

Lutowe hity Czytelní

Ciekawostki na zimowe wieczory

Kobiety z utraconego pokolenia - pogodzone ze sobą i swoją innością.

Autyzm, ADHD, mizofonia czyli nadwrażliwość na dźwięki związana z mizokinezą czyli reakcją na czyjeś drobne, powtarzające się gesty. Diagnoza w dorosłym wieku stała się dla niektórych wyzwaniem i przyznaniem do bycia sobą. To po prostu wrodzony, polegający na odmiennym sposobie przetwarzania informacji inny sposób funkcjonowania. Kobiety z ADHD, introwertyczki, wysoko wrażliwe czy zmagające się z zaburzeniem przetwarzania sensorycznego – uważane za histeryczki, domagającego się specjalnego traktowania, przechodziły przez szereg gabinetów terapeutycznych, maskowały swoje ja w codziennym życiu. Same czuły że są inne, dziwne, niepasujące. Miewały depresję, stany lekowe ale też przechodziły psychoterapię. Nareszcie poznały co to jest, z czym to się je i to że same sobie tego nie wymyśliły - bo najważniejsze poznać, zrozumieć i pogodzić się ze sobą...

Zawsze czułam że JESTEM INNA / Joanna Olekszyk // Zwierciadło. -2023, nr 2, s. 33-39

Polleras - symbol boliwijskich skateboardzystek

Grupę boliwijskich sportsmenek jeżdżących na deskorolkach cechuje duma z własnych korzeni, tradycji i zwyczajów. Podczas występów dziewczyny mają na sobie polleras - tradycyjne obszerne spódnice noszone przez rdzenne kobiety z gór. Skateboardzistki zmodyfikowały nieco ten tradycyjny strój, nadal noszony przez ich krewne, który w oryginale składa się z ciężkich warstw materiału, co znacznie utrudniałoby wykonywanie deskorolkowych akrobacji. Podczas występów w całym kraju członkinie grupy ImillaSkate promują i zachęcają do uprawiania skateboardingu, kierując swój przekaz zwłaszcza do kobiet, dla których jakikolwiek sport często jest poza strefą ich marzeń. Ważnym przesłaniem działań sportsmenek z Boliwii jest promowanie rdzennych tradycji, zwłaszcza wśród młodych Boliwijczyków, zachęcanie ich do poznawania swoich korzeni oraz pokazanie, że przez sport można przełamać własne ograniczenia, bez względu na to, z jakiej grupy społecznej człowiek się wywodzi.

Spódnice i deskorolki / Paula Ramón // National Geographic Polska. -2023, nr 1, s. 122-129

Najpopularniejszy napój świata

Na Dalekim Wschodzie uznawana jest za źródło mądrości i zdrowia. Herbata, bo o niej mowa, ma dobroczynny wpływ na nasz organizm. Jest źródłem wielu witamin i minerałów. Stymuluje system immunologiczny i reguluje procesy trawienne oraz poziom cholesterolu. Ma działanie przeciwzapalne, właściwie wpływa na mikroflorę jelitową i utrzymuje prawidłowy poziom nawodnienia organizmu. Zawarte w niej teina, teobromina i teofilina działają pobudzająco i rozluźniająco. Swoją gorzką smak zawdzięcza polifenolom, natomiast aminokwasy i węglowodany nadają jej smak słodki. Zaleca się picie kilku filiżanek naparu dziennie. Herbata jest wykorzystywana w kosmetologii i medycynie. O jej aromacie i kolorze decydują karoteny i karotenoidy. Najpopularniejsza jest herbata czarna, ale oprócz niej wyróżniamy także herbatę białą, zieloną, żółtą, czerwoną i turkusową. Warto przeczytać, co kryje w sobie każdy z sześciu kolorów herbaty.

Świat herbat / Jolanta Lisiecka // Działkowiec. - 2023, nr 1, s. 16-17