

Lipcowe Hity Czytelni Głównej

Nie szkoda czasu na sen - o znaczeniu wysypiania się podczas urlopu

Wakacje sprzyjają niedosypianiu. Nocna podróż pociągiem, wylot nad ranem, zmiana stref czasowych, pogaduszki do późna, tańce do białego rana kradną czas na sen. A to nie jest dobry pomysł. Mogłoby się wydawać, że przesunięcie pory snu czy skrócenie go o godzinę czy dwie to drobiazg, ale może to negatywnie oddziaływać na zdrowiu. A na pewno nie sprzyja faktycznej regeneracji, która jest przecież głównym celem wakacyjnego urlopu. Magazyn *Pani* proponuje artykuł na czasie, w którym znajdziemy garść naukowych faktów o znaczeniu snu dla naszego funkcjonowania, ale przede wszystkim dostajemy porady jak zorganizować sobie ten aspekt relaksu podczas wakacji, jak się przygotować do wyjazdu pełnego atrakcji zabierających czas na sen, jak poradzić sobie z jet lagiem i wiele innych.

Nie szkoda czasu na sen / Jolanta Zakrocka // *Pani*. -2025, nr 7, s. 124-126

Szlak Wygasłych Wulkanów - wyprawa z plecakiem dla lubiących wyzwania

Miesięcznik *Poznaj swój kraj* opisuje wyprawę przez wyjątkowy i mało znany teren Krainy Wygasłych Wulkanów, który z powodzeniem może stanowić ciekawy cel wakacyjnych wypraw. Szlak liczy sobie ponad sto kilometrów długości i prowadzi przez Dolny Śląsk, Góry Kaczawskie i Pogórze Kaczawskie. Obszar tego geoparku pozwala podziwiać ślady historii ziemi sprzed milionów lat, efekty procesów jakie zaszły podczas trzech okresów wulkanicznych. Kamieniołomy, słupy bazaltowe, stożki i kominy skalne, a także malownicze miejscowości wraz z ich zabytkami, to wspaniałe dziedzictwo tego regionu warte poświęceń, aby się do nich dostać, pokonując trudy podróży nierzadko piechotą.

Szlak Wygasłych Wulkanów / Agnieszka Wójcik // *Poznaj swój kraj*. - 2024, nr 10, s. 12-21

Cyfrowi <przyjaciele> - życie ze sztuczną inteligencją

Przechodzimy od „homo sapiens” do „homo digitalis”, gdzie łatwość cyfrowej łączności może budzić iluzję bliskości, która nie zawsze przekłada się na prawdziwą więź. Proponujemy rozmowę z doktorem Konradem Majem, psychologiem społecznym, na temat wpływu nowych technologii na relacje międzyludzkie. Temat jest aktualny chyba od czasów rewolucji przemysłowej, co kilka lat podejmowany na nowo w kontekście pojawiających się zmian technologicznych i postępu naszej cywilizacji. Obecnie nasze życie i relacje dominuje AI, a ludzie uzależniają się od niej bardzo szybko, dochodząc czasem do absurdalnych zachowań, jak np. pytanie chata GPT o godzinę, która przecież widnieje na ekranie telefonu albo co sądzi o osobie, z którą właśnie rozmawiamy.

Cyfrowi <przyjaciele> / Konrad Maj, Patrycja Pustkowiak // *Wysokie obcasy extra*. -2025, nr 7, s. 28-32
