

Październikowe hity Czytelni Głównej

Psychologia

Instrukcja UŻYCIA

Interesujemy się nią coraz bardziej. Spotykamy wykwalifikowanych psychoterapeutów i domorosłych „specjalistów”. Samozwańczych „przewodników duchowych”, pokazujących jak w tydzień zmienić swoje życie. Jak się odnaleźć w tym chaosie?

Aby otrzymać pełne kompetencje psychologa, psychoterapeuty należy skończyć sześć lat studiów, odbyć rok stażu i najlepiej jeszcze pięcioletnią specjalizację. Wtedy można z pewną odpowiedzialnością nazwać się specjalistą i zacząć się odpowiedzialnie wypowiadać, edukować oraz pomagać. Tymczasem tendencja, którą możemy obserwować we współczesnym świecie jest niepokojąca. W związku z tym, że osób ze środowiska psychoterapeutycznego, którzy potrafią wytłumaczyć, jak działa świat i relacje międzyludzkie jest zbyt mało, pojawiły się przestrzenie dla osób, którym wydaje się, że coś wiedzą i mają dobre intencje i to uprawnia ich do dawania rad i wskazówek innym. Niestety pomimo, iż działają w dobrej wierze, to ostatecznie mogą wyrządzić swoimi konsultacjami wiele krzywdy. Bardzo niepokojący jest też fakt, że na rynku powstał potężny rynek tych, którzy próbują za pomocą szamańskich metod udawać, że są psychologami i wykorzystują naiwność ludzi. Jak mądrze skorzystać z pomocy psychologicznej i jak uchronić się przed ryzykowną terapią dowiemy się z artykułu, który jest tematem miesiąca w październikowym wydaniu Zwierciadła. Polecamy serdecznie!

Psychologia. Instrukcja UŻYCIA / Joanna Derda // Zwierciadło. - 2024, nr 10, s. 32-38

Kate Winslet

Zwykłe kobiety

Najbardziej niezwykle są zwykłe kobiety. Tak przynajmniej uważa KATE Winslet i na co dzień stara się niczym nie wyróżniać. W pracy chce zawsze poznać imiona wszystkich współpracowników, rozmawia z dziennikarzami, za każdym razem z tak wielką pasją jakby był to jej pierwszy wywiad, nie nadużywa makijażu i nie poprawia swojej urody operacjami plastycznymi. Na planie filmowym gotuje dla wszystkich. Zupełnie nie martwi się tym jak wygląda. Gwiazda z małym ego to zjawisko naprawdę rzadko spotykane w świecie filmowym. Okazuje się, że Kate Winslet właśnie taka jest. Jest kobietą, od lat walczącą o realistyczne przedstawianie kobiet w kinie i telewizji. Jak mówi *trudno się robi filmy, gdy się jest kobietą, i trudno się robi filmy o kobietach*. Aktorka nie chce uproszczonego przekazu i upiększania, dlatego zaczęła wydawać własne pieniądze na ważne dla niej historie. Tak właśnie powstał film, który właśnie wszedł na polskie ekrany kin zatytułowany **LEE. Na własne oczy**. Film będący opowieścią o fotografce wojennej Elizabeth Miller, która zmieniła oblicze magazynów dla kobiet. Kate Winslet nie tylko wyprodukowała film, ale również zagrała w nim główną rolę. Aktorka oficjalnie dzieli się refleksją na temat swoich przemyśleń dotyczących przemijania, mówiąc „im jestem starsza tym lepiej wiem, że prawdziwe piękno pochodzi z serca, z miłości do rodziny i życzliwości”. Miłośnikom jej ról i jej talentu polecamy ciekawy artykuł o aktorce, który w właśnie się ukazał w październikowej PANI.

Kate Winslet. Skąd się bierze piękno? / Artur Zaborski // Pani. - 2024, nr 10, s. 30-39

Kurkuma

Nieznane właściwości znanej przyprawy

Na długo przed rozwojem nauk przyrodniczych medycyna naturalna była jedynym dostępnym narzędziem do przeciwdziałania i leczenia nękających ludzi schorzeń. Wprawdzie rośliny działają wolniej niż leki syntetyczne, ale równocześnie nie dają skutków ubocznych obciążających organizm, nie zalegają w nim, a ich nadmiar jest wydalany. Coraz częściej zaczynamy się interesować roślinami zdrowotnymi i coraz częściej korzystamy z Apteki Natury.

Do niezwykle cenionych przypraw zaliczamy przyprawę korzenną zwaną kurkumą. Do grupy tej przyprawy należy również: imbir, cynamon, gałka muskatołowa, goździki, kardamon i pieprz. Historia zastosowania terapeutycznego tych przypraw sięga więcej niż 10 tysięcy lat wstecz i jest związana ściśle z ajurwedą – starożytnym systemem medycyny oraz filozofii zdrowia i dobrego samopoczucia. Całą masę wskazówek jakim panaceum jest kurkuma, jakie ma zastosowanie i jakim chorobom zapobiega można dowiedzieć się z artykułu umieszczonego w październikowym wydaniu czasopisma Nieznany Świat. Polecamy!

Gdzie pieprz i kurkuma rośnie / Helena Leszczyńska // Nieznany Świat. - 2024, nr 10, s. 46-47