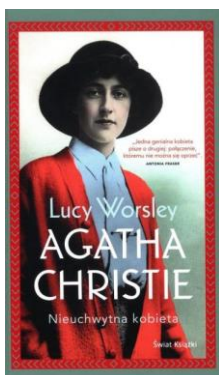


# Nowości 2024 – CZERWIEC cz.2

## Literatura popularnonaukowa



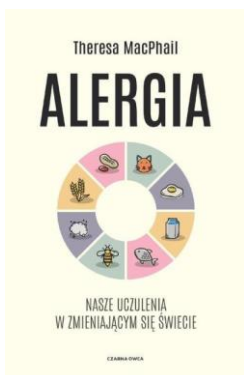
1. Agatha Christie : nieuchwytna kobieta / Lucy Worsley ; z angielskiego przełożyła Alina Siewior-Kuś.- Warszawa : Świat Książki Wydawnictwo, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Christie, Agatha (1890-1976) , Pisarze angielscy , Wielka Brytania , Biografia

**Sygnatura:** WG-821.111(091)

**Nowości:** 2024-06

"Nikt na świecie nie był bardziej odpowiedni do odgrywania bohaterki niż ja". Urodziła się w 1890 roku w świecie, który rządził się własnymi zasadami dotyczącymi tego, co kobiety mogą, a czego nie mogą robić. Biografia napisana przez Lucy Worsley to nie tylko biografia pisarki, która odniosła ogromny sukces na arenie międzynarodowej. To także historia osoby, która mimo przeszkód klasowych i płciowych stała się pracującą kobietą, która odniosła zadziwiający sukces. Lucy Worsley dotarła do rzadko udostępnianych osobistych listów i dokumentów, dzięki czemu biografia Christie jest zarówno bezkompromisowa, jak i zabawna i uświadamia nam, jak niezwykle pionierką była Agatha Christie – prawdziwą kobietą, która napisała XX wiek.



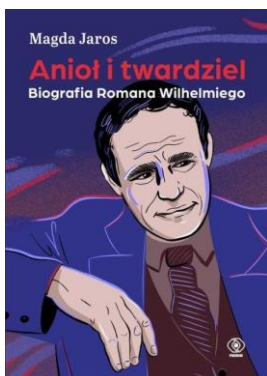
2. Alergia / Theresa MacPhail ; przełożyła Magdalena Słysz.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Alergia , Opracowanie

**Sygnatura:** WG-616

**Nowości:** 2024-06

Książka, które otwiera oczy – błyskotliwe połączenie reportażu, historii i najnowocześniejszej nauki. Katar sienny, alergia na orzeszki ziemne, wypryski. Szacunkowo od 30 do 40 procent światowej populacji cierpi na jakąś formę alergii. Co bardziej niepokojące w ciągu ostatniej dekady wzrost diagnoz był na tyle znaczny, że stanowi coraz większe obciążenie medyczne dla poszczególnych osób, rodzin, społeczności i systemów opieki medycznej. Antropolożka medyczna, Theresa MacPhail, która sama jest alergiczką, a jej ojciec zmarł w wyniku użądlenia, postanowiła zbadać temat alergii. Rezultatem jest całościowe i dogłębne badanie, poczynając od pierwszego opisu alergii z 1819 roku, po najnowsze, oszałamiające metody ich leczenia. MacPhail spędziła lata rozmawiając z setkami ekspertów, pacjentów i aktywistów, próbując zrozumieć, w jaki sposób ostatnie zmiany w środowisku i stylu życia wpływają na dramatyczny wzrost liczby przypadków alergii na całym świecie. Oto historia alergii: czym są, dlaczego je mamy i co mogą oznaczać dla losów ludzkości w szybko zmieniającym się świecie.



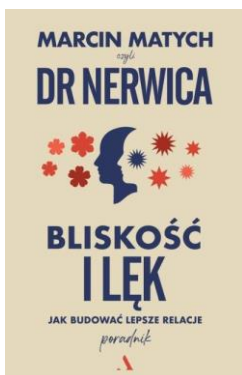
3. [Anioł i twardziel : biografia Romana Wilhelmiego / Magda Jaros.- Wydanie I.- Poznań : Dom Wydawniczy REBIS, 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Wilhelmi, Roman (1936-1991) , Aktorzy polscy , Film polski , Teatr polski , Biografia

**Sygnatura:** WG-791.071A/Z-Wilhelmi R.

**Nowości:** 2024-06

Legenda polskiego teatru i polskiej kinematografii. Stworzył niezapomniane kreacje w wielu znakomitych filmach (Zakłete rewiry, Dzieje grzechu, Ćma, Wojna światów – następne stulecie) i serialach (Czterej pancerni i pies, Kariera Nikodema Dyzmy, Alternatywy 4). Obdarzony wybitnym talentem i równie trudnym charakterem. Zawsze otoczony wianuszkiem pięknych kobiet. Koledzy z branży odnosili się do niego jednocześnie z niechęcią i podziwem – mieli mu za złe wybuchowość i indywidualizm, ale cenili jego znakomite aktorstwo. Jego życie prywatne było pełne zawirowań. Hulaka? Kobieciarsz? Despota? Utracjusz? A może perfekcjonista? Magda Jaros postarała się odkryć, jaki naprawdę był Roman Wilhelmie.



4. [Bliskość i lęk : jak budować lepsze relacje : poradnik / Marcin Matych czyli Dr Nerwica ; \[rysunki w środku książki: Marcin Matych\].- Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2024.](#)

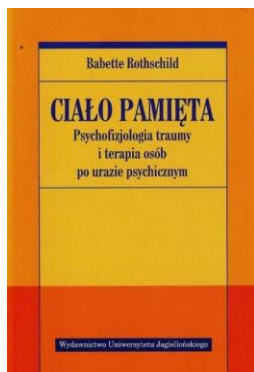
**Hasła przedmiotowe:** Bliskie związki międzyludzkie , Lęk , Toksyczne związki , Wczesne nieadaptacyjne schematy , Poradnik

**Sygnatura:** WG-159.923

**Nowości:** 2024-06

Jak uzdrowić swoje relacje z innymi i z samym sobą? Relacje, w których jesteśmy i to, jak się w nich czujemy w ogromnym stopniu wpływają na nasze poczucie szczęścia i życiowej satysfakcji. Czym różnią się zdrowe relacje od niezdrowych? Jak wychodzić z tych toksycznych np. z przemocowym partnerem, miejscem pracy czy z jednostronnej przyjaźni, gdy tkwimy w nich w szkodliwym bezruchu, bo wolimy „znane piekło” od „nieznanego raj”? Jak odważać się na prawdziwą bliskość, gdy się jej boimy? Psychoterapeuta i lekarz Marcin Matych, znany jako dr Nerwica i autor bestsellerowego poradnika „Jak żyć z lękiem”, w którym zapraszał do „gry o trochę lepsze życie” w tej książce stworzył „grę o trochę lepsze relacje”. To gra, w którą może zagrać każda i każdy, kto chce za walczyć o to, by wyjść z toksycznych relacji opartych na lęku i zbudować satysfakcjonujące relacje partnerskie – to jest możliwe! Autor, używając bardzo przystępnego języka i prostych ćwiczeń, krok po kroku przeprowadzi Cię

przez wszystkie etapy gry, podczas których rozprawisz się z wewnętrznym Lękowym Trio: Nadzorcą, Krytykiem i Czarnowidzem oraz poznasz mechanizmy rządzące trudnościami w relacjach i dowiesz się, jak je przezwyciężyć. A co najważniejsze – poznasz sposoby na budowanie dobrej i zdrowej relacji z najważniejszą osobą na świecie, czyli ze sobą samym/samą. Tekstowi towarzyszą charakterystyczne ilustracje stworzone przez autora.



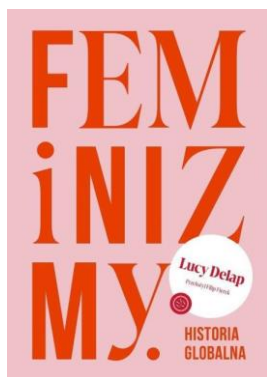
5. Ciało pamięta : psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym / Babette Rothschild ; tłumaczenie Robert Andruszko.- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, copyright 2014. (Psychiatria i Psychoterapia)

**Hasła przedmiotowe:** Leczenie , Psychofizjologia , Psychoterapia , Stres pourazowy , Trauma , Materiały pomocnicze , Opracowanie

**Sygnatura:** WG-615.851

**Nowości:** 2024-06

Uważa się obecnie, że osoby po przebytej traumie zachowują utajoną pamięć traumatycznych zdarzeń w swoich mózgach i ciałach. Pamięć ta często wyraża się w objawach zespołu stresu pourazowego – koszmarach, flashbackach, reakcjach przestraszenia i zachowaniach dysocjacyjnych. W gruncie rzeczy ciało takiej osoby nie pozwala o sobie zapomnieć. Zmniejszając przepaść między teorią naukową a praktyką kliniczną oraz między terapią werbalną a terapią ciała, Rothschild przedstawia zasady i techniki pracy z ciałem, które nie wymagają dotyku. Mając na względzie zastosowania kliniczne, gromadzi w jednym miejscu aktualną wiedzę na temat psychobiologii reakcji stresowej zarówno w trudnych sytuacjach codziennego życia, jak i podczas skrajnej i długotrwałej traumy. Dzięki temu klinicyści reprezentujący różne dyscypliny zyskują podstawę do poznania genezy objawów ich pacjentów i do uwzględnienia pracy z ciałem w swojej praktyce. Techniki somatyczne zostały tak dobrane, aby uczynić terapię traumy bezpieczniejszą przy jednoczesnym zwiększeniu integracji między umysłem a ciałem. Pełna zajmujących przykładów klinicznych książka Ciało pamięta ukazuje integrację ciała i umysłu w leczeniu zespołu stresu pourazowego. Jej lektura będzie interesująca dla klinicystów, badaczy, studentów i zwykłych czytelników.



6. Feminizmy : historia globalna / Lucy Delap ; przełożył Filip Fierek.- Wydanie I.- Okoniny : Wydawnictwo Drzazgi, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Feminizm , Emancypacja kobiet , Nierówności społeczne , Prawa kobiet , Opracowanie

**Sygnatura:** WG-14

**Nowości:** 2024-06

Gdzie biją źródła emancypacji kobiet – i czy na pewno na Zachodzie? W swojej nowatorskiej książce Lucy Delap przepisuje historię feminizmu, zabierając czytelników i czytelniczki w podróż po sześciu kontynentach i kilku epokach. Interesują ją sufrażystowskie pieśni, odzyskane pojęcia, radykalne postawy i utopijne marzenia. Zamiast klasycznej opowieści o pierwszej, drugiej i trzeciej fali feminizmu brytyjska badaczka proponuje perspektywę historii połączonych, zgodnie z którą walka kobiet o lepsze urządzenie świata to nie linearny ciąg wydarzeń napędzanych przez Europę i Amerykę, lecz sieć czy nawet kłaczce różnych postulatów, dążeń i poglądów z wielu zakątków globu. Śledząc nieustanne przepływy idei ponad narodowymi granicami, intelektualne inspiracje i wzorce dziedziczenia postaw politycznych, Delap oferuje przełomowe spojrzenie na feminizm jako najszerzej zakrojony projekt emancypacyjny w historii ludzkości.

Tomasz Maruszewski

## gdzie podziewa się nasza pamięć

Od pamięci autobiograficznej  
do pamięci zbiorowej



7. Gdzie podziewa się nasza pamięć : od pamięci autobiograficznej do pamięci zbiorowej / Tomasz Maruszewski.- Wydanie pierwsze.- Sopot : Smak Słowa, 2019. (Mistrzowie Psychologii)

**Hasła przedmiotowe:** Pamięć autobiograficzna , Pamięć zbiorowa , Opracowanie

**Sygnatura:** WG-316.6

**Nowości:** 2024-06

Każdy z nas ma swoją pamięć – to dzięki niej wiemy, kim jesteśmy. Ale czy istnieje jakieś My, które swoją tożsamość również buduje na pamięci? A jeśli tak, to czy pamięć owego My, pamięć zbiorowa, składa się z pamięci indywidualnych, autobiograficznych? To byłoby zbyt proste. Tak jak zbiorowość nie jest wyłącznie sumą jednostek, tak samo pamięć zbiorowa nie może być sumą jednostkowych pamięci. Istnieją wprawdzie pewne analogie, lecz mogą one posłużyć tylko jako wskazówki do badania tego złożonego zjawiska, interesującego zarówno dla psychologów, jak i dla historyków, antropologów, socjologów czy literaturoznawców. Zagadnienie pamięci zbiorowej ma więc charakter interdyscyplinarny. Przedstawiciele różnych dziedzin szukają odpowiedzi na pytanie, co owa pamięć zawiera, jakie informacje trafiają do jej zasobów, a jakie z niej znikają – lub są wymazywane. Z pamięcią zbiorową łączą się bowiem pewne procesy: jej formowania, zniekształcania, a nawet zawłaszczania. To, do jakiej pamięci się odwołujemy – czy tej, która gloryfikuje naszą przeszłość, celebrytuje męczeństwo i chwali dokonania, czy może tej, w której obraz naszej wspólnoty jest nieco mniej idealizowany – wywiera istotny wpływ na to, jak traktujemy samych siebie, a także innych ludzi, tych, którzy tworzą odrębne zbiorowości. Znacząco wpłynie też na naszą przyszłość, którą dopiero zbudujemy.

## GLUKOZOWA REWOLUCJA



Kontroluj poziom cukru we krwi,  
odzyskaj energię i jedz to, na co masz ochotę

JESSIE INCHAUSPÉ

MARGINESY

8. Glukozowa rewolucja : kontroluj poziom cukru we krwi, odzyskaj energię i jedz to, na co masz ochotę / Jessie Inchauspé ; przełożyła Anna Brzostowska.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Marginesy, 2023.

**Hasła przedmiotowe:** Glukoza , Glikemia , Insulinooporność , Profilaktyka otyłości , Zdrowy styl życia , Poradnik

**Sygnatura:** WG-613

**Nowości:** 2024-06

Międzynarodowy bestseller przetłumaczony na ponad czterdzieści języków Nawet dziewięćdziesiąt procent z nas doświadcza gwałtownych skoków glukozy – i nie ma o tym pojęcia. Symptomy? Zachcianki żywieniowe, ciągłe zmęczenie, mgła mózgowa, zaburzenia snu, obniżona odporność, trądzik... A z czasem choroby przewlekłe takie jak cukrzyca typu 2, nowotwory czy demencja. Autorka Glukozowej rewolucji w przystępny sposób omawia przełomowe odkrycia naukowe i pokazuje, jak zadbać o zdrowie bez konieczności wprowadzania radykalnych zmian. Na podstawie przeprowadzonych na sobie eksperymentów i dziesięciu prostych hacków uczy między innymi: ·w jakiej kolejności spożywać produkty ·co zjeść na śniadanie, by nie doświadczać spadków energii w ciągu dnia ·jak jeść słodczy, by nie doprowadzać do skoków glukozy. Dzięki Jessie i jej edukacyjnemu profilowi @GlucoseGoddess tysiące osób zrozumiały, dlaczego są ciągle głodne, senne czy niespokojne – i zmieniły swoje życie na lepsze.



9. Jak skutecznie pokonać lęk i ataki paniki : proste techniki, które pomogą samodzielnie wyeliminować stres, bezsenność i lęk społeczny / dr Jill Weber ; [tłumaczenie: Marcin Masłowski].- Wydanie I - dodruk.- Białystok : Vital, 2023.

**Hasła przedmiotowe:** Bezsenność , Osoby z zaburzeniami lękowymi , Stres , Techniki samopomocy , Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) , Zaburzenia lękowe , Poradnik

**Sygnatura:** WG-616.89

**Nowości:** 2024-06

Lektura obowiązkowa dla każdego, kto zmagają się ze stanami lękowymi, atakami paniki, niepokojem, negatywnymi myślami, lub po prostu szuka sposobu na stres. Proste i skuteczne strategie, które przyniosą ci upragniony spokój i wytchnienie w zaburzeniach emocjonalnych. Odkryj medytacje i ćwiczenia, takie jak świadomość ciała, samoakceptacja czy odkrywanie złości. Przeprogramuj swój mózg na nowe nawyki, które pomogą ci poprawić zdrowie psychiczne, a nawet wyeliminować niektóre choroby! Nie musisz już być nieszczęśliwy, wręcz przeciwnie, teraz szczęście jest w zasięgu twojej ręki!



10. Japonia / [autor przewodnika: Krzysztof Dopierała].- Wydanie II.- Gliwice : Helion S.A., copyright 2024.

(#Travel&Style : podróże to styl życia)

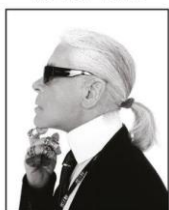
**Hasła przedmiotowe:** Japonia , Przewodnik turystyczny , Publikacja bogato ilustrowana

**Sygnatura:** WG-913(5)

**Nowości:** 2024-06

Japonia to kraj, gdzie nowoczesność przeplata się z tradycją, a zabytki oraz współczesna architektura są równie godne uwagi jak urzekająca przyroda czy egzotyczna kuchnia. W tym fascynującym tyglu mieszają się szklane wieżowce Tokio i tysiącletnie świątynie, superszybkie shinkanseny i urokliwe dzielnice gejsz, ośnieżone szczyty Alp Japońskich i tropikalne plaże Okinawy. Każdy znajdzie tu coś dla siebie: widoki zapierające dech w piersiach, gwarne kurorty, szlaki turystyczne, nowoczesne muzea czy parki rozrywki. Jeśli dodać do tego atrakcje kulinarne, wysoką technologię i niezwykłą kulturę, okaże się, że podróż do tego wyspiarskiego kraju jest przeżyciem jedynym w swoim rodzaju.

**KARL  
LAGERFELD**  
RAJ JEST TERAZ



WILLIAM MIDDLETON

11. Karl Lagerfeld : raj jest teraz / William Middleton ; Przełożyła Magdalena Koziej.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Wydawnictwo Marginesy, 2024.

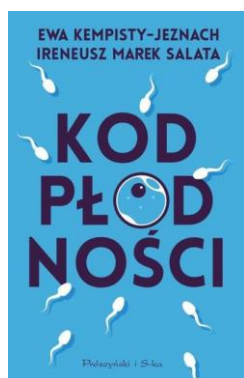
**Hasła przedmiotowe:** Lagerfeld, Karl (1933-2019) , Projektanci mody , Biografia

**Sygnatura:** WG-929-052A/Z-Lagerfeld K.

**Nowości:** 2024-06

Artysta, projektant, wizjoner. Jedną z najbardziej wpływowych figur świata mody. W lutym 2019 roku świat stracił jedną z najtrwalszych ikon kultury. Karl Lagerfeld przez ponad trzydzieści lat piastował stanowisko dyrektora

kreatywnego słynnego domu mody Chanel. Ekscentryczny projektant stał się legendą nie tylko dzięki zreformowaniu tej marki i wizjonerskim projektom, ale także za sprawą swojego charakterystycznego stylu – nieodłącznych okularów przeciwsłonecznych i śnieżnobiałych włosów zebranych w gładki kucyk – czy bezgranicznego odania kotce Choupette. Drzwi do kariery otworzyło mu zwycięstwo w konkursie na najlepiej skrojony płaszcz. Niedługo potem został asystentem Pierre’a Balmaina. Projektował dla Valentino, Krizii, Chloe, Fendi i własnej marki Karl Lagerfeld. Kiedy w 1983 roku objął stery Chanel, wprowadził szereg rewolucyjnych zmian i scementował pozycję kultowej marki na rynku, na zawsze zapisując się w historii mody. W tej zajmującej książce Middleton, który osobiście znał projektanta, zabiera czytelników do najbardziej ekskluzywnych miejsc branży mody i za kulisy pokazów. Przedstawia błyskotliwych artystów, stylowych bywalców salonów i najsłynniejsze gwiazdy – i pozwala zajrzeć do świata pełnego nieuchwytnych, niezapomnianych postaci.



12. [Kod płodności / Ewa Kempisty-Jeznach, Ireneusz Marek Salata.](#)- Warszawa : Prószyński i S-ka, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Niepłodność męska , Ojcostwo , Plemniki , Płodność , Zdrowy styl życia , Poradnik  
**Sygnatura:** WG-612  
**Nowości:** 2024-06

W dzisiejszych czasach coraz częściej „mieć dziecko” to wyzwanie. Niepłodność to wspólny problem pary. Trudności z zajściem w ciążę leżą mniej więcej w połowie po stronie kobiet i mężczyzn. Płacimy cenę za zanieczyszczenie środowiska. Jemy, pijemy i wdychamy chemię. To ona jest między innymi przyczyną spadku produkcji testosteronu i wpływa negatywnie na płodność mężczyzn. Z kolei u kobiet zmniejsza libido i zwiększa ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu oraz przedwczesnego przekwitania. Do tego nieustannie towarzyszący nam stres. W wielu przypadkach mogą pomóc proste rzeczy. O tym warto mówić i o tym warto pisać. W książce przedstawione są możliwe przyczyny niepłodności, a także postępowanie diagnostyczne i leczenie.



13. [Koniec Polski? : ile zostało nam czasu? / Wojciech Sumliński, Tomasz Budzyński, Michał Krupa.](#)- Wydanie I.- Warszawa : WSR, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Tusk, Donald (1957- ) , Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego (ABW) , Cywilizacja zachodnia , Dyktatura (ustrój) , Integracja europejska , Katastrofy , Agresja rosyjska na Ukrainę (2022) , Skandale i sensacje , Wojna , Polska , Publicystyka polityczna  
**Sygnatura:** WG-327  
**Nowości:** 2024-06

300 stron starannie zebranych i zweryfikowanych faktów dotyczących historii, która rozgrywa się na naszych oczach, ale której realne znaczenie znają tylko nieliczni. Historii, którą czyta się jak najlepszy thriller polityczny, niebywałej i niewyobrażalnej dla wielu z nas – lecz prawdziwej. Historii, która odmienia sposób patrzenia na naszą rzeczywistość i zmusza do postawiania fundamentalnego pytania: co nas czeka? Kiedyś sądziliśmy, że to rzeczywistość bezpieczna, ale dziś już nikt tak nie myśli. Konflikt na Wschodzie, który nie jest dogasającym ogniskiem, lecz zarzewiem większego – światowego – pożaru oraz szokujące zmiany na Zachodzie, które zwiastują zmierzch świata, jaki znamy, w połączeniu z powrotem Donalda Tuska do władzy, zmieniły wszystko. W efekcie znaleźliśmy się w miejscu, w którym nie planowaliśmy się znaleźć: z dramatyczną wizją przyszłości Polski, z szokującą perspektywą dyktatury wprowadzanej pod pozorem "demokracji" – i z realną możliwością wojny.



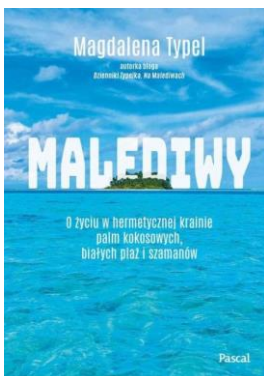
14. Korea Południowa : republika żywołów / Marcin Jacoby.- Wydanie III uzupełnione.- Warszawa : Muza Sport i Turystyka, 2024.  
(Spectrum Poleca)

**Hasła przedmiotowe:** Gospodarka , Koreańczycy , Kultura , Obyczaje i zwyczaje , Polityka wewnętrzna , Społeczeństwo , Wzrost gospodarczy , Życie codzienne , Korea Południowa , Reportaż

**Sygnatura:** WG-reportaż 9

**Nowości:** 2024-06

Książka Marcina Jacoby, sinologa, autora bestsellerowych "Chin bez makijażu", przybliży współczesny obraz Korei Południowej w szerszej perspektywie: historycznej, kulturalnej i lifestylowej. Autor, z pewnością eksperta i pasją wielbiciela, wprowadza nas w świat koreańskich relacji społecznych i rodzinnych oraz tradycji duchowości i religii. Przedstawia tajniki historii i historii politycznej Republiki Korei w XX oraz na początku XXI wieku, bazując na dopiero niedawno udostępnionych wynikach badań historyków tematu i obalając wiele mitów. Zadaje pytania dotyczące między innymi fenomenu niezwykłego rozwoju Korei, która jeszcze stosunkowo niedawno była postrzegana jako kraj Trzeciego Świata, a obecnie jest centrum nowych technologii. W książce nie zabrakło też tak aktualnego tematu jak koreański konsumpcjonizm wraz z kulturą seriali, K-popu i modą na koreańskie kosmetyki. Korea Południowa, oficjalnie Republika Korei to prawie dokładnie połowa górzystego, wąskiego półwyspu otoczonego morzem, zamieszkanego przez ponad pięćdziesiąt milionów ludzi, którzy nie boją się niczego, a już najmniej ciężkiej pracy. Gdy wszyscy idą w prawo, oni idą w lewo, gdy ktoś mówi, że coś jest niemożliwe, oni przekornie dowodzą, że wszystko da się zrobić. Są w stanie, tak jak w swoich tradycyjnych daniach, połączyć i wymieszać wszystko ze wszystkim: stare z nowym, twarde z miękkim, wyszukane z pospolitym. Wybuchowi, wylewni i serdeczni. Przywiązani do etykiety, oficjalni i eleganccy. Niewolni od kompleksów wyrosłych z trudnej historii, mimo to uparcie pokazujący światu, że ich kraj jest inny. Inny od wszystkich. Że kroczy swoją własną drogą. Całą naprzód, a najlepiej jeszcze pod prąd. Szybko, bo nie ma czasu. Byle do przodu! "Korea Południowa. Republika żywołów" to obowiązkowa lektura dla tych, którzy chcą zdobyć wiedzę na temat tego fascynującego kraju i dzięki temu pozbyć się stereotypowego myślenia o Korei i jej mieszkańcach.



15. Malediwy / Magdalena Typel.- Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2021.

**Hasła przedmiotowe:** Typel, Magdalena , Polacy za granicą , Życie codzienne , Malediwy , Pamiętniki i wspomnienia , Relacja z podróży

**Sygnatura:** WG-913(5)-podróże

**Nowości:** 2024-06

Opowiem wam o życiu na maleńkiej wyspie na środku oceanu i o tym, w co wierzą jej mieszkańcy. Przytoczę absurdalne i zabawne historie, a na koniec przygotuję was do wyjazdu, jeśli po przeczytaniu książki uznacie, że koniecznie chcecie odwiedzić to intrygujące miejsce. MAGDALENA TYPEL - od 2013 r. mieszkanka Malediwów. Obserwatorka, fotografka, miłośniczka natury, podróży i włoskiej kuchni. Zapalona amatorka nurkowania, posiadaczka licencji PADI, pasjonatka podwodnej fotografii. Właścicielka guest house'u na jednej z wysp archipelagu. Swoje przygody i doświadczenia opisuje na blogu Dzienniki Typelka - na Malediwach. W malutkim kraju wyspiarskim, którego 99% stanowi woda, od ośmiu lat przebywa Magdalena Typel, próbująca odnaleźć się w innej rzeczywistości. Malediwy - archipelag na Oceanie Indyjskim, kojarzony z palmą, białą plażą i drewnianym domkiem na wodzie, jest domem dla prawie 400 tysięcy mieszkańców. Jak żyje się w hermetycznym, muzułmańskim kraju? Czego boją się mieszkańcy? Czy wiedzą, że mieszkają w raju? Kto może wchodzić na cmentarz?

Gdzie naprawdę jest Nemo? Jak szybko się tutaj rozwieść? Co jada się na wyspach i jak to sobie przyrządzić w polskim domu? Czym jest betel? Kiedy na Malediwach zaczyna się weekend? I kiedy/czy archipelag zniknie z powierzchni Ziemi?



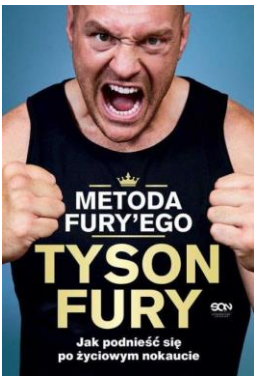
16. [Meksyk : opowieści Polki zakochanej w kolibrach, pikantnych tacos i Meksykaninie / Barbara Piotrowska.- Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2022.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Piotrowska, Barbara (wiolonczelistka) , Życie codzienne , Meksyk , Pamiętniki i wspomnienia

**Sygnatura:** WG-913(7)-podróże

**Nowości:** 2024-06

Do Meksyku zaprasza Barbara Piotrowska – wiolonczelistka, autorka bloga Polka w Meksyku, która nie bała się postawić wszystkiego na jedną kartę. Pozostawiwszy stateczne życie w Warszawie, wyruszyła za ocean, by spełnić swoje marzenie o zamieszkaniu pod palmami. W Meksyku funkcjonuje 68 rdzennych języków, jada się ponad 100 gatunków chili, a okazji do zorganizowania hucznych festiwali jest niemal dwa razy tyle, co dni w roku. Kraj z dostępem do dwóch oceanów, Morza Karaibskiego, niezliczonej ilości cenotes, egzotycznych wysp i wysepek, bujnych lasów oraz majestatycznych wulkanów jest jednym z najbardziej różnorodnych pod względem biologicznym miejsc na Ziemi. W tym zaczarowanym świecie słowo punktualność nabiera nowego znaczenia, a każdy Meksykanin z dumą powie, że jedzenie i rodzina to dwie świętości, bez których życie straciłoby sens.



17. [Metoda Fury'ego : jak podnieść się po życiowym nokaucie / Tyson Fury, Richard Waters ; tłumaczenie Bartosz Sałbut.- Kraków : Wydawnictwo SQN, 2024.](#)

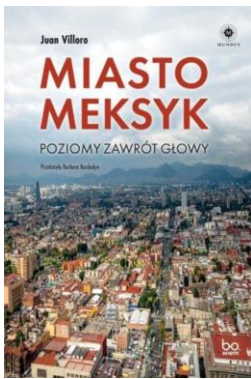
**Hasła przedmiotowe:** Fury, Tyson (1988- ) , Boks , Bokserzy , Depresja psychiczna , Dobrostan psychiczny , Zdrowie psychiczne , Anglia (Wielka Brytania) , Poradnik

**Sygnatura:** WG-616.89

**Nowości:** 2024-06

WSTAŃ PO UPADKU. PRZEKSZTAŁĆ UMYSŁ I CIAŁO. ZACZNIJ ZNÓW WALCZYĆ. Gdy został mistrzem świata, pokonując Władimira Kliczkę, popadł w depresję. Ważył blisko 180 kilogramów, był bliski odebrania sobie życia, przez ponad dwa lata nie stawał do walk. Ale podniósł się i powrócił w wielkim stylu, pokonując Deontaya Wildera i odzyskując tytuły. W tej książce Tyson Fury w bezprecedensowy sposób otwiera się przed czytelnikami i na swoim przykładzie pokazuje, jak wydostać się z mroku i wydobyć z siebie to, co najlepsze. Dzieli się przy tym inspirującymi poradami dotyczącymi diety oraz treningu i opowiada o niesamowitej podróży ku ozdrowieniu umysłu i ciała. To szczerzy, przystępny i inspirujący poradnik, który jest jak motywujący kop. Znajdziesz w nim mnóstwo wskazówek, jak zadbać o dobrostan psychiczny i fizyczny – bo wszyscy możemy obudzić w sobie mistrzowskie nastawienie. Niezależnie od wcześniejszych niepowodzeń i tego, z jakiego punktu startujesz, Tyson pokaże ci, jak pokonać własne słabości i zacząć żyć pełnią życia – mentalnie odnowiony i silniejszy niż kiedykolwiek.





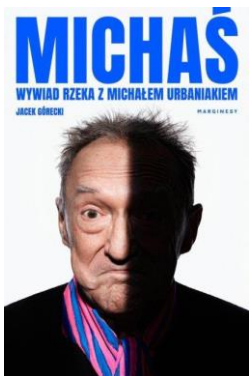
18. **Miasto Meksyk : poziomy zawrót głowy / Juan Villoro ; przełożyła Barbara Bardadyn.-** Wydanie I.- Kraków : Bo.wiem, 2024 (Mundus)

**Hasła przedmiotowe:** Villoro, Juan (1956- ) , Ludność , Miasta , Stolice , Życie codzienne , Meksyk (Meksyk) , Pamiątniki i wspomnienia , Reportaż

**Sygnatura:** WG-94(7/8)

**Nowości:** 2024-06

Miasto, które żyje na milion różnych sposobów. Tętniące życiem Miasto Meksyk to chaotyczna mieszanka ludzi, miejsc i rzeczy. Juan Villoro patrzy na nie z czułością jego wieloletniego mieszkańca, ale nie bezkrytycznie. Wędrując, pozornie bez planu, przygląda się z bliska absurdom miejskiej biurokracji, labiryntom ulic, walkom zapasniczym czy świątyniom przodków. Innym razem z dystansem obserwuje społeczny, kulturalny i polityczny obraz stolicy, by zrozumieć jej wyjątkowość. Barwnie opowiada o historii: od starożytności po okres panowania Azteków, od podboju Hiszpanii po rozwój dzisiejszego, ciągle rozbudowującego się megalopolis. Miasta, które aspiruje do tego, by wchłonąć cały kraj. Autor tworzy kalejdoskop pełen smaków, kolorów, dźwięków, zapachów i wspomnień.



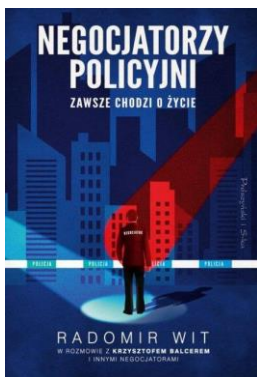
19. **Michaś : wywiad rzeka z Michałem Urbaniakiem / Jacek Górecki.-** Wydanie pierwsze.- Warszawa : Marginesy, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Urbaniak, Michał (1943- ) , Kompozytorzy polscy , Muzycy jazzowi , Polska , Wywiad-rzeka

**Sygnatura:** WG-78.071A/Z-Urbaniak M.

**Nowości:** 2024-06

Michał Urbaniak – legenda jazzu, kompozytor i aranżer. Wirtuoz pięciostunowych skrzypiec i saksofonu. Artysta, który przekracza gatunki – to on wprowadził do jazzu elementy rocka, rapu i hip-hopu. Z dziennikarzem Jackiem Góreckim rozmawia o muzyce i pasji, miłości i ojcostwie, o polityce, Ameryce i Polsce. Wraca pamięcią do spędzonych w Łodzi dzieciństwa i młodości, pierwszych koncertów i podróży do Stanów Zjednoczonych, zawodowych sukcesów i współprac z gwiazdami światowego formatu: Milesem Daviesem, Herbiem Hancockiem, Natalie Cole czy Erykah Badu. W tej opowieści życie prywatne jest nierozłącznie splecione z zawodowym – artysta wspomina między innymi współpracę z pierwszą żoną Urszulą Dudziak czy przyjaciół artystów, którzy znacząco wpłynęli na jego drogę twórczą: Andrzeja Trzaskowskiego, Krzysztofa Komedę, Wojciecha Karolaka, Zbigniewa Namysłowskiego czy Tomasza Stańkę. Dla Urbaniaka ta rozmowa jest z jednej strony rozliczeniem z przeszłością, z drugiej – próbą odzwierciedlenia osobistego spojrzenia na siebie i rzeczywistość. Dzieląc się swoją opowieścią, pragnie zachęcić czytelników do śmiałości w odkrywaniu świata i jazzu, odwagi do odpowiadania na najważniejsze i najtrudniejsze pytania i do poszukiwania własnej drogi – nawet tej najbardziej wyboistej.



20. [Negocjatorzy policyjni : zawsze chodzi o życie / Radomir Wit w rozmowie z Krzysztofem Balcerem i innymi negocjatorami.- Warszawa : Prószyński i S-ka, 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Negocjatorzy policyjni , Samobójcy , Samobójstwo , Polska , Wywiad dziennikarski  
**Sygnatura:** WG-351.74  
**Nowości:** 2024-06

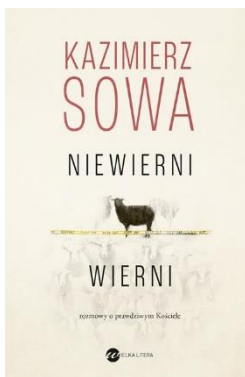
Na oczach żony momentalnie stawał się innym człowiekiem: odbierał połączenie i z miejsca zaczynał dzwonić dalej, kompletował zespół. Ku zdziwieniu gości potrafił opuścić własną imprezę, zanim jeszcze się na dobre rozpoznała. Niczego nie tłumaczył, nie wyjaśniał. Wiedział, że liczy się każda minuta; że czas nie jest sprzymierzeńcem. Wracał niekiedy po kilku godzinach, innym razem po kilku dniach, podczas akcji nie było z nim żadnego kontaktu. Pomagał wtedy innym zawrócić z krawędzi otchłani, wyciągał rękę, szukał sposobu, by nawiązać nić porozumienia z kimś, kto znalazł się w kryzysowej sytuacji. Ryzykował życie, negocjując z porywaczami czy próbując powstrzymać mordującego na oślep strażnika więziennego i przekonać go, by się poddał. Życie Krzysztofa Balcera to negocjacje. To setki uratowanych istnień – historii, które mimo dramatycznych okoliczności dobrze się zakończyły. To nieustanna walka z czasem, biurokracją i przeciwnościami losu. Walka, w której stawka była najwyższa z możliwych – zdrowie i życie człowieka. Kto pomagał, a kto przeszkadzał? Jak pomagać, żeby nie przeszkadzać? Jak wygląda życie negocjatorów policyjnych i kto nie nadaje się do tej pracy? Ile ryzykują? Jak ścigają się z czasem? Czy po wszystkim zdarza im się płakać? Czy obrazy uratowanych osób przechowują w pamięci, czy przeciwnie, starają się je wymazać?



21. [Niechciane myśli i silne emocje : jak je zrozumieć i nad nimi zapanować / Jon Hershfield, Blaise Aguirre ; tłumaczenie Agnieszka Kasprzyk.- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Myśli natrętne , Psychoterapia , Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) , Terapia ekspozycji , Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) , Uczucia , Poradnik  
**Sygnatura:** WG-615.851  
**Nowości:** 2024-06

Autorzy w przystępny sposób tłumaczą podstawowe założenia terapii poznawczo-behawioralnej i dialektyczno-behawioralnej oraz pokazują, jak wykorzystać je w procesie odzyskiwania wewnętrznej równowagi. Ćwiczenia oparte na metodzie ekspozycji pozwolą skonfrontować się ze swoimi lękami, powstrzymać od impulsywnych reakcji i zmienić niepożądane wzorce zachowania. Poradnik ten, rekomendowany przez specjalistów w dziedzinie psychiatrii i psychoterapii, stanowi cenne źródło wiedzy dla osób poszukujących efektywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami. Niechciane myśli i silne emocje są kluczem do zrozumienia własnego wewnętrznego świata i zarządzania nim. Pozwolą ci odzyskać spokój i kontrolę nad życiem.



22. Niewierni wierni : rozmowy o prawdziwym Kościele / Kazimierz Sowa.- Warszawa : Wielka Litera, copyright 2023.

**Hasła przedmiotowe:** Kościół katolicki , Duchowieństwo katolickie , Finanse kościelne , Katolicka nauka społeczna , Kościół a państwo , Mniejszości seksualne , Pedofilia , Polacy , Polska , Wywiad dziennikarski

**Sygnatura:** WG-272

**Nowości:** 2024-06

Odliczanie przed wybuchem, czyli rozmowy księdza Kazimierza Sowy o prawdziwym Kościele, który toczony ciężką chorobą nie kwapi się do rachunku sumienia. Dlatego ksiądz Sowa nie doczekawszy się skruchy, sam diagnozuje pacjenta. „Wielu księży zdaje się zakładać, że słuchają ich idioci” – usłyszał ksiądz Kazimierz Sowa w jednej z wielu poruszających rozmów, które znalazły się w tej książce. A rozmawiał albo z osobami wierzącymi, albo takimi, które doceniają pozytywną rolę, jaką Kościół może odgrywać w życiu społecznym. Siła tych rozmów wynika m.in. z tego, że autor ma przywilej oglądania Kościoła od wewnątrz jako ksiądz i z dystansu jako aktywny publicysta i komentator życia polityczno-społecznego. Również dlatego padają tu pytania i stwierdzenia, które zwykle nie wychodzą poza prywatne rozmowy. Ksiądz Sowa i jego rozmówcy rozkładają na czynniki pierwsze wszystkie grzechy główne duchownych. Ale „Niewierni wierni” przedstawiają również propozycje (nieraz zaskakująco proste), które pozwoliłyby zatrzymać proces rozkładu polskiego Kościoła. Bo świat byłby lepszy, gdyby spełniły się choćby niektóre postulaty rozmówców autora. Przynajmniej w sprawie bezwzględnego rozliczenia pedofilii, przejrzystości finansów, uznania praw osób nieheteronormatywnych czy wreszcie oddzielenia Kościoła od państwa. Radykalne? A może uzdrawiające?



23. Obsesja piękna : jak kultura popularna krzywdzi dziewczynki i kobiety / Renee Engeln ; przełożyła Marta Bazylewska.- Wydanie III.- Warszawa : Wydawnictwo WAB, copyright 2022.

**Hasła przedmiotowe:** Atrakcyjność fizyczna , Dziewczęta , Kobiecość , Kobieta , Kultura popularna , Obraz własnego ciała , Piękno , Rola społeczna , Stereotyp , Opracowanie

**Sygnatura:** WG-316.7

**Nowości:** 2024-06

Żyjemy w świecie, w którym wmawia się kobietom, że ich największą wartością jest piękny wygląd. Wizerunek kreowany przez koncerty kosmetyczne, kliniki urody, puszczone jest w świat dzięki reklamom, programom rozrywkowym i kolorowym magazynom. Nie powinno więc dziwić, jak wiele z nas cierpi z powodu atakującej nas z każdej strony obsesji piękna. Czujemy się w obowiązku by sprostać wymogom narzucanym nam przez kulturę popularną, którą same po części stworzyłyśmy. Dr Renee Engeln buntuje się przeciwko takiej postawie i przedstawia rozwiązania, które pomogą nakierować kobiety w każdym wieku na ścieżkę pozytywnej samooceny. Przecież wygląd to nie wszystko!



24. [Od czego zacząć : poradnik przetrwania lęku, depresji i innych kryzysów psychicznych / ilustracje Gemma Correll ; \[tłumaczenie - Maria Szarf\] ; Mental Health America.- Poznań : Publicat Wydawnictwo, © 2023.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Depresja psychiczna , Kryzys psychiczny , Młodzież z zaburzeniami psychicznymi , Psychoterapia , Stres pourazowy , Techniki samopomocy , Trauma , Trudne sytuacje życiowe , Zaburzenia lękowe , Zaburzenia odżywiania , Zaburzenia psychiczne , Zaburzenia uwagi , Zdrowie psychiczne , Poradnik

**Sygnatura:** WG-616.89

**Nowości:** 2024-06

Ta książka jest dla każdej osoby, która zmagą się z silnymi emocjami i szuka wytłumaczenia swoich reakcji, która walczy i czuje się samotna oraz myśli, że jest bezwartościowa, niekochana lub nielubiana. Bardzo trudno jest odgadnąć, co dzieje się w głowie, kiedy cierpimy i nie możemy powstrzymać swojego samokrytycznego wewnętrznego głosu. Jeszcze trudniej jest wiedzieć, od czego zacząć, gdy szukamy wiedzy lub wsparcia. Tutaj znajdziesz jasne, prawdziwe, pozbawione żargonu informacje o najczęstszych kryzysach psychicznych, a także pierwszy test samooceny oraz arkusze do samodzielnej pracy. Uzyskasz wskazówki, gdzie znaleźć pomoc i jak rozmawiać o swoim stanie psychicznym z przyjaciółmi, rodziną i lekarzami. Otrzymasz narzędzia wspierające zachowanie zdrowia.



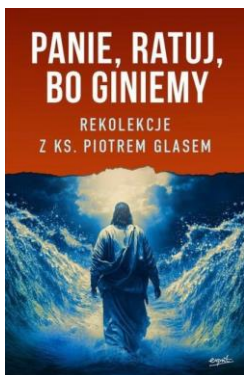
25. [Oddasz fartucha 2 czyli Dokładka / Tomasz Strzelczyk.- Kraków : Znak Horyzont - Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2022.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Potrawy , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

**Sygnatura:** WG-641.5

**Nowości:** 2024-06

Prostota, przyjemność, pasja i miłość – to z tych składników stworzycie najlepsze dania! Zapraszam Was na drugą część kulinarnej przygody, która powstała właśnie dzięki tym tajnym składnikom. Gotowanie to jedna z największych przygód w moim życiu. Stanie za kuchennym blatem sprawia mi ogromną frajdę i wyzwala we mnie mnóstwo pozytywnych emocji. Mam nadzieję, że przepisy, które znajdziecie w tej książce, Was zainspirują i poczujecie, że właściwie każdy może zostać mistrzem kulinarnym w swoim domu. Świat pędzi do przodu, a my często zapominamy, czym tak naprawdę jest przyjemność gotowania w domu i zasiadania z rodziną przy wspólnym stole. Chcąc wam to ułatwić, przepisy skomponowałem tak, abyście jak najwięcej czasu mogli spędzać w ciepłym domowym ognisku. Zapraszam więc do swojej kuchni. Będzie prosto, smacznie i przyjemnie. Będą dania jednogarnkowe, sporo sałatek, desery i absolutne klasyki. Czas na dokładkę!



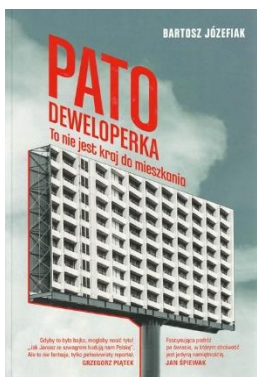
26. [Panie, ratuj, bo giniemy : rekolekcje z ks. Piotrem Glasem.- Wydanie I.- Kraków : Wydawnictwo Esprit, 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Antychryst , Duchowość katolicka , Kryzys wiary , Objawienia prywatne , Proroctwo (religia) , Rekolekcje , Tajemnice różańca , Walka duchowa , Znaki czasów (religia) , Rozważania i rozmyślenia religijne

**Sygnatura:** WG-272

**Nowości:** 2024-06

Nastał czas duchowej ciemności. Wszystko spowite jest dziś ciężką mgłą, w której coraz trudniej dostrzec światło i odróżnić prawdę od kłamstwa. Dlatego trzeba wyostrzyć słuch, by usłyszeć głos Boga, który nieustannie przeprowadza swój lud z niewoli do ziemi obiecanej. Tylko jak to zrobić? Ksiądz Piotr Glas, ceniony rekolekcjonista i były egzorcysta, nie ustaje w głoszeniu ludziom Dobrej Nowiny. W najnowszej książce odwołując się do licznych objawień Maryi, między innymi tych z Akity czy Fatimy, oraz słów współczesnych mistyków – ks. Stefano Gobbiego, ks. Dolindo Ruotolo, s. Marii Magdolnej – daje nam potężną oręż do walki ze złem i ludzkimi słabościami. To konkretna propozycja duchowej przemiany i prawdziwego nawrócenia. W książce znajdziesz cykl rekolekcji, dzięki którym usłyszysz głos Pana Boga nawet podczas sztormu i burzy w życiu, oraz wyjątkowe rozważania różańcowe, które wleją w Twoje serce nadzieję i przybliżą cię do Matki Bożej.



27. [Patodeweloperka : to nie jest kraj do mieszkania / Bartosz Józefiak.- Wydanie I.- Kraków : Znak Litera Nova, 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Budownictwo mieszkaniowe , Deweloperzy , Gospodarka mieszkaniowa , Miasta , Nieruchomości , Rynek nieruchomości , Urbanizacja , Polska , Reportaż

**Sygnatura:** WG-reportaż 7

**Nowości:** 2024-06

Cała prawda o branży deweloperskiej w Polsce. Na zamkniętej konferencji deweloperzy dzielą się patentami na to jak wycisnąć najwięcej z metra kwadratowego i z klienta. Rozmawiają swobodnie, bo nie wiedzą, że na sali jest reporter. Zainspirowany tymi nie zawsze etycznymi zwierzeniami Bartosz Józefiak wyrusza w Polskę, by sprawdzić, jak tak naprawdę wygląda budowa naszych domów i mieszkań. Urzędnicy, architekci, deweloperzy, marketingowcy i budowlancy zdradzają mu, na czym najbardziej oszczędzają, na czym (i na kim) zarabiają najwięcej, na jakie kompromisy chodzą najczęściej i przede wszystkim, co ukrywają przed klientami. Ta książka to przerażający obraz tego, jak buduje się Polska, ale też kopalnia wiedzy dla każdego, kto chce kupić mieszkanie (i jeszcze wygodnie w nim mieszkać). Patodeweloperka to dociekliwy reportaż, ujawniający hipokryzję i niewydolność branży napędzanej jedną emocją - chciwością.



28. [Patożycie : z notatnika kuratora sądowego / Piotr Matysiak.- Warszawa : Wydawnictwo RM, © 2024.](#)

(Bez Fikcji)

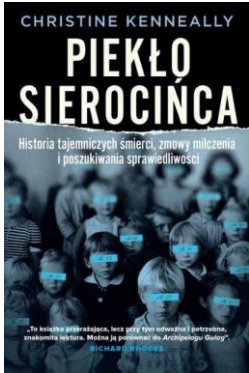
**Hasła przedmiotowe:** Matysiak, Piotr (kurator sądowy) , Formalizm (prawo) , Kuratorzy (prawo) , Patologia społeczna , Wykluczenie społeczne , Polska , Pamiętniki i wspomnienia , Reportaż

**Sygnatura:** WG-36

**Nowości:** 2024-06

Z biegiem lat uodporniłem się w tym zawodzie. Nie na krzywdę dzieci, ale na patolę i ich tryb życia. Skoro jesteś dorosły, to chlej, ćpaj, żyj w syfie albo na dworcu. To w sumie twój wybór, a ja jedynie mogę ci powiedzieć, że można inaczej. [...] Ale jeżeli prowadząc taki tryb życia, masz pod opieką dzieci – zabiorę ci je. I zrobię to z pięknym uśmiechem na ustach i satysfakcją, bo wiem, że twoje dzieci, które hodujesz, dostaną szansę na inne życie. Czy z niej skorzystają? Nie wiem, ale przynajmniej będą miały wybór. Jak wygląda praca kuratora sądowego? Kim są ludzie, z którymi styka się każdego dnia? Na kartach notatnika kurator opisuje realia swojej pracy. To popegeerowskie wsie, brudne dzielnice i stare kamienice, świat alkoholików, meneli, sprawców i ofiar przemocy, rozwodników wszelkimi sposobami walczących o dzieci i ludzi, których los ich dzieci obchodzi mniej niż butelka

wódki. To także urzędowe absurdy, bezsensowne sprawy, papierologia, lekceważenie pracy kuratora. Świat, w którym krzywdzone dziecko jest statystyką i problemem dla służb, a kolejny patol przestał wzbudzać już jakiegokolwiek emocje. Na książkę składa się nieco ponad dwadzieścia obrazów, opisanych subiektywnie, żywym, dosadnym językiem, pozbawionych upiększeń. Autor nazywa swoich bohaterów i sytuacje po imieniu. W unikalny sposób przedstawia świat, który większości z nas jest nieznan, od którego odwracamy wzrok, a jednak stanowi on zaskakująco szeroki margines życia w Polsce.



29. [Piekło sierocińca / Christine Kenneally ; przełożyła Joanna Krystyna Radosz.-](#)  
Wydanie I.- Poznań : Filia, 2024.  
(Filia na Faktach)

**Hasła przedmiotowe:** Dom dziecka , Duchowieństwo katolickie , Dziecko maltretowane , Dziecko seksualnie wykorzystywane , Molestowanie seksualne , Przemoc wobec dzieci , Śledztwo i dochodzenie , Zakonnice , Zabójstwo , Zmowa milczenia , Vermont (Stany Zjednoczone ; stan) , Reportaż

**Sygnatura:** WG-343.3/.7

**Nowości:** 2024-06

Szokująca historia dwudziestowiecznych sierocińców, w których przez dekady skrywano przemoc, okrucieństwo, molestowanie seksualne i śmierć. Przez większość ubiegłego wieku za murami sierocińców rozgrywały się straszliwe wydarzenia. Ci, którzy przetrwali, przez wiele lat próbowali opowiedzieć swoje tragiczne losy. Dziennikarka Christine Kenneally poświęciła dziesięć lat, starając się odkryć potworną prawdę. Skupiając historię wokół Sierocińca Świętego Józefa, katolickiej placówki w amerykańskim stanie Vermont, Kenneally spisała porażającą listę zbrodni i niegodziwości. Dotarła do najciemniejszych zakamarków szeregu instytucji na całym świecie, odkrywając przy tym straszliwe szczegóły i odważną grupę ofiar szukających sprawiedliwości. Kenneally każdą indywidualną historię traktuje z wielką uwagą, dbając o to, by tym razem ci, których zawiódł system, zostali wysłuchani. Piekło sierocińcato reportaż w stylu true crime, pokazujący przeszłość, którą zbyt długo ukrywano – a skutki są oplakane. Zamknięty, okrutny świat sierocińca mógłby się wydawać światem fantastycznym, ale to, co tam się zdarzyło, to twarda rzeczywistość, której ślady wciąż są wśród nas, w zapiskach i wspomnieniach, i tylko czekają, aż je odkryjemy.



30. [Początek wszystkiego : jak to, czego doświadczamy przed narodzinami i w ich trakcie, wpływa na nasze dorosłe życie / Marianna Gierszewska ; \[projekt graficzny wnętrza książki oraz ilustracje w książce: Eliza Luty\].-](#) Wydanie I.- Kraków : Otwarte, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Okres prenatalny , Poród , Psychologia prenatalna , Rodzicielstwo , Samopoznanie , Trauma dziecięca , Esej

**Sygnatura:** WG-159.923

**Nowości:** 2024-06

Gdzie jest „początek wszystkiego”? Przy mamie i tacie. W ich zbliżeniu i jakiejś miłości. Pięknej, trudnej, bliskiej lub dalekiej. Początek wszystkiego jest przy bijącym sercu opiekunki i we wspólnym z nią doświadczaniu narodzin. Początek wszystkiego jest w historii pierwszych miesięcy i lat życia. O tym, że dzieciństwo ma znaczenie, wiemy już wszyscy. A gdyby tak popatrzeć jeszcze bardziej wstecz? „Początek wszystkiego” to książka, która analizuje wpływ czasu prenatalnego i okołoporodowego na nasze późniejsze życie, która poddaje pod dyskusję związek naszych pierwszych doświadczeń z relacjami, chorobami, myślami, a nawet wyborami w życiu dorosłym. To książka dla dzieci swoich rodziców i dla rodziców swoich dzieci. Bo początek ma znaczenie. Jaki jest Twój?



31. Pokonać Kimów : tajna misja przeciw reżimowi / Bradley Hope ; przełożył Krzysztof Środa.- Wyдание I.- Wołowiec : Wydawnictwo Czarne, 2024.  
(Reportaż - Wydawnictwo Czarne)

**Hasła przedmiotowe:** Aktywiści społeczni , Dyktatura (ustrój) , Korea Północna , Reportaż

**Sygnatura:** WG-reportaż

**Nowości:** 2024-06

W chłodne popołudnie lutego 2019 roku do ambasady Korei Północnej w Madrycie wtargnęli zamaskowani napastnicy, by porwać jednego z urzędników. Grupą dowodził Adrian Hong, znany aktywista zajmujący się prawami człowieka. Po tej akcji FBI wystawiło za nim list gończy, a Hong zapadł się pod ziemię. Autor Pokonać Kimów śledził poczynania Adriana przez ponad dziesięć lat. Opisuje działalność człowieka, który postanowił skonfrontować się z jednym z najbrutalniejszych reżimów świata i umożliwił ucieczkę setkom Koreańczyków – w tym bratankowi Kim Dzong Una. Ambicje Honga były jednak większe: założył tajną organizację Free Joseon, występującą jako legalny rząd Korei. Mieli własną flagę, która zawisła nad jedną z koreańskich ambasad. Próbowali pozyskiwać fundusze dzięki kryptowalutom, a wspierającym zaoferowali wizy, gwarantujące wjazd do państwa, które powstanie po upadku obecnych rządów w Korei. O istnieniu organizacji wiedziały amerykańskie władze, a jej członkowie usiłowali wywierać wpływ na administrację Donalda Trumpa. Adrian Hong planował obalić Kim. Bradley Hope kreśli pasjonujący portret człowieka, który stanął do nierównej walki z krajem obozów koncentracyjnych, publicznych egzekucji i masowego głodu. Pokazując, jak w XXI wieku funkcjonują ośrodki władzy, próbuje odpowiedzieć na pytanie: dlaczego Adrian Hong uznał, że jest w stanie zmienić świat?



32. Prawdziwie zmartwychwstał : śledztwo w sprawie najważniejszego wydarzenia w historii / Paweł Lisicki.- Wyдание pierwsze.- Warszawa : Fronda, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Jezus Chrystus , Biblia. NT , Apologetyka , Chrześcijaństwo , Katolicyzm , Polemika religijna , Ukrzyżowanie Jezusa Chrystusa , Zmartwychwstanie Chrystusa , Judea (kraina) , Analiza i interpretacja , Opracowanie

**Sygnatura:** WG-272

**Nowości:** 2024-06

Odważna książka Pawła Lisickiego o Zmartwychwstaniu Chrystusa rozprawiająca się z argumentami przeciwników chrześcijaństwa. Lisicki dowodzi, że Zmartwychwstanie jest logiczną i jedyną odpowiedzią na pytanie, co się wydarzyło trzy dni po śmierci Jezusa. Zauważa, że jedyna różnica pomiędzy dawnymi a współczesnymi wrogami Jezusa polega na tym, że dzisiejsi krytycy Zmartwychwstania posługują się językiem pozornie naukowym.



33. Primadonna : biografia Bogusława Kaczyńskiego / Bartosz Żurawiecki.- Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Kaczyński, Bogusław (1942-2016) , Krytycy muzyczni , Muzyka , Opera (przedstawienie) , Operetka (przedstawienie) , Osobowości telewizyjne , Prezenterzy telewizyjni , Program telewizyjny , Polska , Biografia

**Sygnatura:** WG-78.071A/Z-Kaczyński B.

**Nowości:** 2024-06

Bogusław Kaczyński był uosobieniem elegancji, kulturalnym, uśmiechniętym panem od sztuki wysokiej, kolorową gwiazdą zgrzebnej telewizji czasów PRL-u. W socjalistycznym kraju był na tyle "arystokratyczny", na ile to było możliwe, a po nadejściu III RP świetnie odnalazł się w rzeczywistości kapitalistycznej. Udało mu się również dlatego, że w swoich programach telewizyjnych i tekstach trzymał się operowego, muzycznego, literackiego i filmowego kanonu. Pod tym względem był konserwatystą. Uchodził wprawdzie za wielkiego oryginała, ale za wszelką cenę chciał utrzymać miłość widzów i słuchaczy. Zależnie od epoki szczylił się spotkaniami to z Marią Callas, to z Janem Pawłem II. Marzył o sławie pianisty, ale to mu nie wyszło. Był szefem festiwali w Łańcucie i Krynicy. Pragnął kierować Teatrem Wielkim w Warszawie, dostał mu się Teatr Roma. Mimo że pozbawiony dorobku naukowego, został prorektorem na warszawskiej Akademii Muzycznej. To, co homoseksualne, zamknął w głębokiej szafie. Był mistrzem autokreacji. Dokładnie rozpiisał swoją biografię w wywiadach i książkach – korzystając ze schematu „od pucybuta do milionera”. Podsywał się pod szlachectwo. Nawet gdy opisywał jakieś trudności, to zawsze wychodził z nich zwycięsko. I nigdy nie przyznawał się do błędu.



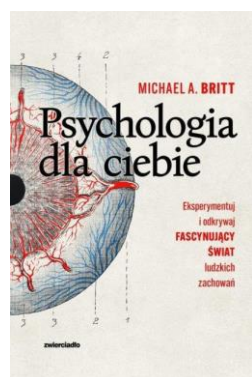
34. Przewodnik dla perfekcjonistów : jak odpuścić kontrolę i zyskać luz / Katherine Morgan Schaffer ; [przekład z angielskiego: Nina Wum].- Wydanie I.- Warszawa : Muza, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Kobieta , Perfekcjonizm (psychologia) , Sukces , Poradnik

**Sygnatura:** WG-159.923

**Nowości:** 2024-06

Czy perfekcjonizm musi być źródłem frustracji i stresu? Absolutnie nie! Rzuć wyzwanie swojemu patrzeniu na perfekcjonizm i na siebie. Gdy zidentyfikujesz swój unikatowy profil perfekcjonisty, dowiesz się, jak zarządzać każdą formą perfekcjonizmu, aby działała dla ciebie, a nie przeciwko tobie. Ta pełna empatii książka pokaże Ci, jak przeprowadzić największą transakcję, jakiej kiedykolwiek dokonasz w swoim życiu - zamienić powierzchowną kontrolę na prawdziwą władzę. Dzięki tej książce masz szansę na zawsze zmienić sposób, w jaki postrzegasz perfekcjonizm i siebie.



35. Psychologia dla ciebie / Michael A. Britt ; przekład Agata Trzczińska-Hildebrandt.- Wydanie I.- Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2024.

**Hasła przedmiotowe:** Badania naukowe , Eksperymenty , Psychologia eksperymentalna , Poradnik

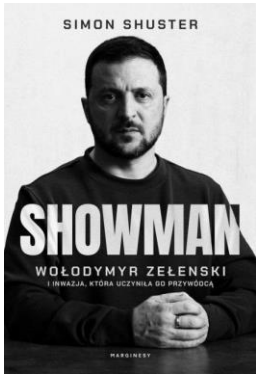
**Sygnatura:** WG-159.9

**Nowości:** 2024-06

Najstynniejsze teorie psychologii – zweryfikowane w prawdziwym życiu! Słynne eksperymenty psychologiczne – od ego Freuda po pudełko Skinnera – zmieniły sposób, w jaki nauka postrzega ludzkie zachowanie. Ale jak naprawdę je wyjaśnić? Co wynika z tych badań? Czy można samodzielnie przeprowadzić badania? Psychologia dla ciebie pomaga sprawdzić teorie w życiu i przeprowadzić eksperymenty w domowym zaciszu... Z książki dowiesz się m.in.: – czym są kleksy Rorschacha – jak naprawdę działa kreatywność – czy kolor czerwony zwiększa naszą atrakcyjność – w jaki sposób ciało wpływa na myśli – dlaczego nasze mózgi uwielbiają ciekawość. Michael A. Britt napisał poradnik, który z powodzeniem mogą przeczytać także ci, którzy nie zajmują się na co dzień bada-



niami naukowymi. W przystępny sposób wyjaśnia skomplikowane zagadnienia oraz poszerza naszą wiedzę psychologiczną. Masz wątpliwości? Zbadaj to!



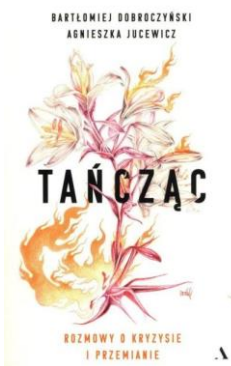
36. **Showman : Wołodymyr Zełenski i inwazja, która uczyniła go przywódcą / Simon Shuster ; przełożyły Agnieszka Myśliwy, Ewa Skórska, Joanna K. Radosz.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Marginesy, 2024.**

**Hasła przedmiotowe:** Zełenski, Wołodymyr (1978- ) , Agresja rosyjska na Ukrainę (2022) , Politycy , Polityka międzynarodowa , Prezydenci , Rosja , Ukraina , Biografia

**Sygnatura:** WG-929-052A/Z-Zełęński W.

**Nowości:** 2024-06

Opowieść o inwazji Rosji na Ukrainę i kształtowaniu się europejskiego przywódcy, oparta na bezprecedensowym dostępie do Wołodymyra Zełenskigo i naczelnego dowództwa w Kijowie Korespondent „Time’a” Simon Shuster jako jeden z nielicznych zachodnich dziennikarzy miał bezpośredni dostęp do Wołodymyra Zełenskigo po inwazji Rosji na terytorium Ukrainy w lutym 2022 roku. Przeprowadził dziesiątki rozmów z prezydentem, jego żoną, przyjaciółmi, wrogami, doradcami i dowódcami wojskowymi i na ich podstawie nakreślił intymny obraz Zełenskigo oraz jego ewolucję od komika do symbolu niezłomności. Osoby z najbliższego kręgu prezydenta szczerze opowiadają, jak zmienił się pod presją przywództwa i pod wpływem okropności wojny, których jest świadkiem każdego dnia. Zełenski i jego doradcy otwarcie analizują przyczyny rosyjskiej inwazji i to, jak można było jej uniknąć, opisują także, jak zostały pogrzebane rozmowy pokojowe z Władimirem Putinem i jak zachwiała się ich wiara w USA, zarówno pod rządami Donalda Trumpa, jak i Joeego Bidena. Showman, dziennikarskie dzieło opierające się na relacjach naocznych świadków, rzuca wyjątkowe światło na wojnę definiującą naszą epokę.



37. **Tańcząc : rozmowy o kryzysie i przemianie / Bartłomiej Dobroczyński ; Agnieszka Jucewicz.- Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2024.**

**Hasła przedmiotowe:** Dobroczyński, Bartłomiej (1958- ) , Kryzys psychiczny , Psycholodzy , Rozwój osobowości , Wywiad dziennikarski

**Sygnatura:** WG-159.923

**Nowości:** 2024-06

Kryzys wieku średniego, kryzys egzystencjalny, duszące poczucie, że życie nas przerosło. Kryzysy coraz liczniej dotykają naszego życia – prywatnego, społecznego i globalnego – eksperci zaś mówią, że doszliśmy do momentu nieusuwalnego wielokryzysu. Bartłomiej Dobroczyński i Agnieszka Jucewicz dedykują swoje poszukiwania dróg wyjścia z tej sytuacji „wszystkim, którzy czują, że znaleźli się w miejscu, gdzie boli, czasem bardzo, i nie wiadomo, dokąd iść dalej ani co robić, bo stare sposoby radzenia sobie zawodzą”. Nawiązując do dorobku wielkich umysłów (ale i tekstów kultury), rysują trajektorię osobistych i zbiorowych kataklizmów, znajdując język dla naszego doświadczenia i sposób na jego „odsamotnienie”, a także odrobinę nadziei. „Ta nadzieja nie jest lukrowana. W dodatku żeby ją osiąść, trzeba się ciut wysilić, ale możemy obiecać, że jest osiągalna dla wszystkich” – mówią.



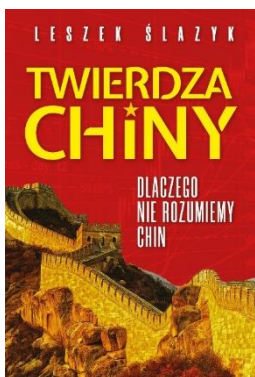
38. [Terapia sensem : znajdź odpowiedzi na najważniejsze pytania / Roman Solecki, Monika Rusin ; współpraca Sławomir Rusin.- Kraków : Mando Inside, © 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Logoterapia , Sens życia , Poradnik , Wywiad dziennikarski

**Sygnatura:** WG-615.851

**Nowości:** 2024-06

Współczesny człowiek ma za co żyć, ale nie zawsze ma po co żyć. Ma środki, ale nie ma sensu, więc kluczowe jest jego poszukiwanie. Viktor E. Frankl Czy sens życia jest uniwersalny dla wszystkich ludzi? Dlaczego poznanie sensu prowadzi do uleczenia? Jak skutecznie poszukiwać sensu życia? Pytania o życie i jego sens zadają sobie wszyscy - bez wyjątku. Ci przeżywający porażki i odnoszący sukcesy, zagubieni i zdeterminowani, pochodzący z dysfunkcyjnych domów i ci, którzy mieli szczęśliwe dzieciństwo. Logoterapia jest nurtem psychoterapii, który uczy przede wszystkim odnajdywania sensu w wydarzeniach życia, jakie by one nie były. Terapia sensem jest zapisem rozmowy Moniki Rusin i Sławomira Rusina z psychoterapeutą uzależnień i logoterapeutą dr. Romanem Soleckim. Dzięki przedstawionym w niej historiom, a także dzięki przygotowanym ćwiczeniom odkryjesz, dlaczego tak ważne jest, by skupiać się nie na problemie i deficytach, ale na możliwościach i zasobach. Odkryj sens. Odkryj życiową motywację.



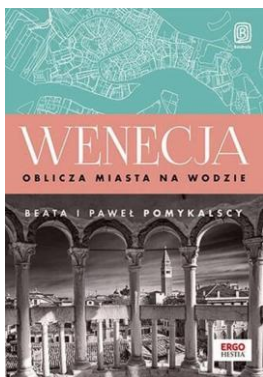
39. [Twierdza Chiny : dlaczego nie rozumiemy Chin / Leszek Ślęzyk.- Wydanie I.- Warszawa : Fronda, 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Chiny , Reportaż

**Sygnatura:** WG-94(5)

**Nowości:** 2024-06

Chiny dokonały w ostatnich 40 latach niemożliwego. Startując pod koniec lat 70. XX wieku z pozycji najludniejszego, zapóźnionego i jednego z najbiedniejszych państw świata, Chiny wchodzą w trzecią dekadę XXI wieku jako niekwestionowana druga gospodarka w skali globu. Skutecznie zwyciężają z powszechnym niegdyś ubóstwem, ale co jeszcze bardziej fascynujące, technologicznie zaczęły konkurować ze światowymi liderami. Prace chińskich naukowców zaczynają dominować w periodykach naukowych. Chińscy astronauta pracują w chińskiej stacji orbitalnej, a za chwilę, śladem chińskich łazików udadzą się na Księżyc, by zbudować tam pierwszą w historii ludzkości bazę zamieszkałą przez ekipy naukowców i... księżycowych górników. Chiński kapitał okazuje się być obecny w zupełnie nieoczekiwanych branżach, jak na przykład amerykański przemysł filmowy. Chiny systematycznie rozpychają się w naszej współczesności, a my o Chinach wiemy niewiele. I coraz mniej je rozumiemy. Nie rozumiemy, bo nie przyjmujemy do wiadomości, że są osobną cywilizacją, osobnym centrum kulturowym, przestrzenią rządzoną osobnymi stosunkami społecznymi, z których wywodzi się odmienny ustrój polityczny i osobny sposób zarządzania państwem.



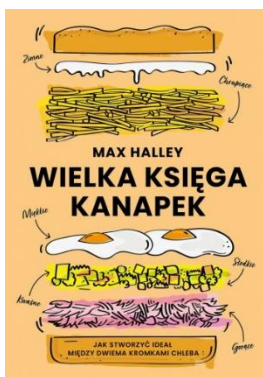
40. [Wenecja : oblicza miasta na wodzie / Beata i Paweł Pomykałscy.- Wydanie I.- Gliwice : Bezdroża, copyright 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Wenecja (Włochy) , Przewodnik turystyczny

**Sygnatura:** WG-913(450)-podróże

**Nowości:** 2024-06

Wenecja ma wiele nieznanych obliczy. W naszej książce zabieramy Czytelnika w niezwykłą podróż po wyjątkowym mieście na wodzie. W Arsenale, którym inspirował się Dante piszący Boską komedię, zobaczymy, jak w średniowieczu powstała taśma produkcyjna i jak budowano flotę przesądzającą o znaczeniu Wenecji. W Harry's Bar przekonamy się, jacy malarze wpłynęli na stworzenie drinka Bellini i przekąski carpaccio, a także, kto po Wenecji przechadzał się z gepardem na smyczy. Opowiemy o tym, dlaczego portret jednego doży został zamalowany na czarno, gdzie otwarto pierwsze na świecie „okno życia”, czym była „kwarantanna”, dlaczego św. Marka obłożono kawałkami wieprzowiny i jak to się stało, że Wenecja dała światu słowo „getto”. I dalej: skąd wzięło się publiczne oświetlenie, dlaczego w jednym sotoportego (charakterystycznym przejściu) leży marmurowa płytki, na którą Wenecjanie nigdy nie nadeptują, i co oznaczają płyty z dużą ilością tekstu rozsiane po całym mieście albo skrzynki z otwartą paszczą lwa. Będzie o Casanovie, o Veronesem, który tak namalował Ostatnią wieczerzę, że groziła mu ekskomunika, o chórze sierot prowadzonym przez Vivaldiego i o Morosinim, który uszkodził ateński Akropol. Zajrzemy do najstarszej kawiarni i pierwszego na świecie show roomu, który w latach 60. XX wieku otworzyła marka Olivetti (producent maszyn do pisania). Wyjaśnimy dlaczego miasto budowano na mokradłach laguny i jak to technicznie było możliwe, jak się w Wenecji dostarcza towary codziennego użytku, jak się transportuje chorych i dlaczego worek ze śmieciami spuszcza się po sznurku. A także dlaczego Woody Allen nie kupił Ca' Dario, a wielki koncert Pink Floyd doprowadził do zjawiska znanego obecnie jako overtourism. Całość uzupełniamy czarno-białymi, klimatycznymi zdjęciami, które są dla nas przeciwwagą dla krzykliwych, idealnie pięknych weneckich „widokówek”. Przy okazji przemycamy nieco wskazówek, jak i kiedy zwiedzać to miasto, by trochę lepiej je zrozumieć i w pełni docenić jego wspaniałość.



41. [Wielka księga kanapek : jak stworzyć ideał między dwiema kromkami chleba / Max Halley, Ben Benton ; przekład Agnieszka Szling.- Wydanie I.- Warszawa : Buchmann, 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Kanapki i przekąski , Książka kucharska , Publikacja bogato ilustrowana

**Sygnatura:** WG-641.5

**Nowości:** 2024-06

Najlepszy istniejący przewodnik po kanapkach, dzięki któremu szybko stworzysz tę idealną! Przepyszna, domowa, ale równocześnie niebanalna. Max Halley jest właścicielem niezwykłego bistro z kanapkami w Wielkiej Brytanii. Po latach pracy w najlepszych restauracjach w kraju zdał sobie sprawę, że to właśnie kanapka – największy wynalazek ludzkości – potrzebuje renesansu. Postanowił więc otworzyć własny lokal i... wymyślić kanapkę na nowo. Wielka księga to: wariacje na temat klasycznych kanapek; pyszne sposoby na wykorzystanie resztek; kanapki na śniadanie; kanapki na obiad; kanapki na deser. Ogółem: ponad 100 przepisów pozwalających na wykonanie genialnych kanapek w domu. Autor stworzył też ekstra przepisy na pieczywo, mięsa, ryby, nadzienia, przyprawy, marynaty i kiszonki oraz inne wspaniałe chrupiące elementy kanapek.



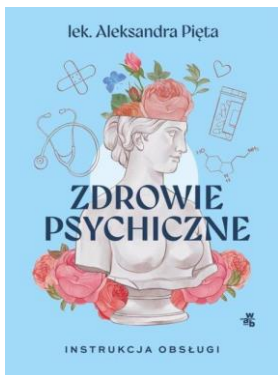
42. Zarządzanie w zgodzie z człowiekiem : o roli kontraktu psychologicznego w budowaniu nowoczesnych organizacji / Anna Rogozińska-Pawelczyk, Agnieszka Sitarska-Piwko.- Wydanie pierwsze.- Warszawa : Difin, 2024.  
(Ingram)

**Hasła przedmiotowe:** Coaching , Kontrakt psychologiczny , Organizacje , Zarządzanie zasobami ludzkimi (HRM) , Opracowanie

**Sygnatura:** WG-005.95/.96

**Nowości:** 2024-06

Książka wprowadza czytelników w świat złożonych kontekstów zmieniającego się charakteru pracy, które powodują powstanie nowego typu relacji pracodawca – pracownik w warunkach nowej organizacji. Stanowi ona próbę zebrania nowatorskich współczesnych myśli oraz rozwinięcia dotychczasowych prac nad kontraktem psychologicznym. Autorki analizują naturę kontraktu psychologicznego i jego znaczenie w kontekście zachodzących relacji w organizacji oraz wskazują, jak zarządzać kontraktem psychologicznym we współczesnej organizacji poprzez użycie różnorodnych narzędzi. Opracowanie podzielone jest na dwie części, które składają się na, z początku teoretyczne, a następnie praktyczne, inspirujące, nowatorskie rozważania na temat przyczyn, konsekwencji i aspektów nowego, wyłaniającego się kontraktu psychologicznego. Kolejne rozdziały są ilustrowane teorią i wynikami badań empirycznych, a także przykładami praktycznych metod rozwiązywania problemów. Unikatowa perspektywa teoretyczna oraz wiedza praktyczna na temat zarządzania kontraktem psychologicznym dedykowane są menadżerom, specjalistom HR, trenerom, coachom, chcącym zastosować kontrakty psychologiczne w swojej praktyce zawodowej oraz rozwijać bardziej świadomie i empatycznie relacje z pracownikami. Praca może okazać się również przydatna pracownikom akademickim, studentom i absolwentom studiów na kierunkach ekonomicznych, psychologicznych i społecznych.



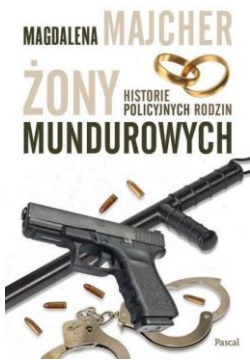
43. Zdrowie psychiczne : instrukcja obsługi / lek. Aleksandra Pięta.- Warszawa : Wydawnictwo WAB, [2024].

**Hasła przedmiotowe:** Diagnoza , Dobrostan psychiczny , Leczenie , Pomoc psychologiczna , Profilaktyka zdrowotna , Techniki samopomocy , Zaburzenia psychiczne , Zdrowie psychiczne , Poradnik

**Sygnatura:** WG-616.89

**Nowości:** 2024-06

Ta książka jest dla Ciebie. Każde z nas ma zdrowie psychiczne: w lepszej lub gorszej kondycji, czasami w kompletnym kryzysie. Nie ma ludzi, którzy byliby wiecznie na haju szczęśliwości. Nasza droga bywa wyboista towarzyszą nam stres, smutek, lęk, bezsilność. Temat kondycji psychicznej dotyczy Ciebie, Twoich bliskich, a także osób, które mijasz na ulicy. Żyjemy w ciekawych czasach, poddających naszą wytrzymałość ciągłej próbie. Potrzebujemy zdrowia psychicznego, by rano wstać z łóżka, by myśleć w szkole czy w pracy, tworzyć z ludźmi dobre relacje, utrzymać zdrowie fizyczne oraz realizować swój życiowy potencjał. Zdrowie psychiczne. Instrukcja obsługi to książka napisana przez lekarkę psychiatrkę na podstawie jej doświadczenia i wiedzy klinicznej. Jest zrozumiała dla osób bez wykształcenia medycznego, odpowiada na najczęstsze pytania i rozwiewa wątpliwości w empatyczny sposób. To poradnik dla wszystkich zainteresowanych swoją kondycją psychiczną, dla osób wspierających bliskich w kryzysie oraz dla szukających odpowiedzi na poniższe pytania: Jak to wszystko działa i o co w ogóle chodzi z psychiką? Skąd mam wiedzieć, że z moim zdrowiem dzieje się coś niepokojącego? Gdzie szukać pomocy w razie problemów i jak odzyskać Zdrowie psychiczne? Jak pomóc osobie, która mierzy się z kryzysem? Jak poprawić swoje aktualne zdrowie psychiczne i jego wydolność? Co mogę zrobić dla siebie już dzisiaj, żeby zadbać o dobre samopoczucie?



44. [Żony mundurowych : historie policyjnych rodzin / Magdalena Majcher.- Bielsko-Biała : Pascal, 2024.](#)

**Hasła przedmiotowe:** Małżeństwo , Policjanci , Postawy , Relacje międzyludzkie , Rodzina , Życie codzienne , Polska , Wywiad dziennikarski

**Sygnatura:** WG-351.74

**Nowości:** 2024-06

Polscy policjanci Jacy są, kiedy zdejmują mundur, czego się boją, o czym rozmawiają po pracy i jaką cenę płacą za codzienną służbę oni i ich rodziny? Czy kiedykolwiek odpoczywają, czy może tkwią głową w pracy przez dwadzieścia cztery godziny na dobę? Czy przynoszą problemy do domu? Czy przemoc jest powszechnym zjawiskiem w ich formacji? I czy sami potrafiliby szczerze odpowiedzieć na te pytania? Magdalena Majcher, prywatnie żona policjanta, zadała je najbliższym policjantów. Zaprosiła do szczerych i bezkompromisowych rozmów jednaście kobiet i jednego mężczyznę – żony, partnerki, córkę, teściową, męża. Z przeprowadzonych rozmów wyłania się wielowymiarowy – z pewnością nie czarno-biały – obraz ludzi, którzy wcale nie są ze stali.