

Marcowe Hity Czytelni Głównej

Zatańczmy mambo!

Kuba – to największa z karaibskich wysp. Zachwyca swoją niepowtarzalną atmosferą i cudownymi krajobrazami. Kolonialne budynki, kolorowe fasady, zabytkowe samochody, urokliwe plaże, dzika, nieokiełzana przyroda – to wszystko sprawia, że Kuba jest wyspą pełną uroku i magii. Wszechobecna muzyka i taniec – zmysłowe rytmy rumbi, salsy czy mambo także są nieodłącznymi elementami tej kultury.

Polecamy zatem artykuł zamieszczony w najnowszym numerze Olivii, który przybliży nam ten piękny kraj i pozwoli choć przez chwilę poczuć jego niezwykłą atmosferę. A może zainspiruje kogoś do podróży na Kubę, by na żywo poczuć ten klimat?

Zatańczmy mambo! / Agnieszka Bartnikowska // Olivia. – 2025, nr 3, s.74-77.

Historia osobista: Magdalena Grzebałkowska

„Odgarniam od siebie mrok”

Magdalena Grzebałkowska – to polska pisarka i reporterka „Gazety Wyborczej”. Jest autorką m.in. biografii ks. Jana Twardowskiego („Książd Paradoks. Biografia Jana Twardowskiego”), Tomasza i Zdzisława Beksińskich („Beksińscy. Portret podwójny”), a ostatnio Marii Konopnickiej („Dezorientacje. Biografia Marii Konopnickiej”). Jest także współautorką książek i podcastów „Jak się starzeć bez godności”.

W ostatnim czasie książki Grzebałkowskiej cieszą się dużą popularnością, dlatego warto bliżej poznać samą autorkę. Umożliwia nam to artykuł zamieszczony w marcowym numerze „Pani”, w którym redaktorka opowiada o swoim życiu, począwszy od wczesnego dzieciństwa spędzonego w Gdańsku, poprzez szkołę i pierwszą pracę. Mówi o początkach swojej dziennikarskiej kariery, procesie pisania biografii oraz życiu prywatnym. Serdecznie zachęcamy do lektury!

Odgarniam od siebie mrok / Katarzyna Troszczyńska // Pani. – 2025, nr 3, s. 40- 45.

Cierpieć po męsku - czyli o zjawisku męskiej depresji

Depresja jest jednym z najczęściej diagnozowanych zaburzeń psychicznych na świecie. Może dotknąć wszystkich niezależnie od płci, wieku czy statusu społecznego. Jednak w przypadku mężczyzn ciągle pozostaje ona tematem tabu. Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, gdyż dane wskazują, że to właśnie mężczyźni o wiele częściej odbierają sobie życie niż kobiety (na jedną kobietę przypada ok. 6,8 mężczyzn). Zgodnie ze stereotypami mężczyzna powinien być twardy, zaradny i silny. By nie utracić swojej męskości, nie powinien pozwalać sobie na oznaki słabości, wrażliwości czy potrzebę bliskości. Wszystko to prowadzi do tłumienia emocji, unikania rozmów i w rezultacie problemów psychicznych.

Dlaczego męska depresja jest trudniejsza do zauważenia? Jakie są jej przyczyny i objawy? Czym różni się od depresji u kobiet? I gdzie szukać pomocy? O tym wszystkim możemy przeczytać w najnowszym numerze czasopisma „Charaktery”. Warto zwiększać świadomość społeczną na temat tej choroby, by w porę zauważyć jej symptomy i w razie potrzeby wiedzieć jak pomóc osobie nią dotkniętej.

Cierpieć po męsku, czyli o zjawisku męskiej depresji / Marcin Capiga // Charaktery. – 2025, nr 3-4, s. 58- 62.