

Lipcowe hity Czytelni Głównej

Niech się niesie śmiech!!

Joga śmiechu

Dobrodziejstwa, właściwości lecznicze i samouzdrawianie? O co chodzi? Okazuje się, że mowa o najzwyklejszym na świecie śmiechu, którym zawodowo zajmuje się Stefan Janicki, certyfikowany instruktor jogi śmiechu, trener technik relaksacji i dźwiękoterapeuta. Śmiech jest w nas, to naturalna reakcja człowieka na odczuwanie radości. Świetnie radzą sobie z nim dzieci, a nawet kilkutygodniowe niemowlęta. Dorośli natomiast często śmieją się wtedy, gdy społeczeństwo im na to pozwala, czyli jeśli uzna, że coś jest zabawne. Panuje nawet niepisana zasada, że im wyżej w hierarchii społecznej stoimy, tym te normy są ostrzejsze. Jak zauważa Stefan Janicki, często śmiech jest odbierany, jako coś niepoważnego, a więc osoba, która się śmieje, z pewnością nie zasługuje na dojrzałe traktowanie. Czy słusznie? Rozmówca jest przekonany, że szczerzy śmiech jest prawdziwym dobrodziejstwem - ma właściwości poprawiające nastrój i stan ducha oraz potwierdzone badaniami naukowymi właściwości lecznicze. Zatem warto nauczyć się jak wywołać śmiech, kiedy chcemy się śmiać, a może nawet skorzystać z warsztatów jogi śmiechu, które są organizowane już w Polsce.

Więcej informacji na ten temat znajdziecie państwo w najnowszym wydaniu czasopisma *Nieznany Świat*. Polecamy

Niech się niesie śmiech / Anna Schwerin // Nieznany Świat. - 2024, nr 7, s. 41-42

Radość wybaczenia

Okiem Urszuli DUDZIAK

Udało jej się w Nowym Jorku, a to przecież symbol sukcesu. Występowała z wybitnymi muzykami. Nagrała ponad 50 płyt, stworzyła swój niepowtarzalny i rozpoznawalny styl. Napisała książkę dla dzieci pt. *Kolorowe ptaki*. **Urszula Dudziak** żartuje, że rozkręca się po siedemdziesiątce. Jest wciąż nienasycona i kocha się uśmiechać. Ale przecież w jej życiu nie brakowało rozdziałów tragicznych. Doświadczyła zdrady i porzucenia. Mogłaby to rozpamiętywać, mieć wieczny żal do byłego męża i kobiety, która rozbiła jej rodzinę. A jednak mówi: "Chcesz być szczęśliwa? Odpuść" Jak twierdzi Urszula Dudziak łatwiej było jej wybaczać innym niż sobie. Uważała, że nie jest dobrą matką, bo gdy dorastały dzieci, zbyt często była nieobecna, zajęta swoim artystycznym rozwojem. Dzieci jednak tak nie myślą i cieszy je fakt, że mama mówi: dzielna już byłam, teraz chcę być szczęśliwa.

Serdecznie polecamy wywiad z tą niezwykłą artystką, która jest wyjątkową osobowością zarażającą pozytywnym spojrzeniem na życie i otaczający ją świat. Takie wzorce nam przecież bardzo służą.

Radość wybaczenia / Beata Biały // Twój Styl. - 2024, nr 7, s. 44-48

W warzywniku latem

Lipcowe zbiory, rozsady, siewy

Lipiec to nie tylko najlepszy miesiąc do zbierania plonów wielu gatunków warzyw w naszych ogródkach działkowych, wysiewów, ale także okres prac pielęgnacyjnych, których nie można zaniedbywać. To czas plonów warzyw dyniowatych: ogórków, cukinii, patisonów, kabaczków (szczególnie tych uprawianych z rozsady). Na miłośników własnej uprawy czeka też wiele prac pielęgnacyjnych, bowiem w okresie, kiedy warzywa intensywnie rosną potrzebują składników pokarmowych, zatem tzw. dokarmiania. Polecamy przeczytanie kolejnego, lipcowego wydania czasopisma *Działkowiec*, który jest prawdziwą skarbnicą wiedzy i bieżących ciekawostek. Dowiemy się jak zadbać o

własną działkę, aby czerpać z niej zdrowe plony i cieszyć się bogactwem pięknych i zdrowych roślin.

W warzywniku / Elżbieta Sikora // Działkowiec. - 2024, nr 7, s. 42-47