De l'Église, Montreal, H4E 1G5. www.sfnicolaemtl.com

Parohia Ortodoxă Sf. Gheorghe (Rive Sud) vă invită la următorul program de slujbe: duminica între 9:30-12:30, utrenia şi Sfânta Liturghie; miercuri ora 20:00, slujba Sfântului Maslu; sâmbăta ora 16:00, slujba vecerniei. 2000 boul. Marie, Longueuil, J4T 2B1. www.sfgheorghe.com.

Biserica Ortodoxă Română Înălţarea Domnului Montreal, 5845 Upper Lachine, N.D.G., H4A 2B6. Sfânta Liturghie se desfăşoară duminica şi sărbătorile din săptămână la 10:30. Preot dr. Nicolae Stoleru, paroh, tel: 514-748-6730,

Biserica Ortodoxă Română Sf. Dimitrie cel Nou, 10120 av. d'Auteuil, Mtl, H3L 2K1. Sfintele slujbe au loc: duminica - orele 12:00; sărbătorile din săptămână - orele 10:00. Preot Ion Ceauşu: 514-358-5121.

Biserica Ortodoxă Română Sfântul Prooroc Ilie Tesviteanul (Anjou) are următorul program: în fiecare duminică sau sărbătoare cu cruce roşie între orele 10.45-13.00 (Acatist şi Sfânta Liturghie). 5055 rue Joffre, H1K 2T7. Preot paroh Ioan Cotrigăşanu, 514-475-1399 sau www.sfantulilie.org

Programul obișnuit al Bisericii Ortodoxe Sfântul Mare Mucenic Pantelimon din St-Eustache: slujba are loc duminica, ora 11:15. Adresa: 367 rue Godard, St-Eustache, J7P 3V2. Preot Vasile Trif, 450-435-1097. www.bisericamontreal.org

Biserica ortodoxă română Sfinții Martiri Brâncoveanu vă invită la săvârșirea Sfintei Liturghii în fiecare duminică începând cu orele 10:30, în Lachine, 1400 boul. Saint-Joseph, H8S 2M8. Preot Dumitru Proca. Info: 514-586-6100 sau 514-743-2622.

Biserica Ortodoxă Română Acoperământul Maicii Domnului Pierrefonds & West Island vă invită să participați la Sfânta Liturghie și școala duminicală pentru copii, duminica, începând cu ora 11:15. Preot paroh: Ioan Felicean Zinca. Tel. 514-714-2762; Adresă: Chapel of Archangel Michael, 17132 rue Parker, etajul III, Pierrefonds, H9J 1C7. www.ortodoxwestisland.ca

Biserica Greco-Catolică Parohia Naşterea Maicii Domnului celebrează Sfânta Liturghie în fiecare duminică la ora 10:30. 2310 Denonville, Ville-Emard (Mtl), H4E 1M8 (metrou Monk, autobuz 36 direcţia nord, a 4-a staţie). Pr. Gheorghe Avram, tel: 514-745-7565, www.sfantamariamica.org

Mănăstirea Ortodoxă Greacă Panaghia Parigoritisa, 827 Chemin de la carriere, Brownsburg, QC, J8G 1K7. Sf. Liturghie în fiecare sâmbătă, duminică și sărbătoare cu cruce, ora 8.30; în vinerile din Postul Mare, Acatistul Buneivestiri între orele 6-7 p.m.; agapă frățească la încheierea slujbelor. Servicii religioase, la cerere, în română: botez, parastas, etc. www.monastere.org | 450-675-1392, preot slujitor Constantin Lungu.

HOROSCOP

BERBEC (21martie - 19 aprilie)
Sănătate: Cei mai mari inamici ai sănătății tale sunt stresul, imprudența și tendința către excese. **Dragoste:** Relația cu partenerul de viață va funcționa din ce în ce mai prost și veți avea multe momente critice. **Financiar:** Situația se prezintă staționar, nu se produc tranzite semnificative care să influențeze starea voastră financiară.

TAUR (20 aprilie - 20 mai)
Sănătate: Poți avea probleme cauzate de funcționarea rinichilor și a zonei ochilor. **Dragoste:** Este o perioadă norocoasă în amor, pentru că șansele de a te îndrăgosti nu lipsesc iar relația în care ești deja implicat merge de minune. **Financiar:** Călătoriile de afaceri și colaborările la distanță sunt favorizate.

GEMENI (21 mai - 21 iunie)
Sănătate: E posibil să contractezi o infecție sau o gripă ce te va izola, câteva zile, de restul lumii. **Dragoste:** Se resimt unele greutăți în relația cu partenerul și fiecare întrevedere aduce o anumită dificultate în comunicare. **Financiar:** Poți avea câștiguri dacă îți bazezi deciziile pe planuri și strategii edificate cu grijă.

RAC (22 iunie - 22 iulie)
Sănătate: A venit vremea unei decizii radicale care va avea efecte bune asupra stării tale de sănătate. **Dragoste:** Dăruiești și primești deopotrivă, pentru că fiecare clipă trăită alături de cel drag te face fericit. **Financiar:** A venit vremea să-ți achiți niște datorii mai vechi sau să intri în posesia unor bani pe care alții ți i-au promis cu ceva vreme în urmă.

LEU (23 iulie - 22 august)
Sănătate: Poți avea nopți de insomnie în care resimți vagi simptome de depresie sau anxietate. **Dragoste:** Ce a fost a fost, și în relația actuală, și în relația încheiată. Privește deci spre viitor. **Financiar:** Ai ocazia să-ți echilibrezi bugetul, dar nu trebuie să risipești.

FECIOARĂ (23 august - 22 septembrie)
Sănătate: Ceva se schimbă în starea ta de sănătate. Dacă totul a mers bine până acum, se instalează boala. Dacă ai fost bolnav, vindecarea pare să fie definitivă. **Dragoste:** În cuplu, te mulțumești cu o viață decentă în doi. Dacă ești singur, apreciezi foarte mult liniștea. **Financiar:** Ar fi bine să fii prudent cu banii.

BALANȚĂ (23 septembrie - 22 octombrie)
Sănătate: Fii prudent și evită pericolul îmbolnăvirii prin contractarea unei răceli sau gripe. **Dragoste:** Recunoaște adevărul în față și ia măsurile care se cuvin, cu cap, nu neapărat doar cu suflet! **Financiar:** În perioada următoare nu se produc schimbări semnificative.

SCORPION (23 oct. - 21 noi,)
Sănătate: Tinzi să exagerezi, să întinzi coarda cam mult și să comiți anumite excese sau imprudențe.**Dragoste:** Dacă ești celibatar, în ochii admiratorilor joci rolul inaccesibilului, dar lasă și câteva portițe pentru a nu vă izgoni pretendenții. **Financiar:** Ai o perioadă bună și ar fi bine să o exploatezi din plin.

SĂGETĂTOR (22 noiembrie - 21 decembrie)
Sănătate: Soluția este odihna, o alimentație echilibrată și fără excese. **Dragoste:** Chiar dacă îl ai pe cel drag alături, tot singur te simți, și vei căuta refugiu în alte planuri ale vieții, dar din păcate deocamdată nici acolo nu ai mai multe motive de bucurie. **Financiar:** Începi și tu să mai pui un ban deoparte.

CAPRICORN (22 decembrie - 19 ianuarie)
Sănătate: Te bucuri de o rezistență fizică bună, de un moral excelent, **Dragoste:** Dacă stai și aștepți doar de la partener inițiative, pierzi timp prețios. Ca atare, dacă te atrage cineva anume, dacă vrei ceva anume, ia taurul de coarne și fă primul pas. **Financiar:** Rezervele tale sunt suficiente pentru a face față creșterii accelerate a cheltuielilor.

VĂRSĂTOR (20 ian. - 18 feb)
Sănătate: Ar fi bine să te protejezi, temperatura de afară îți poate afecta sănătatea. **Dragoste:** Pasivitatea, așteptarea unui miracol, răbdarea nu sunt suficiente pentru a aduce noul în viața ta sentimentală. Nu cumva te-ai resemnat? **Financiar:** Fii chibzuit cu banii deoarece în perioada următoare cheltuielile vor fi în creștere.

PEȘTI (19 februarie - 20 martie)
Sănătate: Ai grijă la obiectele care te-ar putea răni sau la situațiile de risc. **Dragoste:** Răceala, nepăsarea, distanța se interpun între voi și nu mai e ca altădată. **Financiar:** Banii nu sunt punctul forte acum, parcă ai merge pe gheață subțire. Nesiguranța îți caracterizează veniturile și cheltuielile.

MARCHÉ EPICURE

SPECIAL

Prosciutto
9.09 $ lb

Fructe congelate Europe's Best
5.49 $

Biscuti Gewürz
2.49 $ 500gr

Feta de vaca bulgareasca
5.90 $ lb

Cascaval bulgaresc
11.82 $ lb

laurt clasic Liberte
2.79 $ 750gr
2 pentru 4.99$

Unt in vrac
4.99 $ lb

Pulpe de pui cu os si piele
1.60 $ lb

Muschi de porc afumat
9.87 $ lb

Cabanosi proaspeti
8.17 $ lb

Borsec Perla Harghitei
1.99 +tx $ 1.5 L

Paste Barilla
1.49 $ 454gr

Sos paste Barilla
2.49 $ 650ml

Paine Bio-Life
de la 2.79 $

Ciuperci marinate
4.99 $ 880 ml
2 pentru 8.99$

Ciuperci marinate
2.89 $ 580 ml
2 pentru 4.99$

WEST ISLAND
323 Ch. du Bord-du-Lac
Pointe-Claire, H9S 4L6
514.505-9977
MARCHÉ EPICURE POINTE-CLAIRE
L - V 9.00-20.00
S - D 9.00-19.00
Epicure Market West Island

MONTREAL
5252 rue Paré,
Montréal, H4P 1P5
514.904-0595
MARCHÉ EPICURE MONTRÉAL
L - V 8.00-21.00
S 8.00-20.00
D 9.00-20.00
Epicure Market Montreal

CÔTE-ST.-LUC
5555 Westminster
Côte Saint-Luc
514.368-1741
MARCHÉ EPICURE CÔTE-ST.-LUC
L - V 8.00-20.00
S - D 9.00-19.00
Epicure Market CSL