

## Czytelnia Główna

### ***Oczyszczające koktajle. Detoks w płynie, Wydawnictwo Olimp Media, Poznań 2018.***

Z niniejszej pozycji dowiemy się o jednym ze sposobów oczyszczania naszego organizmu, czyli o koktajlach, które dzięki dużej zawartości składników odtruwających ułatwiają pozbywanie się z naszego organizmu toksyn. W książce znajdziemy różnorodne przepisy, jak zrobić koktajle, które oczyszczają organizm, podkreślają metabolizm, a także regenerują ciało i umysł. Przeczytamy też o produktach spożywczych mających działanie oczyszczające i regenerujące organizm, przede wszystkim o warzywach i owocach. Do każdego przepisu dołączone jest zdjęcie gotowego koktajlu i informacja o stopniu trudności wykonania oraz czasie przygotowania.

### ***Kamil Bałuk, Wacław Krupiński, Wodecki. Tak mi wyszło, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2018.***

W pierwszej części biografii słynnego artysty Kamil Bałuk ukazuje nam jego fascynujące życie. Druga część to rozmowy przeprowadzone przez Wacława Krupińskiego ze Zbigniewem Wodeckim. Jeśli ktoś chciałby się dowiedzieć ciekawych informacji na temat Pana od *Pszczółki Mai*, powinien sięgnąć po tę książkę.

### ***Magdalena Grzegorzczak, Fast & Fit. Przepisy dla zapracowanych, Wydawnictwo Olesiejuk, Ożarów Mazowiecki 2018.***

Książka skierowana jest do osób chcących odżywiać się zdrowo, a przede wszystkim szybko przygotować smaczne i zdrowe potrawy. Dowiemy się z niej, jak ułożyć jadłospis, by zawierał pełnowartościowe posiłki dla całej rodziny. Poradnik został podzielony na siedem działów, w których znajdziemy przepisy do wypróbowania na śniadania, sałatki, zupy, dania główne, koktajle, zdrowe desery oraz kolacje. Warto dodać, że autorka prowadzi blog z przepisami i poradami, a także kanał kulinarny na polskim YouTube Skutecznie.Tv.

### ***Karolina i Maciej Szaciło, Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2016.***

Publikacja ta przeznaczona jest dla osób, które większość dnia spędzają poza domem, a chciałyby zadbać o swoje zdrowie i nauczyć się przygotowywania prostych oraz pełnowartościowych posiłków łatwych do zabrania na wynos. Podzielona jest na cztery części. Z pierwszej dowiemy się, co będzie nam potrzebne do zaczęcia gotowania i przygotowywania posiłków, kolejne rozdziały to już przepisy podzielone na menu wiosenno-letnie i menu jesienno-zimowe, a także lunchy. Warto sięgnąć po tę książkę i zacząć swoją przygodę z gotowaniem.

### ***Julia Bator, Zamień chemię na energię. Zdrowie i siła na wynos, Wydawnictwo Znak, Kraków 2018.***

Autorka w swoich książkach promuje zdrowe odżywianie. Niniejsza pozycja to ponad 50 przepisów na przekąski, dania i koktajle. Każda z potraw jest szybka w przygotowaniu, sycąca, energetyczna i zdrowa. Książka polecana jest osobom prowadzącym aktywny tryb życia, a także wszystkim szukającym pomysłów na zdrowe posiłki.

### ***Natalia Sosin-Krosnowska, Cisza i spokój. Cała prawda o życiu daleko od miasta, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018.***

Ta książka to opowieść o ludziach, którzy przeprowadzili się z wielkich miast do małych miejscowości. Autorka rozmawia z nimi o powodach, dla których wybrali życie na wsi. Z rozmów tych dowiadujemy się wielu praktycznych

wskazówek, np. gdzie kupić dom, jaką wybrać działkę, ile na to wszystko potrzeba pieniędzy i z czego utrzymywać się na wsi. Marzysz o ciszy i spokoju? Przeczytaj tę książkę i dowiedz się, o czym warto pamiętać, przenosząc się na wieś.

**Adam Kay, *Będzie bolało. Sekretny dziennik młodego lekarza*, Wydawnictwo Insignis Media, Kraków 2017.**

*Będzie bolało* to głośny brytyjski bestseller, który ukazuje funkcjonowanie brytyjskiej służby zdrowia pod względem administracyjnym, jak i medycznym. Książkę tę tworzą zapiski o życiu lekarzy na szpitalnym oddziale i poza nim, spisane potajemnie na dyżurach przez byłego lekarza Adama Kaya. Dlaczego autor stracił prawo wykonywania zawodu? Dowiesz się tego, jeśli sięgniesz po tę pozycję.

**Jan Kaczkowski, *Dekalog księdza Jana Kaczkowskiego*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2017.**

*Dekalog* to jedna z ostatnich rozmów księdza Jana Kaczkowskiego z Katarzyną Szkarpetowską, dotycząca codziennego życia zgodnie z przykazaniami. Rozmowa toczy się naturalnie, nie brakuje w niej momentów zabawnych i wątków osobistych z życia ks. Jana. Pozycja ta to próba podzielenia się z czytelnikami przemyśleniami na temat przykazań i ich roli w naszym życiu. Do książki dołączona została płyta z kilkoma wyjątkowymi nagraniami, wśród których znajduje się *Ostatnia droga krzyżowa ks. Jana Kaczkowskiego*.

**Ed Yong, *Mikrobiom. Najmniejsze organizmy, które rządzą światem*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.**

Jeśli sięgną Państwo po tę książkę, przekonają się, jak wielkie znaczenie mają mikroskopijne organizmy żyjące na Ziemi. To opowieść między innymi o tym, jak bakterie walczą z naszymi infekcjami, trawią nasze jedzenie, a nawet wpływają na nasze zachowanie. A to tylko niektóre z ciekawostek ze świata mikroorganizmów, do którego zaprasza Państwa Ed Yong.

**Wisława Szymborska, *Jacyś złośliwi bogowie zakpili z nas okrutnie. Korespondencja 1955-1996*, Wydawnictwo a5, Kraków 2018.**

Niniejsza książka to zbiór listów pomiędzy dwójkiem wielkich polskich poetów: Wisławą Szymborską i Zbigniewem Herbertem, których łączyła bliska i serdeczna relacja. To znakomita lektura, obficie zilustrowana kolażami, ale także kopiami kart pocztowych i rysunkami Zbigniewa Herberta. W trakcie lektury zauważyć można, że początkowo oficjalna korespondencja między poetami zamienia się w bardzo serdeczną przyjaźń.

**Grzegorz Gałązka, *Franciszek - spotkania, modlitwa, gesty*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2016.**

Autor tego albumu od kilkadziesiąt lat fotografuje życie w Watykanie. I tak właśnie dzięki doskonałym zdjęciom możemy zobaczyć papieża Franciszka takiego, jaki jest w swoim codziennym życiu – czyli otwartego, uśmiechniętego, żywołowego. Książka została podzielona na trzy części: *Spotkania*, *Modlitwa* i *Gesty*. Ukazują one papieża w czasie uroczystości i mszy św., podczas codziennej posługi, a także jego zwyczajne, codzienne gesty.

**David Coulter, *Anatomia hatha jogi*, Wydawnictwo Zielone, Kraków 2018.**

Niniejsza pozycja to obszerne opracowanie dotyczące anatomii i fizjologii hatha jogi, przeznaczone dla nauczycieli jogi,

osób, które zawodowo zajmują się zdrowiem człowieka, i wszystkich zainteresowanych odkrywaniem świata tej dyscypliny gimnastyki. Książka omawia podstawowe pozycje ćwiczeń. Zawiera osobny rozdział poświęcony oddychaniu, które odgrywa istotną rolę w prawidłowym ich wykonywaniu. Końcowy rozdział dotyczy pozycji relaksujących i medytacyjnych.

**Barbara Wachowicz, *Matki wielkich Polaków. „Serce mojej ojczyzny - mamó!”*, Wydawnictwo Sport i Turystyka - Muza, Warszawa 2017.**

Książka przedstawia sylwetki matek wybitnych Polaków od XVII do XX wieku, takich jak: Teofila z Daniłowiczów Sobieska - matka Jana III Sobieskiego, Tekla z Ratomskich Kościuszkowa - matka Tadeusza Kościuszki, Barbara z Majewskich Mickiewiczowa - matka Adama Mickiewicza, Salomea z Januszewskich Słowacka - matka Juliusza Słowackiego, Tekla Justyna Krzyżanowska - matka Fryderyka Chopina, Stefania z Cieciszowskich Sienkiewiczowa - matka Henryka Sienkiewicza, Józefa Kasproviczowa - matka Jana Kasprovicza, Józefa Żeromska - matka Stefana Żeromskiego, Maria Kossakowa - matka Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, Stefania z Zieleńczyków Baczyńska - matka Krzysztofa Kamila Baczyńskiego. Portrety każdej z tych kobiet autorka przedstawiła bardzo rzetelnie, opierając się na dokumentach, a także wspomnieniach ich dzieci.

**Marek Grechuta, *Pani mi mówi niemożliwe*, Wydawnictwo Prószyński i Media, Warszawa 2017.**

W tej książce znajdziemy najpiękniejsze i najbardziej znane wiersze i piosenki Marka Grechuty, który swoim rozpoznawalnym głosem i lirycznymi tekstami na stałe zapisał się w historii polskiej poezji śpiewanej. Artysta zadebiutował w drugiej połowie lat sześćdziesiątych, i od tego czasu jego utwory natychmiast stawały się przebojami i śpiewała je cała Polska. Te niezapomniane utwory nucą też kolejne pokolenia, a niektórzy młodzi wykonawcy, tacy jak Kamil Bednarek, na nowo je interpretują i odświeżają.

**Witold Bereś, Krzysztof Burnetko, Andrzej i Krystyna. *Późne obowiązki*, Wydawnictwo Panaceum, Kraków 2017.**

Po napisaniu książki *Andrzej Wajda. Podejrzany* autorzy zaproponowali nam opowieść o jednym z bardziej twórczych polskich małżeństw: Andrzeju Wajdzie i Krystynie Zachwatowicz. W niniejszej pozycji przeczytamy o ich wspólnych osiągnięciach, takich jak: założenie w Krakowie Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „Manggha” czy Pawilonów Wyspiańskiego i Czapskiego. W tej obszernej publikacji znajdziemy również wzmianki o zrealizowanych przez nich spektaklach i filmach, a także wspomnienia ich przyjaciół i znajomych.

**Ewa i Bogumił Liszewscy, *Piękne Polki. Opowieść o lwowskich Klaudynach*, Wydawnictwo Replika 2017.**

Książka opisuje dzieje założonego w XIX wieku przez lwowskie dziewczęta stowarzyszenia, które miało służyć sprawie narodowej. Jego członkinie wcielały w życie ideały głoszone przez ich nauczycielkę, którą była Felicja Wasilewska, oraz patronkę - Klaudynę Potocką. Niniejsza pozycja przybliży historię ich walki o wierność Ojczyźnie, poszanowanie prawdy, a także ich drogę do zdobywania wiedzy i samorozwoju.

**Beata Kost, *Kobiety ze Lwowa*, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2017.**

Książka Beaty Kost, rodowitej lwowianki, przedstawia losy 34 kobiet, które zapisały się w historii Lwowa. Na jej kartach poznajemy życiorysy nauczycielek, sióstr zakonnych, aktorek, szlachcianek i skandalistek. Wśród opisanych tu postaci są Helena Modrzejewska, Gabriela Zapolska czy Zofia Batycka, ale też kobiety mniej znane, choć z pewnością nie mniej ciekawe.

**Grażyna Stojak, *Podziemia bazyliki archikatedralnej w Przemyślu i ich rewitalizacja w latach 2009-2015*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2017.**

Ta książka, poświęcona podziemiom bazyliki archikatedralnej w Przemyślu, stanowi relację z prac związanych z odkrywaniem, dokumentowaniem, restaurowaniem i udostępnianiem wspomnianych podziemi. Monumentalne opracowanie, podzielone na pięć rozdziałów, zawiera również sporo informacji historycznych, archeologicznych i konserwatorskich. Nie zabrakło przy tym zdjęć dokumentujących przebieg całej rewitalizacji.

**Mieczysław Rzechorzek, *Z Przemyśla przez Afrykę do Wielkiej Brytanii*, Przemyśl 2017.**

Niniejsza książka to wspomnienia przemyślanina Mieczysława Rzechorzeka z czasów II wojny światowej. Autor pisze o tym, jak wybuch wojny pozbawił go domu rodzinnego i Ojczyzny. Poznajemy historię 15-letniego chłopca, który sam musi się zmierzyć z życiem i podejmować decyzje dotyczące swojego losu. Chłopca, który z Przemyśla przez Rumunię i Wielką Brytanię trafia do Afryki. Wspomnienia są adresowane do rodziny, znajomych oraz mieszkańców Przemyśla, a także do wszystkich, którzy lubią czytać autobiografie.

**Grażyna Dyrda, Jan Krupa, Krzysztof Szpara, *Nowe trendy w rozwoju turystyki na obszarach wiejskich*, Związek Gmin Turystycznych Pogórza Dynowskiego, Dynów 2017.**

Publikacja ukazuje, jak wielkie bogactwo przyrodniczo-krajoznawcze i kulturowe kryją obszary wiejskie w województwie podkarpackim. W drugim rozdziale niniejszej pozycji znajdziemy opis turystyki kulinarnej oraz agroturystyki. Kolejny z rozdziałów zawiera objaśnienie mało znanej formy turystyki, jaką jest apiturystyka, czyli turystyka związana z pszczelarstwem, pasiekami i szlakami turystycznymi obejmującymi gospodarstwa pszczelarskie. W końcowej części ukazana jest rola władz i administracji samorządowej oraz społeczności lokalnych w rozwoju turystyki wiejskiej.

**David Hatcher Childress, *Olmekowie. Najstarsza tajemnica Meksyku*, Wydawnictwo Amber, Warszawa 2017.**

Jeśli pasjonujesz się kulturą i cywilizacją Ameryki Środkowej, ta książka z pewnością Cię usatysfakcjonuje. Ukazuje ona tajemnice Meksyku i najstarszą cywilizację, jaką byli Olmekowie, którzy znali metalurgię, pismo i kalendarz na długo przed nadejściem Majów. Autor, archeolog i podróżnik, próbuje rozwiązać zagadkę pochodzenia i zagłady tajemniczego ludu.

**Adam Jarczyński, *Z klasą na luzie. Dobre maniery, zdrowy rozsądek i sztuka łamania zasad*, Wydawnictwo Znak Literanova, Kraków 2017.**

*Z klasą na luzie* to książka poradnikowa na temat zasad savoir-vivre oraz sztuki ich łamania. Przedstawia ona różne aspekty życia codziennego. Dowiemy się z niej, jak się zachować w takich miejscach, jak komunikacja miejska, kino, teatr czy szpital. Porady są opisane przystępnym językiem, z dużą dawką humoru.

**Noah Strycker, *Rzecz o ptakach*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2017.**

Pozycja przybliży świat skrzydlatych stworzeń. Każdy z jej 13 rozdziałów jest poświęcony innemu gatunkowi. I tak przeczytamy w nich na przykład o szpakach, których stada tworzą niezwykle figury, albo o bajecznych gniazdach

altanników. Z tej książki dowiemy się też, czy pingwiny się czegoś boją. Noah Strycker dowodzi również, że ludzie i ptaki mają z sobą wiele wspólnego. Warto wspomnieć, że autor jest przyrodnikiem, podróżnikiem i współredaktorem poczytnego magazynu „Birding”.

**Paulina Mechło, Paulina Polek, *Piękny umysł nie ma wieku. Łamigłówki dla seniorów i nie tylko*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2015.**

Jesteś seniorem lub miłośnikiem łamigłówek i chcesz mieć sprawny mózg? Sięgnij po tę książkę! Znajdziesz w niej 10 sposobów na zachowanie sprawnego umysłu oraz 140 ćwiczeń matematycznych, pamięciowych, językowych i wymagających logicznego myślenia. Ćwiczenia zawarte w tej publikacji pozwolą oderwać się od codziennych trosk.

**Susan Kaiser Greenland, *Zabawa w uważność. Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2017.**

W dzisiejszym zagonionym świecie zbyt mało czasu i uwagi poświęcamy naszym dzieciom, często więc zostają one same ze swoimi przeżyciami i problemami. Książka *Zabawa w uważność* uświadamia, jak ważny jest rozwój emocjonalny i społeczny dzieci, i – co najważniejsze – pokazuje, jak go wspomóc. Pozycja składa się z 60 prostych i przystępnych zabaw pomocnych w codziennym życiu. Jest skierowana do rodziców i nauczycieli, którzy poprzez zabawę i zaproponowane ćwiczenia mogą pomóc dzieciom w utrzymaniu skupienia, a także w zapanowaniu nad stresem.

***Domowe dania wigilijne i wielkanocne*, Wydawnictwo Bosz, Olszanica 2017.**

Autorka książki zaprasza wszystkich, którzy nie potrafią gotować, ale chociaż dwa razy do roku chcą zabłysnąć swoimi umiejętnościami kulinarnymi, do zapoznania się z powyższą pozycją. Dzięki tej książce przypomnimy sobie, co i jak się wykonuje i w jakiej kolejności, a przede wszystkim w jakich proporcjach się sypie, wrzuca, dolewa i miesza. Znajdziemy w niej bardzo proste przepisy na potrawy tradycyjne na Boże Narodzenie i Wielkanoc. Treść przepisów wzbogacają kolorowe ilustracje.

**Jolanta Piekarska, Wiesław Piekarski, *Aktywny senior. Jak zachować sprawność intelektualną w podeszłym wieku?*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2017.**

Książka *Aktywny senior* uczy, jak krok po kroku przeprowadzić i zorganizować warsztaty, które zmotywują fizycznie i intelektualnie seniorów. Znajdziemy w niej scenariusze różnorodnych zajęć z tego zakresu, a także informacje praktyczne na temat problemów ludzi starszych, sposobu spędzania przez nich wolnego czasu oraz ich zainteresowań.

**Aleksandra Piotrowska, Ewa Świerżewska, *Nastolatki pod lupą. Poznaj, by zrozumieć*, Wydawnictwo Zielona Sowa, Warszawa 2017.**

Jeśli jesteś rodzicem dorastającej córki lub syna, sięgnij po książkę *Nastolatki pod lupą. Poznaj, by zrozumieć*. Opowiada ona o procesach, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych, które zachodzą w organizmie dojrzewającego dziecka. Publikacja dotyczy również problemów relacji nastolatków z rodzicami i rówieśnikami oraz wielu innych tematów związanych z dorastaniem. Jak pisze autorka, nie jest to poradnik, ale książka pomagająca zrozumieć młodego człowieka.

**Gotuj z najlepszymi. Autorskie przepisy uczestników i jurorów akcji Mistrz Smaku, Wydawnictwo Burda Publishing Polska, Warszawa 2017.**

Książka powstała dzięki programowi *Mistrz Smaku*, emitowanemu w telewizji TVN we współpracy ze znaną marką przypraw Prymat. Znajdziemy w niej przepisy ekspertów kulinarnych Michaela Moran i Roberta Sowy oraz propozycje przysłane przez uczestników akcji *Mistrz Smaku*. Chciałbyś wypróbować przepisy mistrzów smaku? Sięgnij po powyższą pozycję i wyczaruj coś wspaniałego w swojej kuchni.

**Klaudyna Hebda, Ziołowy zakątek. Kosmetyki, które zrobisz sama w domu, Wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa 2014.**

Klaudyna Hebda w swojej książce udowadnia, że aby mieć piękną i zdrową skórę, wcale nie trzeba stosować drogich kosmetyków i specjalistycznych zabiegów. Wystarczy zrobić sobie własny krem, samemu przygotować maseczkę z przypraw i owoców lub zrobić leczniczą maść ziołową. *Ziołowy zakątek* to przewodnik po naturalnych sposobach pielęgnacji ciała. Książka zawiera przegląd najpopularniejszych składników, które można znaleźć w każdej kuchni lub w sklepach zielarskich, w tym: olejów, maseł, olejków eterycznych, oraz około 90 przepisów wykorzystujących zioła i produkty spożywcze do stworzenia naturalnych kosmetyków. Publikacja oferuje zarówno stare, jak i nowoczesne receptury, przepisy dla początkujących i zaawansowanych, a pomocą są zdjęcia pokazujące krok po kroku produkcję domowego kosmetyku.

**Jürgen Vormann, Karola Wiedemann, Dieta odkwaszająca organizm. Przepisy, Wydawnictwo Edra Urban & Partner, Wrocław 2017.**

Jeżeli jesteście zestresowani i zmęczeni, macie problemy ze stawami i bolącymi mięśniami – być może wasz organizm jest zakwaszony. W tym wypadku należy zadbać o zbilansowaną dietę odkwaszającą organizm i zmienić dotychczasowe przyzwyczajenia żywnościowe. W niniejszej książce znajdziemy informację, dlaczego powinniśmy odkwasić swój organizm, ale również wyjątkowe przepisy na sałatki, zupy itp. Warto więc zapoznać się z tą publikacją popartą wiedzą i doświadczeniem autorów.

**Mariusz Urbanek, Makuszyński. O jednym takim, któremu ukradziono słońce, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2017.**

Książka pt. *Makuszyński. O jednym takim, któremu ukradziono słońce*, autorstwa Mariusza Urbanka, to z pewnością godna przeczytania biografia. Jej bohaterem jest Kornel Makuszyński, autor najpoczytniejszych książek dla dzieci i młodzieży, m.in. *Awantura o Basię* czy *Szaleństwa panny Ewy*, a także *Koziołka Matołka*, który powstał dzięki współpracy z Marianem Walentynowiczem.

Niniejsza biografia nie tylko przybliży losy Makuszyńskiego od dzieciństwa poprzez młodość i czas największych dokonań pisarskich, ale także zawiera wiele ciekawych i często zaskakujących faktów dotyczących jego charakteru, poglądów czy sposobu bycia. Z jej kart dowiadujemy się bowiem, że choć pisał dla dzieci, nie za bardzo je lubił; chociaż często bohaterkami jego powieści były przesympatyczne młode kobiety, cechowała go chorobliwa niechęć do płci pięknej. Biografia ukazuje człowieka, który kochał życie, nienawidził łzawych tragedii, a *Jontka z Halki powiesiłby z czystym sumieniem*. Pisarza, który z humorem, ironią, a także z wielkim zachwytem nad pięknem świata oraz wielką wiarą w ludzką dobroć pisał o sprawach ważnych i trudnych. Bystrego obserwatora, doskonale dostrzegającego trudności, z jakimi borykała się II Rzeczpospolita. Człowieka, który niejednokrotnie musiał stawić czoła fali krytyki w stosunku do swojej twórczości ze strony niektórych kolegów po piórze czy decyzjom władz komunistycznych, pragnących, aby o nim zapomniano, m.in. poprzez wpisanie jego powieści na listę książek *ideologicznie szkodliwych*.

**Christopher Oldstone-Moore, *Historia brody. Zaskakujące dzieje męskiego zarostu*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2017.**

Ta książka, licząca 510 stron, przedstawia niezwykłą historię męskiego zarostu. Dowiemy się z niej, jakie funkcje spełniała broda, kto mógł ją nosić, a komu zupełnie nie wypadało. Książka polecana każdemu brodaczkowi oraz miłośnikom historii.

**Hanna Krall, *Fantom bólu - reportaże wszystkie*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2017.**

Dzięki Wydawnictwu Literatura ukazały się zebrane w jednym tomie wszystkie książki Hanny Krall, ukazujące losy ludzi w obliczu Zagłady. W skład tomu wchodzi słynne teksty pisarki takie jak: Zdażyć przed Panem Bogiem, Sublokatorka, Okna, Hipnoza, Taniec na cudzym weselu, Dowody na istnienie... . W tym obszernym tomie liczącym 1223 strony znajdziemy najnowszą część Białej Marii zatytułowanej Podwójne życie Władysława Sokoła.

**Wojciech Młynarski, *Od oddechu do oddechu, Prószyński i S-ka*, Warszawa 2017.**

Książka „Od oddechu do oddechu” to obszerny zbiór wierszy i piosenek Wojciecha Młynarskiego. Jest to propozycja dla każdego miłośnika poezji jak i czytelnika, który dopiero wgłębia się w ten rodzaj twórczości. Teksty są proste i zabawne, często też pobudzające do refleksji.

**Marcin Ambroziak, *Piękno bez tajemnic - przewodnik po medycynie estetycznej*, Wydawnictwo: Edipresse Polska, Warszawa 2017.**

W powyższym przewodniku znajdziemy wyczerpujące odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania na temat medycyny estetycznej i zabiegów przeprowadzanych w tej dziedzinie. W książce są opisane szczegółowo metody odmładzania i najważniejsze fakty z tym związane. Autor specjalizuje się w dermatologii estetycznej, leczeniu chorób włosów, trądziku, łuszczycy, a także dermatochirurgii. Publikacja zawiera rzetelne informacje poparte doświadczeniem autora, które można również oglądać w TVN Style w programie „Życie bez wstydu”.

**Stanisław Orłowski, *Na Bieszczadzkich obwodnicach, Z Bieszczadów na Pogórze Bukowskie, cz. 6*, Wydawnictwo EDYTORIAL, Rzeszów 2016.**

„Z Bieszczadów na Pogórze Bukowskie” to szósty tom przewodnika turystycznego z serii pt. „Na bieszczadzkich obwodnicach”. Poświęcony jest on dwóm pętlom: „Małej” – liczącej ok. 60 km i biegnącej przez następujące miejscowości: Zagórz – Poraż – Morochów – Mokre – Wysoczany – Płonna – Karlików – Wola Piotrowa – Bukowsko – Wolica – Zboiska – Pobiedno – Markowce – Prusiek – Niebieszczany – Poraż – Zagórz oraz „Dużej” (ok. 100 km) prowadzącej z Zagórz przez Tarnawę Dolną – Czaszyn – Brzozowiec – Kulaszne – Szczawne – Płonną – Karlików – Wolę Piotrową – Bukowsko – Nagórzany – Nowotaniec – Nadolany – Wolę Sękowa – Odrzechową – Odrzechówki – Sieniawę – Mymoń – Besko – Zarszyn – Długie – Nowosielce – Pisarowce – Sanok do Zagórz. Zamieszczono w nim ponad 370 fotografii, które prezentują ważniejsze miejsca i panoramy z trasy przejazdu. W przewodniku znajduje się również mapa pokazująca bieg obu pętli oraz wykaz skrótów tras. Opracowanie to zawiera także na informacje o tutejszych atrakcjach turystycznych i infrastrukturze związanej z tą branżą, tj. punkty IT, noclegi, wypożyczalnie sprzętu itp.

**Jan Kuca, *O wielkiej wojnie w powiecie Jarosławskim*, Wydawnictwo EDYTORIAL, Rzeszów 2016.**

Publikacja oparta na bogatych źródłach historycznych, a także wspomnieniach i relacjach naocznych świadków.

Wszystko to sprawia, że do rąk czytelnika trafia cenne źródło przybliżające historię związaną z ziemią jarosławską na przełomie XIX i XX wieku, a przede wszystkim w czasie I wojny światowej. Jest to również publikacja godna polecenia osobom zainteresowanym militariami z tego okresu.

**Monika Karolczuk, *Polska. Przewodnik pielgrzyma*, Wydawnictwo AA, Kraków 2016.**

Przewodnik poświęcony najświętszym sanktuariom, katedrom, klasztorom, kościołom i kalwariom znajdującym się w Polsce. Zawiera obszernie opisy tych miejsc, a także aktualne mapy dojazdu, kolorowe zdjęcia oraz plany głównych miast naszego kraju. Dodatkowym atutem tej publikacji jest to, iż prezentuje także najciekawsze atrakcje turystyczne znajdujące się w pobliżu omawianych miejsc świętych.

**Krzysztof Ożóg, *966. Chrzest polski*, Wydawnictwo Biały Kruk, Kraków 2016.**

*Chrzest Polski* to książka autorstwa prof. Krzysztofa Ożoga wydana 1050-lecie tego wydarzenia. Pokazuje ona narodziny chrześcijaństwa na ziemiach polskich i znaczenie tego faktu dla naszej państwowości, gospodarki, polityki oraz kultury. Swoistym mottem dla podejmowanej tu tematyki są słowa św. Jana Pawła II, który w jednym ze swych licznych przemówień do Polaków stwierdził, że „nie sposób zrozumieć dziejów narodu polskiego bez Chrystusa”. Autor niniejszej pozycji dokumentuje to poprzez odwołania do wielu źródeł, które prezentuje w sposób bardzo przejrzysty i zachęcający do dalszej lektury zagadnień dotyczących podwalin naszej narodowej tożsamości oraz realiów życia na ziemiach polskich na przełomie X i XI wieku w aspekcie funkcjonowania ówczesnych dworów, grodów, kościołów i związanego z nimi kultu pierwszych męczenników propagujących wiarę chrześcijańską na omawianym obszarze.

**Marek Walczak, *Kościoły gotyckie w Polsce*, Wydawnictwo M, Kraków 2015.**

W niniejszym albumie zaprezentowano 40 najważniejszych świątyń gotyckich, które powstały na ziemiach polskich w okresie od połowy XIII do początku XVI wieku. Pozycja ta zawiera liczne fotografie średniowiecznych kościołów – całych oraz ich detali – w ich obecnym stanie. Autorem tych zdjęć jest Jerzy Andrzejewski specjalizujący się w fotografowaniu sakralnej architektury gotyckiej i romańskiej. Fotografie te opatrzone są ponadto fachowym komentarzem autorstwa Marka Walczaka – kierownika Zakładu Historii Sztuki Średniowiecznej w Instytucie Historii Sztuki Uniwersytetu Jagiellońskiego.

**Kalwaria Pałacowska. Człowiek i krajobraz, pod red. Agaty Gajdek, Andrzeja Bobca, Agaty Ćwik, Tomasza Olbrychta, Małgorzaty Pociask, Anny Sołtysik, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2015.**

Trafiająca do rąk czytelnika książka to praca zbiorowa będąca pokłosiem Sympozjum Naukowego pt. „Okolice Kalwarii Pałacowskiej: Człowiek i jego krajobraz (pamięć – teraźniejszość – nadzieje)”, które odbyło się we franciszkańskim sanktuarium w Kalwarii Pałacowskiej k. Przemyśla w dniach 18-19 września 2014 roku. Zawiera ona referaty wygłoszone przez prelegentów biorących udział w tym spotkaniu i prezentuje tematykę z zakresu walorów krajobrazowo-kulturowych Kalwarii Pałacowskiej i jej okolic, a także zagadnienia związane z sakralną funkcją tego miejsca w zakresie architektury i planowania przestrzennego oraz ochrony zabytków i dziedzictwa przyrodniczego na omawianym terenie.

**Andrzej Stasiuk, *Życie to jednak strata jest*, Wydawnictwo Agora SA i Czarne, Warszawa 2015.**

*Życie to jednak strata jest* to wywiad rzeka z Andrzejem Stasiukiem, laureatem Nagrody Nike i jednym z najwybitniejszych polskich pisarzy. Przeprowadziła go Dorota Wodecka, dziennikarka „Gazety Wyborczej”. Jest to



rozmowa o Polsce, świecie i społeczeństwie. Na kartach tej książki Andrzej Stasiuk snuje także barwną opowieść o sobie samym – o życiu i książkach, o kobietach i miłości, o podróżach i samochodach, o religii i polityce. Swoje wspomnienia przedstawia w taki sposób, że czytelnik odbywa z nim swoistą podróż z Wołowca na Podlasie, do Albanii i na Wschód aż do Czyty.

**Ks. Józef Tischner, *Drogi i bezdroża miłosierdzia*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2015.**

*Drogi i bezdroża miłosierdzia* to zbiór esejów ks. Józefa Tischnera – filozofa, teologa, kaznodziei i wykładowcy uniwersyteckiego, któremu do intelektualnej prowokacji służyły bardzo często słynne, rzucane ni stąd ni zowąd, góralskie dowcipy i anegdoty. Zawarte w niniejszej książce refleksje o Bożym miłosierdziu powstały w ostatnich latach ciężkiej choroby autora, który świadom swego stanu powierza się Jezusowi Miłosiernemu i próbuje we właściwy sobie sposób zgłębić i pokazać istotę przesłania zawartego w „Dzienniczku” św. Faustyny Kowalskiej.

**Marek Wierzbowski, *Prawo administracyjne*, Wydawnictwo Wolter Kluwer SA, Warszawa 2015.**

Niniejsza publikacja przeznaczona jest dla studentów studiów prawniczych i administracyjnych, jak i osób zainteresowanych problematyką organizacji administracji publicznej. Jest to zaktualizowany podręcznik obejmujący niemal całość problematyki związanej z prawem administracyjnym. Zawiera on m.in. informacje na temat struktury administracji państwowej i zasad jej funkcjonowania, statusu urzędników, kontroli administracji, a także porusza problematykę związaną z integracją europejską.

**Łukasz Kolasa, *Atlas wędkarski*, Wydawnictwo SBM, Warszawa 2015.**

Niniejsza książka to poradnik, który z pewnością zainteresuje zarówno początkujących jak i zaawansowanych wędkarzy. Zawiera on informacje o sposobach i technikach wędkowania, sprzęcie, zanętach i przynętach. Oprócz szeregu praktycznych wskazówek znaleźć tu można także charakterystykę wielu gatunków ryb wraz ze wskazaniem i opisem łowisk, na których one występują.

**Jakub Puchalski, *Krasiczyn*, Wydawnictwo BOSZ, Olszanica 2015.**

Lubisz zamki, historię i dające do myślenia zdjęcia? Jeśli tak, to zachwycisz się albumem o Krasiczynie, pięknej rezydencji magnackiej nieopodal Przemyśla, w której urodził się m.in. książę Niezłomny – kardynał Adam Stefan Sapieha, który wyświęcił Karola Wojtyłę (św. Jana Pawła II) na kapłana. Zamieszczone tu fotografie, współczesne oraz archiwalne, ukazują zarówno zamek, jak i jego otoczenie. Dobrano je w taki sposób, aby uwypuklić wszystko to, co sprawia, iż nie bez powodu nazywa się tę rezydencję perłą polskiego renesansu. Znajdujemy tu jej ujęcia z daleka i z bliska, w szerokich kadrach i w zbliżeniach prezentujących wysmakowane detale, w letniej i w zimowej szacie.

**Tomasz Krzyżak, *Nie mam nic do stracenia*. Abp Józef Michalik, Wydawnictwo WAM, Kraków 2015.**

Wydawałoby się, że przemysłanin o swoim metropolicie, abp. Józefie Michaliku, powinien wiele wiedzieć. Jednak czy tak jest, z pewnością przekona się, sięgając po książkę Tomasza Krzyżaka pt. *Nie mam nic do stracenia*. Abp Józef Michalik. Jest to biografia, którą czyta się jednym tchem, a wszystko to za przyczyną reporterskiej dociekliwości autora. Dzięki niej postać jednego w najważniejszych polskich duchownych ostatnich lat nierzadko prezentuje się czytelnikowi w innym świetle i w szerszej perspektywie niż do tej pory.

**Krzysztof Motyka, *Podkarpackie ogrody i domy historyczne*, Podkarpacka Regionalna Organizacja Turystyczna, Rzeszów 2015.**

*Podkarpackie ogrody i domy historyczne* to najnowszy album wydany przez Podkarpacką Regionalną Organizację Turystyczną, który ma zachęcać do odwiedzenia prezentowanych w nim miejsc. Jest ich aż dwadzieścia cztery. Są to bardziej lub mniej znane zamki, pałace i dwory szlacheckie z terenu Podkarpacia. Ukazane są one na tle otaczających je założeń ogrodowych. Autorem fotografii zamieszczonych w niniejszej publikacji jest Krzysztof Motyka. Każda z nich opatrzona jest polskim i angielskim opisem autorstwa historyka sztuki – Bożeny Figieli. Wszystko to sprawia, że publikacja ta może być doskonałym prezentem lub pamiątką z Podkarpacia.

<http://www.radio.rzeszow.pl/informacje/35921/podkarpackie-domy-i-ogrody-historyczne-w-albumie-prot>

**Janusz Drzewucki, *Charakter pisma. Szkice o polskiej poezji współczesnej*, Instytut Książki, „Twórczość”, Kraków-Warszawa 2015.**

Książka Janusza Drzewuckiego *Charakter pisma. Szkice o polskiej poezji współczesnej* to zbiór szkiców krytycznoliterackich o poezji m.in. takich autorów jak: Stanisław Barańczak, Adam Zagajewski, czy Julian Kornhauser. Teksty składające się na to opracowanie w większości ukazały się na łamach „Twórczości”, „Rzeczpospolitej” oraz „Toposu”.

<http://www.gandalf.com.pl/b/podkarpackie-ogrody-i-domy-historyczne/>

**Maciej Musiał, *Intymność i jej współczesne przemiany. Studium z filozofii kultury*, Universitas, Kraków 2015.**

*Intymność i jej współczesne przemiany. Studium z filozofii kultury* to książka autorstwa Macieja Musiała. Jest to publikacja jego pracy doktorskiej. Autor przedstawia w niej zagadnienie intymności w kluczu rozważań filozoficznych, czyniąc przy tym liczne odniesienia do wielu światowej sławy autorytetów, pochylających się nad tą tematyką.

[http://www.universitas.com.pl/ksiazka/Intymnosc\\_i\\_jej\\_wspolczesne\\_przemiany\\_\\_Studium\\_z\\_filozofii\\_kultury\\_3425.html](http://www.universitas.com.pl/ksiazka/Intymnosc_i_jej_wspolczesne_przemiany__Studium_z_filozofii_kultury_3425.html)

**Marian Zdyb (red.), *System bezpieczeństwa i porządku publicznego*, LEX Wolters Kluwer, Warszawa 2015.**

„System bezpieczeństwa i porządku publicznego” to publikacja ukazująca zagadnienia związane z prawnoustrojowym funkcjonowaniem organów państwa i podległych im podmiotów, które realizują zadania publiczne. W niniejszej pozycji znaleźć można m.in. informacje na temat analizy ustrojowo-organizacyjnej organów administracji publicznej oraz służb, inspekcji i straży, a także podmiotów niepublicznych. Omówione są tu zagadnienia dotyczące funkcjonowania organów strefy bezpieczeństwa publicznego, a także kwestie związane z orzecznictwem Trybunału Konstytucyjnego, Naczelnego Sądu Administracyjnego i sądów administracyjnych. W związku z powyższym książka ta stanowić może cenną pozycję bibliograficzną dla studentów prawa, administracji państwowej i samorządowej, bezpieczeństwa wewnętrznego i narodowego, czy politologii.

<https://www.profinfo.pl/prawo-administracyjne-i-publiczne/p,system-bezpieczenstwa-i-porzadku-publicznego-organy-i-i-nne-podmioty-administracji,338752.html>

**Iwona Kienzler, *Nałkowska i jej mężczyźni*, Bellona, Warszawa 2015.**

„Nałkowska i jej mężczyźni” to wydana przez Wydawnictwo Bellona książka Iwony Kienzler. Autorka w bardzo ciekawy sposób prezentuje w niej zarówno relacje pamiętnikarskie osób blisko związanych z pisarką, jak i materiały źródłowe pochodzące od samej Nałkowskiej, bo zaczerpnięte z jej prywatnej korespondencji. Dzięki temu czytelnik może poznać barwne życie osobiste jednej z najsławniejszych polskich poetek i pisarek ubiegłego wieku, które naznaczone było licznymi małżeństwami i romansami, często z o wiele młodszymi mężczyznami. Co więcej, książka ta, chociaż nie pretenduje do miana biografii naukowej o Zofii Nałkowskiej, rzuca wiele światła na historię środowiska literatów polskich XX wieku.

<https://ksiegarnia.bellona.pl/?c=ksiazka&bid=7909>

**Helena Paderewska, *Wspomnienia 1910-1920*, PIW, Warszawa 2015.**

„Helena Paderewska. Wspomnienia 1910-1920” to wydana nakładem Państwowego Instytutu Wydawniczego książka, zawierająca relację żony Ignacego Jana Paderewskiego na temat jego działań na rzecz niepodległości Polski, podejmowanych zarówno w krajach Europy Zachodniej, jak i w Stanach Zjednoczonych. Nie są to suche, reporterskie fakty, ale naznaczone troską, zaangażowaniem i wsparciem wspomnienia długoletniej towarzyszką życia i skromnej współpracownicy. Zapiski te powstały wiosną 1920 roku, ich rękopis niestety zaginął, a kopię maszynopisu znaleziono dopiero przed paru laty w zbiorach Instytutu Hoovera w Kalifornii. Opracowania i redakcji tych wspomnień w języku angielskim podjął się Maciej Siekierski, udostępniając je następnie Wydawnictwu, które zleciło ich tłumaczenie na język polski Ludmile Bachurskiej.

<http://www.piw.pl/shop/helena-paderewskawspomnienia-1910-1920/>

**Ryszard Jan Czarnowski, Eugeniusz Wojdecki, *Lwów dzieje miasta*, Wyd. Jedność, Kielce 2015.**

Autorzy zamieścili w książce najważniejszą historię z wydarzeń miasta Lwowa. Publikacja posiada bogaty wachlarz ilustracji: fotografii, dokumentów, reprodukcji malarstwa i grafik – album zdobią 752 ilustracje. Dla wszystkich miłośników miasta Lwowa książka warta przeczytania.

**Krzysztof Kuźmich, *E-learning. Kultura studiowania w przestrzeni sieci*, GWP, Sopot 2015.**

Żyjemy w czasach świata medialnego, w cyfrowym środowisku komunikacyjnym. Spora część naszego życia toczy się w przestrzeni wirtualnej, a nieustanny rozwój technologii informacyjnej na każdym kroku niepostrzeżenie warunkuje naszą codzienność. Online budujemy i podtrzymujemy relacje, robimy zakupy, płacimy rachunki, planujemy też wakacje. Dlaczego zatem nie włączyć do tych różnorodnych wirtualnych nawyków również edukacji?

Krzysztof Kuźmich charakteryzuje zjawisko e-learningu i ukazuje jego nieograniczone możliwości. Korzystając z sieci, możemy uczyć się tego, czego chcemy, kiedy chcemy oraz jak i z kim chcemy. Jest to jedyna forma edukacji, na którą mamy tak naprawdę realny wpływ. Autor omawia również czynniki, które skłaniają do jej podjęcia, oraz prezentuje sylwetkę współczesnych e-studentów, jednocześnie zachęcając do własnych refleksji i działań w tym zakresie.

**Krzysztof Masłoń, *Od glorii do infamii. Sylwetki dwudziestowiecznych pisarzy*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2015.**

Stworzyli literaturę polską w tym kształcie, w jakim istnieje dzisiaj. Józef Mackiewicz i Stanisław Cat-Mackiewicz, Konstanty Ildefons Gałczyński i Czesław Miłosz, Władysław Broniewski i Gustaw Herling-Grudziński, Jan Lechoń i Jerzy Andrzejewski, Melchior Wańkowicz i Adam Ważyk i inni. Wojna przeobraziła ich życiorysy. Jedni zapisać się mieli w dziejach jako niezłomni strażnicy najwyższych wartości, drudzy – jako konformiści. W swoich zmaganiach z historią kładli na szalę to, co mieli najcenniejszego: talent. Zyskali – glorię lub infamię, a bywało: i glorię i infamię. To ich drogi pisarskie opisyje ta książka.

**Jerzy Besala, *Alkoholowe dzieje Polski. Czasy Piastów i Rzeczypospolitej szlacheckiej*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2015.**

Ta obszerna księga rysuje obraz polskiego picia od czasów piastowskich aż do końca trwania Rzeczypospolitej szlacheckiej. Bywało śmiesznie, ale i strasznie – czego dowodzi wiele przykładów i opisów przywołanych przez Jerzego Besalę na podstawie źródeł epoki. Autor skupił się na wpływie alkoholu na życie społeczne i kulturowe. Opisał barwnym językiem, jak piła szlachta, magnaci, wojsko, dworzanie, poeci, dyplomaci, mieszczenie i chłopi. Poszukał odpowiedzi, czy piliśmy inaczej i więcej niż Niemcy, Rosjanie, Szwedzi, Kozacy, Węgrzy, Tatarzy, Turcy, Włosi, Holendrzy, Francuzi. Ukazał przykłady ewidentnych uzależnień i wpływ picia alkoholu na dzieje Polski: wojny, politykę, religię, dyplomację, podejmowanie decyzji, zachowania zbiorowe. Jak pisze autor, „sprzęgnięcie alkoholu z polityką bywa śmiertelne”.

**Philip G. Zimbardo, Nikita S. Coulombe, *Gdzie ci mężczyźni?*, PWN, Warszawa 2015.**

Męskość jest w kryzysie! Młodzi mężczyźni rezygnują z gruntownego wykształcenia, nie radzą sobie na rynku pracy, nie potrafią stworzyć dojrzałej relacji z kobietą. Opóźniają wyprowadzkę z rodzinnego domu, nie dbają o zdrowie i kondycję. W zamian za to spędzają czas na „męskich” rozrywkach, sukcesy odnoszą w grach komputerowych, „zarządzając wszechświatem” z zacisza własnej sypialni, a wiedzę o intymności czerpią z filmów pornograficznych. Dlaczego tak się dzieje?

Czy jesteśmy bezradni wobec upadku męskości? Philip Zimbardo i Nikita Coulombe przyglądają się przyczynom zjawiska i proponują działania, które mogą powstrzymać postępujący kryzys męskości i uchronić kolejne pokolenia młodych chłopców przed życiową nieporadnością.

**ABC księdza Twardowskiego..., PAX, Warszawa 2015.**

Jan Twardowski (1915-2006), ksiądz i poeta, często mówił o swoich dwóch powołaniach. Inspiracją była dlań Ewangelia oraz własne doświadczenia i przeżycia („książka własnego życia” – jak mówił). W obu powołaniach poszukiwał prostych, zwięzłych środków wyrazu.

Niniejsza publikacja łączy słowa kaznodziei i słowa poety. Krótkie komentarze ewangeliczne oraz kojarzący się z konkretną Ewangelią wiersz – ułożone są w cyklu niedziel i świąt trzech lat liturgicznych: A, B, C, od pierwszej niedzieli Adwentu do niedzieli Chrystusa Króla.

Okazją wznowienia publikacji ABC księdza Twardowskiego. Kazania najkrótsze jest przypadająca 1 czerwca 2015 roku setna rocznica urodzin Autora – księdza, który pisał wiersze.

**Andrzej Klim *Polska - Niemcy 1: 0 czyli 1000 lat sąsiedzkich potyczek* PWN, Warszawa 2015.**

Andrzej Klim przedstawia ponad 1000 lat polsko-niemieckiej historii w sposób rzetelny, a jednocześnie dowcipny i anegdotyczny. W błyskotliwy sposób rozprawia się z narodowymi mitami i stereotypami.