

Sierpniowe hity Czytelni Głównej

Prywatne raje

O tym jest głośno

Działka jeszcze niedawno kojarzona z hobby na emeryturze, aktualnie stała się marzeniem mieszkańców miast w każdym wieku. Nowi działkowicze zostają ogrodnikami lub traktują działkę jako miejsce relaksu, ale wszyscy odkrywają radość obcowania z naturą. Miejsca te mają długą tradycję. Zaczęły powstawać pod koniec XIX wieku na fali idei miast ogrodów stworzonych przez brytyjskiego urbanistę Ebenezera Howarda. Pierwsi założycieli je Niemcy. W Polsce pierwsze o nazwie „Kąpiele Słoneczne” stworzono w Grudziądzu i były przeznaczone dla ludzi biednych, chorych i bezrobotnych. W Warszawie najstarszym, nieprzerwanie istniejącym ogrodem jest Rodzinny Ogród Działkowy im. Obrońców Pokoju i powstał w 1902 r. Mamy około 5 tysięcy rodzinnych ogrodów na których znajduje się prawie milion działek. Śmiało można powiedzieć, że aktualnie jest bardzo duży popyt na własny kawałek raju. Doceniliśmy jego wartość w czasach pandemii, gdy były ograniczenia w wyjazdach, wtedy Polacy odkryli, że wcale nie trzeba wyjeżdżać na drugi koniec świata, aby spędzić ciekawie urlop. Czasem wystarczy kawałek własnej działki za miastem.

Prywatne raje / Anita Zuchora // Pani. - 2024, nr 08, s. 56-60

Woda życia

Jak nawadniać się skutecznie

Dietetycy i lekarze w tych dwóch punktach są zgodni. Musimy pić wodę – to punkt pierwszy. Pijemy jej za mało – drugi. A latem w czasie upałów, szczególnie musimy dbać o nawadnianie organizmu. Woda jest w organizmie niezwykle ważna. Jest głównym składnikiem krwi, a krew rozprowadza substancje energetyczne, mineralne i witaminy po całym organizmie. Gdy nie dostarczamy organizmowi odpowiedniej ilości wody wówczas wszystkie procesy i układy będą pracowały w zwolnionym tempie. Woda jest bardzo ważna. Umożliwia wchłanianie pożywienia z jelit, jego trawienie, transport i odżywanie komórek. Ułatwia usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii i toksyn, ma niezwykle ważne znaczenie w regulacji temperatury organizmu. Odpowiada za odpowiednie nawilżenie błony śluzowej, stawów, układu nerwowego i skóry. Dzięki dużej ilości wody w komórkach organizmu mamy mniej zmarszczek a skóra jest bardziej jędrna. Myślę, że autorka podała wystarczająco dużo argumentów aby przekonać czytelników o tym jak ważna jest woda życia. Zachęcamy do przeczytania artykułu w którym znajdziecie państwo informacje o tym jak rozpoznać moment, w którym następuje odwodnienie organizmu, jak temu zapobiegać, jaką i ile wody pić. Czy uzupełniać elektrolity? Na te i inne pytanie znajdziecie państwo odpowiedzi już w sierpniowym artykule Zwierciadła.

Woda życia / Joanna Derda // Zwierciadło. - 2024, nr 8, s. 208-211

Japońskie fascynacje

Nie tylko sushi i anime

Sushi, świetne samochody i elektronika, a także słynne pokemony, to pierwsze skojarzenia, jakie przychodzą nam do głowy, myśląc o słowie Japonia. Kraj Kwitnącej Wiśni to jednak nie tylko wynalazki, ale także miejsce pełne historii, tradycji i zasad. Japończycy cieszą się chwilą, są bardzo systematyczni, poukładani, ale też bardzo wrażliwi. Uwielbiają prostotę, która jednocześnie jest bardzo głęboka, a pod względem gościnności nie odstają od Polaków. Tematem sierpniowego numeru Wysokich Obcasów jest właśnie ten niezwykły kraj, który nieustająco fascynuje Polaków od lat. W artykule, który serdecznie polecamy, znajdziecie państwo odpowiedzi na wiele interesujących pytań oraz sporo ciekawostek, które z pewnością nieco zmienią poglądy na temat życia współczesnej populacji Japończyków i ich

tradycji.

Japońskie fascynacje / Olga Anna Barbasiewicz // Wysokie Obcasy. - 2024, nr 8, s. 40-48