

## Ce Vor Plantele De Luni P N Vineri Pe Look Plus

Linda Blair, absolventă de psihologie la Colegiul Wellesley din Massachusetts, a lucrat în cadrul unității de comportament animal de la Medical Research Council, Universitatea Cambridge, studiind, împreună cu profesorul Robert Hinde, relațiile dintre mamă și sugar la primate. A obținut ulterior o bursă la Harvard pentru a studia activitățile de joc și dezvoltarea limbajului la copii și este psiholog clinician specializat în terapia cognitivă. La sfârșitul anilor 1980 a început să scrie prelegeri în coli și universități, pe tema adaptării la stresul examenelor. Participă la emisiuni radio și TV și a publicat articole în The Guardian și în revista Psychologies. În prezent, semnează rubrici în The Times și în revista Junior. Este membru a comitetului media pe care British Psychological Society îl recomandă comentatorilor de presă, radio și televiziune, membru a British Psychological Society (unde este asociate fellow) și a fost acreditat de British Association for Behavioral and Cognitive Psychotherapies.

Oyibo. 2 oameni, 1 motocicletă, 14 luni în AfricaHumanitas SA

Hector Servadac și contele Timașev stabilesc condițiile unui duel din cauza unei femei de care amândoi erau îndrăgostiți pe ascuns. Din cauza unui fenomen necunoscut duelul nu mai are loc, iar Hector Servadac și ordonanța sa, Ben-Zouf, se trezesc pe o insulă, în locul unde înainte era o parte din Alger. Fenomene stranii au loc, aerul devine mai rarefiat, apa fierbe la 60°C, iar gravitația pare să se fi micșorat. Un corp necunoscut apare pe cer, iar Soarele și planeta Venus încep să se apropie. În curând cei doi descoperă misterul... O cometa care lovise Pământul luase cu ea o parte din Pământ. Deși încep să se obișnuiască cu viața de pe această nouă planetă, își dau seama că nu au cum să supraviețuiască astfel, și dându-și seama de faptul că planeta se va apropia din nou de Pământ pun la cale un plan prin care să se întoarcă din nou pe Terra.

Ești stăpânul destinului tău, prin puterea pe care o ai de a-ți controla gândurile.“ Napoleon Hill Una dintre cele mai celebre cărți despre succes scrise vreodată, Gândește și vei fi bogat te învață cum să îți transformi visurile în realitate. Fii aadar pregătit ca, atunci când vei aplica în mod activ ideile lui Napoleon Hill, să faci schimbări mari în modul în care privești viața. Aceste schimbări te vor recompensa, permițându-ți să te bucuri de o viață plină de armonie și înțelegeră, precum și să intri în rândul oamenilor bogați. Află care sunt tehnicile ușor de înțeles și de aplicat ce îți vor aduce bogăția: • Cei treisprezece pași către bogăție • Atributele majore ale unui lider adevărat • Cum poate evita un lider cele zece cauze majore ale eșecului • Cum să obții exact postul pe care îți dorești • Cum să eviți cele treizeci de cauze majore ale eșecului • Cum se dezvoltă perseverența

În colecția Lecturi școlare se regasesc cele mai importante opere din literaturaromână și universală, selectate în conformitate cu cerințele programei școlare de limba și literatura română. Astfel, elevii vor avea la îndemână, în forma integrală, creațiile cele mai cunoscute și mai îndragite ale scriitorilor clasici și moderni, însoțite de o scurtă prezentare a vieții și a operei autorului. Cărțile de neuitat ale copilăriei, capodoperele literaturii din toate timpurile reprezintă repere obligatorii în formarea gustului pentru lectură și în educația cititorilor mai mici și mai mari. Suntem Ana și Ionuș, un cuplu de arhitecți. Din iunie 2011 până în august 2012 am făcut turul Africii cu motocicletă. În această călătorie de 14 luni și 55 000 de kilometri am lucrat ca voluntari în pârdua ecuatorială în Nigeria, am traversat Sahara în călduri de peste 54 de grade, am urcat muntele Camerun, am explorat delta Okavango și bazinul Congo, am locuit într-un cătun camerunez fără bani și fără telefon, am tractat motorul defect 350 de kilometri, am parcurs 3 000 de kilometri de off-road extrem în R.D. Congo, am trecut de sute de controale armate și hărțiri birocratice și am cumpărat un pahar de ceai în Egipt. Acesta este jurnalul aventurilor noastre. „Din doi «oameni albi» și o «Africană neagră» a ieșit o combinație foarte colorată.“ (SEGA, autorul romanelor Namaste) „Ana și Ionuș sunt dream team-ul alături de care a merge până la capătul lumii și înapoi. Oyibo e un imbold pentru a-ți urma visul. Care are toate șansele să se împlinească dacă îți iei inima-n dinți, te deconectezi de la «virtual» și faci pasul către «real». O poveste pe care mi-ar plăcea să-o fi trăit eu.“ (Alex GăVAN, alpinist) „Oyibo nu te va lăsa indiferent, să îți. S-ar putea să-ți vină să-ți dai demisia, să pleci în lume, să-ți putea chiar să vrei să faci asta cu o motocicletă. S-ar putea să vrei să fii viu.“ (Mihai BARBU, fotograf, autorul cărții Vând kilometri)

A trăi mult, în sănătate și fericire, a fost preocuparea dintotdeauna a omenirii. Antropologi, biologi și medici s-au străduit de mii de ani să găsească cele mai bune căi pentru a le asigura semenilor noștri o viață cât mai lungă. Sintetizând o asemenea experiență în domeniul medicinei complementare și adugându-i rezultatele cercetărilor gerontologice proprii, Fanică-Voinea Ene, renumit specialist în sfera terapiilor naturiste, prezintă în această lucrare metode și procedee practice, la îndemână fiecăruia dintre noi, pentru a ne prelungi viața. Astfel, veți găsi în lucrare recomandări originale și de mare folos privind alimentația sănătoasă, măsurile pe care trebuie să le luăm pentru încetinirea proceselor oxidative și, implicit, a îmbătrânirii organismului, fortificarea sistemului imunitar, echilibrarea metabolismului, respectarea cronobiologiei umane, întoarcerea la natură, toate acestea constituind repere majore ale stilului de viață pentru a deveni longevivi.

Accelerăm pe zi ce trece: preferăm să mâncăm în grabă la restaurante fast-food în loc să gătim, apăsăm pedala nervoși și ne supărăm dacă prindem un stop, muncim într-un ritm infernal și ajungem acasă din ce în ce mai obosiți. Viteza a devenit un drog. Am uitat ce înseamnă să ne petrecem timpul cu propriii copii, să citim în liniște o carte sau să ne plimbăm. Și, mai grav decât atât, avem impresia că viteza cu care ne deplasăm în viață, fără să ne bucurăm de ea și fără să înțelegem aproape nimic de-a lungul ei, este ceva normal. Carl Honoré sfidează această mentalitate. Îi demontează cele mai intime mecanisme, pentru că le cunoaște foarte bine: el însuși și-a numărat printre adepții fanatici ai vitezei. Niciunul dintre domeniile vieții atinse de demonul accelerației nu rămâne necercetat și, pentru fiecare dintre ele, autorul are soluții simple și de bun-simț. Mesajul său nu trebuie înțeles ca un apel la trândăveală, ci ca un îndemn de a păstra echilibrul dintre încet și repede. Căci dacă ne redescoperim estroasa interioară, s-ar putea să ajungem în timp util la destinație, dar și să ne bucurăm de călătorie.

Stresul zilnic, alimentația necorespunzătoare și sedentarismul provoacă în cazul femeilor afecțiuni care, dacă nu sunt tratate corect, duc la o deteriorare gravă a stării organismului. În multe dintre aceste afecțiuni se poate utiliza cu succes terapia reflexologică – o alternativă eficientă la terapiile medicinei clasice. Acest ghid oferă o descriere detaliată a patologiei femeii și soluții profilactice și curative specifice pentru fiecare categorie de vârstă, completându-le cu numeroase ilustrații reprezentând diferitele zone reflexogene.

Descrierea cărții: După o invazie mortală și tăcută supraviețuitorii rămân dezorientați, îngrijorați și sfârșiați de durere. Un Prim Contact și o Apocalipsă cu rădăcini vechi de milioane de ani.

Dan Amenta se trezește într-o dimineață și descoperă că lumea s-a schimbat. Moartea s-a întins peste toată planeta. Cu toate acestea, Dan și familia lui au rămas neatinși. Începe să-i fie teamă că sunt singurii trei oameni în viață de pe Pământ. Nu sunt. Eforturile lor de a supraviețui și de a lua legătura cu alții dezvăluie adevăruri tulburătoare despre exterminarea speciilor umane. Dan o găsește pe Laura care-i dezvăluie și mai multe. Prezența ei – o tânără seducătoare și tumultuoasă – ridică problema conceptului etic și moral în această nouă realitate. Apoi experiențele supranaturale relatate de alți supraviețuitori îl obligă pe Dan să caute explicații în propriul său trecut. Amintirile halucinante din copilărie îl lovesc cu forța unui ciocan, făcându-l să se confrunte cu un secret vechi de milioane de ani. Planeta Pământ este în mâinile unei puteri străvechi, pe care Dan nu și-ar fi putut-o imagina și pe care nu îndrăznește să o nesocotească... "Oricât de bine intenționați ar fi fost, cruzimea își iubea capul mereu de după vreun colț." Un prim contact și o colonizare extraterestră s'au descoperit în trilogie pentru prefacerea galactică și războaiele cu extraterestrii.

Vedetele de Hollywood Emma Watson și Leonardo DiCaprio, laureata premiului Nobel Wangari Maathai, celebrul fotograf premiat Sebastião Salgado și consecventa activistă suedeză Greta Thunberg par, la o primă vedere, persoane foarte diferite. Însă există ceva care îi aduce laolaltă pe toți. Ei au înțeles că salvarea planetei este posibilă prin acțiunile noastre zilnice. Acest lucru le-a devenit clar încă din copilărie. Pasiunile lor i-au făcut să trăiască experiențe incredibile și să devină oameni extraordinari, fiind călăuziți de o misiune extrem de importantă: lupta pentru salvarea mediului înconjurător. Fiecare a acționat pe cont propriu, dar toți se află în avangarda marșurilor pentru protejarea planetei, având inițiative concrete care au făcut și vor face o mare diferență în lume. Așteptăreze eroi în așteptăreze portrete. Așteptăreze povești extraordinare, superb ilustrate, având un mesaj de importanță capitală: nu suntem niciodată prea mici pentru a apăra mediul. Cuprinde poveștile unor personalități precum: Vandana Shiva · Leonardo DiCaprio · Dian Fossey · Al Gore Emma Watson · Tiziano Guardini · Wangari Maathai Rigoberta Menchú Tum · Pierre Rabhi · Jadav Payeng Greta Thunberg · Sebastião Salgado · Björk · Jun Ma Yvon Chouinard · Bob Brown & Nicole Anderson

Traducere de Carmen Strungaru și Doru Costăcian Cosmosapiens se adresează cititorilor pasionați de înțelegerea științifică a lumii și oferă cea mai cuprinzătoare analiză a ideilor științifice actuale, de la inflația cosmică, energia întunecată și formarea Pământului până la apariția vieții, dezvoltarea cooperării și manifestările conștiinței. Prin acest demers, autorul așază evoluția omului în contextul evoluției vieții și a materiei ce alcătuiește întregul univers, arătându-ne totodată cât de multe lucruri am aflat despre noi înșine și lumea în care trăim și cât de multe vom putea descoperi într-un viitor nu foarte îndepărtat. „În acest studiu ambițios și exhaustiv, Hands întreprinde o investigație interdisciplinară a întregii cunoașteri umane actuale pentru a răspunde la două întrebări presante: Ce suntem și de unde venim? Rezultatul este practic un dialog rațional între Hands și cei mai cunoscuți experți din diferite domenii... Hands își fundamentează argumentele pe logică și pe descoperiri științifice pentru a produce un tratat care-i va stimula neîncetat pe cei a căror curiozitate nu cunoaște limite.” – Publishers Weekly „Acum 150 de ani, Originea speciilor a lui Charles Darwin a marcat începutul unei abordări cu totul noi. Metoda empirică adoptată de Darwin a dus în cele din urmă la ideea că suntem produsul evoluției biologice. Cu 50 de ani în urmă, cosmologii au ajuns la concluzia că materia și energia din care suntem alcătuiți își au originea într-un Big Bang din care a apărut universul. Iar acum vreo 30 de ani specialiștii în neuroștiințe au început să arate cum ceea ce vedem, auzim, simțim și gândim se corelează cu activitatea neuronilor din anumite părți ale creierului. [...] În această carte voi încerca să văd ce informații de încredere ne poate oferi știința, prin observație sistematică și experiment, despre modul în care am evoluat de la originea universului și dacă ceea ce suntem ne face diferiți de toate celelalte animale.” – JOHN HANDS

Bestseller New York Times, Wall Street Journal și USA Today „Ce am învățat despre comportament de la BJ Fogg a fost esențial pentru cariera mea.” — MIKE KRIEGER, cofondator Instagram Cel mai mare expert mondial în formarea obiceiurilor își arată cum poți dobândi o viață mai fericită și mai sănătoasă: începând cu pași mici. MIT: Schimbarea e grea. REALITATE: Schimbarea poate fi ușoară dacă aplici etapele Designului Comportamental. BJ FOGG și-a propus să-și schimbe viața. Și să revoluționeze modul în care gândim comportamentul uman. Bazându-se pe douăzeci de ani de cercetare și pe experiența dobândită în cariera sa de coach — în care a oferit consiliere pentru peste 40 000 de persoane —, Fogg își dezvăluie procesul de formare a obiceiurilor durabile. Vei descoperi idei revoluționare, care te vor ajuta să-ți transformi viața și vei învăța cum să te bucuri de succesele tale, în loc să te întristezi din pricina eșecurilor. Dacă vrei să slăbești sau să te relaxezi, să dormi mai bine sau să fii mai productiv, Obiceiuri mici. Schimbări mari te va ajuta să-ți îndeplinești obiectivul. BJ FOGG, PhD a pus bazele Laboratorului de Științe Comportamentale din cadrul Universității Stanford. În paralel cu activitatea de cercetare, Fogg predă mecanismele comportamentului uman specialiștilor în inovare din domeniul industrial. A înființat Academia Micilor Obiceiuri pentru a putea ajuta oameni din întreaga lume. Locuiește în California de Nord și pe insula Maui. „Fogg explică structura micilor obiceiuri care ne definesc identitatea. Înțelegerea acestor microcomportamente este esențială pentru reușită, fie că vrei să slăbești, fie că vrei să întemeiezi o companie.” — TONY FADELL, inventator al iPod ului și coinventator al iPhone ului „Metoda lui Fogg are un foarte mare potențial de a produce schimbări comportamentale pentru cei care au încercat alte metode și n-au reușit.” — Library Journal „Bazat pe cercetări îndelungate, cartea de față își propune să demonteze miturile curente despre schimbarea comportamentală. Îmbinând prezentări foarte clare cu povestea propriei lui transformări, metoda lui Fogg va ajuta orice cititor să-și schimbe obiceiurile.” — Publishers Weekly „A face o schimbare pozitivă nu e așa de greu cum pare. Ai fost de prea mult timp indus în eroare de mituri, greșeli de judecată și sfaturi bine intenționate, dar lipsite de o bază științifică. Poate că ai încercat să faci schimbări în trecut și nu ai avut rezultate, trăgând concluzia că schimbarea este un proces dificil sau că nu ai reușit fiindcă și-a lipsit motivația. Nu e adevărat. De vină este modul în care ai abordat problema, nu tu.” — BJ Fogg, PhD

Nutriție + Hidratare + Oxigenare + Alcalinizare + Detoxificare = Sănătate perfectă. De prea multe ori suntem atenți la sănătatea noastră doar atunci când ceva nu e în regulă. Ni se pare normal să ne doară când și când capul sau spatele ori să avem arsuri stomacale. Însă, când primim un diagnostic, suntem luați prin surprindere. În opinia autorului, nu trebuie să ignorăm toate aceste mici neplăceri, care pot fi semnalele unor probleme mai grave. Folosind o abordare holistică unică a stării de bine, Olien ne învață cum să valorificăm puterile extraordinare ale hranei, apei, oxigenului și echilibrării pH-ului, răsturnând astfel miturile general acceptate despre nutriție. Olien a călătorit prin lumea largă, explorând, din perspectiva sănătății, proprietățile alimentelor consumate de secole de populațiile bătăine. Punându-și în aplicare cercetările, autorul ne învață cum să ne păstrăm o greutate normală, cum să prevenim chiar și cele mai grave boli și cum să ne simțim bine – toate acestea fără impunerea unor diete restrictive, care nu funcționează niciodată pe termen lung. Cartea cuprinde și un indispensabil ghid alimentar conceput astfel încât să ne ajute să pornim pe calea spre o sănătate optimă. "Prin acest manual dedicat vieții la superlativ, Darin și-a demonstrat pasiunea sinceră pentru sănătate. El nu se mulțumește doar să scrie despre cum trebuie să mâncăm, să facem mișcare și să ne simțim excelent, ci pune în practică toate aceste principii și asta se vede." - Laird Hamilton, surfer de renume mondial și autor al cărții Force of Nature: Mind, Body, Soul, and, of Course, Surfing, bestseller New York Times

Un ghid complet pentru femeile care doresc să rămână însărcinate. Conține aspectele medicale, sociale, psihologice și sexuale ale unei astfel de încercări și este relatat cu umor și compasiune, în stilul unei discuții cu o bună prietenă care a trecut prin toate acestea. Analizând cantitatea imensă de informații – uneori contradictorii, frecvent alarmiste și adeseori descurajante – culese de pe internet, de la rude și prietene, și din cărți, autoarea ne dă o veste bună: lucrurile nu sunt atât de stresante cum par să fie. Pornind de la ultimele studii din domeniu, cartea abordează problemele esențiale legate de sarcină: cum să te pregătești fizic și mental când vrei să rămâi însărcinată; cum să discuți cu rudele, prietenii și partenerul tău; cum să treci peste marea tristețe a unei pierderi de sarcină spontană. De asemenea, află: cum să știi când ai ovulație, când să faci sex; cum să-ți programezi sarcina; cum să-ți maximizezi șansele de a rămâne gravidă; cum să determini probabilitatea de a avea băiat sau fată; care este cea mai bună dietă prenatală. Ce e adevărat și ce e fals în toate aspectele încercării de a deveni mamă, de la perioada optimă pentru sex, la problemele legate de stres și la alegerea unei alimentații care să ducă la creșterea fertilității... și nu numai atât! „Această carte este exactă, liniștitoare și foarte amuzantă! O recomand călduros!” – Dr. Christiane Northrup, obstetrician ginecolog, autoarea cărților Women’s Bodies, Women’s Wisdom și The Wisdom of Menopause

Ediția a doua Un ghid complet pentru cultivarea și prepararea celor mai variate tipuri de cafea, cu accent pe aspectele culturale și de sănătate, și modalități de includere a cafelei în diverse deserturi și cocktailuri. Cafeaua este o băutură universal recunoscută ca o necesitate umană. Departă de a fi văzută ca un lux sau privită cu indulgență, ea este considerată un corolar pentru energia și eficiența umană, producând în același timp o puternică senzație de plăcere. Cafeaua este o băutură democratică. Este în același timp băutura înaltei societăți, dar și a bărbăților și femeilor care muncesc în diverse domenii de activitate, mental, sau fizic. Tocmai de aceea cafeaua a mai fost numită și "lubrifiantul om-mărină cel mai cunoscut", ca și "gustul cel mai plăcut din toată natura." Dar cafeaua este ceva mai mult decât o băutură. Este unul dintre cei mai importanți adjuvanți alimentari din lume. Există și alte alimente auxiliare, dar niciunul care să exceleze în gust și efecte reconfortante precum cafeaua, efecte datorate în primul rând aromei sale unice. Cafeaua bună, prăjită cu atenție și preparată în mod corespunzător, este o băutură naturală cu un efect tonic neegalat de nicio altă băutură naturală. Un stimulent pur, în condiții de siguranță, produs în laboratoarele mamei Natura, și una din bucuriile de seamă al vieții! Cu mulțumiri pentru sponsorul Tecno Coffee - Automate de cafea care a făcut posibilă elaborarea și publicarea acestei cărți. CUPRINS: 1 Cafeaua --- Etimologie --- Istorie --- --- --- Legende --- --- --- Dovezile istorice --- --- Planta de cafea --- --- Cultivarea cafelei --- --- --- Efecte ecologice --- --- --- Procesarea cafelei --- --- --- Torefierea (prăjirea) cafelei --- --- --- Clasificarea semințelor torefiate --- --- --- Caracteristicile torefierii --- --- --- Decafeinizarea --- --- --- Depozitarea --- --- --- Prepararea cafelei --- --- --- Servirea cafelei --- --- --- Cafeaua instant ("nes") --- --- Vânzare și distribuție --- --- --- Piața cafelei --- --- --- Efectele asupra sănătății --- --- --- Mortalitatea --- --- --- Boala cardiovasculară --- --- --- Sănătatea mentală --- --- --- Boala Parkinson --- --- --- Diabetul de tip II --- --- --- Cancer --- --- --- Mecanismul de acțiune --- --- --- Beneficii --- --- --- Conținutul de cafeină din cafea --- --- --- Cafenele --- --- --- Aspecte sociale --- --- --- Interzicerea cafelei de-a lungul timpului --- --- --- Comerțul echitabil --- --- --- Cafeaua în cultura populară --- --- --- Ziua cafelei --- --- --- 1.1 Istoria cafelei --- --- --- Etimologie --- --- --- Prima utilizare --- --- --- Istorie --- --- --- Europa --- --- --- Austria --- --- --- Anglia --- --- --- Franța --- --- --- Germania --- --- --- Olanda --- --- --- America Latină --- --- --- Asia --- --- --- India --- --- --- Chikmagalur --- --- --- Japonia --- --- --- Coreea de Sud --- --- --- Indonezia --- --- --- Filipine --- --- --- 1.2 Boabele de cafea --- --- --- Istorie --- --- --- Procesare --- --- --- Distribuția --- --- --- Compoziția --- --- --- Alcaloizi ne-volatili --- --- --- Proteine și aminoacizi --- --- --- Carbohidrați --- --- --- Lipide --- --- --- --- Acizi clorogeni nonvolatili --- --- --- Compuși volatili --- --- --- 1.3 Efectele cafeinei asupra sănătății --- --- --- Efectele pozitive --- --- --- Efectele negative --- --- --- Proprietăți chimice --- --- --- Toxicitatea și intoxicația --- --- --- Efecte asupra diferitelor funcții --- --- --- Relația dintre cafeină și adenzin --- --- --- Cum elimină cafeina starea de somnolență --- --- --- Efecte pe termen scurt --- --- --- Cardiovascular --- --- --- Riscuri gastro-intestinale --- --- --- Creșterea urinării --- --- --- Exerciții --- --- --- Efecte psihologice --- --- --- Recomandări --- --- --- La adulți --- --- --- La femeile gravide --- --- --- La copii --- --- --- Efectul combinării alcoolului cu cafeina --- --- --- 1.3.1 Este cafeaua sănătoasă? --- --- --- 1.3.2 Detoxifierea cu cafea --- --- --- Efecte și riscuri 2 Varietăți de cafea --- --- --- Terminologie --- --- --- Istorie --- --- --- Criterii de selecție --- --- --- Varietăți și soiuri de cafea arabica --- --- --- Soiurile robusta --- --- --- Alte soiuri --- --- --- 2.1 Cafea arabica --- --- --- Biologie --- --- --- Distribuția și habitat --- --- --- Cultivarea și utilizarea --- --- --- Istorie --- --- --- Taxonomie --- --- --- Tulpinile --- --- --- 2.2 Cafea robusta 3. Producția cafelei --- --- --- Culesul --- --- --- Cules mecanic --- --- --- Cules selectiv --- --- --- Prelucrarea cafelei --- --- --- Procedeu



umed - - - - - Procedeu uscat - - - - - Procedeu semi-uscat - - - Sortarea - - - - - Decorticare - - - - - ?lefuirea - - - - - Cur??are ?i sortare - - - - - Clasificarea - - - Alte etape - - - - - Îmb?trânirea - - - - - Decofeinizarea - - - Depozitare - - - Pr?jirea - - - 3.1 Industria cafelei - - - - - Produc?ia mondial? - - - - - Consumul - - - - - Pre?ul - - - 3.2 Stocarea boabelor de cafea - - - - - Cafeaua verde - - - - - Cafeaua pr?jit? - - - - - Stocarea acas? 4. Prepararea cafelei - - - Pr?jirea - - - M?cinarea - - - - - M?cinare prin zdrobire - - - - - M?cinare prin tocarea - - - - - M?cinare prin pisare - - - - - M?cinarea cu role - - - Prepararea b?uturii de cafea - - - - - Fierbere - - - - - Înmuire în ap? - - - - - Metode de filtrare - - - - - Sub presiune - - - Extrac?ia - - - Prezentare - - - - - B?uturi calde - - - - - Pe baz? de espresso, f?r? lapte - - - 4.1 Pr?jirea cafelei - - - - - Istorie - - - - - Procesul - - - - - Echipament - - - - - Pr?jiri - - - - - Savoare - - - - - Pr?jirea la domiciliu - - - - - Ambalare - - - - - Emisii ?i control - - - 4.2 Cafea instant - - - - - Istorie - - - - - Utilizare - - - - - Fabricarea - - - - - Uscarea prin înghe?are (liofilizare) - - - - - Uscarea prin pulverizare - - - - - Decofeinizarea - - - - - Compozi?ie - - - - - Efectele asupra s?n?t??ii - - - - - Context de reglementare - - - - - Utilizare non-alimentar? - - - 4.3 Espresso - - - - - Preparare - - - - - Pr?jirea cafelei pentru espresso - - - - - Popularitate - - - 4.4 Café au lait - - - - - Europa - - - - - Statele Unite ale Americii - - - 4.5 Caffè macchiato - - - - - Istorie - - - - - Tendin?e - - - 4.6 Cafea cu con?inut mic de cofein? - - - - - Decofeinizarea - - - - - Riscurile cofeinei - - - - - Cafea cu con?inut mic de cofein? în mod natural - - - 4.7 Sfaturi practice - - - - - Sfaturi practice pentru o cafea perfect? - - - - - 9 sfaturi pentru o cafea perfect? - - - - - 8 sfaturi pentru o cafea mai bun? - - - 4.8 Utiliz?ri ale za?ului de cafea 5. Re?ete - - - 5.1 Cafea - - - - - Cappuccino Cooler - - - - - Ingrediente - - - - - Preparare - - - - - Café frappé - - - - - Cafea cu ment? - - - - - Cafea condimentat? - - - - - Ingrediente - - - - - - Preparare - - - - - Cafea cu nutella - - - - - Ingrediente - - - - - Preparare - - - - - Cafea Mocha rece cu nuc? de cocos - - - - - Ingrediente: - - - - - Preparare: - - - - - Cafea cu unt - - - - - Preparare: - - - 5.2 Deserturi - - - - - Café liégeois - - - - - Istorie - - - - - Preparare - - - - - Boabe de cafea acoperite cu ciocolat? - - - - - Jeleu de cafea - - - - - Descriere - - - - - Sos de cafea - - - - - Utiliz?ri - - - - - Pr?jitura Tiramisu cu cafea - - - - - Caracteristicile originale - - - - - - - - - Re?eta - - - 5.3 Cocktailuri - - - - - B-52 - - - - - Istorie - - - - - Preparare - - - - - B-52 flambat - - - - - Variante ale b?uturii - - - - - Baby Guinness - - - - - - - - - Preparare - - - - - Varia?ii - - - - - Black Russian - - - - - Varia?ii - - - - - Espresso Martini - - - - - Origine - - - - - Asocia?ia Interna?ional? a Barmanilor - - - - - Ghidul lui Difford - - - - - Re?eta - - - - - Preparare - - - - - Blow Job - - - - - Orange Tundra - - - - - Re?eta tipic? - - - - - Quick Fuck - - - - - White Russian - - - - - Etimologie - - - - - Preparare - - - - - Varia?ii 6. Aspecte culturale - - - Cafeaua în media - - - Cafenele - - - Aspecte sociale ale cafelei - - - Pauza de cafea - - - 6.1 Cea?ca de cafea - - - - - În cafenele - - - - - Gibraltar sau Cortado - - - - - Demitasse - - - - - Cappuccino - - - - - Cafe Drinkware - - - - - C?ni - - - 6.2 Degustarea cafelei - - - - - Aromele cafelei - - - - - Gust - - - - - Textura (senza?ia în gur?) - - - - - Echipamentul tradi?ional - - - 6.3 Latte art - - - - - Chimia - - - - - Tehnica - - - - - Stiluri - - - - - Turnare liber? - - - - - Gravura - - - - - Variante - - - 6.4 Cafenele - - - - - Cafeaua în Europa - - - - - Folosirea curent? - - - - - Cafenelele în SUA - - - 6.5 Cafeaua în art? - - - - - Pictur? - - - - - Charles André van Loo, Sult?ni?? cu cea?ca de cafea oferit? de o sclav? - - - - - François Boucher, Cafeaua de diminea?? - - - 6.6 Citate despre cafea Referin?e Despre autor - - - Nicolae Sfetcu - - - - - De acela?i autor - - - - - Contact Editura - - - MultiMedia Publishing

O poveste emo?ionant? având ca fundal Bucure?tiul din anii celui de-al Doilea R?zboi Mondial Într-o noapte friguroas? din ianuarie 1941, o feti?? evreic? este g?sit? pe treptele unui bloc din Bucure?ti. De vreme ce România s-a aliat recent cu nazi?tii, popula?ia evreiasc? este în mare pericol, persecu?iile fiind din ce în ce mai violente. Feti?a este plasat? într-un orfelinat ?i adoptat? în cele din urm? de un cuplu înst?rit, f?r? copii, care îi pune numele Natalia. Pe m?sur? ce se obi?nuie?te cu noua ei via??, fata uit? cu totul de p?rin?ii care au fost for?a?i s? o p?r?seasc?. Se gânde?te la ei chiar ?i mai pu?in când România intr? sub ocupa?ia sovietic?. De?i Natalia cre?te într-o lume sumbr? ?i f?r? speran??, urme ale identit??ii ei str?pung suprafa?a vie?ii de zi cu zi, conducând treptat la o descoperire care îi va schimba destinul. Se îndr?goste?te în secret de Victor, un tân?r impetuos care devenise prieten de familie cu mult timp în urm?, când era doar un student s?rac. Natalia împline?te dou?zeci de ani, iar ea ?i Victor, acum un important func?ionar în regimul comunist, se întâlnesc din nou. De data aceasta, au o aventur? pasional?, în ciuda obstacolelor care îi înconjoar? ?i a secretelor întunecate ale lui Victor. Când Nataliei îi este oferit? brusc o ?ans? unic? la libertate, Victor este hot?rât s? o ajute s? scape, chiar dac? asta înseamn? s? o piard?. Natalia trebuie s? ia o decizie dureroas?: s? r?mân? în Bucure?ti cu p?rin?ii s?i adoptivi ?i cu b?rbatul pe care a ajuns s?-l iubeasc? sau s? profite de ?ansa de a-?i tr?i în cele din urm? via?a ?i de a se confrunta cu enigma dureroas? a trecutului ei. „Un roman de debut proasp?t, original, care îmbin? o dram? de familie cu istoria mai pu?in cunoscut? a României din vremea celui de-al Doilea R?zboi Mondial. Cititorii vor fi entuziasma?i de aceast? poveste emo?ionant? despre dou? mame devotate, fiica pe care ?i-o disput? ?i sacrificiile pe care sunt gata s? le fac? pentru un viitor mai bun. Captivant, tragic, dar plin de pasiune ?i speran?? – nu am putut s?-l las din mân?!“ Kate Quinn, autoarea bestsellerului Re?eaua Alice „Scris? în stilul captivant al Listei lui Schindler de Thomas Keneally ?i al Ho?ului de c?r?i de Markus Zusak, povestea puternic? ?i tragic? a lui Veletzos ?i scriitura ei limpede îi vor entuziasma pe cititori.“ Library Journal

În acest ghid cuprinz?tor de folosire a plantelor medicinale în vindecare, David Hoffmann ofer? o abordare holistic? unic? prin care s? ne putem restabili ?i men?ine starea de bine. Sfaturi clare, bine structurate, ne arat? cum s? diagnostic?m ?i s? trat?m f?r? riscuri o gam? larg? de afec?iuni, de la diabet ?i depresie, la acufene ?i tuse convulsiv? – f?r? niciun efect secundar negativ. Cartea include: o explica?ie clar? a sistemelor organismului; sfaturi privind diagnosticarea ?i tratarea bolilor; metode simple de culegere a plantelor ?i de preparare a remediilor; un repertoir al plantelor medicinale ?i un index al denumirilor botanice. Nu toate bolile necesit? medicamente puternice, creme sau alifii. Citind acest

ghid, po?i înv??a cum s? folose?ti plantele medicinale pentru binele ?i s?n?tatea familiei tale. „Medicina naturist? se bazeaz? pe rela?ia dintre plant? ?i fiin?a uman?, dintre plant? ?i planet?, dintre fiin?a uman? ?i planet?. S? folosim plantele medicinale în procesul de vindecare înseamn? s? facem parte dintr-un ciclu ecologic. Asta ne d? posibilitatea s? fim prezen?i în mod con?tient în lumea vie, vital? din care facem parte; s? adev?rim întregirea ?i lumea în via?a noastr? prin cunoa?terea remediilor folosite. Plantele medicinale ne pot conecta la contextul mai larg al întregului planetar ?i, în timp ce ele î?i îndeplinesc rolul fiziologic/medical, noi ni-l putem îndeplini pe al nostru, construind con?tiin?a acestei conexiuni ?i rela?ii mutuale.” - David Hoffmann

Continuarea bestsellerului Mergi unde te poart? inima, cea mai vândut? carte italian? a secolului XX Ce s-a întâmplat cu nepoata Olg?i, bunica din Mergi unde te poart? inima? S-a întors ea din America la timp pentru a se împ?ca cu bunica ei sau doar a g?sit lunga scrisoare-jurnal care îi era adresat?? Dac? totu?i destinul i-a rezervat o a treia posibilitate? Dac?, r?t?cind prin camerele acelei case uria?e, singur?tatea a împins-o s? mearg? în pod pentru a da de urma celor doi oameni pe care cu adev?rat ar fi vrut s?-i cunoasc?: mama ?i tat?l ei? Cine erau ei? Care a fost povestea lor? Este ea într-adev?r fiica unui prin? turc, a?a cum i-a spus bunica ei pe când era copil? sau exist? ceva care înc? trebuie dezvoltat? În c?utarea aceluia secret ea recompune, din scrisori ?i caiete îng?lbenite, pagin? dup? pagin?, elementele unui mozaic vechi de genera?ii. ?i descoper?, într-un jurnal, sl?biciunile, visurile ?i nelini?tile mamei sale Ilaria, student? la filosofie, fascinat? de un profesor cu dou?zeci de ani mai mare decât ea. Descoper? c? un unchi s-a refugiat într-o ?ar? îndep?rtat? pentru a sc?pa de legile rasiale ?i de acolo a continuat s? trimit? ve?ti. Încurajat? de aceste câteva indicii, fata decide s? mearg? în c?utarea tat?lui s?u ?i a aceluia unchi îndep?rtat, într-o c?l?torie care o va conduce la originile proprii nelini?ti. „Tamaro scrie cu simplitate ?i claritate ?i pune o mul?ime de întreb?ri despre lume ?i existen??.” Herald „Personaje pline de via??... descrieri de natur? str?lucitoare... Un roman de formare unic, neobi?nuit.” Independent

„Arta de a opri timpul este o carte plin? de semnifica?ii care, în mod sigur, v? va ajuta în aceste momente critice ale prezentului, când timpul pare c? disp?re cât ai clipi. O recomand cu mare încredere.” Dr. Daniel G. Amen, fondator al Amen Clinics ?i autorul c?r?ii Folose?te-?i mintea ca s? întinere?ti „O carte minunat?! Aceasta ne ofer? în fiecare zi o mic? lec?ie despre cum s? fim mai con?tien?i ?i cum s? încetinim ritmul sau s? oprim timpul în loc.” Chris Evans, BBC Radio 2 „Cum opri?i timpul ?i ob?ine?i mai multe de la via??? Urma?i planul de 100 de zile al dragului meu prieten Pedram Shojai. Acest plan nu doar c? va revolu?iona modul în care tr?i?i fiecare zi, ci v? va aduce si un sentiment profund de bucurie în orice face?i sau experimenta?i!” Dr. Mark Hyman, director al Centrului Clinic de Medicin? Func?ional? din Cleveland ?i autorul bestsellerului Eat Fat, Get Thin Cu to?ii ne dorim s? avem mai mult timp în via?a noastr?, dar ce facem pentru acest lucru? Mai nimic! În Arta de a opri timpul, Pedram Shojai, autor de bestselleruri New York Times, ne ghideaz? spre ob?inerea succesului prin ceea ce el nume?te Prosperitatea timpului – adic?, s? avem timp pentru a realiza ceea ce ne dorim în via?? f?r? s? ne sim?im presa?i, epuiza?i sau gr?bi?i. Cum ob?inem asta? Înv??m s? oprim timpul. Pentru a face acest lucru, autorul ne conduce printr-un „Gong de 100 de zile”, ce se bazeaz? pe practica chinezeasc? de a aloca o anumit? perioad? de timp, în fiecare zi, pentru a îndeplini o sarcin? specific?. Acest ritual ne va ajuta s? devenim prezen?i ?i con?tien?i, s? dezvolt?m noi obiceiuri, transformându-ne astfel fundamental rela?ia pe care o avem cu timpul.

Care plante sunt ideale pentru combaterea unei infec?ii a urechii? Ce remediu floral te poate ajuta s? faci fa?? stresului? Ce tratamente sunt recomandate pentru indigestie? Dac? e?ti interesat de folosirea unor remedii naturale, lipsite de efecte secundare, pentru afec?iunile obi?nuite, Ghidul vindec?rilor î?i va oferi r?spunsurile de care ai nevoie. Vei înv??a cum s? tratezi natural, printre altele: \* stresul ?i anxietatea; \* durerile de cap; \* alergiile; \* diabetul ?i obezitatea; \* pierderea p?rului; \* r?ceala ?i gripa. De asemenea, Ghidul vindec?rilor ofer? alternative naturale la cafein? ?i somnifere, laxative ?i antiacide, ?i recomand? remedii pentru înt?rirea min?ii ?i a corpului, calmarea nervilor ?i sporirea rezisten?ei la infec?ii ?i boli. În plus, afl? informa?ii esen?iale despre opt terapii alternative: medicin? chinezeasc? tradi?ional?, Ayurveda, remedii tradi?ionale, fitoterapie, homeopatie, vitamine ?i minerale, aromaterapie ?i remedii florale. Aceste remedii - multe dintre ele putând fi g?site în c?mara ta - sunt medicamentele viitorului. Un ghid de referin?? care te va ajuta s? ai o via?? mai lung? ?i mai s?n?toas?.

[Copyright: 9385052f0c12b0e2a6fce64aa28bd89d](https://www.9385052f0c12b0e2a6fce64aa28bd89d)