

Majowe hity Czytelni Głównej

Bezpieczna w cyberświecie

Trzy na cztery Polki boją się o swoje bezpieczeństwo w świecie cyfrowym. Badania mówią, że kobiety, jako wrażliwsze, są bardziej narażone na podstępne techniki, które tworzy dziś sztuczna inteligencja. „Najniebezpieczniejsze są emocje, ponieważ są niecierpliwe, nie mogą poczekać...” pisze też Olga Tokarczuk w *Ostatnich historiach*. Ta myśl odnosi się również do nowych zagrożeń w sieci, bo właśnie na emocjach żerują przestępcy. Co zatem może nas uchronić przed gangsterami internetowymi? Przestępcom aktualnie sprzyja też sztuczna inteligencja. Powstały bowiem narzędzia i aplikacje, które pomagają podszyć się pod nas, wydobyć sekrety, przejąć PIN-y. Jak rozpoznać zagrożenie pomaga odkryć autor książki „*Cybersecurity w pytaniach i odpowiedziach*”, Wojciech Ciemski – ekspert cyberbezpieczeństwa w najnowszym wywiadzie, który ukazał się na łamach majowego „Twojego Stylu”. Bardzo ciekawy i pouczający artykuł już do państwa dyspozycji w naszej Czytelni. Gorąco polecamy!

Nie dajmy się zhakować / Agnieszka Litorowicz-Siegert // Twój Styl. - 2024, nr 5, s. 76-80

Ogród w praktyce

Sadzenie i rozsady

Każdy właściciel działki wie, że miesiąc maj jest bardzo pracowitym miesiącem w ogrodzie. Wsadzamy wówczas rozsady wielu gatunków warzyw. Na początku miesiąca tych o umiarkowanych wymaganiach termicznych, których nie zdążyliśmy wcześniej posadzić, jak kalarepy, kalafior, kapusty głowiaste i brokuły. W połowie miesiąca sadzimy warzywa ciepłolubne, czyli ogórki, dynię i pomidory. Gatunki o najwyższych wymaganiach termicznych, jak papryka, bakłażan, melon, arbuza, karczochy wysadzamy pod koniec miesiąca. Ale, aby rozsada się dobrze przyjęła, należy dobrze ją przygotować do posadzenia oraz właściwie przeprowadzić ten zabieg. Bardzo ważne i ciekawe wskazówki, jak należy przeprowadzić hartowanie roślin, jak wyciągać rośliny z palet, aby nie uszkodzić korzenia, w jakie dni należy wsadzać rozsady i na jakich stanowiskach ją umieścić znajdziecie państwo w najnowszym majowym miesięczniku *Działkowiec*. Aby poznać odpowiedzi na te pytania, zachęcamy do przeczytania majowego *Działkowca*, w którym eksperci dzielą się swoją wiedzą oraz doświadczeniem.

Sadzenie i rozsady / dr hab. Elżbieta Jędryszczak // Działkowiec. - 2024, nr 5, s. 56-57

Rozśmieszaj mózg

Dobry humor każdego dnia

Śmiech ma bardzo duży wpływ na nasz dobrostan psychiczny, a jego codzienna dawka pomaga zredukować stres. Czy są inne powody, dla których powinniśmy się otaczać humorem i próbować się dobrze pośmiać każdego dnia? Doktor James Goodwin, profesor filozofii oraz kierownik Katedry w Exeter Medical School podają kilka powodów. Pierwszy z nich to fakt, że śmiech wzmacnia relacje międzyludzkie głównie dlatego, że jest zaraźliwy, a ludzie lubią dzielić wspólne doświadczenia. Okazuje się również, że średnio 30 razy częściej się śmiejemy w sytuacjach społecznych, niż gdy przebywamy w pojedynkę. Kolejny atut śmiechu to fakt, że śmiech pomaga uniknąć konfliktów. Komu z nas się nie zdarzyło być w sytuacji wysokiego napięcia, od którego było blisko do wybuchu, który został szczęśliwie rozładowany przez salwę śmiechu? Jest więcej korzyści z dobrego humoru. O czym możecie się państwo przekonać czytając artykuł w najnowszym numerze czasopisma *Charaktery*, do czego zachęcamy.

Rozśmieszaj mózg / Paulina Przyłucka // Charaktery. - 2024, nr 5, s. 8
