

Marcowe hity Czytelní

Przeczytaj, o tym piszą...

Cyfrowy detoks to żadna strata, tylko zysk

Telewizja, telefon... tak bardzo jesteśmy do nich przyzwyczajeni wręcz przywiązani, że bardzo ciężko jest nam rozstać się z nimi, nie wyobrażamy sobie życia bez nich w dzisiejszych czasach, gdzie cierpimy na notoryczny brak czasu.

Telewizor zapełnia nam ten czas, stał się dla niektórych towarzyszem, a dla naszych dzieci wręcz niańką, bo to najprościej i najszybciej posadzić dziecko przed telewizorem i zająć się swoimi obowiązkami. Według specjalistów z Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej dziecko do dwóch lat w ogóle nie powinno siadać przed ekranem. To nie rozwija a hamuje rozwój pod wieloma względami. Dziecko staje się przebudźcowane, płacliwe a w przyszłości ma duże problemy z koncentracją, nie potrafi skupić się na jednej rzeczy.

Telefon stał się nieodłącznym towarzyszem w naszym życiu - zabieramy go wszędzie. Czasami to uzależnienie od smartfona ma negatywny wpływ na nas, sięgamy po niego instynktownie co chwilę spędzając mnóstwo czasu w sieci.

Trudno się odzwyczaić tak od razu. Na początku na pewno będzie nam ciężko, ale są takie osoby które sobie z tym poradziły i wprowadziły cyfrowy detoks do swoich rodzin. Czy zakazać korzystania z tych rzeczy? Nie, ale dawkować i kontrolować w mądry sposób. A może znaleźć inne zajęcie. Przeprrosić się z aktywnością fizyczną i zacząć od spacerów w lesie i poznawania przyrody. Staniemy się na pewno spokojniejsi.

Cyfrowy detoks daje oddech / Magdalena Szymańczyk // Oliwia. - 2023, nr 3, s. 28-30

Kraina jezior i lasów

Kaszuby to jeden z najpiękniejszych regionów Polski. Ich środkowa część, zwana Szwajcarią Kaszubską, przyciąga turystów pięknymi lasami i czystymi jeziorami. Szczególnie urokliwe są jeziora Wdzydze i Raduńskie, będące ulubionymi miejscami kajakarzy i wędkarzy. Pojezierze Kaszubskie to również miejsce bytowania wielu gatunków zwierząt. Szczególnie polubiły te tereny bociany, żurawie i gęsi. Warte odwiedzenia są Kartuzy, nazywane stolicą Kaszub, a także znajdujący się we Wdzydzach Kiszewskich Kaszubski Park Etnograficzny. Miłośnikom wędrówek przyrodniczych polecić można rezerваты i parki krajobrazowe, m. in. Nadmorski i Kaszubski. Region ten to również piękne plaże Bałtyku, rozciągające się od Łeby aż po Półwysep Helski. Warto zajrzeć i poczytać, jakie jeszcze atrakcje kryje ten urzekający zakątek naszego kraju i wybrać się tam powitać wiosnę.

Mała Szwajcaria budzi się do życia... // Świat Kobiety. - 2023, nr 3, s. 76-77

Helena Rubinstein - pierwsza polska bizneswoman

W Żydowskim Muzeum „Galicja” w Krakowie można oglądać wystawę „Helena Rubinstein. Pierwsza dama piękna” poświęconą urodzonej w 1872 roku w Podgórzu pod Krakowem twórczyni potężnego imperium kosmetycznego, jednej z najbogatszych kobiet w historii. Kolejne kroki jej kariery pokazują, jak Polka żydowskiego pochodzenia podbiła najpierw Australię, do której wyemigrowała w 1897 roku, a następnie niemal cały świat. Stworzyła międzynarodowe imperium, kreując masowy popyt na kosmetyki i salony kosmetyczne, wzbogacone w usługi związane z nauką robienia makijażu, masażem ciała czy pomagające zrzucić wagę. Pierwszy salon w USA otworzyła w Nowym Jorku w 1915 roku gdy trwała I wojna światowa, więc uważano, że jej produkty są zbędne w tym okresie. Mimo to odniosła sukces, otrzymując zlecenie na produkcję kremów na oparzenia słoneczne i makijaż kamuflażowy dla żołnierzy. Jako

pierwsza wprowadziła biznesowe triki stosowane do dziś, które zwiększały sprzedaż jej produktów i usług. Podnosiła ceny i upiększała opakowania, by podkreślić status bogatych klientek, używała naukowo brzmiących określeń jak np. „diagnoza skóry” czy produkując kremy do różnych rodzajów skóry. Miała bardzo dobrą intuicję, co m.in. skutkowało sprzedażą swojego imperium tuż przed Wielkim Kryzysem a następnie odkupieniem go za minimalną kwotę. Może być wzorem do naśladowania dla twórców biznesowych imperiów i jednocześnie symbolem długowieczności, ponieważ kierowała swoją firmą niemal do końca swego życia w 1965 r. gdy odeszła w wieku 93 lat, zostawiając majątek o wartości kilkudziesięciu milionów dolarów.

Lekcje Heleny Rubinstein / Edyta Bryła // Wysokie Obcasy Extra. - 2023, nr 3, s. 146-150