

Nowości 2023 – GRUDZIEŃ cz.2

Literatura popularnonaukowa



1. 11 zasad jak być lubianym czyli O sztuce nawiązywania kontaktów... bo najchętniej robimy interesy z tymi, których lubimy / Michelle Tillis Lederman ; przełożył Władysław Jeżewski.- Warszawa : Wydawnictwo Studio Emka, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Kompetencje miękkie , Komunikacja interpersonalna , Relacje biznesowe , Relacje międzyludzkie , Poradnik

Sygnatura: WG-159.923

Nowości: 2023-12

Wszyscy wiemy, że nawiązywanie kontaktów jest bardzo ważne, by osiągnąć sukces, ale metody ich nawiązywania, o których zwykle czytamy, wymagają wiele pracy – i wydają się takie wymuszone! Czyż nie byłoby wspaniale, gdybyśmy umieli zawierać znajomości bardziej swobodnie i naturalnie? Książka Lederman pokazuje nowy, bezbolesny sposób nawiązywania kontaktów, oparty na jednej prostej prawdzie: najchętniej robimy interesy z tymi, których lubimy. Z tej inspirującej książki dowiedziecie się, jak odkryć i uwydatnić swoje najbardziej sympatyczne cechy oraz między innymi w jaki sposób: - zacząć rozmowę i swobodnie ją prowadzić - nie tworzyć wrażenia, że manipulujemy i myślimy głównie o własnym interesie - przemienić znajomych w przyjaciół - modyfikować własny styl komunikacji, aby wchodzić w interesujące relacje z różnymi ludźmi - pozostać w dobrej pamięci ludzi długo po pierwszym spotkaniu. Ta ważna, ale też bardzo praktyczna książka, oparta na życiowych doświadczeniach i zawierająca wiele praktycznych ćwiczeń, pomoże wam ujawnić wszystkie cechy, dzięki którym możecie być lubiani – i podsunie łatwe oraz wygodne metody nawiązywania szczerych i sympatycznych kontaktów, które są korzystne dla was i wszystkich zainteresowanych. Tworzenie relacji to podstawa sukcesu. A kiedy odkryjecie "11 zasad jak być lubianym", wasza droga do sukcesu w dowolnej dziedzinie będzie krótsza i przyjemniejsza, niż moglibyście sobie wyobrazić.



2. 52 sekrety skutecznej przemiany : zmień wewnętrznego krytyka w uskrzydlającego anioła : program na cały rok / Agata Komorowska.

Hasła przedmiotowe: Afirmacja (psychologia) , Samopoznanie , Samorealizacja , Samoświadomość , Poradnik

Sygnatura: WG-159.923

Nowości: 2023-12

W całym wszechświecie nigdy nie było, nie ma i nie będzie drugiej istoty takiej jak Ty! Jesteś niepowtarzalna na skalę wszechświata! Taki cud zasługuje na doświadczanie obfitości, dobrostanu i dobrobytu bez żadnych ograniczeń. Czy teraz zadajesz sobie pytanie: "Dlaczego więc MNIE to nie spotyka?". Jak dzisiaj wygląda Twoje życie? Czy jako dziecko, nastolatka, młoda dziewczyna marzyłaś o tym, żeby takie właśnie było Nie? Jak to się więc stało? Dlaczego wciąż powielasz te same błędy? Dlaczego w kółko kończysz w destrukcyjnych relacjach, tracisz to, na czym Ci zależy, nie potrafisz ułożyć sobie życia tak, by móc powiedzieć, że jesteś szczęśliwa? Dlaczego zmagasz się z codziennością, walczysz i przegrywasz? Ile razy można próbować? Ile razy można wierzyć w to, że tym razem się uda i przeżywać to samo rozczerowanie? Książka "52 sekrety skutecznej przemiany" odpowiada na wszystkie te pytania. Dobrze poznasz i zrozumiesz Swoje wewnętrzne blokady uniemożliwiające Ci doznanie szczęścia, satysfakcji i Twojej wewnętrznej miłości. Jednak to, co naprawdę Cię uwolni, to zmiana destrukcyjnych wierzeń na zupełnie nowe, które pozwolą Ci doświadczyć cudu, którym już jesteś. Przed Tobą 52 sekrety skutecznej przemiany, cotygodniowe afirmacje wraz z opisem metody, jak je zastosować, oraz karty do codziennej pracy, które pomogą odkryć Twój gigantyczny potencjał. Zaznaj wszechogarniającej miłości, dobrostanu, dobrobytu i obfitości bez żadnych ograniczeń. Książka 52 sekrety skutecznej przemiany odpowiada na wszystkie powyższe pytania. Dobrze poznasz i zrozumiesz Twoje wewnętrzne blokady uniemożliwiające Ci doświadczanie szczęścia, satysfakcji i Twojej wewnętrznej miłości. Jednak to co naprawdę Cię uwolni, to zmiana destrukcyjnych wierzeń na zupełnie nowe, które pozwolą Ci doświadczyć cudu, którym już jesteś. Przed Tobą 52 sekrety skutecznej przemiany, cotygodniowe afirmacje, karty do codziennej pracy i Twój gigantyczny potencjał do odkrycia. Doświadczaj wszechogarniającej miłości, dobrostanu, dobrobytu i obfitości bez żadnych ograniczeń.



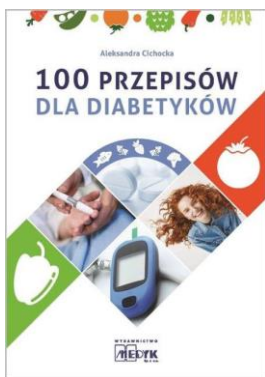
3. 100 pomysłów na ciasta bez pieczenia / Ania Lekka.- Bielsko-Biała : Pascal, 2023.

Hasła przedmiotowe: Ciasta , Przepisy kulinarne

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Ta książka powstała, aby ułatwić ci życie. Nie potrzebujesz piekarnika, żeby zrobić efektowny deser. Ania Lekka, autorka popularnego profilu na Instagramie i TikToku, zdradza tajniki przepisów i techniki przygotowywania ciast bez tradycyjnego pieczenia. To się nie może nie udać! Znajdziesz tu nowe wersje klasycznych receptur, torciki, serniki oraz inne słodkości. Szarlotka czy karpátka? Banoffee czy tiramisu? Cake popsy czy kuleczki ptysiowe? Każde ciasto jest inne, ale wszystkie są niezwykle lekkie. Dobrze sprawdzą się w upalne dni, bo świetnie orzeźwiają. Możesz je przyrządzać przez cały rok. Będą idealne na co dzień, na spotkania z rodziną i ze znajomymi oraz na chwile relaksu z filiżanką kawy. Nie bój się eksperymentować. Po prostu ciesz się samym tworzeniem przepysznych deserów! Miłego (nie)pieczenia!



4. 100 przepisów dla diabetyków / Aleksandra Cichońska.- Wydanie I.- Warszawa : Wydawnictwo Medyk Sp. z o.o., 2021.

Hasła przedmiotowe: Cukrzyca , Dieta cukrzycowa , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana
Sygnatura: WG-641.5
Nowości: 2023-12

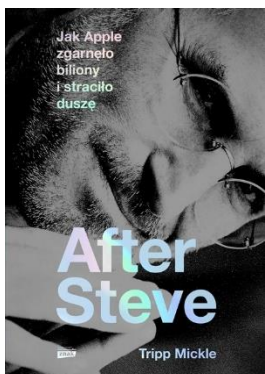
Książka zawiera przedmowę z najważniejszymi zaleceniami żywieniowymi dla osób chorych na cukrzycę, zgodnymi z najnowszymi wytycznymi Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; tabelę wybranych produktów o niskim, średnim i wysokim IG; tabelę zawartości WW w wybranych produktach; talerz całodziennej diety diabetyka z objaśnieniami oraz 100 przepisów, m.in. potrawy z ryb i mięsa, zupy, sałatki, desery. Każdy przepis zawiera wyliczoną wartość kaloryczną i odżywczą oraz wymienniki węglowodanowe i białkowo-tłuszczowe. W publikacji zamieszczono kilkadziesiąt zdjęć potraw i produktów.



5. 563 atrakcje Ziemi Kłodzkiej i czeskiego pogranicza / Zbigniew Franczukowski.- Wydanie IV uzupełnione i zmienione.- Polanica-Zdrój : Wydawnictwo PressForum, 2022.

Hasła przedmiotowe: Czechy , Ziemia kłodzka , Przewodnik turystyczny
Sygnatura: WG-913(438)A/Z-Kłodzko (okręg)
Nowości: 2023-12

Ziemia Kłodzka, czyli historyczne hrabstwo kłodzkie, oraz jej najbliższe czeskie okolice są naprawdę wyjątkowe. Nigdzie w Europie, a może i na całym świecie, nie ma tylu ciekawych miejsc zgrupowanych na tak stosunkowo niewielkim obszarze. Koniecznie musicie odwiedzić 563 wszelkiego rodzaju atrakcje, ujęte w 32 grupy tematyczne. Zlokalizowane są one na Ziemi Kłodzkiej oraz na terenie pięciu przylegających do niej czeskich regionów turystycznych. Zawiedzie Was do nich QR-kod umieszczony przy załączonych mapkach. Ale wcześniej pocztajcie o tych atrakcjach na 480 stronach książki okraszonej 783 fotografiami współczesnymi oraz 109 starymi zdjęciami, grafikami i rysunkami. Przeczytajcie również 61 opowiadań i legend, których nigdy nie słyszeliście.

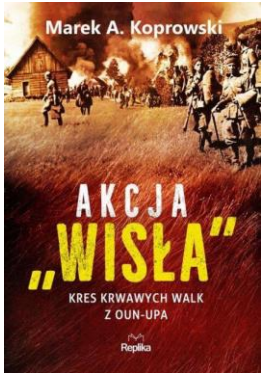


6. After Steve : jak Apple zgarnęło biliony i straciło duszę / Tripp Mickle ; przełożył Michał Rogalski.- Wydanie I.- Kraków : Znak Horyzont, 2023.

Hasła przedmiotowe: Cook, Timothy D. (1960-) , Ive, Jonathan (1967-) , Apple Inc , Przedsiębiorcy , Przedsiębiorstwo informatyczne , Przemysł komputerowy , Sukces , Współzawodnictwo , Zarządzanie , Stany Zjednoczone (USA) , Reportaż
Sygnatura: WG-334
Nowości: 2023-12

Rok 2011. Umiera Steve Jobs. Wielu twierdzi, że bez niego Apple czeka szybki upadek. Rok 2018. Apple, jako pierwsza amerykańska firma, zostaje wycenione na bilion dolarów. Wystarczyło siedem lat, żeby osierocona firma

wdarła się na szczyt. Ale za jaką cenę? Po śmierci Steve'a Jobsa za sterami Apple stanęli Tim Cook i Jony Ive. Cook, który przyczynił się do uratowania firmy przed bankructwem, objął funkcję CEO. Jony Ive, którego wielu uważało za duchowego spadkobiercę Jobsa, został głównym projektantem. Tak rozpoczyna się porywająca opowieść o walce o władzę, która rozgorzała w Apple po śmierci założyciela firmy. Tripp Mickle odsłania kulisy wielkiego biznesu, relacjonuje dworskie intrygi, pałacowe przewroty i zmagania z bezlitosną konkurencją. Głównymi bohaterami korporacyjnego dramatu są namaszczeni przez Jobsa Cook i Ive. W niecałą dekadę osierocona firma wdarła się na szczyt. Ale za jaką cenę?



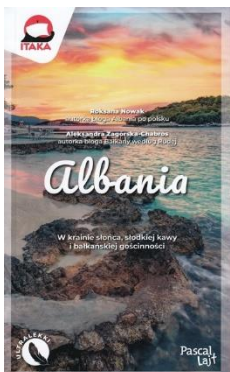
7. Akcja "Wisła" : kres krwawych walk z OUN-UPA / Marek A. Koprowski.- Wydanie II (w tej edycji).- Poznań : Replika, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Organizacja Ukraińskich Nacjonalistów (OUN) , Ukraińska Powstańcza Armia (UPA) , Akcja "Wisła" (1947-1950) , Łemkowie , Polacy , Ukraińcy , Wysiedlanie , Polska , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(438).083

Nowości: 2023-12

W 1943 r. rozpoczęły się czystki etniczne na Wołyniu. Niniejsza książka dowodzi, że stojąca za nimi Organizacja Ukraińskich Nacjonalistów, podobnie jak tamtejsi komuniści, również po wojnie dążyła do opanowania części wschodnich ziem Polski, stanowiąc realne zagrożenie dla integralności kraju. W efekcie, na przełomie lat 1946 - 47, sytuacja w południowo-wschodniej Polsce daleka była od stabilizacji. Wsie ukraińskie w dalszym ciągu stanowiły zaplecze UPA. Najgorzej było w Bieszczadach i na Pogórzu Przemyskim, gdzie działaniom OUN-UPA sprzyjał górzysty, silnie zalesiony teren, słabo rozwinięte sieci dróg, a także mała liczba ośrodków miejskich i garnizonów wojskowych. Doraźne działania Wojska Polskiego i Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego nie przyniosły oczekiwanych efektów. Zdecydowano więc o połączeniu zmasowanej operacji przeciwko oddziałom UPA z przesiedleniem ludności ukraińskiej na Ziemię Zachodnie i Północne. W tym celu powołano Grupę Operacyjną „Wisła”. Wokół jej działań, jak i całej operacji, narosło mnóstwo pytań i kontrowersji. Wciąż toczy się wiele polemik. Historycy ukraińscy dążą do wyizolowania jej z całego procesu dziejowego lat czterdziestych i stosunków polsko-ukraińskich. Nazywają „zbrodnią komunistyczną”, „czystką etniczną”, a nawet ludobójstwem. Tymczasem koncepcja akcji „Wisła” powstała na bazie prawa przedwojennego i nie miała nic wspólnego z komunizmem. Nie jest prawdą, że Polska złamała prawo międzynarodowe, podobnie jak to, że w jej trakcie Wojsko Polskie zabiło kilka tysięcy osób. Mitologizacji uległ również obóz filtracyjny w Jaworznie, gdzie osadzano Ukraińców i Łemków podejrzanych o przynależność do OUN-UPA. Koprowski pisze o tych i o wielu innych ważnych, a często pomijanych i kontrowersyjnych aspektach operacji „Wisła”. Szeroko ujęte konteksty wzbogaca omówieniem praktycznie zapomnianej akcji „H-T” oraz biogramami największych ukraińskich zbrodniarzy. Tekst uzupełnia bogaty zestaw zdjęć archiwalnych, pochodzących m.in. z Muzeum Historycznego w Sanoku oraz prywatnych zbiorów prof. Władysława Filara.



8. Albania / Roksana Nowak, Aleksandra Zagórska-Chabros.- Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal Spółka z o.o., 2023.

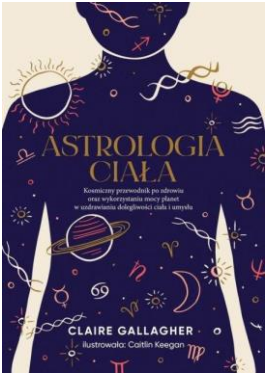
(Pascal Lajt)

Hasła przedmiotowe: Albania , Przewodnik turystyczny , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-913(4)

Nowości: 2023-12

- Espresso, makiato czy turke? - Czy karaibskie plaże można znaleźć w Europie? - Skąd w Albanii wzięła się piramida? - Jak powstaje najlepsza rakija? Podczas podróży z Pascalem pokochasz Albanie na dobre i... jeszcze lepsze! Jak spędzają dni mieszkańcy Albanii, szczególnie ci żyjący na słynnej Riwierze Albańskiej? To świat zupełnie inny niż na przykład stolica, Tirana, która jest prawdziwą miejską dżunglą. Nad albańskim morzem żyje się po śródziemnomorsku i bardzo leniwie. Wydaje się, że mieszkańcy są tu na wiecznych wakacjach. Nikt donikąd nie goni -zamiast tego wszyscy powoli sączą kawę w barach z widokiem na morze. Taki widok to tutaj jedyna opcja!
Roksana Nowak autorka bloga albaniapolsku.pl



9. Astrologia ciała : kosmiczny przewodnik po zdrowiu oraz wykorzystaniu mocy planet w uzdrawianiu dolegliwości ciała i umysłu / Claire Gallagher ; przełożyła: Magdalena Wymyk ; ilustrowała: Caitlin Keegan.- Wyдание I.- Białystok : Wydawnictwo Kobieta Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k., 2023.

Hasła przedmiotowe: Aktywność fizyczna , Astrologia , Ciało ludzkie , Horoskopy , Planety , Zdrowie fizyczne , Zodiak , Poradnik

Sygnatura: WG-13

Nowości: 2023-12

Niech moc planet sprawi, że ponownie zaufasz sobie i własnemu ciału! Planety każdego prowadzą w inny sposób, wskazują mu miejsce, dają odmienne rady. Dzieje się tak, ponieważ świat nieustannie się zmienia, a charakter astrologiczny każdej osoby jest wyjątkowy, podobnie jak jej ciało. By wykorzystać moc planet z pożytkiem dla siebie, nie wystarczy już podstawowa wiedza, potrzeba czegoś więcej - integralnego i intuicyjnego podejścia. Claire Gallagher, dietetyczka, akupunkturzystka i astrolożka, pokazuje ci drogę do samopoznania i samoakceptacji. Planety stanowią dla niej tylko wskazówki, właściwą mapą jest twoje ciało i wewnętrzna mądrość. Układ oraz dynamika zmian ciał niebieskich to wzorce, które pomogą ci połączyć się z twoimi prawdziwymi preferencjami. Zrozumienie ich wpływu na twój organizm i ducha sprawi, że łatwiej będzie ci opracować najlepszą dla siebie dietę, system ćwiczeń, zestaw codziennych rytuałów i aktywności. Nikt nie odkryje twoich potrzeb lepiej niż ty. Potrzebujesz tylko dobrego przewodnika i wiary, że to możliwe.



10. Ateny i wyspy greckie / [autorzy przewodnika Matusz Gędźba, Mikołaj Korwin Kochanowski, Katarzyna Rodacka, Dorota Snoch, Agnieszka Zawistowska, Peter Zralek].- Wyдание I.- Gliwice : Wydawnictwo Helion, copyright 2019.

(Travel&Style)

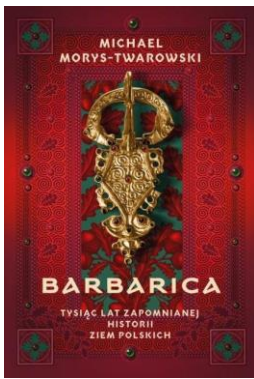
(Bezdroża)

Hasła przedmiotowe: Ateny (Grecja) , Grecja , Przewodnik turystyczny , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-913(495)

Nowości: 2023-12

Bielone domy w wąskich uliczkach, gaje oliwne, a pomiędzy nimi antyczne ruiny, zapomniane fortyfikacje i starożytne budowle poświadczające niezwykłą historię Grecji, oto esencja tego kraju. Każdy tu znajdzie coś dla siebie: miłośnicy historii - fascynujące baśnie i legendy, amatorzy kulinariów - zapach świeżych ziół dochodzący z lokalnych tawern, a pasjonaci aktywnego trybu życia i przyrody - klify i bezmiar wody. Szukając różnorodności i nowoczesności warto wybrać się do Aten, a w poszukiwaniu spokoju na jedną z rozsianych na morzu wysp. Niezależnie od tego, który region wybierzemy, znajdziemy widoki jak z pocztówek, pyszną tradycyjną kuchnię i gościnnych mieszkańców.



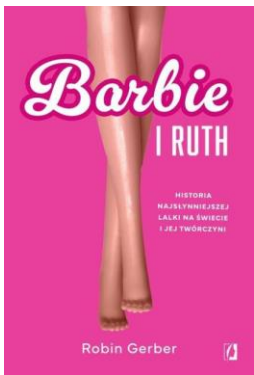
11. *Barbarica : tysiąc lat zapomnianej historii ziem polskich* / Michael Morys-Twarowski.- Wydanie I.- Kraków : Znak Horyzont, 2023.

Hasła przedmiotowe: Legendy i podania , Słowianie , Polska , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(438).01

Nowości: 2023-12

Brakujący rozdział naszej historii. Najdawniejsze dzieje ziem polskich wciąż rozbudzają dyskusje wśród historyków i archeologów. Niemcy mają starożytnych Germanów i Arminiusza, który pokonał Rzymian w Lesie Teutoburskim. Francuzi, szukając swoich korzeni, wskazują na dzielnych Galów. Historia Anglii zaczyna się nie od bitwy pod Hastings, ale od podań o Brytach i królowej Boudice. Jak daleko w przeszłość możemy sięgnąć, by odtworzyć dzieje ziem, na których dzisiaj żyjemy? Jakie plemiona zamieszkiwały dziki obszar między Odrą a Bugiem, zanim na tych terenach pojawiło się chrześcijaństwo? Skąd Rzymianie czerpali informacje o terenach leżących na południowy wschód od limesów imperium? Z kim prowadzili wojny i zawierali przymierza Lugiowie? Czy Krak był tylko bohaterem stworzonym przez wyobraźnię mistrza Wincentego i ile ukrytej prawdy jest w legendzie o wawelskim smoku? Wciąż więcej jest pytań niż odpowiedzi. Mimo to Michael Morys-Twarowski podejmuje się trudu ułożenia niezwyklej mozaiki. Sięga do rzymskich źródeł i ustaleń archeologów, by dopisać brakujący rozdział polskiej historii.



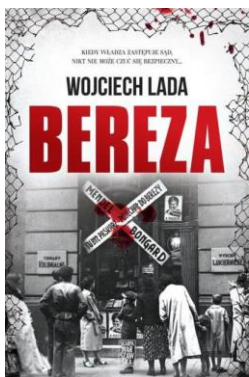
12. *Barbie i Ruth* / Robin Gerber ; przełożyła Alicja Laskowska.- Wydanie II.- Białystok : Wydawnictwo KobiECE, 2023.

Hasła przedmiotowe: Handler, Ruth (1916-2002) , Mattel Entertainment , Barbie (lalka) , Przedsiębiorcy , Stany Zjednoczone (USA) , Biografia

Sygnatura: WG-929-052A/Z-Handler R.

Nowości: 2023-12

Niezwykła biografia twórczyni najsłynniejszej lalki na świecie! Znana wszystkim lalka Barbie to kwintesencja słodyczy, zmysłowości i wspaniałej zabawy. Jej pomysłodawczyni, Ruth Handler, na pewno nie spodziewała się, że tworzy ikonę zabawek. Barbie od powstania, czyli od 1959 roku, zjednała sobie rzesze wiernych fanek i fanów. W samej Ameryce bawiło się nią 90% dziewczynek, gościła także wśród zabawek w 150 krajach. Barbie to lalka, która robiła chyba wszystko: brała udział w igrzyskach olimpijskich, była pilotką sił powietrznych, pracowała jako właścicielka butik, startowała w wyborach prezydenckich i niewątpliwie wywołała kulturowy przełom! Ruth Handler to twórczyni najsłynniejszej lalki świata. Książka „Barbie i Ruth” przedstawia losy tej fenomenalnej kobiety. Była dziesiątym dzieckiem rodziców polskiego pochodzenia, szalenie ambitną i kreatywną bizneswoman. Stworzyła markę, która zmieniła niejedno dzieciństwo. Zachorowała na raka piersi i pokonała go z charakterystyczną dla siebie zawziętością. Dzięki dorobkowi życiowemu i zawodowemu Ruth zyskała miano pionierki i mistrzyni przedsiębiorczości ceniącej wartości humanitarne. Biografia opowiada fascynującą historię o tym, jak dwie kobiety na zawsze zmieniły amerykański świat biznesu i kultury. Książka bazuje na oryginalnych badaniach, obszernych wywiadach i wcześniej niedostępnych materiałach. Fenomen Barbie zachwyca do dziś.



13. [Bereza / Wojciech Lada.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Skarpa Warszawska, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Kostek-Biernacki, Wacław (1884-1957) , Obóz odosobnienia Bereza Kartuska , Piłsudczycy , Prześladowania polityczne , Sanacja , Więźniowie polityczni , Bereza (Białoruś, obw. brzeski, rej. bereski) , Polska , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(438).081

Nowości: 2023-12

Nikt nie był bezpieczny. O dowolnej porze dnia i nocy, każdy obywatel Polski mógł zostać aresztowany i bez podania powodu pozbawiony wolności na trzy miesiące – choć w praktyce okres ten mógł być wydłużany w nieskończoność. W połowie 1934 roku powstał obóz w Berezie Kartuskiej, do którego władze kierowały według własnego uznania, bez śledztwa i wyroku, osoby uznane za potencjalne zagrożenie dla systemu. Za murami nie obowiązywało żadne prawo. Więźniowie byli torturowani fizycznie i psychicznie, zdarzały się wypadki zakopywania żywcem w odchodach, a także śmierci w wyniku pobicia pałkami. Ekstremalne ćwiczenia i wykonywane prace doprowadzały czasem do samobójstw, a już niemal zawsze do trwałej utraty zdrowia nawet najmłodszych i najsilniejszych. Samobójstwa popełniali zresztą również niektórzy policjanci, nie wytrzymujący stężenia panującej tu brutalności.



14. [Beskidy : 40 najpiękniejszych szlaków na weekend / \[tekst: Natalia Figiel, Jan Czerwiński, Paweł Klimek\].- Wydanie I.- Gliwice : Bezdroża, copyright 2022. \(Mountainbook\)](#)

Hasła przedmiotowe: Turystyka góraska , Turystyka weekendowa , Beskidy (góry) , Przewodnik turystyczny

Sygnatura: WG-913(438)A/Z-Beskidy

Nowości: 2023-12

Beskidy, choć coraz chętniej odwiedzane, dla wielu turystów wciąż pozostają nieodkryte. Wbrew pozorom beskidzki krajobraz jest dużo bardziej zróżnicowany niż się wydaje. To nie tylko bukowe lasy, lecz także widokowe bieszczadzkie połoniny, pasterskie polany Gorców, strome ściany pienińskich skał czy archipelag odosobnionych szczytów Beskidu Wyspowego. Źródła Wisły na stokach Baraniej Góry, spektakularny przełom Dunajca i wypełniona pamiątkami historii Dolina Sanu - to tylko część atrakcji niespotykanych w innych polskich górach. Dzika przyroda, ale też wciąż żywa kultura pasterska, drewniane cerkwie i kościoły, uzdrowiska i klimatyczne schroniska sprawiają, że każda wycieczka w Beskidy pozostaje na długo w pamięci. Nie czekaj, rzuć wszystko i ruszaj na szlak!



15. [Bez marnowania : kuchnia zero waste / Anna Lena Lesz.- Wydanie drugie.- Warszawa : Wydawnictwo RM, 2020.](#)

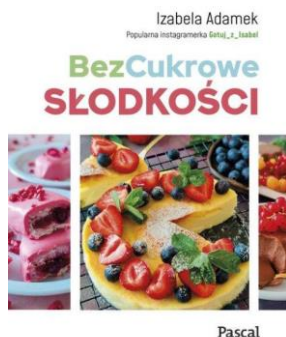
Hasła przedmiotowe: Ekologiczny styl życia , Potrawy , Slow life , Zero Waste , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Gospodarność i niemarnowanie jedzenia to tradycyjne wartości, które są też istotnymi elementami światowego ruchu zero waste. U jego podstaw leżą wrażliwość ekologiczna (ochrona zasobów Ziemi) oraz społeczna (moralny obowiązek dzielenia się żywnością z tymi, którym jej brakuje). Ta książka to zero waste w praktyce kuchni domowej. Autorka uczy świadomego planowania zakupów spożywczych, poprawnego przechowywania produktów, oszczędnego wytwarzania potraw i komponowania posiłków z zachowaniem prozdrowotnych składników, przemyślanego przechowywania i wykorzystywania niezjedzonych potraw. Proponuje też blisko 100 przepisów spełniających główne zasady idei zero waste. Wszystkie receptury – przejrzyste i opatrzone praktycznymi wskazówkami – zachęcają nawet mniej zaawansowanych do kreatywnej aktywności kulinarnej.

16. *BezCukrowe słodkości* / Izabela Adamek.- Bielsko-Biała : Pascal, 2023.



Hasła przedmiotowe: Desery , Dieta bezcukrowa , Słodcyce , Zdrowe odżywianie , Żywność bez dodatku cukru , Książka kucharska

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Przekonaj się, że bez cukru też może być słodko! Chcesz jeść zdrowo? Nie musisz rezygnować z deserów! Z tej książki dowiesz się, jak je przygotować bez cukru. Wypróbuj kopiec kreta, keto rogaliki, malinową chmurkę czy ciasto serowo-jogurtowe. Skuś się na mrożone batoniki z wiśniami, migdałowe ciasto z truskawkami czy puszyste muffiny z jabłkami. A może uwielbiasz desery na zimno? Spędź letnie, gorące popołudnie w ogrodzie, delektując się koktajlem arbuзовym. Fani czekolady również będą zadowoleni – w książce znajdą obłędnie smaczne przepisy m.in. na czekoladowe babeczki z serem i malinami, kakaowe pączki z dziurką czy brownie z bakaliami. 120 unikatowych przepisów na bezcukrowe słodkości w zdrowszej wersji!



17. *Bezdietne z wyboru* / Justyna Dźbik-Kluge.- Wydanie I.- Warszawa : Wydawnictwo W.A.B., 2023.

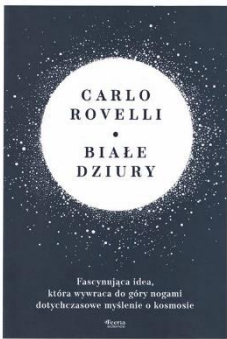
Hasła przedmiotowe: Bezdietność , Kobieta , Motywacja , Postawy , Polska , Reportaż , Wywiad dziennikarski

Sygnatura: WG-316.3

Nowości: 2023-12

Myślisz tylko o sobie! Jeszcze ci się zmieni! Kto ci poda na starość szklankę wody? Takie zdania to codzienność wielu kobiet, które wybrały drogę bezdietności. Niektóre z satysfakcją czerpią ze swojej niezależności pełnymi garściami. Do innych w przełomowych momentach wraca pytanie: „Czy na pewno nie chcę mieć dzieci?” I w tym wyborze utwierdzają się w życiu wielokrotnie. Są i takie, które noszą w sobie żal utraconej szansy. Mówi się, że bezdietność to emanacja szeroko pojętego kryzysu naszych czasów. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2022 roku urodziło się najmniej dzieci od końca drugiej wojny światowej. Co to oznacza? Co te statystyki mówią nam o współczesnych Polkach? Czy bezdietne to egoistki czy pragmatyczki? Czy boją się restrykcyjnego prawa, nie mogą znaleźć odpowiedniego partnera, a może nie chcą rodzić ze względu na zmiany klimatyczne? *Bezdietne z wyboru* to pierwsza tak kompleksowa opowieść o niemacierzyństwie. To rozmowy z kobietami o tym, dlaczego nie chcą mieć dzieci. To refleksje osób ze świata nauki - psycholożki, demografki, ginekolo-

ga - na temat tego coraz powszechniejszego zjawiska. Ale przede wszystkim to opowieść o prawie do decydowania o swoim życiu bez poczucia winy za niespełnienie społecznych oczekiwań.



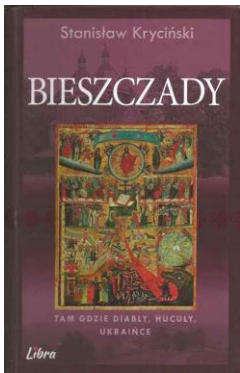
18. Białe dziury / Carlo Rovelli ; przekład: Katarzyna Skórska.- Wydanie I.- Łódź : Feeria Science, 2023.

Hasła przedmiotowe: Białe dziury , Czarne dziury , Czasoprzestrzeń , Pętlowa grawitacja kwantowa , Opracowanie

Sygnatura: WG-52

Nowości: 2023-12

Do czarnej dziury można wejść, ale nie można z niej wyjść. Z białej dziury – wprost przeciwnie – można wyjść, ale nie można do niej wejść. Czym zatem są tajemnicze białe dziury, o ile naprawdę istnieją? Choć ogólna teoria względności Einsteina przewiduje ich istnienie, nie ma obserwacji potwierdzających słuszność tych przewidywań. Tylko jeden badacz na świecie może o tym dziś opowiedzieć. To fizyk teoretyczny, który zgłębianiu czarnych i białych dziur poświęcił wiele lat swojego naukowego życia i który ma wiedzę, przenikliwość umysłu i odwagę, żeby wykroczyć poza tradycyjne myślenie – Carlo Rovelli. W tej wyjątkowej książce przystępnie i niebanalnie, sugestywnie i filozoficznie mówi on o tym, czym mogą być białe dziury, jeśli rzeczywiście istnieją. O tym, co zaobserwowalibyśmy, gdybyśmy znaleźli się we wnętrzu czarnej dziury, a potem specjalnym tunelem przedostali się na drugą stronę. Spróbujmy wraz z Rovellim odbyć tę niezwykłą podróż.



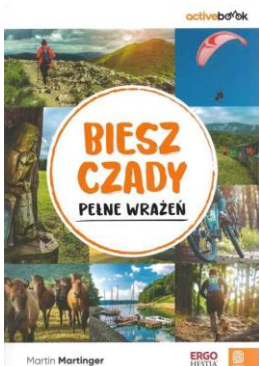
19. Bieszczady : tam gdzie diabły, hucuły, ukraińce / Stanisław Kryciński.- Wydanie 3., poprawione.- Rzeszów : Wydawnictwo Libra PL, 2020.

Hasła przedmiotowe: Kryciński, Stanisław (1954-) , Konserwacja zabytków , Bieszczady (góry) , Literatura podróżnicza , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-913(438)A/Z-Bieszczady

Nowości: 2023-12

Ruiny cerkwi, nieistniejące wsie, bunkry UPA, trudna historia stosunków polsko-ukraińskich, ale też wspaniałe góry i niezwykle historie dolin. Oto cała prawda o Bieszczadach. Nie znajdziemy w Bieszczadach imponujących ruin czy monumentalnych budowli. Jednak już sama konfrontacja rzeczywistości z przedwojennymi mapami zadziwi niejednego. Ciągające się dziś kilometrami bezludne i zarośnięte przestrzenie jeszcze 70 lat temu tętniły życiem, a teren ten był przeludniony. W każdej dolinie była wieś, w której stały drewniane domy, nieraz tak ciasno ustawione, że z dachu na dach kapało.



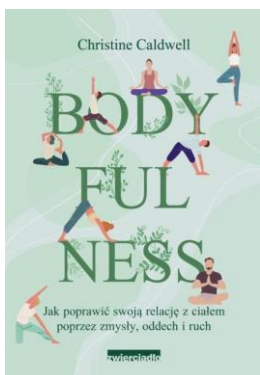
20. Bieszczady pełne wrażeń / Martin Martinger.- Wydanie I.- Gliwice : Bezdroża, copyright 2023. (Activebook)

Hasła przedmiotowe: Bieszczady (góry) , Przewodnik turystyczny

Sygnatura: WG-913(438)A/Z-Bieszczady

Nowości: 2023-12

Activebook to przewodnik dla tych, którzy w ruchu odpoczywają najlepiej. Dla uprawiających sport, dla szukających nowych doznań, dla wszystkich pełnych energii. Jeśli nie lubisz siedzieć w miejscu i chcesz zacząć wypoczywać intensywniej – ten przewodnik jest właśnie dla Ciebie! Bieszczady pełne wrażeń Rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady? Tak! Na pewno jednak warto zabrać ze sobą dobre buty, rower i kilka innych rzeczy, w tym ten przewodnik, które wydatnie pomogą nam w zwiedzaniu regionu i odkrywaniu jego atrakcji. Przekonamy się, że Bieszczady to nie „tylko” piękne połoniny i przepastne lasy, zaciszne zatoki Jeziora Solińskiego, drewniane cerkwie i opuszczone bojkowskie wsie. Znajdziemy tu zaskakujące ciekawostki krajoznawcze, lokalne galerie i muzea, weźmiemy udział w żywiołowych wydarzeniach artystycznych, a okrasą naszych przeżyć będą regionalne kulinaria. A komu znudzi się wędrowanie lub pedałowanie, może wsiąść na konia lub do kajaka, by zobaczyć Bieszczady z innej niż zwykle perspektywy. Listy „alternatywnych” atrakcji dopełniają widokowe loty parolotniami i szybowcami, przejażdżka słynną wąskotorówką, bushcraft, wędkowanie, podglądanie żubrów i... obserwacje nocnego nieba. Jeśli aktywnie – to tylko w Bieszczady!



21. **Bodyfulness : jak poprawić swoją relację z ciałem poprzez zmysły, oddech i ruch / Christine Caldwell ; tłumaczenie Ewelina Gałdecka ; przedmowa David I. Rome.- Wydanie I.- Warszawa : Zwierciadło, 2023.**

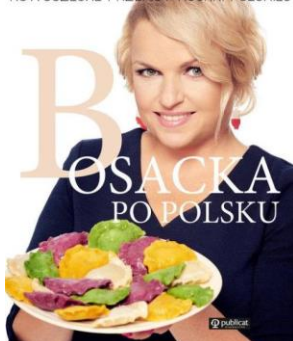
Hasła przedmiotowe: Aktywność fizyczna , Ciało ludzkie , Mindfulness , Obraz własnego ciała , Oddychanie , Sens życia , Techniki samopomocy , Zmysły , Poradnik

Sygnatura: WG-159.923

Nowości: 2023-12

Książka opowiada o tym, jak poznać na nowo własne ciało, zadbać o nie, nauczyć się być świadomym jego istnienia. Kontemplacja ciała sprawia, że jesteśmy bardziej skupieni na doświadczeniu i odczuwaniu chwili obecnej, co pozwala nam lepiej zrozumieć nasze myśli i uczucia. Praktykowanie bodyfulness sprzyja: poprawie zdrowia fizycznego – wzmacnia ciało i zmniejsza bóle i napięcia mięśniowe oraz poprawia zdolności oddechowe. redukcji stresu – podpowiada, jak świadomie zrozumieć nasze reakcje na sytuacje stresowe i pozwala odnaleźć optymalne sposoby radzenia sobie z nimi. poprawie samopoczucia emocjonalnego – pomaga lepiej zrozumieć nasze emocje i uczucia, co zwiększa naszą odporność psychiczną. lepszej koncentracji i skupieniu – odkrywa nowe sposoby myślenia dzięki umiejętności bycia „tu i teraz”. budowaniu harmonijnych relacji z innymi – rozwija umiejętności empatii i uważności na potrzeby innych ludzi. Poradnik zawiera niezbędną teorię oraz ciekawe ćwiczenia stosowania praktyki bodyfulness. Christine Caldwell w praktyczny sposób zachęca do zwiększenia świadomości własnego ciała, swoich uczuć i emocji, co sprzyja redukcji stresu i lęków oraz znacznie poprawia koncentrację, produktywność i relacje interpersonalne. Wszystko po to, aby wieść zdrowe i pełne optymizmu życie.

NOWOCZESNE PRZEPISY KUCHNI POLSKIEJ



22. **Bosacka po polsku : nowoczesne przepisy kuchni polskiej / Katarzyna Bosacka.- Poznań : Publicat Wydawnictwo, © 2016.**

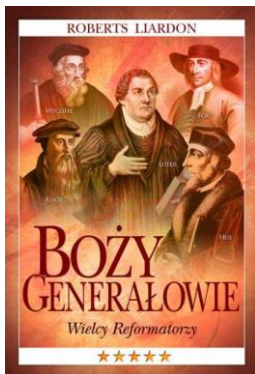
Hasła przedmiotowe: Kuchnia polska , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Kuchnia polska TO JEST TO! Różnorodna, arcysmaczna, coraz bardziej nowoczesna. Zmienia się tak samo dynamicznie jak nasz kraj i bez kompleksów wytrzymuje konkurencję najbardziej znanych kuchni europejskich. W os-

tatnich latach wydano wiele książek znakomitych szefów kuchni propagujących nowoczesną kuchnię polską, ale często są to propozycje nie dla kucharzy amatorów ale dla zaawansowanych, wyposażonych w kosmiczny sprzęt. Trudno w przeciętnym polskim M3 operować ciekłym azotem, pistoletem wędzarniczym, strzelającym cukrem czy maszyną sous vide. Moja książka jest dla tych wszystkich, którzy mają w kuchni sprzęt podstawowy - nóż, deskę do krojenia, garnek i blender. Którzy kochają tradycyjną kuchnię polską, ale chcą zaskoczyć siebie i gości dobrze znanymi daniami przyrządzonymi i podanymi inaczej. Zatem noże w dłoń, para buch, wyobraźnia w ruch! Witajcie w świecie kolorowych pierogów, tatara z łubczykiem i śledzi z kawiolem. Niech smak pstrąga w maku i tęczowych gołąbków będzie z Wami! Kasia Bosacka



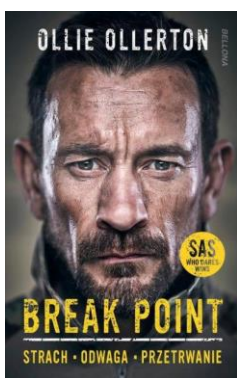
23. [Boży generałowie : wielcy reformatorzy / Roberts Liardon ; \[przekład z j. angielskiego: Emil Onyszczuk\].- Wydanie I.- Warszawa : Fundacja Nadzieja dla Przyszłości, 2020.](#)

Hasła przedmiotowe: Fox, George (1624-1691) , Hus, Jan (ok. 1371-1415) , Kalwin, Jan (1509-1564) , Knox, John (1505-1572) , Luter, Marcin (1483-1546) , Wycliffe, John (ok. 1330-1384) , Duchowieństwo katolickie , Duchowieństwo protestanckie , Reformacja , Ameryka Północna , Europa , Indie Zachodnie (region) , Biografia

Sygnatura: WG-274/278

Nowości: 2023-12

„Boży generałowie – Wielcy reformatorzy” książka poświęcona ludziom, którzy w wyjątkowy sposób zapisali się na kartach historii. Ludziom, którzy wpłynęli na bieg dziejów, dokonując nieodwracalnych zmian także w obrębie edukacji, kultury, polityki i stosunków społecznych. John Wycliffe, Jan Hus, Marcin Luter, Jan Kalwin, John Knox, George Fox mieli odwagę stanąć w obronie prawd ewangelii i przeciwstawić się wszechwładnemu wówczas w Europie religijnemu systemowi władzy. Ta pozycja pomoże żyjącym współcześnie zrozumieć proces reformacji.



24. [Break Point : strach, odwaga, przetrwanie / Ollie Ollerton ; przekład: Leszek Erenfeicht.- Warszawa : Bellona, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Ollerton, Mathew (1972-) , Special Air Service , Odwaga , Strach , Żołnierze , Autobiografia

Sygnatura: WG-356/359

Nowości: 2023-12

BREAK POINT to chwila, w której decydujesz, że nic nie stanie między tobą a twoim celem. Moment, w którym wychodzisz ze swojej strefy komfortu, aby iść naprzód. Żołnierze sił specjalnych nie są nadludźmi. Nie trafiają w cel z każdym strzałem. Kule się od nich nie odbijają. Mają takie same słabości i wątpliwości jak każdy z nas. Ale zwykli ludzie też mogą robić rzeczy niezwykłe, pod największą presją, w najtrudniejszych sytuacjach. W życiu Olliego Ollertona wszystko było ekstremalne, nie chodził na skróty. Jest byłym żołnierzem Sił Specjalnych. W wieku 18 lat wstąpił do Royal Marine Commandos. Brał udział w misjach w Irlandii Północnej i Iraku w ramach operacji Pustynna Burza. Po ukończeniu wyczerpującego 6-miesięcznego procesu selekcji SAS Ollie dołączył do Special Boat Service (SBS), gdzie służył 6 lat. Jego życie to dowód na to, że każdy może zrobić coś niesamowitego, ponieważ dopiero wtedy, gdy nadchodzi czas kryzysu, kiedy jesteś w punkcie załamania – dowiadujesz się, kim naprawdę jesteś. A jaki jest twój BREAK POINT? Co musi się stać, żebyś odbił się od dna? Pamiętaj, że sekunda jest tylko tak długa albo tak krótka, jak czuje człowiek, który ją przeżywa.



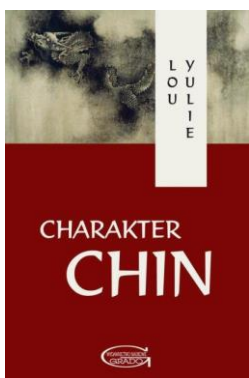
25. [Być tak naprawdę : od grzecznej dziewczynki do wolnej kobiety, która idzie, gdzie chce / Marianna Gierszewska ; \[ilustracje Eliza Luty\].- Wydanie 1., dodruk.- Kraków : Wydawnictwo Otwarte, 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Chorzy z enterostomią , Kobieta , Samoakceptacja , Samorealizacja , Samoświadomość , Stomia , Pamiętniki i wspomnienia

Sygnatura: WG-929-051A/Z-Gierszewska M.

Nowości: 2023-12

I kładąc swoją dłoń na twoim policzku, mówię: Dasz Radę. Weź więc głęboki wdech - być może swój pierwszy - i zobacz, jak można Naprawdę. To książka o drodze do wolności, swobody, samoświadomości, a także o walce z własnymi demonami. To książka o wspomnieniach i emocjach. O bólu, prawdzie i sile, ale też o radości, szczęściu i szczerym zachwycie życiem. To książka o tym, jak Być Tak Naprawdę.



26. [Charakter Chin / Lou Yulie ; \[tłumaczenie z języka angielskiego Magda Pieczatowska-Mysiak\].- Toruń : Wydawnictwo Naukowe Grado, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Buddyzm , Filozofia chińska , Humanizm (postawa) , Konfucjanizm , Kultura , Medycyna chińska , Sztuka chińska , Taoizm , Chiny , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(5)

Nowości: 2023-12

Istotą chińskiej kultury jest uwypuklenie centralnej pozycji człowieka, jaką zajmuje pośród wszechrzeczy oraz podkreślanie ducha humanizmu, który jest kształtowany poprzez edukację humanistyczną. Pomimo że chińska kultura mocno podkreśla centralną pozycję człowieka, to jednocześnie okazuje wielki szacunek wobec przyrody, w której żyją ludzie oraz wobec wszelkich innych rzeczy we wszechświecie. Właśnie dlatego chińska kultura przywiązuje wagę nie tylko do drogi Niebios oraz prawa natury, lecz także opowiada się za humanizmem oraz kładzie nacisk na edukację w zakresie obrzędowości i muzyki. To właśnie składa się na cechy charakterystyczne oraz charakter chińskiej kultury. (Fragment Wstępu)



27. [Choroba nowotworowa : dieta i jadłospisy / Marcin Majewski, Michał Marciniak.- Wydanie pierwsze.- \[Września\] : Wydawnictwo EscapeMagazine.pl, 2022.](#)

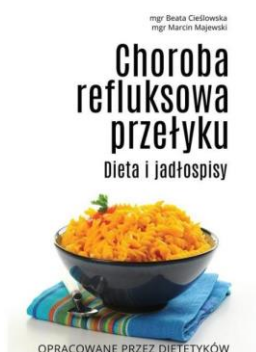
Hasła przedmiotowe: Nowotwór , Żywienie chorych , Jadłospis , Poradnik , Przepisy kulinarne

Sygnatura: WG-616-006

Nowości: 2023-12

Żywienie w chorobie nowotworowej to wyzwanie zarówno dla Pacjenta, jak i jego rodziny. Jaka jest właściwa dieta w chorobie nowotworowej? Jaki wpływ na dietę ma lokalizacja nowotworu? Jak wzmocnić chorego na raka? Jak zwiększyć kaloryczność posiłków? Jak radzić sobie z efektami ubocznymi leczenia? Odpowiedzieliśmy na te pytania. I na wiele innych pytań. Opieramy się na sprawdzonej, naukowej wiedzy i doświadczeniu, a nie mitach

powielanych w Internecie i szpitalnych korytarzach. Omówiliśmy nie tylko ogólne zalecenia żywieniowe dla chorych onkologicznych, ale tam, gdzie to możliwe, wskazaliśmy wytyczne dla poszczególnych typów nowotworów. Trzeba jednak pamiętać, że nie ma uniwersalnej diety. Każdy Pacjent jest inny i każdy przypadek nowotworu też jest inny. Proponowany jadłospis na 4 tygodnie został przygotowany przez dyplomowanego dietetyka i rozpisany krok po kroku. Dzięki temu przygotowanie zdrowego i smacznego posiłku będzie naprawdę proste.



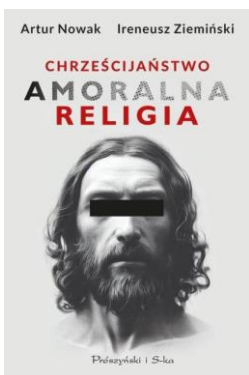
28. Choroba refluksowa przełyku : dieta i jadłospisy / Beata Cieślowska, Marcin Majewski.- Toruń : EscapeMagazine.pl, 2014.

Hasła przedmiotowe: Choroby żołądka , Potrawy dietetyczne , Refluks żołądkowo-przełykowy , Zdrowe odżywianie , Przepisy kulinarne , Poradnik

Sygnatura: WG-616

Nowości: 2023-12

Czy wiesz, że 90% osób z chorobą refluksową przełyku, po zmodyfikowaniu diety, przestaje odczuwać dolegliwości? Autorzy poradnika wierzą, że Ty także jesteś w tej grupie i w prosty sposób, a więc poprzez zmianę diety, możesz w krótkim czasie odczuć pozytywną zmianę. Książka "Choroba refluksowa przełyku. Dieta i jadłospisy" została napisana przez dwóch zawodowych dietetyków. - W jedno popołudnie dowiesz się, jakie są zalecenia dietetyczne w chorobie refluksowej przełyku. - Od razu nauczysz się dobierać produkty i układać indywidualne jadłospisy. - Poznasz tajniki równowagi kwasowo-zasadowej. Największą wartość poradnika stanowią: - zbiór kilkudziesięciu przepisów na śniadania, drugie śniadania, obiady, kolacje i przekąski, które uwzględniają wytyczne dla diety w chorobie refluksowej przełyku, - tabele produktów, w której oznaczono pH – dzięki temu wiesz, co i w jakich ilościach możesz zjeść.



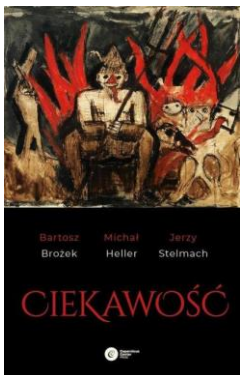
29. Chrześcijaństwo : amoralna religia / Artur Nowak, Ireneusz Ziemiński.- Warszawa : Wydawnictwo Prószyński i S-ka, 2023.

Hasła przedmiotowe: Biblia , Chrześcijaństwo , Etyka chrześcijańska , Gender , Homoseksualizm , Kolonializm , Polityka , Zakonnice , Mowa nienawiści , Rozważania i rozmyślenia religijne , Wywiad-rzeka

Sygnatura: WG-27

Nowości: 2023-12

„Chrześcijaństwo. Amoralna religia” to opowieść o Jezusie, którego nie znacie. Plemiennosc, język nienawiści, pogarda wobec kobiet, wreszcie uwielbienie Boga posyłającego go na okrutną śmierć – to tylko niektóre aspekty planu „zbawiciela”, których spadkobiercą jest współczesny Kościół. To nie przypadek, że centralnym punktem Ewangelii jest ślepe posłuszeństwo. Chrześcijanie od początku bali się wolności, dlatego narzucili światu przemocowy program Jezusa. Stąd nienawiść do Ewy, która miała odwagę przekroczyć granicę niewoli, uwielbienie Marii, będącej niewolnicą Pana, oraz lęk, żeby żadna owca nie oddaliła się od stada. Jak twierdzą autorzy, to nie chrześcijaństwo jest wzorcem do oceny naszego postępowania moralnego, lecz odwrotnie – to religia chrześcijańska wraz z głoszonymi przez nią zasadami życia powinna być poddawana ciągłej ocenie moralnej.



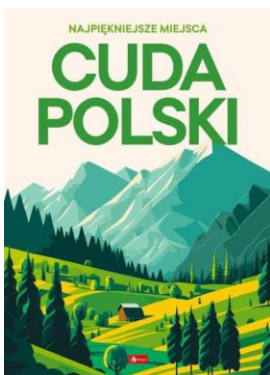
30. Ciekawość / Bartosz Brożek, Michał Heller, Jerzy Stelmach.- Wydanie I.- Kraków : Copernicus Center Press, 2023.

Hasła przedmiotowe: Ciekawość (postawa) , Filozofia , Myślenie , Esej

Sygnatura: WG-14

Nowości: 2023-12

Dlaczego jesteśmy ciekawi świata? Czym w ogóle jest ciekawość? Kiedy staje się ona intelektualnym grzechem, który prowadzi nas do poznawczego piekła? Czy nuda jest ceną, którą płacimy za to, że czasem bywamy zaciekawieni? Ciekawość nie jest oczywistym przedmiotem refleksji. Rzadko zastanawiamy się, skąd się bierze i jakie pełni funkcje. Przyjmujemy jej istnienie bez komentarza. Tymczasem świat bez ciekawości w ogóle nie przypominałby naszego świata. Jest to potężna siła psychiczna, która pozwala nam gromadzić wiedzę i zmieniać otaczającą nas rzeczywistość. Bez zrozumienia, czym jest ciekawość, nie sposób odpowiedzieć na pytanie, kim jest człowiek. TRZECH FILOZOFÓW – TRZY PERSPEKTYWY – JEDNO POJĘCIE.



31. Cuda Polski : najpiękniejsze miejsca / [tekst: Michał Duława].- Wydanie I.- Bielsko-Biała : Wydawnictwo Dragon Sp. z o.o., 2023.

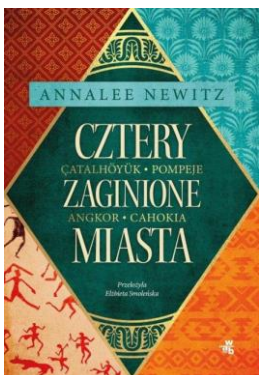
(Dragon Imagine)

Hasła przedmiotowe: Polska , Opracowanie , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-913(438)

Nowości: 2023-12

W Polsce istnieje obecnie nieco ponad 900 miast, w których żyje niemal 62% mieszkańców naszego kraju. Miasta różnią się od siebie historią, wielkością i wyglądem zabudowy oraz funkcjami. Każdy ośrodek miejski to unikatowy organizm rozwijający się niekiedy przez wiele stuleci. W murach, na ulicach i budowlach miejskich zamknięta jest ich fascynująca historia, dzieje świetności i upadków, przemian oraz życia pokoleń mieszkańców.



32. Cztery zaginione miasta / Annalee Newitz ; przełożyła Elżbieta Smoleńska.- Wydanie I.- Warszawa : WAB, 2023.

Hasła przedmiotowe: Cywilizacja , Miasta , Miasta nieistniejące , Stanowiska archeologiczne , Życie codzienne , Angkor (Kambodża ; miasto dawne) , Cahokia (Stany Zjednoczone) , Çatalhöyük (Turcja) , Pompeje (Włochy) , Opracowanie

Sygnatura: WG-902/904

Nowości: 2023-12

W Czterech zaginionych miastach Annalee Newitz zabiera czytelników w podróż do historii miejskiego życia. Newitz bada powstanie i upadek czterech starożytnych miast, z których każde stanowiło centrum cywilizacji: neolityczne Çatalhöyük w środkowej Turcji, rzymskie miasteczko Pompeje na południowym wybrzeżu Włoch, średnio-wieczne megamiasto Angkor w Kambodży i autochtoniczna metropolia Cahokia, która znajdowała się nad rzeką

Missisipi. Newitz podróżuje do wszystkich czterech miejsc – i opierając się na najnowocześniejszych badaniach archeologicznych – ujawnia zmiany środowiskowe oraz polityczne zawirowania, które skazały te starożytne osady na upadek. Śledząc wczesny rozwój urbanistyki, Newitz przedstawia nam również anonimowych robotników – niewolników, kobiety, imigrantów – budujących miasta i tworzących pomniki, które przetrwały tysiąclecia. Cztery zaginione miasta to podróż w zapomnianą przeszłość, ale także spojrzenie w przyszłość, w której większość ludzi na Ziemi będzie mieszkać w miastach, może też ujawnić coś z naszego własnego losu.



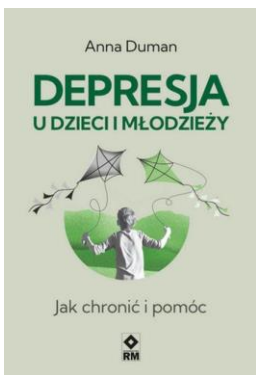
33. Damy srebrnego wieku / Kamil Janicki.- Wydanie pierwsze.- Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2022.

Hasła przedmiotowe: Ludwika Maria (królowa Polski ; 1611-1667) , Maria Kazimiera (królowa Polski ; 1641-1716) , Dwór (grupa osób) , Kobieta , Władcy , Polska , Biografia

Sygnatura: WG-94(438):929-052

Nowości: 2023-12

Kamil Janicki powraca do historii silnych kobiet! Kontynuacja bestsellerowych Dam złotego wieku, na jaką czekaliśmy! XVII wiek był stuleciem nieskrępowanej wolności, ale tylko dla tych, którzy nosili szlacheckie kontusze. Jednak być może było to przede wszystkim stulecie wyjątkowych kobiet? W dużej mierze dzięki nim trudny wiek XVII nie przeszedł do historii jako epoka ostatecznego upadku, ale srebrny okres dziejów Rzeczypospolitej... W swojej najnowszej książce Kamil Janicki z doskonałym wyczuciem napięć i dramatów snuje opowieść o potężnych i ambitnych Francuzkach na polskim tronie: Ludwice Marii Gonzadze – żonie Władysława IV i Jana Kazimierza, oraz wielkiej miłości Jana III Sobieskiego – Marii Kazimierze d’Arquien, zwanej Marysienką. Ludwika Maria namawiała drugiego męża, by wytrwał w oporze przeciw Szwedom nawet w najczarniejszych chwilach niszczycielskiego potopu. To ona wizytowała polskie szance pod Warszawą, a gdy starcia zbrojne dobiegły końca, podjęła konieczną – ale też skazaną na porażkę – walkę o reformę kraju. Maria Kazimiera jako siedemnastoletnia panna na wydaniu wyszła za Jana Zamoyskiego, gdy jednak mąż niespodziewanie zmarł (mając zaledwie 37 lat), nie minęły dwa tygodnie, a Maria Kazimiera i pan Sobieski potajemnie stanęli na ślubnym kobiercu. Stało się to nie tylko za zgodą, ale wręcz pod naciskiem królowej, która – w myśl zachowanej relacji niemieckiego szpiega – przyłapała ich nocą „na uczynku”. Oto wciągająca biografia przedstawicielek najświetniejszych arystokratycznych rodów Francji, którym udało się trzeźwo, dalekosiężnie i wytrawnie zagrać bardzo trudną kartą.



34. Depresja u dzieci i młodzieży : jak chronić i pomóc / Anna Duman ; [ilustracje: Magdalena Betlej].- Warszawa : Wydawnictwo RM, © 2023.

Hasła przedmiotowe: Depresja psychiczna , Dziecko z depresją , Farmakoterapia , Młodzież z depresją , Psychoterapia , Samookaleczenie , Zachowania samobójcze , Polska , Poradnik

Sygnatura: WG-616.89

Nowości: 2023-12

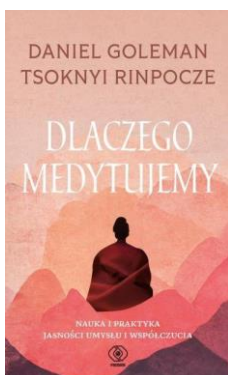
Emocje ; Czynniki rozwoju ryzyka i objawy depresji u dzieci i młodzieży ; Samouszkodzenia i próby samobójcze ; Pierwsza pomoc w depresji ; Rodzina jako system ; Leczenie depresji u dzieci i młodzieży ; Czy to powinna być nasza tajemnica? ; Nadszedł ostatni dzień leczenia ; Zakończenie - reforma psychiatrii dzieci i młodzieży.



35. Dieta w migrenie : naturalne sposoby na życie bez bólu głowy / Małgorzata Pieliuchowska.- Wydanie I.- Żory : Fundacja Chorób Mózgu ; Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Leczenie dietą , Migrena , Poradnik
Sygnatura: WG-616.8
Nowości: 2023-12

Dieta stanowi podstawę zdrowia fizycznego, a także klucz do dobrego samopoczucia. Jednak przypadku schorzeń neurologicznych często pomija się rolę właściwego odżywiania. Oto książka, która ma za zadanie to zmienić. Poradnik ten skierowany jest do osób cierpiących na migrenowe bóle głowy. Szczegółowo, acz przystępnie opisuje kombinacje produktów, które pomagają lub szkodzą, wskazuje na co zwracać uwagę, czytając skład produktu, a także prezentuje ciekawe jadłospisy odpowiednie dla całej rodziny, które nie są oznaką wyrzeczeń. Dieta w migrenie pozwala spojrzeć na ból głowy z nowej holistycznej perspektywy. Dbanie o zdrowie nie wymaga rewolucji: ten poradnik pokazuje, jak niewiele trzeba, by dać sobie szansę na lepsze samopoczucie!



36. Dlaczego medytujemy : nauka i praktyka jasności i współczucia / Daniel Goleman, Tsoknyi Rinpoche ; przełożyła Katarzyna Karłowska.- Wydanie I.- Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2023.

Hasła przedmiotowe: Medytacja , Mindfulness , Radzenie sobie ze stresem , Samopoznanie , Samoświadomość , Umysł , Poradnik
Sygnatura: WG-159.923
Nowości: 2023-12

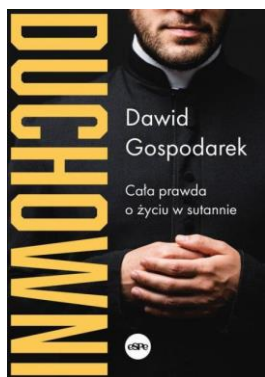
Praktyczny, inspirujący poradnik medytacji - doskonałe antidotum na codzienny stres. Wszyscy doświadczamy czasem negatywnych emocji, ale w dzisiejszym świecie bywa ich zbyt wiele. Zaburzają one zdrowe więzi z własnym umysłem, uczuciami, ciałem oraz z innymi ludźmi. Dlaczego medytujemy jak żadna inna książka pozwala poznać i zrozumieć, czym jest medytacja. Łącząc tradycję Wschodu z zachodnimi odkryciami z dziedziny neuro nauki, psycholog Daniel Goleman i tybetański nauczyciel medytacji Tsoknyi Rinpoche pomogą ci nie tylko zrewolucjonizować swoje życie na poziomie emocjonalnym, umysłowym i fizycznym, ale też zaakceptować siebie i innych. Dzięki tej książce, idealnej zarówno dla osób zaawansowanych w medytacji, jak dla nowicjuszy - odmienisz swoje zdrowie, relacje z innymi i duszę.



37. Do ostatniego ziarenka ryżu czyli Jak Polka przetrwała w Japonii / Joanna Tanaka.- Wydanie I.- Poznań : Sorus, 2021.

Hasła przedmiotowe: Tanaka, Joanna (1981-) , Małżeństwo międzyetniczne , Obyczaje i zwyczaje , Odmienność kulturowa , Życie codzienne , Japonia , Pamiętniki i wspomnienia
Sygnatura: WG-316.7
Nowości: 2023-12

Do ostatniego ziarenka ryżu to zebrane pod wspólnym tytułem luźne zapiski, które autorka prowadziła podczas swojego trzyletniego pobytu w Japonii. Opisuje w nich swoje małżeństwo z rodowitym Japończykiem oraz to, co w ich relacji – ludzi pochodzących z dwóch odmiennych światów, zaskoczyło i zszokowało zarówno ją samą, jak i jej męża. Dużo miejsca poświęca również podtokijskiej prowincji, na której przyszło jej żyć: ludziom, swojej pracy i nieoczekiwanym problemom. Po przyjeździe do Kraju Kwitnącej Wiśni bohaterka szybko orientuje się, że musi radzić sobie sama i że tylko na sobie może polegać. W dzielnicy, w której prawie nikt nie zna języka angielskiego, musi podjąć wręcz nadludzki wysiłek, żeby skomunikować się z resztą społeczności, której obyczaje i zachowania nieustannie ją zaskakują i dziwią. W jej życiu zaczynają pojawiać się sytuacje, których się nie spodziewała, a także – niczym zjawy z horroru – osoby, których nigdy nie chciałaby spotkać. Bez pomocy, wsparcia, a czasem nawet zrozumienia ze strony najbliższego człowieka – czyli męża, podejmuje walkę o przetrwanie w zupełnie obcej dla siebie kulturze, starając się przeżyć każdy dzień jak najlepiej i dokończyć go niczym rozpoczęty posiłek: do ostatniego łyka zielonej herbaty, do ostatniego ziarenka ryżu.



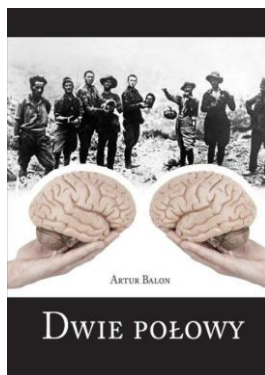
38. **Duchowni : cała prawda o życiu w sutannie / Dawid Gospodarek.- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo eSPE, 2023.**

Hasła przedmiotowe: Celibat , Duchowienstwo katolickie , Finanse kościelne , Katolicka nauka społeczna , Kościół a państwo , Liturgia katolicka , Pedofilia , Wiara , Polska , Wywiad dziennikarski

Sygnatura: WG-272

Nowości: 2023-12

Temat duchownych budzi w przestrzeni publicznej skrajne emocje. W mediach raz po raz słyszymy o kolejnych skandalach pedofilskich i próbach zamiecienia pod dywan niewygodnych dla Kościoła faktów, o przepychu i bogactwie księży oraz o upolitycznionych wypowiedziach biskupów. Z drugiej strony – jak wykazują sondaże – dla wielu ludzi księża nadal pozostają autorytetami w sprawach życia religijnego i symbolem tradycyjnych wartości. Dziennikarz Dawid Gospodarek zaprosił do rozmowy dziesięciu księży. Są wśród nich psychoterapeuci, prawnicy, społecznicy, teolodzy. Są biskup, księża diecezjalni i zakonnicy. Znani i mniej znani. A rozmowy dotyczą nie tylko kwestii wiary, ale także spraw budzących kontrowersje. - Jakie są „za” i „przeciw” w kwestii celibatu? Czy coś w tej kwestii może się zmienić? - Jakie są źródła dochodów księży i ile przeciętnie zarabia polski ksiądz? - Czy księża płacą podatki? Jak się rozliczają? - Dlaczego księża odchodzą z kapłaństwa? - Czy w Kościele istnieje „lawendowe lobby”? - Jak polscy księża odbierają osobę papieża Franciszka? To tylko nieliczne spośród podejmowanych kwestii. Gospodarek z dziennikarską przenikliwością draży problemy, zadaje trudne pytania i oczekuje konkretnych i niewymijających odpowiedzi. Wychodzi z założenia, że najlepszą metodą rozbijania stereotypów jest rzetelna wiedza i szczerą rozmowa.



39. **Dwie połowy / Artur Balon.- Brzezia Łąka : Wydawnictwo Poligraf, copyright 2023.**

Hasła przedmiotowe: Arianizm , Chrześcijaństwo , Demokracja , Dwoistość mózgu , Etyka , Kara śmierci , Lewica (politologia) , Polaryzacja społeczna , Polityka , Postawy , Prawica (politologia) , Psychologia społeczna , Republikanizm , Światopogląd , Wojna , Opracowanie

Sygnatura: WG-316.6

Nowości: 2023-12

Jedna połowa Amerykanów popiera partię republikańską, a druga partię demokratyczną. Mniej więcej połowa ludzi jest za karą śmierci, a połowa jest jej przeciwna. Dlaczego proporcje te są tak wyrównane? „Kwestia podwójnej natury naszego mózgu intryguje. Dlaczego składa się on akurat z dwóch połówek? I dlaczego te półkule mają, jak się wydaje, tak różne zadania, że w skrajnych przypadkach prawie że ze sobą walczą?”



40. Dziecko wysoko wrażliwe : jak je mądrze wychować i wspierać : poradnik dla rodziców dzieci wysoko wrażliwych (i nie tylko) / Urszula Sołtys-Para.- Gliwice : Sensus, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Dzieci , Osoby wysoko wrażliwe , Psychologia dziecka , Regulacja emocji , Wychowanie w rodzinie , Poradnik

Sygnatura: WG-159.922.7/.8

Nowości: 2023-12

Twoje dziecko ma w sobie wielką moc! Pomóż mu się nauczyć z niej korzystać. Skoro sięgasz po tę książkę, prawdopodobnie jesteś rodzicem dziecka, które jest wyjątkowe: empatyczne, uważne, trafnie odczytujące emocje. Ale też - co Cię być może niepokoi - reagujące płaczem „z byle powodu”, czasem niespodziewanie, bojące się w warunkach, które według Ciebie są bezpieczne, lub złościące się „nie wiadomo czemu”. I pewnie szukasz informacji, jak je zrozumieć, jak pomóc i jemu, i sobie w takich sytuacjach. Jak nauczyć dziecko czuć adekwatnie, a nie za mocno. Intencją autorki tego poradnika - psychoterapeutki opiekującej się dziećmi i mamy dwóch dziewczynek - jest pokazać wysoką wrażliwość dziecka nie jako problem, a raczej jako szansę. Dziecko, a potem dorosły o ponadprzeciętnej wrażliwości jest w stanie dostrzec wiele niuansów, które czasem umykają osobom o mniejszej wrażliwości. Może więc wiele zrobić dla ludzi i świata. Może zwracać uwagę, wskazywać drogę, kierować na właściwe tory. Najpierw jednak musi się nauczyć żyć ze swoim szczególnym darem, dowiedzieć się, jak z niego czerpać - dla dobra zarówno swojego, jak i innych. Książka Dzieci które czują mocniej pozwoli Ci: Po pierwsze zrozumieć, czym jest wysoka wrażliwość, i określić, czy Twoje dziecko należy do osób WW Po drugie dowiedzieć się, jak pielęgnować dziecko wysoko wrażliwe, by wyrosło na szczęśliwego, empatycznego dorosłego.



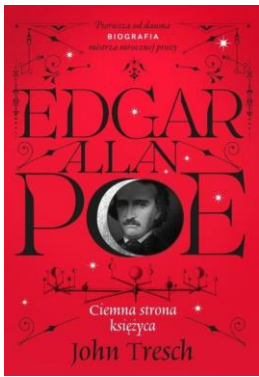
41. Dzika Polska : tam, gdzie wciąż rządzi natura / Magdalena Dziadosz.- Wydanie I.- Gliwice : Bezdroża, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Polska , Przewodnik turystyczny

Sygnatura: WG-913(438)

Nowości: 2023-12

Czy w Polsce można wciąż odnaleźć prawdziwie dzikie miejsca? Mateczniki natury, których nie zdołała zniszczyć zachłanna cywilizacja? Ta książka udowadnia, że tak! Zakątki takie nie tylko istnieją, ale czasem nie trzeba szukać ich daleko – bywa nawet, że będąc uważnym, odkryjemy je tam, gdzie byśmy się tego nie spodziewali, jak choćby na obrzeżach miast lub w pobliżu uczęszczanych dróg. Trzymasz w rękach zbiór inspiracji, które wskażą, dokąd się udać, by móc chłonąć przyrodę wszystkimi zmysłami. Gdzie warto je wyostrzyć, by zaobserwować unikatowy świat fauny i flory, wypatrzeć rzadko spotykane, chronione lub zagrożone gatunki. Gdzie poczuć prawdziwie zachwycającą potęgę natury i dostrzec jej najbardziej czarujące oblicza. Oczywiście ów autorski wybór miejsc – enklaw przyrody, nie zamyka ich listy, a zaledwie ją otwiera. Zachęcamy do poszukiwania ich także na własną rękę. Niech eksploracja stanie się Twoją codziennością. Dzika Polska jest tuż za rogiem!



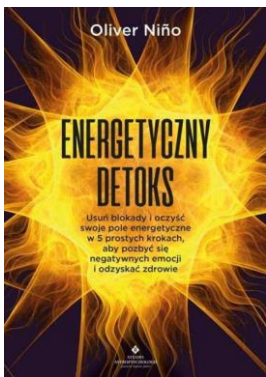
42. Edgar Alan Poe : ciemna strona Księżyca / John Tresch ; przełożyła Magda Witkowska.- Warszawa : Prószyński i S-ka, 2023.

Hasła przedmiotowe: Poe, Edgar Allan (1809-1849) , Literatura amerykańska , Pisarze amerykańscy , Stany Zjednoczone (USA) , Biografia

Sygnatura: WG-821.111(73)(091)

Nowości: 2023-12

Edgara Allana Poeego nie trzeba nikomu przedstawiać. Niewielu jednak zdaje sobie sprawę, że autor pionierskich powieści detektywistycznych, przerażających opowiadań i nastrojowej poezji zasłynął też czymś innym: miłością do nauki. Rzucając światło na epokę, w której granice oddzielające literaturę i badania naukowe zostały zatarte, najnowszy biograf pisarza ujawnia ambicję Poeego rozwijania i kwestionowania ludzkiej wiedzy. Autor Zagłady domu Usherów, nawet gdy intensywnie pracował nad swoimi utworami, nigdy nie przestawał komentować nowych odkryć, otwierając drogę na sceny literackie najwybitniejszym uczonym. Tresch pokazuje, że Poe żył, myślał i cierpiał w otoczeniu nauki – i że wiele z jego najbardziej znanych tekstów można zrozumieć właśnie dzięki niej. Rozpoczynając historię od zadziwiającego wykładu o początkach wszechświata, który pisarz wygłosił pod koniec życia, prowadzi czytelnika przez życie postaci będącej synonimem tajemnicy i wyobraźni.



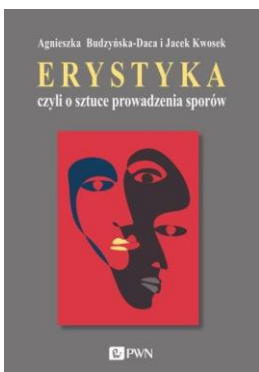
43. Energetyczny detoks : usuń blokady i oczyść swoje pole energetyczne w 5 prostych krokach, aby pozbyć się negatywnych emocji i odzyskać zdrowie / Oliver Niño.- Wydanie I.- Białystok : Studio Astropsychologii, 2024.

Hasła przedmiotowe: Bioenergoterapeuci , Duchowość , Poradnik

Sygnatura: WG-615.8

Nowości: 2023-12

Czujesz, że potrzebne jest ci oczyszczanie z negatywnej energii? Podejrzewasz, że stałeś się ofiarą wampiryzmu energetycznego? A może po prostu chciałbyś usunąć blokady hamujące twój rozwój osobisty i duchowy? Dzięki tej książce nauczysz się pracować z własną energią i wykorzystywać intuicję w praktykach duchowych. Dotrzesz do najgłębszych pokładów swojej duchowości i zyskasz świadomość własnych darów psychicznych. Znając techniki odblokowujące i wzmacniające energię, poprawisz swoje zdrowie, wzmocnisz relacje z ważnymi dla ciebie osobami, włączysz pozytywne myślenie i odzyskasz samoakceptację, która zbuduje większą pewność siebie. Samodzielne oczyszczanie energetyczne – codzienna praktyka uzdrawiania ciała i duszy.



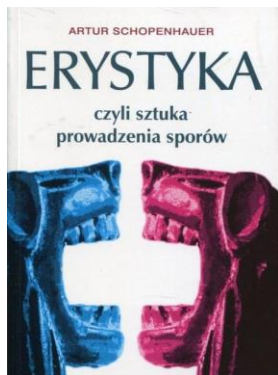
44. Erystyka czyli O sztuce prowadzenia sporów : komentarze do Schopenhauera / Agnieszka Budzyńska-Daca i Jacek Kwosek.- Dodruk 2022.- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022.

Hasła przedmiotowe: Schopenhauer, Arthur (1788-1860) , Dyskusja , Erystyka , Filozofia niemiecka , Logika , Podręcznik

Sygnatura: WG-1

Nowości: 2023-12

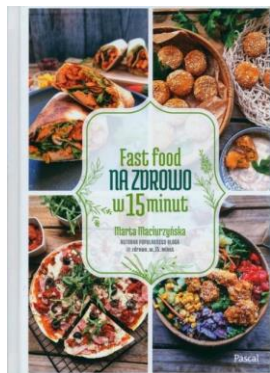
Książka jest zbiorem komentarzy do Erystyki Schopenhauera. Autorzy w przystępny sposób wyjaśniają istotę argumentów erystycznych i taktyk argumentacyjnych opisanych przez filozofa. Omówieniu każdego chwytu towarzyszy analiza przykładów zaczerpniętych z języka mediów, polityki, prawa czy codziennych rozmów. Dodatkowo prezentują kilkadziesiąt forteli argumentacyjnych nie wymienionych przez Schopenhauera, ale bardzo skutecznych i chętnie wykorzystywanych. Starają się również pokazać, jak nie dać się złapać w erystyczną pułapkę zastawioną przez bezpośredniego rozmówcę, specjalistę od marketingu lub sprytnego polityka.



45. Erystyka czyli Sztuka prowadzenia sporów / Artur Schopenhauer ; przełożyli z niemieckiego Bolesław i Łucja Konorscy.- Wydanie 9.- Warszawa : Oficyna Wydawnicza "Alma-Press", copyright 2014.

Hasła przedmiotowe: Dialektyka , Dyskusja , Erystyka , Komunikacja społeczna , Konflikt , Logika , Manipulacja (psychologia) , Poradnik
Sygnatura: WG-16
Nowości: 2023-12

"Przedmiotem niniejszej rozprawki Schopenhauera są takie chwytły, których używają w sporze ci, co za wszelką cenę - a więc i za cenę prawdy i słuszności, poprawności wywodu - chcą koniecznie "postawić na swoim", zrobić tak, żeby było uznane, że oni mają rację. Dobrze jest uprzytomnić sobie różne możliwe fortele, aby wiedzieć, na co można być narażonym w sporach z ludźmi nierzetelnymi"- czytamy w przedmowie Tadeusza Kotarbińskiego.



46. Fast Food na zdrowo w 15 minut / Marta Maciurzyńska.- Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2023.

Hasła przedmiotowe: Fast food , Potrawy szybkie i łatwe , Zdrowe odżywianie , Przepisy kulinarne , Publikacja bogato ilustrowana
Sygnatura: WG-641.5
Nowości: 2023-12

Zdrowy fast food? To możliwe! Lubisz fast foody, ale zależy ci na zdrowym odżywianiu? Tęsknisz za daniami i przekąskami, na które nie ma miejsca w codziennej diecie? Marta Maciurzyńska, autorka popularnego profilu na Instagramie @zdrowo_w_15_minut, przychodzi z pomocą! W tej książce pokaże ci, jak przygotować fast foody w wersji, którą możesz jeść zdecydowanie częściej. Znajdziesz tu ponad 100 prostych i szybkich przepisów na burgery, kebaby, pizzę, zapiekanki, nuggetsy oraz inne popularne poprawy, które są równie pyszne, a zdrowsze i mniej kaloryczne niż ich tradycyjne wersje. Nie musisz skręcać do drive-through ani zatrzymywać się przy budce – wystarczy kilka prostych składników i kwadrans w kuchni. Szybko, zdrowo, smacznie. I bez wyrzutów sumienia!



47. **Filozofia : przewodnik dla lubiących rozkminiać bez bólu / Paul Kleinman ;** przekład Andrzej Hildebrandt.- Wydanie I.- Warszawa : Zwierciadło, 2022.

Hasła przedmiotowe: Filozofia , Opracowanie

Sygnatura: WG-1

Nowości: 2023-12

"Filozofia : przewodnik dla lubiących rozkminiać bez bólu". Odkryj największych myślicieli świata i ich przełomowe koncepcje! Zbyt często podręczniki zamieniają godne uwagi teorie, zasady i figury filozoficzne w nużący dyskurs, który odrzuciłby nawet Platon. "Filozofia. Przewodnik dla lubiących rozkminiać bez bólu" usuwa nudne szczegóły i wyczerpującą filozoficzną metodologię, a zamiast tego daje lekcję filozofii, która angażuje Cię w odkrywanie fascynującej historii ludzkiej myśli i jej rozwoju. Od Arystotelesa i Heideggera po wolną wolę i metafizykę, poradnik Paula Kleinmana zawiera setki zabawnych filozoficznych ciekawostek, ilustracji i zagadek myślowych, których nie znajdziesz nigdzie indziej. Więc niezależnie od tego, czy chcesz rozwikłać tajemnice egzystencjalizmu, czy po prostu chcesz dowiedzieć się, czym zasłynął Voltaire, "Filozofia" : przewodnik dla lubiących rozkminiać bez bólu" ma wszystkie odpowiedzi - nawet te, o których nie wiedziałeś, że szukasz. Paul Kleinman mieszka w Nowym Jorku. Ukończył University of Wisconsin uzyskując dyplomy w zakresie sztuki i sztuki komunikacji w radiu, telewizji i filmie. Niezależny badacz i autor książek, w których w prosty i przejrzysty sposób tłumaczy zawiłe teorie naukowe.



48. **Futerał : o urządzaniu mieszkań w PRL-u / Agata Szydłowska.- Wydanie I.-** Wołowiec : Wydawnictwo Czarne, 2023.

Hasła przedmiotowe: Miasta , Mieszkania , PRL , Projektowanie wnętrz , Wyposażenie mieszkań , Polska , Opracowanie

Sygnatura: WG-643/645

Nowości: 2023-12

W powszechnym przekonaniu wystrój mieszkań w PRL-u był monolitem. Nic bardziej mylnego - polityczne zawirowania kolejnych dekad, przemiany gospodarcze, stosunki społeczne i polityka mieszkaniowa gruntownie wpływały na wygląd mieszkań. Zniszczenia II wojny światowej i przesunięcia granic spowodowały, że polskie powojenne wnętrza tworzone były niemal od zera. Kolejne lata niosły nadzieję na poprawę i wyraźnie pokazały, że zarządzanie gospodarstwem domowym wpisywało się w nowoczesny, szeroko zakrojony projekt inżynierii społecznej. Dziś „wnętrze z PRL-u” przemieniło się w kliszę utrwalaną przez kulturę popularną: to obraz tandety i byle jakości albo zbiór pięknych, nowoczesnych przedmiotów, „ikon designu”. W obu przypadkach wyjmujemy przedmioty z kontekstu, zapominając, że powstały tyleż z fascynacji nowoczesnością, ile z dojmującego braku, ciasnoty i prowizorki. Badaczka Agata Szydłowska wykonała tytaniczną pracę, poszukując odpowiedzi na pytanie: jak tak naprawdę urządzano się w PRL-u? Błyskotliwie łączy historię społeczną, opowieść o przemianach politycznych i kulturowych z bogactwem materiałów i świadectw. Futerał nie jest książką o straszno-śmiesznej krainie barezmów i rozklekotanej meblościanki ani o szczytowym okresie dizajnu - to nowatorska opowieść o mieszkaniu jako jednym z centralnych obiektów zmartwień, troski, zabiegów, dumy, snobizmów i zaradności pokoleń Polek i Polaków. I tak jak dla Waltera Benjamina dom jest „futurałem dla człowieka prywatnego”, tak dla Szydłowskiej jest też jednym z kluczy do odczytywania polskiej historii XX wieku.



49. **Ginekologicznie** : poradnik napisany przez pacjentkę, sprawdzony przez lekarki, lekarzy i nie tylko / Aga Szuścik.- Gliwice : Sensus, copyright 2023.
(Osobowość Odnowa)

Hasła przedmiotowe: Choroby ginekologiczne , Ginekologia , Higiena intymna , Hormony , Kobieta , Profilaktyka zdrowotna , Zdrowy styl życia , Żeński układ płciowy , Poradnik

Sygnatura: WG-618

Nowości: 2023-12

Stoisz w księgarni i zastanawiasz się, czy kupić tę książkę? Machnijmy szybki test - odpowiedz szczerze na pięć pytań: Czy kaszlę, kicham i dźwigam w sposób, który pomoże mi się uchronić przed popuszczaniem moczu w przyszłości? Czy potrafię odróżnić popularne mity o antykoncepcji od faktów? Czy znam całą prawdę o codziennym noszeniu wkładek? Czy orientuję się w temacie mięśniaków, endometriozy, PCOS i innych ginekologicznych kłopotów? Czy wiem, jak znaleźć dobrego ginekologa i jak się przygotować do wizyty lub zabiegu? Czy mam pewność, że robię wszystko, co mogę, by nie dostać raka piersi, szyjki macicy, jajnika oraz pomóc chronić się przed nimi najważniejszym dla mnie osobom? A jeżeli nie uda się uniknąć choroby, czy wiem, jak przez nią przechodzić lub kogoś wesprzeć? Jeżeli na którekolwiek pytanie padła odpowiedź „nie”, zabierz to różowe kompendium do kasy. Jeśli z kolei wszystkie Twoje odpowiedzi brzmią „tak”, spójrz na tę książkę z boku. Gruba, nie? Na pewno jest w niej coś, czego nie wiesz - otwórz na dowolnej stronie i się przekonaj. Napisałam GINEKOLOGICZNIE, by w kreatywny i zabawny sposób, ale też z szacunkiem i dbałością o szczegóły przeprowadzić Cię przez wiedzę na temat zdrowia ginekologicznego. Pomogło mi dwadzieścia jeden osób: dwanaścioro ginekologów i ginekolożek, lekarka medycyny stylu życia, patomorfolog, dwie psycholożki, fizjoterapeutka uroginekologiczna, prawniczka, językoznawczyni i aktywistka - topowi eksperci i topowe ekspertki w dbaniu o zdrowie ginekologiczne. Poradnik, który trzymasz w ręce, jest rezultatem wnikliwego poszukiwania odpowiedzi na setki pytań zadawanych w gabinetach ginekologicznych i mediach społecznościowych. To książka dla dorosłych i mniej dorosłych, dla zdrowych i mniej zdrowych, dla znających się na dbaniu o siebie i mniej ogarniających ten temat. Świetna na prezent - przede wszystkim dla siebie.



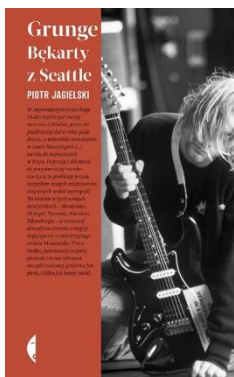
50. **Grabarki** / Taina Tervonen ; przełożyła Katarzyna Marczevska.- Wydanie I.- Wołowiec : Wydawnictwo Czarne, 2023.
(Reportaż / Wydawnictwo Czarne)

Hasła przedmiotowe: Antropologia kryminalna , Ekshumacja , Groby masowe , Identyfikacja zwłok , Ofiary wojny , Wojna w Bośni i Hercegowinie (1991-1995) , Bośnia i Hercegowina , Reportaż

Sygnatura: WG-reportaż

Nowości: 2023-12

Krwawa wojna w Bośni w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku pochłonęła ponad sto tysięcy ofiar. Około dziesięciu tysięcy zaginionych poszukuje się do dziś. Wciąż odkrywane są nowe masowe groby. Co gorsza, żeby zamaskować zbrodnie, w trakcie wojny zwłoki wielokrotnie przewożono, zdarza się więc, że rozczłonkowane szczątki jednej osoby pochowane zostały w kilku miejscach. Są rodziny, które od blisko trzydziestu lat szukają swoich synów, mężów, ojców. Są zmarli, którzy od lat czekają w chłodniach na identyfikację. Jak w gorącym klimacie przechowywać tysiące zwłok? Jak rozmawiać z krewnymi zaginionych, gromadzić i analizować tysiące próbek DNA? Jak wieczorem wracać do domu, żyć, śmiać się, zasypiać? Taina Tervonen jeździła do Bośni wielokrotnie. Jej przewodniczkami były Senem, antropolożka sądowa, kierująca ośrodkiem identyfikacji zwłok regionu Krajina, oraz jej przyjaciółka Darija, pracująca w dziale pobierania próbek krwi. Na mapie tej podróży są miejsca, o których pisano dotąd niewiele: Kozarac, Šejkovača, Tomašica. Bohaterowie tych historii często nie mają imion. Nie ma ich ani między umarłymi, ani między żywymi.



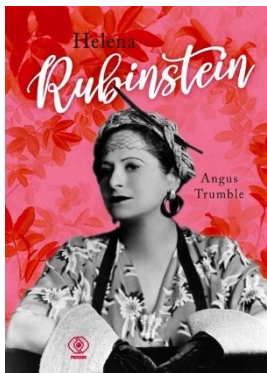
51. Grunge : bękarty z Seattle / Piotr Jagielski.- Wydanie I.- Wołowiec : Wydawnictwo Czarne, 2023.
(Seria Amerykańska)

Hasła przedmiotowe: Grunge , Muzyka amerykańska , Zespoły muzyczne , Seattle (Stany Zjednoczone) , Stany Zjednoczone (USA) , Reportaż

Sygnatura: WG-reportaż

Nowości: 2023-12

Grunge. Brudny, chropawy rock and roll, wyrosły z miłości do punka i heavy metalu. Długie włosy, wojskowe buty i flanelowe koszule miały być symbolami buntu pokolenia, które w gazetach, telewizjach i stacjach radiowych uparcie nazywano straconym „pokoleniem X”. Szczycił się swoją odmiennością i sarkastycznym, mrocznym poczuciem humoru. Kapele nie stroiły się w szaty rockmanów i były dumne z tego, jak bardzo nie pasują do sławnych zespołów z MTV. Jednak z muzyki zwykłych dwudziestolatków i młodych buntowników grunge przerodził się w końcu w towar globalnego rynku, a nagły sukces okazał się dla niektórych śmiertelną pułapką. Piotr Jagielski jest przewodnikiem po zawitych losach grunge’u. Píše nie tylko o największych gwiazdach sceny, jak Nirvana, Pearl Jam czy Soundgarden, ale z wnikliwością śledzi również losy jej prekursorów. Jego książka jest przede wszystkim opowieścią o grupie przyjaciół z miasta na końcu świata, którym udało się podbić rynek muzyczny. Jest też przestrożą, by uważać, czego się pragnie - spełnienie marzeń może okazać się przekleństwem.



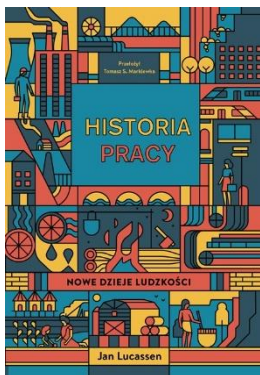
52. Helena Rubinstein : australijskie lata / Angus Trumble ; przełożyła Katarzyna Karłowska.- Wydanie I.- Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2023.

Hasła przedmiotowe: Rubinstein, Helena (1870-1965) , Kosmetyczki i kosmetycy , Przemysł kosmetyczny , Australia , Biografia

Sygnatura: WG-929-052A/Z-Rubinstein H.

Nowości: 2023-12

URODA TO WŁADZA. Intrygująca opowieść o pierwszym światowym imperium kosmetycznym i o fascynującej kobiecie, która je zbudowała. A także o przeszłości, z którą postanowiła się rozstać. Helena Rubinstein opuściła krakowski Kazimierz w latach 90. XIX wieku, gdy miała 23 lata. Po krótkim przystanku w cesarskim Wiedniu wyemigrowała do Australii, gdzie zarabiała na życie jako guwernantka i kelnerka, aż wreszcie otworzyła swój pierwszy salon piękności w Melbourne. W późniejszych czasach pilnie strzegła swego wizerunku, świadomie tworzyła własny mit i wymazała z niego sporo zdarzeń. Niniejsza książka je odtwarza, pokazując zaskakujące początki jej kariery na antypodach. To „zaginiony” rozdział bogatej opowieści o autorce chwytliwego hasła reklamowego - Uroda to władza - twórczyni pierwszej globalnej korporacji w branży kosmetycznej, marki, która w latach największego rozkwitu była uważana za synonim elegancji i zatrudniała 30 tysięcy kobiet na całym świecie.



53. Historia pracy : nowe dzieje ludzkości / Jan Lucassen ; przełożył Tomasz S. Markiewka.- Kraków : Znak Horyzont, 2023.

Hasła przedmiotowe: Historia społeczna , Praca , Monografia

Sygnatura: WG-331

Nowości: 2023-12

Na świecie pracują miliardy ludzi. Fizycznie, umysłowo, po pięć, osiem, czasem nawet kilkanaście godzin na dobę. Robimy kariery albo tylko chodzimy do pracy, spełniamy się albo wypalamy. Ale jak to się stało, że z łowców-zbieraczy przekwalifikowaliśmy się na project managerów? Jan Lucassen, holenderski historyk, postanowił prześledzić ten proces. Efekt? Monumentalna, wielowarstwowa, przełomowa historia nie tylko pracy, lecz także człowieka jako istoty pracującej. Autor cofa się o tysiące lat i zagłębia w najróżniejsze zakątki świata: od doliny Jordanu po Dolinę Krzemową. Obserwuje, jak praca umożliwiała postęp społeczeństw, a rozwijające się społeczności wymyślały innowacyjne zawody. Jego bohaterami są myśliwi, chłopci, kapłanki, niewolnicy, fabrykanci, szwaczki, kupy, związkowcy i przedsiębiorczynie. No więc: pracujemy, żeby żyć, czy żyjemy, żeby pracować?



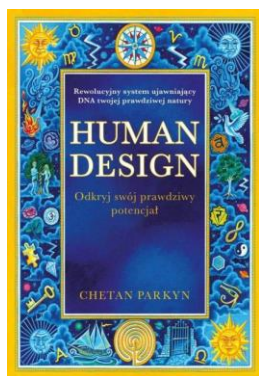
54. Hiszpania / Barbara Zielińska.- Bielsko-Biała : Pascal, 2023.
(Inspirator Podróżniczy)

Hasła przedmiotowe: Aktywność turystyczna , Atrakcje turystyczne , Hiszpania , Publikacja bogato ilustrowana , Przewodnik turystyczny

Sygnatura: WG-913(460)

Nowości: 2023-12

HISZPANIA – pomysł na idealne wakacje! Twój inspirator zaprowadzi cię w każdy zakamarek Hiszpanii. Nic cię nie ominie! Z nami przetańczysz całą noc na tętniącej życiem Ibizie, na rajskiej Minorce odpoczniesz bez tłumów, a ci, którzy dotrą do Playa de los Muertos, zobaczą najpiękniejszą plażę Andaluzji. Po dniu spędzonym nad morzem warto odkryć zakątki bajecznej Alhambry, jej pachnące ogrody, marmurowe kolumny, koronkowe sztukaterie, a wieczorem udać się do Madrytu na najlepszą w Hiszpanii tortillę de patatas. Wspólnie z Barbarą Zielińską przygotowaliśmy przewodnik po kraju Gaudiego i Sergia Ramosa. Znajdziesz w nim rankingi atrakcji i rekomendacje autorki, knajpki polecane przez miejscowych, intuicyjną nawigację, a do wszystkich wyjątkowych miejsc doprowadzi cię rozkładana mapa. Barbara Zielińska – od 2005 roku mieszka w Hiszpanii w regionie Alicante.



55. Human design : odkryj swój prawdziwy potencjał : rewolucyjny system ujawniający DNA twojej prawdziwej natury / Chetan Parkyn, Steve Dennis ; przekład: Katarzyna Babcz.- Wydanie polskie.- Łódź : Galaktyka, © 2023.

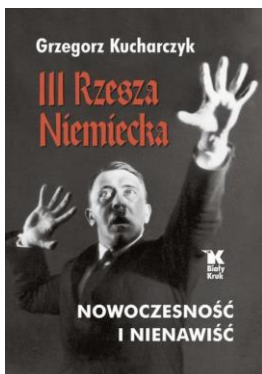
Hasła przedmiotowe: Astrologia , Charakter , Osobowość , Samopoznanie , Samorealizacja , Poradnik

Sygnatura: WG-159.96

Nowości: 2023-12

Human Design pokaże ci, kim naprawdę jesteś, i pozwoli odblokować pełnię twojego potencjału. To rewolucyjny system oparty częściowo na astrologii, jednak zdecydowanie od niej precyzyjniejszy, ponieważ wykorzystuje dokładne dane dotyczące narodzin. Według systemu Human Design, każdy z nas rodzi się z określoną, wgraną osobowością – tak unikatową, jak odciski palców. Można ją poznać, analizując datę, porę i miejsce narodzin. Bazując na tych informacjach, system tworzy indywidualny wykres, rodzaj mapy, która odkrywa wyjątkowo szczegółowy i dokładny obraz osobowościowej konstrukcji danego człowieka – w tym jego mocne strony i ograniczenia; preferowany typ osób, z którymi najlepiej współdziała, czy skuteczne metody komunikacji. Krótko mówiąc, system pokazuje ci, kim stworzyła cię natura i jaki drzemie w tobie potencjał. Chetan Parkyn, były inżynier mechaniczny, jest najbardziej znanym praktykiem metody Human Design na świecie. To również autor darmowego oprogramowania oraz książki stanowiącej przewodnik po interpretacji wykresu Human Design, pokazujący, jak zastosować go w swoim życiu, by odblokować pełnię indywidualnego potencjału. Gdy poznasz, który z pięciu typów osobowości

reprezentujesz, dowiesz się: • czy masz energię kreatywną, czy raczej organizacyjną; • jaki styl podejmowania decyzji preferujesz i jak przekuć to na maksymalne wykorzystanie zaistniałych szans; • w jaki sposób wchodzisz z ludźmi w interakcje i wpasowujesz się w działania zespołowe w pracy; • czy bardziej odpowiada ci rola przewodnika, czy raczej osoby za kimś podążającej; • jak reagujesz (emocjonalnie i mentalnie) na wyzwania i konieczność stawiania czoła problemom. Moc systemu Human Design nie przestaje zadziwiać tysięcy ludzi na całym świecie dzięki niezwykle trafności i adekwatności metody. Pora więc zadać sobie pytanie, czy żyjesz zgodnie z tym, jak stworzyła cię natura.



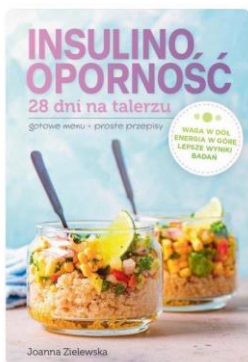
56. III Rzesza Niemiecka : nowoczesność i nienawiść / Grzegorz Kucharczyk.-
Wydanie I.- Kraków : Biały Kruk, 2022.

Hasła przedmiotowe: Narodowosocjalistyczna Niemiecka Partia Robotników (NSDAP) , Ekologia , Ezoteryka , Nazizm , Neopoganizm , Nowoczesność , Okultyzm , Rozwój technologii , Społeczeństwo , Niemcy , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(430)

Nowości: 2023-12

Rzesza Niemiecka istniała tylko w okresie 1933–1945, ale bardzo mocno zapisała się w historii. Mocno i wyjątkowo niechlubnie. Gdy się ją wspomina, przychodzą na myśl druty kolczaste, niemieckie obozy zagłady, wojenna pożoga, grabież, ruiny. Do tego dochodzi pogarda dla tych, których zbrodnicza ideologia nazistowska określała jako „podludzi” i których należało likwidować w imię czystości rasy. Ta ideologia ani nie wzięła się znikąd, ani nie zrodziła się wraz z powstaniem III Rzeszy, ani nie zginęła do końca po klęsce wojennej Niemców – wyjaśnia to książka prof. Grzegorza Kucharczyka. Rodowody rasizmu oraz nazizmu są znacznie wcześniejsze niż 1933 r. i obejmują nie tylko niemieckie terytoria. Nigdzie jednak te zbrodnicze koncepcje nie znalazły tak podatnego gruntu do rozwoju jak na gruzach II Rzeszy, czyli Cesarstwa Niemieckiego istniejącego w latach 1871–1918. Co sprzyjało zwycięstwu NSDAP i Hitlera, jakie postawy, jacy ludzie, jaka religia, jakie zachowania społeczne i jakie okoliczności międzynarodowe? To trzeba wiedzieć, jeśli nie chcemy, aby koszmary III Rzeszy odżyły w nowoczesnej formie. Właśnie – nowoczesność. To jedno z kluczowych pojęć w niemieckiej koncepcji świata, które miało usprawiedliwiać nawet największe zbrodnie. Postęp technologiczny, budowa autostrad, produkcja samochodów, ochrona przyrody czy zakrojone na szeroką skalę badania w zakresie profilaktyki raka piersi lub próchnicy uzasadniały eksperymenty na ludziach, eksterminację i grabież. Przeprowadzano np. analizy, jak spalać ludzi w krematoriach, by jak najmniej... zatruwać środowisko. Wprowadzano z jednej strony surowe ustawodawstwo chroniące zwierzęta, z drugiej zaś całkiem lege artis mordowano miliony ludzi. W III Rzeszy praworządność nie była udawana; prawo święciło tam triumfy jak w żadnym innym państwie. Jakie to prawo było – tym naród nie zaprzętał sobie głowy, od tego był Wódz (Führer) i jego ekipa rządząca. Próbowano także wyzwolić się z „okowów” chrześcijaństwa czy to przez stworzenie jego „ulepszonej” wersji pozbawionej żydowskich elementów, czy to wskrzeszając w opozycji do niego pogańskie, germańskie kulty. Nowoczesność i nienawiść spletały się w narodowosocjalistycznych Niemczech Adolfa Hitlera w złowieszczy konglomerat.



57. Insulinooporność : 28 dni na talerzu / Joanna Zielewska.- Wydanie drugie.-
Warszawa : Ringier Axel Springer Polska, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Insulinooporność , Leczenie dietą , Przepisy kulinarne

Sygnatura: WG-615.8

Nowości: 2023-12

Za dużo kilogramów, a za mało energii, której po zjedzeniu śniadania czy obiadu wcale nie mamy więcej. Przeciwnie - oczy się zamykają, a organizm nadal domaga się czegoś konkretnego, a jeszcze lepiej słodkiego. Do tego bóle głowy i rozdrażnienie bez wyraźnej przyczyny, albo zmęczenie, które potrafi zaskoczyć o różnych porach dnia, nawet zaraz po wstaniu z łóżka. Takie objawy zwykle skłaniają do robienia badań. Często pokazują one to samo: Insulinooporność. Insulinooporność jest poważnym zaburzeniem, które nie pozwala komórkom organizmu czerpać energii z posiłków. To co jemy, odkłada się w tkance tłuszczowej, a mięśnie i inne narządy pozostają głodne. Odpowiednio ułożona dieta to jedyny sposób, by uporać się z insulinoopornością. Jeśli potraktujemy sprawę serio, to już po kilku dniach wróci dobre samopoczucie, a po miesiącu metabolizm znów będzie po naszej stronie - mniej kilogramów i więcej energii to dopiero początek pozytywnych zmian. Książka „Insulinooporność. 28 dni na talerzu” to jadłospis na cztery tygodnie, posiłki łatwe do przygotowania i podpowiedzi, które pokażą co i jak jeść, by problem zniknął i nie powrócił.



58. [Insulinooporność : dieta i książka kucharska : 100 łatwych do przygotowania dań, plan codziennych posiłków i ćwiczenia, które pozwolą ci schudnąć / Tara Spencer ; \[tłumaczenie: Renata Czernik\].- Wydanie I.- Białystok : Vital, 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Insulinooporność , Leczenie dietą , Odchudzanie , Poradnik , Przepisy kulinarne

Sygnatura: WG-615.8

Nowości: 2023-12

Zdrowo się odżywisz, a nie możesz schudnąć? Masz wysokie ciśnienie krwi lub odczuwasz ciągłą ochotę na słodkie? To mogą być objawy insulinooporności, która prowadzi do cukrzycy. Autorka udowadnia, że proste zmiany w stylu życia, diecie i aktywności fizycznej mogą odwrócić przebieg choroby i przyspieszyć powrót do zdrowia. Przedstawia dietę na insulinooporność wraz z jej zasadami i 28-dniowym planem posiłków o niskim indeksie glikemicznym. Dowiesz się, jakie produkty wyeliminować, a które wprowadzić do menu. Poznasz ćwiczenia fizyczne, które podkreślą twój metabolizm i sprawią, że odchudzanie stanie się łatwiejsze! Techniki, takie jak samowspółczucie czy medytacja, pomogą ci odzyskać wiarę w siebie, zaakceptować ciało i słabości. Pokonaj insulinooporność naturalnie!

insulino
oporność
w polskiej kuchni



59. [Insulinooporność w polskiej kuchni / Magdalena Makarowska, Dominika Musiałowska.- Wydanie II.- Łódź : JK Wydawnictwo, 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Insulinooporność , Kuchnia polska , Potrawy dietetyczne , Zdrowe odżywianie , Książka kucharska , Poradnik

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Lubisz tradycyjne, domowe jedzenie, ale wiesz, że znajduje się ono na czarnej liście? Katujesz siebie i innych wymyślnymi, niskokalorycznymi potrawami, choć w duchu marzysz już tylko o tym, żeby wrócić do dotychczasowej diety? A może przygotowujesz kilka posiłków, bo domownicy kręcą nosem na to, co ląduje na ich talerzu, i domagają się kotleta czy gołąbka? Koniec z gotowaniem dla każdego innego obiadu! Czas na zdrową alternatywę dla dotychczasowych posiłków, która pomoże wrócić do zdrowia całej twojej rodzinie. Żyjemy w czasach nadmiaru, w czasach, w których więcej osób umiera z powodu zbyt dużej ilości jedzenia niż jego braku, a na choroby cywilizacyjne takie jak otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe i autoimmunologiczne zapadają coraz młodszy ludzie. Nawet dzieci! Insulinooporność stała się plagą XXI wieku. Dotyczyć może każdego, bez względu na wiek,

pleć, masę ciała i miejsce zamieszkania. Dotyka zarówno młode i aktywne osoby, jak i starsze. W tej książce pokazujemy, dlaczego warto wykonać szczegółową diagnostykę w kierunku insulinooporności, a także udowodniamy, że diagnoza to nie wyrok! Wręcz przeciwnie, to bodziec do nowego, zdrowego życia. Kuchnia polska w insulinooporności nie musi być nudna i monotonna, a tym bardziej restrykcyjna i głodówkowa. Możesz jeść wiele smacznych, sycących potraw, nawiązujących do tradycyjnej kuchni polskiej.



60. [Inteligentne miasta / Daniela Szymańska.- Wydanie 1.- Warszawa : PWN, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Inteligentne miasta i wsie , Rozwój zrównoważony , Urbanizacja , Podręcznik

Sygnatura: WG-71

Nowości: 2023-12

Problematyka badawcza dotycząca miast jest bardzo ważna i niezwykle aktualna, ponieważ Ziemia stała się planetą miast, a proces urbanizacji jest jednym z najbardziej uderzających przejawów współczesnej cywilizacji. Celem książki jest próba przedstawienia czytelnikom idei i koncepcji inteligentnych miast oraz ich wdrożeń w kontekście łagodzenia problemów związanych z urbanizacją. W podręczniku wyjaśniono, czym jest inteligentne miasto i na jakich koncepcjach się opiera. Pokazano, dlaczego szerzenie idei i koncepcji inteligentnych miast jest koniecznym wyzwaniem XXI wieku. Niezależnie bowiem od tego, gdzie pracujemy i gdzie mieszkamy, wszyscy w mniejszym lub większym stopniu jesteśmy zainteresowani jakością środowiska, harmonijnym rozwojem miast, racjonalnym rozplanowaniem sieci transportowej, redukcją odpadów, niekontrolowaną ekspansją miast na tereny wiejskie, redukcją zanieczyszczeń powietrza w miastach i innymi podobnymi problemami. W obecnych czasach poprzez większy udział publiczny w procesie stanowienia o mieście coraz częściej mamy możliwość wpływania na decyzje, które będą oddziaływały na sposób rozwoju miast w przyszłości, uwzględniający przesłanie, jakie wynika z wdrażania idei inteligentnych miast. Książka może być pewnym elementem łańcucha edukacji proekologicznej w zakresie relacji człowiek - miasto – środowisko. Adresowana jest zarówno do studentów różnych kierunków studiów, którym problematyka ochrony środowiska i zrównoważonego/optimalnego rozwoju miast i naszej planety jest szczególnie bliska, jak i do wykładowców oraz osób pracujących w administracji samorządowej, w instytucjach zajmujących się ochroną środowiska, rozwojem regionalnym, planowaniem i gospodarką przestrzenną, w organizacjach społecznych i innych ośrodkach mających wpływ na zrównoważony rozwój miast i regionów.



61. [Izrael bez cenzury : o tradycji, feminizmie i seksie / Esther Fuerster-Ashkenazi.- Gdynia : Novae Res, © 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Obyczaje i zwyczaje , Społeczeństwo , Tradycja , Życie codzienne , Żydzi , Izrael , Reportaż

Sygnatura: WG-reportaż

Nowości: 2023-12

Osobista, szczerza i pełna humoru opowieść o Izraelu widzianym oczami współczesnej Żydówki Czy jesteście gotowi na podróż po Izraelu widzianym oczami Żydówki polskiego pochodzenia? To nie będzie wycieczka przypominająca te, których opisów pełno w popularnych przewodnikach. Autorka, posiłkując się kalendarzem żydowskim, szczerze opowiada o codzienności, zwyczajach i tradycjach jej narodu. Począwszy od miesiąca tiszrei, podą-

żymy razem z nią przez cały rok i poznamy każde święto ważne dla Żydów. Przeczytamy kilkanaście dowcipów o polaniji, dowiemy się, co w Izraelu oznacza sformułowanie „matka Polka”, a także jak w praktyce wyglądają przygotowania do święta Pesach i co z tym wspólnego ma chamec. To pasjonująca, osobista i niestroniąca od trudnych tematów opowieść – nie tylko dla miłośników kultury żydowskiej.



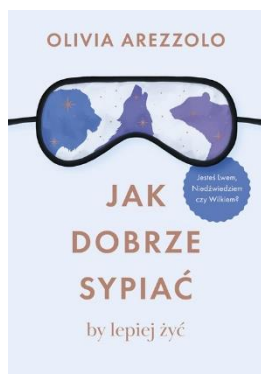
62. [Jak błyskawicznie poprawić nastrój : awaryjne sposoby na niepokój, lęk i stres / dr Olivia Remes ; przełożyła Elżbieta Smoleńska.- Wydanie I.- Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Dobrostan psychiczny , Lęk , Nastrój (psychologia) , Radzenie sobie ze stresem , Relacje międzyludzkie , Samokontrola , Spokój , Stres , Poradnik

Sygnatura: WG-159.923

Nowości: 2023-12

Jak radzisz sobie ze stresem, lękiem czy chwilami kryzysu? Czekasz na idealne rozwiązanie, unikasz zmierzenia się z nimi, a może się obwiniasz? Jeśli tak, czas przerwać to błędne koło: gdy ogarnia cię panika, sięgnij po tę książkę! To zestaw narzędzi do wykorzystania w awaryjnych sytuacjach, możesz ich użyć zawsze i wszędzie w zależności, jaką ilością czasu dysponujesz. Wystarczy od 2 do 10 minut, by natychmiastowo nabrać optymizmu, stanowczości i pewności siebie. To recepta w nagłych przypadkach, dzięki niej poradzisz sobie z brakiem zdecydowania i motywacji, poczuciem utraty kontroli i przytłoczenia, stresem, lękiem i niepokojem, poczuciem osamotnienia i odrzucenia, przygnębieniem i smutkiem.



63. [Jak dobrze spać, by lepiej żyć / Olivia Arezzolo ; \[przekład: Nina Wum\].- Warszawa : Muza, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Chronotyp , Higiena snu , Profilaktyka zdrowotna , Sen , Zaburzenia snu , Poradnik

Sygnatura: WG-613

Nowości: 2023-12

Czy masz trudności z zasypianiem, utrzymaniem snu lub czujesz się wyczerpany w ciągu dnia? Proste wskazówki Olivii Arezzolo, australijskiej ekspertki od snu, pozwolą ci poznać swój chronotyp (biologiczną dyspozycję do wstawania i spania o określonych porach) i pomóc sobie lepiej spać, dobrze się czuć, być bardziej produktywnym i mniej zestresowanym. Niezależnie od tego, czy jesteś Lwem wstającym, gotowym do walki zanim reszta stada wstanie, pracowitym Niedźwiedziem, który zawsze słabnie wczesnym popołudniem lub kochającym noc Wilkiem, który wydaje się mieć więcej energii w miarę upływu dnia.



64. [Jak dobrze żyć z kotem : poradnik codziennego użytku dla początkujących i zaawansowanych / Magdalena Nykiel.- Warszawa : Chcę, Robię, Mam!, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Koty , Ludzie a zwierzęta , Opieka nad zwierzętami , Zachowanie się zwierząt , Poradnik

Sygnatura: WG-636/638

Nowości: 2023-12

Jak dobrze żyć z kotem to owoc życiowych i zawodowych doświadczeń Magdaleny Nykiel behawiorystki zwierzęcej, zoopsychologa, cenionej i uznanej miłośniczki i znawczyni kotów. To przewodnik po kocim świecie i mapa, która pozwoli kociemu opiekunowi odnaleźć się w chwilach wątpliwości. Nauczysz się z niego rozumieć kocie potrzeby. Odróżniać to, co naprawdę jest istotne dla kota, od tego, co jest często jedynie estetycznym dodatkiem, ważnym dla człowieka. Ta książka pozwoli ci zyskać wiedzę o własnym zwierzęciu. Dowiesz się, jak mu pomagać na każdym etapie życia; uchwycisz jego cechy osobnicze, temperament, preferencje; ustalisz, jak lubi wyciszać się, w co lubi się bawić, a co mu przeszkadza. Książka została wzbogacona wypowiedziami specjalistów z różnych dziedzin oraz opiekunów kotów. W książce znajdziesz ponad 120 zdjęć, na których są w większości koty autorki sfotografowane w codziennych sytuacjach. Szczęśliwe i zaopiekowane.



65. Jak nie stracić przyjaciół i nie zrażać do siebie ludzi : zaskakujące fakty, które przeczą (prawie) wszystkiemu, co wiesz o związkach międzyludzkich / Eric Barker ; przekład Aleksandra Samson-Banasik.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Laurum, 2023.
(Komunikacja)

Hasła przedmiotowe: Relacje międzyludzkie , Interakcje społeczne , Bliskie związki międzyludzkie , Poradnik
Sygnatura: WG-316
Nowości: 2023-12

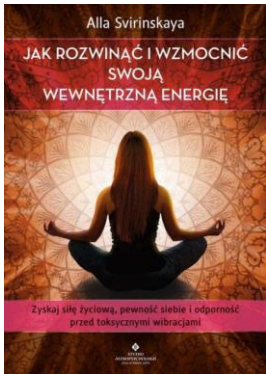
Relacje budują lub rujną nasze życie. Eric Barker wnikliwie zbadał konwencjonalną wiedzę o związkach międzyludzkich, wplatając zdumiewające fakty naukowe w porywającą narrację. Wszystko po to, aby pomóc ci zbudować lepsze przyjaźnie, na nowo rozpaść uczucia i stworzyć satysfakcjonujące więzi ze wszystkimi osobami obecnymi w twoim życiu. To napisany z humorem poradnik o sztuce budowania lepszych relacji, panaceum na jedno z największych bolączek naszych czasów - narastający dystans emocjonalny i samotność. Jednak autor książki stwierdza bez ogródek: „Znienawidzisz mnie [...] nie jest to typowa książka o związkach, optymistyczny poradnik, w którym autor mówi to, co czytelnik chce usłyszeć, żeby poprawić mu samopoczucie i zaoszczędzić dyskomfortu. Nie wszystko, co przeczytasz, przypadnie ci do gustu... Ostrzegam zawczasu. Prawda cię wyzwoli, ale najpierw porządnie cię wkurzy”. Ludzie próbują dogadywać się ze sobą od tysięcy lat i wciąż nie potrafią robić tego dobrze. Barker analizuje popularne maksymy i sprawdza, czy można na nich polegać z naukowego punktu widzenia. Dowiesz się więc: „Czy można oceniać książkę po okładce?”; „Czy miłość wszystko zwycięża?”; „Czy prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie?”; „Czy człowiek naprawdę nie jest samotną wyspą?”. Autor dogłębnie analizuje każdy problem, zanim wyda ostateczny werdykt. Prawda, którą ujawnia może całkowicie zmienić sposób, w jaki nawiązujesz relacje z ludźmi. Jedyne, co naprawdę liczy się w życiu, to nasze relacje z innymi. Najszczęśliwsze chwile są związane z ludźmi. Te najbardziej bolesne również.



66. Jak reagować na agresję uczniów? : skuteczne techniki radzenia sobie z problemem / Monika Zielińska.- Wydanie III, dodruk.- Gdańsk : Harmonia Universalis, 2021.
(Behawiorizm dla Nauczycieli)

Hasła przedmiotowe: Dziecko niedostosowane społecznie , Agresywność , Terapia behawioralna , Zachowanie , Uczniowie , Trudności wychowawcze , Poradnik
Sygnatura: WG-159.922.7/.8
Nowości: 2023-12

Książka wnosi wiedzę i wskazania praktyczne do zajmowania się dziećmi z zaburzeniami zachowania, a ponadto wskazuje, że opisane procedury postępowania terapeutycznego są w zasadzie skuteczne niezależnie od rodzaju zaburzenia dostarcza nauczycielom, pedagogom specjalnym i rodzicom wiedzy teoretycznej oraz konkretnego narzędzia do skutecznego przeciwdziałania trudnym zachowaniom dzieci w domu i w szkole.



67. Jak rozwinąć i wzmocnić swoją wewnętrzną energię : zyskaj siłę życiową, pewność siebie i odporność przed toksycznymi wibracjami / Alla Svirinskaya ; [tłumaczenie: Dorota Morawska ; ilustracje: Leanne Siu Anastasi].- Wydanie I - dodruk.- Białystok : Studio Astropsychologii, 2024.

Hasła przedmiotowe: Kundalini , Medycyna niekonwencjonalna , New Age (ruch kulturowy) , Zdrowie fizyczne , Zdrowie psychiczne , Poradnik

Sygnatura: WG-613

Nowości: 2023-12

Każdy człowiek posiada swoją aurę. Ty również! Jeśli chcesz cieszyć się dobrym zdrowiem i odpornością, także na ataki toksycznej energii, ta książka jest dla Ciebie! Autorka, słynna uzdrowicielka, wykorzystuje swoje kilkudziesięcioletnie doświadczenie, by nauczyć Cię, jak chronić się przed wampirami energetycznymi, stworzyć szczelne granice aury, likwidować powstające luki i wzmocnić ją. Po lekturze przewodnika po Twojej wewnętrznej energii będziesz potrafił tworzyć intencje, poprawnie wypowiadać afirmacje i medytować, rozwinięsz swoją intuicję.



68. Jak się naprawdę czujesz? : szczere odpowiedzi na trudne pytania, które dadzą ci siłę, by żyć w zgodzie ze sobą / Jenna Kutcher ; przekład: Jarosław Filip Dąbrowski.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Laurum, 2023.

Hasła przedmiotowe: Kobieta , Samoakceptacja , Samopoznanie , Samorealizacja , Poradnik

Sygnatura: WG-159.922

Nowości: 2023-12

W dzisiejszym chaotycznym świecie możesz czasami mieć poczucie, że nie jesteś już sobą i nawet nie wiesz, jak się czujesz... TAK NAPRAWDĘ. Starasz się wszystko zrównoważyć: rodzinę, pracę, życiowe cele, ale twoje emocje są w rozsypanie, a ty nie czujesz się tak pewna siebie i szczęśliwa, jak kiedyś pragnęłaś. Dzięki tej książce dowiesz się, jak przebudować całe swoje życie i odnaleźć w końcu radość i spełnienie w świecie, który narzuca ci, kim masz być. Zrozumiesz, co dzieje się w twojej głowie, i jak powrócić do życia, które jest naprawdę twoje. Jenna Kutcher uczy, co zrobić, by zacząć kontrolować własne życie. Zaslugujesz na więcej - i gdzieś głęboko jesteś tego świadoma. Jeżeli jesteś gotowa zdobyć się na prawdziwą szczerość wobec siebie i odkryć, że chcesz czegoś więcej od życia - więcej radości, więcej pasji, więcej spełnienia, więcej spokoju - ta książka jest właśnie dla ciebie. Jenna Kutcher zaczynała od pracy w sieci handlowej Target, a potem zbudowała imperium, mieszkając w małym miasteczku w Minnesocie. Dokonała tego wszystkiego, będąc matką. W swojej inspirującej, debiutanckiej książce opisuje, jak sama radziła sobie z problemami związanymi z poszukiwaniem własnej tożsamości i równowagi w czasie, gdy zakładała firmę, prowadziła życie rodzinne, a także tworzyła popularny podcast o nazwie „Goal Digger”. Dołącz do milionów osób, które korzystają z porad Jenny na temat życia i biznesu. Zadaj sobie pytanie, którego unikasz: Jak się naprawdę czujesz? Znajdź własną odpowiedź i zacznij żyć.



69. Jak skutecznie wspierać dziecko w sytuacjach, w których sobie nie radzi / Roz Shafran, Ursula Saunders, Alice Welham ; [przekład: Ewa Ziemińska].- Wydanie I.- Warszawa : Muza, 2023.

Hasła przedmiotowe: Dzieci , Pomoc psychologiczna , Psychologia rodziny , Rodzicielstwo , Trudne sytuacje życiowe , Uczucia , Wychowanie , Poradnik

Sygnatura: WG-159.922.7/.8

Nowości: 2023-12

Dla tych, którzy kiedykolwiek doświadczyli rodzicielskiej rozpaczki! Kiedy ktoś, kogo kochamy, nie jest w stanie sobie poradzić z życiem, sami stajemy się nieszczęśliwi. Książka pomaga zmienić stan beznadziei, pokazuje, jakimi drogami iść, żeby znaleźć pomoc, nadzieję i ukojenie. Proponuje sugestie, rady, techniki i rozwiązania proste do wprowadzenia w życie, poprawiające jakość życia. Pomaga uświadomić sobie nasze ograniczenia, uczy akceptowania niepokoju, zmartwień, smutku, utraty kontroli, pokazuje, że możemy je tolerować, a mimo to żyć dalej, rozwijać się i cieszyć codziennością.



70. Jak to łatwo powiedzieć... : ćwiczenia komunikacyjne dla początkujących : poziom A1 i A2 / Danuta Gałyga ; [tłumaczenie na język angielski Magdalena Buchta, tłumaczenie na język niemiecki Jan Szurmant, tłumaczenie na język rosyjski Sergij Tyupa].- Kraków : Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych "Universitas", 2023.

(Język polski jako Obcy: podręcznik do nauki języka polskiego dla cudzoziemców)

Hasła przedmiotowe: Język polski jako obcy , Ćwiczenia i zadania , Podręcznik

Sygnatura: WG-811.162.1

Nowości: 2023-12

„Jak to łatwo powiedzieć...” to współczesny język polski w postaci dialogów, przedstawionych w formie obrazkowej (zdjęć) z tzw. „dymkami”. Dialogi są napisane prostym, ale w miarę autentycznym językiem. Ich treść nie jest ściśle podporządkowana zagadnieniom gramatycznym. Autorce chodziło raczej o autentyczność komunikacyjną, czego dowodem są zamieszczone w ćwiczeniach oryginalne teksty, pochodzące z polskich czasopism. Teksty te mają stanowić zachętę do mówienia i dyskusji. Proponowane w każdej jednostce lekcyjnej ćwiczenia należy wykorzystywać kreatywnie, uzupełniając je własnymi pomysłami lub pomysłami uczących się. Nauczyciel może zmieniać kolejność wprowadzania materiału poszczególnych części lekcji, a te fragmenty, które wydają się za trudne dla poziomu danej grupy, może opuścić. Różnorodność i bogactwo ćwiczeń, nie tylko komunikacyjnych, fonetycznych i słownikowych, ale także w rozumieniu tekstów pisanych i mówionych oraz ćwiczeń prezentujących współczesną kulturę polską, sprawiają, iż zbiór stanowi cenną pomoc w nauce języka polskiego jako obcego.



71. Jak wychować człowieka / Barbara Capponi ; przekład: Anna Osmólska-Mętrak.- Wydanie I.- Łódź : Feeria, 2023.

Hasła przedmiotowe: Koty , Ludzie a zwierzęta , Zachowanie się zwierząt , Poradnik

Sygnatura: WG-636/638

Nowości: 2023-12

Współzycie z innymi. Wybierają nas, oswajają i... tresują. Więc dlaczego to my nazywamy je naszymi pupilami, a nie na odwrót? Choć ludzi na Ziemi jest bardzo dużo, my, koty, też mamy tutaj coś do powiedzenia. Dzięki tej książce poznasz najskuteczniejsze techniki udomowienia swojego człowieka. Spanie w jego łóżku, zajmowanie jego fotela, zmuszanie go do wielogodzinnego siedzenia w niewygodnej pozycji, wyłudzenie przekąsek czy budzenie w środku nocy... Te wszystkie niepozorne zwyczaje mają jeden cel: całkowite przejęcie władzy i zapewnienie sobie wygód do końca swych kocich dni! Oto wyjątkowe spojrzenie na relacje kotów z ich podwładnymi – ludźmi!



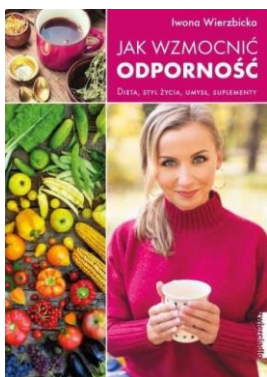
72. Jak wyzwolić moc twojej podświadomości : 52-tygodniowy plan / Joseph Murphy ; z angielskiego przełożyła Ewa Westwalewicz-Mogilska.- Wydanie nowe uzupełnione.- Warszawa ; Ożarów Mazowiecki : Świat Książki Wydawnictwo ; 2023.

Hasła przedmiotowe: Podświadomość , Relacje międzyludzkie , Samopoznanie , Samorealizacja , Poradnik

Sygnatura: WG-159.923

Nowości: 2023-12

Jak wyzwolić moc twojej podświadomości. 52-tygodniowy plan. Osobisty przewodnik dla osób chcących prowadzić szczęśliwsze, bogatsze i bardziej satysfakcjonujące życie. W książce znajdziesz 52 afirmacje, każdą należy stosować przez tydzień. Umożliwią ci one osiągnięcie poprawy we wszelkich dziedzinach życia takich jak zdrowie, majątek, związki, małżeństwo i praca zawodowa. Każda z afirmacji jest uzupełniona komentarzem. Dzięki nim lepiej sobie wyobrazisz i docenisz nową rzeczywistość, której niebawem zaczniesz doświadczać. Stosując się do prezentowanych w książce porad, możesz przestać być ofiarą okoliczności i stać się panem twego losu. Nauczysz się, jak ujarzmić potęgę twego umysłu oraz otaczające cię nieskończone zasoby, dzięki czemu staniesz się tym, kim chcesz, oraz będziesz robił i otrzymywał cokolwiek zechcesz.



73. Jak wzmocnić odporność : dieta, styl życia, umysł, suplementy / Iwona Wierzbicka.- Wydanie I.- Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., copyright 2020.

Hasła przedmiotowe: Odporność , Suplementy diety , Zdrowy styl życia , Żywność ekologiczna , Poradnik

Sygnatura: WG-613

Nowości: 2023-12

Kompendium wiedzy na temat zdrowego stylu życia i wzmacniania odporności. Proste i praktyczne sposoby na poprawę zdrowia i cieszenie się pełnią życia. Masz problemy ze zdrowiem, z cerą, włosami? Cierpisz na stany zapalne, choroby przewlekłe lub autoagresywne? Męczą cię alergie, astma albo zaburzenia hormonalne? Czujesz, że brakuje ci odporności? Chcesz poczuć się lepiej? Iwona Wierzbicka, dietetyk kliniczny z wieloletnią praktyką, namawia do powrotu do natury, zadbania o swoje ciało i umysł, stosowania właściwie dobranej diety i prowadzenia zdrowego stylu życia.



74. Jak zrozumieć dziecko? : wpływ ciała i umysłu na dziecięce emocje i zachowania / dr. Mona Delahooke ; przełożyła Justyna Rudnik.- Warszawa : Samo Sedno, 2022.

Hasła przedmiotowe: Ciało ludzkie , Psychofizjologia , Psychologia dziecka , Rodzicielstwo , Poradnik

Sygnatura: WG-37.018.1

Nowości: 2022-12

Masz czasami wrażenie, że twoje dziecko robi ci na złość? Żadne rozmowy, tłumaczenia, nagrody czy zachęty nie działają, gdy próbujesz nakłonić je do współpracy? Dr. Mona Delahooke, psycholożka kliniczna i terapeutka, wyjaśnia, że za każdym zachowaniem dziecka stoi jakaś konkretna potrzeba i nie zawsze jest ono w stanie kontrolować swoich reakcji ze względu na powoli dojrzewający układ nerwowy. Zamiast więc dyscyplinować dziecko, lepiej skorzystać z podejścia uwzględniającego jego psychologię i biologię - sensoryczne doświadczenia i emocje. W tym poradniku dowiesz się, jak: - poznać po zachowaniu dziecka, z czym sobie akurat nie radzi, aby właściwie na to odpowiedzieć, - dostrzegać i interpretować sygnały ciała wysyłane przez dziecko, - dbać o dobre samopoczucie malucha z szacunkiem dla jego potrzeb, wspierając jego rozwój emocjonalny i umiejętności społeczne, - w końcu przestać się obwiniać i stresować decyzjami, jakie codziennie podejmujesz w związku z rolą rodzica.



75. Jak żyć w rytmie pór roku : rytuały self-care w duchu ajurwedy / Susan Weis-Bohlen ; przełożył Bartłomiej Kotarski.- Wydanie I.- Białystok : Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus, 2022.

Hasła przedmiotowe: Ajurweda , Rytm biologiczny , Techniki samopomocy , Terapie umysł-ciało , Poradnik

Sygnatura: WG-615.8

Nowości: 2023-12

Pełne inspiracji wprowadzenie do źródeł i rytmów ajurwedy poprzez wszystkie pory roku „Jedzenie to lekarstwo. Oddech to lekarstwo. Ruch to lekarstwo. Krok po kroku i pora roku po porze roku możesz odzyskać kontrolę nad własnym życiem”. Życie w zgodzie z porami roku to uniwersalna mantra ajurwedy. Znajdują one bowiem odzwierciedlenie w naszym ciele: składamy się z różnych żywiołów, a tym kombinacjom odpowiadają dosze, czyli energie powstałe z połączenia poszczególnych sił natury. Zawsze jedna lub dwie z nich dominują i zmieniają się wraz z rytmem pór roku. Współczesne zmiany klimatyczne sprawiają, że granice między poszczególnymi okresami się zacierają, co prowadzi do zaburzeń zdrowotnych i psychicznych. Dzięki tej książce nauczysz się rozpoznawać pory roku niezależnie od kalendarza i dostosowywać się do nich tak, aby żyć w pełni sił i w harmonii z otoczeniem oraz Matką Ziemią. W tej książce znajdziesz między innymi: test, dzięki któremu dowiesz się, jakie są twoje dosze; ajurwedyjskie poranne i wieczorne rytuały pielęgnacyjne; wskazówki na temat tego, co jeść podczas każdej z pór roku i jakie produkty kupować; ćwiczenia oddechowe (pranajama); ćwiczenia medytacyjne; podstawy vastu (wedyjskiego feng shui) w domu i w pracy; sezonowy detoks za pomocą doszy.

Paulina Walczak-Matla
Maciej Matla



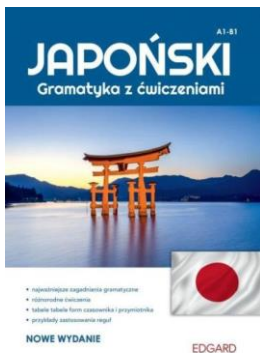
76. Japonia : plus autorskie trasy po Tokio i okolicach : subiektywny przewodnik nieokrzęszonego gajjina / Paulina Walczak-Matla, Maciej Matla.- Bielsko-Biała : Pascal, 2022.

Hasła przedmiotowe: Matla, Maciej , Walczak-Matla, Paulina , Obyczaje i zwyczaje , Polacy za granicą , Życie codzienne , Japonia , Przewodnik turystyczny , Publikacja bogato ilustrowana , Relacja z podróży

Sygnatura: WG-913(5)

Nowości: 2023-12

To nie jest sztywne studium o Japonii. To pełne humoru historie z życia wzięte, które w lekki sposób przybliżają kulturę tego niezwykle interesującego kraju. Nowe, poszerzone wydanie zawiera wiele praktycznych informacji: Kiedy najlepiej pojechać do Japonii? Jak się poruszać po Japonii?, a także unikatowe trasy zwiedzania Tokio i okolic – przez jeden dzień, trzy, pięć lub siedem dni. Jeśli więc gdzieś w świecie, poza Japonią, znajdziecie samochód zaparkowany tyłem ze złożonymi lusterkami, buty stojące przed wejściem do przymierzalni albo usłyszenie wyjątkowo siorbiących klientów w restauracji z ramenem, to wiedźcie, że wpadliście na nas. Mamy nadzieję, że choć w niewielkim stopniu przekażemy Wam naszą sympatię do Japonii. Oraz chęć odwiedzenia tego niezwykłego kraju. I mówimy to my – ludzie, którzy do 2018 roku nawet nie brali jej pod uwagę jako kierunku wyjazdowego. Bo co tam właściwie może być ciekawego? Ignoranci! Wprawdzie nikłe są szanse na doświadczenie dokładnie tego, z czym się zetknęliśmy, ale w końcu nigdy nic nie wiadomo, bo życie pisze różne scenariusze, o czym przekonał się ze zdwojoną, japońską siłą. I tego się trzymajmy. A tymczasem, sayonara. Ewentualnie, gudu baju.



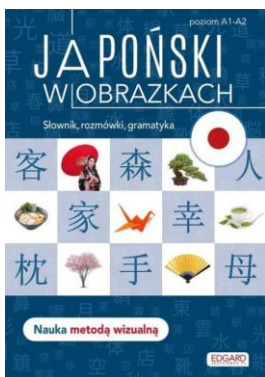
77. Japoński : gramatyka z ćwiczeniami / Michał Jan Filipek, [autorka: Ewa Krassowska-Mackiewicz].- Wydanie II.- Warszawa : Edgard jezykiobce.pl, 2023.

Hasła przedmiotowe: Gramatyka , Język japoński (przedmiot szkolny) , Ćwiczenia i zadania , Kompedia i repetytoria

Sygnatura: WG-811

Nowości: 2023-12

"Japoński. Gramatyka z ćwiczeniami" dla początkujących i średnio zaawansowanych to napisany przystępnym językiem podręcznik z ćwiczeniami i tabelami przeznaczony dla uczniów, studentów oraz samouków. Wyczerpująco objaśnia najważniejsze zasady gramatyki języka japońskiego i uczy posługiwania się nimi w praktyce. Repetytorium objaśnia najważniejsze 24 zagadnienia gramatyczne, m.in. budowę i użycie podstawowych części mowy: rzeczownika, czasownika i przymiotnika, wyrażanie ilości (liczebniki i klasyfikatory), budowę podstawowych konstrukcji zdaniowych (pytania, przeczenia, prośby, porady), użycie przysłówków i partykuł. Część teoretyczna uzupełniona jest licznymi przykładami zastosowania reguł w praktyce. Ponad 70 różnorodnych ćwiczeń wraz z kluczem odpowiedzi pozwala na samodzielne sprawdzenie stopnia opanowania materiału. W książce znajdują się również przydatne tabele form czasownika i przymiotnika, które ułatwiają naukę.



78. Japoński w obrazkach : słownik, rozmówki, gramatyka / [autorka: Linda Czernichowska-Kramarz].- Wydanie II.- Warszawa : Edgard jezykiobce.pl, 2022.

Hasła przedmiotowe: Język japoński (przedmiot szkolny) , Podręcznik

Sygnatura: WG-811

Nowości: 2023-12

Ucz się japońskiego metodą wizualną! "Japoński w obrazkach. Słówka, rozmówki, gramatyka" to kurs leksykalno-gramatyczny na poziomie podstawowym z ilustracjami. Wydanie przeznaczone jest dla osób chcących utrwalić poznane słownictwo lub dla tych, którzy rozpoczynają naukę języka japońskiego. Książka pozwoli nauczyć się 1000 najpotrzebniejszych słów. Poszczególne wyrazy ułożone są w tematycznych słowniczkach obrazkowych. Dzięki podanym zwrotom zapamiętasz rozmówki potrzebne do codziennej komunikacji w języku japońskim. Dzięki metodzie skojarzeń, szybko opanujesz podstawowe pojęcia. Z pomocą licznych przykładów opanujesz podstawy gramatyki, a korzystając ze wskazówek w rozdziale poświęconym fonetyce nauczysz się zasad poprawnej wymowy. Ćwiczenia leksykalne pozwolą utrwalić wiedzę, a dołączony klucz odpowiedzi umożliwi sprawdzenie umiejętności. Ucząc się języka, symboli i pojęć charakterystycznych dla Kraju Kwitnącej Wiśni, poznasz kulturę i tradycję Japonii. "Japoński w obrazkach. Słówka, rozmówki, gramatyka" to: 1000 słów z ilustracjami do codziennej komunikacji rozmówki z wykorzystaniem najpopularniejszych zwrotów gramatyka objaśniona licznymi przykładami wskazówki do poprawnej wymowy ćwiczenia z gotowym kluczem odpowiedzi dodatkowa wiedza o kulturze i tradycji Japonii.



79. Joga dłoni i nadgarstków : proste ćwiczenia wykorzystujące terapię powięziową do wyeliminowania przewlekłego bólu, zapalenia ścięgien i zespołu cieśni nadgarstka / Lucia Nirmala Schmidt ; [tłumaczenie: Aneta Trybulska].- Wydanie I.- Białystok : Vital, 2023.

Hasła przedmiotowe: Dłoń , Joga , Kinezyterapia , Medycyna niekonwencjonalna , Nadgarstek , Zespół cieśni nadgarstka , Terapia powięziowa , Poradnik

Sygnatura: WG-616

Nowości: 2023-12

Drętwieją ci palce? Cierpisz na zespół cieśni nadgarstka? Męczy cię ból stawów dłoni? Nie musisz miesiącami męczyć się, czekając na fizjoterapię, ani płacić za prywatne wizyty. Zaproponowane w poradniku proste ćwiczenia łączą elementy jogi i terapii powięziowej. Można je bez kłopotu wpleść w codzienne zadania. Co zyskasz dzięki masażowi powięzi? Trwałe odprężenie i uśmierzanie bólu. Wzmocnisz dłonie i przywrócisz im mobilność. Dokładne instrukcje Autorki i czytelne zdjęcia sprawiają, że ćwiczenie w domu będzie łatwe i efektywne. Oprócz ćwiczeń na stawy, w książce znajdziesz też wskazówki dotyczące medycyny naturalnej i preparatów wzmacniających zdrowie dłoni, jak również przepisy na kojące kąpiele lecznicze. Joga dłoni zamiast drogiej rehabilitacji.



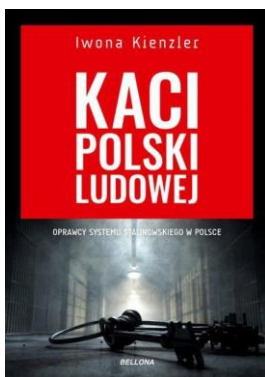
80. Joga powięzi : ćwiczenia na nadgarstki, szyję i ramiona : jak samodzielnie uelastycznić stawy, usunąć ograniczenia ruchowe i wzmocnić mięśnie / Lucia Nirmala Schmidt ; [tłumaczenie: Aneta Trybulska].- Wydanie I.- Białystok : Vital, 2023.

Hasła przedmiotowe: Aktywność fizyczna , Joga , Stretching , Poradnik

Sygnatura: WG-616

Nowości: 2023-12

Szpendasz wiele godzin, pracując przy komputerze, i zaczynają ci już doskwierać bóle szyi i ramion? Szukasz terapii, która uwolni cię od tego typu dolegliwości? Zaczynij ćwiczyć jogę powięziową! Równie dobrze sprawdza się ona jako ćwiczenie na stawy, jak i sposób na stres. W książce tej znajdziesz wskazówki, jak złagodzić bóle szyi, ramion i nadgarstków przy pomocy prostej aktywności fizycznej. Nauczysz się masażu powięzi i poznasz skuteczne ćwiczenia na cieśń nadgarstka. Nie obawiaj się, że zaprezentowane w publikacji pozycje będą zbyt skomplikowane. Ze względu na łatwość wykonania mogą być potraktowane nawet jako joga dla początkujących. Nadal jednak będą korzystne dla zdrowia. Sprawdź, jak joga powięziowa uwolni cię od bólu mięśni i stawów.



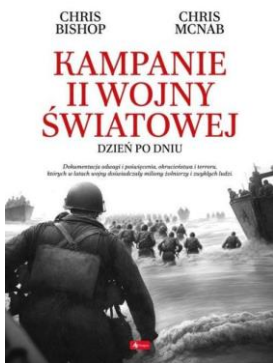
81. Kaci Polski Ludowej : oprawcy systemu stalinowskiego w Polsce / Iwona Kienzler.- Warszawa ; Ożarów Mazowiecki : Bellona, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Borejsza, Jerzy (1905-1952) , Brystiger, Julia (1902-1975) , Michnik, Stefan (1929-2021) , Polan-Haraschin, Julian (1912-1984) , Radkiewicz, Stanisław (1903-1987) , Różański, Józef (1907-1981) , Światło, Józef (1905-1975) , Wolińska, Helena (1919-2008) , Prokuratorzy , Służba bezpieczeństwa , Polska , Biografia

Sygnatura: WG-94(438):929-052

Nowości: 2023-12

Zasadniczym zadaniem urzędu bezpieczeństwa w początkowym okresie PRL było wspieranie komunistycznej władzy, która pełnymi garściami czerpała z systemu ZSRR. W okresie stalinowskim do walki z członkami niepodległego podziemnego państwa walczącego z okupantem niemieckim zaangażowano nie tylko bezpieczeństwo, ale cały aparat sprawiedliwości. Nazywało się to walką z "wrogami ludu", a celem było unicestwienie całego patriotycznego podziemia. Ówczesne sądownictwo nie było niezawisłe, lecz całkowicie podporządkowane partii, jej nakazom i zakazom, służąc wiernie i ferując wyroki zgodnie z żądaniem władz. Instytut Pamięci Narodowej, powołany do życia w styczniu 1999 roku, wprowadził przepisy o zbrodni komunistycznej, jak również nieznanne wcześniej w polskim prawodawstwie pojęcie mordu sądowego, odnosząc je do czasów stalinowskiego terroru. Procesy przed stalinowskimi sądami były mordami sądowymi, prokuratorzy oskarżali na podstawie spreparowanych dowodów i zeznań wymuszonych torturami, sąd orzekał z góry narzucony wyrok. Do tego oskarżony przechodził piekło przesłuchań prowadzonych przez funkcjonariuszy aparatu bezpieczeństwa. W świadomości większości Polaków dominuje pogląd, że w czasach stalinowskich w kadrach zbrodniczego aparatu bezpieczeństwa, podobnie jak wśród morderców sądowych, dominowali Żydzi. Jednak oficerowie pochodzenia żydowskiego stanowili tylko dość znaczny procent wśród kierowników i zastępców szefów wojewódzkich UB. Książka pokazuje życiorysy katów stalinowskich, na czele z Julią Brystigerową, Heleną Wolińską czy Jackiem Różańskim.



82. **Kampanie II wojny światowej / Chris Bishop, Chris McNab ; [tłumaczenie i konsultacja historyczna: Paweł Henski].- Wydanie III.- Bielsko-Biała : Wydawnictwo Dragon, copyright 2023.**

Hasła przedmiotowe: II wojna światowa (1939-1945) , Sztuka wojenna , Kalendarium , Opracowanie , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-94(100)"1939/1945"::355.4

Nowości: 2023-12

II wojna światowa to sześć lat bezprecedensowego konfliktu toczącego się na terenach od zachodniej Europy po stepy Rosji i dżungle Azji Południowo-Wschodniej, na lądzie, morzu i w powietrzu. W książce "Kampanie II wojny światowej dzień po dniu" Chris Bishop i Chris McNab dokumentują odwagę i poświęcenie, okrucieństwo i terror, których w latach wojny doświadczyły miliony żołnierzy i zwykłych ludzi. Obszerna i wyczerpująca publikacja składa się z dwóch części poświęconych wojnie w Europie i Afryce Północnej oraz wojnie na Pacyfiku. W ramach poszczególnych rozdziałów autorzy szczegółowo analizują każdą kampanię. Czarno-białe i kolorowe zdjęcia, dokładne mapy oraz ilustracje zapewniają sugestywny i nieraz wstrząsający obraz wojny. Szczegółowe kalendarium ukazuje etapy przebiegu wojny od wybuchu konfliktu w Europie po katastrofalne w skutkach użycie broni atomowej w Japonii.



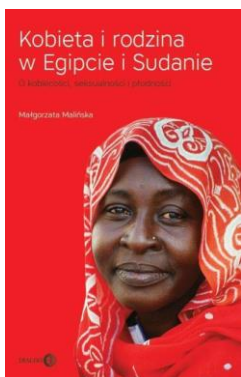
83. **Kiedy zaczniesz mówić : poradnik logopedyczny dla rodziców dzieci 0-3 / Anna Skiba.- Warszawa : Mamania, copyright 2023. (Pierwszy Kontakt)**

Hasła przedmiotowe: Diagnoza logopedyczna , Logopedia dziecięca , Mowa , Rozwój psychofizyczny dziecka , Terapia logopedyczna , Zaburzenia mowy

Sygnatura: WG-376

Nowości: 2023-12

„Kiedy zaczniesz mówić?”. To pytanie rodzice zadają sobie już od narodzin dziecka. Ten praktyczny poradnik pomaga wesprzeć dziecko w prawidłowym rozwoju mowy, zwracając uwagę na to, jak dobrze je do tego przygotować i jak postępować, kiedy dziecko już zacznie mówić: – jak stymulować prawidłowe wzorce motoryczne? – co wspólnego z rozwojem mowy ma czyszczenie uszu dziecka i ssanie smoczka? – jak powinna wyglądać komunikacja z niemowlęciem i małym dzieckiem? – kiedy przyda się wsparcie specjalisty? Książka zawiera również przykłady zabaw skutecznie pomagających rozwijać mowę i cieszyć się komunikacją z dzieckiem.



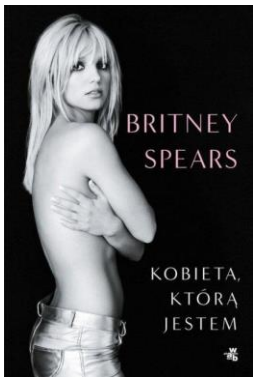
84. **Kobieta i rodzina w Egipcie i Sudanie : o kobiecości, seksualności i płodności / Małgorzata Malińska.- Warszawa : Wydawnictwo Akademickie Dialog, 2023.**

Hasła przedmiotowe: Kobiecość , Kobieta , Małżeństwo , Obrzezanie kobiet , Obrzędy , Płodność , Rodzina , Seksualność , Egipt , Sudan , Monografia

Sygnatura: WG-316.34/.35

Nowości: 2023-12

W Esz-Szagarze i El-Wardzie mieszkałam wraz z miejscowymi rodzinami i uczestniczyłam w ich codziennym życiu. Razem z kobietami gotowałam, prałam i sprzątałam. Brałam też udział w uroczystościach weselnych, obrzezaniu dziewczynek i obrzędach zar. Uważam, że tylko dzięki temu, iż mieszkałam w domu Amal, Zeinab i Hody, jak również w domach innych kobiet z ich rodziny, mogłam nie tylko stale uczestniczyć w ich życiu, ale też wielokrotnie rozmawiać z tymi samymi kobietami o sprawach ich dotyczących. Dzięki temu, że kobiety te obdarzyły mnie zaufaniem, mówiły o tym co dla nich – w kontekście życia rodzinnego – najważniejsze, czyli o ich seksualności i płodności. A wszystko to, o czym mówiły, mogły powiedzieć tylko kobiecie. Tak więc moja książka napisana jest z kobiecej perspektywy. od Autorki Strefa intymna, dotycząca najbardziej osobistych obszarów życia człowieka, jest trudna do zbadania – stanowi kłopot zarówno dla badacza, jak i członków badanej społeczności. Tylko wejście w bliskie relacje z kobietami badanych wsi, budowane latami zaufanie, umożliwiło autorce opisanie sfery często skrywanej nawet przed najbliższymi. Ta unikalna książka wprowadza czytelnika prosto do domów kobiet, z którymi rozmawiała autorka. Wciąga go wręcz w realia życia codziennego, uroczystości, tradycji i obrzędów.



85. *Kobieta, którą jestem* / Britney Spears ; przełożyli: Piotr Grzegorzewski, Paweł Bravo, Natalia Mętrak-Ruda, Marcin Wróbel.- Wydanie I.- Warszawa : Wydawnictwo W.A.B., 2023.

Hasła przedmiotowe: Spears, Britney (1981-) , Kobieta , Piosenkarze amerykańscy , Pop (muzyka) , Stany Zjednoczone (USA) , Autobiografia
Sygnatura: WG-78.071A/Z-Spears B.
Nowości: 2023-12

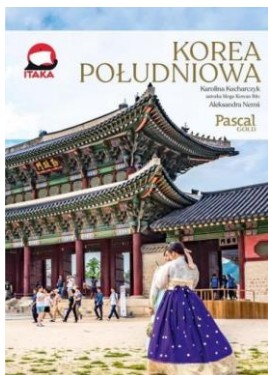
Pierwsza, wyczekiwana na całym świecie autobiografia Britney Spears. *Kobieta, którą jestem* to odważna i zdumiewająco poruszająca opowieść o wolności, sławie, macierzyństwie, przetrwaniu, wierze i nadziei. W czerwcu 2021 r. cały świat słuchał, jak Britney Spears przemawiała w sądzie. Wpływ podzielenia się swoim głosem był niezaprzeczalny i zmienił bieg jej życia oraz losów niezliczonych innych osób. *Kobieta, którą jestem* po raz pierwszy ujawnia niesamowitą historię Britney Spears – i siłę tkwiącą w sercu jednej z największych artystek w dziejach muzyki pop. Napisana z niezwykłą szczerością i humorem, przełomowa książka Spears rzuca światło na nieprzemijającą siłę muzyki i miłości oraz na to, jak ważne jest móc wreszcie opowiedzieć swoją historię, na własnych warunkach. Zdobywczyni nagrody Grammy, ikona muzyki pop. Britney Spears jest jedną z najbardziej utytułowanych i cenionych artystek w historii muzyki, z ponad 100 milionami sprzedanych płyt na całym świecie. W 2021 roku znalazła się na liście 100 najbardziej wpływowych osób magazynu Time. Album „Blackout” został dodany do biblioteki i archiwów Rock & Roll Hall of Fame w 2012 roku. Piosenkarka mieszka w Los Angeles w Kalifornii.



86. *Komunikacja w zarządzaniu projektami* / Olga Nadskakuła, Katarzyna Kandefor-Winter.- Wydanie IV.- Warszawa : CeDeWu, 2024.

Hasła przedmiotowe: Komunikacja interpersonalna , Komunikacja społeczna , Praca zespołowa , Zarządzanie projektami , Materiały pomocnicze , Opracowanie
Sygnatura: WG-005
Nowości: 2023-12

Zarządzanie zespołem projektowym różni się znacząco od zarządzania zespołem operacyjnym. Zadaniem zespołu projektowego jest stworzenie unikalnego produktu lub zmodyfikowanie istniejącej procedury, procesu, systemu. Dlatego w pracy projektowej od zespołu wymagana jest elastyczność, kreatywność i efektywna koordynacja działań. Skuteczna komunikacja jest fundamentem pracy zespołu projektowego. Autorki przedstawiły strukturę procesów komunikacji w różnych metodykach zarządzania projektami. Dołączone do książki szablony, listy kontrolne i schematy z powodzeniem mogą być wykorzystane przez kierowników projektów do usprawnienia pracy zespołów i poprawy rezultatów. Jak pokazały badania, kierownicy projektów w Polsce dostrzegają wagę i złożoność problemów komunikacyjnych w zarządzaniu projektami. Ta książka stanowi nieocenioną pomoc dla wszystkich chcących udoskonalić zarządzanie komunikacją w projektach.



87. Korea Południowa / Karolina Kucharczyk, Aleksandra Nemś.- Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2023.
(Pascal Gold)

Hasła przedmiotowe: Korea Południowa , Przewodnik turystyczny

Sygnatura: WG-913(5)

Nowości: 2023-12

W PRZEWODNIKU KALEJDOSKOP: Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o Korei Południowej, ale baliście się zapytać. Smaki kraju, kultura i sztuka, najlepsze pamiątki, słowniczek. I wiele, wiele więcej. ZWIEDZANIE: Niezwykłe miejsca, które trzeba odwiedzić. Niezapomniane atrakcje, o których będziecie pamiętać latami. Pomocne polecenia i wskazówki lokalnych mieszkańców oraz autorów-podróżników Pascala. WYCIECZKA: Przejazd mostem Geoga – wyspa Haeyeumgang – Geoje Windy Hill – punkt widokowy Sinseondae – plaża Hakdong Mongdol – historyczny park byłego obozu POW ONZ. PRZYDATNE: Rozdział ważny przed wyjazdem, ale i w trakcie podróży. Najważniejsze informacje praktyczne (np. dojazd z lotniska do centrum, czas lokalny, pieniądze, dostęp do Internetu, numery alarmowe i kierunkowe, placówki dyplomatyczne). Najistotniejsze z tych informacji znajdziecie także na okładce rozkładanej mapy.



88. Koreański nie gryzie! / [autorki: Anna Diniejko, Emilia Wojtasik].- Wydanie III.- Warszawa : Edgard językiobce.pl, 2022.

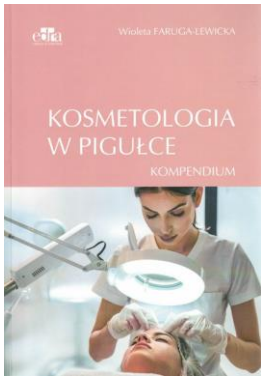
Hasła przedmiotowe: Język koreański (przedmiot szkolny) , Ćwiczenia i zadania

Sygnatura: WG-811

Nowości: 2023-12

Koreański nie gryzie! to kurs, z którym: - aktywnie uczysz się języka od podstaw, - przyjemnie poznasz użyteczne słownictwo, - praktycznie trenujesz znajomość gramatyki, - uczysz się pisma krok po kroku, - poznasz współczesny, codzienny język koreański. Kurs przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą łatwo i przyjemnie opanować podstawy języka koreańskiego na poziomie komunikatywnym. Książka (168 str.) opiera się na niezwykle atrakcyjnej metodzie aktywnej nauki języka poprzez rozwiązywanie różnorodnych ćwiczeń. W rozdziałach tematycznych zamieszczono najpopularniejsze zagadnienia, krótkie dialogi lub teksty z polskim tłumaczeniem, gramatykę w pigułce, porcję niezbędnego słownictwa, ćwiczenia, ciekawostki o kulturze oraz specjalną sekcję

Sprawdź się z zadaniami podsumowującymi. Ponadto na marginesach zamieszczono praktyczne minislowniczki, a na końcu podręcznika zbiorczy słownik. Brak płyty CD, dostęp do nagrań tylko z kodem zamieszczonym w książce.



89. Kosmetologia w pigułce : kompendium / Wioleta Faruga-Lewicka.- Wrocław : Edra Urban & Partner, copyright 2022.

Hasła przedmiotowe: Kosmetologia , Kosmetyka , Skóra (anatomia) , Kompendia i repetytoria

Sygnatura: WG-616

Nowości: 2023-12

Budowa skóry ; Typy cery ; Proces starzenia się skóry ; Wpływ promieniowania ultrafioletowego na skórę ; Przebarwienia skórne ; Substancje roślinne w kosmetologii ; Wpływ witamin na skórę ; Charakterystyka skóry dzieci, mężczyzn oraz kobiet w ciąży ; Trądzik pospolity ; Trądzik różowaty ; Peelingi chemiczne w kosmetologii ; Cel-luit ; Rozstępy ; Podstawy dermatologii ; Podstawy trychologii ; Podstawy podologii.



90. Kościół, który wyznaje : między zgorzeniem a nadzieją / ks. Andrzej Draguła.- Kraków : Wydawnictwo WAM, © 2023.

Hasła przedmiotowe: Kościół katolicki , Apostazja , Duchowieństwo katolickie , Katolicyzm społeczny , Kryzys wiary , Religijność ludowa , Wiara , Esej , Publicystyka

Sygnatura: WG-272

Nowości: 2023-12

Niebanalne, esencjonalne i prowokujące do myślenia teksty o Kościele Być z Kościołem, gdy przeżywa momenty swojej świetności, swój „złoty wiek”, nie jest trudno. Wyzwaniem stają się chwile, w których przechodzi on przez „noc”; okresy, gdy zмага się ze swoimi grzechami. Jak pisać o kondycji wspólnoty uczniów Jezusa, nie tylko nie bojąc się trudnych tematów, ale także wyznając Kościół, który ma być miejscem, gdzie szuka się wiary? Ksiądz Andrzej Draguła stara się znaleźć balans między koniecznym realizmem a chroniącą od rozpacz nadzieją. Kościół, który wyznaje, widzi grzech, osądza go, ale się na nim nie zatrzymuje. Widzi dalej i żyje nadzieją, którą pokłada w tym, którego Mistycznym Ciałem jest – w Chrystusie, oraz w Duchu Świętym, który go jednoczy i udziela mu własnej świętości. Autor nie daje banalnych odpowiedzi na nurtujące wielu ludzi pytania o Kościół, ale pisząc o sytuacji katolików, kwestii apostazji, przyszłości parafii czy seminariów duchownych, szuka przestrzeni wiarygodności oraz symptomów zmian. Wychodzi naprzeciw człowiekowi XXI wieku, jego oczekiwaniom i tęsknocie za wspólnotą ludzi wierzących, którym „radość i nadzieja, smutek i trwoga” współczesnych nie są obce. Nie traci wiary w to, że pojawiają się jaskółki zwiastujące wiosnę Kościoła w Polsce.



91. *Kościuszko : rysa na pomniku?* / Sławomir Leśniewski.- Wydanie pierwsze.- Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2023.

Hasła przedmiotowe: Kościuszko, Tadeusz (1746-1817) , Dowódcy , Generałowie , Przywódcy i głowy państw , Polska , Stany Zjednoczone (USA) , Szwajcaria , Biografia

Sygnatura: WG-94(438):929-052A/Z-Kościuszko T.

Nowości: 2023-12

Biografia bez retuszu „Naczelnik w sukmanie” i „bohater dwóch narodów”, Raclawice i przyjaźń z Thomasem Jeffersonem – legenda Tadeusza Kościuszki trwa do dziś. Czy na pomniku generała nie ma jednak rys? Czy rzeczywiście był tak wybitnym wodzem i politycznym wizjonerem? Jak ma się do jego legendy wiernopoddańca przysięga złożona carowi Pawłowi I i obojętność na walkę Polaków u boku Napoleona? Bez wątpienia historia życia Kościuszki jest gotowym scenariuszem filmowym, a Sławomir Leśniewski umiejętnie, scena po scenie odsłania nam niezwykle losy przyszłego Naczelnika powstania – trudne dzieciństwo, pobyt w elitarniej Szkole Rycerskiej, wyjazd do Francji, nieszczęśliwą miłość do Ludwiki Sosnowskiej, wielkie ambicje i karierę wojskową podczas ośmioletniego pobytu w Ameryce. Autor dokładnie przypatruje się podwalinom pomnika Kościuszki, czyli dwóm wielkim wojnom – o wolność Stanów Zjednoczonych i w obronie Konstytucji 3 maja. I wreszcie szczegółowo prześwieśla nieudane powstanie z 1794 roku, począwszy od euforii po przysiędze na krakowskim Rynku i zwycięstwie pod Raclawicami, aż po klęskę pod Maciejowicami. Sromotnie przegrana bitwa zamyka najbardziej burzliwy okres życia i oficjalną historię Kościuszki, znaną z podręczników i utrwaloną w świadomości kolejnych pokoleń Polaków. Po niej następuje okres dwuletniej niewoli i ostatnie lata życia spędzone w ciszy szwajcarskiej Solury. Jednak w wielu epizodach właśnie z tego okresu kryją się zapomniane, a niekiedy nawet w ogóle nieznanne fakty, o których legenda milczy. Podobnie jak o niektórych wydarzeniach z lat młodości, poważnych błędach w sferze polityki i wojny, niejasno przedstawianych lub zupełnie pomijanych w hagiograficznych opracowaniach. Krytyczne spojrzenie i talent narratorski pomagają autorowi stworzyć postać Kościuszki z krwi i kości. I przedstawić go takim, jakim był naprawdę.



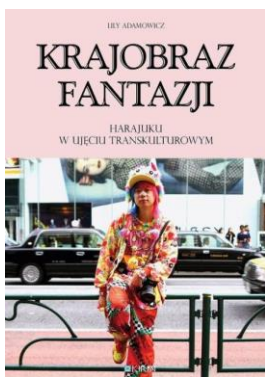
92. *Koty rasowe : wybór, opieka, rasy* / Barbara v. Tittenbrun-Jazienicka.- Warszawa : Wydawnictwo SBM, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Opieka nad zwierzętami , Koty , Rasy zwierząt , Publikacja bogato ilustrowana , Poradnik

Sygnatura: WG-636/638

Nowości: 2023-12

Obcowanie z kotem to doznanie niemal metafizyczne. Są to zwierzęta wyjątkowe: piękne, pełne wdzięku, o silnym charakterze. Obdarowane miłością i otoczone opieką potrafią odwdziżyć się jak żadne inne domowe pupile. Książka *Koty rasowe* przedstawia ponad pięćdziesiąt ras, z których na pewno nie jedna podbije serce przyszłego właściciela. Oprócz szczegółowego opisu każdej rasy w książce znalazły się praktyczne porady, jak wybrać kota, jak dbać o jego zdrowie i zapewnić mu najlepsze warunki. Bo każdy kot jest inny.



93. *Krajobraz fantazji : Harajuku w ujęciu transkulturowym / Lily Adamowicz.-* Wydanie I.- Bydgoszcz : Kirin, 2023.

Hasła przedmiotowe: Cosplay , Kultura popularna , Młodzież , Moda młodzieżowa , Subkultura , Tożsamość osobista , Transkulturowość , Zmiana społeczna , Harajuku (Tokio ; część miasta) , Tokio (Japonia) , Monografia

Sygnatura: WG-316.7

Nowości: 2023-12

Monumentalna praca Lily Adamowicz dokumentuje szereg zjawisk popkulturowych, które narodziły się lub gościły w Harajuku, obszarze tokijskiego okręgu Shibuya, kojarzonym powszechnie z unikatową, ekstrawagancką modą młodych ludzi oraz cosplayem (przebieraniem się za postaci z popkultury). Badaczka przedstawia historię tego miejsca wraz z czynnikami, które ukształtowały jego wyjątkowy charakter, takimi jak amerykańska okupacja, Igrzyska Olimpijskie w 1964 roku oraz rozwój domów towarowych i centrów mody. Zapoznaje także Czytelnika z przeglądem subkultur młodzieżowych ściągających do Harajuku, kultowymi magazynami modowymi i lifestyle'owymi, lokalnym przemysłem muzycznym, jak również trendami, które do dziś stanowią wizytówkę tego miejsca, na czele z tzw. Gothic Lolita Fashion. Istotną część rozważań stanowi koncepcja transkultury, czyli przenikania się i splatania elementów różnych kultur, w wyniku czego może powstawać całkiem nowa jakość, wolna od ograniczeń etnicznych, płciowych czy religijnych. W tym ujęciu Harajuku staje się czymś więcej, niż tylko fizycznym miejscem w Tokio - staje się globalną krainą wiecznej fantazji i niczym nieposkromionej wolności wyrażania siebie.



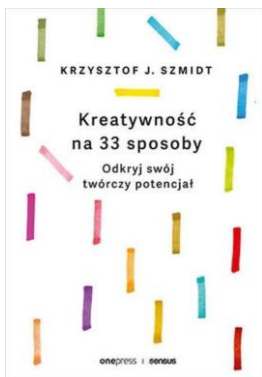
94. *Kreatywne rodzicielstwo / dr Eyal Doron ; przekład Tamara Wońska.-* Wydanie pierwsze.- Warszawa : Laurum, 2023.

Hasła przedmiotowe: Dzieci , Kreatywność , Rodzice , Samodzielność , Wychowanie w rodzinie , Poradnik

Sygnatura: WG-37.018.1

Nowości: 2023-12

Nie ma jednego sprawdzonego sposobu na udane rodzicielstwo. Jedyne słuszne podejście to takie, które jest dostosowane zarówno do dziecka, jak i do jego rodzica. Na przestrzeni kilku ostatnich lat rodzice obserwują niepokojącą zmianę: macierzyństwo i ojcostwo przestały nam przynosić radość. Jest w nim zbyt mało przyjemności, a za dużo trosk, fizycznego wycieńczenia i poczucia winy. Rozwój technologiczny ostatnich dekad zmienił oblicze wszystkiego, co było nam znane, powodując często niepokój i głęboką potrzebę ochrony naszych dzieci. Czujemy się zagubieni, zestresowani i konfrontujemy się ze świadomością, że znaczna część założeń i zasad obowiązujących, gdy dorastaliśmy, nie przystaje do nowoczesnego świata. W jaki sposób możemy przygotować własne dzieci do życia w nieznanym świecie? Skąd będziemy wiedzieć, że wyposażymy je w odpowiednie narzędzia i umiejętności, jeśli sami tych umiejętności nie posiadamy? Szukając odpowiedzi na pytanie, jak powinno wyglądać rodzicielstwo XXI wieku, doktor Eyal Doron odwiedził wiele krajów i poznał pracujących tam wiodących badaczy. Książka przedstawia nowy model kreatywnego wychowania, który odrzuca powielane dotąd mity i zasadę, że każde dziecko należy wychowywać według tego samego wzorca. Podkreśla zdolność matki i ojca do znalezienia unikatowych rozwiązań i sposobów rozwinięcia własnej osobowości. Rozdział po rozdziale książka analizuje, w jaki sposób sprawić, aby innowacyjność i ciekawość stały się nieodłączną częścią każdej rodziny, oraz jak wraz z dziećmi rozwijać umiejętności pozwalające na ciągły samorozwój.



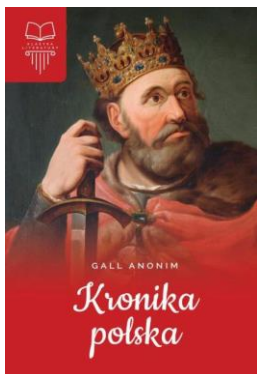
95. [Kreatywność na 33 sposoby : odkryj swój potencjał / Krzysztof J. Szmidi ; \[fotografie w książce: Krzysztof J. Szmidi\].- Gliwice : Onepress : Sensus, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Kreatywność , Myślenie twórcze , Techniki samopomocy , Poradnik

Sygnatura: WG-159.9

Nowości: 2023-12

Umiejętności twórcze można ćwiczyć. Dowiedz się jak i... praktykuj twórcze myślenie! Kreatywność, zdolność do nieszablonowego spojrzenia na powierzone zadania i twórcza pomysłowość - oto, czego wielu pracodawców wymaga od swoich pracowników. Niestety, ani szkoły, ani wyższe uczelnie nie stawiają tych umiejętności na pierwszym, drugim czy nawet dziesiątym miejscu na liście sprawności, z jakimi ich absolwenci powinni opuszczać mury placówek edukacyjnych. Dodatkowo okazuje się, że rzeczywistość, w której funkcjonujemy - fundowany nam przez nią nieustanny stres, zalew wyczerpujących emocjonalnie i intelektualnie treści z mediów społecznościowych itd. -nie sprzyja rozwijaniu twórczego myślenia. Jesteśmy po prostu zbyt zmęczeni na wymyślanie na nowo czegokolwiek. Czy zatem jesteśmy skazani na kreatywną bezradność? Absolutnie nie! Jeśli Twoja praca czy też dowolna inna aktywność wymaga kreatywności, a Ty czujesz, że potrzebujesz pomocy w tym zakresie - oto ona. Kreatywność na 33 sposoby. Odkryj swój twórczy potencjał to poradnik przygotowany przez specjalistę, profesora "kreatologii" i trenera kreatywności, który od lat uczy swoich studentów, jak odkrywać w sobie i rozwijać zdolność twórczego myślenia, a następnie korzystać z niej w działaniu.

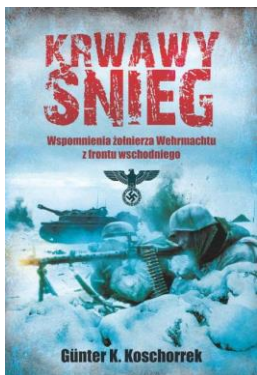


96. [Kronika polska / Gall Anonim ; tłumaczenie: Zygmunt Komarnicki.- Warszawa : Wydawnictwo SBM, 2023. \(Klasyka Literatury\)](#)

Hasła przedmiotowe: Bolesław Krzywousty (książę Polski ; 1086-1138) , Historiografia polska , Polska , Kronika

Sygnatura: WG-94(438).02

Kronika polska tajemniczego autora, zwanego Gallem Anonimem, to najstarsza opowieść o historii naszego kraju. Opisuje Polskę od czasów legendarnych władców Popiela i Piasta, poprzez królów i książąt historycznych aż po Bolesława Krzywoustego, na którego dworze, na początku XII w., powstała.



97. [Krwawy śnieg / Günter K. Koschorrek ; przełożył Jarosław Kotarski.- Wydanie I.- Poznań : Vesper, \[2023\].](#)

Hasła przedmiotowe: Koschorrek, Günter K. (1923-) , Wehrmacht , Panzerkorps Grossdeutschland , Żołnierze , Bitwa stalingradzka (1942-1943) , II wojna światowa (1939-1945) , Wojska pancerne , Niemcy (naród) , Majakowskoje (Rosja) , ZSRR , Pamiętniki i wspomnienia

Sygnatura: WG-94(100)"1939/1945":355.4

Nowości: 2023-12

Wspomnienia żołnierza 24. Dywizji Pancerniej, który po zakończeniu szkolenia trafił na front w październiku 1942 roku, gdy jednostka walczyła pod Stalingradem, i przeszedł cały jej szlak bojowy, aż do walk nad Wisłą w sierpniu 1944 roku, kiedy to po raz kolejny został ranny. Następnie brał udział w walkach w Prusach Wschodnich, m.in. w odbiciu Nemmersdorf, którego mieszkańcy zostali zmasakrowani przez Armię Czerwoną. Później otrzymał przydział do Korpusu Pancernego Grossdeutschland, a końca wojny, lecząc się z kolejnej rany, doczekał w Sudetach. Wraz z innymi rannymi został przez Amerykanów wydany Rosjanom i jedynie własnej pomysłowości oraz determinacji zawdzięczał uniknięcie wywózki na Syberię. Odznaczony Żelaznym Krzyżem I i II Klasy, Nahkampfspange II Klasy (Srebrna Odznaka za Walkę Wręcz), przyznawaną za co najmniej 30 dni walki wręcz, oraz złotą Verwundenabzeichen (Odznakę za Rany najwyższego stopnia) przyznawaną za otrzymanie pięciu ran.



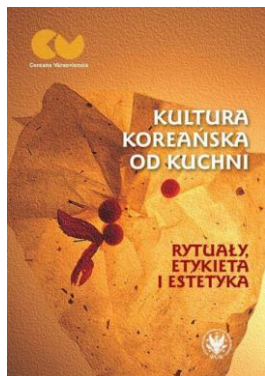
98. [Kuchnia na odporność : 101 prostych przepisów / Toby Amidor ; \[tłumaczenie - Paulina Kielan\].- Poznań : Publicat Wydawnictwo, © 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Potrawy dietetyczne , Wzmacnianie odporności , Zdrowe odżywianie , Żywność prozdrowotna , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Książka prezentuje 25 produktów należących do superżywności i 101 przepisów na smaczne, łatwe do przygotowania potrawy z ich wykorzystaniem. Wzmacniają one system odpornościowy i dostarczają organizmowi najważniejszych składników odżywczych, pomagając utrzymać go w doskonałej formie. Dzięki tej książce zdrowe odżywianie stanie się łatwe, przyjemne i osiągalne dla każdego. Autorka dzieli się wiedzą i doświadczeniem oraz sprawdzonymi sposobami na usprawnienie pracy w kuchni. Proponuje przepisy na dania jednogarnkowe, ekspresowe i nadające się do mrożenia, które pozwolą wzmocnić odporność całej rodziny oraz ograniczyć presję związaną z gotowaniem. Podstawą tych zdrowych, smacznych i zaskakująco prostych do przyrządzenia potraw jest odpowiedni dobór składników. Mają one działanie przeciwzapalne i właściwości przeciwutleniające, co mobilizuje system immunologiczny do zwalczania wielu chorób oraz dolegliwości zdrowotnych. Każdy posiłek to krok w kierunku lepszej odporności.



99. [Kultura koreańska od kuchni : rytuały, etykieta i estetyka / redakcja naukowa tomu Romuald Huszcza, Anna Wojakowska-Kurowska.- Wydanie I.- Warszawa : Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, © 2021. \(Coreana Varsoviensia\)](#)

Hasła przedmiotowe: Koreańczycy , Kultura stołu , Literatura koreańska , Rytuały i ceremonie , Zwyczaje żywieniowe , Korea (państwo dawne) , Opracowanie , Praca zbiorowa

Sygnatura: WG-39

Nowości: 2023-12

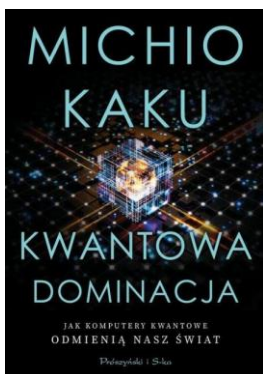
Teksty zawarte w tomie nawiązują do najdawniejszych dziejów koreańskiej kultury kulinarnej, symboliki ryżu i jego rytualizacji, roli herbaty oraz napojów alkoholowych w kulturze życia codziennego, obejmują też wątki biesiadne w poezji i przekazy na temat historycznej i współczesnej tradycji kulinarnej.



100. [Kurkuma : uzdrawiająca moc / Agata Lewandowska.- Warszawa : Wydawnictwo RM, © 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Kurkumina , Ostryż długi , Wpływ na zdrowie ludzi ,
Poradnik , Przepisy kulinarne
Sygnatura: WG-615
Nowości: 2023-12

Sproszkowane kłącze kurkumy powszechnie stosuje się jako przyprawę. Ale jest ona ceniona nie tylko ze względu na walory smakowe, zawarta w niej kurkumina ma bowiem wiele właściwości prozdrowotnych. Substancja ta wykazuje działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne (eliminuje wolne rodniki). Potrafi także zwalczać bakterie, wirusy i grzyby, a nawet wspierać organizm w walce z nowotworami. Bywa wykorzystywana jako wsparcie w leczeniu między innymi: cukrzycy, miażdżycy, astmy, chorób stawów i chorób autoimmunologicznych. Według wielu badaczy kurkumina stanowi przyszłość medycyny. Autorka, opisując korzyści ze stosowania kurkuminy, wszystkie informacje czerpała z badań naukowych. W książce uwzględniła również przepisy na proste dania z kurkumą, dzięki którym włączysz tę przyprawę na stałe do swojego menu.



101. [Kwantowa dominacja : jak komputery kwantowe odmienią nasz świat / Michio Kaku ; przełożyli Bogumił Bieniok i Ewa L. Łokas.- Warszawa : Prószyński i S-ka, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Innowacje , Komputery kwantowe , Postęp techniczny ,
Prognozy , Supremacja kwantowa , Zastosowanie i wykorzystanie , Opracowanie
Sygnatura: WG-004.3
Nowości: 2023-12

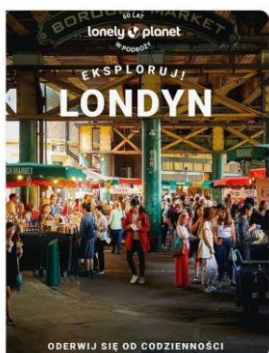
Fascynująca opowieść o komputerach kwantowych, które całkowicie odmienią nasze życie. Dzięki nim być może w końcu poznamy najgłębsze tajemnice natury, wykorzystamy w pełni potencjał sztucznej inteligencji i rozwiążemy najtrudniejsze problemy nękające ludzkość. Komputery kwantowe wywołają ogromną rewolucję, porównywalną chyba tylko z przełomem spowodowanym pojawieniem się tranzystorów i układów scalonych. Dzięki technologii kwantowej uzyskamy dostęp do ogromnej mocy obliczeniowej, przewyższającej wszystko, co udało nam się do tej pory osiągnąć. Doprowadzi to do przemian we wszystkich dziedzinach życia. Prawdę mówiąc, nie ma chyba ani jednego problemu stojącego przed ludzkością, którego nie dałoby się rozwiązać za pomocą obliczeń kwantowych. Michio Kaku jak zwykle opisuje te fascynujące zagadnienia z ogromną przejrzystością i niezrównanym entuzjazmem, kreśląc wymowny obraz niezbyt odległej przyszłości.



102. [Kwenty zrobiły mi dzień czyli Prosty przewodnik po naturze wszechświata / Jérémie Harris ; tłumaczenie Marek Krośniak.- Wydanie I.- Kraków : Otwarte, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Mechanika kwantowa , Opracowanie
Sygnatura: WG-53
Nowości: 2023-12

Godzina 7:00. Otwierasz oczy na dźwięk budzika. Myjesz zęby, pijesz ulubioną kawę i rozpoczynasz kolejny dzień we wszechświecie. W drodze do pracy stoisz w korku, słuchasz radia i przeglądasz telefon w poszukiwaniu nowych informacji. W tym samym czasie wokół ciebie wirują niewyobrażalne ilości cząsteczek i atomów, dokonując wyczynów przeczących zdrowemu rozsądkowi: znajdują się w wielu miejscach naraz lub poruszają się w dwóch kierunkach jednocześnie. I chociaż wydawać się to może niepojęte, to prawda jest taka, że kwanty zrobiły ci dzień! W swojej książce Jeremie Harris w przystępny i ciekawy sposób tłumaczy zawiły i fascynujący świat fizyki kwantowej. Opowiada o kotach zombie, nieśmiertelności i o tym, dlaczego twój mózg jest obiektem mechaniki kwantowej. Pokazuje, dlaczego multiświat jest większy, niż sądzimy, a nasze działania z góry ustalone. Weź kubek z ulubioną kawą i zanurz się w świecie fizyki kwantowej.



103. Londyn / Hannah Ajala, Tharik Hussain, Linda Konde, Travis Levius, Demi Perera, Qin Xie ; [tłumaczenie: Robert Filipowski].- Wydanie I.- Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2023.
(Lonely Planet / Pascal)

Hasła przedmiotowe: Londyn (Wielka Brytania) , Przewodnik turystyczny , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-913(410)

Nowości: 2023-12

Eksploruj! Londyn Zaplanuj podróż do Londynu i przeżyj niezapomniane chwile! Londyn – ten przewodnik jest inny niż wszystkie! Nie znajdziesz w nim szczegółowego spisu obiektów, godzin otwarcia, numerów telefonów, które i tak lepiej sprawdzić online. Jest za to wyselekcjonowany zbiór niezapomnianych doświadczeń, by stworzyć wyjątkową podróż, pasującą do indywidualnych upodobań. STWÓRZ WŁASNĄ PODRÓŻ – zaplanuj wyjątkowe przygody, wybierz najciekawsze atrakcje ODKRYWANIE I RESET – odkryj nieznanne miejsca i nową perspektywę RUSZ WYOBRAŹNIĄ – znajdź własną ścieżkę z podpowiedziami miejscowych przewodników PODRÓŻUJ ODPOWIEDZIALNIE – bądź ostrożny, wspieraj lokalną, społeczność i miej pozytywny wpływ na otoczenie OBIETNICA LONELY PLANET Mówimy, jak jest. To nasza praca, by każda podróż była niezwykłym doświadczeniem. To, co polecamy, opiera się na niezależnych wyborach, i nie mają na to wpływu zewnętrzne czynniki. Nasze porady pochodzą z pierwszej ręki, więc możesz na nas polegać – pomożemy ci spędzić niezapomniane wakacje!



104. Luka : jak wstyd i lęk dziurawią nam język / Jagoda Ratajczak.- Kraków : Karakter, 2023.

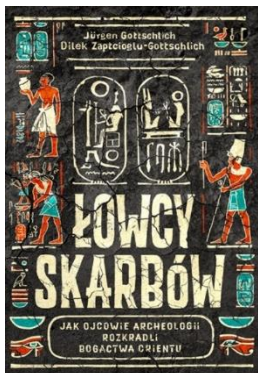
Hasła przedmiotowe: Akcent , Błędy językowe , Języki obce , Lęk językowy , Lingwicyzm , Nauczanie języków obcych , Norma językowa , Perfekcjonizm (psychologia) , Wstyd , Polska , Esej

Sygnatura: WG-81

Nowości: 2023-12

Jak budujemy swój językowy świat od nowa. Dlaczego tak chętnie oceniamy to, jak inni mówią po angielsku? Skąd bierze się wstyd i strach przed mówieniem w języku obcym? Jaką rolę w tworzeniu naszej relacji z nowym językiem odgrywają system edukacji, nierealistyczne oczekiwania oraz inni ludzie? Czy perfekcjonizm pomaga czy przeszkadza w nauce języka obcego? W swojej drugiej książce – opowieści z pogranicza popularnonaukowego eseju i reportażu – Jagoda Ratajczak przygląda się temu, jak standardy poprawnościowe potrafią zmienić się w narzędzia, które służą segregacji i dyskryminacji. Pokazuje też, jak sami postrzegamy wszelkie odstępstwa od języka przyjętego jako normę. I czy takowa w ogóle istnieje? Autorka rozmawia z nauczycielkami, poliglottami,

psycholożkami, wreszcie zwykłymi użytkownikami języka - w tym przedstawicielami pokolenia, które pamięta powszechne wprowadzenie języka angielskiego do szkół, z osobami z jąkaniem i migrantkami piszącymi nowy rozdział swojej językowej historii. Zagląda do dzieł słynnych fonetyków i lingwistek, cytuje badania, wertuje słowniki, nie zapomina jednak o codziennych doświadczeniach. Ostatecznie bowiem to praca w angielskiej kancelarii albo wyprawa po pomidory do polskiego rolnika mogą stać się prawdziwym językowym poligonem.



105. Łowcy skarbów : jak ojcowie archeologii rozkradali bogactwa orientu / Jürgen Gottschlich, Dilek Zaptcioglu-Gottschlich ; przekład Emilia Skowrońska.- Wydanie I- Kraków : Znak Horyzont, 2023.

Hasła przedmiotowe: Archeolodzy , Dziedzictwo kulturowe , Niemcy , Turcja , Opracowanie

Sygnatura: WG-902/904

Nowości: 2023-12

Skarb uratowany - skarb zrabowany. Niemieccy archeolodzy wyruszali do Imperium Osmańskiego w poszukiwaniu unikatowych artefaktów. Mieli ocalić historię przed zapomnieniem i wydrzeć piaskom pustyni starożytne skarby. Zamiast jednak je ocalić - rozkradli. Ołtarz pergamoński, brama targowa z Miletu, skarb Priama, popiersie Nefretete - to tylko ułamek bezcennego dziedzictwa, które znalazło się w niemieckich rękach. Historia wypraw archeologicznych to historia rabunku. To historia przemocy i rozboju, intryg i awantur. Siły pieniądza i braku skrupułów. Kim byli ojcowie archeologii, którzy kierowali wyprawami? Nobliwymi naukowcami? Ukrytymi szpiegami? A może zwykłymi łowcami skarbów, którzy pożąдали jedynie złota upadłych cywilizacji?



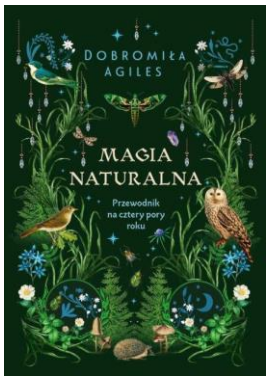
106. Magia księżycowa dla początkujących : przewodnik po zaklęciach księżyca, jego fazach, energii i praktycznych rytuałach na każdy dzień / Michael Herkes ; [tłumaczenie: Magdalena Szewczuk].- Wydanie I.- Białystok : Studio Astropsychologii, 2023.

Hasła przedmiotowe: Księżyc (satelita Ziemi) , Rytuały i praktyki magiczne , Zaklęcia i czary , Poradnik

Sygnatura: WG-13

Nowości: 2023-12

Magia księżycowa to doskonały sposób na rozwinięcie twojej duchowości. Czy wiedziałeś, że energię faz księżycowych możesz z powodzeniem wykorzystać w codziennych rytuałach? Dzięki temu poradnikowi odkryjesz magię symboli astrologicznych związanych bezpośrednio z Księżycem i innymi planetami. Autor zdradzi ci sekrety prosto ze świata ezoteryki. Nauczysz się, jak stosować magiczne symbole i moc żywiołów, aby twoje czary i zaklęcia były skuteczniejsze. Poznasz znaczenie kolorów świec, a także kryształy, które z powodzeniem zastosujesz w swoich praktykach duchowych. Dodatkowo zdobędziesz niezbędną wiedzę, dzięki której wprowadzisz więcej pozytywnej energii do swojego życia. Odkryj moc magii księżycowej!



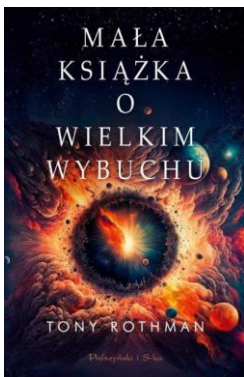
107. [Magia naturalna : przewodnik na cztery pory roku / Dobromiła Agiles.-](#) Wydanie I.- Białystok : Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k., 2023.

Hasła przedmiotowe: Cztery żywioły , Magia , Natura , Pory roku , Poradnik

Sygnatura: WG-13

Nowości: 2023-12

Zrozumieć prawa rządzące wszechświatem i wiedzieć, jak z nich skorzystać – tym właśnie jest magia, najbardziej naturalna rzecz na świecie. Dobromiła Agiles, autorka bestsellerowej Słowiańskiej wiedźmy, w przystępny sposób opisuje podstawy magii naturalnej. Czarownictwo naturalne, którego chce nauczyć czytelników dzięki tej książce, nie jest oparte na żadnym wybranym systemie magicznym. Aby je praktykować, wystarczy rozwinąć w sobie dwie podstawowe umiejętności: obserwację i intuicję. Sięgnij po to, co cię otacza. Wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos i pozwól mu się poprowadzić podczas odprawiania rytuałów. Poznaj własną moc i wykorzystaj potęgę żywiołów. Dowiedz się, jakie dary przynosi Natura podczas każdej z pór roku, i naucz się ich używać, by twoje obrzędy były skuteczne. Zrozum, że magia jest wokół ciebie. W każdej istocie i przedmiocie. W tobie.



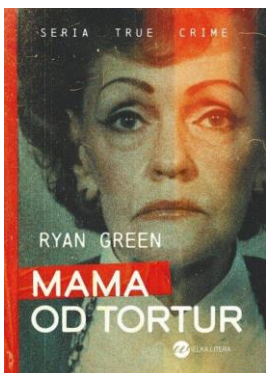
108. [Mała książka o Wielkim Wybuchu / Tony Rothman ; przełożyli Urszula i Mariusz Seweryńscy.-](#) Warszawa : Prószyński i S-ka, 2023.

Hasła przedmiotowe: Kosmologia , Wielki Wybuch , Wszechświat , Opracowanie

Sygnatura: WG-52

Nowości: 2023-12

To książka o kosmologii, o sztuce stawiania pytań o początek, przeszłość i przyszłość Wszechświata i o tym, jak próbujemy na te pytania odpowiadać. Autor w przystępny i gawędziarski sposób snuje pasjonującą opowieść o naturze otaczającej nas rzeczywistości i o tym, jak staramy się ją poznać i zrozumieć. Jest błyskotliwym przewodnikiem po nierozwiązanych zagadkach współczesnej nauki, z wigorem wprowadza czytelnika w świat tajemniczych zjawisk i teorii, które kształtują nasz dzisiejszy obraz Wszechświata. Czym jest ciemna materia i energia, czy jest możliwe, że poza naszym Wszechświatem istnieje jeszcze wiele innych, czy uda nam się kiedyś stworzyć teorię wszystkiego? W tej książce znajdziesz odpowiedzi na te i mnóstwo podobnych, fascynujących pytań. Przy okazji zdziwisz się, jak lekko i zrozumiale można pisać o skomplikowanych sprawach, i na pewno zachwycisz się pięknem Wszechświata.



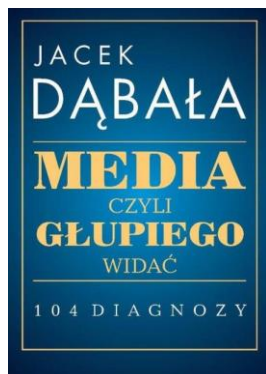
109. [Mama od tortur / Ryan Green ; z angielskiego przełożył Mateusz Rulski-Bożek.-](#) Warszawa : Wielka Litera, copyright 2023. (Seria True Crime)

Hasła przedmiotowe: Baniszewski, Gertrude (1929-1990) , Dzieciobójstwo , Przemoc w rodzinie , Rodzina zastępcza , Indiana (Stany Zjednoczone ; stan) , Reportaż

Sygnatura: WG-343.3/.7

Nowości: 2023-12

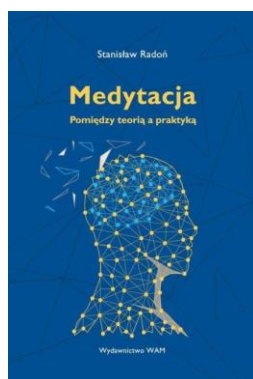
Nastolatki Sylvia i Jenny Likens trafiają pod opiekę Gertrude Baniszewski. Samotnie wychowująca siedmioro dzieci matka z Indiany otwiera przed nimi drzwi swojego domu, w którym pełno jest także dzieci z całej okolicy. W domu obowiązuje jedna reguła – rządzi najsilniejszy, czyli Gertrude, a słabsi muszą się podporządkować. Innych zasad nie ma. Kilka miesięcy później ciało Sylvie zostaje znalezione w piwnicy domu Baniszewskich, gdzie była więziona. Sekcja zwłok wykazała, że była również bita i przypalana. Na jej brzuchu wycięto napis „Jestem prostytutką”. Nie ma wątpliwości, że doszło do zbrodni. Jaki udział ma w niej Gertrude Baniszewski? A co ważniejsze, jaki udział w zbrodni mają jej dzieci?



110. [Media, czyli Głupiego widać : 104 diagnozy / Jacek Dąbała.- Kraków : Wydawnictwo Księgarnia Akademicka, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Głupota , Społeczeństwo , Środki masowego przekazu , Publicystyka
Sygnatura: WG-308
Nowości: 2023-12

To książka przeciwko „machaniu ręką”; przeciwko lekkomyślnemu zbywaniu spraw i mówieniu: „jakoś to będzie” lub „to mnie nie dotyczy”; przeciwko fałszywemu „rozsądkowi”. Otóż głupota, którą śledzi Autor, nie tylko „dotyczy”, ale wręcz dotyka nas wszystkich, jest bowiem wszechobecna. Nie ze wszystkimi analizami i wnioskami Autora się zgadzam, ale warto przeczytać tę książkę, która pokazuje, do jakiego stopnia głupota staje się atrybutem władzy, hegemonem przestrzeni publicznej. Jak zaś uczy historia, mariaż władzy z głupotą jest zaczynem spustoszenia.



111. [Medytacja : pomiędzy teorią a praktyką / Stanisław Radoń.- Kraków : Wydawnictwo WAM, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Chrześcijaństwo , Medytacja , Mindfulness , Monografia
Sygnatura: WG-159.9
Nowości: 2023-12

Medytacja z powrotem do źródeł. Z jednej strony cieszy duża popularność różnych szkół medytacji, z drugiej budzi zaniepokojenie. Niepokoi nawet kliniczna koncepcja uważności (ang. mindfulness), czyli tzw. świeckiego modelu medytacji. Owo zaniepokojenie wyrażają nie tylko środowiska chrześcijańskie, ale także buddyjskie oraz naukowe, ponieważ coraz częściej medytację traktuje się jako aktywność prowadzącą głównie do poprawy samopoczucia. W związku z tym przedstawiciele tych środowisk stawiają postulaty wzywające do „powrotu do źródeł”, czyli do przywrócenia właściwego miejsca wiedzy, krytycznemu myśleniu oraz konsekwencjom etycznym. Spójność tych postulatów dowodzi, że następuje pewien dziejowy zwrot dotyczący rozumienia, a zwłaszcza praktykowania medytacji. Prezentowana monografia stanowi próbę zmierzenia się z tym przełomowym momentem i prowadzi przez poszczególne etapy definiowania krytycznych obszarów zderzenia teorii z praktyką.



112. [Metawersum : nowe wyzwania dla zarządzania w gospodarce cyfrowej / Włodzimierz Szpringer.- Wydanie I.- Warszawa : Poltext Sp. z o.o., 2023.](#)
(Nowe Technologie, Biznes)

Hasła przedmiotowe: Gospodarka oparta na wiedzy , Innowacje , Internet , Metawersum , Rzeczywistość wirtualna , Opracowanie

Sygnatura: WG-338

Nowości: 2023-12

Metawersum powinno znajdować się na mapie innowacji większości firm, ponieważ może wpływać na wiele linii biznesowych, sektorów przemysłu i regionów geograficznych. Technologia ta umożliwia nawiązanie bardziej emocjonalnych relacji z konsumentami, pobudza kreatywność, usprawnia współpracę oraz napędza wydajniejszy łańcuch dostaw, a także procesy produkcyjne i inżynieryjne. Autor szczegółowo opisał i wyjaśnił wszystkie zasygnalizowane powyżej zagadnienia. Ponadto przeanalizował dotychczasowe doświadczenia firm związane z metawersum (np. w sektorze kreatywnym, gamingowym, finansowym) i przedstawił potencjalne kierunki rozwoju technologii, która może zrewolucjonizować istniejące mechanizmy kontaktów biznesowych i społecznych. Ze względu na to, że monografia dotyczy zarówno prawnych, informatycznych, jak i ekonomicznych aspektów zagadnienia metawersum, może stanowić cenne źródło wiedzy dla szerokiego grona Czytelników.



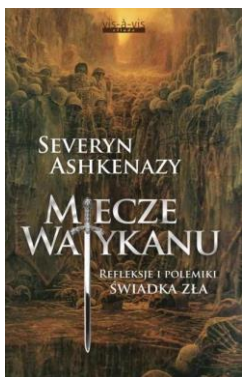
113. [Męska depresja : jak rozbić pancierz / Krzysztof Krajewski-Siuda, Szymon Żyśko.- Kraków : Mando inside, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Depresja psychiczna , Mężczyzna , Psychoterapia , Techniki samopomocy , Poradnik

Sygnatura: WG-159.9

Nowości: 2023-12

Mężczyźni też chorują na depresję, ale udają, że jest O.K. „Jestem silny. Jestem twardy. Będę walczył” – powtarzają sobie mężczyźni, gdy czują się gorzej. Wkładają pancierz, który zamiast ich chronić, stanowi obciążenie, bo nie pozwala ujawnić słabości i zmierzyć się z nimi. Tymczasem depresja podtruwa, pustoszy, a nawet zabija. Bo to poważne zaburzenie, a nie „słabszy okres” czy „zły humor”. Jak rozpoznać depresję u siebie lub bliskiej osoby? Jak skutecznie szukać pomocy? Czy psychoterapia zmienia osobowość? Czy leki od psychiatry są bezpieczne? O być może najpoważniejszej chorobie naszych czasów – depresji – otwarcie i bez klisz rozmawiają Szymon Żyśko, dziennikarz, który sam się z nią zmagał, oraz prof. Krzysztof Krajewski-Siuda, ceniony psychiatra i psychoterapeuta. Wspólnie odkrywają mechanizmy depresji u mężczyzn i tajniki pracy nad jej zwalczaniem. Pokazują też, jak rozbić krępujący pancierz, a w zamian uzbroić się w odpowiednie narzędzia. Wskaźniki zachowań samobójczych i dokonanych samomorderstw szybują w Polsce w górę, a ponad dwie trzecie ofiar to mężczyźni. Ciekawy dyskurs psychiatry i byłego pacjenta oraz rzetelny poradnik.



114. *Miecze Watykanu : refleksje i polemiki świadka zła / Severyn Ashkenazy ; przekład Andrzej Dominiczak.- Kraków : Vis-à-vis etiuda, 2022.*

Hasła przedmiotowe: Ashkenazy, Severyn (1936-) , Kościół katolicki , Antysemityzm , Arabowie , Heretycy , Holokaust , Pogromy Żydów , Prześladowania religijne , Żydzi , Świat , Watykan , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(=411.16)

Nowości: 2023-12

Miecze Watykanu Seweryna Ashkenazego to książka niezwykła, w której łączą się i splatają się trzy opowieści: Pierwsza z nich to mroczna historia prześladowań, pogromów, wypędzeń i innych ludobójczych praktyk, jakich Watykan i jego sojusznicy - tytułowe „miecze”, dopuszczali się wobec Żydów, ale także innowierców, heretyków i wszystkich, którzy faktycznie lub rzekomo zagrażali potęgze Kościoła. To historia obejmująca XVI wieków, począwszy od roku 339 n.e. gdy na mieszane małżeństwa Żydów i chrześcijan w Cesarstwie Rzymskim nałożono karę śmierci, aż do czasów najnowszych: sojuszu z faszyzmem i nazizmem, udziału w prześladowaniach buddyistów w Wietnamie, poparcia, jakiego Jan Paweł II udzielał reżimom w Chile i w Argentynie oraz czynnego udziału wielu księży katolickich w rzezi w Rwandzie, gdzie w ciągu kilku miesięcy wymordowano ok. 800 tys. ludzi. To także przejmująca opowieść o osobistych losach Severyna Ashkenazego i jego rodziny, ocalałych z Holokaustu dzięki polskiej rodzinie, która ukrywała Ashkenazych przez długie miesiące pod podłogą swojego mieszkania w Tarnopolu. To część o niezwykle wręcz emocjonalnym ładunku. To wreszcie szczególnie ciekawa dla polskiego czytelnika opowieść o narodzie i kulturze żydowskiej, tak jak ją widzi i ocenia progresywny Żyd - patriota, ale nie chwalcą, człowiek niereligijny, który naprawdę martwi się o byt swojego narodu i dlatego nie szczędzi krytycznych uwag wobec tych cech kultury i obyczajowości żydowskiej, które pogłębiają podziały społeczne i to w kraju, którego byt wciąż jest zagrożony.



115. *Mięśnie dna miednicy bez tabu : zadbaj o swój komfort i ciesz się życiem / Jane Simpson ; przełożyła Dorota Dziewońska.- Wydanie pierwsze.- Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2023.*

Hasła przedmiotowe: Cięża , Menopauza , Mięśnie dna miednicy , Nietrzymanie moczu , Poród , Rehabilitacja medyczna , Poradnik

Sygnatura: WG-618

Nowości: 2023-12

Czy kiedykolwiek śmiałaś się tak bardzo, że trochę popuściłaś? A może nie byłaś w stanie wytrzymać na progu, gorączkowo szukając kluczy? Wiele razy wstajesz w nocy i biegniesz do toalety? Niezbyt chętnie o tym mówisz, prawda? Około dwieście milionów ludzi na świecie cierpi na nietrzymanie moczu. Ta krępująca dolegliwość dotyka zarówno mężczyzn, jak i kobiety, ale w następstwie ciąży i porodu częściej przydarza się tym ostatnim. Jane Simpson od trzydziestu lat leczy pacjentów i pacjentki z dysfunkcjami dna miednicy i nietrzymaniem moczu. Na podstawie bogatej praktyki klinicznej i terapeutycznej w przystępny sposób ukazuje, że problem, niepotrzebnie uważany za tabu, jest bardzo powszechny, a przede wszystkim łatwy do rozwiązania. Z tej książki dowiesz się: - czym są mięśnie dna miednicy i jak działają; - jak leczyć wysiłkowe nietrzymanie moczu i wypadanie narządów miednicy; - co zrobić, by ciąża, poród i menopauza przebiegły bez komplikacji; - w jaki sposób polepszyć satysfakcję seksualną; - na czym polega rehabilitacja dna miednicy; - jak skutecznie zaradzić męskim problemom. Włączając ćwiczenia dna miednicy do swojej codziennej rutyny, możesz skutecznie leczyć „wstydlive” schorzenia i zapobiec problemom w późniejszym życiu. Najważniejsze, że odzyskasz dawną pewność siebie.



116. [Moja nitka / Maria Pakulnis ; rozmawia Dorota Wodecka.- Warszawa : Agora, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Pakulnis, Maria (1956-) , Aktorzy polscy , Film polski , Teatr polski , Polska , Wywiad-rzeka

Sygnatura: WG-791.071A/Z-Pakulnis M.

Nowości: 2023-12

Gwiazda, która błyszczała u Konwickiego, Kieślowskiego, Trelińskiego, w dziesiątkach przedstawień, filmów i seriali. Grała kobiety demoniczne i dziewice, intelektualistki i szefowe gangów, matki i córki, żony i kochanki. Jej twarz jest jedną z ikon kina moralnego niepokoju, a oczy o lodowym blasku nie mają sobie równych w polskim kinie. Niedawno wróciła na duży ekran, odnosząc ogromny sukces. Za drugoplanową rolę w „Johnnym” otrzymała Złotego Orła, najbardziej prestiżową nagrodę filmową w Polsce. Ale „Moja nitka” to coś więcej niż opowieść o aktorskiej karierze. Maria Pakulnis przy wsparciu Doroty Wodeckiej zagląda w miejsca, do których nie chce się wracać pamięcią, konfrontuje czytelników i siebie z mrocznymi obrazami własnego dzieciństwa, dojrzewania, z żalobą i stratą. W tej emocjonalnej, mądrej i intymnej rozmowie wrażliwych kobiet każdy odnajdzie okruchy swoich doświadczeń.



117. [Moje dziecko z autyzmem : niezwykła podróż / Leigh Merryday Porch ; przełożyła Joanna Bilmin-Odrowąż.- Kraków : Mando, © 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Autyzm , Dziecko autystyczne , Wsparcie społeczne , Poradnik

Sygnatura: WG-159.922.7/.8

Nowości: 2023-12

Wyjątkowy poradnik dla rodzica, który chce zrozumieć swoje dziecko w spektrum autyzmu Książka Leigh Merryday Porch to opowieść o szoku i niepewności związanych ze zdiagnozowaniem u jej syna autyzmu, jak również o akceptacji i odkrywaniu, że życiowa podróż z autystycznym dzieckiem może być niezwykła. Nawet towarzyszące jej nieprzewidziane „objazdy” czy „awarie” mogą doprowadzić do miejsc, o istnieniu których na początku wspólnej drogi nikt nawet nie marzył. Dzięki lekturze tej książki przekonasz się, że każdy rodzic może napisać własną historię o tym, co jest możliwe i dobre dla jego dziecka, a przede wszystkim kochać je takim, jakie jest.



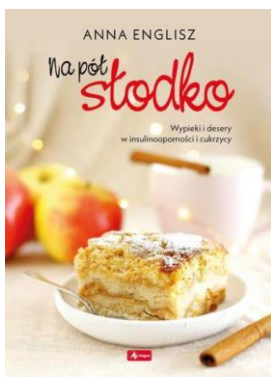
118. [Na początku była Mein Kampf... : dziesięć esejów o zbrodni, cierpieniu i odwadze, a także o zwykłej ludzkiej przyzwoitości / Eugeniusz Cezary Król.- Warszawa : Bellona, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Hitler, Adolf (1889-1945) , Hosenfeld, Wilm (1895-1952) , Herwarth, Hans von (1904-1999) , II wojna światowa (1939-1945) , Ludobójstwo niemieckie (1939-1945) , Nazizm , Niemcy (naród) , Polityka , Propaganda , Przestępstwo wojenne , Postawy , Stosunki międzynarodowe , Niemcy , Polska , Esej

Sygnatura: WG-94(430)

Nowości: 2023-12

Ten zbiór esejów ma za punkt wyjścia złowieszczy fenomen „Mein Kampf” – książkę z połowy lat dwudziestych XX wieku, która również przez wielkich tamtego świata nigdy nie została należycie przeczytana, a która przecież zawierała przeraźliwie czytelny scenariusz działań Führera Trzeciej Rzeszy, Adolfa Hitlera. Na czytelnika esejów czekają krótkie i zwięzłe rozprawy, które ukazują genezę narodowosocjalistycznego zła i popełnionych przezeń zbrodni, a także charakter i skalę cierpień zadanych ludności zajętych ziem ze szczególnym uwzględnieniem okupowanej Polski. Na przeciwnym biegunie znalazły się prezentacje postaci, które – zamieszane w wir barbarzyńskiej wojny rozpętanej przez nazizm – umiały, tak jak kapitan Wehrmachtu Wilhelm Hosenfeld, zachować człowieczeństwo, starając się przyjść z pomocą prześladowanym, a nawet, tak jak niemiecki dyplomata Hans von Herwarth, starały się wpływać w sensie pozytywnym na bieg kluczowych wydarzeń historycznych. Podsumowanie stanowią dwa ostatnie eseje o charakterze syntetycznym. Te eseje to dziesięć spojrzeń historyka i politologa na ważne, po części mało znane epizody z dziejów Niemiec i powiązań polsko-niemieckich, wpływające na współczesną i zapewne przyszłą egzystencję obu państw i narodów.



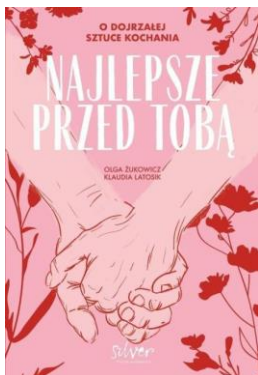
119. [Na pół słodko : wypieki i desery w insulinooporności i cukrzycy / Anna Englisz.- Wydanie I.- Bielsko-Biała : Dragon, 2021.](#)

Hasła przedmiotowe: Ciasta , Cukrzyca , Insulinooporność , Potrawy dietetyczne , Słodocze , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Masz insulinooporność i myślisz, że już nigdy nie będziesz jeść słodocze? Zmagasz się z cukrzycą i nie wiesz, czy jeszcze kiedykolwiek spróbujesz swojego ulubionego deseru? A może po prostu unikasz cukru i rezygnujesz ze słodkich przyjemności? Ta książka udowadnia, że wcale nie musisz! Znajdziesz tu prawie 100 przepisów na wypieki i desery bez cukru i białej mąki: wspaniałe serniki, kruche tarty i aromatyczne ciasta z owocami, czekoladowe brownies, domowe batony, trufle i wiele innych, dzięki którym nauczysz się jeść zdrowo, lekko i pysznie. Spróbuj migdałowego ciasta ze śliwkami, wegańskiego sernika z truflami czy korzennych dyniowych babeczek. Zrób domową granolę, wegańskie jagodzianki, zawijany makowiec i przekonaj się, że życie bez cukru też może być pełne smaku! Każdy przepis ma podaną sumę wymienników, makroskładniki i kaloryczność, aby ułatwić wkomponowanie ich w codzienną dietę. Anna Englisz – dietetyczka i blogerka, żona cukrzyka. Uczy, jak jeść bez cukru, i udowadnia, że zdrowe odżywianie wcale nie oznacza rezygnowania z przyjemności.



120. [Najlepsze przed tobą : o dojrzałej sztuce kochania / Olga Żukowicz, Klaudia Latosik.- Wydanie I.- Warszawa : Silver Oficyna Wydawnicza, 2023.](#)

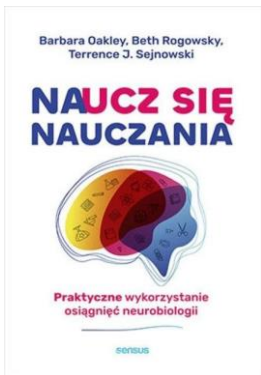
Hasła przedmiotowe: Płeć , Osoby w wieku starszym , Osoby w wieku średnim , Seksualność , Życie seksualne , Poradnik

Sygnatura: WG-61

Nowości: 2023-12

Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania to poradnik seksuologiczny dla osób 55+. Jego autorki w przystępny sposób opisują ważne biologiczne i psychologiczne aspekty seksu. Prowadzą czytelnika przez tematy związane ze zmianami, jakie nieustannie w nas zachodzą. A przede wszystkim dzielą się wiedzą i doświadczeniem z warsztatów seksuologicznych dla dojrzałych osób. O swojej pracy mówią: „Zachęcamy Was do celebrowania

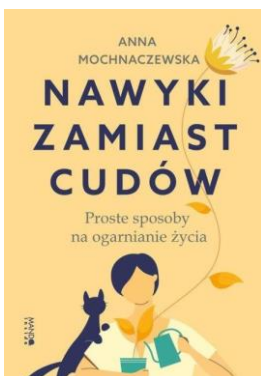
własnej seksualności. To ważne, by zawsze odnajdywać swoje źródła przyjemności i nie dać sobie wmówić, że na czułość czy pożądanie jest za późno”. Książka zawiera ćwiczenia i subtelne ilustracje.



121. [Naucz się nauczania : praktyczne wykorzystanie osiągnięć neurobiologii / Barbara Oakley, Beth Rogowsky, Terrence J. Sejnowski ; przekład: Adam Trybus.- Gliwice : Sensus, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Neurobiologia , Pamięć , Psychologia nauczania , Uczenie się , Poradnik
Sygnatura: WG-37.015.3
Nowości: 2023-12

Nauczanie bywa traktowane jak powołanie. Młodzi nauczyciele rozpoczynają pracę w szkole z myślą, że zmieniają świat na lepsze. Szybko się okazuje, że mimo ogromnego poświęcenia i wielkiego wysiłku pożądane sukcesy nie przychodzą. Większość nauczycieli chce wykonywać swoją pracę jak najlepiej, często jednak powielają stare schematy i nauczają tak, jak sami byli uczeni, albo tak, jak im się wydaje, że należy uczyć. Niestety, te sposoby często nie zaspokajają potrzeb edukacyjnych współczesnych uczniów. Dzięki badaniom neurobiologów i psychologów poznawczych dziś dużo lepiej rozumiemy, jak działa mózg, gdy się uczymy. Ta książka została napisana z myślą o osobach, które chcą efektywnie uczyć, stosując osiągnięcia neurobiologii w praktyce. Dokładnie omówiono tu procesy zachodzące podczas zapamiętywania i czynniki, które mają największy wpływ na to, by było ono skuteczne. Przedstawiono techniki umożliwiające przywoływanie wiedzy u uczniów, a także przedyskutowano, w jaki sposób nauczyciel może pomóc uczniom w szybszym utrwalaniu koncepcji w pamięci długotrwałej, aby mogli myśleć i działać bardziej kreatywnie. Materiał zawarty w poradniku został zaprezentowany w sposób zrozumiały i atrakcyjny, dzięki czemu jest łatwo przyswajalny nawet dla osób nieobeznanych z działaniem mózgu! Dowiedz się, jak: stosować w nauczaniu wiedzę o procesach zachodzących w mózgu, rozróżnić przyswajanie wiedzy deklaratywnej i proceduralnej, pomagać uczniom w trwałym zapamiętywaniu materiału, radzić sobie z prokrastynacją uczniów i budować dobre nawyki, sprawić, aby klasa stała się dobrze funkcjonującą grupą, utrzymać motywację uczniów, również podczas zajęć online Chcesz dobrze uczyć? Zrozum, jak działa mózg Twojego ucznia!



122. [Nawyki zamiast cudów : proste sposoby na ogarnianie życia / Anna Mochnaczewska.- Kraków : Mando inside, © 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Nawyki , Techniki samopomocy , Poradnik
Sygnatura: WG-159.9
Nowości: 2023-12

Nie potrafisz odpocząć? Wciąż wyznaczasz sobie granice? Stresujesz się z byle powodu? Z tą książką wprowadzisz do swojej codzienności nawyki, dzięki którym zregenerujesz się w czasie urlopu, nauczysz się wyrażać emocje i przezwyciężysz kryzysy zamiast od nich uciekać. Nawyki zamiast cudów pomogą Ci też odkryć to, co masz w sobie cennego. Nie, to nie jest kolejny poradnik, w którym przeczytasz o złotym środku, poznasz receptę na szczęście i dostaniesz przepis na długie i bezstresowe życie. Uznana psychoterapeutka Anna Mochnaczewska zaprasza Cię w drogę, która jest niełatwa i wyboista, ale prowadzi do trwałych rezultatów. Bo poszukiwanie siebie to proces. Ta książka jest lekarstwem na wszechobecny psychowashing, czyli czasy, w których każdy czuje się psychologiem. Anna Mochnaczewska jest wyjątkowo empatyczną psychoterapeutką, której nie brakuje narzędzi

do pomocy ludziom. Widać to też w proponowanych ćwiczeniach, które pozwolą nam nie zwariować, żyć dobrze, albo chociaż lepiej, ze świadomością, kim jesteśmy i co naprawdę jest dla nas dobre.



123. Nie czekaj na pozwolenie : jak uwolnić się emocjonalnie od rodziców / Eudes Séméria ; przekład: Katarzyna Panfil.- Wydanie I.- Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2023.

Hasła przedmiotowe: Autopsychoterapia , Dojrzałość psychiczna , Lęk , Przewycięzanie lęku , Poradnik

Sygnatura: WG-159.9

Nowości: 2023-12

Czy wszyscy dorośli boją się różnych rzeczy, czy może tylko my stale się czegoś obawiamy? Czy to normalne, że wciąż odczuwamy strach przed ciemnością, prowadzeniem samochodu, dzwonieniem do kogoś, nudą czy sprawdzeniem stanu konta w banku? Że zupełnie zwyczajne sytuacje wywołują w nas stres i niepokój, a lęki codziennego życia dają się nam we znaki i mocno utrudniają funkcjonowanie? Na podstawie obserwacji prowadzonych przez wiele lat pracy doświadczony psychoterapeuta Eudes Séméria wyróżnił cztery fundamentalne kategorie lęków, z którymi borykamy się na co dzień. Są to: lęk przed dorośnięciem, lęk przed uznaniem siebie, lęk przed działaniem i lęk separacyjny. Zdaniem autora ich źródłem jest konflikt tłący się w każdym z nas: między dzieckiem, którym już nie jesteśmy, a dorosłym, którym chcemy się stać. Dzięki tej książce, zawierającej propozycje praktycznych i konkretnych rozwiązań, przestaniesz odpychać od siebie swoje lęki, wyzwolisz się z bierności i zależności, zostawisz dzieciństwo tam, gdzie jego miejsce, i zaczniesz śmiało podążać ku upragnionej dorosłości.



124. Nie pytaj, jak było w szkole : rozmowy, które dają dzieciom siłę / dr Rebecca Rolland ; przełożyły: Marta Komorowska, Justyna Rudnik.- Wydanie I.- Warszawa : Samo Sedno, 2023.

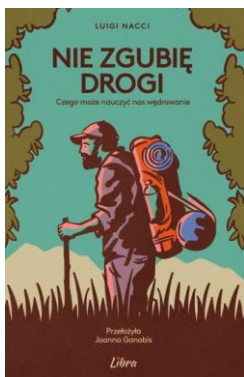
(Kapitan Nauka Poleca)

Hasła przedmiotowe: Dzieci , Kompetencje emocjonalne , Kompetencje społeczne , Komunikacja interpersonalna , Relacje międzyludzkie , Rodzina , Rozmowa , Rozwój psychiczny , Wychowanie w rodzinie , Poradnik

Sygnatura: WG-37.018.1

Nowości: 2023-12

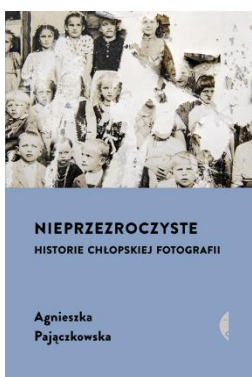
Kiedy ostatnio zdarzyła ci się wartościowa rozmowa z dzieckiem? Pytasz małego człowieka, jak minął mu dzień, a w odpowiedzi słyszysz: „Fajnie!”. Próbujesz się dowiedzieć, co robił w przedszkolu, a on mówi: „Bawiłem się!”. Zależy ci, by opowiedział, jak mu poszło na sprawdzianie w szkole, a cała opowieść to: „Dobrze”. Jeśli czujesz się czasami jak agent wywiadu, próbując zachęcić swoje dziecko do rozmowy, to ten poradnik jest dla ciebie. Dowiesz się z niego, że nie trzeba być idealnym, dysponować fachową wiedzą ani nawet zadawać właściwych pytań, by tworzyć okazje do wartościowych rozmów. Znacznie ważniejsza jest postawa świadomego wyczekiwania – wykorzystanie wymiany zdań, by otworzyć furtkę i podążać za dzieckiem. Wystarczy kilka zmian i nowych nawyków, aby ważne rozmowy stały się naturalną i ciekawą dla wszystkich domowników częścią życia. Z tej książki dowiesz się, jak: budować bliską relację z dzieckiem w każdym wieku: od malucha do nastolatka łagodzić spory i prowadzić komfortowe wymiany zdań oraz konwersacje, które pozwolą wam się czegoś nauczyć lub coś zrozumieć wykorzystać wartościowe rozmowy, by rozwijać u dziecka siedem kluczowych kompetencji związanych z: uczeniem się, empatią, pewnością siebie, relacjami, zabawą, otwartością na inność i panowaniem nad temperamentem.



125. [Nie zgubię drogi : czego może nauczyć nas wędrowanie / Luigi Nacci ; przełożyła Joanna Ganobis.- Wydanie pierwsze.- Rzeszów : Libra PL, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Podróże , Podróżnictwo , Podróżnicy , Turystyka piesza , Hiszpania , Kraje bałkańskie , Włochy , Esej
Sygnatura: WG-796.5
Nowości: 2023-12

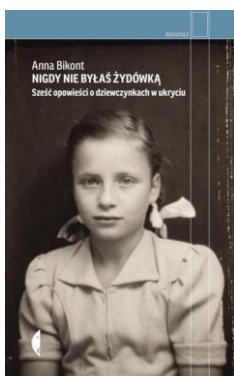
Wyruszyć w drogę to znaczy wybrać inne życie. Życie proste, w którym każde spotkanie jest jak drzwi do innego świata, każda twarz to nowa podróż, a każda ścieżka pozwala odkrywać samych siebie i otaczający świat. Wędrując, stajemy się wolni.



126. [Nieprzezroczyście : historie chłopskiej fotografii / Agnieszka Pajęczkowska.- Wydanie I.- Wołowiec : Wydawnictwo Czarne, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Chłopi , Fotografie , Fotografie rodzinne , Mieszkańcy wsi , Robotnicy , Polska , Opracowanie
Sygnatura: WG-77
Nowości: 2023-12

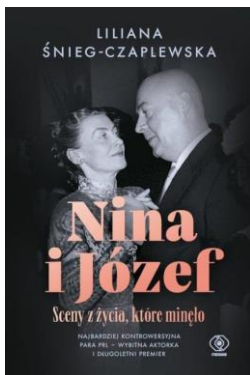
Chłopska fotografia ta rodzinna, prywatna - nie ma zwykle odrębnego miejsca w archiwach czy instytucjach. Przez wiele dekad mało kto się nią interesował, nie była traktowana jako części „narodowego dziedzictwa”, a śladowa liczba zachowanych zbiorów pozwala sobie wyobrazić, ile zdjęć i historii nie da się nigdy odzyskać, ile fotografii zostało spalonych, wyrzuconych, nieodnalezionych. Fotografia nie jest przezroczysta - nie pokazuje „po prostu”, neutralnie ani obiektywnie. Podobnie jak historia, gdy pisana jest z jednej tylko perspektywy. Wiele w interpretacji fotografii i historii zależy od kąta patrzenia, od zachowanej materii i zauważania tego, co dotychczas pomijane. Agnieszka Pajęczkowska opisuje wybrane chłopskie zdjęcia, a swoje spostrzeżenia uzupełnia o rozmowy, zapisy historii mówionej, dokumenty, mikroreportaże, rozważania teoretyczne, cytaty z esejów o fotografii i nowe refleksje dotyczące historii ludowej. Rdzeniem książki pozostaje pytanie, czym właściwie jest to, co widzimy. Czego fotografia nie pokazuje i nie rozstrzyga? To nie tyle opowieść o osobach widocznych na zdjęciach, ile o samych zdjęciach i tych, którzy je wykonywali - fotografach i fotografkach, o ich motywacjach, warsztacie pracy, miejscu w wiejskiej społeczności. Tak oglądane chłopskie fotografie pozwalają spojrzeć z mniej oczywistej perspektywy na polską historię XX wieku.



127. [Nigdy nie byłaś Żydówką : sześć opowieści o dziewczynkach w ukryciu / Anna Bikont.- Wydanie I.- Wołowiec : Wydawnictwo Czarne, 2023.](#)
(Reportaż)

Hasła przedmiotowe: II wojna światowa (1939-1945) , Dzieciństwo , Kobieta , Ocaleni z Holocaustu , Postpamięć , Trauma , Żydzi , Polska , Reportaż
Sygnatura: WG-94(100)"1939/1945":341.322.5
Nowości: 2023-12

„Dokąd idzie, wiedziała. Ale skąd idzie - to musi dopiero wymyślić. Musi wymyślić całe swoje życie i tak, aby każdy uwierzył”. Te zdania otwierające opowiadanie Bogdana Wojdowskiego o ukrywającej się na wsi Małce, jednej z bohaterek Anny Bikont, mogłyby rozpoczynać historię pozostałych dziewczynek – Elżuni, Blimy Janki, Dorki, Ireny. Choć ich wojenne doświadczenia były podobnym koszmarem, dalsze losy potoczyły się zupełnie odmiennie: wszak z traumą każdy próbuje radzić sobie po swojemu. Nigdy nie byłaś Żydówką to intymne reporterskie studium charakterów, życia w ukryciu, ratowania się lub bycia ratowaną. Ciężaru, który niesie się przez całe życie: bólu, tęsknoty, niemożności zapomnienia, ale również ukrytej siły, by stawić czoło przyszłości, nawet gdy nieustannie pada na nią długi cień Zagłady.



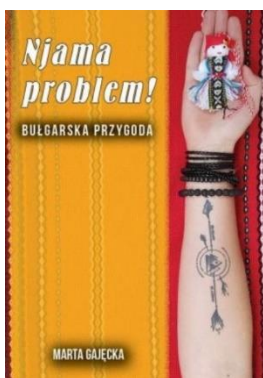
128. *Nina i Józef : sceny z życia, które minęło / Lilianna Śnieg-Czaplewska.-* Wydanie I.- Poznań : Rebis, 2023.

Hasła przedmiotowe: Andrycz, Nina (1912-2014) , Cyrankiewicz, Józef (1911-1989) , Aktorzy polscy , Politycy , PRL , Przywódcy i głowy państw , Polska , Biografia

Sygnatura: WG-792.071A/Z-Andrycz N.

Nowości: 2023-12

Portret najbardziej kontrowersyjnej pary PRL. Nina Andrycz i Józef Cyrankiewicz. Królowa polskiej sceny i najdłużej urzędujący premier PRL. Ich ślub w 1947 roku był sensacją, nigdy wcześniej nie było w Polsce takiego mariażu aktorki i polityka. Zamieszkali w luksusowym apartamencie przy słynnej alei Róż 8. Krążyły o nich legendy. Ona nie chciała mieć dzieci. On zdradzał ją na potęgę. Rozwiedli się w 1968 roku. On zmarł w 1989, w roku upadku PRL, ona – w roku 2014 w wieku 102 lat. Z jakich pochodzili rodzin? Jakie były koleje ich losu? Kto był największą miłością Niny? Co sprawiło, że Józef, syn endeka, stał się socjalistą? Dlaczego ich małżeństwo nie przetrwało? Ile prawdy jest w legendach i anegdotach o kapryсах aktorki? Wnikliwa biografia autorstwa Lilianny Śnieg-Czaplewskiej to frapująca opowieść o Ninie i Józefie, a także o czasach, w jakich żyli.



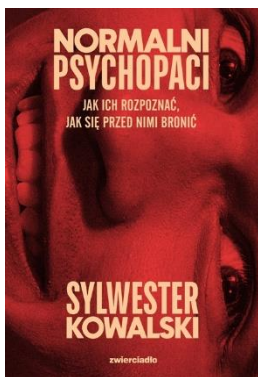
129. *Njama problem! : bułgarska przygoda / Marta Gajęcka.-* Warszawa ; [Truskaw] : Global Scientific Platform sp. z o.o., 2020.

Hasła przedmiotowe: Gajęcka, Marta , Obyczaje i zwyczaje , Podróże , Bułgaria , Pamiętniki i wspomnienia

Sygnatura: WG-913(497)

Nowości: 2023-12

Książka o Bułgarii. O podróżach po jej krańcach, o bułgarskiej mentalności, kulturze, tradycjach i zwyczajach. Autorka z bezwarunkową miłością opisuje swoje ukochane Wielkie Tyrnowo, w którym miała przyjemność spędzić kilkanaście miesięcy. Podkreśla, jak bardzo urzeka ją zyczliwość, dobre serce i gościnność Bułgarów.(...) Relacja podróżnicza przeplatana jest opowieściami o spotkaniach z lokalnymi mieszkańcami, humorem i ciekawostkami. Idealna pozycja dla każdego, komu jest bliska Bułgaria, a także dla kogoś, kto kocha podróże za niewielkie pieniądze oraz ma ochotę na bałkańską przygodę.



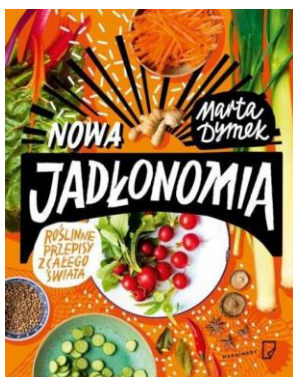
130. **Normalni psychopaci : jak ich rozpoznać, jak się przed nimi bronić** / Sylwester Kowalski.- Wydanie I.- Warszawa : Zwierciadło, 2023.

Hasła przedmiotowe: Manipulacja (psychologia) , Psychopaci , Psychopatia , Syndrom Kaspara Hausera , Zaburzenia osobowości , Poradnik

Sygnatura: WG-159.9

Nowości: 2023-12

Nauucz się dostrzegać psychopatów, zanim oni dostrzegą w tobie... ofiarę. Gdy słyszymy słowo „psychopata”, wielu z nas od razu ma skojarzenie z seryjnym mordercą. Tymczasem psychopaci nie zaludniają wyłącznie więzień. Podobno zdecydowanie więcej jest ich w korporacjach niż w zakładach karnych... Seryjni mordercy, budzący zarówno odrazę, jak i fascynację, są wierzchołkiem prawdziwej góry lodowej - psychopaci stanowią bowiem nawet 10 procent społeczeństwa. To ludzie, którzy odróżniają dobro od zła, są świadomi swoich czynów i ich konsekwencji, a jednocześnie pozbawieni empatii i skrupułów. Umieją doskonale się maskować i bez zahamowani dążą do spełnienia własnych potrzeb kosztem innych ludzi. Często są bardzo inteligentni, potrafią być też uroczy, tak by oczarować potencjalne ofiary. Żyją między nami i możemy spotkać ich na każdym kroku - w pracy, wśród sąsiadów, znajomych, a nawet osób nam najbliższych. W milionach domów żyją więc pozornie normalni ludzie, u których aktywujący impuls może uruchomić łańcuch patologicznych zachowań. Nie wszyscy są zbrodniarzami, ale i tak warto umieć ich rozpoznawać. By móc dostrzec w porę zagrożenie i stawić im czoła... Sylwester Kowalski Wykładowca akademicki, specjalista z zakresu komunikacji, psychologii społecznej, budowania relacji interpersonalnych, mechanizmów sterujących mózgiem i technik relaksacyjnych. Twórca serii treningów autogennych. Pomysłodawca ogólnopolskich kampanii społecznych: Kobieta Bezpieczna i Miasto Bez Stresu. Autor książek, m.in. Niepokorny mózg. Geniusz, buntownik, manipulator.



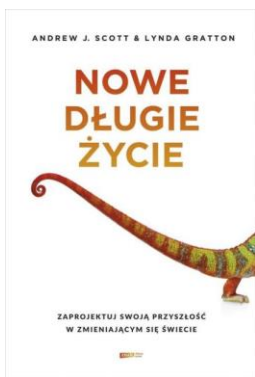
131. **Nowa jadalonomia : roślinne przepisy z całego świata** / Marta Dymek.- Wydanie 2.- Warszawa : Wydawnictwo Marginesy, 2018.

Hasła przedmiotowe: Potrawy jarskie , Weganizm , Przepisy kulinarne

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Zjeżdżała Wietnam i Tajlandię, zmarzła w Korei, pojechała ucierać pasty curry do Indii, przejechała całe Bałkany, zgrzała się na targowiskach w Maroku i rozplątywała się nad świeżym awokado w Kalifornii. Odwiedziła ponad pięćdziesiąt krajów, a kulturę każdego z nich poznawała od kuchni. Dla Marty Dymek najważniejsze były regionalne przyprawy, tradycyjne śniadania, rytualne obiady, narodowe dania, ulubione słodkości oraz to, jak wyglądają stragany i targowiska. W każdej podróży spisywała przepisy, notowała najciekawsze połączenia oraz spotykała się z tamtejszymi kucharzami, kucharkami i domowymi gospodyniami. Kuchnia roślinna nie pochodzi z konkretnego kraju ani kontynentu. Od wieków roślinne potrawy można spotkać na każdej szerokości geograficznej, bez względu na temperaturę, klimat i wysokość nad poziomem morza. Wegańskie jest zarówno meksykańskie guacamole, swojski barszcz z uszkami, afrykański gulasz z jarmużu, jak i buraczane curry z cynamonem. Jeśli tylko wie się, gdzie patrzeć, w każdym kraju z łatwością można spotkać mnóstwo roślinnych przepisów, które otwierają oczy na niespotykane dotąd połączenia i pozwalają na nowo odkryć dobrze znane warzywa. Uwierzcie, że zjedzenie bulwy selera po chińsku zmienia kulinarną wyobraźnię raz na zawsze.



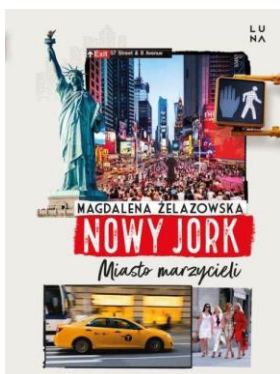
132. Nowe długie życie : zaprojektuj swoją przyszłość w zmieniającym się świecie / Andrew J. Scott & Lynda Gratton ; tłumaczenie Anna Dorota Kamińska.- Wydanie I.- Kraków : Znak Litera Nova, 2023.

Hasła przedmiotowe: Długowieczność , Innowacje społeczne , Postęp , Prognoza społeczna , Rozwój społeczny , Technologia , Zmiana społeczna , Esej

Sygnatura: WG-316

Nowości: 2023-12

ZAPROJEKTUJ SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE. A gdyby twoje życie miało trwać 120 lat? Jak je zaplanujesz? Najważniejszą zmianą, jaka czeka ludzkość, będzie życie w zdrowiu przez nawet 120 lat - przekonują autorzy książki, profesorowie z London Business School. Jutrzejši sześćdziesięciolatekowie będą mieć tyle energii, co dzisiejsi trzydziestolatekowie. Wrócimy na studia kilka razy w życiu. Tydzień pracy najprawdopodobniej skróci się do czterech dni. Niektóre zawody przestaną istnieć, ale są i takie, w których roboty nie zastąpią człowieka. Czy sztuczna inteligencja nam zagraża? A może wręcz przeciwnie, uratuje nas od pracy do końca życia i zaopiekuje się nami na starość? To, czego dziś potrzebujemy, to innowacje społeczne na miarę postępu technologicznego. BĄDŹ JAK KAMELEON NIE DAJ SIĘ ZASKOCZYĆ PRZYSZŁOŚCI.



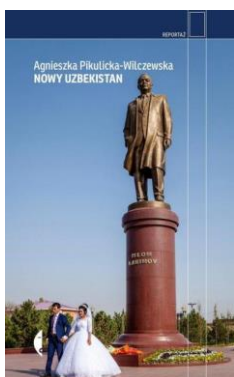
133. Nowy Jork : miasto marzycieli / Magdalena Żelazowska.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Wydawnictwo Luna, 2023.

Hasła przedmiotowe: Ludność miejska , Życie codzienne , Nowy Jork (Stany Zjednoczone) , Reportaż

Sygnatura: WG-316.3

Nowości: 2023-12

Książka opowiada o losach i przepisach na życie różnych nowojorczyków – tych znanych i wpływowych, jak Helena Rubinstein, Calvin Klein, Barbara Piasecka-Johnson, Donald Trump, Al Capone, a także tych żyjących w cień, ale równie fascynujących – bezdomnych, przestępców, portierów, imigrantów pracujących na swoje utrzymanie. Magdalena Żelazowska opisuje ich codzienność, podejście do życia, pracy i miłości, styl ubierania się i sposoby na szczęście. Pokazuje, że można wśród nowojorczyków spotkać każdego i przeżyć wszystko. Przyglądając się im, każdy odnajdzie w nich siebie – albo cel, do którego wszyscy zmierzamy.



134. Nowy Uzbekistan / Agnieszka Pikulicka-Wilczewska.- Wydanie I.- Wołowiec : Wydawnictwo Czarne, 2023.
(Reportaż)

Hasła przedmiotowe: Fundamentalizm , Korupcja , Polityka , Społeczeństwo nadzoru , Transformacja systemu społeczno-gospodarczego , Zmiana społeczna , Życie codzienne , Uzbekistan , Reportaż

Sygnatura: WG-reportaż

Nowości: 2023-12

Kiedy opadł kurz po rozpadzie Związku Radzieckiego, Uzbekistan po raz pierwszy w historii mógł sam decydować o sobie. Naczelną zasadą nowego porządku stał się ma'naviyat („moralność” lub „duchowość”) – życie w pokoju i harmonii, przywiązanie do ojczyzny i rodziny, szacunek dla starszych, troska o młodych, miłość do języka uzbeckiego. Administracja państwowa pod wodzą prezydenta Isloma Karimova, który rządził krajem przez prawie 30 lat, ochoczo zabrała się do wprowadzania tych pięknych idei w życie. Jednak proces uszlachetniania Uzbeków okazał się bolesny: cenzura, inwigilacja, szykany i prześladowania nieprawomyślnych były na porządku dziennym. Śmierć jedyńcy i zmiana na prezydenckim tronie przyniosła krótką nadzieję na zmiany i szybkie rozczarowanie.



135. [O czym kłamię myśli / Iza Maliszewska @psyche_et_soma.- Wydanie I.- Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Błędy poznawcze (psychologia) , Myślenie , Przekonania , Radzenie sobie ze stresem , Regulacja emocji , Techniki samopomocy , Uczucia , Wgląd (psychologia) , Poradnik

Sygnatura: WG-159.9

Nowości: 2023-12

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, dlaczego czasem reagujesz w sposób, którego sama nie rozumiesz? Jak to się dzieje, że twoje emocje biorą górę nad racjonalnością, wpływając na zachowanie i podejmowane decyzje? Czy istnieje sposób, aby lepiej zrozumieć siebie i odnaleźć równowagę w szalonym tańcu życia? Wybierz się wraz z autorką tej książki w niezapomnianą podróż, dzięki której: - poznasz niezdrowe tendencje w myśleniu i częste błędy poznawcze, by móc je przewyciężyć, - zrozumiesz, czym są myśli automatyczne i ruminacje, by móc ograniczyć ich wpływ na własne życie, - pokonasz bariery, które często niepotrzebnie same sobie narzucamy, i zaczniesz podejmować bardziej świadome decyzje, - wykształcisz u siebie odporność psychiczną, - odkryjesz uzdrawiająca moc wdzięczności, - dowiesz się, jak dbać o swój dobrostan i skąd czerpać siłę. Twoje emocje, myśli i pragnienia są ważne. Gdy dobrze je poznasz i zrozumiesz, osiągniesz równowagę psychiczną, zdobędziesz siłę do mierzenia się z przeciwnościami losu i odnajdziesz swoje miejsce w świecie. Najpierw jednak rozpoznaj kłamstwa, które podsuwa ci twój własny mózg, by nie dać mu się zwieść na manowce.



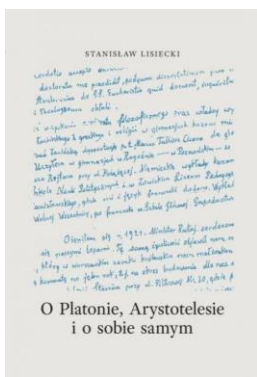
136. [O kulturę filozofii : co o człowieku mówili najwięksi myśliciele ludzkości / Włodzimierz Dłubacz.- Wydanie II, poprawione.- Kraków : Biały Kruk, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Człowiek , Etyka społeczna , Filozofia , Kultura , Nauka , Poznanie , Opracowanie

Sygnatura: WG-1

Nowości: 2023-12

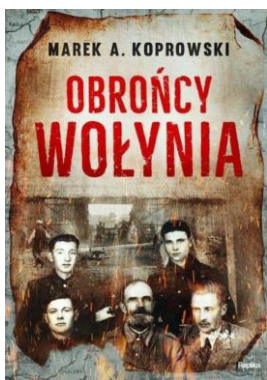
Czy filozofia jest nam potrzebna? A jeżeli tak – to czy nie jest za trudna? Prof. Dłubacz w poniższej książce pokazuje, że jest wręcz odwrotnie i że bez filozofii nie da się zrozumieć człowieka, jego sensu istnienia. Filozofia to bowiem nic innego jak szukanie odpowiedzi na najbardziej podstawowe pytania ludzkiego bytowania. Kto nas stworzył? Dokąd zmierzamy? Jaka jest prawda? Wszyscy ludzie myślący od czasu do czasu zadają sobie te pytania i dlatego też wszyscy – przynajmniej w pewnym sensie – jesteśmy filozofami. A tym samym ta książka jest dla każdego z nas. Tym bardziej, że jest napisana w zrozumiałym stylu.



137. O Platonie, Arystotelesie i o sobie samym / Stanisław Lisiecki ; redakcja naukowa Tomasz Mróz ; teksty z rękopisów przeczytali i przepisali Adrian Habura i Tomasz Mróz ; teksty łacińskie przełożyli Adriana Bolibok i Tomasz Mróz ; przekłady przejrziała i udoskonaliła Barbara Brzuska.- Wydanie pierwsze.- Kęty : Wydawnictwo Marek Derewiecki, 2021.
(Studia i Teksty z Dziejów Recepty Filozofii Starożytnej ; t. 1)

Hasła przedmiotowe: Arystoteles (384-322 p.n.e.) , Lisiecki, Stanisław (1872-1960) , Platon (427-347 p.n.e.) , Filozofia starożytna , Filozofia starożytnej Grecji , Filozofowie , Polska , Biografia , Listy , Opracowanie
Sygnatura: WG-1
Nowości: 2023-12

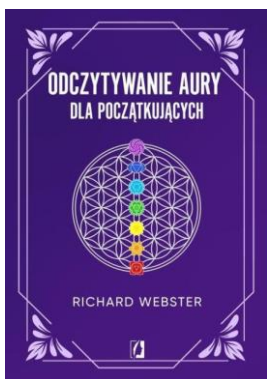
Rozprawy Lisieckiego rzucają światło na ówczesny dobór zagadnień badawczych związanych z filozofią grecką i pokazują to, co stanowiło dla ludzi tamtego czasu tematy zasadnicze.



138. Obróńcy Wołynia / Marek A. Koprowski.- Wydanie I.- Poznań : Replika, copyright 2022.

Hasła przedmiotowe: Okręg Wołyń (Armia Krajowa) , II wojna światowa (1939-1945) , Polacy , Ruch oporu , Zbrodnie wołyńskie (1943-1944) , Wołyń (Ukraina ; kraina historyczna) , Opracowanie
Sygnatura: WG-94(438).082
Nowości: 2023-12

Członkowie polskiej konspiracji na Wołyniu występowali w obronie zagrożonej ludności, przeciwko mordom i masowej eksterminacji. O polską rację walczyło wielu bohaterów. Nie wolno pozwolić, aby ich imiona zatarły się w pamięci. Pamiętając, że historia poznawana przez pryzmat indywidualnych ludzkich losów jest ciekawsza od narracji ogólnej, niniejsza książka przybliży kilkunastu bohaterów, którzy trwale zapisali się w dziejach Wołynia. Praca ta oparta jest na ich osobistych wspomnieniach i relacjach, a także na dokumentach i innych opracowaniach. Są to zarazem dzieje polskiego oporu wobec trzech wrogów: Sowieców, Niemców i Ukraińców.



139. Odczytywanie aury dla początkujących / Richard Webster ; przełożyła Grażyna Zawada.- Wydanie II.- Białystok : Wydawnictwo Kobiectwo sp. z o.o., 2023.

Hasła przedmiotowe: Aura (parapsychologia) , Ezoteryka , Poradnik
Sygnatura: WG-159.96
Nowości: 2023-12

Energia przepływająca przez aurę stanowi odbicie osobowości, stylu życia, myśli i emocji, a także zawiera pełny zapis przeszłości, teraźniejszości, a nawet przyszłości każdego człowieka. Analizując wygląd i kolor jego aury, można poznać ogólną postawę życiową, charakter, chwilowy nastrój, pragnienia oraz aktualny stan zdrowia. Dzięki temu przystępnemu poradnikowi: nauczysz się widzieć aurę, dowiesz się, jak wyczuwać energię aury i widzieć jej kolory, będziesz cieszyć się lepszym zdrowiem, nauczysz się stymulować swoje czakry, zaczniesz wyczuwać

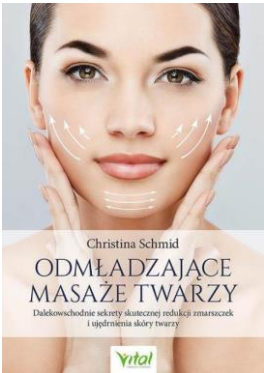
wokół siebie ludzi z dobrymi intencjami wobec ciebie oraz tzw. wampiry energetyczne, poprawisz swoje relacje z bliskimi.



140. [Oddasz fartucha 3 : jakie to jest dobre / Tomasz Strzelczyk.- Wydanie I.- Kraków : Znak Horyzont, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Potrawy , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana
Sygnatura: WG-641.5
Nowości: 2023-12

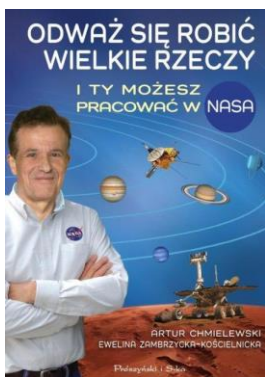
Witajcie ponownie w świecie smaków. Gdy rozpocząłem prace nad pierwszą książką, moim celem było stworzenie kolekcji przepisów, które pozwolą się cieszyć gotowaniem każdemu bez zbędnego stresu i skomplikowanych technik. Po wielkim entuzjazmie i ogromnym wsparciu, jakie otrzymałem od Was po dwóch poprzednich tomach, zdecydowałem się kontynuować tę smakowitą podróż. Czeka na Was wiele nowych i wyjątkowych przepisów, które nie dadzą zapomnieć o polskiej tradycji i wyjątkowym smaku. Będzie z mięskiem i bez. Będą słodkie wypieki i domowe przetwory. No i TOP10 potraw z grilla! Nadal trzymam się zasady prostoty i przepisy są opracowane tak, aby były zrozumiałe nawet dla tych, którzy dopiero zaczynają przygodę kulinarną. Czas na kolejne kulinarne odkrycia i nowe inspiracje, które - mam nadzieję - zachwycą Wasze podniebienia.



141. [Odmładzające masaże twarzy : dalekowschodnie sekrety skutecznej redukcji zmarszczek i ujędrnienia skóry twarzy / Christina Schmid ; \[tłumaczenie: Piotr Lewiński\].- Wydanie I.- Białystok : Vital Gwarancja Zdrowia, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Gimnastyka , Joga , Masaż , Medycyna niekonwencjonalna , Twarz , Zmarszczki skórne , Poradnik
Sygnatura: WG-646.7
Nowości: 2023-12

Czy ty też uważasz, że to głównie skóra odpowiada za wygląd twarzy? To błąd! Jak skóra ma być napięta, skoro mięśnie pod nią zwiotczały? W książce znajdziesz metody medycyny naturalnej Dalekiego Wschodu, znane z holistycznego podejścia do problemów zdrowotnych. Poznasz dużo skutecznych metod na zdrową skórę i odzyskania młodzieńczego wyglądu. Odkryjesz orientalne terapie manualne, które pomogą zredukować głębokość zmarszczek, wzmocnić tkankę i napiąć kontury twarzy. Pielęgnacja twarzy i ciała sprawi, że rysy wydają się bardziej harmonijne, a sama twarz o lata młodsza. Poznasz chiński masaż twarzy ba guan oraz gua sha, wietnamski masaż stref refleksyjnych twarzy dien cham, a także jogę twarzy, która napina, a zarazem rozluźnia. Masaż zamiast botoksu.



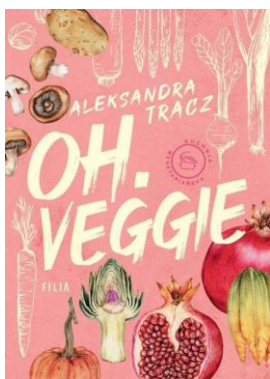
142. [Odważ się robić wielkie rzeczy : i ty możesz pracować w NASA / Artur Chmielewski, Ewelina Zambrzycka-Kościelnicka.- Warszawa : Prószyński i S-ka, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Chmielewski, Artur Bartłomiej (1957-) , NASA , Astronautyka , Inżynierowie , Loty kosmiczne , Pojazdy kosmiczne , Pracownicy naukowci , Układ Słoneczny , Stany Zjednoczone (USA) , Opracowanie , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-629.7

Nowości: 2023-12

Czy chcesz robić naprawdę wielkie rzeczy? Badać inne planety, wysyłać łaziki na Marsa, a sondy kosmiczne na skraj Układu Słonecznego, lądować na pędzących w przestrzeni kometach? Jeśli tak, ta książka jest właśnie dla ciebie! Artur Chmielewski, inżynier pracujący od lat w NASA, zdradza w niej, co zainspirowało go, by sięgać gwiazd, i jak funkcjonuje instytucja, która wysłała człowieka na Księżyc i każdego dnia mierzy się z największymi wyzwaniami, jakie potrafimy sobie wyobrazić. W tej fascynującej podróży, prowadzącej z Kalifornii aż po rubieże Układu Słonecznego i jeszcze dalej, Arturowi towarzyszy Ewelina Zambrzycka-Kościelnicka z Centrum Badań Kosmicznych Polskiej Akademii Nauk, dziennikarka i pasjonatka badań kosmosu. Jeśli tylko masz odwagę marzyć o wielkich rzeczach, przyłącz się do nich bez wahania. Marzenia mogą zaprowadzić cię dalej, niż myślisz!



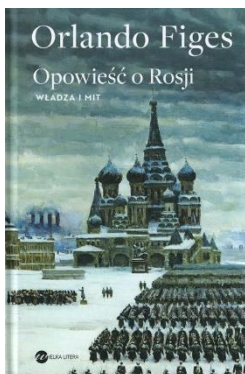
143. [oh.veggie / Aleksandra Tracz.- Wydanie I.- Poznań : Filia, 2023.](#)
(Filia na Faktach)

Hasła przedmiotowe: Kuchnia wegetariańska , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Pysznie, z pasją i miłością – otwieramy drzwi do zielonej kuchni Oli Tracz (oh.veggie), która wypełni Twój dom zapachem, smakiem i rodzinnymi wspomnieniami! Ponad 80 przepisów skrojonych na wielkie i małe okazje, do celebrowania w pojedynkę, w większym gronie, na głód wielki makaronowy i ten mniejszy przekąskowy. To świeże spojrzenie na kuchnię wegetariańską, gdzie zapach rumianej kruszonki przywołuje na myśl beztrudne wakacje, a makaron z pieczonym czosnkiem dopełnia spotkania w przyjacielskim gronie. Przygotuj muffiny marchewkowe ze śmietankowym lukrem, tofucznicę czy pastę z fasolką szparagową i bądź bliżej zielonej strony mocy. Bo przecież każdy wie, że uroda przemija, głód nigdy.



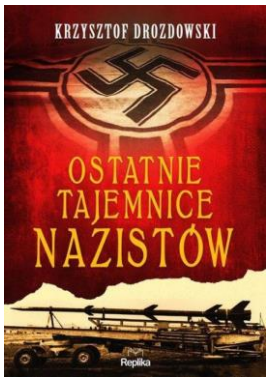
144. [Opowieść o Rosji : władza i mit / Orlando Figes ; z angielskiego przełożył Władysław Jeżewski.- Warszawa : Wielka Litera, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Rosja , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(47+57)

Nowości: 2023-12

Żaden kraj nie był tak głęboko podzielony w sprawie swojej historii jak Rosja. Żaden nie zmieniał tak często opowieści o własnej przeszłości. To, jak Rosjanie opowiadają o swoich dziejach i w każdym pokoleniu tworzą ich nową wersję, jest ważną częścią ich historii, kultury i poglądu na świat. Aby wiedzieć, co kryje przyszłość Rosji – zrozumieć, co reżim Putina oznacza dla Rosji i świata - musimy poznać idee i sens rosyjskiej historii. W książce Orlando Figesa barwne postaci z bogatych dziejów Rosji stają przed nami jak żywe. Bez znajomości ich biografii nie da się dziś zrozumieć największego kraju świata - począwszy od koronacji szesnastoletniego Iwana Groźnego w moskiewskim soborze i ubranej w zielony mundur Katarzyny Wielkiej jadącej aresztować swego męża, a skończywszy na ostatnich, tragicznych dniach Romanowów. Opowieść o Rosji, wybornie napisana i oparta na długoletnich studiach, jest arcydziełem autora, który jak nikt potrafi opowiadać o dziejach Rosji. To książka mająca rozmach, trzymająca w napięciu, mistrzowska.



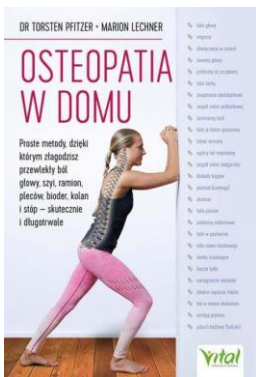
145. Ostatnie tajemnice nazistów / Krzysztof Drozdowski.- Wydanie I.- Poznań : Replika, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Nazizm , Przesłpccy wojenni , Trzecia Rzesza (1933-1945) , Niemcy , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(100)"1939/1945"

Nowości: 2023-12

Obok bezmiaru cierpienia II wojna światowa pozostawiła wiele intrygujących pytań dotyczących nazistów. Kilka dekad, które minęły od tamtych tragicznych czasów, otwarcie i udostępnienie części archiwów oraz pogłębione badania historyków pozwoliły uzyskać odpowiedzi na niektóre z nich. A jednak nie wszystkie tajemnice, jak do- tąd, udało się wyjaśnić. Oto najciekawsze spośród zagadek związanych z III Rzeszą Niemiecką, a w szczególności z jej schyłkiem i upadkiem.



146. Osteopatia w domu : proste metody, dzięki którym złagodzisz przewlekły ból głowy, szyi, ramion, pleców, bioder, kolan i stóp - skutecznie i długotrwanie / dr Torsten Pfitzer, Marion Lechner ; [tłumaczenie: Piotr Lewiński].- Wydanie I.- Białystok : Vital, 2022.

Hasła przedmiotowe: Gimnastyka lecznicza , Leczenie bólu , Medycyna manualna , Poradnik

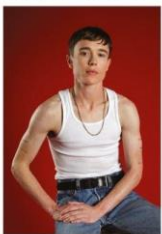
Sygnatura: WG-615.8

Nowości: 2023-12

Poznasz techniki osteopatii, które aktywują moc samoleczenia. Dowiesz się, na czym polega terapia czaszkowo-krzyżowa. Przygotowane przez Autorów, znanych osteopatów, autotesty ułatwią ci znalezienie przyczyny bólu. Szczegółowo opisali też masaże i ćwiczenia na stawy, powięzi, mięśnie i nerwy, które pomogą uwolnić się od bólu. Prosta aktywność fizyczna i terapie manualne umożliwią ci pokonanie bólu kręgosłupa, szumów usznych, napięcia mięśni i powięzi, a nawet blokad stawów. Medycyna naturalna, a w szczególności osteopatia, jest skuteczna i na zawsze może uwolnić cię od bólu. Osteopatia – codzienna praktyka na poprawę zdrowia.

PAGEBOY

AUTOBIOGRAFIA



AUTOBIOGRAFIA

ELLIOT PAGE

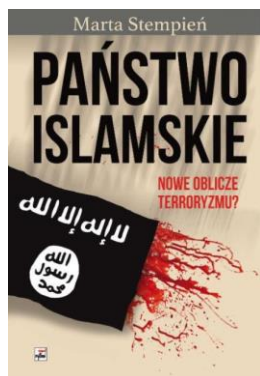
147. [Pageboy : autobiografia / Elliot Page ; przełożył Adam Pluszka.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Marginesy, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Page, Elliot (1987-) , Aktorzy amerykańscy , Osoby transpłciowe , Stany Zjednoczone (USA) , Autobiografia

Sygnatura: WG-WG-791.071A/Z-Page E.

Nowości: 2023-12

Pageboy nie tylko skrzy się od intymnych historii – od sekretnych romansów po walkę z wizerunkiem ciała i zmagania z konfliktami rodzinnymi – to także afirmacja siły, jaka płynie z bycia widzianym. W tym sugestywnym i lirycznym debiucie nominowany do Oscara Elliot Page uchwycił uniwersalne ludzkie doświadczenie poszukiwania siebie i swojego miejsca w tym skomplikowanym świecie. „Mogę cię pocałować?” Do światowej premiery Juno zostały dwa miesiące, a Elliot Page po raz pierwszy znalazł się w queerowym barze. Było lato, upał, powietrze aż się lepilo, kiedy na nią patrzył. A potem to się stało. Na oczach wszystkich. Przeżycie bez precedensu. Tu wykonał krok do odkrycia siebie jako osoby queer, osoby trans. Krok do odkrycia swoich pragnień, marzeń, swojego „ja”, bez nieznośnego ciężaru wstrętu do samego siebie, który nosił w sobie od tak dawna. Ale dla Elliota dwa kroki do przodu zawsze wiązały się z jednym krokiem w tył. Dzięki ogromnemu sukcesowi Juno Elliot stał się jednym z najbardziej uwielbianych aktorów na świecie. Jego marzenia się spełniały, ale presja kolejnych ról go dusiła. Zdarzały się role, która przyprawiały go o dreszcze na planie i poza nim. Kariera, która była ucieczką od rzeczywistości do świata wyobraźni, nagle stała się koszmarem. Kiedy radził sobie z krytyką i nadużyciami ze strony niektórych z najpotężniejszych ludzi w Hollywood, z przeszłością, która deptała mu po piętach, i społeczeństwem, które chciało zmusić go do binarności, Elliot często milczał, niepewny, co robić. Aż przelała się czara. Nominowany do Oscara gwiazdor, który urzekł świat swoimi rolami, w końcu dzieli się historią w przełomowym i inspirującym pamiętniku o miłości, rodzinie, sławie – i z siłą, radością i przekonaniem odkrywa to, kim naprawdę jest.



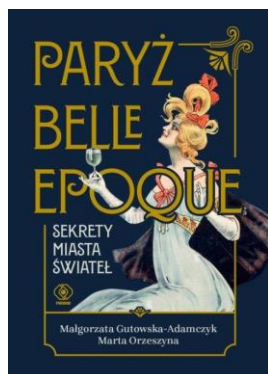
148. [Państwo Islamskie : nowe oblicze terroryzmu? / Marta Sara Stempień.- Wydanie II uzupełnione.- Warszawa : Oficyna Wydawnicza RYTM ; Siedlce : Uniwersytet w Siedlcach, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Państwo Islamskie (ISIS) , Dżihad , Fundamentalizm muzułmański , Organizacje islamskie , Organizacje terrorystyczne , Terroryzm , Bliski Wschód , Opracowanie

Sygnatura: WG-323.27/.28

Nowości: 2023-12

Specyfika Państwa Islamskiego ; Geneza i ewolucja Państwa Islamskiego ; Organizacja i Funkcjonowanie Struktur Państwa Islamskiego ; Destabilizacja Bliskiego Wschodu w następstwie działań Państwa Islamskiego ; Społeczność międzynarodowa wobec Państwa Islamskiego.



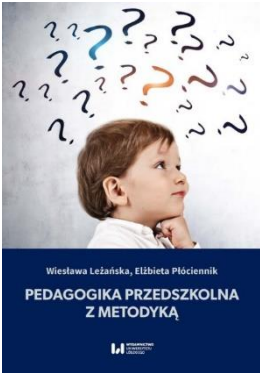
149. [Paryż belle époque : sekrety miasta światła / Małgorzata Gutowska-Adamczyk, Marta Orzeszyna.- Wydanie II zmienione.- Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Belle époque (1871-1914) , Kultura , Paryż (Francja) , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(44)

Nowości: 2023-12

Porywająca podróż w czasie do Paryża belle époque, światowej stolicy sztuki i miłości, rozświetlonej życiem towarzyskim, artystycznym i naukowym. To tu rozkwitały nowe idee społeczne i polityczne, a śmiałe przewroty obyczajowe zapowiadały nowy obraz świata. Miasto światła miało też swoje mroczne tajemnice, będąc areną głośnych skandali, burzliwych romansów, wielkich tragedii. Wszystko to opisane barwnie, ze swadą i znanstwem tematu, ubogacone mnóstwem ilustracji i zdjęć ? daje czytelnikowi fascynujący obraz tej pięknej epoki.



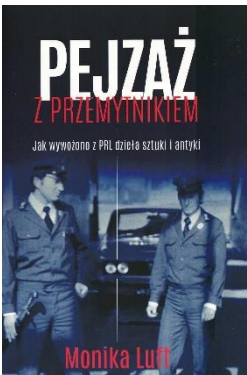
150. [Pedagogika przedszkolna z metodyką / Wiesława Leżańska, Elżbieta Płóciennik.- Wydanie I.- Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2021.](#)

Hasła przedmiotowe: Metody nauczania , Pedagogika przedszkolna , Monografia , Podręcznik

Sygnatura: WG-373.2

Nowości: 2023-12

Publikacja stanowi wieloaspektowe kompendium wiedzy z zakresu pedagogiki przedszkolnej. Obszar dociekań naukowych i praktycznych związany jest z takimi kategoriami, jak: dziecko, nauczyciel, środowisko uczenia się oraz wzajemne relacje między nimi. Za punkt wyjścia służy Autorkom przedstawienie genezy i rozwoju pedagogiki przedszkolnej w Polsce, tkwiących w źródłach historycznych, które stały się podstawą współczesnej koncepcji wychowania przedszkolnego oraz osoby nauczyciela przedszkolnego. Wyeksponowane zostały także rozwijane przez lata najważniejsze teorie i strategie, które pozwoliły na sprecyzowanie przedmiotu badań oraz podstawowych celów i zadań pedagogiki przedszkolnej jako subdyscypliny pedagogicznej. W monografii omówiono też udział polskich pedagogów i psychologów w budowaniu naukowości pedagogiki przedszkolnej.



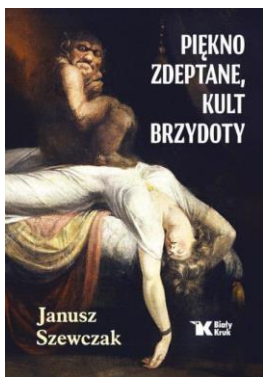
151. [Pejzaż z przemytnikiem : jak wywożono z PRL dzieła sztuki i antyki / Monika Luft.- Łomianki : Wydawnictwo LTW, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Czarny rynek , Handel dziełami sztuki , Kolekcjonerstwo , PRL , Procesy sądowe , Przemycnictwo , Przestępstwa przeciwko dobrom kultury , Skandale i sensacje , Zabytki kultury , Polska , Opracowanie

Sygnatura: WG-7.03(438)(091)

Nowości: 2023-12

Słynna afery kryminalna z lat siedemdziesiątych XX wieku posłużyła do nakreślenia panoramy społecznej kilku dekad PRL. Książka przybliży portrety bohaterów skandalu, który wstrząsnął opinią publiczną, a także pozwala prześledzić mechanizmy rządzące czarnym rynkiem, propagandą, a nawet ówczesną polityką zagraniczną czy popkulturą. To również rzecz o niepohamowanej kolekcjonerskiej pasji, wielkich uczuciach i pewnej niewyjaśnionej zbrodni.



152. Piękno zdeptane, kult brzydoty / Janusz Szewczak.- Wydanie I.- Kraków : Biały Kruk, 2023.

Hasła przedmiotowe: Brzydota , Estetyka , Kultura popularna , Literatura polska , Literatury europejskie , Malarstwo amerykańskie , Malarstwo europejskie , Malarstwo polskie , Muzyka amerykańska , Muzyka polska , Piękno , Teatr polski , Opracowanie

Sygnatura: WG-7.01

Nowości: 2023-12

Popularny autor i publicysta Janusz Szewczak znany jest od dawna z nieustępliwej walki z wypaczeniami zachodniej cywilizacji, do której przecież i my, Polacy, należymy od tysiąca lat. Ta książka jest tego najlepszym dowodem. Niektórzy twierdzą, że cywilizacja nasza jest w stanie upadku. Autor jest również tego zdania, ale w przeciwieństwie do wielu pesymistów uważa, że z tego upadku można się jeszcze wydźwignąć. Aby jednak to nastąpiło, konieczna jest dogłębna analiza kryzysu, ustalenie jego przyczyn. Jednym z najbardziej rzucających się w oczy skutków załamania cywilizacyjnego jest triumf brzydoty – tak w sztuce, jak i w naszym życiu codziennym. Wielkim problemem jest nie tylko dewastacja piękna, lecz swoisty kult brzydoty widoczny w publikacjach specjalistycznych oraz w mass mediach, a także w światowych i krajowych galeriach, gdzie bohemy lub ordynarne prowokacje plastyczne osiągają niebotyczne ceny. Szpetota opanowała teatry, wulgarność przelewa się przez karty nowoczesnych powieści, ekrany epatują przemocą i wyuzdanym seksem, życie publiczne pełne jest wyjątkowej ordynarności. Deptanie piękna odbywa się w rytm ideologii gender i innych lewackich koncepcji życia. Nie może nam być zatem obojętne, że brzydota, a nawet ohyda, doświadcza swoistego kultu – jest to bowiem wyraz stanu duszy i umysłu wielu ludzi. Ludzi zagubionych, oderwanych od Boga, od tradycji, od sprawdzonych, odwiecznych wartości. Ludzi, których liczba gwałtownie rośnie. Co gorsza, w wielu krajach świat polityki sprzyja temu barbarzyńskiemu, neopogańskiemu kultowi – to już jest bardzo niebezpieczne, to zagraża nie tylko pojedynczym jednostkom, ale całym społeczeństwom i narodom. Książka Janusza Szewczaka uświadamia to zagrożenie, jego skalę i zarazem ostrzega, nawołuje do opamiętania, którego najlepszym przejawem będzie powrót do adoracji piękna i szlachetności. 80 specjalnie dobranych, sugestywnych ilustracji wzmacnia siłę przekazu tej publikacji.



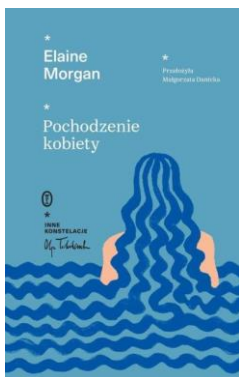
153. Pluszowe mały, loteryjki i poetka w szufladzie : Kraków i Zakopane Wisławy Szymborskiej - miejsca obowiązkowe / Anna Piątkowska.- Bielsko-Biała : Pascal, 2023.

Hasła przedmiotowe: Szymborska, Wisława (1923-2012) , Poeci polscy , Podróże , Miasta , Turystyka literacka , Kraków (woj. małopolskie) , Zakopane (woj. małopolskie) , Publicystyka

Sygnatura: WG-821.162.1(091)A/Z-Szymborska W.

Nowości: 2023-12

Dlaczego jedno z mieszkań Wisławy Szymborskiej nazywane było szufladą? Gdzie znajduje się domofon, z którego można usłyszeć recytowany przez poetkę wiersz? Co noblistka ma wspólnego z Polskim Wydawnictwem Muzycznym? Gdzie Wisława Szymborska dowiedziała się o przyznaniu jej Nagrody Nobla? Lub jakie danie przygotowywała na specjalne życzenie Czesława Miłosza? Anna Piątkowska zabiera cię do Krakowa i Zakopanego – ważnych dla Wisławy Szymborskiej miast. Nie spodziewaj się jednak wycieczki wyłącznie po miejscach najczęściej eksplorowanych przez turystów. Odwiedzisz adresy bezpośrednio i pośrednio związane z poetką, które były źródłem zabawnych anegdot i historii. Będzie to trasa, którą można w dowolny sposób wycinać i składać, zupełnie jak wyklejanki, które tworzyła noblistka.



154. Pochodzenie kobiety / Elaine Morgan ; przełożyła Małgorzata Danicka-Kosut ; posłowie Urszula Zajączkowska.- Wydanie drugie.- Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2023.
(Inne Konstelacje Olgi Tokarczuk)

Hasła przedmiotowe: Hardy, Alister Clavering , Ewolucjonizm (filozofia) , Kobieta , Płeć , Pochodzenie człowieka , Socjobiologia , Esej

Sygnatura: WG-572

Nowości: 2023-12

Wywrotowa i niepokorna hipoteza wodnej małpy w mistrzowskiej książce Elaine Morgan. Ekscentryczne i feministyczne wyzwanie rzucone Darwinowi i męskiej opowieści o ewolucji. Pochodzenie kobiety Elaine Morgan to druga odsłona serii „Inne Konstelacje”, w której ukazują się lektury rekomendowane przez Olę Tokarczuk. Wydany sto lat po słynnym O pochodzeniu człowieka Charlesa Darwina esej walijskiej pisarki wywołał międzynarodową debatę i wywarł znaczący wpływ na współczesne myślenie o antropologii ewolucyjnej. Morgan przejęła koncepcję Alistera Hardy’ego, według którego na pewnym etapie swego rozwoju człowiek był bardziej związany ze środowiskiem wodnym, a nie lądowym. Stąd brak futra, warstwa tłuszczu pod skórą, piersi i dwunożność jako forma adaptacji do życia w strefie przybrzeżnej. Pisarka jednocześnie twórczo tę hipotezę rozwinęła i dzięki swojej odwadze, otwartości i rewolucyjnemu podejściu do historii Homo sapiens dopuściła do głosu przede wszystkim nasze przodkinie: dziewczynki, dziewczyny i kobiety.



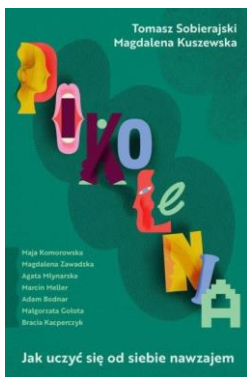
155. Podcast od podstaw : zbuduj zasięgi, markę i rozwiń biznes / Wojciech Strózik.- Wydanie I.- Warszawa : MT Biznes, 2023.

Hasła przedmiotowe: Brandcasting , Marka (ekonomia) , Marka osobista , Marketing-mix , Marketing społecznościowy , Podcasting , Rejestracje audio i wideo , Rozgłośnia internetowa , Poradnik

Sygnatura: WG-07

Nowości: 2023-12

Prawdziwa skarbnica wiedzy, oparta na praktyce i sukcesie autora, którego podcasty przesłuchano już ponad 2,5 mln razy! Ten poradnik w prosty i zrozumiały sposób wprowadzi cię w świat podcastów. Twórca dwóch popularnych podcastów odkryje przed tobą wszystkie kulisy ich tworzenia. W pełnej praktycznych treści książce napisanej bez zbędnych dygresji znajdziesz niezastąpione wskazówki i techniki, które pomogą ci w przygotowaniu i promocji swojego materiału. Odkryj tajniki fascynującego świata podcastów i dowiedz się: ? od czego zacząć, ? jak wybrać odpowiedni temat, ? jakiego sprzętu użyć, ? na co zwracać uwagę ? jak skutecznie dotrzeć do słuchaczy, ? jak monetyzować podcastowe treści. Wojciech Strózik dzieli się sprawdzonymi strategiami promocji, które pozwolą ci dotrzeć do szerokiej publiczności i zdobyć lojalnych słuchaczy. Poznasz sekrety budowania marki osobistej i efektywnego marketingu podcastowego. Znajdziesz tu także inspirujące komentarze innych internetowych twórców. Zapewnią ci one motywację i dodadzą pewności siebie podczas tworzenia własnych nagrań. Czas zrealizować swoje podcastowe marzenia! Nie przegap tej wyjątkowej okazji i sięgnij po książkę Podcast od podstaw już teraz. Na jej stronach znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, aby rozpocząć swoją podcastową przygodę. Nie czekaj. Zaczynaj działać już dzisiaj!



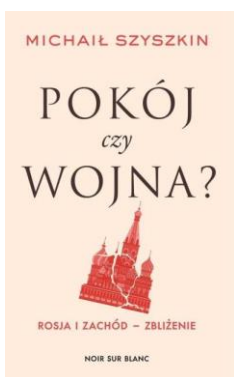
156. Pokolenia / Tomasz Sobierajski, Magdalena Kuszewska, [Maja Komorowska, Magdalena Zawadzka, Agata Młynarska, Marcin Meller, Adam Bodnar, Małgorzata Gołota, Bracia Kacperczyk].- Wydanie I.- Poznań : Filia, 2023.
(Filia na Faktach)

Hasła przedmiotowe: Pokolenie (socjologia) , Relacje międzypokoleniowe , Różnice międzypokoleniowe , Polska , Esej , Wywiad dziennikarski

Sygnatura: WG-316.34/.35

Nowości: 2023-12

Fascynująca opowieść o pokoleniach i sferach życia, w których funkcjonują i przecinają się ze sobą. Wnikliwa analiza społeczno-kulturowa prof. Tomasza Sobierajskiego przeplata się z opowieściami wyjątkowych osób z różnych generacji, z którymi rozmawia Magdalena Kuszewska. To pierwsza w Polsce książka o pokoleniach, która kładzie akcent na dialog między generacjami i podkreśla wartość międzypokoleniowej współpracy. Od teraz zaczniesz inaczej patrzeć na rodziców, dziadków, współpracowników i dzieci, bez względu na to, które pokolenie nazwiesz swoim.



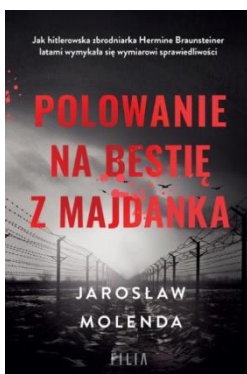
157. Pokój czy wojna? : Rosja i Zachód - zблиżenie / Michał Szyszkin ; z języka niemieckiego przełożyła Magdalena Jatowska.- Warszawa : Noir sur Blanc, 2023.

Hasła przedmiotowe: Cywilizacja zachodnia , Konflikt , Wschód i Zachód , Rosja , Esej

Sygnatura: WG-94(47+57)

Nowości: 2023-12

Michał Szyszkin obnaża swoją ojczyznę przed zachodnim czytelnikiem w sposób brutalnie bezpośredni i szczerzy. Demitologizuje „rosyjską duszę”, wywleka na wierzch prostą o niej prawdę: fundamentem społeczeństwa rosyjskiego jest niewolnicza zależność między jednostką i władzą. Rosja w tym ujęciu nie jest dobrym dzikusiem, który tylko czeka na cud demokracji – Rosja to spadkobierca okrucieństwa Wikingów, jarzma mongolskiego; to depresyjna kraina bólu i bezradności, która z zewnątrz fascynuje siłą, a wewnątrz zapada się pod ciężarem własnej anachroniczności. "Pokój czy wojna? Rosja i Zachód" – zблиżenie stanowi eseistyczną próbę przetłumaczenia Wschodu zachodniemu czytelnikowi. Najwyższy czas poznać agresora, tak by już w przyszłości nigdy nie ulegać jego urokowi. Czy istnieje jednak druga Rosja? Czy Rosja Putina ma pogrzebać Rosję Tołstoja, Dostojewskiego i Czajkowskiego? Czy Rosjanin musi być dla świata straconym obywatelem? Autor zaprasza w podróż po historii „ostatniego imperium” – w poszukiwaniu nadziei na lepszą przyszłość.



158. Polowanie na bestię z Majdanka / Jarosław Molenda.- Wydanie I.- Poznań : Filia, 2023.

(Filia na Faktach)

Hasła przedmiotowe: Braunsteiner, Hermine (1919-1999) , Majdanek (niemiecki obóz koncentracyjny) , II wojna światowa (1939-1945) , Niemieckie nazistowskie obozy koncentracyjne , Procesy przestępców wojennych , Przestępcy wojenni , Strażnicy obozów , Ściganie zbrodniarzy wojennych , Trzecia Rzesza (1933-1945) , Lublin (woj. lubelskie) , Nowy Jork (Stany Zjednoczone) , Tel Awiw-Jafa (Izrael) , Biografia

Sygnatura: WG-94(100)"1939/1945"

Nowości: 2023-12

Wojna wydobywa z ludzi zarówno to, co najlepsze, jak i to, co najgorsze. Hermine Braunsteiner swoją „karierę” w obozach koncentracyjnych rozpoczęła w Ravensbrück już na dwa tygodnie przed wybuchem II wojny światowej, ale dopiero na Majdanku dała pełny upust swemu sadyzmowi i bestialstwu. To tam zyskała przydomek „Kobyły” i „Tratującej Klaczy”, a to za sprawą obuwia z podbiciem ze stali, które wykorzystywała do kopania lub wręcz skakania po więźniarkach. Po pierwszym procesie w Wiedniu wyłgała się krótkim wyrokiem, w poczet którego zaliczono areszt. Potem, dzięki małżeństwu z byłym amerykańskim żołnierzem, uciekła do USA, gdzie żyła sobie spokojnie, dopóki nie wytropił jej Szymon Wiesenthal. Batalia o jej sprawiedliwe osądzenie trwała niemal 20 lat, a i tak zakończyła się wątpliwym sukcesem.



159. **Poradnik dla rozważających emigrację : kierunek - zagranica / Ewelina Gac.- Bielsko-Biała : Pascal, 2023.**

Hasła przedmiotowe: Adaptacja społeczna , Emigracja , Polacy za granicą , Praca , Życie codzienne , Europa , Stany Zjednoczone (USA) , Tajlandia , Poradnik , Publikacja bogato ilustrowana , Wywiad dziennikarski

Sygnatura: WG-314

Nowości: 2023-12

Zastanawiasz się nad zmianą w swoim życiu i wyjazdem za granicę? Ten poradnik powstał, by ułatwić ci podjęcie decyzji! ·Który kraj jest najlepszy do życia? ·Jak znaleźć mieszkanie i pracę marzeń? ·Co warto wiedzieć o prawie, finansach i dokumentach? ·Jak poradzić sobie z tęsknotą? Ta książka to również rozmowy z Polkami i Polakami mieszkającymi za granicą. Opowiadają, jak wygląda życie emigranta w praktyce: zarówno to stresujące, związane z pracą, mieszkaniem, ubezpieczeniem, opieką zdrowotną, wychowaniem dzieci, cenami, ale także to związane z relaksem, wakacjami i codziennymi przyjemnościami.



160. **Poradnik językowy prosto pisany / Sebastian Surendra.- Wydanie I.- Poznań : Wydawnictwo Naukowe Silva Rerum, 2023.**

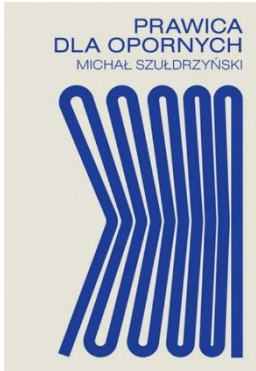
Hasła przedmiotowe: Błędy językowe , Język polski , Język potoczny , Norma językowa , Poradnik językowy

Sygnatura: WG-811.162.1

Nowości: 2023-12

Słowa znaczą – i to na tak wielu poziomach! [...] Możemy się bez nich rozumieć, ale to w żadnym razie im nie umniejsza, a wręcz przeciwnie. [...] Słowa oceniamy także przez pryzmat poprawności językowej. Jedne formy są zgodne z zasadami językowymi, inne uchodzą za dopuszczalne w określonych sytuacjach, jeszcze inne uznaje się za niepoprawne w każdym miejscu i czasie. Dla każdej osoby dbającej o język ważne jest, by nie wybierać tego, co nieakceptowalne. [...] Język to nie tylko (choć to oczywiście jest bardzo ważne) formy poprawne w danym momencie historii, lecz także to kwestia etyki i estetyki słowa, logicznego myślenia, właściwych wyborów dotyczących tego, co, jak i kiedy powiedzieć bądź napisać. To również kwestia samoświadomości, kiedy lepiej milczeć. [...] Język jest nierozzerwalnie związany z kulturą. Media społecznościowe (szerzej: internet), filmy, seriale i tym podobne artefakty wywierają na niego bardzo duży wpływ. Nie mam zatem żadnych wątpliwości, że w książce

o współczesnym języku musi być jak najwięcej kontekstów kulturowych. [...] Niektóre porady są krótkie i dotyczą konkretnego rozstrzygnięcia. Są też eseje problemowe, dotyczące m.in. kwestii wulgaryzacji języka, nadmiaru zdrobnień czy wpływu języka angielskiego na polszczyznę. [...] Kto lepiej zadba, byśmy jako ludzie nie zeszli na psy, niż... sam pies? Jako że obraz jest wart więcej niż tysiąc słów, to niektóre zasady puentuje zdjęcie uroczego czworonoga ze stosownym podpisem. [...] „Poradnik...” jest dla Ciebie niezależnie od tego, czy jesteś uczennicą, czy osobą 18+. [Ze wstępu]



161. *Prawica dla opornych / Michał Szuldrzyński.*- Warszawa : Wydawnictwo RM, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Prawica (politologia) , Konserwatyzm , Polityka , Świat , Publicystyka

Sygnatura: WG-329

Nowości: 2023-12

Czy istnieje związek między wprowadzeniem na rynek smartfonów w 2007 roku, upadkiem banku Lehman Brothers rok później, kłopotami klasy średniej, wirusem z Wuhan i szturmem na Kapitol 6 stycznia 2021 roku? Tym pytaniem o współczesność i związane z nią niepokoje Michał Szuldrzyński rozpoczyna swoje rozważania poświęcone myśli prawicowej. Opartą na tradycji i więzi z przeszłością ideę osadza więc w dynamicznych realiach nowoczesnego świata. Zastanawiając się, czy w tak zmiennych warunkach wartości konserwatywne są nam jeszcze do czegoś potrzebne, odnosi się do aktualnych zjawisk społecznych – takich jak zanik religijności, dyskusje dotyczące zmian klimatycznych czy wokeizm – które w ostatnich latach organizują debatę polityczną zarówno w Europie, jak i w Stanach Zjednoczonych. Pomimo ideowego kryzysu prawicy autor dostrzega rozwiązania, które pozwolą jej stać się atrakcyjną odpowiedzią na nową rzeczywistość i jednocześnie uchronią ją przed radykalizmem oraz fanatyzmem.



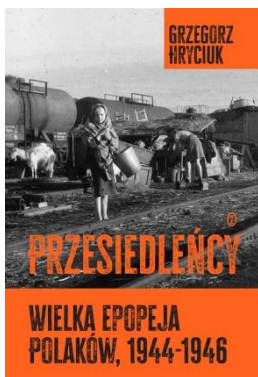
162. *Proszę się obudzić... już po zabiegu... [Cz. 2] / Wiesław Mikuś.*- Brzeźnia Łąka : Wydawnictwo Poligraf, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Mikuś, Wiesław , Anestezjologowie , Szpitale , Zamojszczyzna , Pamiętniki i wspomnienia

Sygnatura: WG-616

Nowości: 2023-12

"Proszę się obudzić... już po zabiegu..." to po "Proszę się nie bać... zaraz pan zaśnie..." druga część opowiadań o sytuacjach w szpitalach, których autor był świadkiem. Wiesław Mikuś, lekarz anestezjolog pracujący w szpitalach w Zamościu, w Szczepieszynie i w Biłgoraju. Autor tekstów kabaretowych i piosenek oraz wierszy, ma na koncie dwie pełnospektaklowe sztuki teatralne, pisze muzykę do swoich tekstów, występował też na scenie jako, jak sam mówi, „namiastka aktora i piosenkarza”. Do tego dużo rysuje i maluje, a swoje prace zaprezentował na wielu wystawach.



163. Przesiedleńcy : wielka epopeja Polaków, 1944-1946 / Grzegorz Hryciuk.-
Wydanie pierwsze.- Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2023.

Hasła przedmiotowe: Polityka narodowościowa , Przesiedleńcy , Repatriacja ,
Kresy wschodnie Rzeczypospolitej , Polska , Ziemie Odzyskane , ZSRR ,
Monografia

Sygnatura: WG-94(438).083

Nowości: 2023-12

Przymusowe wysiedlenia Polaków ze Wschodu na Ziemie Zachodnie u schyłku II wojny światowej nie doczekały się dotąd popularnej monografii. Tego trudnego zadania podjął się Grzegorz Hryciuk, historyk związany z Uniwersytetem Wrocławskim. Na ponad sześćuset stronach analizuje i przywraca debacie publicznej obroty uproszczeniami i mitami wątek, tak istotny dla zrozumienia dziejów i współczesności Europy Środkowo-Wschodniej. Przesiedleńcy to poruszająca epopeja o ponad 800 tysiącach naszych przodków wysiedlonych z południowo-wschodnich ziem II Rzeczypospolitej na ziemie poniemieckie. To opowieść o bezpowrotnie utraconym świecie i wojennej pożodze, o brutalnym rozstaniu z ukochaną małą ojczyzną i ciągnącej się tygodniami podróży przez Polskę w bydłych wagonach – zbudowana z faktów historycznych i osobistych wspomnień wysiedlonych. To również opowieść o mozolnie wznoszonych na niemieckich ruinach fundamentach polskiego uniwersum. Tereny Ziem Zachodnich zamieszkuje dziś ponad 4,5 miliona przesiedleńców z Kresów i ich potomków. Książka wrocławskiego historyka przywraca pamięć o ich epopei, zapomnianej w wirze wielkiej historii.



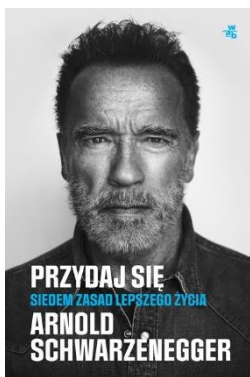
164. Przeznaczenie dusz : w poszukiwaniu życia po życiu / dr Michael Newton ;
przełożyła Magdalena Wysmyk.- Wydanie V.- Białystok : Illuminatio, 2022.

Hasła przedmiotowe: Anioły , Duchowość religijna , Dusza , Ezoteryka ,
Parapsychologia , Reinkarnacja , Życie pośmiertne , Opracowanie

Sygnatura: WG-159.96

Nowości: 2023-12

Pionier odkrywania tajemnic życia, dr Michael Newton, ponownie zabiera czytelnika w fascynującą podróż do centrum duchowego świata. W tej książce zawartych zostało siedemdziesiąt nowych relacji z wędrówek między wcieleniami, które pomagają dostrzec znaczenie tzw. flashbacków i znaków z drugiej strony. Tym razem dr Newton ukazuje m.in. kanały, którymi dusze nawiązują kontakt, znaczenie kolorów aury dla odczytywania ich przesłań, a także terapeutyczną wartość tych wiadomości. Lektura opowieści ludzi będących w głębokiej hipnozie odsłania także szczegóły na temat: – naszego celu życia na Ziemi; – bratnich dusz i przewodników duchowych; – otoczenia duchowego i miejsc, do których wędrują dusze po śmierci; – podróży duszy między życiami; – sposobów, za pomocą których kontaktują się z nami duchy, chcąc nas pocieszyć; – połączenia między duszą a mózgiem; – wyboru takiego, a nie innego ciała przez duszę.



165. Przydaj się : siedem zasad lepszego życia / Arnold Schwarzenegger ; przekład: Paweł Bravo, Piotr Grzegorzewski, Marcin Wróbel.- Wydanie I.- Warszawa : Wydawnictwo WAB, 2023.

Hasła przedmiotowe: Motywacja osiągnięć , Życie codzienne , Poradnik

Sygnatura: WG-159.9

Nowości: 2023-12

Inspirujący przewodnik po drodze do sukcesu od ikony kina akcji i kulturystyki. Siedem zasad, które pomagają osiągać życiowe cele, opracowanych przez Arnolda Schwarzeneggera. Najślawniejszy kulturysta na świecie. Najlepiej opłacany aktor w dziejach kina. Polityk i jeden z liderów szóstej największej potęgi gospodarczej naszego globu. Brzmi jak początek żartu? Ale to jedna i ta sama osoba - Arnold Schwarzenegger. Uwierzcie, że nic w jego życiu nie stało się przypadkiem. Oszałamiający sukces Arnolda to część procesu, na który składają się: wyrazista wizja, myślenie bez ograniczeń, ciężka praca, bezpośrednia komunikacja, szybkie rozwiązywanie problemów, otwartość umysłu, ciekawość i chęć pracy na rzecz społeczeństwa. A wszystko to dzięki jednej lekcji, która wpoił mu ojciec: „Przydaj się, Arnoldzie”. Schwarzenegger pamiętał te słowa każdego dnia. „Przydaj się” to wyjątkowo szczerą książką, która inspirująco prezentuje podstawowe narzędzia pomagające nadać życiu sens. Schwarzenegger opracował je na bazie swoich życiowych doświadczeń i niesamowitych dokonań. W tej książce pokazuje, jak ich używać w służbie przyszłości - tej, którą sobie wyobrażamy i tej, którą dla siebie tworzymy. Spostrzeżenia ożywia fascynującymi osobistymi anegdotami, opowieściami o swoich sukcesach oraz zmieniających życie porażkach - o części z nich przeczytacie tutaj po raz pierwszy!



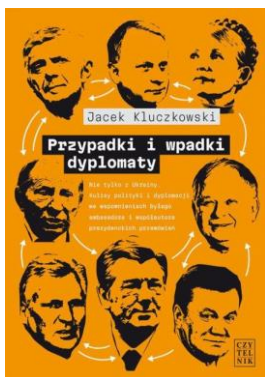
166. Przyjaźń na dwie ręce i cztery łapy / Ewa Pikulska, Agnieszka Ornatowska.- Gliwice : Sensus, 2022.

Hasła przedmiotowe: Ludzie a zwierzęta , Opieka nad zwierzętami , Psy , Psychologia zwierząt , Poradnik

Sygnatura: WG-636/638

Nowości: 2023-12

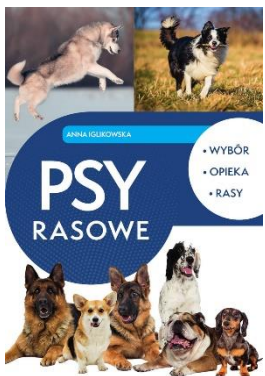
Zanim w Twoim życiu pojawi się pies... ..zastanów się, dlaczego chcesz go zaprosić do swojego domu. I jeśli Twoja odpowiedź brzmi: pragnę mieć psa przyjaciela, psa towarzysza, z którym stworzę prawdziwą więź opartą na wzajemnym zrozumieniu, szacunku i miłości - to tak, ten poradnik jest dla Ciebie! Autorki napisały go z myślą o osobach pragnących wychować szczeniaka na fajnego psiaka. Takiego, z którym przyjemnie jest się wybrać na długi spacer i do którego można się z radością przytulić. A przede wszystkim - z którym można zbudować prawdziwą, głęboką ludzko-psią relację i cieszyć się nią przez całe wspólne życie. Z książki dowiesz się między innymi: Jak pies odbiera i rozumie świat ; Jak się przygotować na przyjęcie szczeniaka ; Jakie zasady powinny obowiązywać w psim domu ; Jak prawidłowo budować relację człowiek - pies ; Jakie problemy mogą się w tej relacji pojawić i jak sobie z nimi radzić.



167. [Przypadki i wpadki dyplomaty / Jacek Kluczkowski.- Warszawa : Czytelnik, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Kluczkowski, Jacek (1953-) , Polityka , Dyplomacja , Pamiętniki i wspomnienia
Sygnatura: WG-327
Nowości: 2023-12

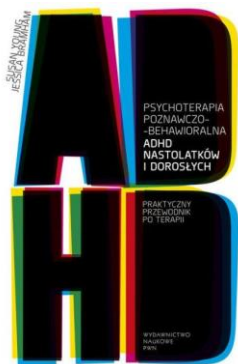
Wspomnienia Przypadki i wpadki dyplomaty Jacka Kluczkowskiego obejmują głównie okres lat 90. XX wieku i pierwszego dziesięciolecia XXI wieku, kiedy autor pełnił ważne funkcje w centralnych władzach państwa, a następnie w dyplomacji RP. Pracując w kancelarii prezydenta, przygotowywał przez kilka lat projekty przemówień Aleksandra Kwaśniewskiego, a w okresie rządów Marka Belki był koordynatorem zespołu doradców premiera. Angażując się w coraz większym stopniu w sprawy kontaktów z Ukrainą, uczestniczył m.in. z Andrzejem Przewoźnikiem w negocjacjach we Lwowie w sprawie odbudowy Cmentarza Orłąt Lwowskich oraz w rozmowach z Hryhorijem Surkiszem na temat organizacji mistrzostw Euro 2012 w piłce nożnej. Centralnym wydarzeniem wspomnień jest „pomarańczowa rewolucja” w Ukrainie w 2004 roku. Autor mógł obserwować ją z bliska, gdyż należał do grupy osób, które zorganizowały wówczas międzynarodową misję mediacyjną w Kijowie i obrady tamtejszego Okrągłego Stołu. Po ich sukcesie został w 2005 roku ambasadorem Rzeczypospolitej Polskiej w Ukrainie i pełnił tę funkcję do 2010 roku. Wszystkie te etapy swojej aktywności politycznej i dyplomatycznej opisał w publikowanych obecnie wspomnieniach. Możemy dzięki nim obserwować „od kuchni”, jak tworzy się politykę zagraniczną i jak wygląda codzienna praca w dyplomacji, a również przyjrzeć się scenie politycznej Ukrainy w czasach, gdy główne role odgrywały na niej tak barwne postaci jak Julia Tymoszenko i Wiktor Juszczenko. Spośród wielu ciekawych epizodów warto na pewno zwrócić uwagę na opis mało znanych wydarzeń, które doprowadziły do zgłoszenia przez Polskę i Ukrainę wspólnej inicjatywy zorganizowania Euro 2012.



168. [Psy rasowe : wybór, opieka, rasy / Anna Iglukowska.- Warszawa : Wydawnictwo SBM, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Opieka nad zwierzętami , Psy , Rasy zwierząt , Publikacja bogato ilustrowana , Poradnik
Sygnatura: WG-636/638
Nowości: 2023-12

Pies może być nie tylko wiernym towarzyszem zabaw, ale również przewodnikiem lub stróżem. Został udomowiony, by pomóc człowiekowi w codziennym życiu. Jednak te udomowione czworonogi mają również swoje potrzeby, o których dobry właściciel zawsze powinien pamiętać. Książka Psy rasowe opisuje osiemdziesiąt wybranych ras psów domowych. Opowiada, jakie cechy przodków odziedziczyli dzisiejsi przedstawiciele rasy oraz jakie mają wymagania. To znakomity przewodnik dla osób, które wybierają psa, a także nieprzebrane źródło informacji dla tych, którzy chcą się dowiedzieć czegoś więcej o swoich pupilach.



169. Psychoterapia poznawczo-behawioralna ADHD nastolatków i dorosłych : praktyczny przewodnik po terapii / Susan Young, Jessica Bramham ; tłumaczenie Małgorzata Guzowska ; redakcja naukowa polskiego wydania Artur Kołakowski, Monika Szaniawska.- Wydanie I - 1 dodruk.- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013.

Hasła przedmiotowe: Dorośli , Nastolatki , Osoby z ADHD , Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) , Zespół ADHD , Podręcznik

Sygnatura: WG-615.851

Nowości: 2023-12

Książka Susan Young i Jessiki Bramham to praktyczny przewodnik, który wskazuje, jak za pomocą terapii poznawczo-behawioralnej radzić sobie z objawami ADHD występującymi u młodzieży i osób dorosłych. Program Young i Bramham: · dostarcza praktycznych strategii radzenia sobie z codziennymi trudnościami wynikającymi z ADHD (impulsywność, kłopoty ze snem, zarządzanie czasem), · pomaga zwalczać zarówno osiowe objawy ADHD, jak i problemy towarzyszące, · zawiera kompletne plany terapii oraz propozycje ćwiczeń dla pacjentów, · składa się z niezależnych modułów, które można dopasowywać do indywidualnych potrzeb młodzieży i dorosłych z ADHD, · może być stosowany w terapii indywidualnej, grupowej i pracy warsztatowej, · oferuje innowacyjne i intensywne, praktyczne podejście do objawów ADHD za pomocą technik poznawczo-behawioralnych oraz technik dialogu motywującego.



170. Radio-aktywna Sabała : od gadania do pisania / Beata Sabała-Zielińska.- Nowe, poszerzone wydanie.- Warszawa : Prószyński i S-ka, 2023.

Hasła przedmiotowe: Sabała-Zielińska, Beata , Radio ZET , Dziennikarze radiowi , Rozgłoszenia radiowa , Polska , Pamiętniki i wspomnienia

Sygnatura: WG-075

Nowości: 2023-12

Nowe, poszerzone wydanie zabawnej i wciągającej książki. Z Zakopanego Beata Sabała-Zielińska, Radio ZET - tak kończyły się najbardziej charakterystyczne relacje z Podhala i tak zaczęła się nietuzinkowa historia zmagania pewnej góralki z niełatwą rodzimą materią i duchem. Nie ma przecież na świecie drugiego tak bardzo rozpoznawalnego miejsca. Gdzie jest tylu indywidualistów, dziwaków, a także ekspertów od wszystkiego? "Radio-aktywna Sabała" to swoisty pamiętnik dziennikarki amatorki, która ucząc się zawodu od podstaw, stała się najbardziej rozpoznawalnym głosem z Zakopanego. Wydanie rozszerzone zawiera ciąg dalszy historii, czyli to, co wydarzyło się po zgaśnięciu czerwonej lampki przy radiowym mikrofonie. Czy pisarką się jest, czy się nią zostaje? Jak zdobywa się zaufanie najbardziej zaufanej grupy w Polsce - ratowników TOPR-u? Jak rozmawia się o rzeczach ostatecznych, nie zatracając jednocześnie chęci do życia? Ile trzeba mieć szczęścia, żeby znaleźć się we właściwym miejscu o właściwej porze? Reaktywowana "Radio-aktywna Sabała" odpowie na te i inne pytania. Również niewygodne. Niech zatem nie zmyli Państwa zdjęcie okładkowe sprzed dekady. Autorka, powołując się na zbójnickie prawo, uparła się i tyle.



171. Rosja : mocarstwo absurdu i nonsensu / Marcin Strzyżewski.- Wydanie I.- Kraków : Szczeliny, 2023.

Hasła przedmiotowe: Obyczaje i zwyczaje , Społeczeństwo , Życie codzienne , Rosja , Reportaż
Sygnatura: WG-308
Nowości: 2023-12

Przeciętny Polak wie o Rosji tyle, że to bogate państwo, w którym za ropę kupuje się rakiety, a zwykli ludzie żyją gorzej niż my. Co to jednak znaczy „gorzej”? Czy można zrozumieć Rosję, nie wiedząc, jak wygląda codzienne życie jej mieszkańców? Poznaj miejsce, w którym o majętności świadczy wysokość płotu, każdy przejazd drogą grozi śmiercią, demokracja jest mitem, za to swoją republikę zaczynają tworzyć bezdomne szariki. W tym chrześcijańskim państwie dziesiątki milionów rocznie wydaje się na konsultacje z szamanami, a najważniejsze kryterium wyboru partnera przez kobiety to „byle nie bił”. Marcin Strzyżewski zabiera nas w podróż po kraju opartym w tej samej mierze na autorytarnej władzy Władimira Putina co na zabobonach i absurdach. Do mocarstwa, które potyka się o własne nogi, w którym w przydomowych ogródkach uprawia się ziemniaki na tony i gdzie pralki działają bez wody. Jak to możliwe? Takie rzeczy tylko w Rosji.



172. Rozpieszczony umysł : jak dobre intencje i złe idee skazują pokolenia na porażkę / Greg Lukianoff, Jonathan Haidt ; tłumaczenie Filip Filipowski.- Wydanie I.- Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Błędy wychowawcze , Nadopiekuńczość , Polaryzacja społeczna , Przekonania , Psychologia społeczna , Studenci , Szkoły wyższe , Zaburzenia psychiczne , Stany Zjednoczone (USA) , Esej
Sygnatura: WG-316.6
Nowości: 2023-12

Celna diagnoza problemów, z którymi mierzy się współczesne społeczeństwo, a także próba znalezienia drogi wyjścia z tego kryzysu. W ostatnich czasach coś złego dzieje się na uniwersytetach. Wykładom na uczelniach towarzyszą buczenie i gwizdy. Studenci i profesorowie mówią, że czują się, jakby stąpali po cienkim lodzie i boją się wypowiadać szczerze. Wzrasta liczba samobójstw i ludzi cierpiących na lęki i depresję. Jak do tego doszło? Publicysta i prawnik Greg Lukianoff oraz psycholog społeczny Jonathan Haidt pokazują, że te problemy mają swoje źródło w trzech fałszywych przekonaniach, które coraz mocniej oddziałują na wychowanie i edukację młodych ludzi. Są to: - co cię nie zabije, uczyni cię słabszym ; - zawsze ufaj swoim uczuciom ; - życie to wojna między Dobrymi i Złymi ludźmi. Te trzy Wielkie Nieprawdy są sprzeczne zarówno z wynikami współczesnych badań psychologicznych poświęconych zdrowiu psychicznemu, jak i z wiedzą, znaną nam z mitów wielu kultur. Przyjęcie tych fałszywych tez - i wynikającej z nich kultury „bezpieczeństwa” - ingeruje w rozwój społeczny, emocjonalny i intelektualny młodych ludzi. Utrudnia im stanie się niezależnymi jednostkami, które potrafią samodzielnie zmierzyć się ze światem. Lukianoff i Haidt analizują wiele zjawisk społecznych, które stały za upowszechnieniem tych fałszywych założeń, rozpatrują je w kontekście szybko rosnącej polaryzacji politycznej i pokazują, w jaki sposób możemy się uwolnić od tych szkodliwych idei.



173. Rytuały, obrzędy, święta / Leonard J. Pełka.- Wydanie I w tej edycji.- Poznań : Replika, copyright 2022.
(Wierzenia i Zwyczaje)

Hasła przedmiotowe: Obrzędy , Obyczaje i zwyczaje , Przesady , Rytuały i ceremonie , Święta , Polska , Opracowanie

Sygnatura: WG-39

Nowości: 2023-12

Nieprzebrane źródło pasjonującej wiedzy na temat obrzędowości i świąt na ziemiach polskich. Przed wiekami ludzie wierzyli, że żelazo odstrasza istoty duchowe, dlatego na stole wigilijnym nie kładli żadnych żelaznych przedmiotów. Wiosną gromadzili się nad rzeką, by topić zimę-śmierć pod postacią słomianej kukły. Obrzęd ten przetrwał do dziś jako topienie marzanny. Z kolei Zielone Świątki w XV wieku były świętem ostro krytykowanym – jeden z ówczesnych kaznodziejów mocno gorszył się faktem, że stare kobiety i dziewczęta chadzają w te dni nie do kościoła, lecz na tańce. I to nie po to, by wzywać imienia Pana Boga, lecz diabła! W Rytuałach, obrzędach, świętach Leonard J. Pełka przedstawia najważniejsze polskie zwyczaje rodzinne, kultywowane dorocznie od czasów prasłowiańskich do końca wieku XX. Uwzględnia ich typologię, opisuje rodowody oraz ścieżki przeobrażeń obrzędowości polskiej. Omawia także funkcje społeczne obrzędów i świąt. Z wielką pieczołowitością przedstawia tradycje ludowe, szlacheckie i mieszczańskie, nie zapominając przy tym o współczesnych rytuałach i świętach.



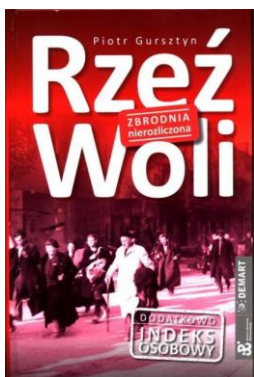
174. Rześko : najbardziej zmysłowy poradnik osiedbania / Nina Czarnecka ; z fotografiami Mai Sobczak ; [ilustracje Katarzyna Piątek-Arendt].- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo Znak, 2023.

Hasła przedmiotowe: Ajurweda , Nastroj (psychologia) , Pory roku , Potrawy , Samoakceptacja , Samoświadomość , Poradnik , Przepisy kulinarne

Sygnatura: WG-159.923

Nowości: 2023-12

Życie jest zbyt krótkie, by czekać na ulubioną porę roku! Lepiej w każdej znaleźć coś, co da ci radość i sprawi, że poczujesz się świetnie w swojej skórze. Wystarczy, że przyjrzyś się swoim potrzebom i dostosujesz do rytmu natury. A ta książka ci w tym pomoże! Niektóre z nas z niecierpliwością czekają na słońce, coraz dłuższe dni, obfitość soczystych owoców i zwiewne kolorowe sukienki. Inne zaś stresuje konieczność odsłaniania ciała, razi jaskrawość słonecznych promieni, a upał przyprawia o głęboką frustrację, bo kojarzy się z ciągłym zmęczeniem. Niezależnie od tego, czy z wiosną i latem jest ci po drodze, czy nie, TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE! Nina Czarnecka, autorka „Ciepło”, która pomogła tysiącom Polek poczuć się przytulnie i komfortowo jesienią i zimą, tym razem podpowiada, jak sprawić, by w ciepłe dni było ci przyjemnie „Rześko”. W tej książce znajdziesz: sprawdzone porady, jak zadbać o swoje zdrowie, wygląd i samopoczucie, przepisy na comfort food, dzięki którym poczujesz się lekka i pełna energii, sporą dawkę wiedzy na temat ajurwedy i rytuały, które pomogą ci polubić siebie.



175. [Rzeź Woli : zbrodnia nierozliczona / Piotr Gursztyn.- Warszawa : Muzeum Powstania Warszawskiego : Demart, 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Okupacja niemiecka Polski (1939-1945) , Powstanie warszawskie (1944) , Procesy przestępców wojennych , Rzeź Woli (1944) , Upamiętnianie , Warszawa (woj. mazowieckie) , Wola (Warszawa ; część miasta) , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(438).082.218

Nowości: 2023-12

"Rzeź Woli. Zbrodnia nierozliczona" Piotra Gursztyna to książka, która wywołuje silne emocje. Autor przedstawia kulisy masakry, jaka wydarzyła się w dniach 5-7 sierpnia 1944 roku. Masowa eksterminacja mieszkańców warszawskiej dzielnicy Wola w pierwszych dniach powstania warszawskiego, dokonana przez oddziały SS i policji niemieckiej, stanowiła bezpośrednią realizację rozkazu Adolfa Hitlera, nakazującego zburzenie Warszawy i wymordowanie wszystkich jej mieszkańców. Z punktu widzenia Polaka najbardziej przerażająca jest liczba zabitych rodaków. W ciągu trzech dni życie straciło od 30 do 60 tysięcy polskich mężczyzn, kobiet i dzieci. W większości byli to ludzie biedni, prości i niewykształceni. Obok Holocaustu jest to największa zbrodnia wojenna dokonana na ziemiach polskich. Najbardziej zdumiewające jest to, że sprawcy tego mordu do dziś pozostają bezkarni. W książce możemy również przeczytać o tym, jak przed II wojną wyglądała warszawska Wola, o pierwszych dniach Powstania Warszawskiego. Znajdziemy w niej również dokładne opisy trzech dni Rzezi Woli, a także informacje o ofiarach i oprawcach. Ponadto książka Rzeź Woli. Zbrodnia nierozliczona, jest opatrzona interesującymi fotografiami z tamtego okresu. I chociaż nie jest to książka naukowa, to cechuje ją dbałość o wskazanie źródeł na potwierdzenie przytaczających faktów oraz przystępny język, jakim została napisana. Po przeczytaniu "Rzeź Woli. Zbrodnia nierozliczona" z pewnością wiele osób zada sobie pytanie, dlaczego tak niewielu Polaków zdaje sobie sprawę z tragedii, jaka wydarzyła się na warszawskiej Woli 70 lat temu.



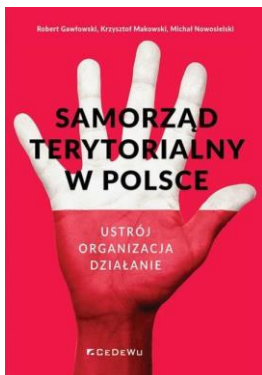
176. [Samookaleczenia nastolatków : uwolnij się od destrukcyjnych zachowań dzięki technikom terapii DBT / Sheri Van Dijk ; przekład: Jolanta Bartosik ; \[redakcja merytoryczna: dr Anna Englert-Bator\].- Wydanie pierwsze w języku polskim.- Sopot : GWP, 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Nastolatki , Samookaleczenie , Techniki samopomocy , Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) , Poradnik

Sygnatura: WG-616.89

Nowości: 2023-12

Samookaleczanie świadczy o tym, że przeżywasz intensywne, trudne do zniesienia, bardzo nieprzyjemne emocje, z którymi nie potrafisz sobie poradzić. Ranienie ciała pozwala ci dać im upust. Być może masz poczucie, że jesteś do niczego, nie radzisz sobie z życiem lub nienawidzisz siebie. Może często targają tobą uczucia takie jak rozpacz, wstyd, smutek, lęk, gniew czy poczucie winy. Istnieje wiele powodów, dla których ludzie się okaleczają. Niezależnie jednak od powodu prawda jest taka, że samookaleczanie jest destrukcyjnym - i mogącym prowadzić do śmierci - sposobem radzenia sobie z bólem emocjonalnym. Jakaś część ciebie rozumie, że takie postępowanie na dłuższą metę jest niezdrowe i nieskuteczne. Na szczęście istnieją zdrowe i bezpieczne sposoby radzenia sobie z emocjami. Zapoznasz się z nimi w tym poradniku. Dzięki tej książce rozwinięsz cztery ważne umiejętności: uważność - która pozwala doświadczać emocji bez konieczności działania; tolerancję na stres - która pomoże ci zwalczyć chęć okaleczania siebie; regulację emocji - która pomaga zrozumieć i kontrolować bolesne uczucia; skuteczność interpersonalną - która przekłada się na szacunek dla siebie i minimalizuje poczucie bezwartościowości i beznadziei. Życie bywa bolesne, ale nie musisz stawiać czoła temu bólowi w pojedynkę. Dzięki pracy z tym poradnikiem zdobędziesz narzędzia niezbędne do radzenia sobie z trudnymi myślami i uczuciami w bezpieczny, zdrowy sposób.



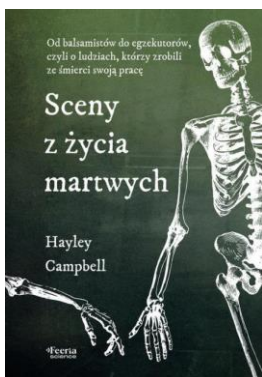
177. [Samorząd terytorialny w Polsce : ustrój, organizacja, działanie / Robert Gawłowski, Krzysztof Makowski, Michał Nowosielski.- Wydanie I., stan prawny na 31 czerwca 2022 r.- Warszawa : CeDeWu, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Administracja rządowa , Administracja samorządowa , Budżety terenowe , Metropolie (urbanistyka) , Organizacje pozarządowe (NGO) , Partycypacja społeczna , Prawo samorządu terytorialnego , Samorząd terytorialny , Współdziałanie , Polska , Opracowanie

Sygnatura: WG-351/354

Nowości: 2023-12

Istota samorządu terytorialnego ; Źródła i podstawowe zasady ustroju samorządu terytorialnego w Polsce ; Zadania samorządu terytorialnego ; Organizacja samorządu terytorialnego ; Metropolie jako szczególne jednostki w strukturze samorządu terytorialnego ; Relacje rządowo-samorządowe w systemie administracji publicznej ; Finanse i mienie samorządowe ; Partycypacja społeczna i współpraca z trzecim sektorem.



178. [Sceny z życia martwych : od balsamistów do egzekutorów, czyli O ludziach, którzy zrobili ze śmierci swoją pracę / Hayley Campbell ; przekład: Jarosław Irzykowski.- Wydanie I.- Łódź : Feeria Science, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Anatomopatologdy , Balsamowanie zwłok , Identyfikacja zwłok , Kat , Praca , Pracownicy branży funeralnej , Przedsiębiorstwo pogrzebowe , Zwłoki , Anglia (Wielka Brytania) , Reportaż

Sygnatura: WG-612

Nowości: 2023-12

Co godzinę umiera na świecie średnio 6342 ludzi, co daje około 55,4 miliona zgonów rocznie. Śmierć to naturalne zakończenie życia, tymczasem od dzieciństwa wmawia się nam, że jest ona czymś strasznym. A co, jeśli boimy się jej, ponieważ w gruncie rzeczy nigdy dobrze się jej nie przyjrzelśmy? Dziennikarka Hayley Campbell, od dziecka zafascynowana śmiercią, szukała odpowiedzi na to pytanie u tych, dla których jest ona codziennością. Wśród nich są śledczy, balsamiści i były kat, który zakończył życie sześćdziesięciu dwóch osób. Autorka spotkała się też z grabarzem, który osobiście wykopał sobie grób, rozmawiała z rzeźbiarzem masek pośmiertnych, doułą umierania i pracownikiem krematorium. We wnikliwych i szczerych wywiadach Campbell pyta ludzi, którzy codziennie widzą śmierć, o to, dlaczego wybrali ten rodzaj pracy i czy tego typu doświadczenia zmieniają ich jako osoby. Sceny z życia martwych to doskonałe połączenie reportażu, wspomnień i historii, a jednocześnie fascynujące spojrzenie na psychologię zachodniej śmierci.



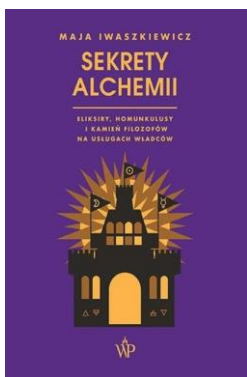
179. [Sekretny język komunikacji : jak odczytywać i przekazywać sygnały werbalne i niewerbalne / Vanessa van Edwards ; przekład Aleksandra Samson-Banasik.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : MT Biznes, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Komunikacja , Komunikacja niewerbalna , Komunikacja werbalna , Pantomima , Opracowanie

Sygnatura: WG-316.77

Nowości: 2023-12

Subtelne komunikaty, które nieustannie przekazujemy poprzez język ciała, mimikę, dobór słów i modulację głosu, mają ogromny wpływ na odbiór naszych pomysłów i na to, jak jesteśmy postrzegani. Te pozornie niewinne sygnały mogą wzmocnić nasze przesłanie albo je osłabić. Jeśli kiedykolwiek przerwano ci podczas spotkania, nie dostrzeżono twojego potencjału lub zignorowano twoje pomysły, problem może tkwić w sygnałach, które nieświadomie wysyłasz innym. Vanessa van Edwards odkrywa przed nami sekretny język i uczy, jak pokazać siłę, charyzmę i skuteczne przywództwo oraz wzbudzać zaufanie i sympatię. Z jej książki dowiesz się: jak mową ciała przekazać: „Jestem liderem. Oto dlaczego powinieneś do mnie dołączyć”; które sygnały wokalne sprawiają, że brzmisz bardziej przekonująco; jakich komunikatów werbalnych użyć w CV, brandingu i wiadomościach e-mail, aby wzbudzić w odbiorcy zaufanie i ekscytację na myśl o waszym spotkaniu; jakie sygnały wizualne wysyłasz poprzez swój ubiór, zdjęcia profilowe i markę korporacyjną. Niezależnie od tego, czy negocjujesz ofertę pracy, próbujesz przekonać potencjalnego inwestora czy prowadzisz trudną rozmowę ze współpracownikiem, ta książka pomoże ci poprawić relacje, wyrazić empatię i nawiązać kontakty, które będą miały trwały pozytywny wpływ na twoje życie.



180. [Sekrety alchemii : eliksiry, homunkulusy i kamień filozofów na usługach władców / Maja Iwaszkiewicz.- Poznań : Wydawnictwo Poznańskie, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Alchemia , Alchemicy , Magia , Medycyna , Nauka , Okultyzm , Władcy , Europa , Opracowanie
Sygnatura: WG-13
Nowości: 2023-12

Z tej książki dowiesz się: Czym tak naprawdę był kamień filozofów? Jak samemu zrobić homunkulusa? Czy dzięki alchemii można było się dorobić? Który polski władca ujrzał ducha swojej ukochanej? Czy białe złoto rzeczywiście jest białe? Na dworach nowożytnej Europy wiele się działo: planowano wojny, knuto spiski, romansowano i szpiegowano. Ale nie tylko! Władcy mieli wówczas również bardziej nietypowe zainteresowania. Fascynowały ich nadprzyrodzone moce, horoskopy, wiedza tajemna, a przede wszystkim... możliwość powiększenia swojego bogactwa za pomocą kamienia filozofów. Dlatego tak chętnie zatrudniali alchemików, którzy mieli odkryć metodę przemiany innych metali w złoto. Alchemia to jednak nie tylko droga do wzbogacenia się, ale także tworzenie uzdrawiających eliksirów, marzenie o długowieczności i o ożywieniu materii nieożywionej. Czy któryś z tych celów udało się nowożytnym adeptom wiedzy tajemnej osiągnąć? Maja Iwaszkiewicz w pasjonującej opowieści o losach alchemików pokazuje, że nie tylko Voldemort i Harry Potter wierzyli w wielkie moce kamienia filozofów i że paranie się magią nie zawsze dobrze się kończy.

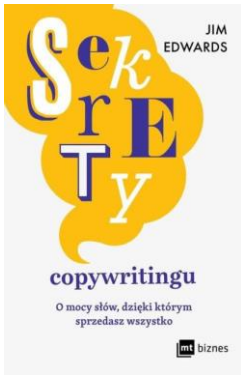


181. [Sekrety arabskich kurortów / Marcin Margielewski.- Warszawa : Prószyński i S-ka, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Hotele , Luksus , Obyczaje i zwyczaje , Tajemnica , Turystyka , Dubaj (Zjednoczone Emiraty Arabskie) , Reportaż
Sygnatura: WG-reportaż
Nowości: 2023-12

Praca rezydenta turystycznego w krajach arabskich wydaje się pozbawiona wad. Podróże, piękne miejsca, niekończące się wakacje, a w dodatku jeszcze za to płać. Owszem, jest w tym sporo prawdy, ale niektórzy turyści potrafią zmienić tę bajkę w istny koszmar. A i ten okazuje się niczym, gdy przypadkowo wejdzie się w konflikt z arabskim prawem, co może się zdarzyć nawet tym, którzy bardzo dobrze znają jego zasady. Pracująca w Dubaju dość

wiadczona rezydentka wybiera się do Polski, by odwiedzić rodzinę, ale na lotnisku zostaje zatrzymana przy bramkach. Coś, co wygląda jak zwykle nieporozumienie, okazuje się sprawą kryminalną. Kobieta trafia do niewolii do- staje trzydzieści dni, by udowodnić swoją niewinność. Ale to tak naprawdę nikogo nie interesuje...



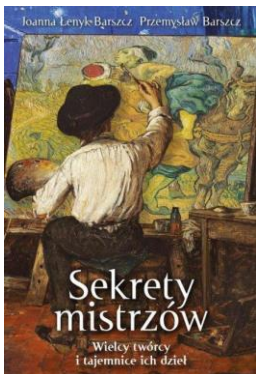
182. [Sekrety copywritingu: o mocy słów, dzięki którym sprzedasz wszystko / Jim Edwards ; przekład Dorota Gasper.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : MT Biznes, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Copywriting , Copywriting internetowy , Komunikacja marketingowa , Media społecznościowe , Poradnik

Sygnatura: WG-07

Nowości: 2023-12

Zdobądź umiejętności, które pozwolą ci sprzedać cokolwiek komukolwiek. Nikt nie rodzi się z wiedzą na temat skutecznej sprzedaży. Ale każdy może się tego nauczyć. Jeśli poznasz słowa, które zachęcają ludzi do kupna, będziesz mógł sprzedawać więcej... o wiele więcej... Copywriting to sprzedaż. Bez względu na to, czy kampanię przeprowadzasz online, offline, za pomocą tradycyjnej poczty, na Facebooku czy w formie bezpośredniej prezentacji – copywriting to umiejętność doboru takich słów, aby potencjalni klienci kliknęli w link, zadzwonili, wyciągnęli portfele i kupili sprzedawany przez ciebie produkt. Nieważne, czy zajmujesz się coachingiem, pisaniem, hakowaniem lejków marketingowych, e-handlem czy też obrotem nieruchomościami – od twojej zdolności tworzenia treści sprzedażowych, dzięki którym ludzie chcą kupować, zależy wysokość twojej wypłaty, twój styl życia i przyszłość twojej rodziny.



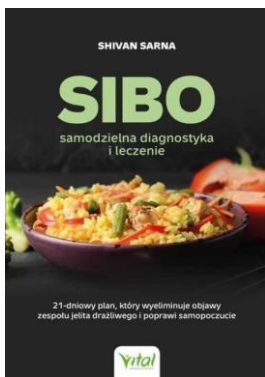
183. [Sekrety mistrzów : wielcy twórcy i tajemnice ich dzieł / Joanna Łenyk-Barszcz, Przemysław Barszcz.- Warszawa : Fronda, copyright 2024.](#)

Hasła przedmiotowe: Malarstwo (sztuka) , Tematy i motywy , Opracowanie , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-75.03(091)

Nowości: 2023-12

Czwarty już tom bestsellerowej serii omawiającej ukryte kody w dziełach arcy mistrzów malarstwa i rzeźby. Nieznane historie i niezauważane przez lata detale decydujące o wymowie dzieła. Zaskakujące szczegóły biografii geniuszy sztuki, rzucające nowe światło na ich twórczość. Zabieramy cię w porywającą podróż tropami błysków geniuszu. Czytelnicy znajdą tu wszystko na co czekają; tajemnicę, tło historyczne i znaczeniowe tropy pozostawione przez artystów oraz zaskakujące konkluzje autorów książki, Joanny Łenyk-Barszcz i Przemysława Barszcza, nieustrudzonych detektywów historii i popularyzatorów sztuki wysokiej.



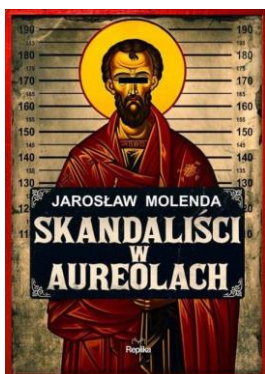
184. SIBO : samodzielna diagnostyka i leczenie : 21-dniowy plan, który wyeliminuje objawy zespołu jelita drażliwego i poprawi samopoczucie / Shivan Sarna ; [tłumaczenie: Emilia Kiszycka].- Wydanie I.- Białystok : Vital, 2022.

Hasła przedmiotowe: Leczenie dietą , Zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO) , Poradnik , Przepisy kulinarne

Sygnatura: WG-616

Nowości: 2023-12

Dieta to podstawa zamieszczonego w książce planu na choroby jelit, takie jak SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego) czy IBS (zespół jelita drażliwego). Autorka, która chorowała na SIBO i odzyskała zdrowie, pokaże ci, w jaki sposób uzyskać prawidłową diagnozę. Dowiesz się też, jak skomponować dietę na zdrowy mikrobiom jelitowy. Poznasz terapie i zasady zdrowego odżywiania na oczyszczanie jelit. Wypróbujesz ponad 40 przepisów na pyszne i aromatyczne dania, takie jak: muffinki jagodowo-cytrynowe, miodowe latte z nutą lawendy, zapiekanka pasterska czy pizzerinki z cukinii. Wzdęcia, biegunki, ból i dyskomfort odejdą do przeszłości dzięki odpowiedniej diagnostyce i prawidłowemu leczeniu SIBO. Zdiagnozuj i pokonaj objawy SIBO. Pozbądź się bólu i chorób jelit w 21 dni!



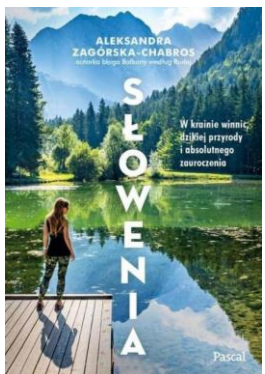
185. Skandaliści w aureolach / Jarosław Molenda.- Poznań : Wydawnictwo Replika, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Święci i błogosławieni , Skandale i sensacje , Biografia

Sygnatura: WG-27-36

Nowości: 2023-12

Poznaj nieznaną historię postaci z panteonu chrześcijańskich świętych, z biblijnych przypowieści i annałów historii Kościoła Katolickiego. Prawdziwe biografie marnotrawnych synów i córek, przedstawianych dziś w aureoli, niekiedy odbiegają od kościelnych kanonów. Chrześcijańskie wyobrażenia świętych nie wskazują, że niektórzy spośród nich spędzili długie lata żyjąc w śmiertelnym grzechu. Przeczytaj o losach największych skandalistów w historii chrześcijaństwa.



186. Słowenia : w krainie winnic, dzikiej przyrody i absolutnego zauroczenia / Aleksandra Zagórska-Chabros ; [zdjęcia: Aleksandra Zagórska-Chabros].- Bielsko-Biała : Pascal, 2023.

Hasła przedmiotowe: Atrakcje turystyczne , Słowenia , Przewodnik turystyczny

Sygnatura: WG-913(497)

Nowości: 2023-12

Słowenia. W krainie winnic, dzikiej przyrody i absolutnego zauroczenia Słowenia, choć niewielka, obfituje w przyrodnicze cuda. Ponad połowa jej terytorium jest pod ochroną w obrębie Triglavskego Parku Narodowego

i licznych rezerwatów. Winnic jest tu tak wiele, że jedna przypada na 70 mieszkańców kraju. Do tej układanki można dodać miasta pełne zabytków, gdzie czas się zatrzymał, oraz wiele nieograniczonych możliwości na aktywny wypoczynek na łonie natury. Słowenia... mój mały raj na ziemi. Pomimo tego, że przy bliższym poznaniu na tym idealnym wizerunku pojawiają się drobne rysy, stanowi dla mnie jeden z ciekawszych kierunków podróży w tej części Europy. Bez trudu można się zakochać nie tylko w słoweńskich krajobrazach, ale przede wszystkim w otwartości jej mieszkańców, pysznym winie i jeszcze lepszym jedzeniu. Aleksandra Zagórska-Chabros



187. [Spokojnie, zaraz wracam : wszystko o lęku separacyjnym u psów / Julie Naismith ; przekład Magda Urban-Gray.- Łódź : Galaktyka, © 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Lęk separacyjny , Psy , Tresura , Poradnik

Sygnatura: WG-636/638

Nowości: 2023-12

Czy twój pies bez problemu zostaje sam w domu? A może chodzi za tobą krok w krok i wpada w panikę, gdy próbujesz wyjść? Po powrocie zastajesz ogromniszyszczeń: pogryzione buty, rozszarpane na strzępy gazety, wygrzebaną z doniczek ziemię... Sąsiedzi mają dość nieustannego wycia i ujadania... Jeśli zachowanie psa dezorganizuje twoje życie prywatne i zawodowe, to najwyższy czas, byś nauczył go, że chwilowa rozłąka z opiekunem to nie koniec świata. Doświadczona i wykwalifikowana trenerka Julie Naismith pomogła już setkom zdesperowanych opiekunów opanować lęk separacyjny u ich pupilów. W książce Spokojnie, zaraz wracam prezentuje skuteczny i przyjazny dla psa plan, dzięki któremu życie domowe wróci do równowagi, a pies poczuje się bezpiecznie i będzie spokojny, gdy wychodzisz z domu.



188. [Szkolenie psa / Anna Iglkowska.- Warszawa : SBM, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Psy , Tresura , Poradnik , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-636/638

Nowości: 2023-12

Książka jest wyczerpującą pozycją o wychowaniu i szkoleniu psów. W kolejnych rozdziałach omówione zostały teoretyczne aspekty wychowania psa, możliwe problemy behawioralne, język psów, czyli sposób, w jaki domowe czworonogi komunikują się z ludźmi, a także jak postępować ze szczeniakiem oraz metody szkolenia.



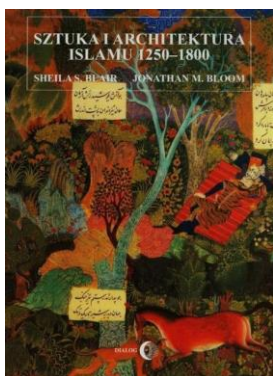
189. [Szlak szczurów : historia ucieczki nazistowskiego oprawcy / Philippe Sands ; tłumaczenie Aleksandra Czwojdrak.- Wydanie I.- Kraków : Bo.wiem - Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, copyright 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Hudal, Alois (1885-1963) , Wächter, Charlotte von (1908-1985) , Wächter, Otto (1901-1949) , II wojna światowa (1939-1945) , Nazizm , Przestępcy wojenni , Ściganie zbrodniarzy wojennych, Biografia

Sygnatura: WG-94(100)"1939/1945

Nowości: 2023-12

Otto Wächter, nazistowski zbrodniarz, założyciel krakowskiego getta i przyjaciel Hansa Franka, po wojnie ukrywa się przed sprawiedliwością. Próbuje przedostać się „szlakiem szczurów” do Argentyny, ale umiera w Rzymie w tajemniczych okolicznościach. Jego syn Horst, przekonany o niewinności ojca, razem z Philippe'em Sandsem śledzi zawile losy swojej rodziny. Autor, korzystając z imponującego archiwum Wächterów, w fascynujący sposób przedstawia historię Ottona oraz jego żony Charlotty. Opisuje ich wygodne życie w Krakowie i we Lwowie w czasach okupacji, desperacką ucieczkę nazistowskiego oprawcy i niejasne związki z Watykanem, a także próbuje rozwikłać zagadkę jego śmierci. Opisując historię Wächtera i jego rodziny, Sands udowadnia, że zmierzenie się z bolesną prawdą o najbliższych bywa niemożliwe. Szlak szczurów to niezwykle aktualny portret zła w całej jego złożoności i banalności. To także doskonałe połączenie historii miłosnej, detektywistycznej i thrillera z czasów zimnej wojny.



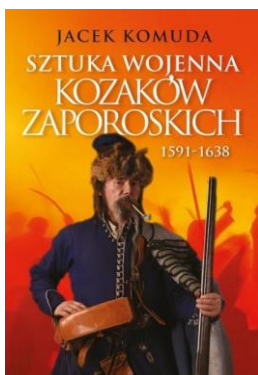
190. [Sztuka i architektura islamu 1250-1800 / Sheila S. Blair, Jonathan M. Bloom ; przekład Jolanta Kozłowska, Ivonna Nowicka, Katarzyna Pachniak ; konsultacja naukowa Małgorzata Redlak.- Warszawa : Wydawnictwo Akademickie Dialog, 2012.](#)

Hasła przedmiotowe: Sztuka islamu , Podręcznik

Sygnatura: WG-7.03(091)

Nowości: 2023-12

Bogato ilustrowana i znakomicie udokumentowana książka przedstawia architekturę, sztukę książki i rzemiosło artystyczne w poszczególnych regionach świata islamu od Andaluzyj i Maroka, przez Afrykę Północną, Arabię, Bliski Wschód, Turcję, Irak, Iran, kraje Azji Środkowej, po Indie Północne, od połowy XIII wieku do początków wieku XIX. Są to stulecia, w czasie których zanikała dominacja muzułmańskiej sztuki arabskiej, rozkwitała natomiast muzułmańska sztuka perska i turecka. Uwidaczniało się to w odmiennościach stylowych i różnicowaniach ikonograficznych, jednak z zachowaniem tradycyjnych kanonów estetycznych. Prezentowana książka jest drugą częścią historii sztuki islamu wydanej już w Polsce (Sztuka i architektura islamu 650-1250, autorstwa Richarda Ettinghausena, Olega Grabara i Marylin Jenkins-Madiny). Autorzy drugiego tomu, Sheila S. Blair i Jonathan M. Bloom, opisali działania artystyczne w poszczególnych regionach świata islamu w kontekście uwarunkowań historyczno-kulturowych. Analizowaną epokę podzielili na dwa okresy – pierwszy od 1250 do 1500 roku i drugi od 1500 do 1800 roku. Rok 1250 określa w przybliżeniu początek najazdów Mongołów, a rok 1500 – początek rozwoju sztuki muzułmańskiej powstającej z jednej strony pod patronatem perskich szachów safawidzkich na rozległym obszarze Iranu i Azji Środkowej, z drugiej zaś pod patronatem tureckich sułtanów osmańskich w Anatolii, na Bliskim Wschodzie i w części krajów Afryki Północnej. Wydarzeniem zamykającym analizowaną epokę jest inwazja Napoleona na Egipt.



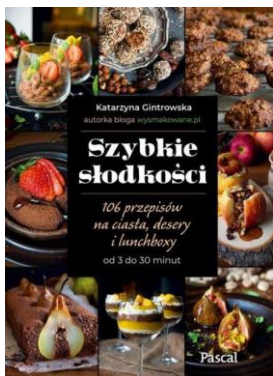
191. [Sztuka wojenna Kozaków zaporoskich : 1591-1638 / Jacek Komuda.- Warszawa : Zona Zero, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Kozacy zaporoscy , Sztuka wojenna , Polska , Ukraina , Zaporozże (Ukraina ; kraina historyczna) , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(477)

Nowości: 2023-12

Dzieło życia Jacka Komudy, znanego popularyzatora historii i autora kilkudziesięciu bestsellerów książkowych. Tym razem pisarz wziął na warsztat wojska I Rzeczypospolitej. Na temat powstań kozackich napisano bardzo wiele prac naukowych, rozwikłano wiele problemów politycznych, gospodarczych i społecznych, nie mamy jednak pełnego obrazu jak wyglądała wojskowość kozacka. Sztuka wojenna Kozaków Zaporoskich w latach 1591 – 1638, jest - o dziwo – pierwszą rozprawą omawiającą kozacką ars militaris.



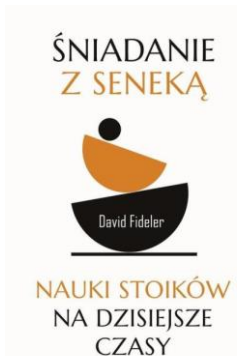
192. [Szybkie słodkości : 106 przepisów na ciasta, desery i lunchboxy : od 3 do 30 minut / Katarzyna Gintrowska.- Bielsko-Biała : Pascal, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Ciasta , Desery , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Masz ochotę na coś słodkiego? Sięgnij po tę książkę i wyczaruj pyszny deser dosłownie w chwilę! Katarzyna Gintrowska, autorka bloga wysmakowane.pl, osiągnęła mistrzostwo w przygotowywaniu deserów na szybko. W tej książce zebrała 106 najlepszych pomysłów na błyskawiczne słodkości - najsmaczniejszych, wielokrotnie testowanych, do przygotowania z zaledwie kilku prostych składników! Znajdziesz tu ciasteczka, słodkie przekąski i desery; ekspresowe ciasta z piekarnika i bez pieczenia; przepisy w wersji fit, mniej fit, a nawet takie, które można zabrać do lunchboxa jako pełnowartościowy posiłek. Wypróbuj kokosanki z trzech składników, idealny sernik w 8 minut, ciasto z patelni, boliwijskie pączki czy ciasteczka orzechowe z awokado. WSZYSTKIE przepisy są bardzo proste - wystarczy, że wykonasz je zgodnie z wytycznymi, a sukces masz gwarantowany! Nie musisz iść do cukierni, bo przygotujesz coś przepysznego znacznie szybciej i taniej! W dodatku będziesz mieć pewność, że twój deser jest świeży, przygotowany z dobrych składników i nie zawiera ulepszczy. Minimum czasu, maksimum jakości! Do dzieła!



193. [Śniadanie z Seneką : nauki stoików na dzisiejsze czasy / David Fideler ; \[przekład: Nina Wum\].- Wydanie I.- Warszawa : Muza, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Seneka (ok. 4 p.n.e.-65) , Samokontrola , Spokój , Stoicyzm , Szczęście , Poradnik

Sygnatura: WG-1

Nowości: 2023-12

W tych mini „wykładach” z filozofii w ujęciu praktycznym pisze o ważnych życiowych kwestiach: przyjaźni, cieszeniu się każdą chwilą, pokonywaniu niepokoju, hamowaniu gniewu, niemożności ucieczki od samych siebie, bogactwie i biedzie, lęku przed śmiercią, miłości i wdzięczności, żałobie i wolności. Pokazuje, jak przeciwstawiać się negatywnym aspektom ludzkiej natury i jak dobrze żyć niezależnie od warunków zewnętrznych, jak wносить swój wkład w życie społeczeństwa, a także jak przezwyciężyć żalobę i wszelkie inne przeciwności, jakie mogą nam stanąć na drodze (i na pewno to zrobią), uczy poskramiania skłonności do zamartwiania się i lęku.



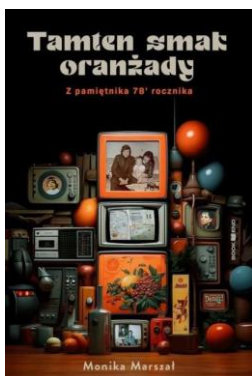
194. [Tajemna strona świąt : bestiariusz i mroczne tradycje / Linda Raedisch ; tłumaczyła Ewa Ratajczyk.- Wydanie I.- Poznań : Replika, copyright 2023.](#)
(Wierzenia i Zwyczaje)

Hasła przedmiotowe: Bajki i baśnie , Boże Narodzenie , Legendy i podania , Obyczaje i zwyczaje , Stworzenia fantastyczne , Wierzenia ludowe , Zjawiska paranormalne , Opracowanie

Sygnatura: WG-39

Nowości: 2023-12

Mroczne tradycje najkrótszych dni w roku. Krampus, wigilijne duchy, groźne elfy – jeszcze nie tak dawno te i wiele innych przerażających postaci charakteryzowały okres Świąt Bożego Narodzenia. Prześiąknięta historią i baśniowym klimatem *Tajemna strona świąt* ukazuje je od tej mniej znanej, ciemnej i niepokojącej strony. Można tu spotkać tajemnicze zjawy, wiedźmy, potwory, słowem – odkryć cały bestiariusz czarodziejskich stworzeń. Ta napisana ze swadą, niezwykła książka porywa na upiorną przejażdżkę saniami pośród srebrzystych jodeł zimowego lasu i do lodowych komnat Królowej Śniegu. *Tajemna strona świąt* przybliży również dawne zwyczaje świąteczne, a także prezentuje nietypowe spojrzenie na postać Świętego Mikołaja. Pełna tajemnicy i magii, pozwala zrozumieć czasy, gdy najkrótsze dni w roku były jednocześnie tymi najmroczniejszymi.



195. [Tamten smak oranżady : z pamiętnika 78' rocznika / Monika Marszał.- Kraków : Bookend, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Marszał, Monika (1978-) , Dzieciństwo , PRL , Transformacja systemu społeczno-gospodarczego , Życie codzienne , Polska , Pamiętniki i wspomnienia

Sygnatura: WG-929-051A/Z-Marszał M.

Nowości: 2023-12

Drogi Czytelniku, Z radością oddaję w Twoje ręce moje opowiadania z końca okresu PRL-u i początku lat 90-tych. Szaro i pusto versus kolorowo i chaotycznie. Obojętnie czy mieszkaliśmy na wsi, czy w mieście, na północy czy południu kraju. Nieważne, że dzieli nas różnica kilku lat, bo wspomnienia mamy bardzo podobne. Nie oceniamy tamtych czasów, nie porównujemy czy wtedy było lepiej, czy gorzej. Zabieram Cię dziś w piękną sentymentalną podróż. Ty sam zdecydujesz, na którym przystanku wysiądziesz, a być może będziesz towarzyszyć mi w tej podróży do końca. Monika Marszał - pielęgniarka, historyk, blogerka



196. [Tata 3D czyli Rodzinny triathlon z przeszkodami / Maciej Stuhr.- Warszawa : Zwierciadło, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Stuhr, Maciej (1975-) , Ojcostwo , Ojcowie i córki , Ojcowie i synowie , Wychowanie w rodzinie , Polska , Antologia , Felieton , Pamiętniki i wspomnienia

Sygnatura: WG-37.018.1

Nowości: 2023-12

O ojcostwie – szczerze i z poczuciem humoru. *Tata 3D* czyli rodzinny triathlon z przeszkodami to zbiór felietonów, w których Maciej Stuhr opowiada o potrójnym doświadczeniu ojcostwa. Pierwsza część – „Tata Tadzika” –

dotyczy przygód z nowo narodzonym synem. Listy do Tadeusza autor pisał od momentu tuż przed narodzinami syna, po chwilę, w której skończył on dwa lata. Drugą część – „Tata Mati” – Maciej Stuhr zaczął tworzyć w momencie, gdy Matylda skończyła 18 lat i traktuje ona o byciu rodzicem dorosłej córki. Obraz ojcowskich przygód autora dopełnia część trzecia, czyli „Oczyrna ojczyrna”, poświęcona Stasiowi, będącemu w połowie drogi do dorosłości. Tata 3D to książka, w której Maciej Stuhr otwarcie i z wrażliwością odkrywa oblicza ojcostwa. A także po raz kolejny udowadnia literacki talent i zachwyca wyobraźnią oraz poczuciem humoru.



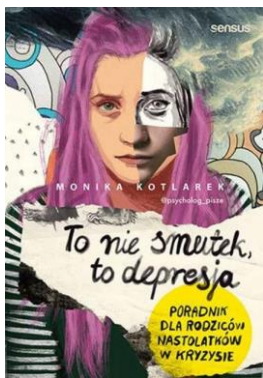
197. [Teatr w Rzeszowie / Jerzy Pleśniarowicz ; redakcja i opracowanie Krzysztof Pleśniarowicz, Jan Pleśniarowicz.- Kraków : Bricolage Publishing, 2023.](#)
(Pisma Jerzego Pleśniarowicza ; t. 3)

Hasła przedmiotowe: Pleśniarowicz, Jerzy (1920-1978) , Teatr im. Wandy Siemaszkowej (Rzeszów) , Teatr Reduta (Rzeszów) , Repertuar , Teatr amatorski , Teatr polski , Teatry (budynki) , Teatry (instytucje) , Życie teatralne , Rzeszów (woj. podkarpackie) , Antologia , Artykuł problemowy , Artykuł publicystyczny , Kalendarium

Sygnatura: WG-792

Nowości: 2023-12

Kolejny tom Pism Jerzego Pleśniarowicza: Teatr w Rzeszowie gromadzi wszystkie teksty napisane przez kierownika literackiego Teatru Ziemi Rzeszowskiej, następnie Teatru im. Siemaszkowej (w latach 1952 – 1974) na temat tradycji teatralnych Rzeszowa (cykle: O czym mówią stare afisze, Kartki z dziejów rzeszowskiego teatru, Wanda Siemaszkowa) oraz opracowane na podstawie materiałów zebranych przez Jerzego Pleśniarowicza: Kalendarium: Życie teatralne w Rzeszowie w latach 1830 – 1939 i Słownik teatrów amatorskich Rzeszowa 1845 – 1918. Są tu także teksty poświęcone pierwszemu zawodowemu teatrowi Podkarpacia, powstałemu po II wojnie światowej (cykle: Pierwsze dwudziestolecie, Świadectwa, Ludzie rzeszowskiego teatru oraz Od „Wesela” do „Wesela”. Repertuar Teatru w Rzeszowie 1944 – 1964).



198. [To nie smutek, to depresja : poradnik dla rodziców nastolatków w kryzysie / Monika Kotlarek.- Gliwice : Sensus, copyright 2023.](#)
(Osobowość Odnowa)

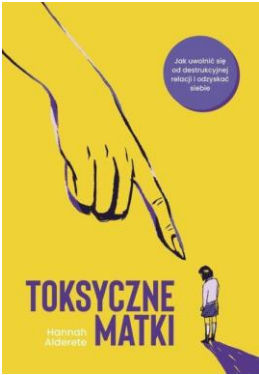
Hasła przedmiotowe: Depresja psychiczna , Dziecko z depresją , Młodzież z depresją , Psychoterapia , Rodzice , Techniki samopomocy , Poradnik

Sygnatura: WG-616.89

Nowości: 2023-12

Obawiasz się, że Twoje dziecko może mieć depresję? Przeczytaj koniecznie! Okres dojrzewania to w życiu młodego człowieka niezwykle trudny czas. Zmiany zachodzące w ciele i psychice, zawieszenie między już-nie-dzieciństwem a jeszcze-nie-dorosłością, poczucie niezrozumienia - to tylko wybrane czynniki stojące za nastoletnim buntem. Buntem, za który często brana jest depresja. Łatwo bowiem potraktować jej objawy jako zwyczajne rozdrażnienie. Dla nastolatków najmniejsza porażka nierzadko oznacza koniec świata, brak im umiejętności patrzenia na rzeczywistość z innej perspektywy - trudno więc czasem zauważyć, kiedy naturalna w tym wieku skłonność do izolacji przeradza się w coś o wiele groźniejszego. Tymczasem badania dowodzą, że na depresję chorują już kilkulatki, wśród nastolatków natomiast dotkniętych nią jest około czterech procent, a objawy depresyjne wykazuje nawet co piąty. Tym ważniejsze jest odpowiednio wczesne rozpoznanie choroby i rozpoczęcie leczenia. Bez specjalistycznej pomocy nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na pytanie: czy moje dziecko ma depresję? Oczywiście

ta książka też nie zastąpi wizyty u specjalisty, zawiera jednak wiele cennych wskazówek, które przydadzą się rodzicom - i tym zaniepokojonym, że ich dziecko może być zagrożone, i tym, którzy już przechodzą wraz z nim przez proces terapeutyczny.



199. Toksyczne matki / Hannah Alderete ; [przekład: Aleksandra Kondrat].- Wydanie I.- Warszawa : Muza, 2023.

Hasła przedmiotowe: Matki i córki , Narcyzm , Poczucie własnej wartości , Techniki samopomocy , Toksyczne związki , Wychowanie w rodzinie , Poradnik
Sygnatura: WG-159.9
Nowości: 2023-12

Autorka skupia się na problemie trudnej relacji z matką. Jaka jest toksyczna matka? Jakie mechanizmy stosuje? Jak z nią postępować? Jak się bronić przed jej wpływem i ustalać granice? W jaki sposób uwolnić się od niesprzyjającej nam relacji i poczucia winy? Książka ta, napisana przez doświadczoną doradczynię ds. zdrowia psychicznego, daje ci narzędzia do odzyskania swojego prawdziwego ja. Autorka zachęca do rozpoczęcia podróży do wyzdrowienia z tym poradnikiem, aby pomóc Ci uzyskać dostęp do uczuć i emocji, budować pewność siebie i prowadzić satysfakcjonujące życie.



200. Tylko one : polska sztuka bez mężczyzn : Muter, Rajecka, Szapocznikow, Bilińska, Kobro i inne / Sylwia Zientek.- Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2023.

Hasła przedmiotowe: Abakanowicz, Magdalena (1930-2017) , Anto, Maria (1937-2007) , Bilińska, Anna (1854-1893) , Boznańska, Olga (1865-1940) , Jerichau Baumann, Elisabeth (1819-1881) , Karp, Estera (1897-1970) , Kobro, Katarzyna (1898-1951) , Lenartowicz, Zofia (1825-1870) , Łada-Maciągowa, Małgorzata (1881-1969) , Łempicka, Tamara (1898-1980) , Łunkiewicz-Rogoyska, Maria Ewa (1895-1967) , Muter, Mela (1876-1967) , Pińska-Bereś, Maria (1931-1999) , Piramowicz, Zofia (1880-1958) , Rajecka, Anna (przed 1762-1832) , Rosenstein, Erna (1913-2004) , Rudzka-Cybisowa, Hanna (1897-1988) , Stryjeńska, Zofia (1891-1976) , Szapocznikow, Alina (1926-1973) , Papi-Rostkowska, Maria (1923-2008) , Graficy polscy , Kobieta , Malarze polscy , Biografia

Sygnatura: WG-7
Nowości: 2023-12

Wybitne i podziwiane, ale też nieodkryte i zapomniane. Artystki, bez których nie byłoby polskiej sztuki. Kobiety są przywódczyniami krajów, architektkami, pracują naukowo, prowadzą ciężarówki i latają w kosmos. Jednak ich dzieła stanowią ledwie ułamek zbiorów najważniejszych muzeów. Tymczasem kobiety zajmują się sztuką co najmniej od antyku. Od początku było ich znacznie mniej niż artystów mężczyzn, deprecjonowano ich działalność, prawo kazało im podporządkować się ojcu czy mężowi. Ale tworzyły równoległe z mężczyznami. Przełom nastąpił pod koniec XIX wieku, gdy kobietom dano dostęp do edukacji artystycznej. Do dziś każda musi utorować sobie drogę w zdominowanym przez mężczyzn świecie. Ich upór i wytrwałość mogą być inspiracją dla innych. Sylwia Zientek, autorka książek Polki na Montparnassie oraz Lunia i Modigliani, tym razem nie skupia się na jednej epoce. Opisuje losy 20 wybitnych polskich artystek, od oświecenia po wiek XX. Tylko one nie są próbą ułożenia kanonu, ale opisem barwnych życiorysów twórczyń i ich niebanalnego dorobku. Nieco zapomniane artystki, jak Anna Rajecka, nadal dobijające się do szerszej publiczności, jak Mela Muter, sąsiadują w książce z wybitnymi, docenionymi już postaciami polskiej kultury, jak Magdalena Abakanowicz, Zofia Stryjeńska i Alina Szapocznikow.



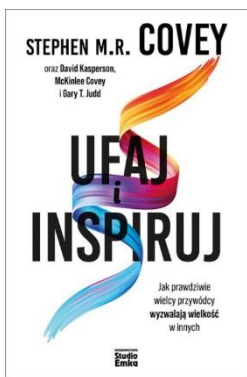
201. [Tysia gotuje / Justyna Ratajczak.- Bielsko-Biała : Pascal, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Potrawy , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Tysia gotuje. I to jak! Prosto, smacznie i kolorowo. A przede wszystkim rodzinnie. Popularna blogerka kulinarna Justyna Ratajczak wyznaje zasadę, że przepisy muszą być zarówno szybkie w przygotowaniu, jak i wartościowe. Znajdziesz w nich łatwo dostępne składniki, sezonowe produkty oraz dużo owoców i warzyw. Sałatka z grillowaną cukinią, kotlety z kalafiora? Tradycyjne dania zrobisz z twistem, w lżejszym, bardziej nowoczesnym wydaniu. Kuchnia Tysi przyciąga obłędnymi zapachami: chleba, ciasta drożdżowego czy puchatych bułeczek z kruszonką. Tutaj tętni życie, a na stole pojawiają szybkie sałatki i przekąski – idealne dla domowników i dla gości. Autorka wie, jak połączyć kilka prostych składników, by stworzyć zaskakującą całość. Pokazuje również, jak wykorzystać to, co zostaje, by nie marnować żywności. Poznaj niezawodne i inspirujące pomysły na śniadania, obiady i kolacje. I stań się królową we własnej kuchni!



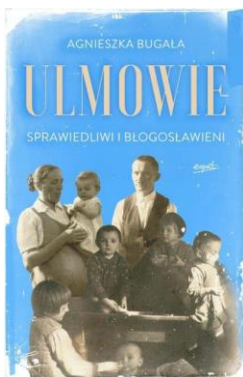
202. [Ufaj i inspiruj : jak prawdziwie wielu przywódcy wyzwalają wielkość w innych / Stephen M.R. Covey oraz David Kasperson, McKinlee Covey i Gary T. Judd ; FranklinCovey ; \[przekład Iwona Jamrozik\].- Warszawa : Wydawnictwo Studio Emka, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Kompetencje przywódcze , Motywacja pracy , Przywództwo , Satysfakcja zawodowa , Styl kierowania , Zarządzanie zasobami ludzkimi (HRM)

Sygnatura: WG-005

Nowości: 2023-12

Stephen M.R. Covey uczynił dziełem swojego życia zrozumienie, czym jest zaufanie w przywództwie i w organizacjach. W swojej najnowszej i najbardziej transformacyjnej książce Ufaj i inspiruj przekonująco argumentuje, że choć świat zmienił się drastycznie, to nasz styl przywództwa nie. Większość organizacji, zespołów, szkół i rodzin nadal działa w modelu zakorzenionym w dowodzeniu i kontrolowaniu, skupiając się na władzy wynikającej ze stanowiska, sztywnego przestrzegania reguł i z hierarchii. Jednak ze względu na ewoluujący profil demograficzny siły roboczej, zmieniający się charakter pracy i możliwości wyboru, które teraz mamy w zakresie miejsca i sposobu pracy, stare podejście do przywództwa jest zarówno przebrzmiałe, jak i nieodpowiednie. Rozwiązanie Coveya choć proste, jest śmiałe: przejście od starego modelu dowodząco-kontrolującego do nowego stylu przywództwa - ufająco-inspirującego. Zaufanie oraz inspirowanie wynikają z przekonania, że ludzie są kreatywni, skłonni do współpracy i mają potencjał. Podejście ufająco-inspirujące zmienia model przywództwa - przenosi akcent z zarządzania ludźmi na przewodzenie im, ze stanowiska na wpływ, z kontroli na zaufanie, z motywacji na inspirację. Zamiast nadzorować albo mikrozarządzać, liderzy wykorzystują moc samorządności. Zamiast zwykłego posłuszeństwa uzyskują szczerze zaangażowanie wraz z całą pasją i kreatywnością, które mu towarzyszą. Skutkuje to takim poziomem przynależności, współpracy, innowacyjności i w ostatecznym rozrachunku wyników, jakiego dowodzenie i kontrolowanie - nawet najbardziej zaawansowane, wyrafinowane i oświecone - po prostu nie są w stanie wytworzyć. Taki lider inspiruje ludzi, aby stali się lepszą wersją samych siebie i pracowali najlepiej, jak potrafią.



203. *Ulmowie : sprawiedliwi i błogosławieni / Agnieszka Bugała.- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo Esprit, 2023.*

Hasła przedmiotowe: Józef Ulma (błogosławiony ; 1900-1944) , Wiktoria Ulma (błogosławiona ; 1912-1944) , Ulmowie (rodzina) , Doskonałość chrześcijańska , Kanonizacja i beatyfikacja , Ratowanie Żydów i pomoc Żydom (1939-1945) , Rodzina , Różaniec (modlitwa) , Markowa (woj. podkarpackie, pow. łańcucki, gm. Markowa) , Biografia , Opracowanie

Sygnatura: WG-94(438).082

Nowości: 2023-12

Dlaczego Kościół chce ogłosić błogosławionymi właśnie ich - biedną, wielodzietną rodzinę z Markowej na Podkarpaciu - która w czasie wojny ukrywała Żydów? Przecież taki los spotkał wielu Polaków w czasie II wojny światowej. Egzekucja Ulmów stała się symbolem martyrologii Polaków mordowanych za niesienie pomocy Żydom. Jednak nie to jest kluczem do zrozumienia ich historii. Agnieszka Bugała z dziennikarską precyzją przestudiowała tysiące dokumentów, przeprowadziła wiele poruszających rozmów z osobami z otoczenia Ulmów, aby ukazać portret rodziny, która swoje proste życie poświęciła wypełnianiu Bożej woli. Ich wierność Ewangelii, niespodziewanie wydało owoc w ekstremalnie niebezpiecznych warunkach. Była dla nich punktem wyjścia w podejmowaniu decyzji. Bez kalkulacji i bez szacowania ryzyka, gdy chodziło o udzielanie pomocy drugiemu człowiekowi. Ulmowie nazywani Miłosiernymi Samarytanami z Markowej dzisiaj mogą być dla nas wzorem prostego, codziennego i wytrwałego wypełniania Bożej woli: „Kto w bardzo małej sprawie jest wierny, ten i w wielkiej będzie wierny” (Łk 16, 10).



204. *Vege lunchbox / Natalia Krupska.- Bielsko-Biała : Pascal, 2022.*

Hasła przedmiotowe: Kuchnia wegańska , Lunch , Posiłki na wynos , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Wydaje ci się, że wegańskie jedzenie jest drogie, a przygotowywanie posiłków na wynos wymaga wiele czasu i wysiłku? Nic bardziej mylnego! Natalia Krupska, autorka książki „Vege słodkie na co dzień i na święta” udowadnia, że weganizm może być dla każdego – nawet w trudnych warunkach i ciągłym pośpiechu! Wystarczy nauczyć się odpowiednio planować posiłki i poświęcić na gotowanie nie więcej niż pół godziny dziennie, by zadbać o swoje zdrowie i wykształcić nawyki, które będą nam służyć przez lata. W środku znajdziesz: 100 przepisów na wegańskie obiady, śniadania i przekąski, które z łatwością zabierzesz ze sobą do pracy lub szkoły, pyszne, różnorodne dania na bazie prostych, tanich i łatwo dostępnych składników, bazowe przepisy na błyskawiczne domowe pieczywo, konfitury, pasty i smarowidła, zdrowsze, wegańskie alternatywy sklepowych słodczy, batoników i ciastek, informacje o makroskładnikach i kaloryczności, które pomogą ci ułożyć zbilansowany jadłospis. Gotuj po wegańsku – prosto, smacznie, w nie dłużej niż 30 minut dziennie!



205. *W dobrej wierze : co będzie z Kościołem w XXI wieku?* / Gerhard Müller, Franca Giansoldati ; przełożyła Anna Gogolin.- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo Esprit, 2023.

Hasła przedmiotowe: Kościół katolicki , Wiara , Katolicyzm , Duchowieństwo katolickie , Papieże , Skandale , Polityka zagraniczna , Kościół a państwo , Wywiad dziennikarski

Sygnatura: WG-272

Nowości: 2023-12

Jak na Kościół wpłynęła abdykacja Benedykta XVI? Co przyniósł pontyfikat Franciszka? Czy w Watykanie istnieje lobby homoseksualne? Jaka będzie nadchodząca przyszłość Kościoła? Kardynał Gerhard Müller, wybitny teolog i były prefekt Kongregacji Nauki Wiary, po raz pierwszy dzieli się szczerą opinią na temat najważniejszych wydarzeń ostatnich dwóch pontyfikatów i obecnej sytuacji Kościoła katolickiego. W nieocenzurowanym wywiadzie z watykanistką Francą Giansoldati omawia politykę zagraniczną Watykanu, problemy z podążaniem za doktryną, postępowanie w przypadku skandali pedofilskich, kwestie płci, aborcji oraz abdykację Benedykta XVI i prognozy dotyczące następnego konklawe. Wnikliwa i poruszająca analiza kardynała pokazuje, z jakimi wyzwaniem katolicy będą musieli się zmierzyć w przyszłości, a także uświadamia czytelnika, że naszym głównym zadaniem już teraz jest ochrona wiary i Kościoła.



206. *W drodze : zapiski pielgrzyma* / Andrea Bocelli ; świadectwo spisał Giorgio De Martino ; [ilustracje : Daniele Gianni ; tłumaczenie z języka włoskiego: Krzysztof Stopa].- Kielce : Jedność, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Bocelli, Andrea (1958-) , Podróże , Szlaki pielgrzymkowe , Śpiewacy włoscy , Via Francigena , Włochy , Relacja z podróży , Rozważania i rozmyślenia religijne

Sygnatura: WG-913(450)

Nowości: 2023-12

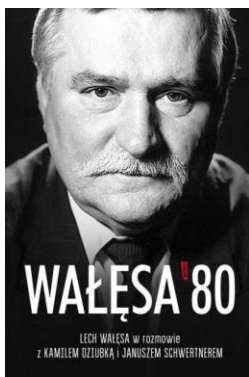
Książka "W drodze" to zapis trzytygodniowej podróży konnej wzdłuż Via Francigena. Na kartach tego swoistego dziennika odżywają nie tylko przeżycia związane z miejscami kultu, którymi usiany jest ten szlak, ale również to poczucie pokoju i głębi, ten intymny kontakt z ciszą, te spotkania z ludźmi, te momenty pobudzające do refleksji i szukania duchowości, jakich Andrea Bocelli wraz z żoną Veronicą Berti mogli doświadczyć na własnej skórze podczas pielgrzymki prowadzącej od placu Świętego Piotra w Rzymie do Lajatico, miejscowości, w której rodzina Bocellich żyje od pokoleń. Opowiadanie to staje się metaforą życia jako ciągłego poszukiwania istotnych wartości, które często bywają zagłuszane codziennym zgiełkiem: związku z przyrodą, relacji z bliskimi nam osobami, nieustannego dialogu z samymi sobą i z Bogiem, drobnych, niekiedy tylko ledwie dostrzegalnych śladów i świadectw, jakie pozostawili nam nasi poprzednicy, a także tych, które my chcemy przekazać przyszłym pokoleniom. To nie wszystko. Opowiadanie często przeradza się w refleksję nad całym życiem, odwołując się do anegdot i wspomnień związanych z wyjątkową, inspirującą i pouczającą osobistą drogą tego wspaniałego reprezentanta Włoch na świecie. Artysta zastanawia się nad sensem, jaki miała dla niego muzyka, nad trudnościami, jakie życie przed nim stawiało, a także nad wartością dokonanych przez siebie wyborów i osiągniętych celów. Publikacja jest prawdziwą perłą nie tylko dla wielbicieli talentu Andrei Bocellego, lecz dla każdego, kto pragnie zastanowić się nad sensem życia i zanurzyć w urzekającym pięknie tokańskich krajobrazów.



207. [W trybach chaosu : jak media społecznościowe przeprogramowały nasze umysły i nasz świat / Max Fisher ; tłumaczenie Mateusz Borowski.- Wydanie I.- Kraków : Szczeliny, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Dezinformacja , Media społecznościowe , Publicystyka
Sygnatura: WG-316.77
Nowości: 2023-12

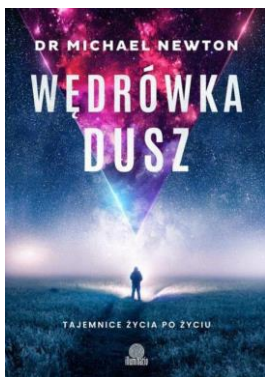
Mjanma - wzrost ekstremistycznych nastrojów prowadzący do jednego z największych ludobójstw od czasów drugiej wojny światowej i rzezi ludności Rohingja. Sri Lanka - rozruchy na tle religijnym. USA - chaos informacyjny zakończony najbardziej kontrowersyjnymi wyborami prezydenckimi w historii Stanów Zjednoczonych. Genezy wszystkich tych wydarzeń możemy szukać w feedzie mediów społecznościowych. Max Fisher w ramach kilkuletniego dziennikarskiego śledztwa badał aktualności wyświetlane na naszych tablicach oraz to, jak w sieci pogłębiają się podziały i jak zdomowiają się w niej nienawiść i dezinformacja. W swojej książce razem z „uciekierkami” z Doliny Krzemowej szuka źródeł tych zjawisk. Analizuje również społeczne i psychologiczne aspekty naszego funkcjonowania w internecie, krytycznie przyglądając się sterującym nimi algorytmom nastawionym na pochłanianie naszego czasu. Patrzy na ręce gigantów Big Techu: Marka Zuckerberga, Andrew Boswortha, Yishana Wonga, Erica Schmidta, Susan Wojcicki czy Jacka Dorsey, którzy pod przykrywką szerzenia wolności słowa zwiększają polaryzację, a z powstałej dezinformacji czerpią wielomilionowe zyski. Media społecznościowe, które miały służyć integracji i utrzymywaniu kontaktu, na naszych oczach stają się narzędziami szerzenia rasizmu, mizoginizmu czy hejtu. Chaos obecny w przestrzeni wirtualnej rozprzestrzenia się na ulice. Kto ponosi za niego odpowiedzialność? I co ważniejsze: kto tak naprawdę poniesie jego konsekwencje?



208. [Wałęsa '80 / Lech Wałęsa w rozmowie z Kamilem Dziubką i Januszem Schwertnerem.- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo Znak, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Wałęsa, Lech (1943-) , Okrągły stół w Polsce (1989) , Opozycjoniści , Polityka , Postępowanie lustracyjne , Prezydenci , Stan wojenny w Polsce (1981-1983) , Polska , Wywiad-rzeka
Sygnatura: WG-323(438)
Nowości: 2023-12

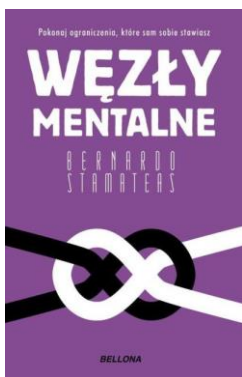
Polski elektryk, który został jedną z najważniejszych postaci XX wieku. Jest symbolem. Ikoną znaną na całym świecie. Pierwszym prezydentem wolnej Polski. Laureatem Pokojowej Nagrody Nobla. Jednym z tych, którzy wprowadzili Solidarność do zwycięstwa nad władzą ludową i demokratyzacji kraju. Jednocześnie jest też zwykłym człowiekiem, charyzmatycznym, odważnym, bezczelnym i bezkompromisowym, ze swoimi walorami i słabościami, mężem, ojcem, dziadkiem. Z okazji swoich 80. urodzin Lech Wałęsa jeszcze raz – jak sam mówi, już po raz ostatni – zabiera głos, opowiadając o trudnych czasach walki o nową Polskę w latach 80. i 90., a także o szansach, jakie stoją przed naszym krajem w przyszłości. W niezwyklej rozmowie z wielokrotnie nagradzanymi dziennikarzami, Kamilem Dziubką i Januszem Schwertnerem, pokazuje się od strony, od jakiej go jeszcze nie znamy. Opowiada o swoim życiu prywatnym, o śmierci syna Przemysława, o relacjach z najważniejszymi postaciami ze świata polityki i kulisach władzy. Ujawnia wciąż nieodkryte historie z początków Solidarności, z okresu stanu wojennego i formowania się pierwszego rządu w wolnej i demokratycznej Polsce. Ta książka pokazuje Lecha Wałęsę, jakiego nie znamy.



209. [Wędrówka dusz / Michael Newton ; przełożyła Magdalena Wysmyk.-](#)
Wydanie VI.- Białystok : Illuminatio, 2023.

Hasła przedmiotowe: Dusza , Hipnoza , Parapsychologia , Reinkarnacja ,
Opracowanie
Sygnatura: WG-159.96
Nowości: 2023-12

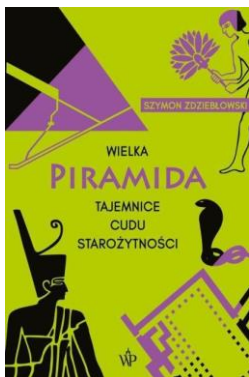
Pierwsza tak wnikliwa i ważna książka odkrywająca tajemnicę nieśmiertelności ludzkiej duszy. Co czeka nas pomiędzy nowymi wcieleniami? Dr Michael Newton (1931-2016), doświadczony hipnoterapeuta, autor bestsellerowych książek na temat życia po życiu, w „Wędrówce dusz” przedstawia niezwykle historie swoich dwudziestu dziewięciu pacjentów. Osoby te pod wpływem głębokiej hipnozy zdołały sięgnąć pamięcią do wspomnień z życia po śmierci, po poprzednich wcieleniach. Dzięki ich relacjom zawartym w tej książce znajdziesz odpowiedzi na pytania, które od zawsze zadaje sobie człowiek: Czy ludzka dusza jest nieśmiertelna? Co czujemy w chwili śmierci i tuż po niej? Kim są duchowi przewodnicy? Dlaczego nasze dusze są przypisane do konkretnych grup? Czym kierujemy się przy wyborze nowego ciała na Ziemi? Czym różnią się dusze na różnych poziomach rozwoju: początkującym, średnio-zaawansowanym i zaawansowanym? Jak i gdzie rozpoznać bratnią duszę na Ziemi? Jaki jest sens życia? „Wędrówka dusz” to książka, która zmienia życie oraz pomaga zrozumieć cel naszego istnienia na Ziemi.



210. [Węzły mentalne / Bernardo Stamateas ; przekład Barbara Sławomirska.-](#)
Warszawa ; Ożarów Mazowiecki : Bellona, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Myślenie , Postawy , Samorealizacja , Samoświadomość ,
Sądy (psychologia) , Uczucia , Poradnik
Sygnatura: WG-159.923
Nowości: 2023-12

Nasz umysł pracuje 24 godziny na dobę, nieustannie myślimy. Jakość myśli decyduje o jakości naszego życia. Nie możemy wyjść poza myśli, które mamy. Wiele z nich to ślepe uliczki, idee, przekonania, które przynoszą ból, cierpienie, ograniczenia. Drepczą nas i nie pozwalają nam ruszyć naprzód. Przykłady? Czuję w sobie gniew. Nie mam pasji. Czuję się nieszczęśliwy. Żyję w poczuciu winy. Jestem impulsywny. Nie umiem dogadywać się z innymi.



211. [Wielka Piramida : tajemnice cudu starożytności / Szymon Zdziebłowski.-](#)
Poznań : Wydawnictwo Poznańskie, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Badania archeologiczne , Mumie , Piramida Cheopsa (Giza) ,
Stanowiska archeologiczne , Giza (Egipt) , Starożytny Egipt , Opracowanie
Sygnatura: WG-902/904
Nowości: 2023-12

Jakie mamy dowody na to, że Wielką Piramidę wznosił Cheops? W jaki sposób ją zbudowano? Czy było to możliwe przy zastosowaniu prostych kamiennych narzędzi? Skąd pomysł, że za jej budowę stali kosmici? Kto pierwszy wdarł się do piramidy i co w niej znalazł? Oprócz odpowiedzi na te i więcej pytań oraz potwierdzonych faktów w książce znajdziemy także teorie nieuznawane przez większość naukowców. Być może nie wszystkie należy odrzucać? Zajrzemy w głąb Wielkiej Piramidy: historię jej badań oraz najnowsze odkrycia z nią związane, i postaramy się poznać skrywane tajemnice.



212. **Wielkie idee dla zabieganych : mała książeczka o przełomowych koncepcjach / Jonny Thomson ; przełożyła Dominika Braithwaite.- Kraków : Insignis Media, copyright 2023.**

Hasła przedmiotowe: Innowacje , Naukowe odkrycie , Postęp , Opracowanie

Sygnatura: WG-001.894/.895

Nowości: 2023-12

Co jakiś czas pojawia się idea, która wszystko zmienia. Względność. Faszyzm. Pieniądze. Antybiotyki. Sztuczna inteligencja. Muzyka. Czy potrafimy sobie wyobrazić świat przed wynalezieniem pisma? Albo chrześcijaństwo bez koncepcji piekła? Czasami idee zaskakują współczesnych: kopernikańska koncepcja Ziemi krążącej wokół Słońca, prasa drukarska Gutenberga, teoria ewolucji Darwina. Czasami ewoluują przez pokolenia: instytucja małżeństwa, rozwój hodowli zwierząt, rozumienie genetyki. Tak czy inaczej, kiedy ziarno pomysłu trafi na żyzny grunt, zwykle potem nic nie jest już takie samo. Ta fascynująca książka w ilustrowanych piktogramami minirozdziałach opowiada aż o 150 przełomowych koncepcjach z różnych dziedzin (nauka, polityka, społeczeństwo, religia, technologia, kultura). O wielkich ideach, które zmieniły świat, lekko, z humorem i jak zawsze z filozoficzną refleksją pisze dla was Jonny Thomson!



213. **Wielkie Księstwo Litewskie : podróż po bliskich kresach / Sławomir Koper.- Warszawa : Fronda, copyright 2023. (Reportaż Historyczny "Seria z Walizką")**

Hasła przedmiotowe: Białoruś , Litwa , Polska , Wielkie Księstwo Litewskie , Relacja z podróży , Reportaż

Sygnatura: WG-913(474.5)

Nowości: 2023-12

Wielkie Księstwo Litewskie to nie tylko Litwa. Terytorium dawnego Wielkiego Księstwa Litewskiego rozciąga się na terenach dzisiejszej Litwy i Białorusi. Każde z tych Państw z dumą odnosi się do spuścizny największego organizmu politycznego Europy. Na ziemiach litewskich pozostały dawne stolice Księstwa; Wilno, Kowno i Troki, Białorusini remontują po swojemu siedziby dawnych rodów magnackich i przypominają, że najważniejsze dokumenty Wielkiego Księstwa zostały spisane nie w litewskim ale w ruskim języku.



214. *Wojna o rzeczywistość : jak walczyć z dezinformacją, propagandą i fejkami na informacyjnym froncie / Dmytro Kuleba ; przekład Olga Cyranka.- Wyдание pierwsze.- Warszawa : Prześwity, 2023.*

Hasła przedmiotowe: Dezinformacja , Fake news , Informacja , Internet , Manipulacja (psychologia) , Propaganda , Walka informacyjna , Opracowanie

Sygnatura: WG-07

Nowości: 2023-12

Dmytro Kuleba przedstawia pięć sprawdzonych zasad walki z dezinformacją. Wojna o nasze emocje, przekonania i wybory rozgrywa się nieustannie zarówno w świecie wirtualnym, jak i rzeczywistym. Linie frontu przebiegają w niezliczenie wielu miejscach i na wielu płaszczyznach. Dzieli rodziny, firmy, fora internetowe, całe społeczeństwa. Jak uniknąć tego rozdarcia i nie utracić poczucia rzeczywistości, gdy fejki mieszają się z prawdą, a wojna informacyjna stała się nie mniej zacięta niż ta prawdziwa? Nie ma już świata bez fejków, półprawd i baniek informacyjnych. Nie da się schronić w świecie wolnym od informacyjnych śmieci i umysłowej manipulacji. Takiej rzeczywistości już nie ma. Do wyboru mamy tylko dwie możliwości: nauczyć się walczyć i zwyciężać lub dać się tej rzeczywistości wchłonąć.



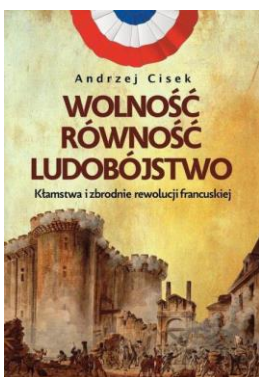
215. *Wojna o Ukrainę. Wojna o świat / Jacek Bartosiak, Piotr Zychowicz.- Wyдание I.- Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2023.*

Hasła przedmiotowe: Agresja rosyjska na Ukrainę (2022) , Polityka międzynarodowa , Geopolityka , Rosja , Ukraina , Stany Zjednoczone (USA) , Esej , Publicystyka polityczna

Sygnatura: WG-32

Nowości: 2023-12

Kontynuacja bestsellerowej książki Nadchodzi III wojna światowa. Historia dzieje się na naszych oczach. To, co jeszcze wczoraj wydawało się nie do pomyślenia, dziś stało się faktem. Rosja dokonała inwazji na Ukrainę, za wschodnią granicą Polski toczy się zacięty konflikt zbrojny. Jacek Bartosiak w rozmowie z Piotrem Zychowiczem analizuje genezę obecnego kryzysu. Według niego Ukraina to dopiero początek - pierwsze starcie wielkiej wojny mocarstw, która zmieni układ sił na Ziemi. Czy USA obronią swą pozycję globalnego hegemonu? Czy Chiny sięgną po supremację na Pacyfiku? Kto wygra wojnę na Ukrainie? Czy Putin użyje broni jądrowej? Czy Rosja się rozpadnie? Jaka przyszłość czeka Europę? Autorzy skupiają się na bezpieczeństwie Polski. Jaką strategię powinniśmy przyjąć, żeby uniknąć wojny? Jak nie stać się strefą zgniotu? Jak zmodernizować armię, aby odstraszyć agresora?



216. *Wolność, równość, ludobójstwo : kłamstwa i zbrodnie rewolucji francuskiej / Andrzej Marcei Cisek.- Warszawa : Fronda, copyright 2023.*

Hasła przedmiotowe: Rewolucja francuska (1789) , Wojny rewolucyjnej Francji (1792-1802) , Wojny wandejskie (1793-1832) , Francja , Opracowanie

Sygnatura: WG-323.27/.28

Nowości: 2023-12

Wielka Rewolucja Francuska nie była żywiołowym buntem mas. Jej przywódcy byli ludźmi wykształconymi. Wynikiem rewolucji miało być nowe społeczeństwo, utopijnie doskonałe. Dążąc do obalenia społecznej niesprawiedliwości, rewolucjoniści nie cofali się przed największą przemocą, gwałtem i terrorem. W biegu wypadków rewolucja scentralizowała władzę w rękach jednego ugrupowania jakobinów, stając się wzorem dla późniejszych totalitarnych systemów jednopartyjnych. Chwała rewolucji wyraziła się w wieku XIX ustanowieniem święta narodowego w rocznicę zdobycia Bastylji. Na francuskiej prowincji i w Paryżu pod ostrzami gilotyn spadło ponad 15 tysięcy głów. Dokonywano egzekucji pod iluzorycznymi często oskarżeniami o wyznawanie poglądów kontrrewolucyjnych, pod koniec wielkiego terroru nawet bez formalnego prawa do obrony. Ale terror Wielkiej Rewolucji Francuskiej to nie tylko gilotyna. Pośród ofiar znalazła się cała prowincja Wandea, zbuntowana przeciw rewolucji, gdzie na mocy rozkazu rewolucyjnego żołdactwo mordowało wszystkich mieszkańców: dzieci, kobiety, mężczyzn. Liczba ofiar wyniosła ponad 100 tysięcy. Ta zbrodnia popełniona u zarania najnowszej historii Europy to pierwsze wielkie ludobójstwo. Historycy francuscy mają kłopoty ze zliczeniem ofiar rewolucji także dlatego, że w 1913 roku antymonarchiści zniszczyli część archiwów.



217. [Wsparcie młodzieży i dorosłych z zaburzeniami ze spektrum autyzmu : teoria i praktyka / redakcja naukowa: Katarzyna Patyk, Maria Panasiuk.- Wydanie pierwsze.- Sopot : GWP, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Autyzm , Dorośli , Młodzież , Osoby z autyzmem , Osoby z zespołem Aspergera , Zespół Aspergera , Praca zbiorowa
Sygnatura: WG-616.89
Nowości: 2023-12

Książka ukazuje różne aspekty funkcjonowania osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w sposób całościowy i komplementarny. Skierowana jest do pracowników ośrodków specjalistyczno-diagnostycznych, ośrodków rewalidacyjnych i edukacyjnych oraz rodziców. To także inspirujące źródło wiedzy dla studentów takich kierunków jak psychologia, pedagogika, antropologia, socjologia i polityka społeczna.



218. [Wspomnienia z wędrówki dusz / redakcja i komentarz Michael Newton ; przełożyła Magdalena Wysmyk.- Wydanie III.- Białystok : Illuminatio, 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Dusza , Hipnoterapia , Hipnoza , Przemiana duchowa , Reinkarnacja , Życie pośmiertne , Opracowanie
Sygnatura: WG-159.96
Nowości: 2023-12

Co by było, gdybyśmy mogli pamiętać prawdziwy cel naszej duszy? Dr Michael Newton — autor bestsellerów Wędrówka dusz, Przeznaczenie dusz i Życie między wcieleniami – powraca z książką będącą zwieńczeniem serii poświęconej tematyce życia po życiu. W tym zbiorze relacji zebranych i opisanych przez hipnoterapeutów pracujących w Instytucie Newtona, ze wstępem i komentarzami dr. Newtona, poznajemy kolejne dowody na głęboki wpływ duchowej regresji na codzienne ludzkie życie. W trakcie sesji pacjenci wyruszyli w duchowe podróże, które na zawsze odmieniły ich życie. Dzięki temu zrozumieli sens przeciwności losu, uzdrowili emocje i dostrzegli prawdziwy sens istnienia.



219. [Wspomnienia ze świata, którego już nie ma / Izrael Jehoszua Singer ; tłumaczenie z języka jidysz Ewa Geller ; wstęp i opracowanie Monika Polit i Ewa Geller.- Warszawa : PWN, 2023.](#)
(Żydzi, Polska, Autobiografia ; t. 18)

Hasła przedmiotowe: Singer, Israel Joshua (1893-1944) , Diaspora żydowska , Życie codzienne , Żydzi , Leoncin (woj. mazowieckie, pow. nowodworski, gm. Leoncin) , Polska , Edycja krytyczna , Pamiętniki i wspomnienia , Wydawnictwo źródłowe

Sygnatura: WG-94(=411.16)

Nowości: 2023-12

Zbiór wspomnień *Fun welt vos iz nishto mer* [O świecie, którego już nie ma] rozpoczyna koronacja cara Mikołaja II, która miała miejsce w maju 1896 roku; mały Singer miał wtedy niespełna trzy lata. Końcowe rozdziały książki to przełom lat 1906 i 1907, kiedy rodzina trzynastoletniego Izraela podejmuje decyzję o przeprowadzce do Radzimina. Historie opowiedziane przez pisarza dotyczą głównie Leoncina oraz Biłgoraja, czyli terenów ówczesnego Królestwa Polskiego, będącego od 1832 roku częścią Imperium Rosyjskiego; pokazują zderzenie żydowskiej tożsamości chasydzkiej z trendami tradycyjnej ortodoksji oraz z rewolucją obyczajową początku XX wieku.



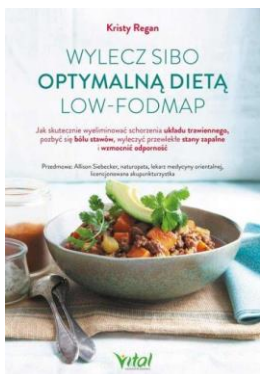
220. [Wszystkie trupy prowadzą do Rzymu : kryminalne zagadki starożytnych / Emma Southon ; tłumaczenie Maciej Miłkowski.- Wydanie I.- Kraków : Hi:story, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Zabójstwo , Starożytny Rzym , Reportaż

Sygnatura: WG-94(3)

Nowości: 2023-12

Być w Rzymie i nie widzieć trupa? Jeżeli jest jedna rzecz, która od razu kojarzy się z antycznym Rzymem, to jest to morderstwo. Romulus zabił Remusa, by założyć miasto. Cezar został zamordowany, żeby ocalić Republikę. Kalligulę zamordowano w teatrze, Klaudiusza otruto podczas kolacji, a Galbę ścięto na Forum Romanum. W ciągu 50 lat zamordowano 26 cesarzy, a gladiatorów zabitych w Koloseum można liczyć w tysiącach. Emma Southon wyciąga rzymskie trupy z szaf i przygląda się prawdziwym zabójstwom w historii imperium. W zabawny i błyskotliwy sposób przedstawia kulturę Rzymu, która z zabijania uczyniła nie tylko rozrywkę, ale także narzędzie polityczne oraz prawne. Pełnokrwista historia Rzymu - takiej jeszcze nie było.



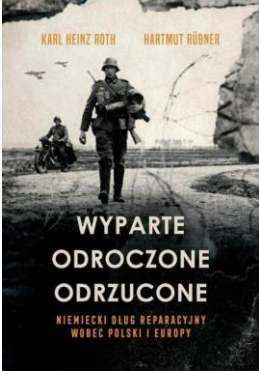
221. [Wylecz SIBO optymalną dietą low-fodmap : jak skutecznie wyeliminować schorzenia układu trawiennego, pozbyć się bólu stawów, wyleczyć przewlekłe stany zapalne i wzmocnić odporność / Kristy Regan ; przedmowa: Allison Siebecker naturopata, lekarz medycyny orientalnej, licencjonowana akupunkturzystka ; \[tłumaczenie Anna Polaków\].- Wydanie I - dodruk.- Białystok : Vital, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Leczenie dietą , Zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO) , Poradnik , Przepisy kulinarne

Sygnatura: WG-616

Nowości: 2023-12

Borykasz się z chorobami układu pokarmowego? Męczą cię zaparcia lub wzdęcia? Objawy te mogą wskazywać na zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO). Choroby jelit stanowią nie lada wyzwanie. Jednak zalecana w przypadku SIBO dieta może wspomóc oczyszczanie jelit, złagodzić stany zapalne i zahamować rozwój złych bakterii w jelitach. Dzięki tej książce dowiesz się, jak wesprzeć leczenie SIBO dietą low-FODMAP. Otrzymasz też gotowy 4-tygodniowy plan posiłków. Czerpiąc wszystko co najlepsze z diety przeciwzapalnej i na mikrobiom jelitowy, szybciej odzyskasz zdrowie.

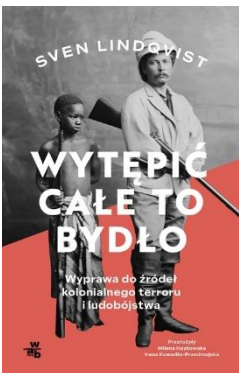


222. [Wyparte, odroczone, odrzucone : niemiecki dług reparacyjny wobec Polski i Europy / Karl Heinz Roth, Hartmut Rübner ; tłumaczenie Elżbieta Marszałek, Adam Peszke.- Wyдание I w tej edycji.- Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo : Instytut Zachodni, copyright 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: II wojna światowa (1939-1945) , Odszkodowania wojenne , Okupacja niemiecka Polski (1939-1945) , Polityka międzynarodowa , Prawo międzynarodowe , Straty wojenne , Europa , Grecja , Niemcy , Polska , Monografia
Sygnatura: WG-94(100)"1939/1945"

Nowości: 2023-12

Republika Federalna Niemiec od samego początku swojego istnienia odrzucała żądania odszkodowawcze krajów, które ucierpiały w wyniku okupacji hitlerowskiej w czasie drugiej wojny światowej. Niemieccy badacze – historyk Karl Heinz Roth i politolog Hartmut Rübner – w swojej książce analizują przebieg niemieckiej okupacji w Polsce, ujawniają strategie, do których Niemcy uciekały po wojnie, by odmówić wypłaty reparacji, oraz starają się oszacować wielkość niemieckiego długu reparacyjnego. Wychodząc z punktu widzenia opartego na prawie międzynarodowym, udowadniają zasadność greckich i polskich żądań oraz proponują swoje rozwiązanie kwestii reparacji.



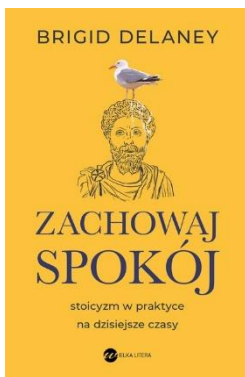
223. [Wytepić całe to bydło : historia kolonialnego terroru i ludobójstwa / Sven Lindqvist ; przełożyły Milena Haykowska, Irena Kowadło-Przedmojska.- Wyдание II połączone.- Warszawa : Wydawnictwo WAB, 2023.](#)

Hasła przedmiotowe: Kolonializm , Ludobójstwo , Rasizm , Afryka , Australia , Reportaż

Sygnatura: WG-324/328

Nowości: 2023-12

"Wytepić całe to bydło" i "Terra nullius. Podróż przez ziemię niczyją" to dwie najslawniejsze książki wybitnego dziennikarza moralisty, które pokazują, jak w imię pseudomisy niesienia cywilizacji i poszerzania przestrzeni życiowej zachodnich społeczeństw wybijano rdzenną ludność Afryki i Australii. Reportaże zebrano w jednym tomie, dotyczą bowiem permanentnego zjawiska: zbrodni popełnionych na świecie w aureoli Postępu, Cywilizacji, Demokracji i Rynku. Zainspirowany "Jądrem ciemności" Josepha Conrada autora obnaża kolonialną ideologię pogardy i chciwości oraz piętnuje ludobójstwo. Umiejętnie łączy wiele wątków, by wykazać podobieństwa między zbrodniami dokonywanymi przez stulecia na różnych kontynentach. Jest to prowokacyjna podróż przez mroczną historię tworzenia "białych" społeczeństw w Afryce i Australii, podróż wciąż aktualna, bo wciąż aktualny jest podział świata na lepszych i gorszych, silnych i słabych, bogatych i biednych, rządzących i podporządkowanych.



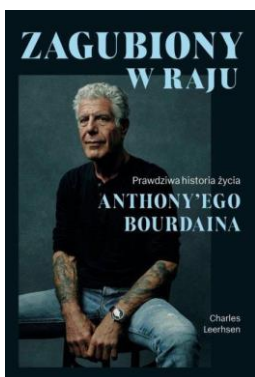
224. **Zachowaj spokój : stoicyzm w praktyce na dzisiejsze czasy / Brigid Delaney ; z angielskiego przełożył Mateusz Rulski-Bożek.- Warszawa : Wielka Litera, copyright 2023.**

Hasła przedmiotowe: Radzenie sobie ze stresem , Samokontrola , Spokój , Stoicyzm , Poradnik

Sygnatura: WG-159.9

Nowości: 2023-12

Nie musisz udawać Greka, by być odpornym na stres i nie dać się wyprowadzić z równowagi. Jeżeli nie masz z okna widoku na ocean, bezskutecznie domagasz się podwyżki, martwisz się, że coś cię omija, ktoś hejtuje cię w internecie, boisz się życia, końca świata i braku papieru toaletowego, jeśli dopadł cię kryzys, porzuciła narzęczona, umarł ci kot, a kurier uparcie się spóźnia - ta książka prawdopodobnie jest dla ciebie. Mamy dobrą wiadomość: ratunkiem na wszelkie życiowe porażki i katastrofy może być filozofia stoików: Seneki, Epikteta i Marka Aureliusza. Okazuje się, że starożytni poszukiwali odpowiedzi na te same pytania, które dzisiaj nurtują nas. Australijska dziennikarka Brigid Delaney postanowiła podążyć ich drogą i zebrała wskazówki, jak zachować spokój w czasach chaosu. Autorka przekonuje, że aby przetrwać powyższe nieszczęścia, wystarczy odnaleźć w sobie kapitana, który świadomie steruje statkiem, ale wie, że nie ma wpływu na pogodę. Tak samo my w codziennym życiu możemy w pełni kontrolować tylko trzy rzeczy: swój charakter, swoje reakcje oraz to, jak traktujemy innych. Uświadomienie sobie, że na pozostałe nie mamy wpływu, paradoksalnie przynosi ulgę, poczucie sprawczości i wewnętrzny spokój. Nie bój się, że wyzbędziesz się przy tym emocji. Stoicyzm nie znieczula serca, lecz pomaga uwolnić się od lęku, rozedrgania, niepokoju - i pokazuje, jak stać się silnym człowiekiem.



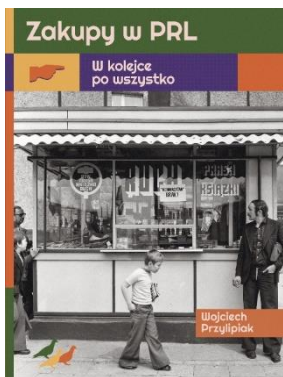
225. **Zagubiony w raju : prawdziwa historia życia Anthony'ego Bourdaina / Charles Leerhsen ; tłumaczenie Arkadiusz Czerwiński.- Wydawnie I.- Warszawa : Buchmann, 2023.**

Hasła przedmiotowe: Bourdain, Anthony (1956-2018) , Kucharze , Restauratorzy (gastronomia) , Stany Zjednoczone (USA) , Biografia

Sygnatura: WG-929-052A/Z-Bourdain A.

Nowości: 2023-12

Nieautoryzowana biografia jednej z najbardziej znanych postaci kulinarnego świata „Napisana bez zbędnego upiększania historia burzliwego życia. Bardziej bezwzględna niż wszystko, co o Bourdainie czytaliśmy wcześniej. Leerhsen nie pisze jej jednak po to, by zdyskredytować lub krytykować swojego bohatera. Jego podziw dla Bourdaina jest wyraźnie widoczny. Trudno jednak powiedzieć, czy Bourdainowi spodobałaby się ta książka. Tak czy inaczej, podejrzewam, że podziwiałby odwagę autora”. The New York Times Samobójcza śmierć Anthony’ego Bourdaina w czerwcu 2018 roku wstrząsnęła jego fanami na całym świecie. Kucharz, podróżnik i gwiazdor programów telewizyjnych wydawał się mieć wszystko: wymarzoną pracę, pieniądze i międzynarodową sławę. Rzeczywistość była jednak bardziej skomplikowana. Ta książka to wyjątkowy portret nieoczywistej postaci, jaką był Bourdain. Dziennikarz Charles Leerhsen zagłębia się w najciemniejsze zakamarki jego życia. Opisuje dzieciństwo i młodość kucharza, jego błyskotliwą karierę oraz burzliwy związek z włoską aktorką Asią Argento. Nie unika kontrowersyjnych tematów, takich jak romanse, kontakty z prostytutkami, skłonność do alkoholu i narkotyków. Cytuje pamiętniki, notatki oraz prywatne wiadomości gwiazdora, które rzucają nowe światło na ostatnie chwile jego życia i mogą kłaść się cieniem na obraz, jaki fani Bourdaina mają wyrobiony na podstawie jego medialnej obecności.



226. Zakupy w PRL : w kolejce po wszystko / Wojciech Przyłipiak.- Wydanie I.- Warszawa : MUZA - Sport i Turystyka, 2023.

Hasła przedmiotowe: Dostępność produktów , Handel detaliczny , PRL , Sklepy , Wyroby i towary , Zakupy , Zaopatrzenie kartkowe , Polska , Reportaż
Sygnatura: WG-658.6/.8
Nowości: 2023-12

Czy stojący na wystawie orzeł z kalesonów naprawdę zachęcał do kupowania? Jak można było w zimie przetrwać dwa dni w kolejce po kredens? Od kiedy w sklepach była Coca-cola? Czy naprawdę kioski dziurawiły prezerwatywy? Więcej kupowało się książek czy wódki? Jaki ciuch kosztował tyle, co połowa Syrenki i czym pachniało w sklepach Baltony? Gdzie kupujących witały postaci z baśni Ali Baba i czterdziestu rozbójników? Gdzie można było usłyszeć: „czeńcz many”, a gdzie: „E, cwany gapa, nie bądź pan taki specjalista z miodem w uszach, pan tu nie stał!”? Reportaż Wojciecha Przyłipiaka to barwna opowieść o zakupowej rzeczywistości okresu 1945-1989. To świat wiejskich GS-ów i przeszklonych domów handlowych, prywatny handel i państwowe molochy. Pewex, Moda Polska i towary spod lady. Autor oddaje głos ludziom po obu stronach lady: kupującym i sprzedawcom. Nie powiela mitów o epoce wiecznego niedoboru, ale buduje z fragmentów zasłyszanych historii świat rzeczywisty, niepozabawiony oryginalności, społecznej inicjatywy, codziennej ekscytacji. To także świat ponadczasowego polskiego designu, mody, która wciąż zachwyca, fantastycznych haseł reklamowych czy neonów. Bywa sentymentalnie, często zabawnie, nieraz przerażająco. Zawsze za to - prawdziwie.



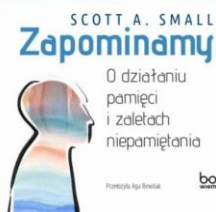
227. Zaplątane nastolatki : jak dobrze przeprowadzić córkę z dzieciństwa do dorosłości / Lisa Damour ; [przekład: Janusz Ochab].- Warszawa : Mamania, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Dojrzewanie , Dziewczeta , Nastolatki , Psychologia wychowawcza , Relacje międzypokoleniowe , Rodzicielstwo , Rozwój psychiczny , Poradnik
Sygnatura: WG-37.015.3
Nowości: 2023-12

Wielokrotnie nagradzany przewodnik po czasami nieobliczalnych i zagmatwanych zachowaniach nastoletnich dziewcząt, który wyjaśnia, co się dzieje, przygotowuje rodziców na to, co ma nadejść, i informuje ich, kiedy należy się martwić. Dr Lisa Damour, opierając się na wieloletnim doświadczeniu i najnowszych badaniach, ujawnia siedem naturalnych etapów rozwojowych, przez które przechodzą dziewczynki w drodze do dorosłości. „Zaplątane nastolatki” to realistyczne scenariusze i upragnione porady, jak angażować córki w inteligentny, konstruktywny sposób. Książka daje rodzicom klucz do zrozumienia ich córek, jednocześnie odpowiadając na ich najczęstsze pytania: – Co robić, kiedy trzynastolatka przewraca oczami przy próbie rozmowy? – Czy powiedzieć córce o kontrolowaniu jej telefonu? – Jak pomóc w przypadku lęków szkolnych? – Gdzie przebiega granica między zdrowym odżywianiem a zaburzeniami odżywiania? Autorka podpowiada matkom i ojcom, jak zrozumieć nastolatki, nawiązać z nimi więź i razem z nimi się rozwijać. Dzięki temu rodzicom łatwiej będzie cieszyć się wyzwaniem, jakim jest wychowanie szczęśliwej młodej kobiety.



228. [Zapominamy : o działaniu pamięci i zaletach niepamiętania / Scott A. Small ; przełożyła Aga Rewilak.- Wydanie I.- Kraków : Bo.wiem, 2023.](#)
(Seria z Linią)



Hasła przedmiotowe: Amnezja , Mózg , Pamięć , Umysł , Zapominanie ,
Opracowanie

Sygnatura: WG-159.9

Nowości: 2023-12

Znów nie wiesz, gdzie są twoje klucze? Nie szkodzi! Do niedawna powszechnie uważano, że zapominanie nie odgrywa żadnej korzystnej roli. Z najnowszych badań w dziedzinie psychologii, neurobiologii i medycyny wynika jednak, że proces ten nie jest usterką czy zakłóceniem pracy mózgu. Potrzebujemy go, by umysł funkcjonował wydajniej i elastyczniej. Doktor Scott A. Small, wybitny neurolog, od wielu lat koncentruje się na badaniu osób, które doświadczają patologicznych problemów z pamięcią. W przystępny sposób objaśnia działanie mechanizmu zapominania i jego związek z PTSD, autyzmem czy chorobą Alzheimera. W przeciwieństwie do stanów nieprawidłowych naturalny proces zapominania ma liczne zalety. Wspomaga funkcje poznawcze i kreatywność, uwalnia od lęku, cierpienia i bólu. Autor udowadnia, że choć pojawienie się chwilowej luki w pamięci może być frustrujące, to właśnie dzięki niej podejmujemy trafniejsze decyzje i łatwiej zapamiętujemy nowe doświadczenia. Równowaga między zapominaniem a pamięcią pozwala nam żyć w ciągle zmieniającym się świecie. Kiedy więc następnym razem będziesz się zastanawiać, gdzie odłożyłeś książkę *Zapominamy*, pamiętaj, że odrobina niepamięci dobrze nam robi. Fascynująca i potrzebna. Wybitny badacz pamięci Scott A. Small wyjaśnia powody, dla których zapominalstwo jest nie tylko naturalne, ale także przydatne.



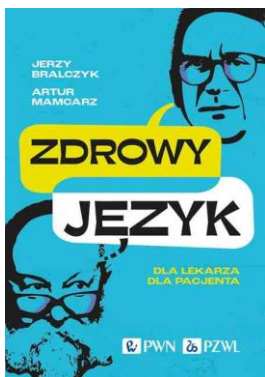
229. [Zapomniane Kresy : ostatnie polskie lata / Sławomir Koper.- Warszawa : Fronda, copyright 2022.](#)

Hasła przedmiotowe: Polacy za granicą , Estonia , Kresy wschodnie
Rzeczypospolitej , Litwa , Łotwa , Polska , Esej , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-94(438)A/Z-Kresy

Nowości: 2023-12

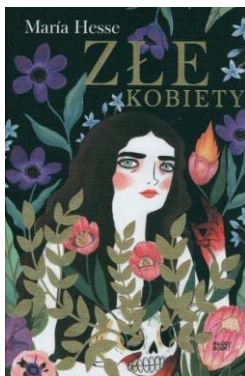
Piąty tom niezwykle popularnej serii. Poprzednie to „Ostatnie lata polskiego Lwowa”, „Ostatnie lata polskiego Wilna”, „Ostatnie lata polskich Kresów”, „Najdalsze Kresy - ostatnie polskie lata”. Gdyby zapytać przechodnia na ulicy o definicję Kresów, bez namysłu odpowie; Lwów, Wilno, Nowogródek, niektórzy dorzucą jeszcze Krzemieniec. A przecież Kresy to nie tylko legendarne stolice polskości, to także zaścianki i kresowe stacje. To również zapomniane Kresy - te w dawnych Inflantach Rzeczypospolitej. To właśnie z tych terenów pochodziło wielu artystów, polityków i wojennych bohaterów, którzy znakomicie zapisali się na kartach polskiej historii. To na Uniwersytecie w Dorpacie biło polskie serce, a na politechnice w Rydze kształciły się młode kadry techniczne odrodzonego państwa polskiego. Musimy stale o tym przypominać. Sławomir Koper, autor, którego nakłady książek historycznych grubo już przekroczyły milion egzemplarzy, udowadnia po raz kolejny, że magię miejsc, urodę przyrody, słynną otwartość mieszkańców i legendę Kresów można przełożyć na język zrozumiały dla współczesnego pokolenia.



230. Zdrowy język : dla lekarza, dla pacjenta / Jerzy Bralczyk, Artur Mamcarz.-
Wydanie I.- Warszawa : PWN : PZWL, 2023.

Hasła przedmiotowe: Chorzy , Językoznawstwo , Komunikacja interpersonalna ,
Lekarze , Wywiad-rzeka
Sygnatura: WG-81
Nowości: 2023-12

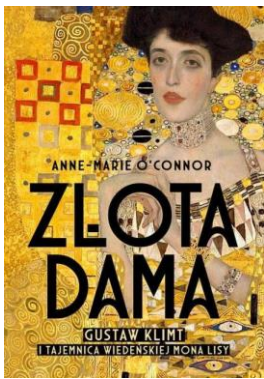
Każdemu, nawet lekarzowi, zdarza się być pacjentem. Ale czy każdy potrafi opowiedzieć o swoim problemie ze zdrowiem tak, aby lekarz dobrze go zrozumiał i dzięki temu postawił właściwą diagnozę, a potem dokonał wyboru właściwej terapii? Czy każdy lekarz potrafi dowiedzieć się od swojego pacjenta tego, co ważne dla jego zdrowia? Co służy prawdziwemu porozumieniu między pacjentem a lekarzem? Kluczowy jest język, którego używamy. Słowo ma bowiem wielką siłę, a sama rozmowa może mieć działanie terapeutyczne. Zdrowie jest obecne w wielu powiedzeniach, przysłowia, życzeniach i codziennych zwrotach i jest jedną z najwyższej cenionych wartości. Ale czy dobrze je rozumiemy i potrafimy o nim rozmawiać? - Warto to sobie uświadomić. O języku medycyny, jakim posługują się lekarze i pacjenci, rozmawiają językoznawca - prof. Jerzy Bralczyk oraz lekarz - prof. Artur Mamcarz. Mówią oni o pochodzeniu słów związanych ze zdrowiem, o tym, jak zmieniał się ich wydźwięk oraz jakie jest ich obecne znaczenie. Zastanawiają się wspólnie, jaki powinien być język środowiska medycznego, aby porozumienie z pacjentem było rzeczywiste, a nie pozorne i aby jego efektem było bezpieczne i skuteczne leczenie. Prof. J. Bralczyk występuje tu w podwójnej roli: jako znawca języka, ale i jako pacjent. Opowiada o zawiłościach związanych z językiem medycyny i zdrowia ze zwykłą sobie erudycją, swadą i poczuciem humoru. To jedyna na rynku książka o komunikacji w obszarze służby zdrowia w ujęciu językoznawczym i zainteresuje nie tylko lekarzy i osoby zainteresowane językiem, ale także pacjentów. To prawdziwa uczta intelektualna dla tych, którym bliskie są sprawy zdrowia i języka!



231. Złe kobiety / Maria Hesse ; z hiszpańskiego przełożyła Katarzyna Sosnowska.-
Katowice : Młody Book!, 2023.

Hasła przedmiotowe: Kobieta , Mit , Zło , Opracowanie , Biografia , Publikacja
bogato ilustrowana
Sygnatura: WG-316.34/.35
Nowości: 2023-12

Nowa książka Marii Hesse, autorki bestsellerowych biografii Fridy Kahlo i Davida Bowiego. Przenikliwa, miejscami ironiczna historia kobiet, które uosabiały zło. Od czasu pojawienia się pierwszych mitów królowały opowieści snute z męskiego punktu widzenia, w których określano precyzyjnie, jaka powinna być kobieta: czysta, posłuszna, pełna miłości. Temu ideałowi przeciwstawiano świat „złych” kobiet – mściwych gorgon, okrutnych matron, nieostrożnych Pandor i Ew, które obciążano winą za marny człowieczy los. W niezwykle osobistej wersji tych historii Maria Hesse przygląda się postaciom złośliwych wiedźm, złych matek, femme fatale, pełnych pasji „warietek”. Od pani Bovary do Sarah Connor, od Joanny Szalonej do Yoko Ono, od Heleny Trojańskiej do Moniki Lewinsky – autorka nawołuje do znalezienia nowych wzorów do naśladowania i stworzenia świeżych interpretacji historii, aby kobiety mogły po prostu być kobietami.



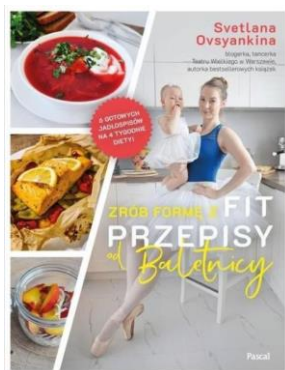
232. Złota dama : Gustaw Klimt i tajemnica wiedeńskiej Mona Lisy / Anne-Marie O' Connor ; tłumaczenie Tomasz Pichór.- Wydanie 1 (Znak).- Kraków : Znak, 2023.

Hasła przedmiotowe: Bloch-Bauer, Adele (1881-1925) , Klimt, Gustav (1862-1918). Adele Bloch-Bauer I , Klimt, Gustav (1862-1918) , II wojna światowa (1939-1945) , Kradzież dzieł sztuki , Malarstwo austriackie , Malarze austriaccy , Żydzi , Austria , Wiedeń (Austria) , Biografia

Sygnatura: WG-75.071A/Z-Klimt G.

Nowości: 2023-12

ANNE-MARIE O'CONNOR OPOWIADA BURZLIWĄ HISTORIĘ XX WIEKU POPRZEZ LOSY UKOCHANNEJ MUZY KLIMTA. Był rok 1898 i wydawało się, że w Wiedniu tańczy sam diabeł. Jedna z najwspanialszych stolic Europy była miastem bohemy, sztuki i artystów, ale jednocześnie wkraczała w nowy wiek z największą liczbą samobójców. Nadchodził czas zmian, paradoksów i pogoni za nowoczesnością. Właśnie wtedy ekscentryczny malarz postanowił ubrać modernistyczny Wiedeń w bizantyjskie złoto. Gustaw Klimt spotkał Adelę Bloch-Bauer i zakochał się w jej zmysłowych ustach, półprzymkniętych oczach oraz intelekcie. Uwieczniając ją na jednym ze swoich najsłynniejszych obrazów, dał jej wszystko, czego pragnęła - podziw i nieśmiertelność. Złota dama olśniła Wiedeń. Portret Żydówki uwiódł nawet Adolfa Hitlera. Był jednym z najcenniejszych skarbów Austrii, również wtedy, gdy krajem rządili naziści, którzy bezlitośnie wymordowali rodzinę i przyjaciół Adeli. Jakie tajemnice kryje arcydzieło Klimta? Czy modelka była tylko muzą malarza, czy także jego kochanką? Co widziały smutne oczy z obrazu, gdy podczas wojny dewastowano piękny Wiedeń Adeli? I jak to się stało, że Złotą damę możemy dziś podziwiać w odległym Nowym Jorku? ZA HISTORIĄ WIEDEŃSKIEJ MONA LISY KRYJE SIĘ HISTORIA EPOKI



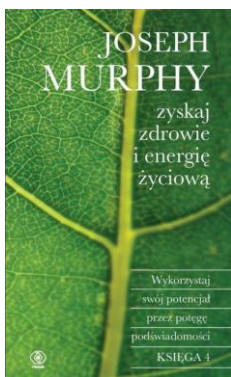
233. Zrób formę z fit przepisy od baletnicy / Svetlana Ovsyankina.- Bielsko-Biała : Pascal, 2023.

Hasła przedmiotowe: Dieta odchudzająca , Potrawy dietetyczne , Zdrowe odżywianie , Jadłospis , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: WG-641.5

Nowości: 2023-12

Svetlana Ovsyankina, tancerka Teatru Narodowego i autorka popularnego profilu na Instagramie @fit_przepisy_od_baletnicy, po raz kolejny dzieli się sekretami swojej kuchni! Po ciąży, jak większość mam, musiała wrócić do formy. Korzystała przy tym wyłącznie ze swoich przepisów oraz kilku prostych zasad – a teraz ty możesz zrobić to samo! W środku znajdziesz : ·71 niezawodnych przepisów na śniadania, obiady, kolacje i słodkie przekąski, które zasmakują nie tylko tobie, lecz całej twojej rodzinie. Większość z nich przygotujesz z kilku prostych składników, a na gotowanie poświęcisz nie więcej niż 20 minut! ·Sześć gotowych jadłospisów o różnych kalorycznościach: 1600, 1800, 2000, 2100, 2300 i 2500 kcal, każdy na cztery tygodnie diety. Zostały opracowane w konsultacji z dietetykiem w oparciu o przepisy dostępne w książce i są odpowiednie również dla kobiet karmiących piersią. ·Praktyczne porady i wskazówki, jak ułożyć własny jadłospis dostosowany do twoich preferencji i potrzeb! Nieważne, czy chcesz schudnąć po ciąży, zrzucić kilka zbędnych kilogramów po zimie czy po prostu zacząć zdrowiej się odżywiać. Oblicz swoje zapotrzebowanie kaloryczne, wybierz ulubione potrawy i zacznij cieszyć się efektami!



234. Zyskaj zdrowie i energię życiową / Joseph Murphy ; przełożył Piotr Turski.- Wydanie II.- Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2023.

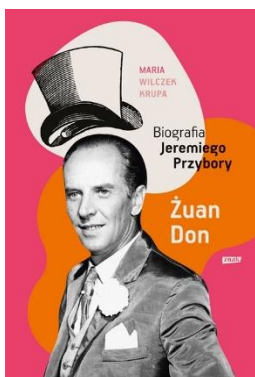
(Wykorzystaj swój potencjał przez potęgę podświadomości / Joseph Murphy ; ks. 4)

Hasła przedmiotowe: Afirmacja (psychologia) , Podświadomość , Samoleczenie , Samorealizacja , Zdrowie fizyczne , Poradnik

Sygnatura: WG-159.923

Nowości: 2023-12

MOŻESZ STAĆ SIĘ TYM, KIM CHCESZ! Sposób myślenia i wzorce zapisane w podświadomości kształtują nasze życie. J. Murphy uczy, jak skutecznie wpływać na podświadomość i zmieniać szkodliwe nawyki myślowe, które mogą prowadzić nawet do poważnych schorzeń. Pokazuje, jak siłą pozytywnego myślenia i odpowiednich afirmacji przezwyciężać wszelkie dolegliwości fizyczne, a także psychiczne. Udowadnia, że w naszym wnętrzu drzemie moc pokonywania dręczących nas chorób oraz zwiększania swej witalności, aby wieść pełniejsze i szczęśliwsze życie.



235. Żuan Don : biografia Jeremiego Przybory / Maria Wilczek-Krupa.- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo Znak, 2023.

Hasła przedmiotowe: Przybora, Jeremi (1915-2004) , Kabaret Starszych Panów , Aktorzy polscy , Artyści kabaretowi polscy , Piosenkarze polscy , Pisarze polscy , Poeci polscy , Satyrycy , Życie artystyczne , Biografia

Sygnatura: WG-78.071A/Z-Przybora J.

Nowości: 2023-12

Pełna, wnikliwa biografia Jeremiego Przybory. Twórca legendarnego Kabaretu Starszych Panów. Niekwestionowany geniusz słowa o wyrafinowanym poczuciu humoru, poeta (choć sam wołał określenie: lirycysta). Mistrz. Wychował się w nietypowej rodzinie, w latach 30. był gubernierem rosyjskiego hrabiego, w czasie wojny prowadził sklep, a w czasie powstania warszawskiego był głosem Polskiego Radia. Choć jego radiowa kariera rozpoczęła się przez przypadek, całe życie był związany właśnie z nim. Przedwojenny dżentelmen, przystojny i szarmancki, uroczy i kochliwy. Jego sercem rządziły kobiety, niekwestionowaną królową była Agnieszka Osiecka. Prawdziwą miłość i szczęście znalazł dopiero w trzecim małżeństwie, z Alicją Wirth. Żuan Don to nakreślony z niespotykanym rozmachem barwny, wielowymiarowy i nieoczywisty portret jednego z najciekawszych artystów powojennej Polski. Historia Jeremiego Przybory, rozpięta na tle trzech epok, to również opowieść o ludziach (Jerzym Wasowskim, Kalinie Jędrusik, Irenie Kwiatkowskiej, Edwardzie Dziewońskim, Magdzie Umer, Grzegorz Turnale i wielu innych). Opowieść o ponadczasowej konstelacji gwiazd, która fascynuje do dziś.



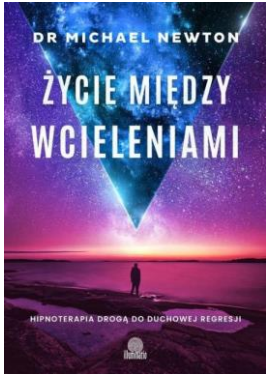
236. Życie i śmierć : wielka księga pytań / Juan Luis Arsuaga, Juan José Millás ; tłumaczenie Ewa Ratajczyk.- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo Znak, 2023.

Hasła przedmiotowe: Ewolucja , Geny , Pochodzenie człowieka , Pochodzenie życia , Starość , Śmierć , Życie , Opracowanie

Sygnatura: WG-572

Nowości: 2023-12

Książka, w której pulsuje życie. Czy jesteśmy zaprogramowani na określoną długość życia? Czy człowiek może być nieśmiertelny? A może to dobrze, że umieramy? Pisarzowi Juanowi José Millásowi od lat nie dawało spokoju pragnienie zrozumienia życia, jego początków i końca. By znaleźć odpowiedzi na dręczące go pytania, zwrócił się o pomoc do wybitnego paleontologa Juana Luisa Arsuagi. Autorzy z detektywistycznym zacięciem badają i odkrywają, dlaczego mysz żyje zaledwie trzy lata, a homar sto czterdzieści, i czemu niektóre gatunki nazywamy nieśmiertelnymi. Wyjaśniają znaczenie zmutowanego genu, a także po co nam seks, skoro istnieje partenogeneza. Zdradzają wpływ intensywności życia na jego długość i zastanawiają się, dlaczego ze wszystkich istot tylko człowieka dotyka choroba, jaką jest starość.



237. *Życie między wcieleniami* / Michael Newton ; przełożyła Magdalena Wysmyk.- Wydanie V.- Białystok : Illuminatio, 2023.

Hasła przedmiotowe: Duchowość religijna , Dusza , Ezoteryka , Hipnoterapia , Hipnoza , Parapsychologia , Przemiana duchowa , Reinkarnacja , Życie pośmiertne , Opracowanie

Sygnatura: WG-159.96

Nowości: 2023-12

Światową sławę doktorowi Michaelowi Newtonowi przyniosły jego autorskie techniki duchowej regresji, dzięki którym osoby poddane hipnozie mają możliwość powrotu do swych doświadczeń w świecie dusz. Wędrowka dusz oraz Przeznaczenie dusz – dwie poprzednie książki – zafascynowały tysiące czytelników na całym świecie i sprawiły, że rzesze ludzi zapragnęły odkryć swoje przeżycia przed narodzinami i po śmierci, poznać swych duchowych przewodników i towarzyszy oraz cele, które mają osiągnąć w obecnym wcieleniu. W trzeciej książce z serii poświęconej tematyce życia po życiu doktor Newton po raz pierwszy ujawnia metody, jakich używa w swojej pracy, oraz opisuje przebieg sesji regresji hipnotycznej LBL (Life Between Lives – Życie między wcieleniami), mamy więc wgląd w warsztat mistrza, który zainspirował tysiące ludzi do odkrywania przeszłości własnej duszy. Jego empiryczne podejście do badania obszarów duchowych doświadczeń rzuca nowe światło na odwieczne pytania: „Kim jestem?”, „Skąd pochodzę?” i „Dlaczego się tutaj znalazłem?”. Ten przełomowy przewodnik po duchowej hipnoterapii powstał z myślą zarówno o praktykach hipnoterapii, jak i o "zwykłych" czytelnikach zainteresowanych tematyką wędrowki dusz.



238. *Życ jak Wielki Szu : biografia Jana Nowickiego* / Beata Biały.- Wydanie I.- Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2023.

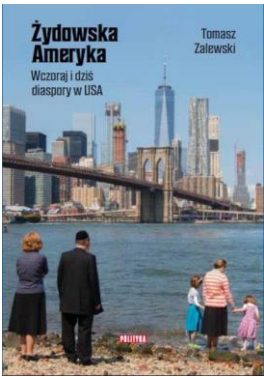
Hasła przedmiotowe: Nowicki, Jan (1939-2022) , Aktorzy polscy , Pisarze polscy , Polska , Biografia

Sygnatura: WG-792.071A/Z-Nowicki J.

Nowości: 2023-12

Beata Biały z czułością składa portret Jana Nowickiego z rozmów z jego bliskimi i z własnych wspomnień. A także z zapisków samego aktora, który jako pisarz przelał kawał swojego życia na karty książek. Jan Nowicki. Aktor, pisarz, poeta. Dla większości Wielki Szu, choć on sam najbardziej dumny był ze swoich książek. Uważał, że aktorem może być każdy, a prawdziwych pisarzy jest niewielu. Nikt tak nie uwodził słowem jak on. Szuler doskonały. Również w miłości, której nieustannie szukał. Uważał, że w życiu mu się po prostu udało. Bo nie miał wielkich marzeń. Prosty chłopak z małego Kowala na Kujawach wybrał się w świat i zdobył tam więcej, niż się spodziewał.

Wracał jednak zawsze w rodzinne strony, bo najbardziej cenił prostotę wiejskiego życia. Żył, jak chciał, na własnych warunkach. I tak oszedł.



239. Żydowska Ameryka : wczoraj i dziś diaspory w USA / Tomasz Zalewski.-
Warszawa : Polityka, 2023.
(Biblioteka Polityki)

Hasła przedmiotowe: Diaspora żydowska , Tożsamość żydowska , Żydzi , Stany Zjednoczone (USA) , Publicystyka

Sygnatura: WG-94(73)

Nowości: 2023-12

Jewish American community to największa, po Izraelu, żydowska społeczność na świecie, licząca sobie około siedmiu milionów ludzi. Stanowi to niewiele ponad 2 procent ludności USA, ale wkład Żydów do amerykańskiej gospodarki, polityki i kultury jest niewspółmiernie większy niż sugerowałyby to ich stosunkowo skromna liczebność. Przeważająca większość tej diaspory – to dzieci, wnuki lub prawnuki imigrantów z Polski. Książka Tomasa Zalewskiego jest dziennikarskim, zbiorowym portretem diaspory, skomponowanym z eseistyczno-reportażowych tekstów, które opowiadają o najistotniejszych aspektach życia i problemach Żydów w Ameryce. Rozmówcami autora są rabini, liderzy i szeregowi działacze żydowskich organizacji, dziennikarze, badacze judaizmu z wyższych uczelni oraz tzw. zwykli ludzie. Te rozmowy przybliżają koleje ich losu, sposób myślenia, argumentacji, motywy postępowania, ewentualne kompleksy czy fobie. Może pozwoli to zrozumieć, dlaczego są tacy, jacy są. Poznajmy amerykańskich Żydów.