ALEXANDRA BĂNDEAN: TEATRUL CA FORMĂ DE EXPRESIE A PROVOCĂRILOR SOCIETĂȚII ACTUALE

INTERVIU ▶ Pag. 6, 7

ACCENT MONTRÉAL

Bilunar GRATUIT ■ Anul 12 ■ Nr. 236 ■ 19 iulie 2019

■ Peste 25 de ani de experienţă în Baroul din Montreal, cu rezolvarea unor cazuri dificile ce au creat jurisprudenţă la Curtea Federală şi Curtea Superioară.
■ În colaborare cu 12 avocaţi, vă asigură servicii în drept matrimonial (divorţ), comercial, civil, al imigraţiei sau al muncii, precum şi reprezentare la litigii în România şi la CEDO.
■ Onorarii rezonabile. Cărţi de credit/debit sunt acceptate.

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

WorldLine CARGO
România - Rep. Moldova - Europa
MARITIM 1.65 $/lb
AERIAN
LIVRARE LA DOMICILIU EXPRESS
Transportăm colete - plicuri- bunuri de orice natură din Canada către România, Rep. Moldova sau orice ţară din Europa
DETALII coperta spate

ALEGERI FEDERALE

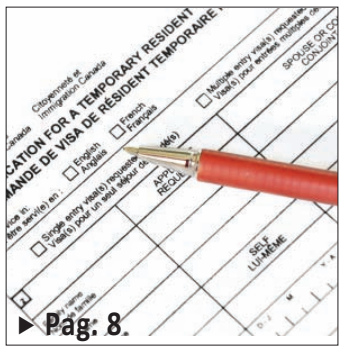
CE CRED CANADIENII DESPRE POLITICIENI

▶ Pag. 3

ARCADE ACCOUNTING
CONTABILITATE SI FISCALITATE PROFESIONALA
Gabriela Bucsa
Member of Canadian Bookkeepers Association
514.508.8880
www.arcade-accounting.com
Preturi deosebit de avantajoase si o vasta experienta canadiana pentru ORICE domeniu de activitate! Detalii in interior

Prelungirea statutului de rezident temporar în Canada

Persoanele aflate în Canada cu statutul de rezident temporar care vor să-şi prelungească acest statut sau să-l schimbe trebuie să facă o cerere numai pe cale electronică, cu anumite excepţii.



UTILE ▶ Pag. 8

Intoleranţele alimentare şi kilogramele în plus

Puţine persoane realizează ce consecinţe puternice au intoleranţele alimentare în ceea ce priveşte încetinirea digestiei, scăderea ratei metabolice şi îngrăşatul.

NUTRIŢIE & SĂNĂTATE ▶ Pag. 14, 15

Centre d'Implants et d'Esthétique Dentaire de Montréal
DR. SORIN FÂRŞIROTU, DDS, FICOI
20 de ani de experienţă în implanturi
514-393-3915
SERVICII
Implanturi dentare
Estetică dentară
Regenerarea osoasă şi a sinusului maxilar
Albirea dinţilor
Coroane într-o oră cu ajutorul CEREC, tehnologie de vârf în 3D
esthetiquedentaire.com

Les Immeubles Charisma
Agentie Imobiliara
dcata@videotron.ca
carmendan.com
CARMEN DAN
Curtier imobiliar
premiată CLUB 100% OR
vânzare cumpărare oriunde oricând
super Promoţie
detalii în pagina 7
cell: 514.823.8772
birou: 514.683.3003
Charisma Agence Immobilière

Citiţi ediţia online Accent Montreal la:
«««« www.accentmontreal.com »»»»

6 feluri zacusă de casă, mici, cârnaţi proaspeţi, brânzeturi, salată boeuf, icre, sarmale, mezeluri, pastramă, slănină, cabanos, salată de vinete, halva, marmeladă, compot de vişine, cireşe, căpşuni, dulciuri europene proaspete

MARCHÉ BALKAN

ÉPICERIE FINE · CHARCUTERIE EUROPÉENNE · FROMAGE · SANDWICHERIE · 450. 934-2877

Specialităţi ROMÂNEŞTI, BULGĂREŞTI şi alte produse europene

Deschis toată săptămâna !

Luni-Miercuri: 9:00 - 19:00
Joi-Vineri: 9:00 - 21:00
Sâmbătă-Duminică: 9:00 - 19:00

1220 Cure-Labelle, Chomedey, Laval H7V 2V5
Tel: 450-934-2877

Direcţii: autobuzul 151 de la metro Cote-Vertu aduce în faţa magazinului, de asemenea de la Metro Cartier autobuzul 46 şi de la Metro Montmorency autobuzul 60

ATENŢI LA TRADIŢIILE VOASTRE
ŞI SENSIBILI LA POVESTEA VOASTRĂ...

MAUSOLEU · COLUMBAR · CIMITIR · SALĂ DE CEREMONII

5505, Rang Bas-Saint-François, Laval (Québec) H7E 4P2
Cimetière de Laval
CIMETIERELAVAL.COM | 450 661-7017
Bogdan Holenciuc
Reprezentant

Restaurant
BRAVO

Organizam nunti botezuri • comuniuni petreceri

200 DE LOCURI
• Specialitati romanesti
• Parcare gratuita

MENIU VARIAT
10 feluri calde • Fructe de mare
• Peste • Saslic (pui, porc)
• Carnati • Salata • Desert

6925 av. du Parc Montreal QC H3N 1X7
email: bravoresto@gmail.com
www.bravoresto.ca

Rezervari vineri & duminica
10% reducere
MUZICA LIVE

Info & rezervari: 514.277.4787 • 514.679.4583

©Дизайн Hawotagera

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

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

Comunitate: Eva HALUS, Corina LUCA; **Reflecții canadeze:** Raul DUDNIC; **Știință:** Cătălina CURCEANU, Adrian BUZATU; **Specialiști:** Anca TISMĂNARIU (imigrație), Șerban TISMĂNARIU (juridic), Alexandru NICOLESCU-ZINCA (sfatul medicului); **Sport:** Matei MAXIM; **Redactor şef:** Dan GEORGESCU; **Editor**: Simona POGONAT

PUBLICAŢIE BILUNARĂ

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

www.accentmontreal.com

(514) 690-8831

info@accentmontreal.com

Articolele şi fotografiile apărute în Accent Montreal nu reflectă în mod necesar opiniile redacţiei. Ele implică direct răspunderea legală şi/sau morală a autorilor. Accent Montreal nu îşi asumă responsabilitatea pentru conţinutul reclamelor şi al anunţurilor 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, Marché Epicure - 5555 Westminister N; **Cabinete:** Dr. Buracu, Dr. Cristache, Dr. Zinca; **Contabilitate:** Arcade Accounting (3333 Cavendish), DFD Comptables Généraux Accredités; **Biserici:** Înălţarea Domnului.

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

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

VILLE SAINT-LAURENT
Magazine: 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: Balkani, Cracovia, Fruiterie 440, Marché Village; **Biserici:** Sf. Gheorghe.

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

ALEGERI FEDERALE | ÎNCREDEREA CANADIENILOR ÎN GUVERN

Ce cred canadienii despre politicieni

Sezonul politic estival este în plină desfășurare în Canada, în vederea alegerilor federale din octombrie. Vizați în mod special de această mobilizare a partidelor politice sunt indecișii, cei care la ora actuală sunt foarte numeroși și au puterea de a determina rezultatul scrutinului. Misiunea candidaților ce vor căuta sufragiile cetățenilor în această toamnă nu este însă deloc una ușoară: în ochii canadienilor, candidații federali prezintă cea mai puțină încredere - mai puțin decât cei provinciali sau municipali.

SIMONA POGONAT
simona.pogonat@accentmontreal.com

La trei luni distanță de alegerile federale, partidele politice sunt în plină efervescență de pre-campanie. Platformele electorale încep să prindă contur și să iasă din ce în ce mai mult la iveală, iar atacurile la adresa oponenților se înmulțesc. **Doar patru din zece canadieni sunt însă absolut siguri de opțiunea lor la votul din octombrie, restul sunt indecișii.** De felul în care preferințele acestei importante mase de votanți se vor concretiza în lunile următoare depinde rezultatul alegerilor.

Ca să-i convingă, cei care speră la un fotoliu parlamentar la Ottawa au de învins nu doar nehotărârea sau apatia lor politică, ci și faptul că dintre toți politicienii țării, cei federali sunt priviți cu cel mai mult scepticism și neîncredere. Aceasta este concluzia unui nou sondaj de opinie realizat de Institutul Angus Reid, intitulat *Trust in Government: Canadians wary of politicians and their intentions*.

Potrivit sondajului, **aproape două treimi dintre canadieni (64%) susțin că, la modul general, politicienii nu prezintă încredere**, iar o treime (32%) consideră că aceștia sunt motivați mai degrabă de un „câștig personal" decât de dorința reală de a servi interesele cetățenilor pe care îi reprezintă.

Nemulțumirea vizavi de aleși este mai pronunțată atunci când e vorba de cei la nivel federal. Cifrele sunt grăitoare: procentul celor care au o opinie pozitivă față de politicienii municipali (42%) depășește cu o marjă de trei la unu pe cel al canadienilor care nutresc o opinie nefavorabilă (14%); la nivel federal însă, publicul canadian este în mare parte împărțit în ceea ce îi privește pe aleși.

Mai mult, patru din zece canadieni (38%) sunt de părere că în ultimii cinci - zece ani, calitatea candidaților federali din zona lor a scăzut. Doar 29% afirmă același lucru în privința celor provinciali și și mai puțini (24%) împărtășesc această opinie când vine vorba de cei municipali.

Cei mai sceptici în privința politicienilor par a fi susținătorii Partidului conservator canadian (PCC). Aceștia sunt de două ori mai înclinați decât suporterii Noului partid democratic (NDP) (40% vs. 21%) și de trei ori față de cei liberali (PLC) (13%) să afirme că politicienii candidează din motive de câștig personal, nu pentru a apăra interesele cetățenilor din circumscripțiile lor.

Dacă **potențialii votanți ai PCC sunt cei mai sceptici**, 71% dintre ei fiind de acord cu afirmația că politicienii, în general, nu prezintă încredere (*„most politicians can't be trusted"*), **cei ai Partidului liberal canadian sunt cei mai înclinați să considere motivațiile politicienilor ca fiind altruiste mai degrabă decât egoiste**. Astfel, 51% dintre cei care au de gând să voteze cu liberalii sunt de acord cu afirmația de mai sus, cu 20 de procente mai puțini ca cei care înclină spre conservatori. Dintre noii democrați, 58% consideră că politicienii nu pot fi de încredere.

Cu toate acestea, neîncrederea canadienilor în politicieni nu se reflectă în opinia lor vizavi de cei care se prezintă drept candidați. **Actul în sine de a candida nu este văzut ca ceva negativ**, iar cei care decid să facă acest pas nu sunt considerați, de către cei mai mulți dintre canadieni, drept nedemni de încredere. Scepticismul vizavi de politicieni are deci alte surse - etichetele de partid, personalitatea acestora sau poate pozițiile exprimate pe anumite subiecte.

Un lucru interesant relevat de acest sondaj este că din punct de vedere demografic, **bărbații tineri, cu vârste cuprinse între 18 și 34 de ani, reprezintă segmentul de populație cel mai înclinat să privească candidații într-o lumină favorabilă.** Această caracteristică se manifestă inclusiv față de cei de la nivel federal, acolo unde o majoritate afișează cel puțin ambivalență. Astfel, rata favorabilității vizavi de candidații federali a tinerilor bărbați canadieni este de aproape opt ori mai mare ca media națională (această rată reprezintă netul dintre procentajul răspunsurilor de la categoria „pozitiv" și cele de la categoria „negativ"): 30 vs. 4.

S-ar putea explica această tendință printr-o discrepanță de gen privind ambițiile politice? Sondajul Angus Reid arată că față de ansamblul populației, bărbații tineri sunt de trei ori mai înclinați să considere la modul serios o candidatură politică (16% vs. 5%) și de cinci ori mai mult ca femeile tinere (3%). Un studiu Abacus din 2014 a demonstrat la rândul său un decalaj observabil între femei și bărbați tineri la nivel de ambiții politice. Rezultatele precedentelor alegeri federale nu au confirmat însă acest decalaj, femeile reprezentând mai mult de jumătate din deputații sub 40 de ani. Totuși, deși femeile în ansamblu formează 50% din populația Canadei, reprezentarea lor în Parlament nu a reușit să treacă de 26%. Vom vedea dacă progresele privind reprezentarea femeilor la Ottawa se vor extinde și la alegerile din acest an.

ROMÂNIA | ALEGERI PREZIDENȚIALE | DIASPORA

Modificările aduse legii electorale care privesc diaspora

La începutul lunii iulie, Parlamentul României a adoptat modificările aduse legii electorale care vor fi aplicate începând cu alegerile prezidenţiale.

Principalele prevederi vizează următoarele chestiuni:

■ Românii din străinătate **pot vota pe parcursul a trei zile** (vineri, sâmbătă şi duminică);

■ Românii din străinătate **care se vor afla la rând sau în secția de votare la ora 21.00**, când se închid secțiile, **vor putea să voteze până la ora 23:59**;

■ Introducerea **votului prin corespondenţă** şi la alegerile prezidenţiale; alegătorul cu domiciliul sau reşedinţa în străinătate trebuie să se înregistreze ca alegător prin corespondență, prin intermediul unei platforme online a AEP, www.votstrainatate.ro, care în prezent este în lucru;

■ Simplificarea procesului de vot prin **automatizarea listelor suplimentare**;

■ Locațiile secțiilor de vot din străinătate se stabilesc şi **la solicitarea explicită a minim 100 de cetățeni români** (care se pot preînregistra tot pe platforma online a Autorității Electorale Permanente, www.votstrainatate.ro, care în prezent este în lucru).

La închiderea acestei ediții, proiectul de lege se afla la Președintele României în procedură de promulgare.

ROMÂNIA | RAPORT | DIASPORA

Diaspora românească, a cincea cea mai numeroasă din lume

Diaspora românească este a cincea cea mai numeroasă diasporă din lume, raportat la numărul total al populației. Cei mai mulți români cu studii universitare se află în Canada și SUA.

Diaspora românească este a cincea cea mai numeroasă diasporă din lume, raportat la numărul total al populației, se arată într-un raport al Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE), comandat de Ministerul de Externe al României și transmis de *G4Media* (www.g4media.ro).

Raportul compară două seturi de date, unul din 2001/2002 şi celălalt din 2015/2016. În intervalul cuprins între cele două perioade comparate, **numărul emigranților români a crescut cu 2,3 milioane**, de la 1,1 milioane la 3,4 milioane.

În 2015-2016, **cel puțin 17% din totalul populației născute în România trăia în țările membre OECD**.

Italia este țara predilectă pentru emigrația românească, 1 din 3 români din diaspora locuind acolo (peste 1 milion), urmată de Germania (680.000) și Spania (573.000). Cele trei țări sunt gazda a 93% din diaspora românească. **Aproximativ 90% dintre românii plecați în afara granițelor se află în Europa**.

Cei mai mulți emigranți români au **locuri de muncă necalificate**, iar jumătate dintre românii cu studii universitare plecați în străinătate au locuri de muncă ce nu cer specializare. **Cei mai mulți români cu studii universitare se află în Canada** (77%) şi Statele Unite (54%). La polul opus se află Italia (7% români cu studii superioare), Germania și Spania (ambele cu aproximativ 17%).

Comparativ cu cetățenii din statele vecine stabiliți în afara granițelor țărilor de origine, **românii plecați în străinătate sunt cel mai puțin educați.** Doar Serbia - care nu este membră UE - are o diasporă mai puțin educată. Aproximativ 24% dintre femeile plecate în străinătate au studii superioare, comparativ cu 21% dintre bărbați.

În ultimii ani, **aproape un sfert dintre românii care trăiesc în țară și-au exprimat dorința de a emigra permanent**, dacă ar avea ocazia să se mute în alt stat. Procentul este unul dintre cele mai mari din estul Europei. Aproape jumătate dintre tinerii cu vârste între 15 și 24 de ani au declarat că intenționează să părăsească România.

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

MENTALITATE

Despre zero-toleranță

ȘTEFAN MAIER
info@accentmontreal.com

Zero-toleranţa este o noţiune mai degrabă tehnică, deşi tehnic vorbind, este absurdă.

De ce mai degrabă tehnică, este simplu: pentru că provine din zona proiectării şi realizării de ansamble şi mecanisme, acolo unde piese diferite care trebuie să lucreze ca un tot unitar sunt produse pe maşini diferite, iar pentru a se îmbina şi funcţiona corect, maşinile sunt reglate în aşa fel încât îmbinarea să fie de calitate. Inginerii mecanici (şi nu numai ei) ştiu foarte bine la ce mă refer.

Marea majoritate a celor nefamiliarizaţi cu subiectul sunt filosofic îndeajuns de educaţi pentru a-şi da seama că practic nu există două şuruburi identice produse de o maşină de făcut şuruburi care livrează milioane şi milioane de şuruburi. Şi, în fine, pentru ca respectivele şuruburi să fie utilizabile, marja de eroare în realizarea lor trebuie să fie de plus sau minus ceva, astfel încât ele să se potrivească bine cu piuliţele (produse la rândul lor pe altă maşină, cu propriile lor erori şi imperfecţiuni). Acel plus/minus ceva este toleranţa, calculată în aşa fel încât să mai rămână şi spaţiu între şurub şi piuliţă, în pofida inerentelor imperfecţiuni, astfel încât înşurubarea să fie posibilă.

Dacă nu v-am pierdut până acum (şi trebuie să vă felicit pentru răbdarea îngerească cu care aţi citit rândurile de mai sus) aţi parcurs practic şi explicaţia de ce zero-toleranţa este o noţiune, tehnic vorbind, absurdă.

Un alt fapt banal şi anume că nu doar nu suntem toţă la fel (prin compararea unora cu alţii), dar nici măcar nu suntem la fel cu noi înşine, mă aduce azi la acest subiect. Nu suntem „imagini”, suntem „filme”, într-o

continuă devenire, uneori nu doar de la o zi la alta, dar chiar şi în intervalul unei singure ore. La limită, nu-i aşa, nu suntem aceiaşi nici de la o secundă la alta!

Cu toate acestea, aplicăm adesea, voit sau nu, standarde de zero-toleranţă în raport cu ceilalţi sau în raport cu noi înşine. Iar în aceste cazuri ori nu ajungem să funcţionăm armonios, ca un tot unitar sau ca un grup (efecte dezastruoase se întâlnesc mai ales în familii, în relaţiile dintre părinţi şi copii sau chiar între soţi), îmbinările nefiind posibile, ori, datorită „neajustabilităţii” uneia dintre „componente” sau a ambelor, coroborat cu intenţia forţată de a le îmbina, se ajunge la distrugerea uneia sau a ambelor. Evident, când ambele componente sunt în aceeaşi persoană, persoana respectivă se poate autodistruge.

Rândurile de faţă nu se doresc a fi o pledoarie pentru elasticitate cu orice preţ. Dimpotrivă, trebuie să fim cine şi ceea ce suntem, pentru că nu suntem nici militari pentru a ne supune unui set de reguli pe care l-am semnat în alb şi nici politicieni de doi bani pentru a ne ajusta principiile potrivit sondajelor de opinie.

Mă întreb şi vă întreb însă, au rost reajustările unilaterale în raport cu cei care ne-au făcut cândva un rău, nu sunt dispuşi să-şi recunoască gesturile maliţioase, să-şi ceară iertare pentru minciuni, defăimări, atacuri? Până unde ar trebui să meargă toleranţa, inclusiv cea faţă de noi înşine, faţă de propriile noastre principii? Cât de fixe pot fi aceste principii, având în vedere dinamica individuală a fiecăruia dintre noi?

Nu cunosc decât o singură soluţie, şi aceea parţială, timidă aş putea spune (deşi uneori uluitor de eficientă) pentru aceste dileme: **comunicarea** cu ceilalţi şi respectiv cu noi înşine. Exprimarea a ceea ce simţim, ceea ce credem, ceea ce ni se pare că am înţeles din ceea ce ni se întâmplă. Iar această soluţie este posibilă numai în absenţa zero-toleranţei.

Ștefan Maier trăiește și lucrează în Statele Unite ca project manager. A publicat la revista online Acum.tv, unde a îndeplinit rolul de redactor-șef.

PE SCURT

Din comunitate

ACSR, 18 ANI DE ACTIVITATE

În ziua de 13 iulie 2019, a avut loc adunarea generală a Asociaţiei Canadiene a Scriitorilor Români (ACSR), în urma căreia a fost reconfirmat în funcţia de preşedinte Leonard I. Voicu, pentru o perioadă de patru ani (2019-2023). La întrunire s-a stabilit scutirea membrilor seniori (peste 70 ani) de plata cotizaţiei începând cu anul viitor, dar menţinerea dreptului lor de vot. Fiecare membru ACSR a primit în dar, prin poştă sau personal la adunare, un album aniversar al asociaţiei. Cei care nu au ajuns încă în posesia acestuia îl pot solicita preşedintelui Leonard I. Voicu. Albumul a fost conceput şi editat de Cătălina Stroe, vicepreședintă ACSR, pentru omagierea membrilor şi promovarea asociaţiei, la aniversarea a 18 ani de activitate. Albumul a fost depus deja în fondul de patrimoniu al Bibliotecilor Naţionale din Quebec şi Canada, iar în România a ajuns în Biblioteca Academiei Române, Biblioteca Universitară Carol I, Biblioteca Naţională a României şi Biblioteca Municipiului Bucureşti. În data de 22 septembrie 2019, ACSR va organiza o întâlnire festivă pentru sărbătorirea „majoratului” său.

PICNICURI LA VAL-DAVID

După ce în zilele 22 iunie şi 6 iulie Asociația Română din Canada (ARC) a sărbătorit Ziua Quebecului şi respectiv Ziua Canadei, programul estival al picnicurilor de la Câmpul românesc de la Val-David continuă după cum urmează: 20 iulie - „V-aşteptăm cu veselie să-l serbăm pe Sf. Ilie!”; 3 august - picnic; 17 august - „Marie, Marie, te cinstim cu bucurie”; 31 august - Ziua Limbii Române; 14 septembrie - Ziua Recoltei - Emoţie de toamnă, ediția a IV-a.
Adresa Câmpului Românesc este: 2210 Montée Predeal-Trudeau, Val-David, J0T 2N0. Mai multe informații despre evenimentele ARC la: www.arcanada.org.

ȘCOALA JUNIMEA ROMÂNĂ DIN MONTREAL: ÎNSCRIERI PENTRU ANUL ȘCOLAR 2019-2020

Sesiunea de toamnă-iarnă 2019 a școlii românești din Montreal va debuta în data de 7 septembrie, iar înscrierile sunt în plină desfășurare. Până atunci, echipa Școlii Junimea așteaptă părinții și elevii interesați la Ziua Porților Deschise, ce va avea loc sâmbătă, 24 august, în incinta Colegiului Brébeuf, acolo unde se țin cursurile școlii: Pavillon Lalemant, Secteur D3, 5625 avenue Decelles, Montreal, H3T 1W4.
Cei care doresc să consulte cursurile oferite, calendarul școlar, atelierele și activitățile extrașcolare gratuite propuse, precum și tarifele și procedurile de înscriere, o pot face pe site-ul școlii, la: www.junimearomana.com.

Alexandra Băndean: Teatrul ca formă de

O am ca interlocutoare pe Alexandra Băndean, tânără actriță de origine română, care a venit cu familia la Montreal când avea doar șase ani. Este zveltă, cu o privire puternică, decisă parcă să afle tot ce este ascuns sub voalul aparențelor, ca pe urmă, prin intermediul artei, să genereze discuții și *prises de conscience* utile pentru supraviețuirea identității fiecăruia în mozaicul de culturi, credințe dar și a prejudecăților pe care ni le facem unii despre alții.
Între 7 și 15 iunie, în cadrul festivalului Fringe, la Studioul Multimédia al Conservatorului de Muzică, trupa de teatru Uptown Crew, din care Alexandra Băndean face parte, a prezentat premiera piesei *Le venin de Jocaste* de Zaynab Bourezza, în care Alexandra joacă rolul principal. Cu această ocazie, am poposit alături de Alexandra Băndean pe marginea unui subiect ce trece de multe ori neobservat în multe comunități și familii rasizate din societatea canadiană.

Alexandra Băndean pe afișul piesei „Le venin de Jocaste" din cadrul Festivalului Fringe.

EVA HALUS: Alexandra Băndean, ce te-a atras să devii actriță? Melpomene, muza tragediei, sau Thalia, muza comediei? Sau poate un balans, un dans între ele?
ALEXANDRA BĂNDEAN: Cu toate că am terminat recent un bacalaureat în Matematică și Statistică la Universitatea Concordia și că lucrez ca analist programator într-o companie multinațională, artele ocupă primul loc în viața mea încă de când eram copil. La trei ani cântam deja în cor la biserică cu cei mari, desenam și mergeam la cursuri de dans. Am continuat pe tărâmul artelor și după ce am sosit în Canada - cursuri de pian, pictură de icoane pe sticlă și lemn la biserică, unde am și vândut prima mea lucrare. Apoi a venit pasiunea pentru teatru. Am jucat într-un film indian filmat în Montreal și în mai multe publicitați și scurt metraje. Anul acesta marchează prima mea experiență teatrală. Ce m-a atras înspre actorie e un echilibru între Melpomene și Thalia. Nu pot alege pentru că sunt două lucruri diferite și complementare în viață, la fel ca și pe scenă. Cred că avem nevoie de una ca să putem trăi și simți pe cealaltă.

EH: Festivalul Fringe la care ai participat cu trupa Uptown Crew a constituit o ocazie fantastică de a te întâlni cu un public montrealez de toate vârstele. Piesa Le venin de Jocaste a avut succes pentru că deschide un dialog despre diferențele între generații, subiect de perpetuă actualitate, dar și despre limitările și prejudecățile unei comunități sau unui grup, deseori marginalizat pentru că nu se pune în rând cu ideile și practicile considerate sănătoase și la ordinea zilei.
AB: *Le venin de Jocaste* prezintă o relație toxică între mamă și fiică, în contextul unei familii imigrante. Eforturile de a se conecta sunt autentice, din amândouă părțile, dar fără succes. Temele abordate sunt sănătatea mintală, feminismul, diferențele de ideologii, viziuni și culturi, la fel ca și ipocrizia și manipularea în relațiile interpersonale. Inès, personajul pe care îl interpretez, e destul de discret și închis. Rita, mama ei, are mai multe fațete și e și ea o victimă într-un fel, dar are puterea să o intimideze pe Inès. Celelalte două personaje, prietenele mamei, sunt mai caricaturale și aduc o tușă de umor în piesă, creând un echilibru.

EH: Boom-ul cultural și tehnologic la care noua generație a răspuns pozitiv, dar în fața căruia vechile generații își pierd sensul, valorile…Un mecanism complex și de ordin istoric. Dacă tinerii s-ar apleca mai mult asupra istoriei artei și fiozofiei, ar vedea că stau pe vârful unui munte urcat de alții. Nu poți avea totul nou, nu poți schimba lumea în mai bine dacă nu ai grijă să înțelegi trecutul fără să-l deformezi. Similar, generațiile mai în vârstă trebuie să lase tinerii să-și creeze viitorul lor. Le venin de Jocaste pune foarte bine în lumină tensiunea dintre generații, iar voi, fără excepție, ați jucat magistral, cu mult aplomb și pasiune, reușind să livrați o gamă variată de emoții într-un timp atât de scurt, cu un joc atât de concis!
AB: Mulțumesc foarte mult! M-am dezvoltat pe plan personal și profesional lucrând pe piesa aceasta, explorând în profunzime toate fațetele personajului. E un proiect pe care noi, colectivul Uptown Crew, l-am construit de la A la Z: am făcut publicitate cum am putut, am desenat și creat afișele și am lucrat piesa de mii de ori. Numeroase persoane au venit după reprezentații să ne spună că s-au recunoscut în personaje, că au trăit emoții intense și să ne încurajeze să continuăm.

La Festivalul Fringe am câștigat și un premiu, *The most promising local French theatre company*. Au asistat la spectacolele noastre mai multe personalități din domeniul artelor, au apărut câteva articole în presă și am participat la un podcast. Am făcut totul cu multă pasiune și plăcere, avem impresia că am putea continua să lucrăm și să recreăm personaje la infinit.

EH: Să trecem la un alt personaj pe care l-ai interpretat: Cathy, din filmul indian Super Singh, produs la Bollywood în 2017. Ai jucat alături de doi actori foarte

Alexandra Băndean, repere biografice

Alexandra Băndean, 25 de ani, este o artistă multidisciplinară născută în România care trăiește și crează la Montreal. Deține o diplomă în Artă & Cultură de la Colegiul Dawson și un bacalaureat în Matematică de la Universitatea Concordia. Lucrează la timp parțial ca analist programator pentru o companie de talie internațională, face parte din trupa de actrițe Uptown Crew și este prezentatoare și reporter la Télévision des Basses-Laurentides (TVBL).
În cadrul Festivalului Fringe de anul acesta (7-15 iunie 2019), Uptown Crew a prezentat, în premieră, prima sa producție, piesa *Le venin de Jocaste*, în care Alexandra Băndean interpretează rolul principal (Inès). Piesa s-a bucurat de un real succes, Uptown Crew fiind răsplătită cu premiul *The most promising local French theatre company*.
Alexandra a apărut în mai multe reclame, scurtmetraje și videoclipuri pentru artiști punjabi din Montreal, iar în 2017 a jucat în filmul *Super Singh*, produs la Bollywood. În acest film - o comedie muzicală fantastică - Alexandra a interpretat una din eroinele principale (Cathy), alături de doi îndrăgiți actori ai Bollywoodului: Diljit Dosanjh și Sonam Bajwa. Filmul a fost lansat și la Montreal în iunie 2017.
Alexandra Băndean este o militantă pentru drepturile și protecția animalelor și pentru egalitate.

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

AȚI DESCHIS UN NOU BUSINESS?
Accent Montreal vă oferă spațiu GRATUIT pentru o singură apariție, în format carte de vizită alb-negru, pentru a vă promova afacerea și a vă face cunoscută tuturor cititorilor oferta dumneavoastră. Contactați-ne la **info@accentmontreal.com**

Charcuterie Bourret
5771 av Victoria, Mtl, H3W 2R3 | 514.733.8462
Va asteapta cu produse de cea mai buna calitate!

Pastrama, Mici si Mezeluri fara nitrati
Colive, Sarmale, Cozonaci - cu comanda
Luni: 9:30-18:30 | Sambata: 9-18
Marti • Vineri: 9-19 | Duminica: 9-16

expresie a provocărilor societății actuale

„Multe lucruri sunt universale, iar eu asta vreau să arăt lumii și să încurajez acceptarea și respectarea divesității, din toate punctele de vedere.” - Alexandra Băndean. FOTO: Union des Artistes; Alexandra Băndean (centru) în rolul lui Inès din piesa Le venin de Jocaste.

îndrăgiți în India, Diljit Dosanih, supereroul din acest film, și Sonam Bajwa. A fost prima ta audiție pentru a juca într-un film?

AB: *Super Singh* a fost o experiență imersivă în cultura indiană. Am avut două săptămâni de filmări în care am lucrat, mâncat dansat și dicutat cu acești actori foarte populari în India. Am avut un rol principal, cel al unei canadiene de care era îndrăgostit personajul masculin principal jucat de Diljit Dosanjh. Nu m-am așteptat să fiu adoptată de publicul indian așa de rapid! Pe rețelele de socializare au început să mă urmărească două-trei mii de persoane și am primit încurajări, desene și îndemnuri de a merge în India pentru a juca și în alte filme bollywoodiene.

Dar audiția pentru rolul lui Cathy nu a fost prima mea audiție pentru a juca într-un film. Prima a fost când aveam 15 ani, pentru filmul canadian francez *Le journal d'Aurélie Laflamme* (2010). Audiția consta în patru etape, eu am trecut de primele două. În acel an, 2009, mi-am descoperit interesul pentru actorie, însă m-am descurajat la scurt timp și m-am concentrat mai mult pe cant și pictură. Am reluat totuși actoria după doi ani. Am început să caut și să depun eforturi susținute pentru a găsi roluri. Am apărut în publicități pentru Fonds de solidarité FTQ, Cégep Marie-Victorin, Formation Korpus, Réseau de l'action bénévole du Québec (care se difuzează în stațiile de metrou), în mai multe scurtmetraje și videoclipuri. Lucrez de asemenea (benevol) ca prezentatoare și reporter la Télévision des Basses-Laurentides (TVBL).

EH: Aceste două roluri despre care am vorbit până acum pot fi considerate un „artist statement” personal? Tu ai ales rolurile sau rolurile te-au ales pe tine? Sau este mai degrabă totul întâmplător?

AB: Aș spune că, încă o dată, e o combinație. Fac parte, nu de mult timp, dintr-o trupă de dans afro-columbian. Îmi place să explorez culturi, ritmuri, mâncăruri și feluri de a gândi diferite; e o bogăție. Deci, am audiționat pentru rolurile acestea dar, în același timp, a fost și jocul hazardului pentru că nu căutam în mod intenționat roluri care reprezintă alte naționalități. Însă, cu toate diferențele, avem așa de mult în comun! Multe lucruri sunt universale, iar eu asta vreau să arăt lumii și să încurajez acceptarea și respectarea divesității, din toate punctele de vedere.

E***H: Ce alte proiecte/piese are în viitorul apropiat trupa de teatru Uptown Crew? Și ce alte proiecte personale ai tu?***

AB: Pentru moment vrem să adaugăm niște scene la *Le venin de Jocaste*, pentru ca spectacolul să dureze o oră (în prezent piesa durează 45 de minute - n.r.) și să-l prezentăm la alte festivaluri și evenimente. Am produs piesa fără niciun ajutor financiar, așa că o să ne uităm și după burse/subvenții disponibile și alte tipuri de resurse.

Personal, o să continui să-mi explorez potențialul în actorie, cu piese de teatru și filme, dar îmi voi cultiva și celelalte pasiuni artistice: am o pagină Facebook de ilustrații - Alexpose (elle expose) - pictez, fac fotografie, cânt, dansez și scriu. Am fibră de antreprenor și îmi doresc să creez și să încerc să fac ceva pozitiv în lume, nu am încă o idee clară de ce vreau să fac, dar o să găsesc.

EH: Cum recepționează familia interesul tău pentru teatru și film?

AB: Părinții m-au încurajat mereu în proiectele mele artistice și m-au înscris la diverse cursuri. Prioritatea a fost totuși școala, bineînțeles, și s-au străduit să-mi dea tot ce au putut ca să reușesc.

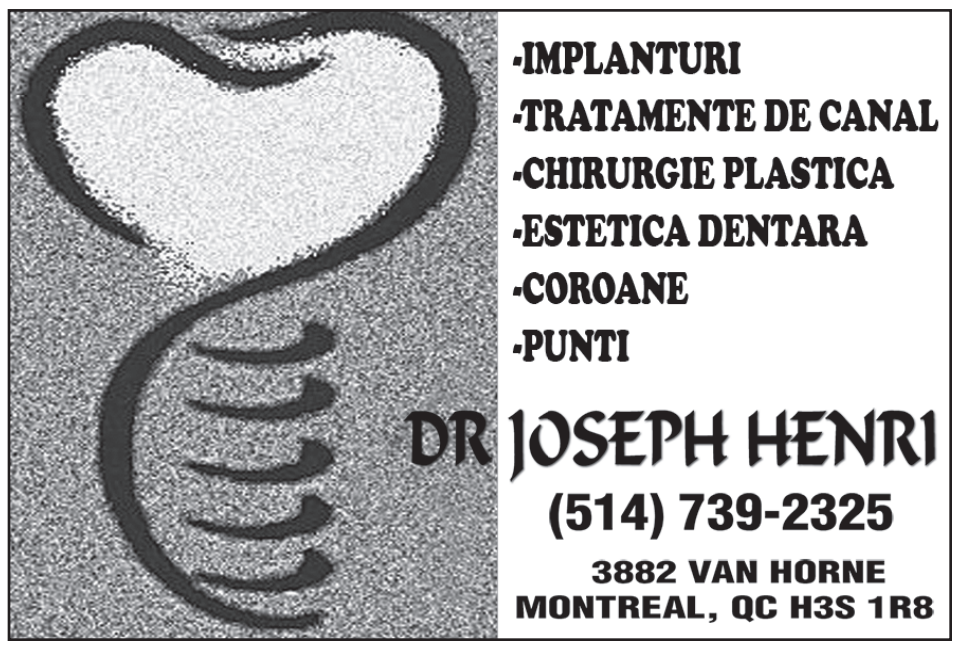
EH: O altă pasiune a ta este și protecția animalelor, pentru care militezi. În ce fel? La ce organizație?

AB: Da, sunt militantă pentru protecția animalelor - pe considerente morale, de sănătate și pentru planetă - și pentru egalitatea oamenilor. Sunt vegană de patru ani, deci nu mănânc niciun produs animal, și am participat la mai multe proteste și evenimente pentru această cauză. Am și organizat câteva evenimente, ultimul fiind vara trecută la Station F-MR (spațiu public estival amenajat în 2018 pe malurile Canalului Lachine cu vechi vagoane de metrou - n.r.), la care aproximativ 4.000 de persoane au asistat pe parcursul a două zile.

Sunt și militantă pentru egalitate. Cred că toți oamenii, indiferit de sex, cultură, identitate și preferințe, ar trebui să aibă aceleași drepturi. Militez pentru aceste cauze inclusiv prin artă - desen, piese de teatru, poezii etc., și prin dialoguri cu oamenii despre aceste subiecte. Cred că, deși progresul pe care l-am făcut ca omenire este mare, mai avem încă mult de parcurs. De aceea nu este niciodată prea târziu sau prea puțin pentru a realiza și a face ceva în acest sens!

EH: Alexandra, te felicit pentru spiritul uman și generos cu care abordezi lumea și îți trăiești viața! Cum eu însămi pictez și scriu, îmi permit un comentariu dintr-un punct de vedere multidisciplinar: acest efort în asumarea diversității ca un bun cultural și ca o bogăție reală de care beneficiem toți, trebuie văzut ca o Renaștere Modernă. Mult succes în dansul printre muze, în care porți masca actorului ce cu un ochi râde și cu celălalt plânge pentru a spune o poveste a societății contemporane! Multă putere de muncă și forță de caracter!

Pictoriță și poetă, Eva Halus se definește ca o artistă Zen, mereu în ritm cu natura. În paralel cu o bogată activitate expozițională, ea a publicat patru volume de poezii și două de interviuri cu personalități românești din Montreal.



IMIGRAȚIE | CANADA

Prelungirea statutului de rezident temporar: Unde și cum se trimite cererea pentru programele de rezidență temporară

Recent a fost anunțat că persoanele aflate în Canada cu statutul de rezident temporar care vor să-și prelungească acest statut sau să-l schimbe trebuie să facă o cerere numai pe cale electronică, cu anumite excepții.

Doar cetățenii străini aflați fizic pe teritoriul Canadei pot beneficia de statutul de rezident temporar. Intrarea/șederea lor în Canada trebuie să se facă în baza îndeplinirii criteriilor de vizitator sau deținător al unui permis de studii, muncă, rezident temporar.

Regulamentul pentru imigrație și protecția refugiaților (IRPR) precizează biroul la care trebuie depusă cererea de viză de rezident temporar, de permis de studii sau de permis de muncă. Scopul este de a oferi aceste servicii prin intermediul biroului care va asigura un tratament just, competent și echitabil. În mod normal, cererile de rezidență temporară prezentate pe hârtie ale celor aflați **în exteriorul Canadei** sunt trimise către Visa Application Center (VAC) responsabil de țara unde candidatul a fost admis în mod legal sau către centrul care deservește țara de cetățenie a candidatului. Pe site-ul guvernului federal www.canada.ca, la *Visa offices outside Canada*, se poate consulta lista țărilor și a birourilor VAC corespunzătoare.

În general, aplicanții din toată lumea au posibilitatea să facă o cerere online pentru statutul de rezident temporar, utilizând *Come to Canada* și *My Account Portal*.

La începutul lunii iunie a fost anunțat că străinii aflați **în Canad**a cu statutul de rezident temporar care vor să-și prelungească acest statut sau să-l schimbe (cu condiția respectării condițiilor de eligibilitate) trebuie să facă o cerere **numai pe cale electronică**, cu anumite excepții.

Persoanele care vor să aplice pentru statutul de rezident temporar fiind în Canada trebuie să respecte următoarele condiții: să fie deja în Canada, să aibă o viză, un permis de studii sau de muncă valid, să dorească să rămână în Canada sau dacă părăsesc țara să se întoarcă în viitorul apropiat, viza de vizitator existentă expiră sau a fost valabilă numai pentru o singură intrare în Canada.

Reamintim că demersurile pentru reînnoire trebuie începute cu **cel puțin două luni înainte** de data plecării din Canada sau de data expirării vizei.

IMIGRAȚIE | PIAȚA MUNCII | CANADA

Noi măsuri menite să protejeze persoanele aflate în situații vulnerabile

Guvernul federal liberal a luat măsuri pentru a proteja lucrătorii temporari (inclusiv categoria ajutor familial) care sunt într-o poziție vulnerabilă față de angajatorii lor.

Considerând cererea mare de mână de lucru străină pe piața de muncă canadiană, guvernul actual a recunoscut nevoia unor măsuri corective în situația în care lucrătorii străini ce dețin un permis de muncă specific pentru un anumit angajator, sunt expuși la acte de violență sau de abuz.

Mai multe studii au arătat că lucrătorii străini suportă situații de violență sau abuz pe motive de situație personală, religie, impactul pe care statutul lor în Canada îl are asupra restului familiei etc. Se pot regăsi într-o astfel de situație de vulnerabilitate persoane care nu vorbesc nici franceza nici engleza și care, din acest motiv, au dificultăți să comunice cu serviciile de asistență; persoane care trăiesc în regiuni izolate și nu au acces la informații adecvate sau la sprijinul unor organisme specializate în acest tip de probleme; lucrători temporari dependenți din punct de vedere emoțional sau financiar de angajatorul lor (care poate fi abuziv sau violent).

Noile măsuri prevăd opțiunea unui permis de muncă deschis, fără obligația obținerii unui EIMT - Étude d'impact sur le marché de travail. Aceste schimbări au scopul de a oferi lucrătorilor străini care sunt sau pot fi victime ale unor acte de violență, posibilitatea de a schimba locul de muncă, deci de a schimba angajatorul. Ele atenuează riscul ca lucrătorul străin să-si părăsească locul de muncă și să lucreze ilegal.

Lucrătorii temporari sunt încurajați să participe la inspecțiile pertinente la vechii angajatori sau recrutori care au fost implicați în actele de violență sau de abuz și să colaboreze cu autoritățile, fără să se tramă că-și vor pierde statutul, că li se va revoca permisul de muncă sau că vor fi obligați să părăsească Canada.

Actele de violență la care fac referire aceste măsuri presupun următoarele:

- Violență fizică, sechestrare;
- Violență sexuală, contact sexual fără consimțământ;
- Violență psihologică, amenințări, intimidare;
- Exploatare financiară, fraudă, escrocherie.

Aceste măsuri au grijă să respecte echitatea procedurală pentru a asigura obiectivitatea intervențiilor. Pe de-o parte lucrătorul străin are dreptul să ceară un permis de muncă deschis pentru lucratori în situație de vulnerabilitate dar, în același timp, acesta trebuie să prezinte dovezi ale situației de violență sau de abuz. Dovezile despre care vorbim sunt documente care să descrie actele de violență sau care să explice de ce există riscul acestora și de ce lucrătorul străin este expus unui tratament abuziv. Guvernul oferă așadar posibilitatea unor intervenții de urgență, dar acestea trebuie motivate cu seriozitate.

Fiind vorba de măsuri recente, așteptam să aflăm detalii despre aplicarea acestui program și vom reveni.

Rubrică realizată de Anca Tismănariu, consultant în imigrație, membru ICCRC/ CRCIC, OIQr. Info suplimentare: agti_recrutement@sympatico.ca | 514-489-2769.

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.**

Gabriela Bucsa
Member of Canadian Bookkeepers Association

CONTABILITATE SI FISCALITATE PROFESIONALA

- 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!

CHARCUTERIE BALKANI

BALKANI BROSSARD

www.balkanibrossard.com

Comenzi

Biscuiti Eugenia 6 sortimente

Coliva

Colaci

Halva in vrac

Kurtos Kalacs

Seminte de floarea soarelui

Malai Boromir

Mici Traditionali Extra carne de miel Domnesti

Carnati proaspeti

Pulpe de pui

Snitele si chiftele

Ceafa proaspata

Zacusca Raureni

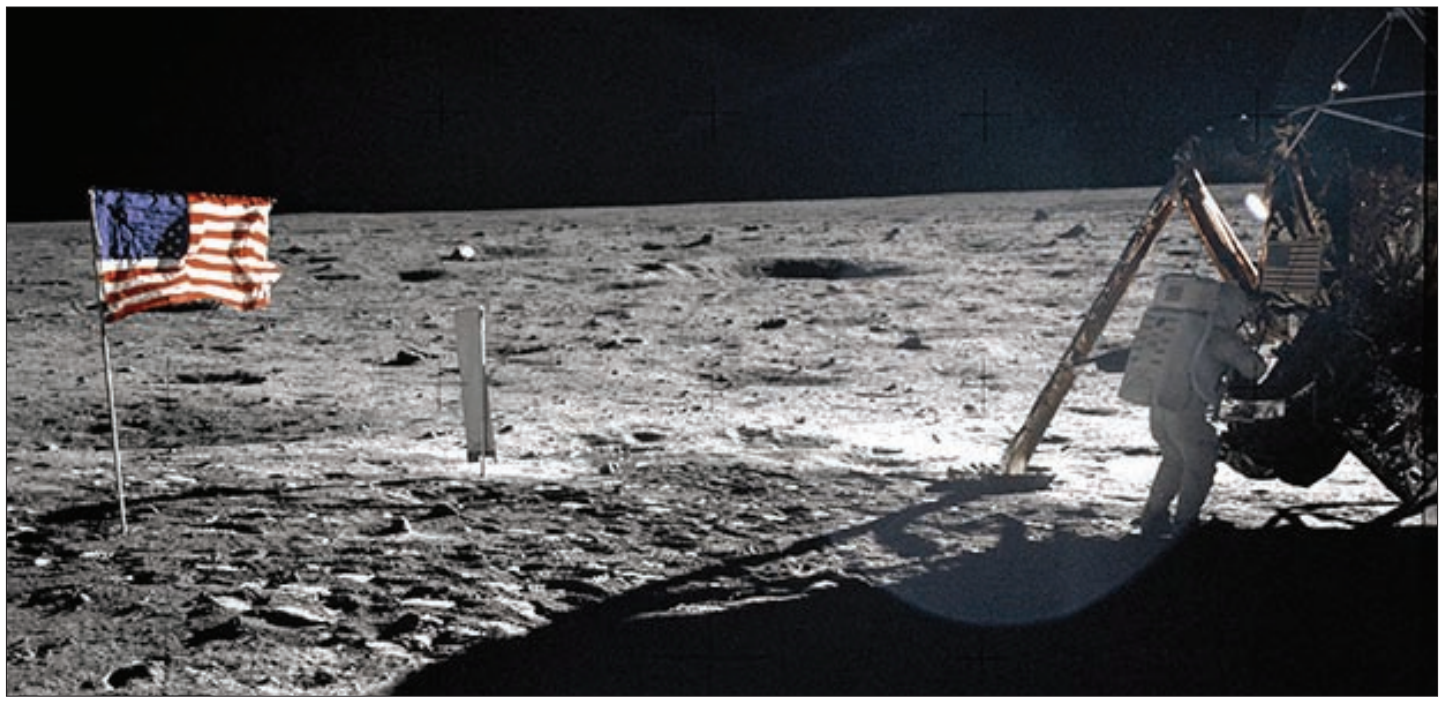
ST-HUBERT
5552 Grande-Allée, J4Z 3G1
450.676.6654
Orar prelungit! Deschis si lunea, pana la ora 18.00.

- Mare varietate de produse proaspete pentru sezonul de BBQ
- Cea mai mare varietate de mezeluri si preparate de casa: peste 70 de produse artizanale
- Sarmale, Salata beuf, Ciorba de burta, Salata de vinete, Icre, Chiftele proaspete
- Produse fara gluten
- Produse afumate natural cu lemn de artar

MONTREAL
Piata Jean Talon
7070 Henri-Julien, H2S 3S3
514.807.1626
Deschis in fiecare zi

A tras cu urechea

Povestea aproape uitată despre un radioamator care a reuşit să recepționeze transmisiunile primilor oameni pe Lună.



20 iulie 1969: „Un pas mic pentru om, un salt uriaş pentru umanitate”. FOTO: NASA.

FRANCISC GRUNBERG
info@accentmontreal.com

În iulie 1969, un radioamator şi radioastronom amator pe nume Larry Baysinger a reuşit un lucru uimitor. Cu mijloace proprii, a detectat transmisiunile provenind de la astronauţii de pe Apollo 11 aflaţi pe suprafaţa satelitului natural al Pământului. Din fericire, recepţiile sale au fost înregistrate de Glenn Rutherford, pe atunci un tânăr reporter al publicaţiei din Louisville (Kentucky) *Courier -Journal*. „A tras cu urechea la conversaţiile lunare” scria Rutherford în articolul publicat la 23 iulie 1969, adăugând în subtitlu: „Cu aparatura sa autoconstruită un locuitor din Louisville aude ce vorbesc vizitatorii Lunii”.

În continuare, articolul relata: „Cu ajutorul unui echipament electronic *home made*, inclusiv al unui receptor de tanc vechi de 20 de ani şi recondiţionat şi a unei antene însăilate din bucăţi de aluminiu, a unui fir de nailon şi a unei plase de gard, un mic grup de locuitori ai oraşului Louisville au putut să tragă cu urechea duminică (20 iulie) la conversaţiile astronauţilor americani aflaţi pe suprafaţa Lunii.”

Articolul descria felul în care Baysinger a înregistrat 35 de minute de conversaţii ale semnalelor VHF transmise între astronauţii Armstrong, Aldrin şi Collins, care au inclus şi momentele în care preşedintele Richard Nixon şi-a transmis mesajul de felicitare adresat astronauţilor.

Baysinger construise anterior un dispozitiv pentru detectarea semnalelor provenind de pe Jupiter şi a reprodus imagini transmise de sateliţii care orbitau în jurul Terrei. Conform articolului, antena folosită pentru proiectul „tragerii cu urechea” a fost o „pâlnie” ce putea fi orientată în orice direcţie şi un receptor cu o sensibilitate deosebită, modificat special pentru a fi folosit în acest proiect şi care, „inutil s-o spunem, a funcţionat perfect în acea noapte de duminică.”

Realizarea lui Baysinger i-a adus o oarecare notorietate - o întâlnire cu reprezentanţi ai Collins Radio Company, cea care furniza sistemele de comunicaţii pentru navele spaţiale Apollo, şi care au rămas impresionaţi de munca acestuia. Apoi povestea s-a pierdut în uitare.

Întâmplarea a făcut ca jurnalistul Glenn Rutherford, în prezent editor adjunct al publicaţiei centrale din Kentucky *The Record*, să ia un interviu profesorului de fizică Chris Graney despre programul observatorului de la Jefferson Community & Technical College dedicat istoriei astronomiei. Discuţia a deviat spre subiectul activităţilor ştiinţifice în locuri cu totul neaşteptate, realizate prin operaţiuni la scară mică şi iniţiative private. Iar Rutherford şi-a amintit de o astfel de operaţiune interesantă - realizarea ştiinţifică a lui Baysinger şi atenţia de care s-a bucurat din partea companiei Collins. Rutherford a pomenit de articolul scris la vremea respectivă pentru *Courier-Journal*, fără însă să-şi poată aminti data exactă a apariţiei acestuia.

După interviu, profesorul Graney a întreprins cercetări în colecţia de microfilme a Universităţii din Louisville pentru a regăsi articolul cu pricina, mărturisindu-i lui Rutherford cât de interesat este de această poveste. Rutherford a menţionat că Baysinger trăieşte în Louisville, pensionat după o carieră profesională în domeniul radioului, dar încă activ ca radioamator. Peste puţină vreme, cei doi - Graney şi Baysinger - comunicau deja prin telefon şi e-mail, scoțând la iveală noi amănunte despre proiectul „trasului cu urechea”.

PIERDUT ÎN ARHIVE

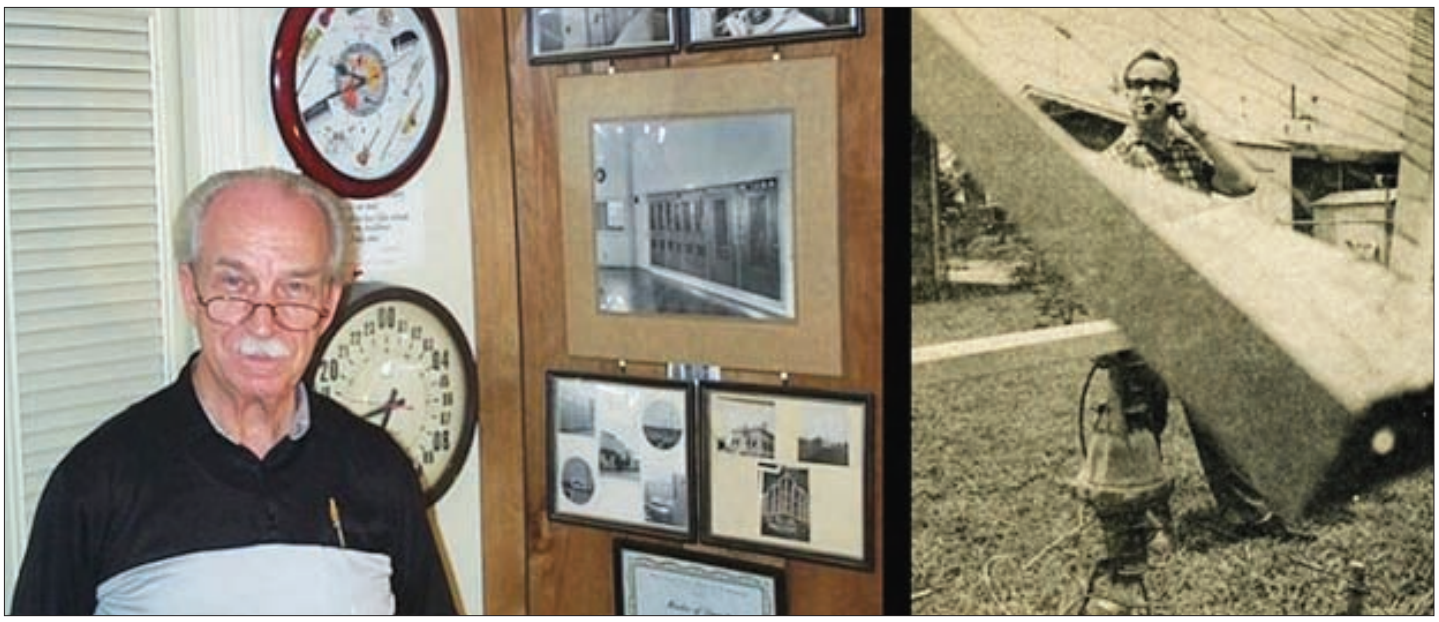
În zilele noastre o persoană poate strănuta şi aduce acest eveniment la cunoştinţa întregii lumi prin Twitter sau Facebook, aşa că e greu de crezut că proiectul tragerii cu urechea a putut dispărea aproape complet în arhivele microfilmelor - şi totuşi, aşa s-a întâmplat. Căutări extinse prin Google, ca şi prin alte baze de date, nu au revelat nicio informaţie. Deci, cum de a ajuns Larry Baysinger să-i audă pe astronauţi în noaptea de 20 iulie 1969?

El povesteşte că a început să fie interesat de radioamatorism la începutul anilor ’50, în vremea când construirea de aparatură radio din piese casate sau surplusuri militare modificate era o practică curentă. Acestea erau disponibile şi totodată ieftine. Interesul său în radio şi talentul l-au ajutat să se realizeze profesional la staţia de radio WHAS 840 în AM din Louisville. La sfârşitul anilor ’60, Baysinger făcea experimente în radioastronomie şi în urmărirea sateliţilor.

Proiectul trasului cu urechea s-a născut din dorinţa sa de a verifica în mod independent informaţiile pe care NASA le furniza despre programul Apollo. Ar putea oare afla informaţii necenzurate despre aselenizarea lui Apollo 11, ascultând semnalele radio transmise de pe suprafaţa Lunii? Ar putea descoperi lucruri pe care NASA nu doreşte să ajungă la cunoştinţa publicului?, se întreba Baysinger. În plus, recepţionarea în sine a unei transmisiuni de pe Lună constituia o extraordinară realizare tehnică, una pe care mai mulţi „experţi” au considerat-o imposibilă.

PUBLICITATE
514 690 8831

la Apollo 11



Stânga: Larry Baysinger în 2009. Dreapta: Baysinger în 1969. FOTO: Vatican Observatory.

ŢINTIND LUNA

Baysinger povesteşte că în noaptea în care a aselenizat Apollo 11, el şi Rutherford trebuiau să îndrepte antena spre Lună, stând în spatele antenei şi ţintind Luna la fel cum ar fi tras cu puşca. Un lucru dificil, datorită cerului cam noros şi faptului că Luna nu era vizibilă prea uşor. Antena, construită iniţial de Baysinger pentru radioastronomie, avea un mecanism de direcţionare, dar trebuia mişcată manual. „Câmpul vizual" al antenei făcea ca odată ce „nimerea" Luna să poată fi lăsată o scurtă vreme nemişcată, dar apoi era necesară redirecţionarea ei din cauza mişcării Pământului şi a Lunii, ceea ce ducea la pierderea semnalului. Aceasta era cea mai bună dovadă că semnalele proveneau chiar de pe Lună. Soţia şi fiica lui Baysinger urmăreau aselenizarea la televizor, în timp ce Baysinger şi Rutherford ascultau cu echipamentul lui Baysinger. Prin aparatura *home made*, semnalul ajungea cu circa 5-10 secunde mai repede decât la TV. Era zgomotos, dar se putea distinge ce se vorbeşte.

Întrebat dacă a găsit ceva care a fost „filtrat" de NASA - eventuale comentarii despre lucruri care n-au funcţionat cum trebuia, limbaj mai libertin sau exclamaţii de surpriză la întâlnirea cu extratereştri - răspunsul lui Baysinger a fost negativ: totul a fost transmis publicului la televizor. De fapt, Baysinger a mărturisit că asta l-a şi dezamăgit într-un fel, căci o parte a proiectului său consta în ideea de a surprinde „povestea adevărată", neprelucrată de NASA, dar a reieşit că nimic nu fusese prelucrat. Nici articolul lui Rutherford nu menţionează că s-ar fi auzit ceva neobişnuit.

Probabil pentru că nu a putut auzi nimic ce nu putuse fi auzit şi la CBS, Baysinger a renunţat să mai „tragă cu urechea" la următoarele misiuni Apollo şi şi-a orientat interesul spre alte proiecte. Rutherford, la rândul său, şi-a îndreptat interesul spre alte întâmplări, iar articolul despre experimentul lui Baysinger a fost mutat pe microfilm.

Au mai existat şi alte proiecte de acest gen realizate de radioamatori? Cercetările profesorului Graney au scos la iveală un singur alt caz de recepţionare independentă a unei transmisiuni Apollo de pe Lună. Sven Grahn şi Richard Flagg au prins o transmisiune de pe modulul de comandă al lui Apollo 17 aflat pe orbită în jurul Lunii, folosind o antenă parabolică de radiotelescop cu diametrul de 9 metri, dar nu au auzit decât două transmisiuni inteligibile, fiecare constând din câteva cuvinte. Au mai fost poate şi alte astfel de recepţii, ale căror relatări stau undeva în sertare şi aşteaptă să fie scoase la lumină.

EPILOG

Mai multe informaţii, inclusiv câteva clipuri audio, pot fi găsite pe pagina lui Christopher Graney de pe site-ul Observatorului Otter Creek-South Harrison. Aici Chris Graney notează: „În afară de « interesul local » evident al acestei relatări mai există şi un aspect educaţional important. Mulţi au cunoştinţă de un semnificativ (sau deosebit de vocal) curent de opinie negaţionist, care susţine că oamenii nu au ajuns vreodată pe Lună. Am descoperit că o anumită parte a studenţilor mei sunt deschişi la ideea că totul nu a fost decât o înscenare. Într-un anumit sens, asta nu este suprinzător. Studenţii de astăzi s-au născut la decenii după Apollo 11. Ei nu au memoria aselenizărilor, Apollo este ceva despre care citeşti în cărţi, şi nu este probabil că ne vom întoarce pe Lună prea curând. De aceea călătoria spre Lună li se pare pesemne un voiaj din mitologie, ca al argonauţilor, spre o ţară pe care am vizitat-o cândva, dar pe care n-o mai putem vizita acum. Şi dat fiind că toate dovezile provin dintr-o singură sursă (NASA), adepţilor teoriei conspiraţiei le vine relativ uşor să-şi clameze suspiciunile. Dacă mii de astronomi amatori ar fi putut vedea oamenii pe Lună cu mijloace proprii, nu ar mai exista negaţionişti ai misiunilor Apollo.

Fireşte, ne putem întreba la rândul nostru dacă Baysinger a recepţionat cu adevărat semnale de pe Lună. Este oare posibil ca el să fi detectat doar nişte spurii de la o staţie de radio sau de televiziune locală, care transmitea aselenizarea? Baysinger însuşi şi-a pus aceleaşi întrebări.

Cu toate acestea, mai multe dovezi arată că semnalele nu au fost spurii de origine terestră:

■ Antena trebuia să fie îndreptată spre Lună pentru a recepţiona semnalele.

■ Semnalele audio puteau fi auzite din receptorul lui Baysinger cu câteva secunde înainte de a fi auzite la TV.

■ Semnalele înregistrate de Baysinger sunt diferite de cele furnizate de NASA, dat fiind că se poate auzi conversaţia dintre Aldrin şi Armstrong, dar nu şi vocea lui Collins şi a controlorilor de zbor de la CAPCOM şi PAO. Dacă Baysinger ar fi recepţionat o staţie locală de TV sau de radio, el ar fi înregistrat acelaşi audio pe care l-a putut auzi toată lumea la TV. O înregistrare făcută de o staţie germană de observare radio este similară în această privinţă cu înregistrarea lui Baysinger", argumentează Chris Graney.

O poveste adevărată, care demonstrează că radioamatorii, cu mijloacele lor adeseori modeste, pot realiza lucruri de-a dreptul senzaţionale.

Francisc Grünberg, jurnalist şi traducător profesionist, a publicat traduceri de filosofie şi literatură din germană şi maghiară la importante edituri din România. Radioamatorismul, pasiunea sa de o viaţă, i-a dat prilejul de a-şi demonstra încrederea în puterea voluntariatului şi a utilităţii pentru comunitate, publicând între 2010 şi 2018, pe pagina sa, peste 1000 de articole şi materiale educaţionale destinate colegilor săi radioamatori. Acest articol a apărut în publicaţia lui Francisc Grünberg dedicată radioamatorilor din România, la yo4px.blogspot.ro, şi a fost preluat cu permisiunea sa. El reprezintă traducerea şi adaptarea unui articol semnat de Chris Graney, publicat în limba română cu permisiunea lui Maty Weinberg, coordonator de producţie al ARRL. Surse: Site-urile ARRL şi Otter Creek - South Harrison Observatory.

LA NOI GASITI SAVORILE DE ACASA!
3833 boul. St-Laurent
Montreal, H2W 1X9
514.288.8046

Charcuterie Fairmount

SPECIALITATI ROMANESTI
- Mezeluri pregatite in propriul laborator
- Produse de cofetarie

Charcuterie Fairmount
LA NOI GASITI SAVORILE DE ACASA!

Mititei proaspeti
Carnati proaspeti
Carne marinata

Afacerea ta în mediul online!

Vorbim: Franceză, Engleză, Română

PCLAND

438-399-7922
contact@pcland.ca
www.pcland.ca

WEB DESIGN
Creare Website
Hosting (găzduire website)
Înregistrare domenii
Branding / Logo
SSL/IP Dedicat
Mentenanță

Aveți încredere!
CISCO CERTIFIED

10% REDUCERE
Vino cu acest cupon și beneficiezi de 10% reducere la oricare dintre serviciile noastre.

NETWORK SOLUTIONS	SERVER ADMINISTRATION	COMPUTER SERVICE
Rețele calculatoare (Switch, Router, PC)	Instalare /administrare servere (Windows, Linux)	Recuperare date
Instalare	Backup/Storage	Asamblare/instalare calculatoare
Administrare	Security/Firewall	Devirusare
Mentenanță	Mentenanță	Backup
		Optimizare Windows

SUNAȚI ACUM: (438) 399 7922

EVOLUȚIA UMANĂ

De ce a dispărut omul de Neanderthal? O nouă ipoteză: de vină este câmpul magnetic terestru!

Omul de Neanderthal a dispărut acum circa 40.000 de ani din motive încă necunoscute. Dispariția Neanderthalienilor a fost relativ bruscă și o posibilă cauză ar putea fi legată de scăderea câmpului magnetic terestru, exact în aceeași perioadă.

„Neanderthal", o expoziție specială găzduită de Musée Canadien de l'Histoire (Gatineau) până pe 20 ianuarie 2020.

CATALINA CURCEANU
catalina.curceanu@accentmontreal.com

Acum circa 40.000 de ani, din cauze încă învăluite în mister, omul de Neanderthal a dispărut, fiind înlocuit de „rudele" noastre - omul de Cro-Magnon. Au rămas însă urme ale ADN-ului Neanderthalienilor în noi, circa 2%, ceea ce înseamnă că cele două populații s-au încrucișat. Să fie ăsta motivul dispariției Neanderthalienilor, competiția cu Cro-Magnon?

Un nou studiu efectuat de către un grup de cercetători de la Consiglio Nazionale delle Ricerche din Bologna și de la Universitatea din Florida, ale cărui rezultate au fost publicate recent în revista *Reviews of Geophysics*, arată că motivul dispariției Neanderthalienilor ar putea fi cu totul altul: micșorarea câmpului magnetic terestru, care a avut loc tocmai acum 41.000 de ani. În acea perioadă, câmpul magnetic terestru a scăzut cam cu 25%, ceea ce a dus la o creștere a radiației ultraviolete (UV) care ajungea la sol.

Se pare că Neanderthalienii aveau o variantă genetică a unui receptor (AhR) cu o proteină sensibilă la razele UV. Astfel, într-o perioadă relativ scurtă, de aproximativ 2000 de ani, Neandertalienii au dispărut, rămânând doar oamenii Cro-Magnon, care aveau o variantă genetică mult mai puțin sensibilă la UV. Receptorul respectiv are un rol important în reglarea efectului toxic al dioxinei. Faptul că oamenii de Neanderthal nu au mai fost capabili să își „curețe" organismul de toxinele generate de daunele produse în receptori de razele UV ce proveneau de la Soare, a determinat dispariția acestora.

Scăderea câmpului magnetic terestru a dus la dispariția și a altor animale, susțin cercetătorii. Printre acestea, 14 tipuri de mamifere de dimensiuni mari au dispărut în Australia în aceeași perioadă. O altă scădere a câmpului magnetic terestru, care a avut loc acum circa 13.000 de ani, ar fi dus la dispariția a 35 de tipuri de mamifere în Europa și America de Nord.

Cercetătorii au studiat relația dintre intensitatea câmpului magnetic terestru și evoluția umană folosindu-se de analize de ADN, în special a cromozomului Y și a ADN-ului mitocondrial. Evoluția umană a avut o perioadă maximă cuprinsă în urmă cu 125.000 și 100.000 de ani, într-o eră interglacială, când temperatura era deosebit de favorabilă. În acea perioadă însă s-a înregistrat un minim al câmpului magnetic; strămoșii noștri au înfruntat deci condiții de intensitate a razelor UV destul de mari, fiind nevoiți să se adapteze acestor schimbări. Se pare că în timp ce Cro-Magnon a reușit această adaptare, omul de Neanderthal a rămas cu o variantă genetică ce în final a dus la dispariția sa, razele UV fiindu-i fatale.

Câmpul magnetic terestru este în continuă evoluție. Încă nu se știe cauza precisă a acestor schimbări (care au de-a face cu nucleul terestru); intensitatea câmpului magnetic este în scădere în ultimii 2000 de ani. Din anul 1800 aceasta este și mai bruscă, cu un ritm de circa 10 ori mai mare ca în trecut. Câmpul magnetic al Pământului ar putea deci scădea până la zero, sau, dimpotrivă, ar putea să crească ajungând la valori mari. Nu se știe în prezent care ar putea fi efectele acestor schimbări drastice ale câmpului magnetic asupra noastră. Dacă acesta continuă să scadă în ritmul actual, cam în 2000 de ani va ajunge la zero, cu consecințe greu de imaginat.

Pe lângă ipoteza dispariției Neanderthalienilor din cauza scăderii câmpului magnetic terestru a fost emisă și ipoteza unei scăderi dramatice a natalității acestora, într-un articol publicat în revista *Plos One*. O scădere cu 2.7% a natalității împreună cu scăderea cu 0.4% a ratei de supraviețuire a copiilor ar fi putut să producă același rezultat: dispariția Neanderthalienilor în câteva mii de ani.

În ziua de azi Neanderthalienii nu mai există; trăiesc doar în noi prin urmele pe care le-au lăsat în codul nostru genetic, în urma încrucișării cu populația Cro-Magnon acum mai bine de 40.000 de ani.

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

Câmpul magnetic al Pământului

Câmpul magnetic al Pământului este similar cu cel al unui magnet şi este înclinat cu 11° faţă de axa nord-sud a planetei.

Aşa cum oricine poate observa dacă priveşte acul unei busole, câmpul magnetic al planetei noastre este aliniat pe direcţia nord-sud. Câmpul magnetic terestru poate fi vizualizat ca „emanând" din polul sud, traversând suprafaţa planetei aproape paralel cu suprafaţa terestră, pentru a reveni pentru a reintra în scoarţa terestră la polul nord.

De ce este Pământul magnetizat? Care este originea câmpului magnetic terestru? Nimeni nu ştie cu precizie răspunsul la aceste întrebări. Există doar ipoteze. Unii oameni de ştiinţă consideră că miezul lichid al planetei, care are în componenţă metale precum fierul şi nichelul, dă naştere câmpului magnetic datorită dispunerii şi mişcării sarcinilor electrice din compoziţia atomilor acestor elemente chimice. Efectul este cunoscut sub numele de *efect de dinam* şi s-ar produce datorită mişcării în convecţie a sarcinilor electrice prezente în structura nucleului exterior al Pământului.

Această teorie a dinamului încearcă să descrie procesele prin care un fluid bun conductor din punct de vedere electric aflat în mişcare de rotaţie şi de convecţie poate genera şi întreţine un asemenea câmp magnetic.

Folosind observaţii cu privire la depozitele de minereu de fier de la nivelul scoarţei terestre şi la sedimentele de pe fundul oceanelor, geologii au speculat pe tema inversării de-a lungul istoriei geologice a planetei a polilor săi magnetici. S-au impus concepţii conform cărora câmpul magnetic al Pământului nu este constant în timp, iar intensitatea câmpului magnetic la poli, dar şi dispunerea acestora, variază. Mai mult, polii magnetici se inversează periodic, dar la intervale aleatorii de timp, în cadrul unui proces care a fost denumit *inversiune geomagnetică* (intervalele de timp sunt totuşi de aproximativ 100.000 de ani, conform celor mai recente teorii). Se estimează că, de-a lungul erelor geologice, cei doi poli magnetici s-au inversat de foarte multe ori, iar poziţia lor şi intensitatea câmpului în zona acestora se vor modifica probabil din nou în următoarele câteva sute de ani.

Sursa: „Câmpul magnetic al Pământului, Scientia.ro.

SIMPLU GHID DE SĂNĂTATE

Stresul, relaxarea și digestia

ELENA NIGAI
Naturazone.me

Sistemul digestiv este unul dintre sistemele cu care suntem cel mai obișnuiți, care ne este cel mai familiar. Se referă la tot ceea ce mâncăm, la tot ce bem.

CARE ESTE LEGĂTURA ÎNTRE RELAXARE, SOMN ȘI DIGESTIE?

Digestia alimentelor necesită foarte multă energie, pentru ca mâncarea să fie transformată în substanțe nutritive utile celulelor noastre. Când digestia nu este optimă, nu putem asimila nutrienții cum trebuie, ceea ce duce la scăderea energiei. Când corpul are mai puțină energie, stresul ia amploare iar una din consecințe este un somn mai puțin reparator. Când somnul nu este de calitate, digestia și sistemul nervos sunt afectate. Este un cerc vicios.

Toate secrețiile hormonale care reglează hormonii metabolismului și ai sațietății, precum și diferitele secrеții și enzime (mai mult de 3.000!), inclusiv digestive, sunt eliberate sau produse în timpul diferitelor faze ale somnului. Dacă aceasta nu este adecvat, se va instala inevitabil un dezechilibru. Ceea ce mâncăm este foarte important, dar somnul este și mai important pentru a putea produce toate enzimele care ne vor permite să asimilăm în mod optim nutrienții din alimente.

CUM PUTEM IEȘI DIN ACEST CERC VICIOS?

În primul rând trebuie să devenim conștienți de acțiunile noastre, pentru că nu de puține ori depășim limitele rezistenței naturale pe care organismul o are. Auzim din ce în ce mai mult că intestinul nostru este cel de-al doilea creier, deoarece el transmite spre creier de șase ori mai multe mesaje și nu invers. Este important așadar să ne luăm timpul necesar atunci când mâncăm și să mestecăm bine.

Folosirea plantelor medicinale pentru sistemul digestiv dar și pentru echilibrarea sistemului nervos permite pe de o parte o optimizare a asimilării nutrienților și pe de alta, regăsirea energiei și a vitalității.

Printre plantele utile pentru digestie se află: armurariul (*Silybum marianum*), păpădia (*Taraxacum officinalis*), cicoarea (*Cichorum inthybus*), gențiana (*Gentiana lutea*), anghinarea (*Cynara scolymus*). Roinița (*Melissa officinalis*), busuiocul (*Occimum basilicum*), vindecea (*Stachys officinalis*) sunt plante care susțin sistemul nervos.

De asemenea, unele suplimente naturale bogate în vitamine, minerale și oligoelemente, aminoacizi și enzime vor proteja împotriva oxidării și vor oferi o nutriție eficace și energizantă.

Atenție însă, deoarece plantele medicinale pot interacționa cu diverse medicamente, vă sfătuim să cereți avizul medicului de familie, farmacistului sau terapeutului înainte de a începe orice cură naturistă, pentru a evita potențiale efecte adverse.

Pasionată de natură și plante medicinale, Elena Nigai este naturopat și fitoterapeut fabricant de produse terapeutice naturale, membră a Asociației Terapeuților Naturopați din Quebec. Informații suplimentare: 514-240-4940 | naturalremedies@naturazone.me.

SIMPLU GHID DE SĂNĂTATE

Intoleranțele alimentare

Adeseori, atunci când ne propunem să pierdem câteva kilograme şi să adoptăm un regim de viaţă sănătos, ignorăm un lucru foarte important: intoleranţele alimentare. Pentru marea majoritate a oamenilor, intoleranţele alimentare reprezintă un subiect necunoscut sau poate trecut prea uşor cu vederea. Puţini realizează ce consecinţe puternice au intoleranţele alimentare în ceea ce priveşte încetinirea digestiei şi scăderea ratei metabolice. Atunci când determinăm alimentele pe care sistemul nostru digestiv nu le poate tolera, pierderea în greutate se accelerează.

Intoleranțele alimentare reprezintă de multe ori cauza ascunsă a kilogramelor în plus.

Intoleranţa alimentară reprezintă un răspuns lent, de tipul unui proces inflamator cronic, la un aliment pe care de cele mai multe ori îl consumăm în mod frecvent. Organismul respinge acel aliment pe care nu îl poate digera şi asimila în mod corespunzător, iar reacţia se poate întâmpla la câteva ore sau chiar zile de la ingerare. Printre efectele consumării alimentului cu pricina se numără dureri abdominale, balonări, diaree, constipaţie, indigestie, erupţii pe piele, răni ale mucoasei bucale, dureri de cap sau oboseală.

Simptomele intoleranţelor alimentare sunt adesea ignorate - uneori ele nu sunt evidente, alteori le punem pe seama altor afecţiuni şi, nu de puține ori, pur și simplu pentru că ne place alimentul respectiv și nu vrem să renunțăm la el. Trebuie însă reținut că intoleranțele alimentare **induc un stres metabolic major** și pot avea un efect direct asupra procesului de asimilare a substanţelor nutritive, asupra funcţionării organelor digestive şi asupra controlului greutăţii.

DE CE KILOGRAME ÎN PLUS?

Datorită faptului că **intoleranțele alimentare pot duce la retenție de apă, la balonare abdominală și inflamație cronică.** Aceasta din urmă poate afecta capacitatea creierului de a reacționa la mesajele de sațietate pe care hormonul numit leptină le trimite (fenomenul este denumit rezistență la leptină), situație în care persoana afectată mănâncă în exces.

În timp, consumând alimente pe care organismul nu le tolerează pot apărea probleme precum: obezitate, migrene, acnee, oboseală cronică, boli reumatice, astm, depresii, psoriazis, gripe frecvente, boala

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

ELENA NIGAI ND
Naturopat - Fitoterapeut
Membra a Asociatiei Terapeutilor Nauturopati din Quebec
Fabricant de produse naturale
Tincturi * Unguente * Siropuri * Capsule
514.240.4940
www.naturazone.me
naturalremedies@naturazone.me
Nutritie terapeutica
Bilant de sanatate
Adulti si copii

SIMPLU GHID DE SĂNĂTATE

și kilogramele în plus

Crohn, manifestări alergice, acutizarea unor afecțiuni deja existente.

Cele mai des întâlnite substanţe care determină intoleranţe sunt **lactoza şi glutenul**, dar pe listă pot intra şi oul (în special albuşul), carnea de pui sau peşte, ciupercile, soia, unele substanţe naturale din fructe, legume, nuci şi mirodenii, precum şi anumiţi aditivi alimentari (conservanţi, coloranţi, arome).

Lactoza este o glucidă (zahăr) specifică laptelui și produselor derivate din lapte. Intoleranța la lactoză reprezintă incapacitatea de a digera această substanță. i.e. când o enzimă numită lactază, produsă de celulele care căptușesc intestinul subțire, nu este secretată suficient. Intoleranța la lactoză se poate fi severă sau ușoară. Cei cu forme severe reacționează chiar și la cele mai mici cantități de lactoză, în vreme ce persoanele cu forme moderate sau ușoare pot consuma lactate în cantități varia-bile. În general, brânzeturile maturate precum Cheddar, Parmezan sau Swiss conțin în mod natural foarte puțină lactoză și deci pot fi digerate de multe persoane cu intoleranță la această substanță, în vreme ce brânzeturile proaspete și cele cu zer au conținut mai mare de lactoză și trebuie evitate. Kefirul și iaurtul care conține culturi de bacterii active nu produc simptome de intoleranță la lactoză, deoarece aceste bacterii ajută la digerarea lactozei.

Glutenul este o proteină care se găsește, în mod natural, în grâu și alte cereale, precum secară, orz și ovăz. Glutenul se ascunde însă în multe alte produse alimentare ca sosurile pentru salate, amestecurile pentru condimente, în vitamine și suplimente sau produse cosmetice (mai ales cele care conțin vitamina E, extrasă din grâu).

Glutenul este asociat cu trei afecțiuni: **boala celiacă** - o afecțiunea autoimună cu predispoziție genetică, **alergia la grâu** - care implică o reacție imunitară (nu autoimună) și **sensibilitatea sau intoleranța la gluten non-celiacă**, care este o afecțiune nonalergică și nonautoimună.

Tratamentul principal în cazul acestor trei afecțiuni este evitarea glutenului, însă în vreme ce boala celiacă și alergia la grâu sunt maladii bine definite, **sensibilitatea la gluten non-celiacă nu este încă pe deplin înțeleasă**.

Boala celiacă și sensibilitatea la gluten non-celiacă au multe simptome în comun, ca de exemplu cele gastro-intestinale cum ar fi crampe, diaree și constipație, precum și simptome în alte părți ale corpului - dureri de oase sau articulații, dureri de cap sau oboseală, pentru a numi doar câteva.

Oricine poate avea o predispoziție la o anumită intoleranță alimentară. Ea poate fi genetică, poate fi rezultatul consumului excesiv al unui aliment sau al unei afecțiuni digestive ce reduce cantitatea de enzime produse. Atunci când ne educăm asupra alimentelor pe care nu le putem digera și acționăm în consecință vom constata o ameliorare semnificativă a stărilor de balonare, disconfort abdominal sau constipație, cuplate cu o accelerare semnificativă a ritmului de slăbit. Asta nu înseamnă că toată lumea trebuie să urmeze o dietă fără lactoză sau fără gluten, ci că dacă v-ați propus să slăbiți trebuie să vă puneți la curent cu propriile intoleranţe alimentare. Dietele de eliminare, consemnarea atentă a simptomelor şi, desigur, testele medicale (teste serologice speciale), reprezintă mijloacele prin care se pot identifica intoleranțele.

ACCENT MONTREAL

Alergii vs. Intoleranţe alimentare

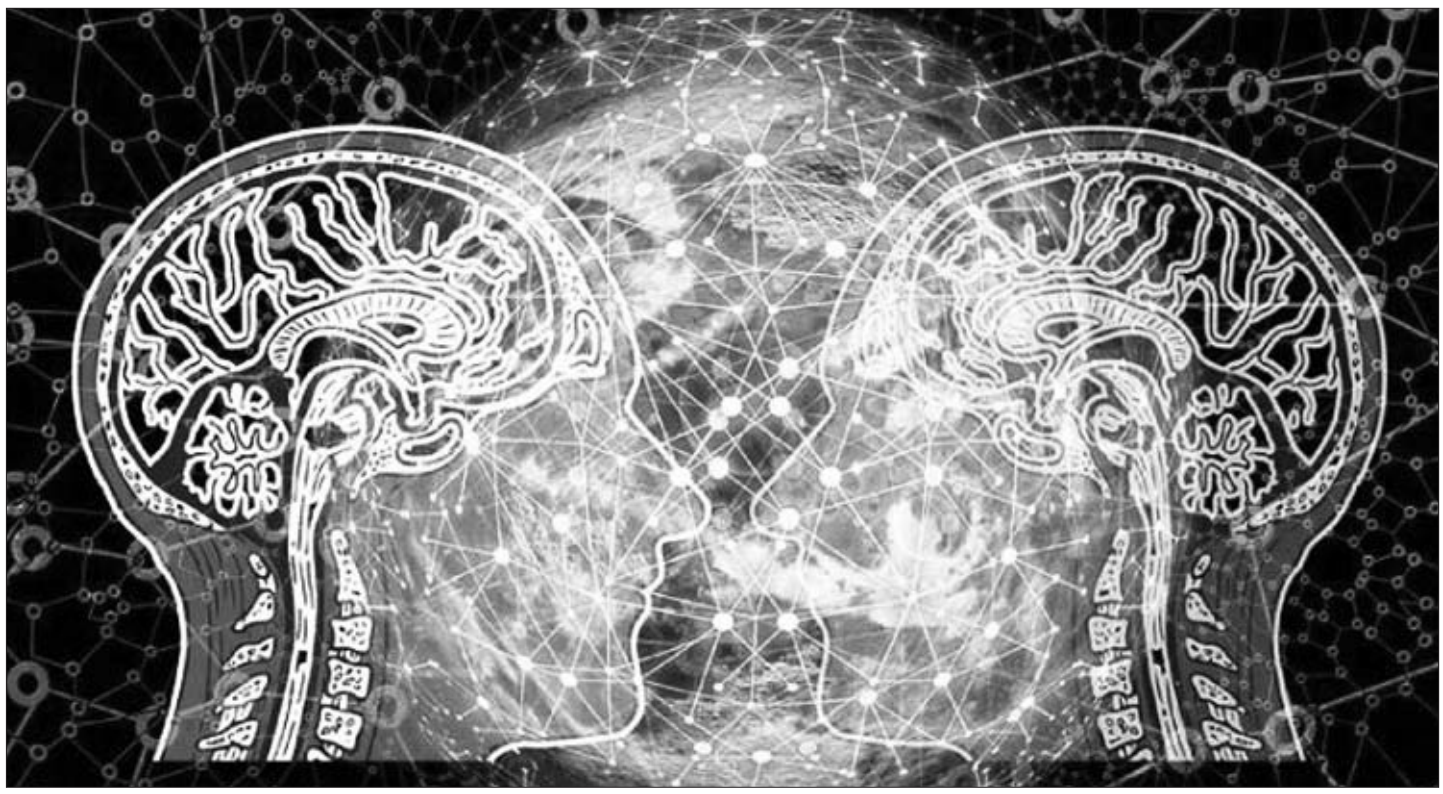
Intoleranţele alimentare nu implică sistemul imunitar, ca alergiile, ci pe cel digestiv. Alergiile alimentare au o frecvenţă mai redusă decât intoleranţele, însă adeseori cele două sunt confundate.

Alergiile pot produce şoc anafilactic, o reacţie care pune viaţa în pericol, pe când intoleranţele pot genera obezitate, dificultăți în a slăbi sau din contră în a te îngrășa, probleme de piele și de tranzit intestinal, migrene, oboseală, răceli frecvente etc.

O altă deosebire între cele două ar fi că în caz de alergie, manifestările sunt imediate, în termen de câteva minute până la două ore după expunerea la alergen, pe când în caz de intoleranţe, ele se pot instala chiar şi după câteva zile de la ingerarea alimentului. Datorită acestui lucru și a faptului că simptomele lor sunt foarte diverse, intoleranţele alimentare sunt mai dificil de identificat decât alergiile alimentare.

Cum ne influențează mesajele subliminale

Sunt posibile două abordări ale problemei: vă pot cere să citiţi acest articol pur şi simplu ori, dacă nu vreţi, vă pot cere acest lucru în alt mod. Cum? Prin intermediul mesajelor subliminale! Nu credeţi că funcţionează? Citiţi acest articol şi vă veţi convinge! Îl veţi citi? Oare cum v-am convins să-l citiţi?



CE SUNT MESAJELE SUBLIMINALE?

Mesajele subliminale reprezintă stimuli de diverse forme (vizuali ori auditivi) care nu sunt percepuţi în mod conştient de către un individ. Aceste mesaje, pentru a-şi merita numele, trebuie să dureze o perioadă scurtă ori să fie astfel transmise încât creierul să nu le poată înregistra conştient. Altfel spus, este vorba de informaţie care ajunge la creier, dar individul nu devine conştient de ea.

Suntem bombardaţi cu astfel de informaţii în mod curent. Problema care ne interesează este dacă în situaţia în care cineva decide să ne transmită astfel de informaţii urmărind anumite scopuri, aceste mesaje ne influenţează în vreun fel deciziile.

MESAJELE TEXT: JAMES VICARY ŞI VÂNZĂRILE DE POPCORN

Probabil că cel mai faimos episod al controversatei istorii a mesajelor subliminale este cel întâmplat în 1957 în Statele Unite, când patronul unei firme din New Jersey, James Vicary, l-a convins pe proprietarul unui cinematograf să fie de acord cu promovarea unor produse (floricele şi Coca-Cola) prin intermediul unor cadre de foarte scurtă durată (0,03 secunde) în proiecţie, repetate pe tot timpul filmului. „Studiul" s-a desfăşurat pe perioada a şase luni, mii de americani fiind astfel atraşi într-un „joc" de care nu aveau habar. Cele două mesaje erau: „Beţi Coca-Cola" şi „Mâncaţi floricele de porumb". Vicary a susţinut că vânzările la Coca-Cola au crescut cu 18%, iar cele la floricele cu 58%.

Presa a preluat şi umflat ştirea, prezentând-o ca pe descoperirea secolului în psihologie. Vicary a devenit vedetă. Dezbateri furibunde au avut loc pentru a lămuri cât de periculoasă este noua tehnică de propagandă şi care-i sunt limitele. CIA a realizat un raport care arăta că influenţa mesajelor subliminale, dacă există, este limitată şi din punct de vedere operativ lipsită de interes. De asemenea, experimente ulterioare nu au reuşit să confirme eficienţa acestui tip de manipulare. Cu toate acestea, Comisia Federală a Comunicaţiilor din SUA a interzis difuzarea mesajelor subliminale în mass-media americană. Nu se ştie pe ce raţiuni este fundamentată, însă legea 148 din 2000 privind publicitatea stabileşte la articolul 6, alineatul b, că în România „se interzice publicitatea care este subliminală".

În anul 1962, în cadrul unui show de televiziune, James Vicary a recunoscut că a falsificat rezultatele experimentului său, în fapt acestea fiind nesemnificative sub aspectul influenţei exercitate asupra voinţei de a cumpăra sau nu a clienţilor cinematografului respectiv. Dar cutia Pandorei fusese deschisă. În anii următori cercetările au continuat.

MESAJELE AUDIO: EXPERIMENTUL LUI ANTHONY GREENWALD, 1991

Trebuie spus că în decursul anilor aşazisa capacitate de influenţă a mesajelor subliminale a fost folosită cu destul succes de către comercianţi. Astfel, s-au vândut şi se vând produse audio care vă fac să aveţi o mai mare încredere în dumneavoastră, care să vă îmbunătăţească memoria etc. Piaţa americană a produselor subliminale este de zeci de milioane de dolari anual. În această idee, de a observa dacă există vreun fel de influenţă a mesajelor audio asupra încrederii în sine şi a a respectului de sine, psihologul american Anthony Greenwald a organizat în 1991 un experiment.

Subiecţii experimentului au fost împărţiţi în două grupe. Cei din primul grup voiau să-şi îmbunătăţească memoria, pe când cei din grupul al doilea urmăreau să-şi ridice nivelul de respect de sine. La terminarea experimentului, care a durat o lună, timp în care subiecţii au ascultat casete cu mesaje subliminale, membrii celor două grupuri, fără excepţie, au afirmat că progresele resimţite în urma „terapiei" cu tehnica subliminală sunt semnificative.

Anthony Greenwald a fost însă de altă opinie atunci când şi-a scris raportul în urma experimentului. Motivul? Fără ştirea subiecţilor, distribuise casetele cu mesaje subliminale pentru îmbunătăţirea memoriei celor care doreau să-şi crească respectul de sine, iar pe cele privind respectul de sine subiecţilor interesaţi de memorie...

PROCESUL JUDAS PRIEST

În anul 1985 doi tineri, James Vance şi Raymond Belknap, au încercat să se sinucidă. Primul a reuşit să supravieţuiască, al doilea a murit din cauza rănilor provocate prin împuşcare. Familiile acestora au fost convinse că cei doi au fost împinşi spre sinucidere de nimic altceva decât de melodia *Better by You, Better Than Me* a formaţiei Judas Priest, care conţine mesajul subliminal *Do it!*. În consecinţă, cele două familii au cerut drept despăgubiri mai mult de șase milioane de dolari. Surprinzător ori nu, judecătorii au respins cererea şi au declarat formaţia de rock nevinovată, pe motiv că nu sunt dovezi suficiente pentru a se considera că un mesaj subliminal poate convinge o persoană să se sinucidă.

ŞI TOTUŞI FUNCŢIONEAZĂ! EXPERIMENTUL LUI STEVEN NEUBERG, 1988

În anul 1988 a fost efectuat un experiment condus de psihologul american Steven Neuberg care a urmărit să constate dacă mesajele subliminale au vreun efect în potenţarea unor tendinţe deja existente la indivizi. Astfel, două grupuri, unul format din persoane cu înclinaţie către cooperare iar celălalt din indivizi obişnuiţi cu spiritul de competiţie, au fost supuse unui „bombardament" cu mesaje subliminale ce accentuau spiritul de cooperare ori cel de competiţie, după caz. Apoi subiecţii au fost implicaţi în jocuri în care cele două trăsături erau importante în punctele câştigate. Rezultatele au arătat că atât într-un caz (al celor înclinaţi spre cooperare), cât şi în celălalt (cei cu spirit de competitori) înclinaţiile naturale au fost accentuate în urma aplicării mesajelor subliminale.

CONCLUZII

Avantajul Internetului este că-ţi oferă aproape orice informaţie într-o fracţiune de secundă. Dezavantajul este că ţi le oferă fără discernământ. Discernământul asupra valorii informaţiilor ţine de cititor. Informaţii despre mesajele subliminale sunt din abundenţă pe Internet, atât în limba română, cât mai ales în limba engleză. Din păcate, foarte multe dintre aceste informaţii sunt false. De pildă, de multe ori experimentul cu floricelele şi Coca-Cola este prezentat fără a se menţiona că autorul a recunoscut că a mințit atunci când a făcut publice rezultatele.

Pe de altă parte, trebuie ţinut cont de faptul că acestea au o oarecare influenţă în conjuncturi anume, de favorizare a unor tendinţe deja existente, aşa cum a fost arătat în experimentul din 1988. Probabil că mult mai periculoase sunt însă mesajele supraliminale, reclamele mincinoase care spun o poveste nereală despre un produs, propaganda politică fără scrupule etc.

www.scientia.ro

Scientia.ro este un site de popularizare a științei și de demontare a miturilor pseudoștiințifice. Scientia.ro prezintă zilnic articole și știri și 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.

Anunțuri Mică Publicitate
anunțuri publicitare gratuite

OFERTE DE MUNCĂ

Firmă cu experiența de peste 10 ani, caută personal **în domeniul contrucțiilor și renovărilor**. Pentru mai multe detalii, nu ezitați să ne contactați la 514-979-5726 sau la cdb@live.ca.

Căutam **șofer clasa 1** (FM) incorporat pentru curse locale pe cisternă (vrac, solide), produse alimentare. Un an experiență, salariu negociabil. Tel: 514-206-5982, Adrian.

Caut ajutor pentru **instalare de geamuri și uși**. Persoană serioasă, minim un an de experiență. Salariu bun, de lucru tot anul. Eugen, 514-591-3339.

Nevoie urgentă de o persoană de încredere care să acompanieze o doamnă bolnavă, 3 zile pe săptămână, de la 9:00 la 17:00, la Beaconsfield. Tel: 514-630-7341 sau 438-522-7341.

Familie care locuiește în New York (Queens), SUA, caută **doamnă de origine română cu rezidență canadiană**, serioasă, nefumătoare, îndemânatică și iubitoare de copii **pentru îngrijirea unei fetițe de 3 ani**, 4 zile pe săptămână (3 zile merge la grădiniță) și ajutor la treburile casnice (curățenie, spălat, gătit etc). Perioada este de aproximativ 6 luni, cu posibilitate de prelungire. Oferim un salariu de 1,700$ CAD pe lună, mâncare, cazare și transport dus-întors Montreal-New York. Ne puteți contacta la: 514-605-9420. Rugăm seriozitate.

Caut **ajutor de constructor și constructori** pentru costrucție de casă și amenajări exterioare. Tel: 514-231-2090 sau 514-649-6920.

Companie de transport caută **șofer incorporat clasa 1**. Candidatul trebuie să aibă permisul de conducere valabil, 3 ani de experiență, pașaport valabil, cazier judiciar alb, minim 3 puncte de inaptitudine pierdute, engleză nivel funcțional. Oferim camion Volvo 2018 nou, cu transmisie automată, trailer nou 2019 dry box, plata de 0,54$ milă pentru tot milajul, plata săptămânală, pickup/delivery 30$ fiecare, timp de asteptare 20$/oră după 2 ore, layover 100$, bonus milaj 200$ după 10.000 mile. Contact: 438-491-9630.

Companie de TRANSPORT de VRAC angajează la timp plin (zi/noapte, cu sau fără experiență): **Mecanic de camion**, plata în funcție de experiență, de la 20$/oră până la 30$/oră. Garaj în Mirabel, Laval și Montreal; **Șofer local** clasa 1 și 3, în transport vrac, camioane recente cu transmisie automată și manuală, salariu de 22$/oră angajat și 24$/oră incorporat. Contact: Liviu | email: liviu@klmainville.com | 514-816-1576.

VÂNZĂRI

Vând diverse scule electrice: *marteau piqueur* (Bosh), rotopercutantă cu carota 4" (Bosh), burghie 1", 3/4" și daltă de spart beton; circular Devalt și Machita, *fichoir* electric Vee 25', piese de schimb instalații (*plomberie*), robineți, chei pentru țevi, scări de diverse dimensiuni (*escabeau*), fitting-uri instalații și foarte multe altele! Cauza vânzării: pensionare. Contactați Mario: 514-835-5798.

ÎNCHIRIERI

Apartament 3½ situat pe boul. Newman, în Lasalle. Aproape de școală și grădinițe, la 5-7 minute de stația de metrou Angrignon. Frigider, aragaz, încălzire și apă incluse. Curte interioară cu piscină și parcare exterioară gratuită. Tel: 514-575-9377, Ina (română, rusă, franceză).

Închiriez dormitor într-un 4½ în Laval, 2255 rue Vallières, H7M 3B7. Acces la electromenajere (mașină de spălat/uscat, microunde, frigider, aragaz), BBQ pentru vară, internet, 10 minute de metrou Cartier sau Montmorency. Stație de autobuz în față, autostrada 440 la 2 minute. Tel: 514-550-2774.

Superb apartament 5½ de închiriat, etaj 2 într-un duplex din Laval, zona Des Laurentides/St. Martin. Aproape de școală, autobuz, metrou. Căutăm persoane liniștite, ideal cuplu, nefumători. 890$/lună. Sunați la 514-465-4877.

Superb 2½ de închiriat, la 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. Sunați la 514-663-3179.

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

Apartamente 1½ și 2½ în bloc de beton, 3420 Ste-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.

MATRIMONIALE

Romăncă, cetățenie canadiană, blondă, ochi albaștri, secretară, caut domn nefumător, până în 48 de ani, pentru o relație serioasă. Telefon: 514-256-4624, după orele 20.00.

ANUNȚURI BISERICI

Biserica Ortodoxă Română Sfântul Nicolae anunță că sfintele slujbe au loc în fiecare duminică și de sărbători mari la orele 10:30 a.m. Adresa bisericii este: 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 și 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 Înălțarea Domnului Montreal, 5845 Upper Lachine, N.D.G., H4A 2B6. Sfânta Liturghie se desfășoară duminica și 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 Ceaușu: 514-358-5121.

Biserica Ortodoxă Română Sfântul Prooroc Ilie Tesviteanul (Anjou) are următorul program: în fiecare duminică sau sărbătoare cu cruce roșie între orele 10.45-13.00 (Acatist și Sfânta Liturghie). 5055 rue Joffre, H1K 2T7. Preot paroh Ioan Cotrigășanu, 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.

Pentru rubricile oferte de muncă, închirieri, vânzări, cumpărări, decese, matrimoniale
MICA PUBLICITATE în ACCENT este GRATUITĂ. Profitaţi!
Ofertele de servicii sunt publicate contra cost. Trimiteți anunțurile la info@accentmontreal.com.
Nu se primesc anunțuri prin telefon.

FOTBAL | QUEBEC

Traseul unui antrenor de fotbal

În prezent, Federația de fotbal din Quebec împarte antrenorii în trei mari categorii:

Educator de fotbal - profil comunitar

Educatorul de fotbal de profil comunitar trebuie să fie afiliat la un club din Asociația Regională de Fotbal. El poate fi implicat în fotbalul recreațional sau competitiv. În urma cursurilor efectuate, acesta poate să se situeze la:

■ Nivelul 1 (copii între 4 și 6 ani) - Educatorul oferă copiilor posibilitatea de a dobândi abilități motrice de bază, într-un mediu agreabil și pozitiv.

■ Nivelul 2 (copii între 6 și 10 ani) - Educatorul oferă copiilor posibilitatea să învețe bazele jocului de fotbal și să stăpânească bazele mișcării în fotbal (agilitate, echilibru, coordonare și viteză), într-un mediu bazat pe cooperare și plăcerea de a se juca cu mingea.

■ Nivelul 3 (copii între 8 și 12 ani) - Educatorul învață copiii să se antreneze, axându-se pe dezvoltarea principiilor de joc și perfecționarea abilităților, într-un mediu agreabil și stimulant.

■ Nivelul 7 (între 13 ani+ și adulți) - La acest nivel, educatorul antrenează jucătorii care nu sunt interesați de performanță și care, în funcție de nivelul lor, joacă de plăcere și pentru a-și menține forma fizică.

La profilul educatorului de fotbal comunitar se regăsesc, de cele mai multe ori, părinții care, în urma cursurilor efectuate, dau o mână de ajutor cluburilor.

Educator/antrenor de fotbal - profil dezvoltare

La această etapă, educatorul/antrenor identifică jucătorii talentați ce sunt promovați la nivelul de elită (AAA), și lucrează, în cadrul antrenamentelor, la creșterea anduranței și a abilităților fizice, tehnice și mentale. Educatorul antrenor cere jucătorilor înțelegerea tacticii de joc, precum și respectarea regulilor.

Pentru a activa ca antrenor/educator la nivel de dezvoltare este nevoie de Licența C și de cel puțin trei evaluări efectuate de reprezentanții Federației de soccer din Quebec.

Educator/antrenor de fotbal - profil performanță

La această etapă, educatorul/antrenor acompaniază jucătorii la antrenamente și meciuri de fotbal. Limitele abilităților psihologice, fizice și tehnico-tactice ale jucătorilor sunt atent studiate și corectate, pentru a asigura victoria în competițiile de înaltă calitate, precum și promovarea jucătorilor spre echipele provinciale, naționale sau profesioniste.

Pentru a fi antrenor/educator de performanță este nevoie de Licența B (B1 sau B2) pentru meciurile provinciale sau de Licența A pentru meciurile naționale. Cursurile, evaluările și examenul pentru Licența A nu pot efectuate dacă în prealabil antrenorul nu deține Licența B.

Licența C și cursul de Educator de fotbal provincial sunt obligatorii pentru antrenorii de fotbal de Licența B ce antrenează competiții de fotbal interregionale U13 AA - U14 AA sau competițiile provinciale AAA și PLSQ (liga de fotbal semi-profesionistă din Quebec).

FOTBAL | QUEBEC

De vorbă cu Călin Ordean, antrenor de fotbal în Quebec

Călin Ordean

Călin Ordean

Călin Ordean deține o diplomă universitară în Educație fizică și sport de la Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu și este posesorul unei Licențe B, ce îi permite să antreneze în Quebec echipe de fotbal de nivel AAA.

Ca jucător profesionist are o experiență de peste zece ani (Corvinul Hunedoara), iar ca antrenor are o experiență, acumulată în Canada, de mai bine de opt ani.

Info suplimentare despre sesiunile de antrenament oferite de Călin Ordean: aa.soccer.qc@gmail.com | 438-239-9770.

In urmă cu câtva timp, Călin Ordean, bine cunoscut în lumea fotbalului montrealez cu accent românesc, și-a lansat propriul proiect de antrenorat privat. La prima vedere, acest demers pare o utopie dar ideea este genială, mai ales în condițiile în care, în Canada, fotbalul este pe o pantă ascendentă din toate punctele de vedere. Acest lucru se poate remarca cel mai bine în serile de vară - practic chiar și atunci când plouă, terenurile de fotbal din Montreal și suburbii sunt ocupate de copii de vârste diferite, care joacă fotbal de recreație, de competiție sau de excelență.

Gândindu-mă că poate printre cititorii noștri se află și părinți ai căror copii își doresc să facă parte din echipe de elită sau pur și simplu își doresc să se amelioreze, l-am rugat pe Călin să ne împărtășească din experiența sa profesională și să ne vorbească despre proiectul său.

Matei Maxim: Care este parcursul tău ca fotbalist?

Călin Ordean: Îndrumat de tatăl meu, am început fotbalul la vârsta de 6 ani, la Corvinul Hunedoara. La acest club m-am format ca jucător de fotbal, iar la vârsta de 18 ani am fost cooptat la echipa de seniori. În cei 10 ani de carieră ca jucător profesionist, am acumulat peste 350 de meciuri în ligile a 2-a și a 3-a din România.

MM: Care sunt cele mai frumoase momente pe care le-ai avut ca fotbalist?

CO: La grupele de copii ne-am calificat la turneele finale pe țară la categoriile de vârstă cadet, junior III, junior II și junior I. Ca jucător profesionist, îmi aduc aminte cu plăcere de momentul în care am promovat cu Corvinul Hunedoara din liga a 3-a în liga a 2-a.

MM: De ce antrenor de fotbal?

CO: Sunt pasionat de fotbal și îmi doresc să transmit noilor generații din cunoștințele mele tehnico-tactice și din experiența mea de fost jucător profesionist.

MM: Care sunt studiile necesare pentru a deveni antrenor?

CO: În România m-am format ca profesor în educație fizică și sport în cadrul Facultății de științe a Universității „Lucian Blaga” din Sibiu. În Canada dețin Licența B, care implică cunoașterea componentelor teoretice și practice ale fotbalului, axate pe un cadru eficient, bazat pe performanță. Această licență îmi dă dreptul să antrenez la nivel provincial echipe de nivel AAA.

MM: Ce ne poți spune despre experiența și parcursul tău ca antrenor?

CO: Din 2012 fac parte din echipa tehnică a clubului de fotbal din NDG. Lucrez atât cu adulți cât și cu copii de diferite vârste. În 2016 am participat la turneul internațional Mundialito din Portugalia, cu grupa de copii M U12 de la École Sportive Mundialito Canada. La acest turneu am reușit să obținem calificarea în grupa A valorică, acolo unde echipele de cadeți ale lui Real Madrid, Barcelona, Juventus etc. se regăsesc an de an.

MM: Cui se adresează proiectul tău, ce program propui și care sunt obiectivele tale?

CO: Proiectul meu se adresează tuturor celor care își doresc ca în materie de fotbal să aprofundeze **principiile de bază ale mișcării** - agilitate, echilibru, sprint, rezistență, salt, rotație etc., **tehnica** - controlului balonului, driblingul, șuturile la poartă, lansările în adâncime, execuția cornerelor, a penalty-urilor etc., și **tactica de joc** - înțelegerea tacticii de joc, cooperarea în echipă, inteligența în joc și luarea deciziilor.

De asemenea, pentru jucătorii ce aspiră la un nivel mai înalt, programul meu propune următoarele:

■ **Mișcare fizică** - disciplina încălzirii și recuperarea post meci, anduranță, forță, nutriție, prevenția accidentărilor etc.

■ **Tehnică** - inițiere în tehnica avansată în funcție de postul ocupat în teren.

■ **Tactică de joc** - dezvoltarea jocului pe departamente (apărare, mijloc, atac), scheme de joc complexe din faze fixe și din faze dinamice, înțelegerea tacticii de joc fără minge și luarea deciziilor rapide în situații complexe.

■ **Psihologie** - fixarea obiectivelor, prepararea mentală de dinaintea competițiilor, gestionarea din punct de vedere mental a înfrângerilor și victoriilor.

Rubrică realizată de Matei Maxim, un pasionat al sportului, în special fotbal, tenis, handbal, rugby și șah.

HOROSCOP

BERBEC (21 martie - 19 aprilie)
Sănătate: Eşti în formă fizică şi psihică destul de bună, dar ai ceva probleme cu somnul. **Dragoste:** Nu te mai amăgi, ştii clar că ceva s-a schimbat în viaţa de cuplu. Comunicarea deschisă este esenţială acum. **Financiar:** Vara tentațiile sunt mari iar cheltuielile pe măsură - concedii, ieşiri, petreceri. Dacă nu eşti atent, veniturile se duc imediat.

TAUR (20 aprilie - 20 mai)
Sănătate: Dacă ai grijă de forţele tale, şi starea ta fizică va fi în condiţii bune. **Dragoste:** Timiditatea pare să fie principalul duşman al inimii tale, pentru că nu reuşeşti să-i arăţi persoanei iubite ce simţi cu adevărat. **Financiar:** Nu vine nimic în plus, dar veniturile sunt suficiente.

GEMENI (21 mai - 21 iunie)
Sănătate: Stresul acumulat naşte reacţii agresive din partea ta şi se poate lăsa cu efecte negative. **Dragoste:** Visul tău cel mai mare în plan sentimental poate deveni realitate deoarece acum este o perioadă specială pentru sufletul tău. **Financiar:** E nevoie de mai multă cumpătare, prudenţă şi planificare atentă pentru a face faţă tuturor cheltuielilor.

RAC (22 iunie - 22 iulie)
Sănătate: Nu te lua după păreri neavizate sau după sfaturi de pe internet, chiar dacă unii spun că le-au încercat cu succes pe pielea lor. **Dragoste:** Ceva te trage înapoi şi blochează evoluţia relaţiei tale. **Financiar:** Tot ce ai trebuie calculat cu grijă ca să-ţi poţi plăti facturile.

LEU (23 iulie - 22 august)
Sănătate: Atenția pe care o acorzi alimentației şi formei fizice dă rezultate. Nu ai niciun motiv de îngrijorare, eşti într-o formă excelentă. **Dragoste:** Eşti tandreţea întruchipată, un exemplu de afecţiune şi dăruire pentru oricine. **Financiar:** Banii sunt pe un nivel liniştit, ba chiar îţi poţi oferi şi unele capricii personale pe care nu ți le-ai permis până acum.

FECIOARĂ (23 aug. - 22 sept.)
Sănătate: Sănătatea mai scârțâie pe ici, pe colo, şi treci de la o extremă la alta frecvent. **Dragoste:** Comunici foarte bine cu persoana iubită, vă oferiţi unul altuia mai multă afecţiune pentru că aveţi şi ceva mai mult timp liber pentru a sta împreună. **Financiar:** Te descurci bine cu banii, manipulezi totul cu inteligență și responsabilitate.

BALANŢĂ (23 sept. - 22 oct.)
Sănătate: Doar persoanele trecute de prima tinereţe ar putea acuza unele probleme, mai ales boli mai demult instalate, cu care s-au obişnuit deja. **Dragoste:** Pot apărea discuţii şi certuri datorită tendinţelor tale de dominare. **Financiar:** Banii vin, dar aşa cum vin, aşa se şi duc, căci lista ta de dorinţe e lungă.

SCORPION (23 oct. - 21 noi.)
Sănătate: Nu ai probleme deosebite, dar trebuie să fii prudent deoarece ai putea avea unele necazuri cu gâtul sau urechile. **Dragoste:** O duci bine în plan sentimental, cu şansa de a te îndrăgosti din nou. **Financiar:** Nu există vreun stres major, tratezi problemele băneşti cu detaşare.

SĂGETĂTOR (22 noi.- 21 dec.)
Sănătate: Nu eşti prea mulţumit de tine, te simţi mai greoi, lipsit de vlagă. Mai puține excese alimentare, mai multă mișcare! **Dragoste:** Ai vrea o schimbare, dar nu ştii de unde să începi. Ar fi bine să îţi spui totuşi că trecutul e trecut. **Financiar:** Banii sunt pe un nivel just, meritat, deci nu te poți plânge.

CAPRICORN (22 dec.- 19 ian.)
Sănătate: Activitatea fizică te repune, practic, pe picioare. **Dragoste:** Partenerul este acum principalul motiv de stres în viaţa sentimentală, pentru că nu mai este pe aceeaşi lungime de undă cu tine. O escapadă în doi pentru un weekend ar putea lămiri nişte lucruri. **Financiar:** Eforturile tale sunt apreciate și considerate cu scopul de a fi remunerate.

VĂRSĂTOR (20 ian. - 18 feb.)
Sănătate: Te simți copleșit de responsabilitățile cotidiene. Dacă ai temeri mari legate de sănătate, mergi la medic şi îți va veni inima la loc! **Dragoste:** Dacă nu ţi-ai găsit încă perechea sau dacă suspini în taină după cineva, acum este momentul să-ți încerci norocul. **Financiar:** Posibile încurcături financiare sau cheltuieli impulsive (şi inutile).

PEŞTI (19 februarie - 20 martie)
Sănătate: Eventualul disconfort pe care îl resimți are la bază mai degrabă o indispoziţie psihică decât una fizică. **Dragoste:** Poate fi doar o aventură de vară, o escapadă de vacanță, dar, atât cât durează, îți aprinde călcâiele şi te simți excelent. **Financiar:** Lucrurile sunt calme, pe un teren sigur.

BANCURI

☺La pescuit:
- Dă-mi, te rog, pâinea pentru nadă.
- Am mâncat-o, tată!
- Atunci dă-mi mămăliga!
- Nu mai e... am mâncat-o şi pe aia!
- Hai, mănâncă şi râmele şi să mergem acasă!

☺Concurs de literatură. 200 de participanți. Tema: o propoziție scurtă care să cuprindă liniștea sufletească, calmul şi fericirea. Câştigătorul a scris: „Soția mea doarme.”

☺Vacanțele sunt foarte uşor de planificat. Şeful îți spune când, iar soția unde.

☺- Bună ziua, trei înghețate, vă rog!
- Mari sau mici?
- Aaaa, aveți şi mici? Atunci trei mici şi-o bere!

☺Orice corp scufundat în apă trebuie să curețe cada de la baie după. Nevasta lui Arhimede.

☺Doi chinezi după ce au călătorit cu trenul de la Timişoara la Mangalia au ajuns la concluzia că România e mult mai mare decât China.

☺- Tată, uită-te şi tu ce aglomerație e în autobuz!
- Lasă vrăjeala, dacă erai la discotecă ziceai că e atmosferă!

☺O stradă din Videle se va numi Viorica Dăncilă. Ea nu va avea niciun sens.

☺- Vai ce bine miroşi! Cu ce te-ai dat?
- Cu bicicleta!

☺Nu m-am îngrăşat, dragă, m-am dilatat de la căldură!

☺Azi când am curățat ceapă m-am uitat şi-n portofel. Să nu plâng de două ori.

☺Dacă vezi că paharul tău e pe jumătate gol, varsă-l într-un pahar mai mic şi încetează cu văicăreala!

☺M-au chemat la muncă la 7:30, dar o să merg pe la 9:00 să nu creadă că sunt disperat.

SUDOKU

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

Transportăm

colete, plicuri, bunuri de orice natură din Canada către România, Rep. Moldova sau orice ţară din Europa

MARITIM

AERIAN

LIVRARE LA DOMICILIU

WorldLine CARGO

www.worldlinecargo.com

(514)335-6620

TOLL FREE **1(888)472-8478**

1445 rue Bégin,
St-Laurent QC H4R 1V8

CALCULATOR TARIFE ONLINE

Exemplu: 49$ pentru13 kg, transport maritim din Canada oriunde în România, cu 50$ valoare de asigurare inclusă
Pentru DETALII şi DATE DE COLECTARE din fiecare lună vă rugăm să ne sunaţi sau vizitaţi pagina de web.

ORAR

L-V: 9:00 - 16:00
Deschis in weekend, verificati pe web

Modalitate de plată:

Interac PayPal MasterCard VISA

Plata prin Credit/Debit Card - FĂRĂ SUPRATAXĂ!

! Pentru rapiditatea predării şi preluării, vă rugăm să veniţi cu pachete închise !