ABSENȚA MAI ÎNDELUNGATĂ DIN CANADA, STATUTUL DE REZIDENT PERMANENT ȘI ASIGURAREA MEDICALĂ

UTILE ▶ Pag. 5

ACCENT MONTRÉAL

Bilunar GRATUIT Anul 13 ■ Nr. 271 ■ 12 martie 2021

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

DETALII ÎN INTERIOR

514-285-0052

tismanariu@sympatico.ca

500 Place d'Armes, Suite 1800, Montréal, H2Y 2W2

WorldLine CARGO

România - Rep. Moldova - Europa

MARITIM 1.65 $/lb

AERIAN

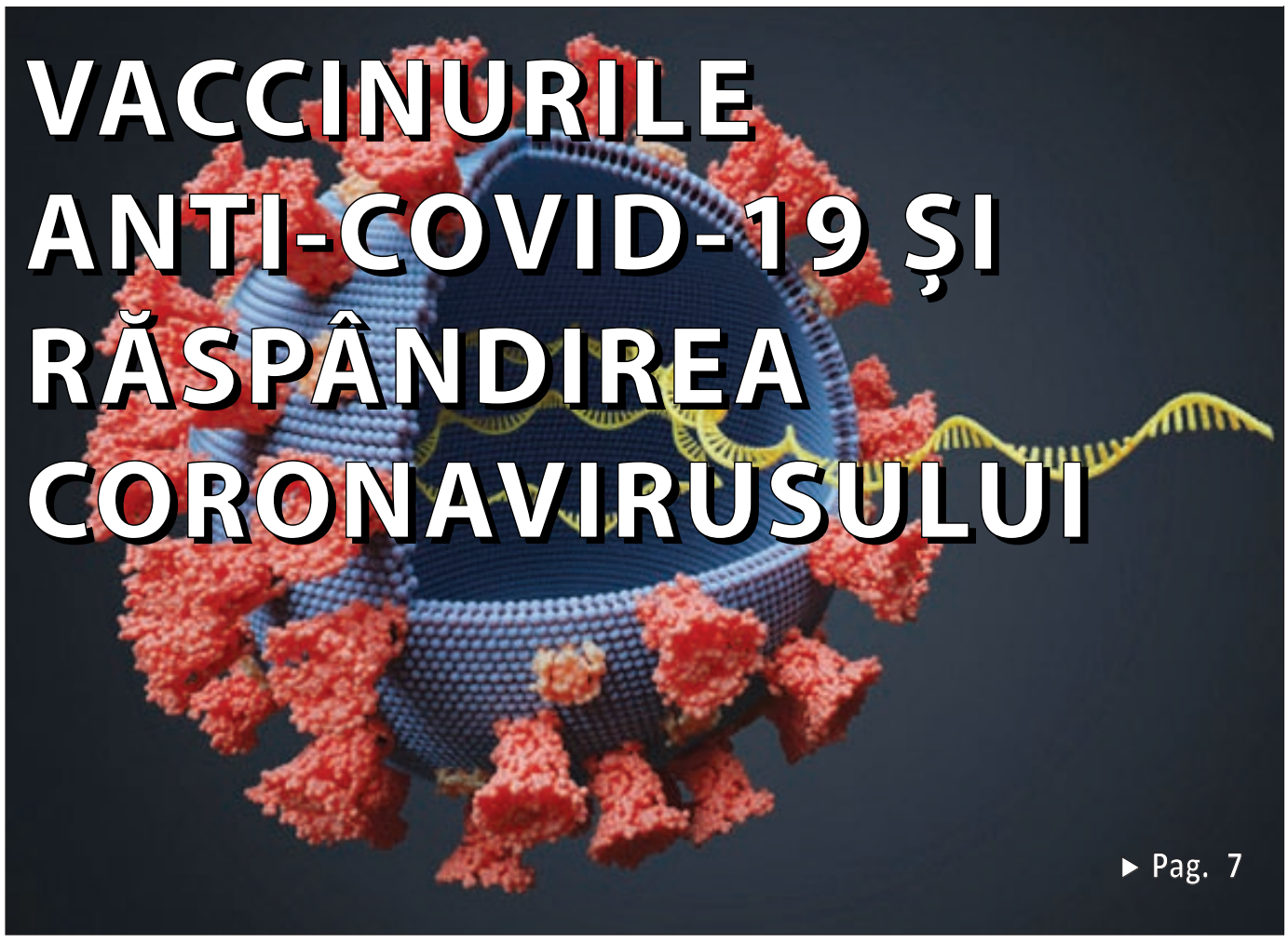
LIVRARE LA DOMICILIU EXPRESS

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

DROP-OFF COLETE 24/24 h
SIGUR SI CONVENIENT !

DETALII coperta spate

VACCINURILE ANTI-COVID-19 ȘI RĂSPÂNDIREA CORONAVIRUSULUI



▶ Pag. 7

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

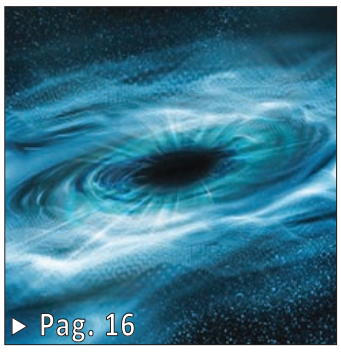
Ce înseamnă o dietă sănătoasă?

Numeroși experți vorbesc despre o alimentație optimă pentru sănătate, însă nu întotdeauna ei sunt de acord asupra acestui concept, uneori dezacordul fiind chiar fundamental. Cine are dreptate?

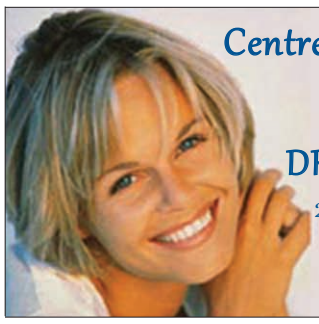
SĂNĂTATE ▶ Pag. 12

A cincea dimensiune și misterul materiei întunecate

O teorie care propune cinci dimensiuni rezolvă o serie de mistere ale fizicii moderne, printre care și cel al materiei întunecate. Dacă teoria este valabilă, aceasta ar putea fi descoperită în curând.



ȘTIINȚĂ ▶ Pag. 16



Centre d'Implants et d'Esthétique Dentaire de Montréal

DR. SORIN FÂRȘIROTU, DDS, FICOI

20 de ani de experiență în implanturi

514-393-3915

SERVICII
Implanturi dentare
Estetică dentară
Regenerarea osoasă și a sinusului maxilar
Albirea dinților
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

vânzare
cumpărare
oriunde
oricând

super Promoție

detalii în pagina 6

cell: 514.823.8772
birou: 514.683.3003

Charisma
Agence Immobilière

http://ww

Citiți ediția online Accent Montreal la:

«««« www.accentmontreal.com »»»»

Ça va bien aller, lucrarea pictoriței Daniela Mușet, pe coperta raportului anual al SSJB

Pictorița Daniela Mușet și lucrarea sa „Ça va bien aller ”.

Lucrarea Danielei Mușet intitulată *Ça va bien aller* a fost aleasă pentru coperta raportului anual 2021 a Societății Saint-Jean-Baptiste din Montreal (SSJB).

Realizată în culori acrilice pe pânză, *Ça va bien aller* (30”x40”) înfățișează un curcubeu, simbol al unui mesaj de speranță în timpul pandemiei.

„A fost o mare surpriză pentru mine când la sfârșitul lunii februarie am fost contactată prin telefon de un reprezentant al Societății Saint-Jean-Baptiste și întrebată dacă sunt de acord ca această lucrare a mea să apară pe coperta raportului anual al Societății”, ne-a declarat pictorița montrealeză de origine română, adăugând că cei de la SSJB au găsit fotografia acestei pânze online, le-a plăcut și așa au contactat-o.

Despre această extraordinară lucrare ce captează atât de bine spiritul vremurilor actuale am avut ocazia să publicăm în mai 2020, în ediția online a ziarului nostru (www.accentmontreal.com). Eva Halus, autoarea articolului intitulat *Arta în vremea pandemiei: Unde și ce expun câteva din artistele de origine română din Montreal*, scria atunci următoarele: „Curcubeul Danielei Mușet ia o formă turbionară ce se dirijează către un epicentru, Terra, reprezentată cu niște formațiuni de coronavirusi pe suprafață, ce de la înălțime pot fi interpretați și ca ramurile unor copaci. Sunt reunite în această imagine atât pericolul și gravitatea situației, cât și speranța și solidaritatea umanității. *Ça va bien aller*!”.

Lucrarea a făcut parte din expoziția virtuală *Les œuvres de la pandemie* organizată în primăvara anului trecut de către Asociația artiștilor din Saint-Laurent, a cărei membră Daniela Mușet este.

Mai recent, lucrarea sa *Soare pe coline* a fost inclusă (26 februarie - 7 martie) în expoziția numerică exterioară *Pulsart*, proiectată pe impresionanta fenestrație exterioară a Teatrului Alphonse-Desjardins din Repentigny. Expoziția a reunit alte 150 de opere de artă semnate de diverși artiști quebechezi, ca urmare a apelului de participare lansat de Centre d'art Diane-Dufresne.

Daniela Mușet a participat la mai multe expoziții colective notabile, cum ar fi cele de la Chambre du commerce du Montréal Métropolitain (CCMM) în 2018 și de la Palais de congrés de Montréal în 2019, ambele cu Cercle des Artistes peintres et sculpteurs du Québec. În 2020 ea a fost selecționată ca *artiste de coeur* pentru expoziția *De la couleur contre la douleur*, o expoziție cu vânzare ce va avea loc în toamna acestui an, în beneficiul Fédération des maisons d'hébergement pour femmes, al femeilor victime ale violenței conjugale.

Societatea Saint-Jean-Baptiste din Montreal a fost înființată în 1834 și de atunci ea a jucat un rol important în istoria culturală, socială și economică a Quebecului, precum și în definirea identității sale naționale. Unul din cele mai importante acte înfăptuite de SSJB a fost decretarea zilei de 24 iunie, ziua de Saint-Jean-Baptiste, ca sărbătoare națională a canadienilor francezi. În 1922, 24 iunie a devenit o sărbătoare publică în Quebec, iar din 1977, Ziua Națională a Quebecului.

Pentru a vedea mai multe din lucrările pictoriței Daniela Mușet vă invităm să vizitați pagina sa, la www.danielamuset.ca.

ACCENT MONTREAL

PROIECTE COMUNITARE | ACR - CMQ

Pentru părinții și bunicii noștri

Foto 1: Corina Diana Haiduc, livrând unul din pachetele cu alimente. Foto 2: Ala Mîndîcanu și Csaba Kirschner. Foto 3: Oleg Pacaleu, alături de una din beneficiarele pachetelor.

„Am încercat să ajut pe fiecare cum am putut. M-am bucurat că si-au deschis inima, i-am ascultat și am realizat câtă nevoie avem unii de alții. Fiecare apel devenea o poveste. Mulți mi-au dat referințe despre alte persoane care ar avea nevoie, fie vecini, fie cunoștințe. Lista se mărea. Câteva zeci de persoane” - Corina Diana Haiduc.

La sfârșitul lunii februarie, din inițiativa Corinei Diana Haiduc, președinta Asociației Culturale Române (ACR), 31 de pachete cu alimente esențiale au fost distribuite unor persoane în vârstă, singure și de origine română din arondismentul Côte-des-Neiges-Notre Dame-de-Grâce. O inițiativă generoasă în prag de Mărțișor, care a adus un zâmbet celor singuri și în dificultate, mai ales acum în timp de pandemie.

Proiectul s-a bucurat de un sprijin financiar de 1,500$ din partea primăriei arondismentului CDN-NDG și de implicarea Comunității Moldovenilor din Quebec (CMQ), prin președinta sa Ala Mîndîcanu, și vicepreședintele Oleg Pacaleu. Colaborarea dintre ACR și CMQ este una cu tradiție, care a generat numeroase proiecte comunitare, culturale și socioculturale. Pandemia a sistat evenimentele și activitățile pe care aceste două asociații le propuneau membrilor comunității, însă prietenia și solidaritatea au găsit din nou o modalitate să prindă contur și să se exprime.

La bunul mers al acestei acțiuni au contribuit și Eva Halus, Ofelia Armașu și Csaba Kirschner, precum și compania Maxim Impex, căci cutiile oferite au fost pline de produse românești.

Mai jos, câteva cuvinte despre acest proiect scrise chiar de inițiatoarea sa, Corina Diana Haiduc.

„Totul a început cu o invitație pe e-mail din partea Primăriei de a avea o întâlnire virtuală audio-vizuală cu d-na Sue Montgomery, primar al arondismentului Côte-des-Neiges–Notre-Dame-De-Grâce. La care am răspuns bineînțeles cu surpriză și bucurie.

- « Cum pot să ajut comunitatea românească din zonă? Care ar fi cei care ar avea mai multă nevoie? » m-a întrebat dumneaei, trecând direct la subiect. Mă pregătisem de câteva zile ce să răspund. Reacția dânsei a fost « Da! » la toate propunerile mele. Împreună am stabilit planul de acțiune, ne-am împărțit sarcinile, am format o echipă de lucru și am trecut la acțiune.

Mă gândisem la membrii Clubului de Aur ai Asociației Culturale Române la care sunt președintă și la alte persoane în vârstă și în dificultate pe care le cunosc de mult timp prin intermediul locului meu de muncă din cartierul Côte-des-Neiges. M-am întrebat dacă aș fi în locul acestor oameni, în condițiile de pandemie de azi, de frică și izolare care durează de un an de zile, ce mi-aș dori?

În primul rând, sigur mi-aș dori să știu că cineva se gândește la mine, mă întreabă din când în când ce mai fac și de ce am nevoie. Chiar d-na primar a luat lista și i-a sunat la telefon pe fiecare în parte. Cei apelați au fost impresionați și au apreciat gestul ca fiind deosebit. Felicitări și mulțumiri pentru implicare și sprijin financiar, d-nă primar Sue Montgomery!

Apoi m-aș gândi cu nostalgie că vine primăvara - aici deocamdată doar în calendar - și în inimă mi-aș agăța un mărțișor. Atunci mi-a venit ideea că este posibil să se găsească chiar un mărțișor real în fiecare pachet.

În sfârșit, dorul m-ar duce la plaiul natal, la cei care mă așteaptă acolo să-i revăd sau la cei care au rămas ca amintire doar în sufletul meu. Aș vrea să-mi iau un pic din energia locului de origine, să-mi amintesc gustu … de Acasă. Și atunci mi-am spus: da, se poate cu produsele alimentare aduse din România de compania Maxim Impex. Am primit chiar mai mult decât am cerut. Mulțumim!

Când am luat lista și am început să sun oamenii, nu m-am așteptat să descopăr atâtea emoții. De ambele părți. Fiecare om, o poveste de viață. O altă istorie nescrisă, de zi cu zi. Unii nu au ieșit din casă din martie 2020. „Am nevoie de un medic de familie, de un croitor, de avocat, interpret, de o persoană pentru menaj sau companie…”

Am încercat să ajut pe fiecare cum am putut. M-am bucurat că și-au deschis inima, i-am ascultat și am realizat câtă nevoie avem unii de alții. Fiecare apel devenea o poveste. Mulți mi-au dat referințe despre alte persoane care ar avea nevoie, fie vecini, fie cunoștințe. Lista se mărea. Câteva zeci de persoane.

Au fost și unii care au refuzat, în mod politicos. Chiar dacă era doar un pachet gratuit cu alimente esențiale. Au fost și cei la care frica sau neîncrederea îi făcea să fie suspicioși: « cât trebuie să plătesc, ce anume îmi aduceți, cât plătesc livrarea, mă obligați să mă vaccinez în schimb? » și multe alte întrebări. Majoritatea însă s-au bucurat foarte mult și mi-au spus că este cea mai bună veste din anul acesta. Nu mai povestesc de familiile mutate la hotel din cauza unui incendiu în blocul lor de locuințe. Am fost și acolo.

În sfârșit, a început pregătirea pachetelor de care s-a ocupat soțul meu. Apoi livrarea. Și au urmat reacțiile de surpriză și de mulțumire. Că a fost bine primit. Că ne-am îndeplinit misiunea cu succes. Emoție. Bucurie. Recunoștință.

Ce m-aș fi făcut fără Eva Halus ca persoană de legătură cu CLSC-ul din cartier și care ajută și cunoaște multă lume din zonă? Sau fără ajutorul lui Ala Mîndîcanu și Oleg Pacaleu la livrare? Sau fără implicarea și informațiile prețioase ale Ofeliei Armașu? Împreună am creat și acționat ca o echipă puternică. De dăruire. Mulțumiri.

Unele persoane au dorit să știe dacă și când se va mai repeta acest gest. Nu am știut ce să răspund. Ca să nu dezamăgesc. Ca să nu creez false speranțe. Deocamdată acum și atât.”

Corina Diana Haiduc este de profesie farmacistă, cu o pasiune pentru scris și pictat. Ea este președinta Asociației Culturale Române și secretară de redacție la revista Candela de Montreal.

ACCENT MONTREAL

ARTIZANI ROMÂNI LA MONTREAL

Angela Tataru și tradiția meșteșugurilor populare

Angela Tataru la Târgul Arizana din aprilie 2019. FOTO: Facebook@Tataru.Angela.

Pe lângă cele patru valize cu care alături de familia sa a traversat Oceanul, Angela Tataru a adus în Canada pasiunea și harul său pentru arta cusutului, brodatului și croșetatului de mână. Din mâinile ei ies mărțișoare, ii, gentuțe și accesorii în stil popular care impresionează prin execuție și frumusețe.

Născută în satul Ciuciuleni, Republica Moldova, într-o familie de oameni harnici care țin la tradițiile populare, Angela Tataru este o artizană iscusită, de care poate ați auzit grație numeroaselor sale participări la târgurile și activitățile comunitare și frumoaselor mărțișoare pe care le confecționează an de an.

Dragostea pentru meșteșugul manual și talentul său pentru cusut, croșetat și țesut, moștenit de la mama sa și încurajat de familie, a fost remarcat încă din primii ani de școală. Astfel, în clasa a patra Angela Tataru a participat la prima sa expoziție cu șervețele de masă brodate. A urmat apoi participarea la diferite târguri, iarmaroace și la Hramul satului, unde își expunea lucrările alături de cele ale mamei.

Primul său mărțișor l-a făcut în clasele primare, confecționarea acestora fiind un eveniment deosebit și mult așteptat, la care participa întreaga familie, așezată în jurul unei mese încărcate cu „materie primă” de culoare albă și roșie.

După terminarea studiilor universitare (pedagogia claselor primare și istorie), în 2005 Angela devine membră a Uniunii Meșterilor Populari din Republica Moldova și participantă activă la evenimente de profil la nivel național. Brodatul și croșetatul rămân activitățile sale preferate, deși se pricepe bine și la alte activități, precum țesutul covoarelor.

În 2011, alături de soțul Vadim și fetița lor Alina (atunci în vârstă de 5 ani), Angela Tatataru se stabilește la Montreal, cu „inima-n dinți și cu vise frumoase în suflet”. Aici își fructifică pregătirea în pedagogie deschizându-și propria grădiniță, după venirea pe lume a celei de-a doua fetițe, Patricia. Devine stilist urmând cursurile de la École Internationale de Coiffure - pentru că simțea că mai are „rezerve nefolosite”, după cum ea însăși mărturisește - și desigur, își continuă pasiunea pentru cusut, brodat și împletit.

Astăzi, grație acestei pasiuni, Angela Tataru este cunoscută în comunitate prin participarea sa la diverse activități, mărțișoarele, iile, gentuțele și accesoriile în stil popular pe care le confecționează cu măiestrie fiind admirate și purtate cu multă plăcere la Montreal și nu numai. Amintim prezența sa la târgurile bianuale organizate de Asociația Artizana, precum și la activitățile socio-culturale organizate de Comunitatea Moldovenilor din Quebec (CMQ), Asociația Culturală Română (ACR) și Koolture Tricolor.

Amintim și faptul că în 2018 a primit Diploma de excelență pentru contribuția sa importantă la păstrarea și promovarea limbii, istoriei și culturii române în Canada în cadrul Târgului de iarnă organizat de Artizana, ACR și CMQ.

Luna februarie 2021 a fost pentru Angela Tataru una foarte aglomerată. A brodat mărțișoare pentru membrii comunității din Montreal, Toronto și Gatineau, dar și pentru prieteni și cumpărători de peste ocean. Am aflat cu multă bucurie că Angela are o mare cerere de mărțișoare în Italia, Germania, Taiwan, Republica Moldova etc.

Pe lângă mărțișoare, Angela Tataru coase ii, face trăistuțe, pălării și cercei cu motive naționale. Îi puteți admira creațiile vizitând pagina sa Facebook@Tataru.Angela, iar dacă doriți să vă faceți un cadou sau să oferiți unul, o puteți contacta la 514-662-6083.

ACCENT MONTREAL

Acest articol este o adaptare a unui material mai amplu, intitulat „Angela Tataru. Mărțișorul ca un simbol al unei femei împlinite”, publicat de Comunitatea Moldovenilor din Quebec. Vă invităm să-l citiți la www.moldovaquebec.ca.

Absența mai îndelungată din Canada, statutul de rezident permanent și asigurarea medicală

Care este impactul unei șederi de peste șase luni în afara Canadei la nivel de rezidență permanentă și asigurare medicală?

ANCA TISMĂNARIU
Consultant în imigrație

O întrebare frecvent adresată este cea care se referă la o ședere mai mult de șase luni în afara Canadei: se pierde în acest caz rezidența canadiană și asigurarea medicală?

În această întrebare se regăsesc două subiecte diferite: rezidența canadiană și asigurarea medicală.

Reamintim **definiţia statutului de rezident permanent** în Canada: conform ministerului Imigrației, un rezident permanent în Canada este un cetățean al unei alte țări, care a imigrat în Canada respectând criteriile unui anumit program de imigrare și care nu este încă cetățean canadian.

Persoanele care au statutul de rezident permanent pot să beneficieze de toate drepturile cetăţenilor canadieni:

- asigurare medicală;
- posibilitatea de a locui, lucra sau studia în oricare din provinciile canadiene;
- protecția legilor canadiene și a Cartei canadiene a drepturilor și libertăților (Canadian Charter of Rights and Freedoms);
- posibilitatea de a cere cetățenia canadiană.

Rezidenții permanenți nu pot însă vota, nu pot fi candidați în alegeri și nu pot ocupa un post care implică o verificare de securitate de nivel înalt.

Condiția de păstrare a statutului de rezident permanent este de a petrece **cel puțin 730 de zile în Canada în ultimii cinci ani**. Nu este nevoie ca cele 730 de zile să fie consecutive, iar în anumite situații o parte a timpului petrecut în afara Canadei poate fi considerat (calculat) în cadrul celor 730 de zile.

Așadar, **o persoană nu pierde rezidența canadiană dacă va sta în afara țării șase lun**i (adică aproximativ 180 de zile).

Statutul de rezident permanent se poate pierde în situația în care se renunță în mod voluntar la el, când un rezident face obiectul unei măsuri de expulzare *(removal order)*, devine cetățean canadian sau dacă un agent de imigrație decide că nu a respectat condițiile de rezidență.

Cartea de rezident permanent este dovada că deținătorul ei are acest statut în Canada și este necesară pentru a reveni în țară cu un mijloc de transport comercial (avion, vapor, tren, autocar). O paranteză: în mod normal, cartea de rezident permanent este validă timp de cinci ani, însă câteodată este eliberată numai pentru un an, deci trebuie urmărită data de validitate. Recomandăm ca cererea de reînnoire să fie făcută înainte de data de expirare.

La cererea agentului, ar putea fi necesar ca rezidentul permanent să prezinte documente care să ateste declarația sa privind timpul petrecut pe teritoriul canadian. Decizia alegerii documentelor relevante și credibile îi revine rezidentului, căci nu există un document anume care să garanteze acceptarea categorică a afirmațiilor privind prezența efectivă în Canada.

Asigurarea medicală

Un cetățean sau un rezident permanent se poate înscrie la regimul public de asigurare de sănătate, care îi va permite să beneficieze de asistență medicală gratuită.

Fiecare provincie sau teritoriu are un sistem propriu de asigurări de sănătate. În caz de absență mai îndelungată din Canada trebuie verificate condiţiile în funcţie de care provinciile suspendă și acordă din nou asigurarea medicală. Trebuie de asemenea avut în vedere faptul că, de obicei, există o perioadă de aşteptare, care poate fi de până la trei luni, pentru reintrarea în funcţiune a asigurării.

În Quebec, asigurarea de sănătate este suspendată după șase luni de absență. Este recomandat ca cei care revin după această perioadă să aibă o asigurare privată care să acopere timpul de aşteptare până la redobândirea asigurării de sănătate provinciale.

În ultimii ani, ministerul Imigrației, al Refugiaților și al Cetățeniei (IRCC) colaborează cu Agenţia de Servicii Frontaliere (ASFC) pentru colectarea cu exactitate a informaţiilor asupra intrărilor în și ieșirilor din Canada, în vederea recunoașterii dreptului la asigurare medicală a unei persoane sau pentru verificarea condițiilor de rezidență permanentă.

În concluzie, este util să verificați validitatea cărţilor de rezidență, să notați perioadele de şedere în Canada sau în afara ei și să cunoașteți exigențele în materie de asigurări medicale când faceți un proiect de călătorie mai îndelungată.

Anca Tismănariu este consultantă în imigrație, membră ICCRC/CRCIC, OIQ. Informații suplimentare la: 514-489-2769 | agti_recrutement@sympatico.ca.

De ce au apărut noi tulpini SARS-CoV-2?

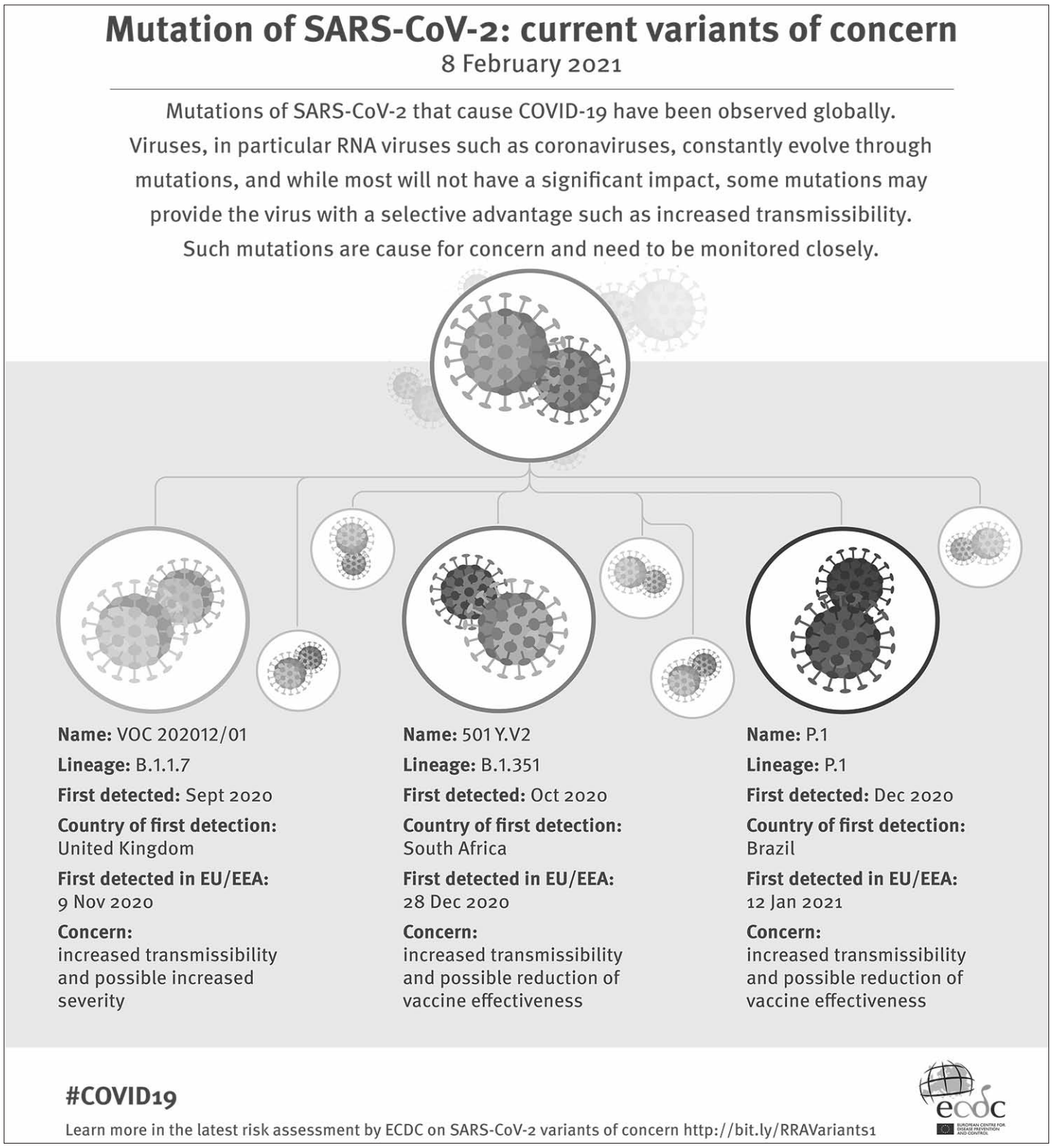
În acest moment, există mai multe tulpini noi identificate ale virusului SARS-CoV-2. Ați auzit probabil de tulpina din Marea Britanie și cea sud-africană, descoperite în toamna trecută. Există și una braziliană, identificată în decembrie 2020.

Așa cum se arată într-o capsulă informativă a ministerului Sănătății din România, noile tulpini apar din cauza răspândirii virusului, care a suferit mutații. Mutațiile sunt rezultatul unor erori care apar în momentul copierii materialului genetic - aceasta este o etapă a procesului de multiplicare a virusului.

Cum are loc multiplicarea virusului? Virusul pătrunde într-o celulă din corp și începe să se multiplice. Multiplicarea presupune copierea materialului genetic al virusului și sinteza de noi componente virale. Ulterior, acestea sunt asamblate în noi virusuri. Când celula își atinge limita de producție, se sparge și eliberează virusurile nou formate.

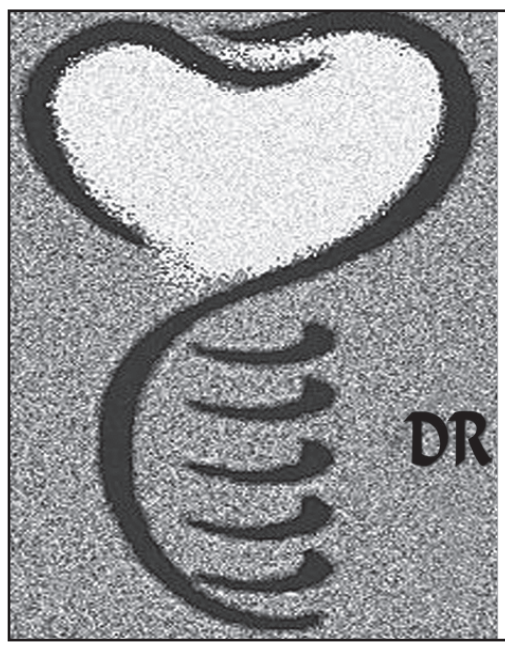
Tot din cauza unor mutații, virusul SARS-CoV-2 a început să se transmită de la om la om. Mutațiile sunt procese care nu pot fi prevenite sau prevăzute. Cu cât numărul oamenilor infectați este mai mare, cu atât sunt mai mari șansele ca un virus să sufere mutații.

Infograficul alăturat a fost publicat de Centrul European de Prevenire și Control al Bolilor (ECDC). El cuprinde lista cu cele trei variante noi de virus, care au apărut în urma unor mutații și care pot ridica îngrijorări din cauza creșterii ratei de transmitere sau posibilității de a scăpa de sub supravegherea răspunsului imun.



Premiat? CLUB 100% OR
Les Immeubles Charisma
Les Immeubles Charisma AGENȚIE IMOBILIARĂ
CARMEN DAN
Curtier Imobiliar
514-683-3003
VÂND REPEDE, PROFESIONAL, ÎN CONDIȚIILE DORITE DE DVS.
Oriunde în Montreal, Laval și Rive Sud
PROMOȚIE
►La vânzarea unei proprietăți cu mine, plătesc o vacanță până la 1.500$ în Sud, la soare!
►La cumpărarea unei proprietăți cu mine plătesc notarul!

DOLLARD-DES-ORMEAUX. Proprietate superbă, renovată 100%, 6 dormitoare, 3 băi, 2 bucătării granit, 4.200 pi², teren de 9.000 pi². Preț: 848.000$.


•IMPLANTURI
•TRATAMENTE DE CANAL
•CHIRURGIE PLASTICA
•ESTETICA DENTARA
•COROANE
•PUNTI
DR JOSEPH HENRI
(514) 739-2325
3882 VAN HORNE
MONTREAL, QC H3S 1R8

Vaccinurile anti-COVID-19 și răspândirea coronavirusului

Câteva explicații despre ce spune știința referitor la transmiterea virusului SARS-CoV-2 după vaccinare și dacă noile variante apărute ar putea schimba această ecuație.

Vaccinarea împotriva COVID-19 reprezintă cheia relansării economice și a reîntoarcerii la o viață socială normală. Dar, pe măsură ce campania de vaccinare avansează în lume, din ce în ce mai multe întrebări își fac apariția. Previne vaccinarea o infectare cu SARS-CoV-2? Dar transmiterea? Și cât de eficiente sunt vaccinurile împotriva noilor tulpini ale virusului? Iată o sinteză a informațiilor disponibile la ora actuală privind aceste trei întrebări esențiale.

Poate vaccinarea să prevină în totalitate infectarea cu SARS-CoV-2?

Pe scurt, răspunsul la această întrebare este nu. Nu vă descurajați însă, căci deși puteți lua virusul, șansele de îmbolnăvire gravă sunt aproape nule dacă vă vaccinați.

Suntem tentați să credem că vaccinurile funcționează ca un scut și că după inoculare accesul patogenului în celulele noastre este blocat. În majoritatea cazurilor însă, vaccinurile protejează de boală, i.e. de manifestarea ei simptomatică, nu neapărat de infectare.

Așa cum știm, sistemul imunitar este un pic diferit de la o persoană la alta. Atunci când auzim că un vaccin este 95% eficient, înseamnă că 95% dintre persoanele vaccinate - care s-ar fi îmbolnăvit dacă ar fi fost expuse virusului - nu se mai îmbolnăvesc. Aceste persoane ar putea fi protejate complet sau s-ar putea infecta fără să prezinte simptome (cazuri asimptomatice), deoarece sistemul lor imunitar elimină foarte rapid virusul.

Restul de 5% ar putea contracta virusul și s-ar putea îmbolnăvi, însă **este extrem de puțin probabil să fie spitalizate**, așa cum reiese din datele colectate de Israel, țara cea mai avansată privind campania de vaccinare - circa 80% din populația adultă a Israelului a fost vaccinată, lucru ce a permis autorităților din această țară să înceapă redeschiderea restaurantelor, magazinelor, cluburilor, sălilor de fitness etc.

Ceea ce trebuie reținut deci este faptul că deși vaccinarea nu previne în proporție de 100% infectarea, ea oferă sistemului imunitar, în toate cazurile, un avantaj major împotriva coronavirusului. Chiar dacă vă infectați și faceți COVID-19 după vaccinare, cu siguranță veți ieși mult mai bine din întâlnirea cu virusul.

Reamintim că Santé Canada a aprobat patru vaccinuri împotriva COVID-19: Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca-Oxford și Johnson & Johnson.

O persoană infectată poate transmite boala?

COVID-19 se transmite atunci când suficiente particule virale de la cineva infectat intră în corpul cuiva neinfectat. In teorie, orice persoană infectată cu SARS-CoV-2 poate transmite virusul. **Vaccinurile reduc șansele ca acest lucru să se întâmple**.

În general, chiar dacă vaccinarea nu previne în totalitate infectarea, ea diminuează semnificativ cantitatea de virus pe care cineva infectat o poate împrăștia pe gură sau nas, precum și timpul în care această persoană este contagioasă. Acesta este un lucru esențial, căci o persoană care răspândește mai puțin virus, are mai puține șanse să să-l dea cuiva.

Așa se întâmplă și în cazul vaccinurilor anti-COVID-19, după cum arată un alt studiu israelian recent (care nu a trecut încă printr-un proces de *pier review*). Cercetătorii au testat 2,897 de persoane pentru a vedea dacă prezintă semne de infecție cu coronavirus. În majoritatea cazurilor, virusul nu a fost detectat, iar la cei infectați cantitatea de virus a fost de doar un sfert față de cei nevaccinați la un moment similar post-infectare.

Mai puțin coronavirus în corp înseamnă mai puține șanse de a-l da mai departe, iar când cantitatea e suficient de mică, probabilitatea transmiterii se reduce la zero. Cât de mică rămâne de văzut, însă cert e că **vaccinurile anti-COVID-19 diminuează în mod considerabil propagarea bolii**.

Cum e cu noile tulpini ale virusului?

Mai multe tulpini ale coronavirusului și-au făcut apariția începând din toamna trecută. Studiile recentă arată că vaccinurile sunt mai puțin eficiente împotriva uneia dintre ele, B1351, identificată pentru prima dată în Africa de Sud.

De fiecare dată când SARS-CoV-2 se reproduce, suferă noi mutații. În ultimele luni, cercetătorii au identificat variante ale virusului care sunt **mai infecțioase** - i.e. o cantitate mai mică de virus este necesară pentru a îmbolnăvi o persoană, iar alte **mai contagioase** - i.e. cantitatea de virus pe care o persoană o răspândește este mai mare. De asemenea, există date preliminare care indică existența a cel puțin unei variante **mai abile în a evita sistemului imunitar**.

Ce înseamnă toate acestea vizavi de vaccinuri și transmiterea covidului? Pentru tulpina sud-africană, vaccinurile oferă o protecție de peste 85% împotriva formelor severe ale bolii. Însă atunci când se iau în considerare și formele ușoare și moderate de COVID-19, vaccinurile oferă, în cel mai bun caz, o protecție de doar 50-60%. Acest lucru înseamnă că cel puțin 40% dintre persoanele vaccinate ar putea avea o infecție suficient de puternică - și suficient virus în organism - pentru a cauza cel puțin o formă moderată.

Dacă persoanele vaccinate care se infectează au o cantitate mai mare de virus în organism și dacă e nevoie de mai puțin virus pentru a infecta o altă persoană, probabilitatea de transmitere a acestor noi tulpini ale coronavirusului este mai mare.

Rata îmbolnăvirilor severe și a deceselor este deja în scădere la nivel mondial datorită vaccinării. Orice vaccin care reduce severitatea unei bolii reduce, de asemenea, la nivel de populație, și răspândirea virusului în general. Dar, din cauza apariției acestor noi tulpini, cei vaccinați au potențialul de a transmite coronavirusul altor persoane, vaccinate sau nu. Acest lucru înseamnă că va lua mai mult timp pentru ca vaccinurile să reducă transmiterea și să se ajungă la o imunitate de turmă. Exact cât de mult depinde de cât de eficiente sunt vaccinurile împotriva tulpinilor emergente și cât de transmisibile și infecțioase sunt aceste noi tulpini.

În luna februarie, Moderna a trimis către National Institutes of Health (NIH) din SUA o versiune a vaccinului său specifică variantei B1351, cea sud-africană, pentru studiu. Pfizer și BioNTech lucrează, de asemenea, la dezvoltarea unui vaccin specific acestei variante și au demarat un studiu clinic pentru a determina dacă o a treia doză de vaccin ar îmbunătăți eficacitatea acestuia vizavi de noile variante.

ACCENT MONTREAL

Ascendența aparentă a autocraților capitaliste

ȘTEFAN MAIER
info@accentmontreal.com

În urma prăbușirii Uniunii Sovietice, mulți au crezut că întreaga omenire va adopta cu entuziasm democrația liberală și capitalismul bazat pe proprietatea privată ca fiind singurul model social capabil să modernizeze societatea, să asigure prosperitate și să evite confruntări violente între state.

În ultimii 30 de ani, unele state cu regimuri autocrate, în frunte cu Rusia și China, au contestat superioritatea societății liberal-democrate și s-au solidarizat cu alte autocrații împotriva democrațiilor occidentale. Această ascendență aparentă a autocraților capitaliste contemporane a provocat tensiuni în relațiile internaționale, a precipitat o concurență acerbă între tabere rivale și a dus la situații conflictuale care creează instabilitate și periclitează aspirațiile de cooperare globală.

În secolul trecut, regimurile tiranice din Germania, Japonia, Uniunea Sovietică și China au eșuat lamentabil. Autocrațiile actuale pretind că, fiind perfect compatibile cu capitalismul generator de bunăstare economică, oferă un nou model social autoritarist care, rivalizând cu democrația liberală, asigură modernizarea mai eficientă a societății.

În Rusia, autoritățile conduse de Vladimir Putin au îngrădit drepturile individuale, au subordonat justiția, au emasculat opoziția și au acaparat controlul asupra mijloacelor de informare în masă. In același timp, ambițiile expansioniste și politica externă adversarială a Kremlinului au agravat divergențele dintre Rusia și democrațiile euro-atlantice. În disonanță cu NATO și UE, Moscova insistă să-și restabilească dominanța asupra statelor din vecinătate care au făcut parte din fosta Uniune Sovietica și din Pactul de la Varșovia, să evite cu orice preț aderarea unor țări precum Georgia și Ucraina la structurile euro-atlantice și să-și mențină supremația energetică și influența politică în relațiile cu Europa.

Partidul Comunist din China, demonstrând că este capabil să stimuleze creşterea economică, și-a prezervat monopolul puterii politice și a rezistat cu succes presiunilor domestice de liberalizare prin represiune, prin cenzurarea informațiilor și prin exagerarea consecințelor „nefaste" ale unei „instabilități politice".

Deși dependentă de acces la piețele occidentale, China are divergente politice majore cu Statele Unite din cauza Taiwanului, a respectării drepturilor omului și a concurenței pentru importul de resurse naturale și energie.

Rusia și China, împreună cu alte state nedemocrate din Asia, au format asociații ostile față de ideea democrației liberale precum Organizația de Cooperare de la Shanghai. Încurajate și sprijinite de Rusia și China, regimurile autocrate din țări precum Sudan, Venezuela și Iran creează instabilitate în regiunile respective și agresează propagandistic „imperialismul american". La ONU, obstrucționismul Moscovei și Beijingului au paralizat de multe ori funcționalitatea Consiliului de Securitate ca în timpul Războiului Rece.

Rusia și vecinii

Atitudinea anti-liberală şi anti-occidentală a Rusiei, ca și solidaritatea cu alte regimuri autoritariste, sunt evidente în politica Moscovei în raport cu statele ce au făcut parte din URSS. În relaţiile cu țările din Comunitatea Statelor Independente (CSI), Kremlinul s-a solidarizat consistent cu liderii autocrați și a ostracizat pe cei care au promovat politici liberalizante.

Boris Elțîn și Vladimir Putin nu au încurajat niciodată reforme democratice în fostele republici sovietice. Având preferințe autoritariste proprii, Putin a preferat să conlucreze cu lideri despotici din țările vecine care, ideologic, nu se simt apropiați de democrațiile occidentale. Revoluțiile populare din Georgia, Ucraina și Kirghistan au înlăturat tirani pro-ruși de la conducerea țărilor respective, au deraiat ambițiile reintegraționiste ale elitei politice de la Moscova și l-au înfuriat pe Putin.

Înainte de revoluția portocalie din Ucraina, Putin plănuise să creeze o comunitate-nucleu care să includă Rusia, Belarus, Ucraina și Kazahstan, în cadrul căreia să se accelereze convergența economică, politică și de securitate. Cei de la Kremlin au blamat puterile occidentale pentru „eșecul" ucrainean, au asaltat propagandistic conducerea de la Kiev și au acuzat organizațiile pro-democrate autohtone că ar fi „grupări subversive", „spioni" și „agenții unor forțe externe sinistre".

Putin a făcut eforturi majore ca să intimideze, să submineze și să preseze economic statele din CSI care au virat spre democrație, care au permis dialog politic sau care au preferat o anumită transparență în procesul de guvernare. În paralel, el a oferit laude, aranjamente economice avantajoase și subvenții celor care au suprimat aspirațiile de liberalizare ale propriilor cetățeni.

Putin i-a încurajat pe liderii autocrați din Kazahstan, Turkmenistan, Tadjikistan și Azerbaidjan să interzică activitatea organizațiilor neguvernamentale, să suprime grupările pro-democrate autohtone și să recompenseze generos jurnaliști ca să publice articole favorabile despre liderii respectivi și programele lor.

Rolul clasei mijlocii în China

Creşterea economică din China a creat o clasă mijlocie care a ajuns la aproximativ 700 de milioane de cetățeni. Această categorie de „mici burghezi" a devenit o forță socială redutabilă, a influențat componența Partidului Comunist și, „infiltrând" partidul, i-a domolit parțial comportamentul represiv. Într-adevăr, sondajele de opinie internaționale au arătat că marea majoritate a celor care aparțin clasei mijlocii preferă un sistem democratic concurențial, respectarea libertății individuale și independența pentru mass media.

Intensificarea presiunii clasei mijlocii și a noilor centre de putere economică în favoarea reformării democrate a sistemului politic ar putea, în viitor, duce la liberalizarea societății chineze. Încercând să-și mențină monopolul politic, comuniștii chinezi au încurajat cooptarea în partid a „profesioniștilor capabili", se identifică puternic cu „interesele naționale" și exagerează pericolele liberalizării, care ar duce la „instabilitate politică", ar deteriora progresul economic și ar putea submina integritatea teritorială a Chinei, permițând activitatea neîngrădită a agenților străini rău-voitori.

Autocrație versus liberalism

Progresul economic spectaculos din China autocrată și centralizarea puterii politice într-un partid unic în Rusia au sugerat că autoritarismul, fiind compatibil cu sistemul economic capitalist, reprezintă o alternativă viabilă pentru dezvoltare economică și modernizarea societății. Ascendența aparentă a autoritarismului capitalist a creat dezbateri aprinse în Occident în legătură cu validitatea și durabilitatea regimurilor autocrate, cu evoluția viitoare a rivalității dintre autocrație și liberalism, și cu obligația statelor democrate de a-și reevalua politica externă, aranjamentele de securitate și inițiativele necesare ca să asigure ordinea mondială.

În cazul în care liderii autocrați din China și Rusia își consolidează monopolul politic și continuă să se solidarizeze cu liderii autocrați din alte țări, incompatibilitatea politică și rivalitatea cu democrațiile occidentale vor duce progresiv la relații conflictuale și vor preveni evoluția societății umane spre o pace liberală durabilă.

Majoritatea observatorilor politici preconizează că progresul economic din China și Rusia va duce în cele din urma la liberalizare politică. Ei afirmă că există contradicții ireconciliabile între monopolul politic și economia capitalistă. Cu cât nivelul de trai se va îmbunătăți și cu cât populația va deveni mai educată, cu atât mai intense vor fi presiunile din partea clasei mijlocii de a participa la activitatea politică si de a trage la răspundere guvernanții.

Economia capitalistă, bazată pe respectarea proprietății particulare, are nevoie de funcționalitatea neîngrădită a justiției pentru respectarea contractelor, a regulamentelor și a legilor care afectează activitatea economică. În cele din urmă, sistemul judiciar, devenit independent, va fi capabil să stăvilească puterea statului și să asigure dreptul publicului de a participa la selecționarea liderilor politici.

În regimurile autocrate, oligarhia guvernantă abuzează de autoritatea statului și, controlând justiția, își permite să se implice în activități flagrante de corupție. Aceasta viciază funcționalitatea guvernării și delegitimează guvernanții. Cu toate eforturile periodice de a limita abuzurile de putere ale oficialilor și de a rectifica practicile lor prădătoare, corupția nu poate fi controlată fără un sistem judiciar puternic și independent.

Societatea modernă nu poate funcționa satisfăcător fără specialiști, fără relații socioeconomice complexe și fără circulația liberă a informațiilor. Această funcționare nu este compatibilă cu monopolul politic și cu încorsetarea populației.

Autoritățile din Rusia și China nu au reușit să creeze un echilibru stabil între autocrație și capitalism în așa fel încât să ofere un model universal de evoluție spre modernitate. Opacitatea deciziilor guvernamentale, corupția rampantă și lipsa de responsabilitate a oficialilor va continua să delegitimeze elitele conducătoare, să agraveze inegalitatea economică și să tensioneze relațiile dintre guvernanți și populațiile respective.

Din nefericire, nimeni nu poate prezice dacă și când tranziția de la autoritarism la democrație liberală va avea loc, când liderii autoritari vor accepta să fie înlocuiți electoral și care vor fi evenimentele decisive în această evoluție. Ceea ce obliga democrațiile occidentale să-și coordoneze activitatea politică, economică și de securitate ca să facă față provocărilor, revizionismului și atitudinii ostile a puterilor autocrate ascendente și să încurajeze la unison evoluția lor spre liberalism.

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

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

MAUSOLEU • COLUMBAR • CIMITIR • SALĂ DE CEREMONII

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

Bogdan Holenciuc
Reprezentant

ȘERBAN MIHAI TISMĂNARIU
& ASOCIAȚII
CABINET DE AVOCATURĂ

Cabinetul nostru de avocatură oferă asistență, consultanță și reprezentare juridică în procese de ***divorț, partaj matrimonial, custodie minor, pensie alimentară,*** *în procese de moștenire, succesiune, înființare firme.*
Vă punem la dispoziție o experiență de peste două decenii, cu rezolvarea unor cazuri dificile, ce au făcut jurisprudență la Curtea Federală și Curtea Superioară.
Oferim, de asemenea, reprezentare la litigii în România și la CEDO.
Onorarii rezonabile. Cărțile de debit și credit sunt acceptate.
Consultații oferite și prin Zoom.

Birourile noastre sunt situate la
500 Place d'Armes, Suite 1800, Vieux-Montréal, H2Y 2W2

514-285-0052

tismanariu@sympatico.ca

6 feluri zacusă de casă, mici, cârnați proaspeți, brânzeturi, salată boeuf, icre, sarmale, mezeluri, pastramă, slănină, cabanos, salată de vinete, halva, marmeladă, compot de vișine, cireșe, căpșuni, dulciuri europene proaspete

MARCHÉ BALKAN

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

Specialități ROMÂNEȘTI, BULGĂREȘTI și 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

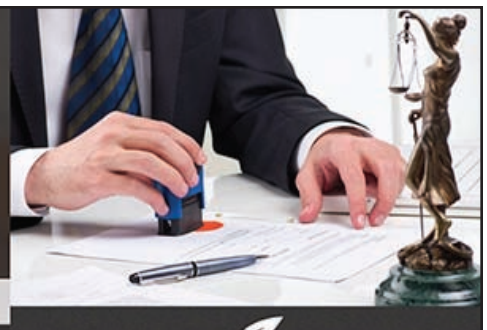
Direcții: autobuzul 151 de la metro Cote-Vertu aduce în fața magazinului, de asemenea de la Metro Cartier autobuzul 46 și de la Metro Montmorency autobuzul 60

Notary Services

A Notary Public is authorized by a state governing body to verify the identity of persons entering into a formal agreement, and to witness the signing of that agreement.

Notarizations Performed:

- SUCCESION SETTELMENT
- REAL ESTATE
- WILL AND PROTECTION MANDATE
- NON-CONTENTIOUS PROCEDURES
- CERTIFICATION
- ATTESTATION
- BUSINESS AND COMMERCIAL
- POWER OF ATTORNEY



Nicholas Polyzos Notary

CONTACT US FOR A QUOTE!

Address: 7526 St. Denis, Montréal, H2R 2E6
Phone: 514-271-1010
Fax : 5142715984

BALKANI

BROSSARD

www.balkani.ca

Biscuiti Eugenia 6 sortimente

Cozonaci si Pasca

Vopsea si decoratii pentru oua

Seminte de floarea soarelui

Malai Boromir

Mici Traditionali Extra carne de miel Domnesti

Ciolan afumat

Drob de miel

Snitele si chiftele

Ciorba de burta

Zacusca Raureni

COMENZI PENTRU PASTE

Catolic si Ortodox

- Miel intreg (din Quebec)
- Pulpa de miel
- Maruntaie de miel
- Drob de miel
- Ciorba de miel
- Cozonaci si Pasca
- Oua colorate
- Placinta dulce sau sarata

ST-HUBERT
5552 Grande-Allée, J4Z 3G1
450.676.6654
Consultati orarul la:
balkani.ca

MONTREAL
Piata Jean Talon
7070 Henri-Julien, H2S 3S3
514.807.1626
Consultati orarul la:
balkani.ca

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

Haideți să ne protejăm în continuare!

Tușiți în cot

Spălați-vă pe mâini

Păstrați distanța

Obligatoriu pentru persoanele cu vârsta de minim 10 ani, în mijloacele de transport în comun și în majoritatea spațiilor publice închise și parțial acoperite.

Acoperiți-vă fața

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

20-210-232W

Votre gouvernement

Québec

Ce înseamnă o dietă sănătoasă?

Care este cel mai sănătos mod de a ne hrăni? Răspunsul depinde foarte mult de cui îi este adresată întrebarea. Numeroși doctori și nutriționiști vorbesc despre ceea ce constituie o alimentație optimă pentru sănătate, însă nu întotdeauna experții sunt de acord unii cu alții, uneori dezacordul fiind chiar fundamental. Cine are dreptate?

Adevărul este că **nu există doar un singur fel de a mânca sănătos**, așa cum experții în nutriție de la Harvard Medical School subliniază. Ca specie, noi, oamenii, suntem foarte asemănători din punct de vedere genetic. Ca indivizi însă suntem uimitor de diferiți. De aceea unele persoane se simt minunat cu o dietă vegană, în timp ce altele preferă una paleo - două concepte privind alimentația diametral opuse. Dieta paleo include carne, pește și ouă, dar exclude lactatele, cerealele și leguminoasele, în timp ce dieta vegană include cereale și leguminoase, dar exclude carnea și orice alt produs de origine animală.

Dieta Paleo, cunoscută și ca Dieta Omului Cavernelor sau Dieta Epocii de Piatră, are la bază teoria medicului Loren Cordain, care susține că o alimentație similară cu cea a strămoșilor noștri este benefică pentru organism.

Dieta vegană presupune eliminarea produselor de origine animală, precum carnea, ouăle, lactatele, peștele, fructele de mare. Veganismul este însă un concept mai larg și se referă la un mod de viață ce încearcă să evite și să împiedice toate formele de exploatare și cruzime asupra animalelor pentru hrană, îmbrăcăminte sau orice alt scop.

Acestea sunt doar două exemple. Există desigur numeroase alte diete populare cu efecte benefice pentru sănătate, deși de multe ori principiile lor pot fi foarte diferite: keto, flexitariană, mediteraneeană, fără gluten etc.

Cum de funcționează diete atât de diferite?

Atunci când sunt corect puse în practică, atât dieta vegană, cât și cea paleo includ o mulțime de legume proaspete și descurajează consumul alimentelor foarte procesate. **Acestea sunt elementele de bază ale unei diete sănătoase.**

Pornind de la acești numitori comuni – cât mai multe legume, cât mai puține alimente procesate – fiecare dintre noi poate să-și construiască dieta care corespunde cel mai bine propriilor nevoi fiziologice, gusturilor, principiilor etice, filozofiei de viață și nu în ultimul rând, bugetului. Putem astfel adăuga grăsimile de calitate care ni se potrivesc cel mai bine (nuci, semințe, avocado, ulei de măsline, pești grași), carbohidrați (cereale integrale, fructe, legume rădăcinoase bogate în amidon) și proteine, fie animale, fie din surse vegetale (leguminoase, soia, pește, carne de la animale crescute în mod sustenabil, pui, ouă, produse lactate).

Avem nevoie de o dietă variată pentru a ne procura vitaminele, mineralele, fibrele și fitochimicalele care ne mențin sănătoși, însă există multe combinații de alimente ce pot oferi o sănătate optimă.

Calitatea alimentelor primează

Avem cu toții nevoie de grăsimi, proteine și carbohidrați, însă nu putem vorbi de un ratio magic universal între acești nutrienți. Evident, extremele trebuie evitate, însă așa cum câteva studii recente indică, mai importantă decât o dietă *low fat* (săracă în grăsimi), *low carb* (săracă în carbohidrați) sau diverse variante ale acestora este *calitatea* alimentelor consumate. Anume alimente integrale, nu procesate, și pe cât posibil, organice.

Un aliment integral înseamnă un aliment care a fost procesat sau rafinat cât mai puțin posibil și care nu conține aditivi sau alte substanțe artificiale.

Integral și organic nu sunt sinonime. Cuvântul „organic” se referă le felul în care sunt crescute și procesate produsele agricole precum fructe, legume, cereale, lactate și carne și înseamnă mai mult decât alimente fără pesticide și îngrășăminte sintetice. Organic înseamnă un sistem de producție care pe lângă preocuparea pentru sănătatea umană promovează și un tratament uman pentru animalele de fermă, ajută la prezervarea microbiologiei solului și a diversității în natură, la prevenirea eroziunii solului, a înmulțirii dăunătorilor și contaminării apei și utilizează o cantitate mai mică de energie decât agricultura convențională.

ACCENT MONTREAL

SOS INFIRMIÈRE

Administratori români

Agenție de plasament în domeniul sănătății pentru profesioniștii români și pentru cei de toate naționalitățile din Quebec

- SALARII foarte avantajoase
- ORARE DE LUCRU flexibile, fiecare persoană lucrează cât și unde vrea
- **ANGAJĂM: INFIRMIERS(ÈRES); INFIRMIÈRS(ÈRES) AUXILIAIRES; PRÉPOSÉS(ES) AUX BÉNÉFICIAIRES (PAB); INHALOTHÉRAPEUTES; TRAVAILLEURS(EUSES) SOCIAUX(LES)**
- CLIENȚII noștri: toate instituțiile publice de sănătate din provincia Quebec
- SPITAL, CHSLD, CLSC, GMF, RI, RPA, SÀD, Transport medical etc.
- *În curând*: PLAN de pensie și de asigurare colectivă
- SUPORT clinic acordat angajaților pentru dezvoltare profesională
- Puteți lucra ca salariat sau ca partener INC al companiei noastre

Contactați-ne la: **450.663.1010 | cv@sosinfirmiere.com**
sau înscrieți-vă direct pe site-ul companiei: **www.sosinfirmiere.com**

Ce este mătreața și cum o putem combate în mod natural

ELENA NIGAI
Naturazone.me

Mătreața este o afecțiune a scalpului des întâlnită, care apare atunci când pielea moartă a capului se descuamează și cade. Mătreața se manifestă sub două forme:

● forma grasă, datorată unor secreții excesive ale glandelor seboree;
● forma uscată, descuamarea fiind consecința unei uscări excesive a pielii.

Mătreața apare mai des în lunile de iarnă, este o problemă deranjantă și enervantă, însă rareori este gravă.

Ce trebuie înțeles însă este faptul că mătreața poate bloca secreția glandelor sebacee, lucru ce sufocă firul de păr, ducând la neplăceri mult mai mari. Cercetările recente au arătat însă că este greșit să combatem mătreața cu preparate cosmetice grase.

Unele persoane pot avea un sistem de regenerare și eliminare a celulelor moarte mai rapid decât altele. Atunci când exfolierea este severă, ea este asociată cu seboreea (un tip de dermatită) și implicit cu dezvoltarea unei ciuperci, *Pityrosporum ovale*, care trăiește în mod normal pe pielea noastră.

Carențele de nutrienți, cum ar fi vitaminele din complexul B, de acizi grași esențiali și de seleniu au fost și ele asociate cu mătreața.

Plante medicinale și produse naturale contra mătreței

● Consumul de polen de albine 20 g/zi în trei reprize.
● Microalge 1,000-1,500 mg/zi, deoarece acestea furnizează mineralele necesare pentru creșterea părului și vindecarea scalpului.
● Folosirea produselor naturale pentru păr care nu conțin substanțe iritante. Șampoanele și săpunurile cu urzică și gel de aloe sunt cele mai potrivite.
● Cremă cu gel de aloe vera sau direct gelul de aloe vera, în aplicare zilnică pe pielea capului, timp de două săptămâni.
● 250 - 500 ml de infuzie din cimbru, coada calului, rozmarin, urzica, salvie, gălbenele și nalbă în care se adaugă 1 până la 3 ml de tinctură din lemn-dulce.
● Urzică macerată în oțet de mere biologic pentru masarea și clătirea părului.
● Decoct din rădăcină de hrean cu care masăm pielea capului o dată pe săptămână. Sulful din hrean ajută la regenerarea celulelor.

Se poate folosi și o **mască de argilă**. Iată cum: se amestecă 4-5 linguri de pudră de argilă verde cu puțină infuzie concentrată de plante (urzică, coada calului, salvie, cimbru) și sucul de la o lămâie. După ce amestecăm bine, adăugăm 10 picături de ulei esențial de arbore de ceai. Se lasă 30 minute ca să absoarbă bine tot lichidul, după care se întinde pe pielea capului. Se acoperă părul cu o folie și apoi cu un prosop pentru menținerea unei temperaturi plăcută. Se lasă să acționeze timp de 15-30 minute și se repetă de două ori pe lună.

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

Mesele copioase au un efect nefast imediat asupra inimii

De câte ori nu v-aţi zis, în faţa unei farfurii pline ochi cu bunătăţi, ca n-o fi foc dacă vă lăsaţi ademenit de aşa o masă copioasă? Cei mai mulţi dintre noi ne închipuim că „n-o să murim" dacă se întâmplă ca la o masă să nu ne respectăm dieta şi alimentaţia sănătoasă. Ei bine, e o atitudine cum nu se poate mai greşită: majoritatea experţilor în nutriţie consideră că îngurgitarea unei mese copioase, a unei porţii exagerate, ne poate trimite direct la urgenţă.

Un studiu condus cu câțiva ani în urmă la Brigham şi Women's Hospital în Boston a analizat obiceiurile alimentare ale pacienţilor internaţi la cardiologie constatând că cei care au mâncat mult şi greu la o masă şi-au sporit de patru ori riscul de face un atac de cord în următoarele patru ore după terminarea mesei. Dr. Francisco Lopez-Jimenez, principalul autor al acestui studiu, explica atunci de ce:

● Mesele copioase sunt bogate în grăsimi. Suprasaturându-vă sistemul cu grăsimi, împiedicaţi arterele să se dilate, ceea ce restricţionează circulaţia sângelui.
● Mâncarea în cantităţi mari necesită un efort sporit al organismului pentru a fi digerată. Acest lucru înseamnă că inima trebuie să muncească mai mult pentru a suplini nevoile sistemului digestiv.
● Nivelul de zahăr din sânge şi de insulină creşte, ceea ce înseamnă şi o creştere a tensiunii, în special la persoanele care au cel mai mare risc de atac de cord.
● Mesele copioase sunt deseori acompaniate de obiceiuri care periclitează sănătatea inimii, precum consumul de alcool şi tutun. Băutul, fumatul şi mâncatul mult şi greu reprezintă o combinaţie care se poate dovedi letală.

Nu există o definiţie exactă a ceea ce înseamnă o masă copioasă. Când cercetătorii de la State University of New York au vrut să observe efectele unui mic dejun tip *fast food* - un sandviş cu ou şi şuncă, un sandviş cu cârnaţi şi două porţii de cartofi sub formă de *hash browns* - asupra unor tineri cu o stare de sănătate absolut normală, au constatat că arterele acestora s-au inflamat, rămânând în această stare pentru patru ore. Aceasta înseamnă că dacă şi masa de prânz este bogată în grăsimi şi supradimensionată, inima noastră suferă, la propriu.

Potrivit doctorului Lopez-Jimenez, dacă ajungem să ne simţim inconfortabil de plini, e clar că masa a fost exagerată. În niciun caz nu vă desfaceţi la pantaloni sau fustă, tolănindu-vă într-un fotoliu, ci faceţi câţiva paşi, ieşiţi la o plimbare scurtă sau apucaţivă să spălaţi vasele. Toate aceste activităţi ajută organismul să digere mâncarea şi reduc din riscurile problemelor de inimă.

ACCENT MONTREAL

OZN-uri văzute de

OZN (concepţie artistică). Credit: dye-evolve.deviantart.com.

Fenomenul OZN este mereu în atenţia publicului. Relatările despre OZN-uri se bucură de o atenţie sporită mai ales atunci când autorii lor sunt astronauţi sau piloţi. În fond, cum ar putea cineva cu atâta pregătire şi ore de zbor la activ să nu identifice corect ceea ce observă pe cer? Dar cum stau lucrurile de fapt? Iată câteva poveşti cu OZN-uri considerate a fi raportate de astronauţii NASA.

OZN ORI... ALTCEVA? „LICURICII" LUI JOHN GLENN

Era anul 1962 şi americanul John Glenn orbita în jurul Pământului în Friendship 7, capsula sa din zborul Mercury-Atlas 6. Controlorii de zbor au rămas uimiţi de raportul lui Glenn referitor la licuricii din exteriorul ferestrei lui, nişte urme luminoase ciudate care dădeau târcoale navei. Primul gând a fost că aceste apariţii trebuiau să fie cristale de gheaţă de la rachetele de control al atitudinii cu peroxid de hidrogen ale navei Friendship 7, dar Glenn nu a corelat apariţia lor cu utilizarea rachetelor.

Astronauţii care au efectuat zboruri ulterioare au raportat particule luminoase similare şi într-un final am aflat destule despre spaţiu, încât să identificăm ceea ce erau de fapt. Aeronavele tind să acumuleze un nor de reziduuri şi murdărie în jurul lor şi deşi rachetele lui Glenn îndepărtau cristalele departe de capsulă, multe dintre acestea ajungeau în norul său de murdărie, unde reflectau lumina solară şi interacţionau cu alte gaze. Experimentele pe bordul lui Skylab în anii 1970, folosind microbalanţa cu cristale de quartz, au confirmat şi au caracterizat în detaliu acest fenomen. Cazul licuricilor misterioşi ai lui John Glenn a fost rezolvat.

EDGAR MITCHELL ȘI DECLARAȚIILE PRIVIND EXTRATEREȘTRII

Ca şi piloţilor, astronauţilor li se dă adesea credit sporit atunci când raportează că au observat un OZN, prin prisma faptului că se presupune că e imposibil ca cineva cu pregătire de zbor să identifice greşit ceea ce vede pe cer. Cel mai faimos caz este al astronautului Edgar Mitchell de pe Apollo 14, cel de-al şaselea om care a păşit pe Lună, care a susţinut că majoritatea obiectelor neidentificate sunt nave spaţiale extraterestre şi că guvernul ascunde relaţiile legate de culturile extraterestre. Având în vedere că au fost susţinute de un astronaut în carne şi oase, părerile lui Mitchell sunt chiar convingătoare pentru public.

Reacţia NASA la afirmaţiile lui Mitchell a fost dezamăgitoare, dar a subliniat faptul că ocupaţia instituţiei este de a lansa lucruri în spaţiu, nu de a studia relatările despre OZN-uri: „NASA nu urmăreşte OZN-uri. NASA nu se implică în muşamalizarea informaţiilor despre viaţa extraterestră de pe această planetă sau de oriunde altundeva din Univers. Dr. Mitchell este un american nemaipomenit, însă nu îi împărtăşim părerile despre acest subiect".

Edgar Mitchell a fost un mare susţinător al puterilor paranormale şi al modelelor alternative de realitate. În timpul zborului său pe Apollo chiar a condus teste private de percepţie extrasenzorială - ESP *(extrasensory perception)* cu prietenii săi de acasă şi ulterior a mers până la fondarea Institutului de Ştiinţe Noetice care cercetează telepatia şi alte lucruri de acest gen.

Mitchell nu a susţinut că a observat personal vreo navă extraterestră, ci că opiniile lui se bazează pe detaliile oferite lui de către oamenii care sunt implicaţi direct în secrete.

OZN-UL VĂZUT DE PILOȚII APOLLO 11

Şi alţi astronauţi implicaţi în programele Apollo au văzut lucruri stranii. Probabil cel mai cunoscut provine de la Apollo 11, când Neil Armstrong, Buzz Aldrin şi Michael Collins au observat că un obiect neidentificat i-a însoţit pe aproape toată durata zborului către Lună. În funcţie de cât de bine alese sunt părţile acestei poveşti, ea poate suna drept cel mai palpitant eveniment: „Am văzut un licărit lent de lumină în depărtare pe o distanţă substanţial de mare", a mărturisit Armstrong.

„Era ceva acolo, suficient de aproape încât să fie observat", a spus Aldrin. „Acum, bineînţeles că niciunul din noi nu avea să spună: «Hei, Huston, se mişcă ceva odată cu noi şi nu ştim ce ar putea fi», nu? Nu puteam face asta fiindcă ştiam că acele transmisiuni ar fi fost auzite de tot felul de oameni şi cineva ar fi putut cere să ne întoarcem din cauza extratereştrilor sau mai ştiu eu ce."

S-au făcut documentare şi s-au scris cărţi care să promoveze ideea că acest episod a fost muşamalizat de NASA sau că astronauţii n-au aflat cine era vizitatorul misterios, dar de fapt perioada de incertitudine a fost chiar scurtă. Astronauţii şi controlorii de zbor au reuşit să identifice obiectul: era unul dintre cele patru panouri adaptoare care se încadrau între a treia treaptă S-IVB şi modulul lunar. Pe când erau scoase afară din S-IVB au primit impuls, astfel încât cel puţin un panou a continuat pe aceeaşi traiectorie ca modulul lunar în care era echipa, s-a rotit şi a licărit ca o lumină, reflectând lumina Soarelui.

Cât de mult a fost evenimentul „muşamalizat" de NASA? Cel mai probabil, recunoaşterea publică a fost insuficientă, pur şi simplu pentru că nu era un aspect relevant al misiunii.

FOTOGRAFIA ECHIPAJULUI APOLLO 16

O fotografie celebră a fost făcută de membrii Apollo 16 (1972), privind în urmă la îndepărtarea de lună. Patru secunde de video au arătat un OZN demn de Hollywood, lăsând un fel de urmă de plasmă. De peste 30 de ani, un cadru din acest video a fost promovat de comunitatea OZN drept dovadă a vizitei extratereştrilor.

O echipă de la departamentele Image Science şi Analysis Group de la Johnson Space Center s-a decis să îl ia în serios. Fără prea mare efort, au observat că atunci când era văzut de la fereastra prin care fusese filmat clipul video, obiectul din filmuleţ coincidea cu o mică lumină de reflector care ieşea dintr-o parte a capsulei pe un ampenaj. Lumina arăta din acel unghi exact ca o farfurie zburătoare, iar ampenajul se potrivea perfect cu urma lăsată. Chiar şi câteva şuruburi din ampenaj sunt vizibile în video. Imaginile din această analiză sunt disponibile pe site-ul oficial NASA.

JAMES MCDIVITT ȘI OZN-UL ALB

O altă relatare promovată de entuziaştii OZN-urilor a venit din partea lui James McDivitt, pilotul de comandă al zborului Gemini 4 în 1965: „Zburam împreună cu Ed

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 spaţiu GRATUIT pentru o singură apariţie, în format carte de vizită alb-negru, pentru a vă promova afacerea şi a vă face cunoscută tuturor cititorilor oferta dumneavoastră.
Contactaţi-ne la
info@accentmontreal.com

astronauții NASA?

White. El dormea în acel moment, aşa că nu am pe nimeni care să-mi ateste povestea. Pluteam în spaţiu cu motoarele de control şi cu întregul modul de instrumente oprite, când deodată un obiect a apărut pe fereastră. Avea o formă bine definită - un obiect cilindric, era alb, avea un braţ lung care stătea pe o parte. Nu ştiu dacă era un obiect foarte mic văzut de aproape sau unul mare în depărtare."

McDivitt a făcut poze, dar a fost stingherit de reflecţiile de pe fereastră. Există o faimoasă fotografie reprodusă, descrisă drept „mormolocul", dar conform lui McDivitt, acea imagine (selectată de un tehnician NASA ca fiind cea despre care vorbea McDivitt) arăta doar Soarele reflectat pe fereastră şi nu era ceea ce a văzut el.

RAPORTUL CONDON PRIVIND OZN-URILE

În 1968 a fost publicat un studiu intitulat Raportul Condon. Comitetul Condon, organizat sub comanda fizicianului Edward Condon la cererea Forţelor Aeriene ale Statelor Unite, a studiat relatările despre OZN-uri, cu scopul de a determina dacă se poate afla ceva util din punct de vedere ştiinţific din ele. Relatarea lui McDivitt este faimoasă, în parte fiindcă Raportul Condon a clasat-o ca neidentificată.

Opinia generală a susţinut întotdeauna că obiectul lui McDivitt a fost o rămăşiţă orbitală de la lansarea unei rachete, fie sovietică, fie americană, chiar propria rachetă Titan II. Unul dintre scopurile misiunii Gemini 4 era să exerseze întâlnirile pe orbită cu a doua treaptă Titan II şi deşi corespunde foarte precis cu descrierea a ceea ce a văzut McDivitt, astronautul susţine că a petrecut două ore uitându-se la treapta Titan II ca parte a unui exerciţiu şi o cunoştea foarte bine. Obiectul pe care l-a văzut, insistă el, nu era racheta propulsoare pe care ajunsese să o cunoască atât de bine.

E posibil să se fi înşelat McDivitt? Mai târziu în cadrul aceluiaşi zbor, Ed White a transmis prin radio: „Avem un obiect în faţă. Nu licăre ca racheta. Se pare că este acel tip special de obiect dacă nu cumva reflectă strălucirea soarelui. Pare foarte luminos, un obiect foarte luminos...Este racheta. Îi văd luminiţele acum... Cum intră în întuneric, reflecţia soarelui îi dă o imagine foarte luminoasă. Acesta este obiectul pe care l-am văzut mai devreme."

McDivitt nu s-a îndoit niciodată că ceea ce a văzut a fost doar un satelit sau alt reziduu de pe orbită. Studiile detaliate făcute de alţii au arătat că racheta Titan II era în poziţia ei corectă şi situată la distanţa potrivită, fiind cu certitudine obiectul în cauză. Un membru al Congresului SUA s-a interesat la NASA şi a fost informat: „Credem că a fost un rezervor de rachetă sau a doua treaptă consumată a vreunei rachete". Doar entuziaştii OZN-urilor care nu au fost acolo susţin că a fost vorba de o navă extraterestră.

GEMINI 7

Gemini 4 nu a fost unicul zbor când ceva de genul acesta s-a petrecut şi a fost clasificat de Raportul Condon drept caz neidentificat. Şase luni mai târziu, Gemini 7, cu Frank Borman şi Jim Lovell, a făcut ceea ce s-a numit manevra de „fotbal" pentru a-i aduce într-o poziţie de unde să se apropie treptat de racheta Titan II pe orbită. Când au făcut acest lucru, Borman a relatat următoarele: „Apariţii la ora 10...Arată ca şi cum ar fi reziduuri aici sus. De fapt... Avem şi racheta în faţă... Da, avem multe, multe - arată ca şi cum sute de mici particule au fost aduse pe partea stângă pe 3 sau 4 mile... Ca un drum către vehicul la 90 de grade... Au trecut acum - erau pe orbita polară."

Lovell a relatat că în acelaşi timp se vedea şi racheta, „răsturnându-se uşor", împreună cu norul său asociat de reziduuri. Aşa că particulele „fantomă" ale lui Borman trebuiau să fie altceva decât racheta sau reziduurile rachetei: erau pe o direcţie diferită, călătorind pe o traiectorie diferită. Nu-i aşa?

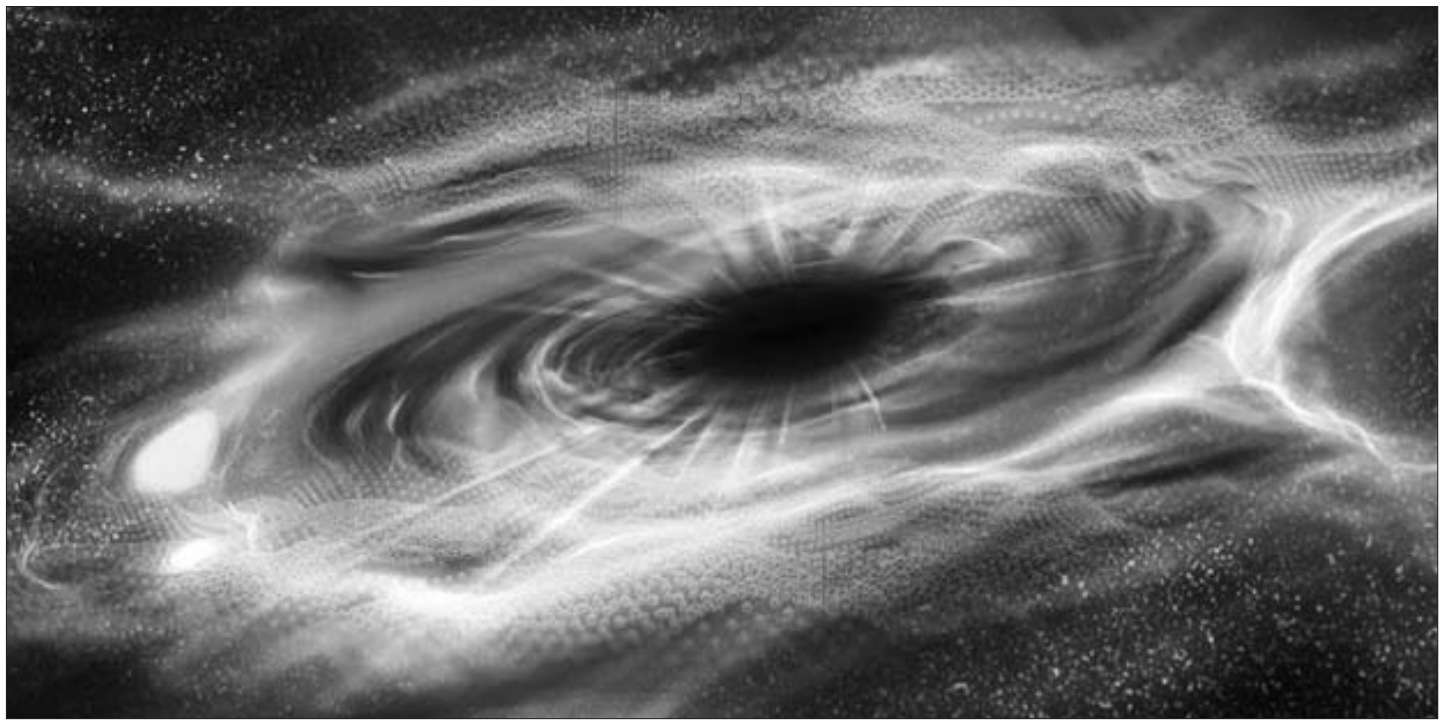
Nu neapărat. Conform unei analize ulterioare, apariţiile lui Borman erau fulgi de gheaţă de la resturile de combustibil vărsate de Titan II, traversând pe un drum paralel cu el. Imaginează-ţi că mergi cu bicicleta între două şine îndepărtate de tren. Un tren care trece de-a lungul şinei îndepărtate e atât de departe încât nici nu pare a se mişca, în timp ce un tren care trece brusc de-a lungul şinei mai apropiate pare mult mai rapid. Dacă bicicleta ta e situată în unghiul potrivit, mişcarea relativă a trenului poate părea a fi la 90 de grade faţă de tine. Particulele de gheaţă nu puteau fi pe orbita polară, cum a presupus Borman, deoarece ar fi trecut la prea multe mile pe secundă pentru a fi perceptibile. În schimb, orbita fulgilor falşi şi a rachetei Titan II erau numai puţin depărtată de cea a navei Gemini 7.

După cum se întâmplă frecvent cu asemenea poveşti, repovestirile exagerează evenimentul. Articolele scrise despre apariţia din jurul navei Gemini 7 au descris-o drept un „obiect sferic uriaş" sau au susţinut că Borman şi Lovell au „fotografiat două OZN-uri gemene în formă ovală cu o lumină strălucitoare între ele". Acestea nu reprezintă decât înfloriturii adăugate de scriitorii despre OZN-uri. Chiar a fost realizată şi popularizată o fotografie pentru a se potrivi cu descrierea din urmă.

www.scientia.ro

Varianta originală a acestui articol intitulată „The Astronauts and the Aliens" de Brian Dunning a fost publicată pe skeptoid.com. Scientia.ro este un site de popularizare a ştiinţei şi de demontare a miturilor pseudoştiinţifice. Cei care doresc să sprijine acest demers de transmitere a informaţiei ştiinţifice pe înţelesul tuturor pot dona la: www.scientia.ro.

A cincea dimensiune ar putea rezolva misterul materiei întunecate



In afara celor trei dimensiuni spațiale și a celei temporale ar putea exista și alte dimensiuni. O teorie recentă care propune cinci dimensiuni rezolvă o serie de mistere ale fizicii moderne, printre care și cel legat de materia întunecată.

CĂTĂLINA CURCEANU
catalina.curceanu@accentmontreal.com

O teorie recentă care propune cinci dimensiuni rezolvă o serie de mistere ale fizicii moderne, printre care și cel legat de materia întunecată. Ea dă speranțe oamenilor de știință privind descoperirea unor semnale ale existenței acesteia în viitorul apropiat.

Spațiu-timp: câte dimensiuni?

În teoria actuală, cea a Modelului Standard al fizicii particulelor elementare, spațiu-timpul reprezintă o unică realitate cu patru dimensiuni: trei pentru spațiu și una pentru timp.

Modelul Standard nu explică însă multe dintre fenomenele observate în Univers. În primul rând, el nu conține interacțiunea gravitațională. Apoi, nu ne spune din ce este făcută materia întunecată și nu reușește să explice de ce și cum sunt organizate particulele în familii cu mase diferite.

In acest context, încă din anii ’20 ai secolului trecut au fost propuse teorii cu mai multe dimensiuni care ar putea explica (parte din) misterele actuale. Printre aceste teorii se numără faimoasa teorie a corzilor (*string theory*), în care numărul dimensiunilor este 10 sau 11.

Există și teorii minimale, în care doar o singură dimensiune în plus face miracole: este vorba despre o teorie care a fost dezvoltată în ultimii ani de către grupul PRISMA+ Cluster of Excellence, Johannes Gutenberg University în Mainz. Acest grup a publicat recent un articol în revista *European Physical Journal C*, în care se arată că dacă această teorie este valabilă, materia întunecată ar putea să fie descoperită în curând.

Unde sunt aceste dimensiuni în plus?

Dacă ne uităm în jurul nostru vedem doar trei dimensiuni spațiale, la care se adaugă și cea temporală. Unde ar fi atunci a cincea dimensiune? Nu o vedem! Această ar fi „turtită”, adică o dimensiune precum cea de-a treia a unei foi de hârtie - care are două dimensiuni ce se întind în mod teoretic la infinit, cea de-a treia, grosimea, fiind extrem de mică, compactată.

Efectele celei de-a cincea dimensiuni s-ar face simțite în Universul nostru - nu o vedem, însă o simțim prin modul în care fizica funcționează.

Miracolele celei de-a cincea dimensiuni

La oră actuală, Modelul Standard nu oferă explicații asupra existenței materiei întunecate. Această formă de materie exercită atracție gravitațională asupra materiei normale, determinând modul în care se mișcă stelele și galaxiile în Univers.

Se crede că această materie ar fi compusă din particule care nu fac parte din Modelul Standard: deci nu quarci, nu electroni, și nici chiar bosonul Higgs. Mai multe experimente au căutat să producă și să descopere aceste noi particule, atât la acceleratoarele de particule precum LHC, cât și în experimente în laboratoare subterane. Fără rezultate însă!

Noul model cu un Univers care ar avea cinci dimensiuni ajută în acest sens. Pe de o parte, el reușește să explice așa-numita ierarhie a particulelor din Modelul Standard, adică cum sunt acestea distribuite în familii cu masă ce crește de la o familie la alta; pe de altă parte, el prevede existența unor interacțiuni în plus față de cele cunoscute: interacțiuni între particulele de materie întunecată și particulele noastre normale și cunoscute. Mediatorii acestor interacțiuni ar fi explicați tocmai de existența a celei de-a cincea dimensiuni.

Dacă așa stau lucrurile, în viitorul apropiat unul dintre multele experimente care caută să descopere efecte ale unei noi interacțiuni asupra particulelor vizibile ar trebui să găsească urme ale acesteia. Ar fi un rezultat revoluționar ce ne-ar îndruma pașii spre cunoașterea unei noi teorii, a unor noi particule și, de ce nu, a unor noi dimensiuni față de cele în care ne putem mișca (cel puțin la oră actuală).

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 portalului Scientia.ro.

Materia întunecată

Materia întunecată se află peste tot. În conformitate cu cel mai bun model cosmologic pe care îl avem în prezent ea reprezintă aproximativ 25% din energia din Univers, de aproape cinci ori mai mult decât se află în materia compusă din atomii obişnuiţi.
Materia întunecată este greu de observat deoarece (prin definiţie) ea nu emite nicio formă de lumină. Cu toate acestea, astronomul elveţian Fritz Zwicky a observat în anii 1930 că nu există o masă suficientă care să poată să ţină împreună roiurile galactice în raport cu cât de repede galaxiile, aflate în interiorul acestora, se rotesc în jurul lor.
Toate tipurile de materie, materia întunecată sau materia obişnuită, creează un câmp gravitaţional ce determină devierea razelor de lumină. În ceea ce priveşte materia obişnuită, suntem capabili să observăm efectele ei în mod direct (deoarece aceasta emite sau absoarbe lumina), dar cât priveşte materia întunecată nu suntem atât de norocoşi. Cu toate acestea, pentru a „vedea” materia întunecată putem folosi o tehnică de observaţie denumită *lentila gravitaţională*. Lentilele gravitaţionale reprezintă un instrument util la „centura” cosmologului modern: corpurile masive deviază lumina, focalizând-o către observator şi făcând obiectele depărtate să pară mai mari ori distorsionate ori chiar cu mai multe imagini.
Teoria generală a relativităţii ne spune exact cum razele de lumină sunt afectate de curbarea spaţiului în jurul unei galaxii ori al unui cluster de galaxii, fiind vorba de un efect de lentilă. Efectul de lentilă este mai puternic decât cel aşteptat pentru cantitatea de masă pe care o vedem. Această observaţie întăreşte ideea conform căreia constituentul principal al galaxiilor şi al clusterelor de galaxii este materia întunecată.
Densitatea unei galaxii creşte către centrul acesteia, asemănător grosimii piciorului unui pahar de vin. În fapt, un pahar de vin este un bun model pentru lentilele gravitaţionale: priviţi la pahar din partea de sus şi prin piciorul acestuia către o sursă de lumină pentru a observa efectul de lentilă gravitaţională.
Văzând cum este distorsionată lumina, puteţi să vă daţi seama de forma paharului şi de grosimea acestuia. În acelaşi mod, observarea galaxiilor depărtate cu ajutorul lentilelor gravitaţionale ne permite să realizăm harta distribuţiei materiei întunecate. Lentilele gravitaţionale nu ne ajută să spunem ce este materia întunecată, dar ne spun unde să privim.

Anunțuri Mică Publicitate
anunturi publicitare gratuite

OFERTE DE MUNCĂ

Caut **ajutor în construcții**, în special pentru dulapuri de bucătărie. Experiența un atu. Detalii la: 514-743-8509.

Căutăm o **femeie pentru curățenie**, onestă și cu experiență, pentru o familie care locuiește într-un apartament în zona Côte-des-Neiges, de două sau trei ori pe săptămână. Un nivel minim de franceză sau engleză este acceptabil. Sunați la 514-731-2176, Luba.

URGENT, căutăm doi **instalatori de pavaj, porțelan, piatră naturală, ziduri ornamentale, plantare** și altele. Calificări: minim 5 ani de experiență, persoană harnică și disponibilă, în bună formă fi-zică, spirit de echipă, muncă la exterior, permis de conducere valid (posibilitate de a face parte din echipele noastre de deszăpezire în timpul iernii). Postul este la timp plin, permanent, cu salariu competitiv și asigurare colectivă. Loc: Montreal și împrejurimi (punct de întâlnire la Laval). Data de început: imediat. Scrieți-ne la info@genexinc.ca sau contactați-ne la 450-963-2990 (lăsați un mesaj).

Căutăm doi **lucrători pentru transport și cărat diverse** *(manutention)*, ajutor la instalare de pavaj și alte materiale, plantare, punerea plăcilor de gazon și alte sarcini conexe. Calificări: experiență în amenajare peisagistică un atu, harnic și disponibil, în bună formă fizică, spirit de echipă, muncă la exterior, permis de conducere valid (posibilitate de a face parte din echipele noastre de **deszăpezire în timpul iernii**). Postul este la timp plin, permanent, cu salariu competitiv și asigurare colectivă. Locul de desfășurare: Montreal și împrejurimi (punct de întâlnire la Laval). Data începerii: imediat. info@genexinc.ca sau tel: 450-963-2990. (lăsați un mesaj).

Compania Bordic Expert Ménage caută să angajeze bărbați (vârsta 30-45 ani) pentru a face curat în birouri. Plata oficial, cu cec, 15$/oră. Contactați Eugen la expertmenage@bordic.com sau la 514-799-6864.

Regency Nannies, o agenție de recrutare specializată în plasarea de **bone, menajere și îngrijitoare**, caută candidați/candidate pentru familii în regiunea Montreal și Laval. Candidata/candidatul ideal are cel puțin 6 luni de experiență, este responsabilă și posedă referințe verificabile. Familiile cu care lucrăm au nevoi diferite, astfel că Regency Nannies poate oferi frecvent posturi la timp parțial și plin. Persoanele care doresc să lucreze în acest domeniu, într-un mediu plăcut și stimulant, sunt rugate să sune la tel: 514-344-0099, Elsa.

Firmă cu 13 ani de experiență în domeniul **construcțiilor și renovărilor** caută muncitori. Plata este negociabilă, în funcție de experiență. Informații suplimentare la: www.renoroca.ca. Contact: renoroca_inc@yahoo.com sau 514-575-2939.

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

VÂNZĂRI

Vând *Istoria Literaturii Române* de G. Călinescu, ediția originală din 1941, preț 100$ și vitrină retro din lemn de nuc și mahon, cu cheie pentru uși, preț 250$. Tel: 514-502-7315.

IMOBILIARE

Apartament 2½ în Lasalle, 650$/lună în care sunt incluse și încălzire, frigider și plită electrică. Parcare exterioară gratuită. Informații suplimentare: 514-575-9377.

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. Info: 514-575-9377, Ina.

Inchiriez 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 stațiile de metrou Cartier sau Montmorency. Stație de autobuz, 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.

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

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

MATRIMONIALE

Romîncă, cetățenie canadiană, blondă, ochi albaștri, secretară, caut domn nefumător, până în 48 de ani, pentru o relație serioasă. Telefon: 514-329-5524, după orele 20:00.

ANUNȚURI BISERICI

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

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

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

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

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

Programul obişnuit 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 cu hramurile Acoperământul Maicii Domnului şi Sfinţii Mari Împăraţi şi Întocmai cu Apostolii, Constantin şi Mama Sa, Elena, din Pierrefonds & West Island vă invită să participaţi la Sfânta Liturghie şi Universul Catehetic al Copiilor, duminica începând cu ora 11:45. Preot paroh: Ioan Felicean Zinca. Tel. 514-714-2762. Adresă: Paroisse Saint-Raphaël-Archange, 495 rue Cherrier, l'Île-Bizard, H9C 1G4. 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.

JOCURI OLIMPICE

Jocurile Olimpice de la Tokyo, fără spectatori străini

Jocurile Olimpice de la Tokyo se vor desfăşura în această vară fără spectatori din ţări străine, pentru a preveni răspândirea coronavirusului, informează *HotNews.ro*.

Această măsură luată de guvernul japonez se referă şi la Jocurile Paralimpice, ce se vor desfăşura în perioada 24 august - 5 septembrie. Pandemia Covid-19 a dus deja la amânarea Jocurilor Olimpice cu un an, competiţia fiind iniţial programată în vara anului 2020.

Festivitatea legată de startul ştafetei torţei olimpice, ce urmează să aibă loc pe 25 martie la Fukushima, se va desfăşura de asemenea fără spectatori. Doar câţiva invitaţi vor putea participa la ceremonie.

Măsura se va aplica inclusiv familiilor sportivilor participanți, după cum a precizat Seiko Hashimoto, preşedinta Comitetului de organizare a Jocurilor Olimpice de la Tokyo.

„Este o ocazie pe care o au poate o singură dată în viaţă şi, din punct de vedere emoţional, aş vrea ca familiile lor să fie aici. Dar trebuie să ne gândim la sistemul medical japonez şi prin urmare, cu inima grea, trebuie să spun că este dificil", a declarat aceasta.

Neliniştea populaţiei şi teama apariţiei unor tulpini mai contagioase ale coronavirusului au făcut să încline balanţa către interzicerea străinilor.

Conform unui recent sondaj, trei din patru japonezi sunt contra primirii de vizitatori străini la întrecerile olimpice, temându-se că afluxul lor va pune sub presiune sistemul nipon de sănătate.

JO de la Tokyo vor avea loc între 23 iulie şi 8 august 2021. Circa 900.000 de bilete au fost deja vândute în afara Japoniei, conform presei nipone.

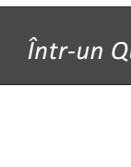
RUGBY

Turneul celor Șase Națiuni 2021

Équipe		PJ	V	N	D	DP	B
1	Pays de Galles	3	3	0	0	22	2
2	France	2	2	0	0	42	1
3	Irlande	3	1	0	2	31	3
4	Angleterre	3	1	0	2	2	2
5	Écosse	2	1	0	1	4	1
6	Italie	3	0	0	3	-101	0

Sursa: www.sixnationsrugby.com.

MATEI MAXIM
matei.maxim@accentmontreal.com



Celor ce îndrăgesc sportul cu balonul oval, le recomand să urmărească pe DAZN meciurile din etapa a patra a Turneului celor șase națiuni, ce vor avea loc în acest weekend, pe 13 și 14 martie: Italia - Țara Galilor, Anglia - Franța și Scoția - Irlanda.

Un meci interesant și de angajament va fi cel din Anglia, deoarece Franța nu are voie să facă nicio greşeală dacă doreşte să-şi menţină o mică şansă de a câştiga acest turneu. Totuși, un succes francez, chiar consolidat, împotriva vicecampioanei mondiale nu ar fi suficient. Aceasta deoarece cealaltă concurentă pentru victoria finală, Tara Galilor, este în vizită la modeștii italieni, ultima echipă în clasament, cu zero puncte și niciun meci câștigat la Turneul celor șase națiuni din acest an, și nu numai.

Un alt meci interesant este cel dintre Scoția și Irlanda. Echipa Scoției este încă în cărți, având de jucat și contra Franței - meci ce inițial s-a amânat din cauza unui jucător ce a contractat COVID-19. Totuși, în comparație cu Scoția care a pierdut deja împotriva galilor, echipa Franței are șanse reale la titlu deoarece dacă învinge Anglia la ea acasă în această sâmbătă, întâlnește în următoarele două jocuri Scoția și Țara Galilor, cea mai în formă echipă a acestui sezon.

Mai sus clasamentul înainte de a patra etapă, așa cum este prezentat pe site-ul competiției.

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

Cupa Mondială la Rugby 2021, amânată

Federația Internațională de Rugby World Rugby a luat decizia dificilă de a recomanda amânarea Cupei Mondiale de Rugby din acest an datorită pandemiei de COVID-19. Competiția urma să se țină în Noua Zeelandă, în perioada 18 septembrie - 16 octombrie. Ea a fost amânată pentru 2022.

Canada, alături de Noua Zeelandă, Anglia, Franța, SUA, Australia, Țara Galilor, Africa de Sud și Fiji, face parte din echipele calificate.

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

Comunitate: Eva HALUS; **Reflecții canadeze:** Raul DUDNIC; **Știință:** Cătălina CURCEANU; **Specialiști:** Anca TISMĂNARIU (imigrație), Șerban TISMĂNARIU (juridic), ELENA NIGAI (naturiste); **Sport:** Matei MAXIM; **Redactor şef:** Dan GEORGESCU; **Editor**: Simona POGONAT

PUBLICAȚIE BILUNARĂ

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

www.accentmontreal.com

(514) 690-8831

info@accentmontreal.com

Articolele 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 își asumă responsabilitatea pentru conținutul reclamelor și al anunțurilor de la mica publicitate.

PUNCTE DE DISTRIBUȚIE

COTE-DES-NEIGES/NDG/CSL
Plaza Côte-des-Neiges; Centrul comunitar 6767 CDN; **Centrul de Loisir CDN**; **Magazine**: Pharmaprix (Complex Wilderton), Marché EuroVictoria (4751 Ave Van Horne), Marché Épicure (5252 Paré), Marché Épicure (5555 Westminster); **Cabinete:** Dr. Buracu; **Contabilitate:** Arcade Accounting (3333 Cavendish), DFD Comptables Généraux Accredités; **Biserici:** Înălţarea Domnului.

MONTREAL CENTRU/SUD
Consulat; **Magazine:** Charcuterie Fairmount; **Cabinete:** Dr. Fârşirotu; **Biserici**: Sf. Nicolae.

MONTREAL EST/NORD
Magazine: Adonis (Sauvé), Balkani Montreal (Piața Jean-Talon), Ile des Gourmands; **Contabilitate:** AACSB; **Magnus Poirier** (10300 boul. Pie-IX); **Biserici**: Buna Vestire, Sf. Ioan Botezătorul, Sf. Ilie.

VILLE SAINT-LAURENT
Magazine: Adonis (Place Vertu); **Coletărie:** World Line Cargo.

WEST ISLAND
Magazine: Adonis, Charcuterie M.D.

RIVE SUD
Magazine: Balkani, Cracovia; **Biserici:** Sf. Gheorghe.

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

HOROSCOP

BERBEC (21 martie - 19 aprilie)
Sănătate: Fii atent la coloană, pentru că o mişcare mai bruscă ar putea avea efecte nedorite. **Dragoste:** Viitorul se trasează acum în linii mult mai clare în cuplu şi îţi asumi responsabilităţi serioase alături de jumătatea ta. **Financiar:** Banii sunt pe un teren mai mult decât satisfăcător, dar să nu faci excese.

TAUR (20 aprilie - 20 mai)
Sănătate: Nu ai griji în privinţa sănătăţii, dar nici nu trebuie să faci imprudenţe, din prea multă încredere. **Dragoste:** Eşti la o răscruce de drumuri, luând-o ferm spre ceva nou, pentru că nu vrei să mai priveşti înapoi. **Financiar:** Te preocupă unele investiţii prin care confortul tău de acasă va creşte, dar ţine cont şi de aprobarea familiei.

GEMENI (21 mai - 21 iunie)
Sănătate: Nu e o perioadă prea bună din punct de vedere al sănătăţii. **Dragoste:** Priveşte atent la toate avertismentele pe care le primeşti pe diverse căi, pentru că sunt semnale subtile că ceva urmează să se întâmple cu tine. **Financiar:** Nu te aventura spre prima ofertă. Informează-te atent cu privire la condiţii şi clauze.

RAC (22 iunie - 22 iulie)
Sănătate: Se accentuează stresul, aşa că ar fi de dorit să faci ceva pentru a-ţi întări sistemul nervos. **Dragoste:** Ţinteşti sus, iar amorul doar de dragul amorului nu prea intra în socotelile tale actuale. **Financiar:** O colaborare mai veche sau o intenţie de colaborare nefinalizată ar putea să revină în actualitate.

LEU (23 iulie - 22 august)
Sănătate: Nu ocoli medicul, mai ales dacă ai afecţiuni de tip „hiper”. **Dragoste:** Pretenţiile tale nu trebuie să ajungă într-o zonă utopică, sperând floricele roz, Feţi-frumoşi calare pe un cal alb sau Ilene Cosânzene, pentru că nu le vei găsi. **Financiar:** Situaţia atinge un punct critic care necesită multă atenţie.

FECIOARĂ (23 aug. - 22 sept.)
Sănătate: Evită excesele şi ai grijă de siluetă. **Dragoste:** Pui mare preţ pe intimitate, pe senzualitate, fiind şi excesiv de romantic, de parcă ai fi la începutul relaţiei. **Financiar:** Există riscul unei afaceri proaste, a unui eşec major cauzat ori de ilegalităţi, ori de erori, ori de intenţii negative.

BALANŢĂ (23 sept. - 22 oct.)
Sănătate: Nu eşti în cea mai bună formă, riscul să te molipseşti de vreo boală e cam mare, ai grijă pe unde mergi şi cu cine intri în contact. **Dragoste:** Nimic nu pare să dezechilibreze relaţia ta de cuplu. **Financiar:** Dacă cineva îţi este dator, este vremea să-l mai tragi de mânecă, pentru că nu se va grăbi să-ţi înapoieze datoria de bună voie.

SCORPION (23 oct. - 21 noi.)
Sănătate: Sănătatea este pe teren sigur. **Dragoste:** Relaţia de dragoste înaintează foarte frumos şi observi dorinţa de implicare din partea celuilalt. **Financiar:** Eşti un pic cam agitat şi te-ai putea arunca în cheltuieli nu tocmai necesare, atras de obiecte care îţi fac cu ochiul.

SĂGETĂTOR (22 noi.- 21 dec.).
Sănătate: Totul e frumos şi bine în privinţa sănătăţii, ba chiar are loc un eveniment care porneşte o direcţie nouă în stilul tău de viaţă. **Dragoste:** Ia-o mai uşor şi parcurge etapele obligatorii ale construcţiei unei relaţii solide. **Financiar:** Cumperi şi vinzi, dai şi primeşti, iar ofertele sunt generoase.

CAPRICORN (22 dec. - 19 ian.)
Sănătate: Energia ta este la vârf. Totuşi, ai grijă la alimentaţie. **Dragoste:** Partenerul va citi cu greu pe chipul tău ceea ce simţi, pentru ca preferi să-ţi controlezi foarte bine emoţiile. **Financiar:** Banii sunt pe mâini bune şi iei decizii pozitive alături de întreaga familie cu privire la destinaţia unor sume de care veţi beneficia cu toţii.

VĂRSĂTOR (20 ian. - 18 feb.)
Sănătate: Eşti într-o formă de zile mari, iar vitalitatea merită investită în activităţi cu un mare consum de energie. **Dragoste:** Viaţa sentimentală este foarte agitată, dar e o tensiune cu două direcţii de interpretare: ori totul explodează şi tinde spre conflict, ori explozia este una pozitivă. **Financiar:** O a doua sursă de venit se poate ivi de unde nici nu te aştepţi.

PEŞTI (19 februarie - 20 martie)
Sănătate: Nu te preocupă prea mult starea de sănătate, dar nici să ignori micile semnale de alarmă nu e bine. **Dragoste:** E o perioadă de vârf pentru tine, cu o aglomeraţie impresionantă de planete în propria zodie, semn că primăvara te va invada pe toate planurile. **Financiar:** Cu banii eşti OK.

BANCURI

☺Cică timpul le rezolvă pe toate! De o oră aştept să se aranjeze lucrurile prin casă şi... nimic!

☺- În tinerețe eram așa de toantă!
- Stai liniștită dragă, încă arăți foarte tânără!

☺- Maestre, de ce n-am şi eu succes în viaţă?
- Ai privit apusul soarelui în munți?
- Da, maestre!
- Ai văzut zborul lin al vulturilor desupra piscurilor?
- Da, maestre!
- Ai contemplat luna într-o noapte senină?
- Da, maestre!
- Păi vezi, îți pierzi timpul cu toate rahaturile în loc să pui osu' la treabă!

☺De ce sunt acceptate mai uşor teoriile conspirative? Pentru că pentru a le înțelege pe cele științifice trebuie să înveți.

☺- De ce te certi mereu cu nevastă-ta şi pe soacră o respecți?
- Pentru că ea a fost singura care s-a opus căsătoriei!

☺Toți greşim, dar mai ales ceilalți.

☺- Pe o scară de la 1 la 10, cât de sărac eşti?
- Nici scară n-am!

☺Polițistul: Doamnă, aveți idee de ce v-am oprit?
Doamna: Sunt la fel de confuză ca dumneavoastră!

☺Îmi amintesc, copil fiind, cât aşteptam să cresc mare, să am casă, serviciu, responsabilități... Acum mi-e clar, de mic eram tâmpit!

☺- Mamă soacră, ce faci la fereastră?
- Mă gândesc dacă să sar sau s-o-nchid.
- Sari, c-o închid eu!

☺- Iubito, zi-mi ceva electrizant!
- Trăsni-te-ar Dumnezeu!

☺- O cafea, vă rog!
- Lapte, zahăr să pun?
- Fărăr săpun!

SUDOKU

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

ARCADE ACCOUNTING

Gabriela Bucsa
Member of Canadian Bookkeepers Association

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

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!

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:

Plata prin Credit/Debit Card - FĂRĂ SUPRATAXĂ!

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