

## Lutowe hity Czytelní

Ciekawostki na zimowe wieczory

---

### Las w słoiku

Za oknem jeszcze zimowa aura, ale już teraz możemy choć troszkę poczuć się jak w zielonym, kwitjącym lesie. Jak to zrobić? Zakładając szklane miniogródki, czyli roślinne kompozycje w słoju lub innym szklanym naczyniu. Dzięki zamknięciu w szkle rośliny są lepiej nawilżone niż tradycyjne domowe kwiaty doniczkowe, długo zachowują swój piękny wygląd, ale też szybko się rozrastają, co w zasadzie jest jedyną wadą takiego ogródka. Kompozycję w szkle łatwo samodzielnie przygotować, do czego w kilku prostych krokach zachęca autorka artykułu. Ważny jest wybór odpowiednich gatunków roślin i dostosowanego do nich naczynia. Przystępując do tworzenia naszego ogródka, musimy pamiętać o odpowiednim drenażu i podłożu, ponieważ szklane naczynie nie ma otworu odpływowego, więc cała wilgoć zostaje w środku. Tworząc domowy las należy kierować się zasadą im mniej, tym lepiej, ponieważ rośliny będą się rozrastać i po pewnym czasie mogą się nie mieścić w naczyniu. Kompozycję możemy uzupełnić dekoracjami, najlepiej naturalnymi, typu patyki, kora, szyszki, mech itp., aby cała kompozycja wyglądała naturalnie i przypominała wyglądem kawałek lasu albo wręcz dżungli. Potem pozostaje już tylko cieszyć się własnoręcznie zrobioną kompozycją, o którą oczywiście należy odpowiednio dbać, tak jak o inne rośliny domowe. Jeśli jednak ktoś nie czuje się na siłach, by samemu stworzyć las w słoiku, może kupić gotową kompozycję i również cieszyć się widokiem natury w swoim domu.

**Ogródek w szkle / Julita Rabiza-Świder // Działkowiec. - 2022, nr 2, s. 38-41**

### Czy roboty zastąpią nauczycieli?

Naukowcy z Universiteit Twente w Holandii, którzy stworzyli małego robota o imieniu Zeno sprawdzali, jak poradzi sobie w szkole. Eksperyment polegał na tym, że w jednej z podstawówek przez pewien czas samodzielnie uczył dzieci w wieku 6-8 lat. Wyniki pokazują, że społeczne roboty mogą pomagać w nauczaniu dzieci, ale także pozytywnie wpływają na nastawienie uczniów do nauki. Robot potrafił zmotywować uczniów, którzy w obliczu porażki zniechęcali się. Zachęcał uczniów do kolejnych prób a także pomagał im zmienić podejście na bardziej pozytywne. Zeno został także wprowadzony wraz z opiekunem do grupy dzieci cierpiących na autyzm. Okazało się, że robot jest bardzo pomocny, ponieważ poprzez swoją przewidywalność i umiejętność używania prostego języka pomagał dzieciom w skupieniu uwagi. Naukowcy z Norweskiego Centrum Komputerowego pokazali, że małe roboty sprawdzają się również w nauce języków. Eksperyment został przeprowadzony podczas pracy z grupą dzieci imigrantów. Robot o imieniu Nao uczył sześć i siedmiolatki norweskiego. Według niektórych ekspertów roboty mogą lepiej sprawdzić się w nauczaniu języków niż człowiek. Roboty mogą być również przydatne w nauce pisania, języka migowego, logicznego myślenia czy programowania. Przewiduje się, że będą odgrywały coraz większą rolę w nauczaniu, np.: w asystowaniu nauczycielom. Ważne jest, aby roboty w zbyt dużym stopniu nie zastąpiły dzieciom dorosłych.

**Dziecko wśród robotów / Marek Matacz // Wiedza i Życie. - 2022, nr 2, s. 48-50**

### Terapia zapachem

Nie od dziś wiadomo, że zapachy w znacznym stopniu oddziałują na nasze emocje. Dobrze dobrane olejki eteryczne potrafią w znaczący sposób wpłynąć na nasz aktualny nastrój, wprowadzając pewnego rodzaju psychiczny komfort. Istnieje kilka możliwości przyjmowania olejków. Chodzi tu o inhalację, wchłanianie przez skórę, np. podczas masażu, bądź spożywanie doustne, które wiąże się z dużym ryzykiem i powinno być wykonywane jedynie pod nadzorem specjalistów aromaterapii klinicznej. Pośród wyżej wymienionych najpopularniejszym rozwiązaniem jest oczywiście

opcja pierwsza, czyli inhalacja. „Podczas inhalacji, aplikacji na skórę czy też stosowania olejków eterycznych droga doustną dochodzi do wchłaniania molekuł olejkowych do krążenia ustrojowego. Kiedy znajdują się we krwi, mogą docierać do różnych tkanek oraz narządów. Molekuły olejkowe to substancje lipofilne, czyli takie „lubią tłuszcz”, dlatego łatwo przechodzą przez lipidowe (tłuszczowe) błony komórkowe”. Już od wielu lat prowadzone są na całym świecie badania mające na celu określić dokładny wpływ aromaterapii na wybrane choroby. Jedną z nich jest depresja, niestety często spotykana w dzisiejszym świecie. Badanie z 1995 roku przeprowadzone przez naukowców z Japonii pokazało, że u wszystkich pacjentów poddanych działaniu olejków eterycznych nastąpiła znaczna poprawa. U wszystkich zmniejszono dawki leków, a u niektórych całkowicie je odstawiono.

**Aromapsychologia, czyli jak zapach wpływa na nasz nastrój oraz emocje / tekst Anna Bober // Charaktery. - 2022, nr 2, s. 84-87**