

# 365

**DE ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI  
PENTRU A ÎNȚELEGE LUMEA**

Joan Solé & Ona Causa

Traducere de Anca Elena Coman

CORINT JUNIOR

# Introducere

Totul este, de fapt, un mister: existența noastră, stelele și constelațiile, ziua și noaptea, visele, culorile florilor. Copiii pun mereu atât de multe întrebări tocmai pentru că percep foarte bine acest caracter misterios și pentru că sunt fascinați de tot ceea ce există în jurul lor. Această dorință de cunoaștere este una dintre cele mai încântătoare caracteristici umane și trebuie să avem grijă de ea ca de cea mai prețioasă comoară.

Cunoașterea nu este însă un proces independent, ci se combină cu cel mai profund sentiment pe care-l poate adăposti sufletul omenesc: dragostea. Cunoașterea vieții păsărilor, a copacilor, a planetei Terra cu oceanele, deșerturile și înaltele ei lanțuri muntoase ne determină să le îngrijim, să conștientizăm importanța enormă pe care o au pentru noi. Cunoștințele referitoare la funcționarea corpului uman ne permit să ajutăm alte persoane și să ne ajutăm și pe noi înșine.

Apoi mai este și cunoașterea practică. Aceasta ne permite să interacționăm cu lucrurile pe care le folosim în viața de zi cu zi. Dacă știm cum funcționează un robinet, internetul ori un telefon mobil, de ce poluăm când mergem cu mașina sau când folosim pungii de plastic, putem avea o viață mai responsabilă, mai conștientă.

Mai există și cunoașterea intelectuală, desigur, care manifestă interes pentru chestiuni mai abstracte, cum ar fi originea și destinul universului, a patra dimensiune sau posibilitatea călătoriilor în timp. Și, bineînțeles, pentru cel mai mare mister dintre toate: existența. Atât pentru aspectul ei biologic – nașterea, dezvoltarea și reproducerea ființelor vii –, cât și pentru aspectele care definesc personalitatea oamenilor. Dorința de a înțelege cum gândim, cum simțim, cum ne imaginăm și cum visăm răspunde aforismului pe care ni l-a transmis Grecia clasică: „Cunoaște-te pe tine însuși” (am putea să adăugăm: „și-i vei cunoaște pe ceilalți”).

Această carte încearcă să cuprindă aceste chestiuni fundamentale care afectează și interesează pe toată lumea. Întrebările și răspunsurile prin care sunt tratate toate aceste chestiuni sunt împărțite pe categorii tematice, pe care le veți găsi detaliate în indicele de la final. Deoarece cunoașterea nu este o muncă individuală, ci un proces colectiv, pentru scrierea acestei lucrări au fost consultate nenumărate cărți, reviste și site-uri web, care nu sunt citate, pentru că ar ocupa mult prea mult spațiu.

Pentru Iris și Gabriel,  
în speranța că această cunoaștere  
ne va face mai liberi și mai responsabili.

1

## **Câte întrebări fără răspuns or fi existând?**

Infini de multe sau, pentru a folosi o cifră, un googol (un 1 urmat de o sută de zerouri; de aici provine cuvântul Google) sau un googolplex (un 1 urmat de un googol de zerouri; se spune că, în scris, acest număr n-ar încăpea în întreg universul). Câteva exemple: care este originea universului înainte de Big-Bang? Câte ființe umane încap pe Terra? Care este cel mai mic component al materiei? Ce este realitatea? De ce există totul în loc să nu existe nimic? Și atâtea altele, pe care încă nici nu știm să le formulăm.



2

## **Este bine să-ți pui întrebări?**



Unii vor răspunde că nu, că tot ce trebuie să faci este să trăiești fără să cauți nod în papură. Dar orice om cu mintea la cap ar răspunde că a întreba și a cerceta lucrurile, a-ți păstra curiozitatea și a nu considera nimic deja știut este cea mai bună metodă de a-ți menține treze capacitatea intelectuală, vitalitatea și buna dispoziție. Și asta este ceva firesc la ființele umane, după cum o demonstrează și neobosita capacitate a copiilor de a pune întrebări.

**3**

### ***Ce aliment se consumă cel mai mult în lume?***

Orezul: în țări asiatice – precum Indonezia, Bangladesh, Cambodgia, Thailanda și Vietnam –, orezul reprezintă două treimi



din caloriile din dieta zilnică a locuitorilor din țările respective. De aceea orezul este, în Asia, principala resursă împotriva sărăciei și a foamei.

În Spania, cel mai mult se mănâncă pâinea albă, cartofii și laptele integral și, de asemenea, prea multă carne, un obicei dăunător pentru organism. Resursele limitate ale planetei susțin cu greu consumul de carne.

**4**

### ***Este periculos să consumăm alimente după data expirării?***

Data expirării care apare pe ambalajele alimentelor nu indică până când se pot consuma, ci până când sunt obligați producătorii să le garanteze calitatea și proprietățile organoleptice (gust, compoziție etc.). În mod logic, aceștia își iau măsuri de prevedere și sunt



foarte prudenți când stabilesc un termen de valabilitate, ca să nu primească reclamații și sancțiuni, dar alimentele pot fi consumate și după acea dată, încă două-trei zile, fără să existe vreun pericol pentru sănătate.

**5*****Poate dăuna sănătății consumul de băuturi energizante, din acelea care te țin treaz toată noaptea?***

Vigoarea pe care ți-o dau aceste băuturi se bazează pe substanțe agresive, cum sunt cofeina (prezentă în cantitate mare), taurina (alt tonic) și mai multe suplimente vitaminice. Consumul excesiv provoacă efectele nedorite pe care le are orice stimulent (cum ar fi aciditatea la stomac). Dar pentru niște consecințe într-adevăr grave ar trebui să consumăm o cantitate enormă din aceste băuturi.

**6*****Faptul că este benefic pentru creier să mâncăm cereale la micul dejun are vreo bază științifică sau este doar un truc publicitar al companiilor care le produc?***

Cerealele de calitate (integrale și cultivate ecologic, dacă este posibil) furnizează o cantitate însemnată de glucoză, care este principalul generator de activitate cerebrală. Astfel, dacă îți dorești să realizezi o muncă intelectuală

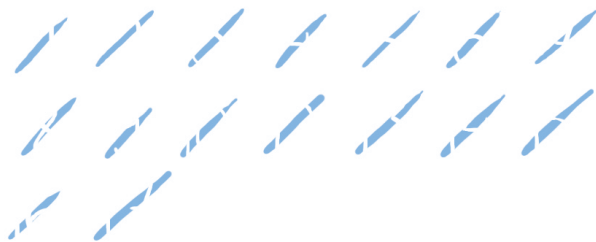
satisfăcătoare, cerealele (la fel și câteva felii de pâine prăjită) reprezintă un mod bun de a începe ziua.



## ***Cât timp poate să reziste corpul uman fără apă și mâncare?***

Depinde de constituție, de greutate și de alți factori, dar se poate afirma că:

- a) dacă nu are loc deshidratarea din cauza excesului de căldură sau a exercițiului fizic, un adult poate supraviețui, mai mult sau mai puțin, o săptămână fără să bea apă. După acest interval de timp apar probleme foarte grave: rinichii nu pot să elimine substanțele nocive, sângele se îngroașă și îi este greu să ajungă până la creier.
- b) omul poate să reziste între două și trei săptămâni, în unele cazuri chiar și mai mult, fără să mănânce, utilizând rezervele propriilor organe și oase, într-un proces din ce în ce mai dureros. Moartea prin inaniție poate surveni din lipsa de irigare sangvină la creier sau din cauza unui stop cardiac.



8

## ***Când mi-e foame, mă doare stomacul și mă indispun. Este durere fizică sau mintală?***

Înțepăturile din cauza foamei apar după vreo 14 ore de la ingerarea ultimului aliment, când stomacul și intestinul subțire sunt goale

de vreo două ore. Atunci se produc niște unde reflexe

în sistemul nervos intestinal,

care dau naștere unor contracții

intense (contracții ale foamei) în

aparatul digestiv, care nu găsește nimic pentru a-i oferi stomacului.

Și, bineînțeles, sistemul nervos ia la cunoștință această situație.

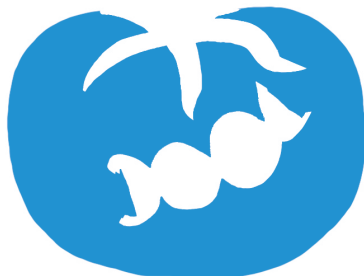


9

## ***De ce se opun atâția adepți ai ecologismului alimentelor modificate genetic?***

De când a avut loc, în anii 1960, așa-numita Revoluție Verde, care a constat în folosirea de produse chimice sintetice și de tehnici industriale în agricultură, ecologiștii au denunțat contrafacerea culturilor, deoarece se produc recolte care nu hrănesc, reprezentând un potențial pericol pentru sănătatea oamenilor, și, în plus, pentru că distrug pământul, care rămâne steril la puțin timp după ce a fost tratat artificial. Nici

măcar argumentul referitor la creșterea producției nu li se pare convingător, fiindcă acest grup apără ideea conform căreia culturile naturale bine gestionate pot să alimenteze întreaga umanitate.



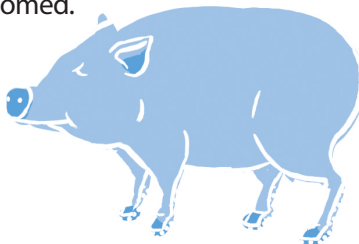


**10**

## ***Faptul că nici evreii, nici musulmanii nu consumă carne de porc este o măsură de igienă, ecologică sau una generată de mila pentru animalele respective?***

Această interdicție este de natură religioasă. În Vechiul Testament, Dumnezeu poruncește poporului evreu să mănânce numai rumegătoare bisulce (adică acelea care au copite despicate), ceea ce exclude consumul de carne de porc. Și, câteva secole mai târziu, Alah îi interzice asta în mod explicit lui Mahomed.

Se pare că, în îndepărtatele vremuri biblice, evreii locuiau pe teritorii a căror climă era mai favorabilă pentru creșterea oilor și a caprelor. Astfel că s-au obișnuit să mănânce în special carnea acestor animale.

**11**

## ***Sughițul este o modalitate a corpului de a protesta atunci când ne îndopăm?***

Sughițul este provocat în principal de diafragmă, mușchiul care desparte cavitatea abdominală de cea toracică și care participă la mișcările respiratorii. Dacă mușchii abdominali apasă prea mult pe diafragmă – de exemplu, după ce mănânci sau bei în exces –, se modifică respirația, suferind contracții spasmodice și inspirații incomplete. Așadar, sughițul constă într-o creștere a presiunii aerului în plămâni, produsă de convulsiile diafragmei.



## ***Am putea supraviețui mâncând doar un singur aliment?***

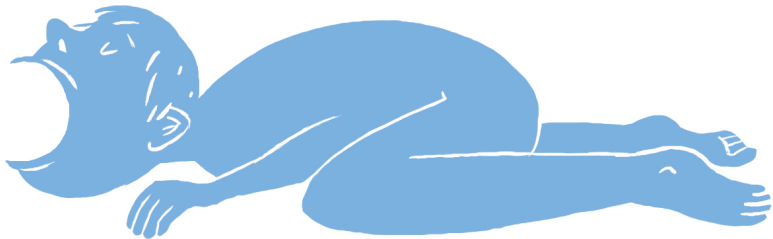
Deși o mare parte din populația globului supraviețuiește consumând ca aliment de bază orezul, totuși această cereală are nevoie de anumite complemente pentru a garanta o nutriție satisfăcătoare. Se pare că alga spirulină chiar este în stare să asigure, ea singură, o alimentație completă (deși, ce-i drept, monotonă). Este o algă unicelulară, de culoare verde-albastră, care crește în mod natural mai ales în lacurile Texcoco (Mexic) și Ciad (Africa), cu ape favorabile pentru proliferarea ei. Civilizații antice, precum mayașii și aztecii, și diferite populații africane știau deja despre existența ei, iar în ultimii ani au fost făcute cercetări asupra uimitoarelor ei proprietăți nutritive, fiind considerată una dintre cele mai mari speranțe pentru a reduce foamea din lume.



### **Există alimente care se consumă în anumite țări, dar care provoacă repulsie altor popoare?**

În diferitele regiuni ale lumii există diverse alimente tabu care, din motive culturale sau religioase, sunt considerate dezgustătoare, iar ingerarea lor este văzută drept un păcat.

În societățile hinduse este interzis consumul de carne de bovine, mai ales de vacă, acest animal fiind considerat sfânt. În religia iudaică și în cea musulmană este interzis să mănânci carne de porc, precum și carne sau alte alimente care conțin sânge. În diferite țări orientale se consumă carne de câine și de pisică și în general se evită laptele și produsele lactate. Sunt țări în care se mănâncă broaște, insecte, cai, șobolani și țestoase, iar altor oameni aceste delicatese le provoacă dezgust. În ceea ce privește canibalismul, e posibil ca mulți dintre noi să avem un strămoș care și-a mușcat vreun congener.



**14*****Când mănânc picant sau condimentat încep să transpir. De ce?***

Componentele chimice ale alimentelor picante stimulează receptorii (sau fibrele) pielii, care reacționează la căldură și la acțiuni fizice dureroase. Această activare, transmisă de sistemul senzorial, dezorientează sistemul nervos central și păcăleşte creierul, care confundă stimulii chimici ai substanțelor picante cu temperaturi specifice caniculei.



De aceea au loc reacții precum transpirație, înroșire și dilatare a vaselor sangvine.

**15*****Listele cu ingredientele pe ambalajele alimentelor sunt pline de litere majuscule și de numere ciudate. Ce aditivi se pun în produsele alimentare?***

Două mari categorii de aditivi: unii pentru a menține alimentele într-o stare bună (conservanți și antioxidanți) și alții pentru a le îmbunătăți gustul și aspectul (coloranți și potențiatori de gust). Mulți aditivi au fost creați în era modernă, în laboratoare chimice, din substanțe naturale sau, adeseori, sintetice. Există persoane care cred că efectele lor asupra organismului sunt greu de determinat.

**E-220****E-228****E-210**