

„Într-o bună zi am fost contactată de Editura Humanitas și mi s-a propus să adunăm textele mele într-o carte. Sincer, nu mă așteptam – și i-am întrebat de ce ar face asta. Răspunsul m-a convins: «Pentru că aveți umor, aveți vervă și aveți dreptate!»

Așa s-a născut această carte. O carte care aș vrea să-ți descrețească fruntea și să te facă să râzi din toată inima, fiindcă – știi ceva? – râsul împreună cu doctorul de nutriție nu îngrașă! Sper să-ți ofere răspunsuri la întrebări despre mâncarea sănătoasă, vitamine, antioxidanți și la multe alte dileme ale omului modern. Și mai sper să te facă mai precaut ori de câte ori citești sfaturi fără semnătura unui specialist, ori de câte ori vrei să faci vreo analiză fantasmagorică ori să încerci un tratament miraculos și fără efecte adverse.”

Dr. Simona Tivadar



„Mintea ta este incredibil de importantă pentru succesul sau eșecul tuturor lucrurilor pe care le faci, de la relații, școală, carieră și finanțe, până la starea generală de fericire. Tu ești placebo este o explorare impresionantă a celei mai importante resurse ale tale și îți oferă instrumente puternice pentru a-ți optimiza mintea și a-ți spori succesul, în general. Sunt încântat de felul în care Joe Dispenza comunică idei complexe într-un mod pe care fiecare dintre noi îl poate înțelege și de pe urma căruia poate beneficia.”

Daniel G. Amen



...De exemplu, câtă lume știe că cercetătorii și medicii ruși au salvat mii de pacienți, începând cu anii 1950, cu ajutorul postului negru?... Este oare postul periculos? Ce mecanisme implică la nivel celular? Îi putem măsura efectele? Cum acționează el asupra celulelor canceroase? Și dacă postul negru ar fi o metodă simplă și eficientă pentru tratarea multor boli? Ideea este cu adevărat provocatoare, ba chiar scandalosă pentru unii susținători ai dogmei medicale. Și totuși, studiile științifice despre post nu lipsesc: începând cu doctorul Henry Tanner, care a postit timp de patruzeci de zile în 1880, la New York – supravegheat de confrății săi – până la biologul american Valter Longo care, în prezent, supune postului șoareci suferinzi de cancer și obține rezultate uimitoare. Iată povestea pe care Thierry de Lestrade o redă în această carte remarcabil documentată, rezultat al unei investigații îndelungate ce a dat mai întâi naștere unui documentar difuzat pe canalul de televiziune ARTE. Într-o societate în care logica orientată spre consumerism este împinsă la absurd, postul negru ridică o întrebare paradoxală: „Mai puțin poate însemna mai mult?”



Fii stăpân pe corpul și pe sănătatea ta! Descoperă cum: să pierzi în greutate, să întârzi îmbătrânirea, să respiri, să combini armonios alimentele, să-ți corectezi problemele de coloană, să-ți detoxifiezi și să-ți revigorezi ficatul, rinichii, sângele, oasele și articulațiile.

Iată un ghid ușor de înțeles, scris într-un stil accesibil, care ne învață cum să adoptăm practici sănătoase pentru a ne prelungi durata de viață. Cum să trăim 150 de ani este un supliment pe care-l recomandăm cu entuziasm pentru lista de cărți esențiale din domeniul sănătății și îngrijirii medicale.

Midwest Book Review



Cartea aceasta este un ghid ușor de utilizat care prezintă o amplă serie de curente și tendințe în artă. De la „...isme” Renașterii (clasicism, umanism etc.), la „...isme” mai moderne, cum ar fi minimalismul și futurismul, aceasta este introducerea ideală în toate mișcările care au modelat istoria artei. Fiecare ...ism cuprinde o pagină dublă în care se află o prezentare a respectivului ...ism, o listă a artiștilor reprezentativi pentru el, o listă de cuvinte-cheie asociate, o definiție, o listă de opere esențiale, una sau două reproduceri fotografice ale unor tablouri reprezentative, cât și muzeele sau galeriile ce merită vizitate, și o listă cu alte ...isme care sunt asociate sau, dimpotrivă, opuse respectivei mișcări. Pe scurt, aceasta este o carte de referință indispensabilă ce se adresează tuturor celor care se bucură să admire arta și să cutreiere galeriile și muzeele de artă.

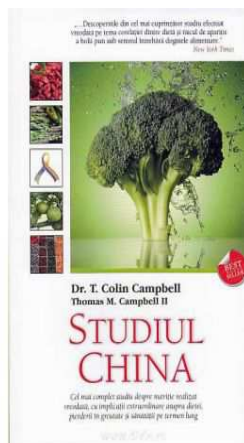


În paginile cărții foarte bogat ilustrate, autorul, el însuși un reputat artist fotograf, autor a zeci de lucrări de tehnică fotografică, oferă fotografiilor, atât celor profesioniști, cât și celor ocazionali, 100 de sfaturi tehnice în vederea realizării unor fotografii de nuntă profesionale.

Autorul redă părerile unor profesioniști în domeniu, oferind detalii tehnice legate de alegerea celor mai bune echipamente, subliniind rolul implicării afective a fotografului în lucrul cu participanții la evenimentul mult așteptat - nunta. Cititorul află detalii legate de cerințele de iluminat, gestionarea culorilor, fotografierea cuplurilor sau a unor grupuri mai mari. De la realizarea unor portrete formale într-o biserică slab luminată, până la imagini pline de viață, imortalizate în timpul petrecerii tumultuoase, de la portrete de mireasă deosebite, până la grupuri artistic fotografiate, toate le puteți vedea și admira în cartea *Fotografia de nuntă - 100 de tehnici de la profesioniști*. Cartea, ilustrată cu o mulțime de fotografii artistice, poate constitui o sursă de inspirație nu numai pentru fotografi, ci și pentru viitori miri care, văzându-le, își vor putea formula mai ușor așteptările legate de albumul foto personal.



Dr. Nigma Talib este medic naturopat, specialist în sănătatea holistică și un reputat estetician. A înființat clinici în Marea Britanie, Statele Unite și Canada, iar în prezent lucrează în clinicile sale din Londra și New York. Abordarea sa unică îmbină terapiile naturale și complementare, precum: acupunctura, medicina tradițională chinezească și homeopatia, cu investigații de laborator inovatoare, biochimia nutriției și tratamente faciale de pionierat. Prin această abordare holistică și individualizată, nu numai că identifică și tratează cauzele subiacente ale bolii, dar încearcă și să suprimă simptomele acesteia. Domeniile sale de competență sunt variate, de la gerontologie și afecțiuni cronice ale pielii, la boli digestive, infertilitate, dereglări hormonale și tulburări ale somnului.



Cel mai complet studiu despre nutriție realizat vreodată, cu implicații extraordinare asupra dietei, pierderii în greutate și sănătății pe termen lung, *Studiul China* prezintă un mesaj clar și concis de speranță, risipind multe mituri și dezinformări legate de starea de sănătate. Dacă dorești să fii sănătos, schimbă-ți dieta alimentară. *Studiul China* efectuat de Colin Campbell este o lucrare importantă și ușor de citit. Împreună cu fiul său Tom, el comentează aici diferite studii referitoare la relația dintre dietă și boală. Concluziile sale cu privire la consecințele dăunătoare ale consumului de proteine de origine animală sunt incredibile. La fel de surprinzătoare a fost și dificultatea de a prezenta rezultatele pe care le-a obținut publicului larg. Este o istorie care merită citită.

Robert C. Richardson, doctor în științe, laureat al Premiului Nobel.



7 cuvinte ale iubirii este prima carte a Părintelui Visarion, apărută din dorința și la inițiativa tinerilor din parohia în care slujește. Într-o lume care a înlocuit duhovnicul cu psihologul și într-o cultură sufocată de materialism, este realmente vindecător și reconfortant să auzi vechile învățături ale Evangheliei veșnice rostite într-o limbă vie și curată. Părintele Visarion Alexa ne vorbește despre adevăruri care au trecut proba timpului: iubirea care se dăruiește, purtarea crucii, unirea cu Dumnezeu, viața veșnică. O iubire fără smerenie nu e iubire! O iubire țipată, răcnită, declarată nu e iubire! O iubire care se vede doar pe sine nu este iubire! Iubirea este atunci când ajungi să-l trăiești pe omul respectiv, când ajungi să fii în pielea celuilalt, când ai un trup și două inimi.

Pr. Visarion Alexa



Dacă sunteți într-o relație stabilă și doriți să primiți inelul, această carte este pentru dumneavoastră. Dacă sunteți căsătorită și vreți să recâștigați controlul și să vă consolidați legătură sau dacă vă-ați săturat să fiți tratată ca o jucărie, puteți folosi această carte ca pe un instrument – să luați fiecare dintre principiile, regulile și ponturile din acest ghid practic și să le utilizați pentru a anticipa planul de joc al unui bărbat și pentru a riposta cu o ofensivă și o defensivă de neoprit. Atenția unui bărbat se concentrează pe cine este el, cu ce se ocupă și cât de mult câștigă, până când are sentimentul că și-a îndeplinit misiunea. Iar până la îndeplinire, femeile au loc în viața lui doar într-o mică măsură.

Trofee versus Femeile care trebuie păstrate: Un trofeu nu are nicio regulă, nicio pretenție, nici un respect față de sine însăși și nici principii după care să se ghideze; O femeie care merită păstrată nu cedează niciodată cu ușurință, iar standardele/pretențiile apar din clipa în care bărbatul începe să i se adreseze.



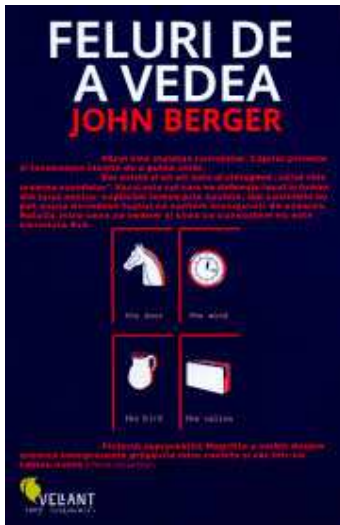
Medicina tradițională chineză ne poate ajuta să trăim mai bine zi de zi. Într-o societate în care avem tendința de a merge cu problemele noastre de sănătate doar la medic, aceasta ne învață, dimpotrivă, ca fiecare om poate juca un rol activ în apărarea propriei sănătăți. Lucrarea constituie și un ghid complet de digitopunctură și automasaj. Prin numeroasele desene explicative, ea ne arată cum să ne vindecăm de durerile cele mai frecvente: cu gesturi simple și în mod progresiv. Cartea aceasta vă poate ajuta să vă mențineți vitalitatea și sănătatea.



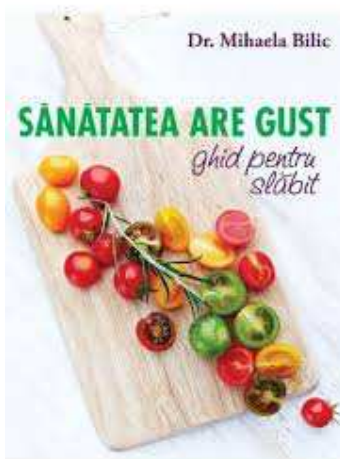
În 2016, doctorul Jason Fung a publicat Codul greutății corporale, o carte care a schimbat modul în care este privită obezitatea de către medici și pacienți deopotrivă. De această dată renumitul autor se apleacă asupra unei alte probleme omniprezente în lumea de azi: diabetul de tip 2, o afecțiune privită de către medici, dieteticieni și chiar diabetologi ca „boală cronică, progresivă și nevindecabilă” – o condamnare pe viață, fără posibilitate de scăpare. Cu un discurs clar și convingător pentru medici și pacienți deopotrivă, Jason Fung prezintă o perspectivă mult mai realistă asupra acestei boli și, mai ales, explică toți pașii care trebuie făcuți pentru prevenire sau vindecare.

Dr. Fung vă învață tot ce trebuie să știți despre felul în care se poate vindeca diabetul de tip 2. Această carte poate schimba lumea.

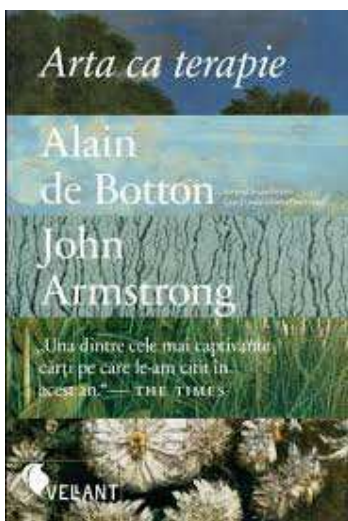
Dr. Andreas Eenfeldt, autor al cărții *Low Carb, High Fat Food Revolution*



*Feluri de a vedea* de John Berger este una dintre cele mai inovative și influente cărți despre artă apărute vreodată în orice limbă. Publicat pentru întâia oară în 1972, volumul își trage inspirația din seria de emisiuni BBC despre care un critic Sunday Times a comentat: „Îți deschide ochii în mai mult de o singură direcție: aplecându-se asupra felului în care noi ne uităm la picturi... va schimba aproape cu siguranță felul în care tu le vei privi de-acum încolo”. Lucrul acesta deja s-a întâmplat.



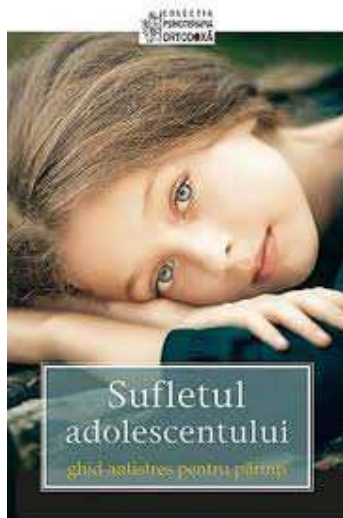
Un îndrumar practic și ușor de urmat, cartea de față se adresează celor care vor slăbească înlocuind cantitatea cu calitatea, pentru cei care vor să-și reeduce comportamentul alimentar, ținând cont în același timp de foame, de poftă și de plăcerea gustului. Acest ghid pentru slăbit vă oferă o metodă originală de a scăpa de obsesia dietelor și a kilogramelor în plus: psihonutriția. Este un jurnal emoționalo-alimentar, cu ajutorul căruia să identificați rolul pe care mâncarea îl are în viața voastră, astfel încât să reușiți să slăbiți mâncând orice... dar cu măsură!



După succesul ediției hardcover, cartea *Arta ca terapie* este acum disponibilă într-un format mai prietenos, păstrând calitatea grafică, pentru a fi ușor de savurat oriunde. Adesea provocatoare, de multe ori amuzantă, dar de fiecare dată pe gustul tuturor, ne propune o nouă perspectivă asupra operelor de artă, sugerându-ne faptul că arta poate fi utilă, relevantă și terapeutică. Prin exemple practice, Alain de Botton ne arată că anumite aspecte ale marilor opere de artă dețin indicii despre cum să facem față tensiunilor și confuziilor specifice lumii moderne, în capitole, care ne vorbesc despre dragoste, natură, bani și politică. *Arta ca terapie* este un manifest pentru îmbunătățirea muzeelor de artă...

*Arta ca terapie* este... minunat de bine scrisă... și plină de picturi și sculpturi care împreună cu explicațiile aferente pot funcționa într-un mod terapeutic.

THE NEW YORKER



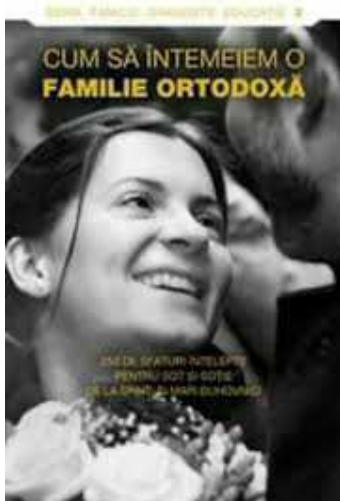
Adolescența este, într-un fel, cea mai importantă perioadă din viața omului, însă și cea mai dificilă, atât pentru el însuși, cât și pentru părinți. Tot ce face, adolescentul face pentru prima dată; nu are experiență. Crește, însă nu știe cum se va dezvoltă. Năzuiește, însă nu știe încotro. Vrea să fie, însă nu știe ce. Le arată, parcă, tuturor că nu are nevoie de tutelă, că, în general, n-are nevoie de nimic – numai de libertate. Nu doar de libertate are însă nevoie adolescentul: și mai necesare îi sunt atenția, sprijinul și, în principal, dragostea. Tocmai aici apare o contradicție, fiindcă adulților li se pare că apropierea dintre ei și copil s-a încheiat: adolescentul devine obraznic, neascultător, încăpățânat, încearcă să se ferească de părinți; el se distanțează de toți, se străduiește să nu fie așa cum vor să-l vadă adulții. Adulților li se pare că adolescentul nu dorește decât să fie lăsat, în sfârșit, în pace.



În cartea *El și Ea. În căutarea armoniei conjugale*, părintele Pavel Gumerov – unul dintre cei mai apreciați autori ortodocși ruși care tratează tema relațiilor de familie – ne arată care sunt cheile înțelegerii reciproce dintre șot și soție, problemelor care apar inevitabil în orice căsnicie (și, prin urmare, a prevenirii și rezolvării acestora), delicatelor relații cu socrii și altor lucruri indispensabile pentru o viață de familie fericită. În această lucrare extrem de accesibilă fiecare cititor – indiferent dacă este proaspăt căsătorit, familist „cu stagiu” sau doar în pragul întemeierii unei familii – va găsi cunoștințele prețioase care pot face diferența între o căsnicie armonioasă și una afectată de permanente fricțiuni și zbuciumuri.

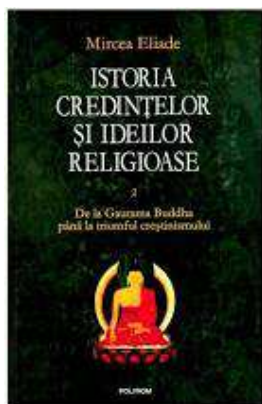


Cartea de față este rodul unei preocupări a Maicii Magdalena, desfășurate ani de zile cu delicatețe și responsabilitate exemplară atât pentru adevărul Bisericii lui Hristos, cât și pentru persoana fiecărui copil concret în parte. Adresându-se unor copii din lumea occidentală, ea anticipează multe din întrebările și problemele noi cu care se vor confrunta și părinții, copiii și tinerii noștri în anii care vor veni. Împărtășindu-și cu generozitate experiența de învățător creștin care a asimilat profund întreaga literatură duhovnicească și patristică pentru a putea da răspunsurile necesare fiecărui copil în parte, maica Magdalena ne oferă în volumul de față un adevărat catehism în duhul Sfântului Siluan.



„Soția să nu aștepte ca soțul ei să-și arate primul virtutea ca să i-o arate și ea pe a sa, pentru că aceasta nu va fi mare ispravă. Totodată, nici soțul să nu aștepte bună purtare de la soție pentru a se îngriji de ea, fiindcă aceasta nu va mai fi virtute din partea lui, ci, după cum am spus, fiecare să-și îndeplinească îndatoririle în ceea ce îl privește, fără să aștepte ca celălalt să facă aceasta primul.” (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Încălcarea ierarhiei familiale poruncite de Dumnezeu – năzuința soției de a fi cap (de a deveni, în esență, masculină) și îngăduirea acestui lucru de către soț – pervertesc căsătoria. Bărbatul a fost făcut mai puternic, și el trebuie să conducă familia – însă nu prin silnicie, ci prin bunătate și prin dragoste plină de abnegație, așa cum Mântuitorul a primit Crucea pentru Biserică.”



Monumentala lucrare *Istoria credințelor și ideilor religioase* explorează originea și semnificațiile divinităților și riturilor din diferite epoci și regiuni ale lumii, punând în evidență, după cum afirmă autorul însuși, „unitatea fundamentală a fenomenelor religioase și, în același timp, noutatea inepuizabila a expresiilor lor”. Volumul prezintă religiile Chinei antice, brahmanismul și hinduismul, budismul, religia română, religiile celtice și germanice, iudaismul, religiile epocii elenistice și cele iraniene, până la apariția creștinismului. Mircea Eliade a reușit ca nimeni altul să ofere publicului occidental date despre religiile «primitive» ale Orientului. Toți cei interesați de marea aventură umană vor găsi în Istoria sa noi informații și noi unghiuri de abordare.

New York Times Book Review



*Schi la superlativ* se adresează pasionaților de schi care doresc să-și folosească la maximum potențialul său să atingă un nivel cât mai înalt de performanță. În acest manual extrem de amănunțit – cu scheme, colaje și diagrame – LeMASTER prezintă mecanica schiului de performanță și explică felul în care să interacționați cel mai bine cu zăpadă, în toate formele ei, cum să manevrați schiurile, clăparii și bețele, în zeci de situații diferite. Imaginile impresionante cu câțiva dintre cei mai mari schiori ai lumii, ilustrând tehnicile explicate de RON LeMASTER, sunt partea cea mai spectaculoasă a cărții.



Giuliana Lomazzi ne călăuzește prin bucătăriile vegetariene din lumea întreagă, din Chile și Mexic până în Indonezia și Thailanda. Până în urmă cu 20 de ani, ideea de a se hrăni cu legume li se părea multora o extravaganță periculoasă. Astăzi, tot mai mulți oameni preferă să scoată carnea și peștele din alimentație sau măcar să limiteze consumul lor. De altfel, s-a demonstrat deja importanța unei diete vegetariene echilibrate în prevenirea multor boli, începând cu cele cardiovasculare și cu tumorile. Mulți nu știu însă că bucătăria „verde” este foarte gustoasă și variată. Prepararea unor mâncăruri vegetariene gustoase nu este deloc complicată, este suficientă puțină fantezie. Vom descoperi gusturi rafinate și condimente din cele mai inedite bucătării din Africa și Asia, dar și marile rețete clasice ale gastronomiei italiene sau franceze.



O carte de bucate încărcată de miresmele și aromele pământului și de căldura soarelui. O cuprinzătoare selecție de rețete emblematice pentru marea tradiție gastronomică italiană și cele mai ispititoare contribuții culinare regionale. Peste 250 de rețete însoțite de fotografii îmbietoare și de o mulțime de sfaturi practice.



O carte practică, scrisă pe înțelesul tuturor, presărată cu experiențe personale utile și, mai presus de orice, îți arată cum să folosești uleiurile esențiale în viața de zi cu zi. Este și un adevărat „abecedar” al uleiurilor esențiale, pe care să îl ai mereu lângă tine, pentru a alege conștient când să le folosești în avantajul tău!

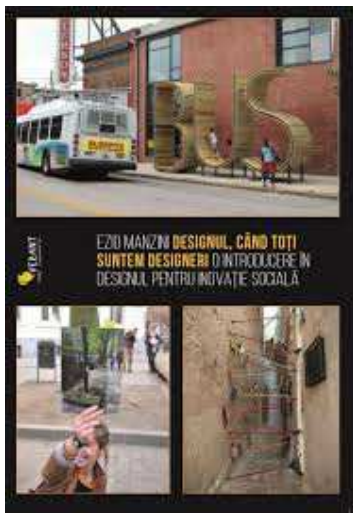
Dr. Mihaela Stroe

O carte care îți deschide ochii și sufletul către lumea ascunsă și vibrantă din fiecare picătură de ulei esențial! Povești adevărate de viață, dovezi științifice și sfaturi practice despre cum aromaterapia ne poate ajuta să fim sănătoși trupește și sufletește... Toate le vei regăsi în această carte. Dragă cititorule, nu mai căuta pe internet leacuri-minune pentru probleme sau afecțiuni... răspunsul îl ții chiar acum în mâini!

Iulia Niculescu, Farmacist

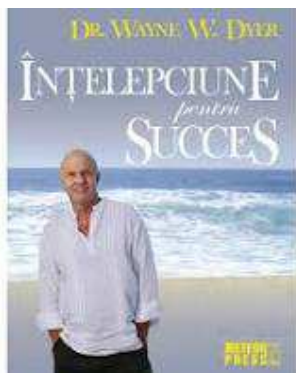


Lucrarea de față reunește 18 enciclopedii esențiale, bogat ilustrate și accesibile tuturor. De la istoria artei la mitologiile lumii, de la învățăturile Bibliei la arhitectură, trecând prin magia lume a filmului și ajungând la istoria umanității!



Într-o lume mereu în schimbare, fiecare dintre noi este designer: orice persoană sau entitate colectivă, de la firme la instituții, de la comunități la orașe și regiuni, toate trebuie să definească și să dezvolte un proiect de viață. Câteodată aceste proiecte generează soluții insolite; uneori se regăsesc în țeluri comune și realizează transformări semnificative.

Designul, când toți suntem designeri este o carte provocatoare și o lectură esențială pentru toți cei care sunt implicați sau au o predilecție pentru design și pentru procesele de design – cu alte cuvinte, pentru noi toți. Chiar dacă vorbim de un designer de elită, de un activist de nivel local, un pedagog în design, sau un factor de decizie birocratic sau corporativ, Ezio Manzini ne provoacă să regândim rolul designului și al „designerului” în societatea contemporană.



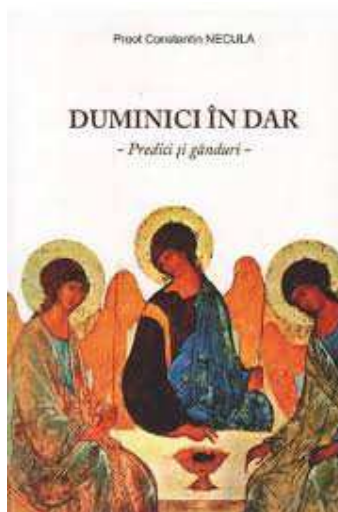
În acest volum, Wayne W. Dyer vă oferă o multitudine de informații care vă vor ajuta să aveți succes în toate domeniile: personal, profesional și spiritual. Folosind gândurile pozitive în viața de zi cu zi, veți observa îmbunătățiri la dumneavoastră înșivă și veți deveni o sursă de inspirație pentru cei din jur. Deschideți la orice pagină și absorbiți aceste sfaturi pentru succes, în fiecare zi! Înaintați plin de încredere pe drumul către propriile visuri pentru a avea viața pe care v-ați închipuit-o. Asta înseamnă să aveți succes.



Metoda ușoară a lui Allen Carr a ajutat milioane de oameni să se lase de fumat, să renunțe la alcool și la alte droguri, să nu mănânce excesiv, să nu mai joace jocuri de noroc și să nu mai facă datoriile. Te va ajuta să scapi și de frica de avion. Citește această nouă carte, urmează instrucțiunile și bucură-te de experiențele minunate pe care ți le oferă zborul cu avionul!



*Filosofia. O istorie ilustrată a gândirii* este o introducere scurtă și accesibilă în acest domeniu fundamental al cunoașterii, în același timp riguroasă și amuzantă. Gândurile și faptele marilor gânditori devin adesea povești extraordinare, iar în această carte am strâns peste o sută de astfel de povești. Această carte străbate istoria filosofiei, acel domeniu al cunoașterii care se întreabă cum putem cunoaște orice lucru cu certitudine și care este natura binelui, a frumuseții și a adevărului. Socrate a folosit simpla conversație ca metodă de a arăta că tot ce putem cunoaște cu siguranță este că nu cunoaștem nimic. Platon a insistat că, fără filosofie, viața nu poate fi decât o iluzie, în timp ce Rene Descartes a demonstrat că el există cu certitudine, dar orice altceva era supus îndoielii. Istoria ne arată că aceste idei sunt îndeajuns de puternice pentru a face o societate să progreseze sau să decadă, iar filosofii de astăzi continuă să influențeze viitorul.



Puterea unui neam începe din înțelegerea unei Evanghelii ca mod de viață, nu din ideologia de pripas, nici din sectarizarea pe purisme duhovnicești închipuite, nici pe ifose revanșarde ori zvonuri alarmiste. Suntem, așadar, atât cât împlinim Evanghelia. Nu, nu avem un Dumnezeu care ne cere fără să dea nimic... Să ne luăm în serios bucuriile, să le căutăm și să le aflăm. Și, mai ales, să le dăruim celorlalți, ei înșine fiindu-ne bucurie. E greu, veți zice. Cereți ajutor. Cel trădat și însingurat pe Cruce e Prieten de nădejde. Știe răspunsul, căci El e Răspunsul.



Paginile Bucuriei credinței se întrupează din Întâlnirile părintelui Constantin Necula cu părintele Cristian Muntean în spațiul dialogului din cetatea Brașovului, într-o serie de emisiuni televizate întâmplare pe parcursul câtorva ani.

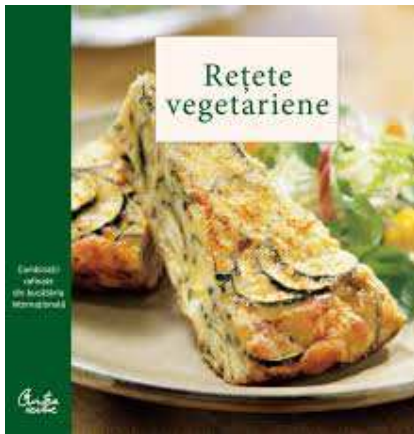
Romeo PETRASIUC



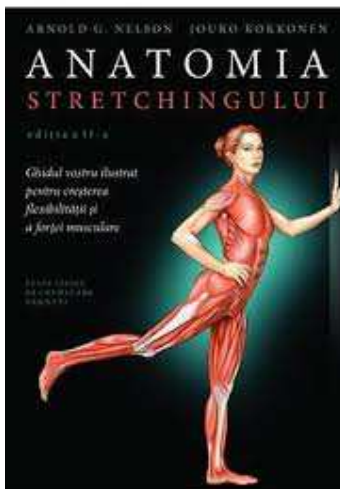
Într-o vreme a demisiilor tot mai frecvente din angajamente de bun simț, moralitate și bună cuviință și a navetismului conjunctural între fermitate și indolență mărturisitoare, Părintele Constantin Necula ține cu tot dinadinsul să ne convingă, din nou, că în creștinism nu există vacanță, șomaj tehnic ori teamă de nelucrare. Cartea aceasta se vrea ea însăși un pretext pentru ieșirea din nelucrare, din trândăvie. Structurată ca o scrisoare de dragoste către toți „tinerii de vârste diferite ai Bisericii”, ea vine să ne arate că, pentru a veni la Hristos, nu există altă condiție decât aceea de a vrea, pur și simplu, să ieși din criza fiului risipitor, să te întorci cu fața către Înviere.



Mare greșeală este că oamenii au un Dumnezeu închipuit de ei. Că astfel să asculte El de ei, nu ei de El. Omul nu se angajează la o trăire în credință autentică. Vedeți? Deci nu un Dumnezeu pe Care să-L vorbești de bine, ci să-L ascuți, să-L trăiești. Să te îndumnezeiești. Deci nu Unul inventat de tine, ca să-ți menajeze slăbiciunile. Că nu e ușor să te desprinzi de o comoditate în care te-ai simțit bine și ai crezut că ai atins cote înalte. Și Hristos îți cere lucrul acesta – să te lepezi de egoism. Nu trebuie să ne izolăm de creația Sa prin diferite preocupări egoiste. „Că eu am viața mea, Dumnezeul meu...” Oamenii trebuie să știe Cine i-a făcut, de ce i-a făcut și care este finalitatea vieții. Să meargă pe drumul care duce spre a se cunoaște pe sine. Asta e o condiție sine qua non a noastră, a tuturor. Să ne întrebăm: de ce suntem făcuți, care e scopul, ce-i cu moartea, cu Raiul, cu iadul? Sunt ele o realitate sau simple povești?



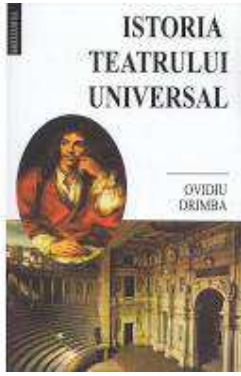
Fie că sunteți un vegetarian convins, fie că postiți, ați vrea să încercați mâncăruri mai ușoare, urmați o cură de detoxifiere ori pur și simplu căutați mai multă diversitate în bucătărie, cartea de față vă va fi un tovarăș de nădejde. Volumul cuprinde în jur de 200 de rețete din bucătăria internațională, organizate în secțiuni în funcție de metoda de preparare sau de ingredientele de bază. Aceste rețete vă vor convinge definitiv că se pot prepara fără carne feluri de mâncare variate, sățioase și delicioase. Veți găsi aici multe sfaturi și recomandări utile de la experți, pentru a planifica meniuri deosebite.



Bestsellerul *Anatomia stretchingului* îți arată cum să-ți crești amplitudinea mișcării, să-ți suplimentezi antrenamentul, să-ți maximizezi mobilitatea și să te refaci mai repede după accidentări. De asemenea, vei înțelege mai bine felul în care fiecare întindere îți afectează corpul, văzând ce se întâmplă în interior.



Ghidul chitaristului este un "caiet de buzunar" destinat perfecționării chitaristului avansat, amator sau profesionist. Este o completare a metodei de chitară într-un spațiu redus și pentru a-l putea înțelege, chitaristul trebuie să fi parcurs ABC-ul tehnic al chitarei-prima metodă.



Sinteză fundamentală asupra teatrului universal de la începuturi până în sec. al XIX-lea. Exegeza absolut necesară înțelegerii fenomenului teatral.

"Potrivește-ți gestul după cuvânt, cuvânt după gest, ținând seama mai ales de un lucru: să nu întreci măsura lucrurilor firești; căci tot ce depășește măsura se îndepărtează de scopul teatrului, al cărui rost, dintr-nceputuri și până acum, a fost și este să-i țină lumii oglinda în față, că să zic așa; să-i arate virtuții adevăratele ei trăsături, lucrului de scârbă - propriul său chip, iar vremurilor și mulțimilor - înfățișarea și tiparul lor".

Shakespeare, Hamlet, III, 2



"Când am început să scriu această metodă nu mi-am propus să elaborez o lucrare științifică. Am urmărit doar să prezint mai accesibil studiul chitarei și am întocmit un plan care să ofere posibilitatea unei însușiri mai aprofundate a tuturor particularităților acestui instrument. Îndelungata experiență pe care am căpătat-o în decursul activității mele pedagogice, m-a înarmat cu o serie de cunoștințe practice și foarte folositoare pe care am dorit să le expun în scris. Am depus multă sârguință să-mi aștern materialul acumulat într-o succesiune în așa fel ordonată încât chiar un elev care inițial nu ar avea nici o noțiune despre instrument să poată învăța să cânte la chitară..."

Matteo CARCASSI



Pe lângă împrejurarea că această „gimnastică” a degetelor și brațelor nu este de natură să încânte urechea, tinerii învățăcei în ale artei nu sunt mai niciodată lămurii de către dascălii lor despre felul cum, cât și ce trebuie să studieze în materie tehnică pentru a obține maximum de folos într-un minimum de timp. Sunt lăsați de capul lor să se descurce cum vor putea, fără îndrumări spre o sistematizare, coordonare sau sintetizare a materialului brut.



Aceste studii pregătesc din punct de vedere muzical și tehnic pentru sonatele de J. S. Bach, pentru concertele de Ceaikovski, Brahms, Beethoven, Glazunov, Dvorak, Sibelius și Hacıaturian.