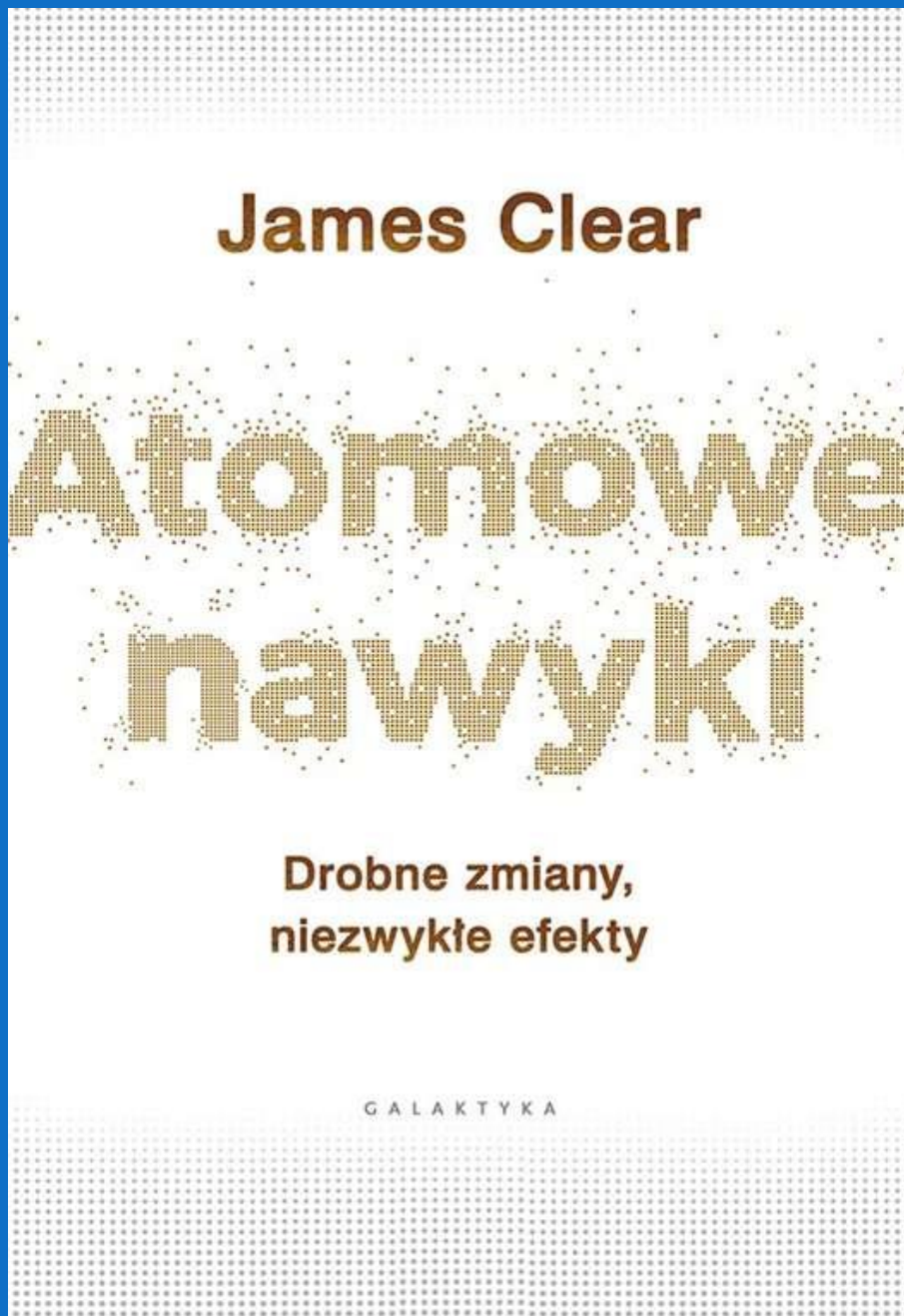


PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI

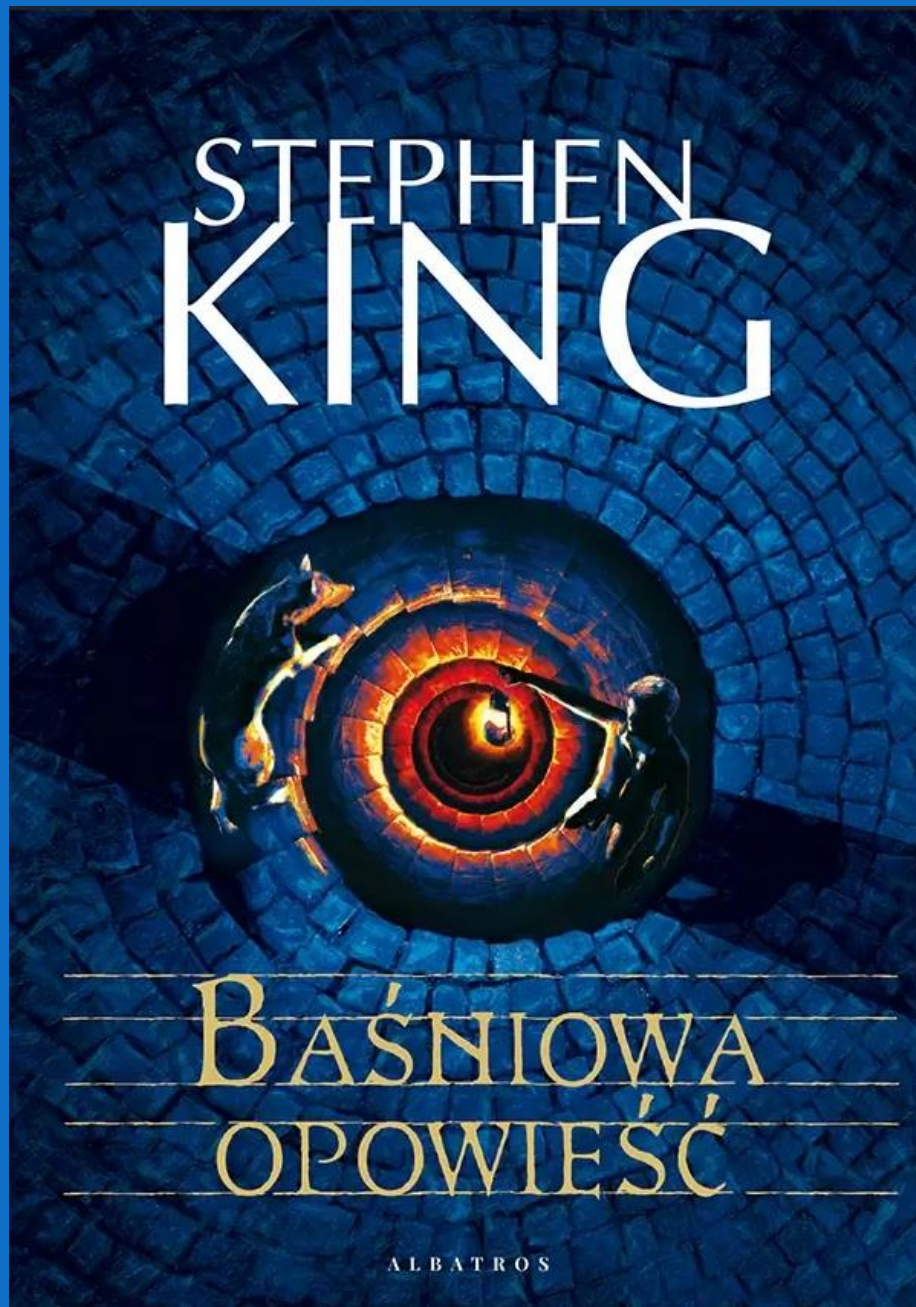
Nowości w bibliotece szkolnej – cz. 87





Publikacja Atomowe nawyki to sprawdzona i poparta naukowymi dowodami metoda kształtowania dobrych przyzwyczajeń i wyzbywania się złych nawyków.

Fundamentem książki Atomowe nawyki jest model nawyków składający się z czterech kroków (wskazówki, pragnienia, reakcji i nagrody) oraz czterech praw zmiany zachowania, które z tych kroków wynikają. Przedstawione przez autora założenia stanowią zintegrowany model bazujący na naukach kognitywnych i behawioralnych. Jego zdaniem jest to jeden z pierwszych modeli ludzkiego zachowania, który uwzględnia wpływ na nawyki zarówno bodźców zewnętrznych, jak i wewnętrznych emocji. Choć niektóre terminy mogą być znane, niektóre szczegóły – oraz zastosowanie czterech praw zmiany zachowania – wskażą czytelnikom nowe podejście do nawyków.



Siedemnastolatek otrzymuje w spadku niezwykle dziedzictwo – klucz do równoległego wymiaru, w którym toczy się wojna między dobrem i złem; walka o najwyższą stawkę: przetrwanie zarówno tamtego świata, jak i tego, który znamy.

Historia klasyczna jak baśń czy mit. Zaskakująca i świeża, lecz jednocześnie pełna motywów, które w twórczości Stephena Kinga lubimy najbardziej. Być może wszyscy tę opowieść znamy, lecz wciąż chcemy ją czytać, gdy opowiadana jest na nowo, przez pisarzy tej rangi, co Stephen King.

Opowieść o zwyczajnym chłopcu, któremu pisane są bohaterskie czyny.

Charlie Reade jest przeciętnym nastolatkiem, świetnym sportowcem i nie najgorszym uczniem. Ale chłopak dźwiga też spory bagaż doświadczeń. Gdy miał dziesięć lat, jego matka zginęła w wypadku. Jego ojciec, pogrążony w rozpacz i żalu, zaczął pić. Charlie musiał nauczyć się, jak dbać i o siebie, i o niego.

To zupełnie nowa gra. Zdecydowanie polecam.
dr Stewart D. Friedman, doradca w sprawach pracy i rodziny Jacka Welcha
i byłego wiceprezydenta Stanów Zjednoczonych Ala Gore'a

4-godzinny tydzień pracy



BESTSELLER NUMER 1
„NEW YORK TIMESA”
I ŚWIATOWY FENOMEN

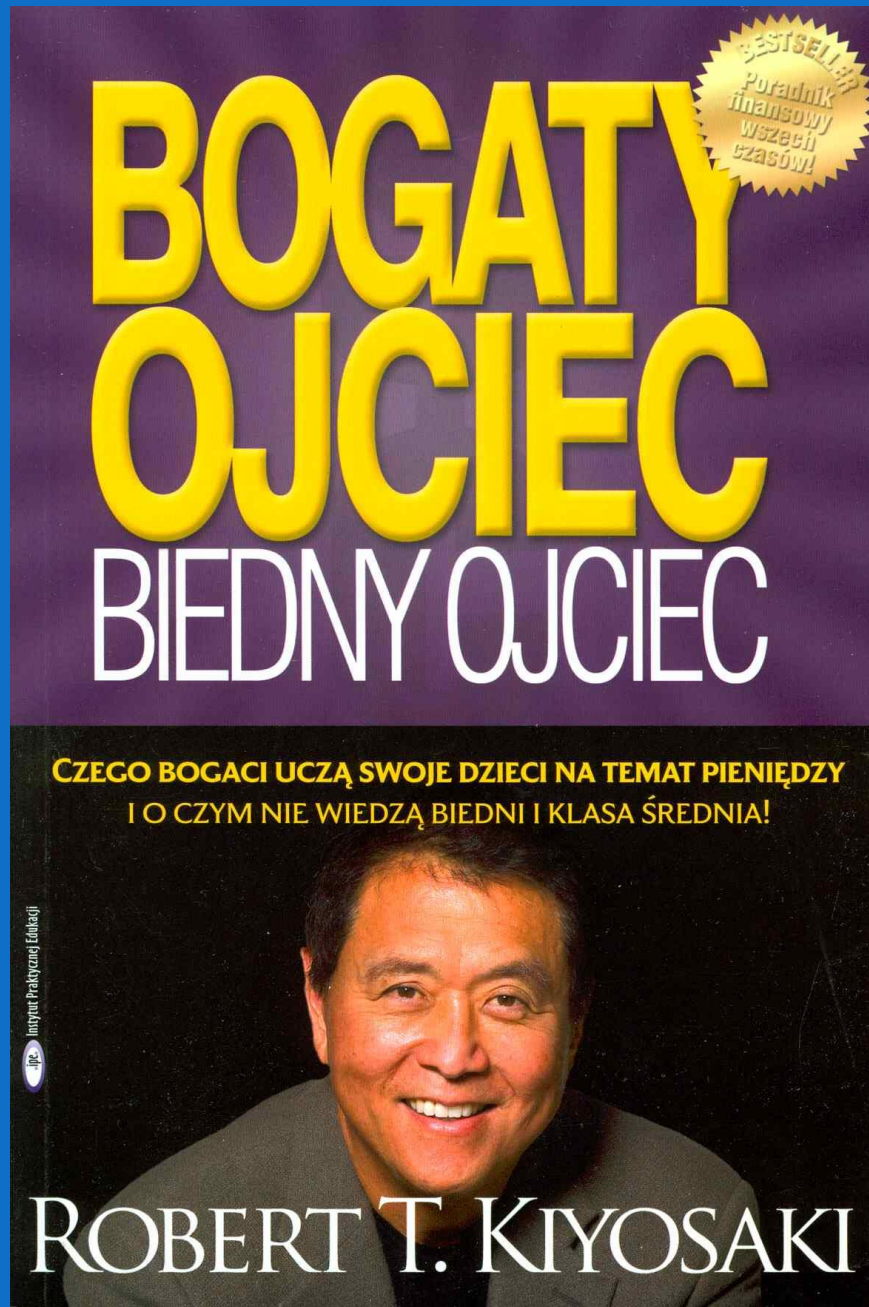
UWOLNIJ SIĘ OD SCHEMATU OD 9 DO 17
DOŁĄCZ DO NIEZALEŻNYCH FINANSOWO

WERSJA ROZSZERZONA I UZUPEŁNIONA

TIMOTHY FERRISS

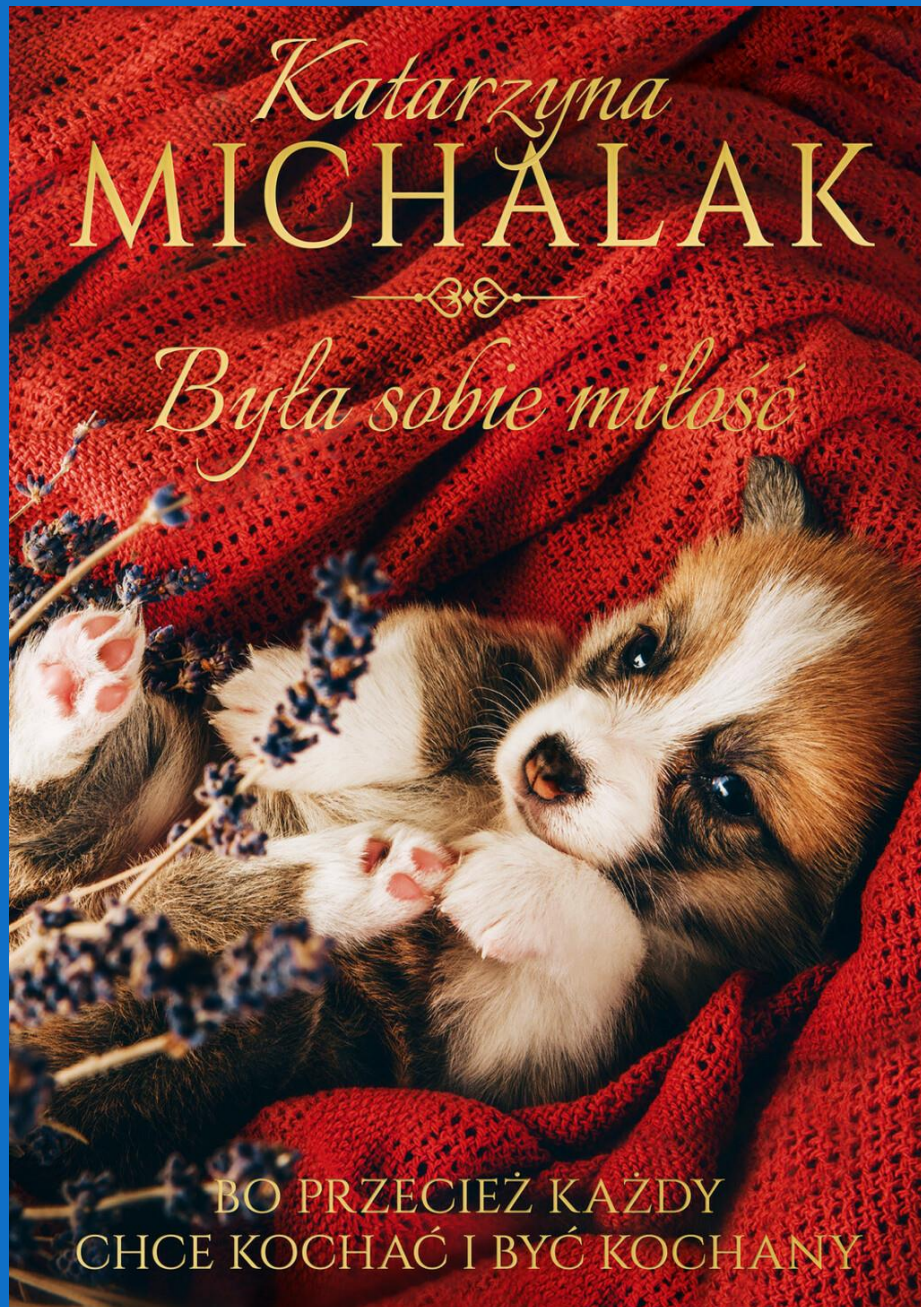


Zapomnij o starej koncepcji emerytury i całej reszcie planów odkładania życia na później – nie musisz czekać. Co więcej, jest wiele powodów, by nie czekać, szczególnie w tych nieprzewidywalnych czasach zawirowań gospodarczych. O czymkolwiek byś nie marzył – ucieczce od wyścigu szczurów, wspaniałych podróży po świecie, miesięcznym pięciocyfrowym dochodzie bez żadnego zaangażowania lub tylko o pełniejszym życiu, w większym stopniu wolnym od pracy – ta książka jest dla Ciebie przewodnikiem.



Bogaty ojciec, biedny ojciec – czyli czego bogaci uczą swoje dzieci na temat pieniędzy i o czym nie wiedzą biedni i średnia klasa – od kilku lat utrzymuje się na szczycie światowych bestsellerów biznesu. Autor, Robert Kiyosaki, otwiera nam oczy na świat, jakiego nie poznamy w szkole czy na studiach. Współczesna edukacja przygotowuje dzieci i młodzież do życia w świecie, który tak naprawdę już nie istnieje.

Książka Bogaty ojciec, biedny ojciec to podręcznik uczący nowoczesnego podejścia do zarabiania pieniędzy.



Dostajesz w życiu to, o co masz odwagę w życiu zawalczyć.

Całą odwagą Urszuli był Michał. Jej kochający mąż. Kiedy musiał wyjechać na drugi koniec świata, jej serce pękłoby z żalu, gdyby nie Bingo – mały biało-brązowy szczeniak rasy welsh corgi. Ostatni prezent od Michała.

Psy kochają bezwarunkowo – za to tylko, że jesteście.

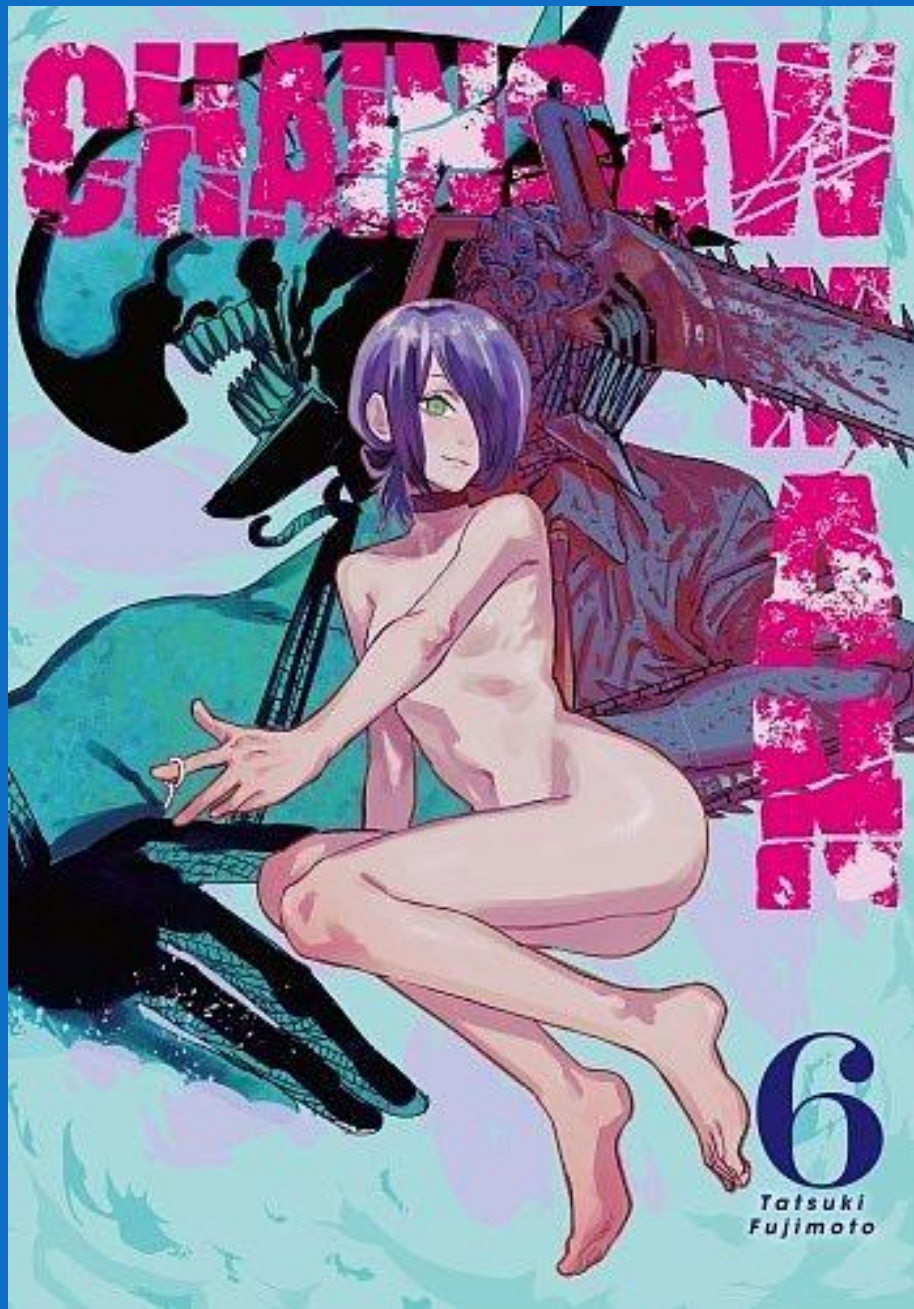
Na każdą inną miłość musimy zasłużyć.

Jeden telefon zza oceanu sprawił, że Ula powierzyła opiekę nad szczeniakiem sąsiadce i ruszyła ratować męża. Teraz to ona musi być odważna i silna. Gdyby tylko mogła przewidzieć, że w tym czasie przewrotny los rzuci jej małego Bingo daleko od domu, głodnego i zziębniętego... Czy znajdą się ludzie, którzy zechcą mu pomóc? A może to piesek pomoże im?

Ta powieść to barwny witraż odwagi i miłości.

Odwagi, którą odkrywa w sercu krucha kobieta. I miłości, do jakiej jest zdolny mały szczeniak.

50. powieść bestsellerowej pisarki Katarzyny Michalak, mistrzyni książek pełnych emocji. Zatrać się w nich!



„Ucieknijmy daleko stąd” – te niespodziewane słowa Reze wstrząsnęły sercem Denjiego. Jednak chłopak darzy już kogoś prawdziwym uczuciem... Niewinna chwila zmienia się diametralnie, przeobrażając w burzę wybuchów! Co chcą sobie udowodnić Denji i Reze w tej krwawej walce miłości i rozpacz, ludzi i demonów?



W tym zbioru opowiadań ze świata Chainsaw Mana przeczytacie historie trzech duetów:

Arogancka, samozwańcza, słynna detektyw Power i jej (zmuszony do tego) asystent Denji.

Łowcy demonów Kishibe oraz Quanxi i łącząca ich relacja trwająca już 9 lat.

Pierwsze zlecenie Akiego, którego podjął się we współpracy z Himeno tuż po tym jak się poznali.

Oprócz tych opowiadań przeczytacie również Wyśnioną wycieczkę na Enoshimę!



W poprzednie potyczce rannych zostało wielu jego towarzyszy, były też ofiary śmiertelne... Gdy zbliża się pora starcia z demonem broni palnej, serce Akiego przepętnia niepewność. Makima wyjawia mu prawdę o Palniaku, a on doświadcza wizji „najgorszej przyszłości”...

To wszystko sprowadza koszmarny los na Densjiego i pozostałych!



Na drodze Akiego staje demon, z którego usług korzystała wcześniej Himeno. Jakie myśli pojawiły się w głowie pałającego chęcią zemsty mężczyzny? W tym samym czasie Denji ponownie staje w szranki z Mieczem Samuraja. Jak zakończy się krwawy pojedynek pomiędzy piłą mechaniczną a karaną?!

Wojna o serce Denjiego nabiera tempa i niespodziewanie zyskuje dodatkowe znaczenie!

MARTYNA WOJCIECHOWSKA

Co chcesz powiedzieć światu.

Nadzieja. Odpowiedzialność.
Wdzięczność. Tolerancja. Wiara.
Miłość. Godność. Piękno.
Walka. Wytrwałość.

W
a
b
y
d
z
i
e
n
i
c
t
w
o
b

Nowa, wyczekiwana książka jednej z najbardziej znanych polskich reporterek.

Co chcesz powiedzieć światu daje siłę i nadzieję. Pokazuje świat bez znieczulenia i uwrażliwia na losy innych, niezależnie od tego, kim jesteś i gdzie mieszkasz.

Corinne swój pierwszy ultramaraton przez pustynię pokonała w wieku pięćdziesięciu dwóch lat, choć nigdy wcześniej nie biegła. Larysa uciekła przed wojną w Ukrainie z siódmką dzieci, dla których jest mamą zastępczą. W Polsce buduje ich nowe życie. Choć Jennifer urodziła się bez nóg, została wybitną gimnastyczką. Ella pierwszy raz nurkowała z rekinami jako pięciolatka, teraz jest ich obrończynią i rzeczniczką. Morena walczy w Salwadorze o kobiety, które odsiadują wyroki więzienia za poronienie. Darlan jest osobą interpłciową, cudem przeżyła prześladowania, dziś jest pastorką kościoła w Kenii. Marbella była gotowa na wszystko, żeby dać swoim dzieciom przyszłość. Pod koniec życia znalazła się w przytułku dla bezdomnych pracownic seksualnych w Meksyku. To jej dedykuję tę książkę.

Co chcesz powiedzieć światu to portrety dziesięciu niezwykłych kobiet, które spotkałam na różnych krańcach świata i w Polsce. Zainspirowały mnie, pokazały drogę, dodały otuchy. Spisałam ich historie, w których głośno mówią o tym, co najważniejsze: o walce o godność i szczęście własne, i drugiego człowieka, o odpowiedzialności za innych i za naszą planetę, o bezwarunkowej miłości, która daje siłę, i determinacji, która pozwala osiągnąć niemożliwe.

"Ta książka to opowieść o odważnych kobietach, ale też o mnie samej, bo bez nich nie byłabym tym, kim jestem". – Martyna Wojciechowska



Niezwykła powieść uwielbianej w świecie autorki Słowika

Mikaela, piękna żona doktora Liama Campbella, matka dwojga dzieci, zapada w śpiączkę na skutek doznanego podczas jazdy konnej urazu głowy. Lekarze nie dają jej szans na przeżycie, ale mąż nie przyjmuje do wiadomości gorzkiej prawdy. Wierzy, że miłość potrafi dokonać cudu, gdy zawodzi medycyna. Dniem i nocą czuwa przy łóżku żony, mówi do niej, robi wszystko, żeby tylko dotrzeć do podświadomości Mikaeli. Mijają tygodnie.

Pewnego dnia chora kobieta drgnieniem powiek reaguje na imię swojego pierwszego męża, Juliana, znanego gwiazdora. Liam, boleśnie zraniony, uświadamia sobie, że tylko tamten mężczyzna, prawdziwa miłość Mikaeli, może przywrócić ją do życia.

Czy jednak Liam kocha żonę aż tak, że gotów jest ją nawet stracić i oddać innemu?

„Powieść, która przyciąga serdecznością i szczerą, prawdziwą wizją małżeństwa.”

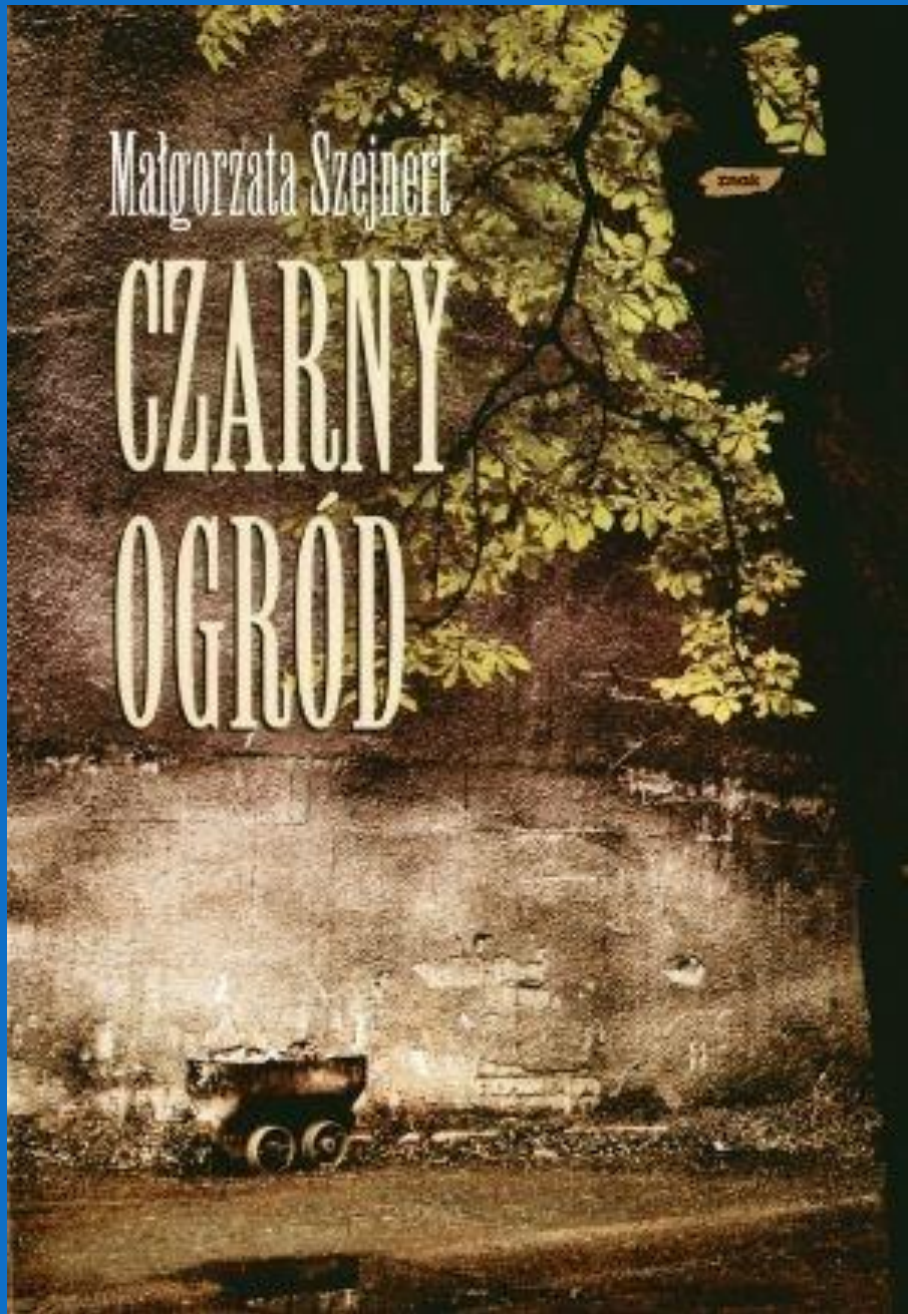


Superbohater ze ściany wschodniej powraca. Nieświeża onuca upchnięta w filcowo-gumowym kamaszu odciśnie swe piętno na obliczu świata (i na niejednej bardackiej gębie).

Bagnet wyciągnięty z za cholewy utoczy znów wrażeń juchy, a aparatura w piwniczce radośnie wybulgocze melodię do taktu.

Czas rozgarnąć ziemniaki w kopcu i powybierać granaty.

Strzeżcie się, pekaesem z Chełma nadjeżdża on: pocieszyciel strapionych, bat na namolnych, mistrz kołka i linki hamulcowej – Jakub "Mroczna uszanka" Wędrowycz.



Książka wybitnej dziennikarki Małgorzaty Szejnert z Warszawy, kwoki (pardon!) szkoły reporterów "Gazety Wyborczej", która po przejściu w stan dziennikarskiego spoczynku (daj nam Boże taką energię po sześćdziesiątce!) postanowiła dogłębnie zbadać miejsce na ziemi, które znamy jako Giszowiec i Nikiszowiec. Zetknęła się z Giszowcem 20 lat temu, znała moje filmy i zbierała materiały przez całe lata. Kiedy uwolniła się z etatu, przystąpiła do dzieła. Powstało imponujące dokonanie sztuki dziennikarskiej, zachwycająco bogate, zawsze konkretne, ale obiektywne. Jest to historia spółki Giesche (która splajtowała w zeszłym roku), historia Niemiec, Śląska i Polski w opisywanym dwustuletnim okresie, historia powstawania życia Giszowca i Nikiszowca, a co najważniejsze - historia kilku wybranych rodów z Giszowca, które przewijają się i krzyżują przez paskudny wiek XX.

Nagromadzenie wiedzy, obfitość faktów i całego gąszczu pogranicznych losów ludzi - a zwłaszcza talent autorki - zapierają dech. Książka pani Szejnert da się przyrównać do olbrzymiego meteorytu, który spadł na naszą ziemię. To z całą pewnością "dzieło życia" autorki. Dla mnie to arcydzieło w zbiorze śląskiej tematyki, które ukazuje autentyczną magię Górnego Śląska i mądrą filozofię długiego trwania jego mieszkańców (którą pani Szejnert wyłuskała w rozmowach z ludźmi) - "A my to smolimy!".

Kazimierz Kutz

NASSIM
NICHOLAS
TALEB

CZARNY ŁABĘDŹ

Jak nieprzewidywalne zdarzenia
rządzą naszym życiem

Najbardziej prorocza książka XXI wieku!

Co łączy wynalazek wynalazek koła, zagładę Pompejów, krach na Wall Street, Harry'ego Pottera i Internet? Dlaczego wszyscy prognostycy są oszustami? Co miłośnicy Katarzyny Wielkiej mogą nam powiedzieć o prawdopodobieństwie? Dlaczego nigdy nie powinieneś gonić ruszającego pociągu ani wierzyć codziennym gazetom?

Bestsellerowa książka Nassima Nicholasa Taleba analizuje zjawisko Czarnych Łabędzi: niespodziewanych wydarzeń, które spadają na nas nagle i odciskają ogromne piętno na naszym życiu. Czy to będzie wybuch I wojny światowej, dojście Hitlera do władzy, zamachy z 11 września 2001 roku w Nowym Jorku, kryzys finansowy 2008 roku czy aktualna pandemia koronawirusa Covid-19, wydarzenia te całkowicie zmieniają podstawy naszego życia. Ich wpływ na los świata jest ogromny, ale są niemożliwe do przewidzenia, dopiero po ich wystąpieniu staramy się je zracjonalizować. "Połączenie niskiej przewidywalności i znacznych skutków dla otaczającej rzeczywistości czyni Czarnego Łabędzia wielką zagadką" - pisze Nassim Nicholas Taleb. I proponuje czytelnikowi rozwiązanie tej zagadki. Jego książka to niezmiernie ważna lektura dla wszystkich, którzy chcą żyć świadomie w dzisiejszym, pełnym niepewności i niebezpieczeństw, szybko zmieniającym się świecie.

"Najbardziej proroczy głos ze wszystkich". – "GO" ""

"Ta książka zmieniła współczesne myślenie". – "The Times"

"Czarny Łabędź zmienił mój pogląd na to, jak działa świat". – Daniel Kahneman, laureat Nagrody Nobla Ponad 3 mln sprzedanych egzemplarzy na świecie.

Aldous

Huxley

Czas musi stanać

przełożył Bartłomiej Zborski



Anglia, koniec lat 20. ubiegłego wieku. Sebastian Barnack, siedemnastoletni uczeń, a zarazem zakompleksiony poeta, skonfliktowany z ojcem – antyfaszystowskim działaczem politycznym – wyjeżdża na wakacje do Florencji zaproszony przez stryja Eustace’a, zamożnego hedonistę, ateistę i konesera sztuki. Ma tam romans ze starszą od siebie kobietą, poznaje też Brunona Rontiniego, „filozofa wieczystego”, pod którego wpływem doznaje głębokiej przemiany duchowej. Tymczasem Eustace umiera na zawał serca, stając się duchem. Poznajemy jego pośmiertne doświadczenia i rozpaczliwe próby nawiązania kontaktu z żyjącymi.

To przypowieść moralna o współzależności całego świata i o tym, że wszystkie ludzkie czyny mają dalekosiężne konsekwencje. Ale też powieść o sztuce życia i sztuce umierania, o dorastaniu i rozwoju wewnętrznym – jednocześnie traktat filozoficzny, otwierający mistyczny i psychodeliczny okres w twórczości autora Nowego Wspaniałego świata.

DLACZEGO ŚPIMY

*Odkrywanie potęgi snu
i marzeń sennych*



DR MATTHEW WALKER

MARGINESY

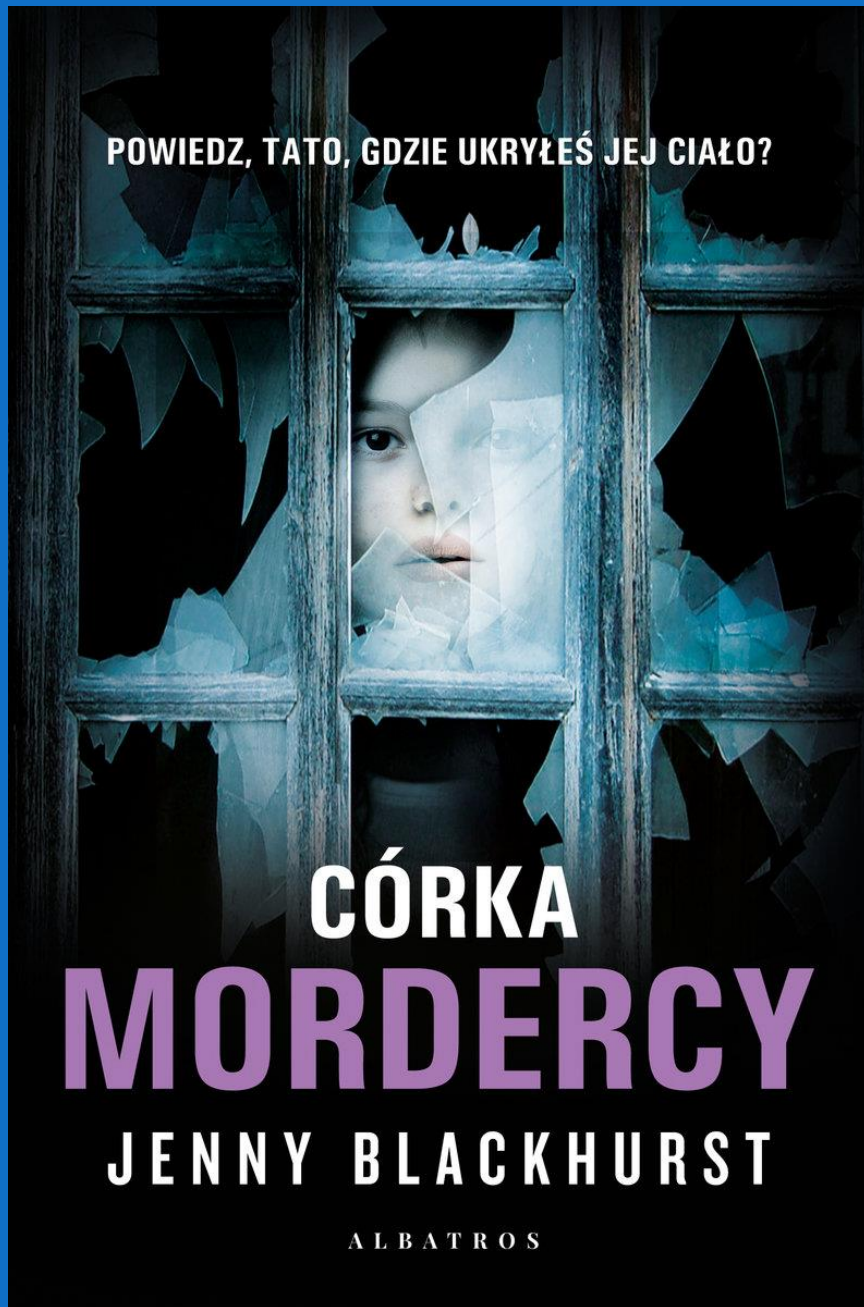
Lepszej lektury do łóżka nie można sobie wymarzyć.

Jaki wpływ na sen mają kofeina i alkohol? Co naprawdę dzieje się podczas fazy REM? Dlaczego z wiekiem zmieniają się zwyczaje związane ze snem? Jak popularne wspomagacze snu działają w dłuższej perspektywie?

Sen jest jednym z najważniejszych, a zarazem najmniej zbadanych aspektów życia, odpowiadającym za dobre samopoczucie i długowieczność. Do niedawna nauka nie знаła odpowiedzi na pytanie, dlaczego śpimy, ani dlaczego bezsenność tak szkodzi zdrowiu. Jednak liczne odkrycia naukowe pozwoliły spojrzeć na sen z zupełnie nowej perspektywy.

Matthew Walker pokazuje, jak sen wpływa na zdolność uczenia się, zapamiętywania i podejmowania logicznych decyzji. Jak reguluje emocje, wzmacnia odporność, poprawia metabolizm i apetyt. Sny łagodzą bolesne wspomnienia i tworzą wirtualną rzeczywistość, w której mózg łączy nową i nabytą wcześniej wiedzę, by pobudzać kreatywność. Wykorzystując wieloletnie doświadczenie w pracy klinicznej i badawczej? dr Walker założył Instytut Badań nad Snem? pokazuje, jak poprawić swoje życie. Wystarczy się zdrzemnąć? Nie, to znacznie ciekawsze! Matthew Walker jest prawdopodobnie jednym z najbardziej wpływowych ludzi na świecie. ??Evening Standard?

Matthew Walker pokazuje, jak dobry sen sprawia, że jesteśmy mądrzejsi, bardziej atrakcyjni, szczuplejsi, szczęśliwsi, zdrowsi i możemy zapobiec nowotworom... prawdopodobnie nie mogę jeszcze powiedzieć, że uratowała mi życie, ale na pewno otworzyła oczy. ? Mark O'Connell, ?Guardian?



Najnowszy thriller autorki, która nie powieliła schematów.

Wszystkie dotychczasowe powieści Jenny Blackhurst zaskakiwały czytelników.

A ta będzie dla nich szczególną niespodzianką!

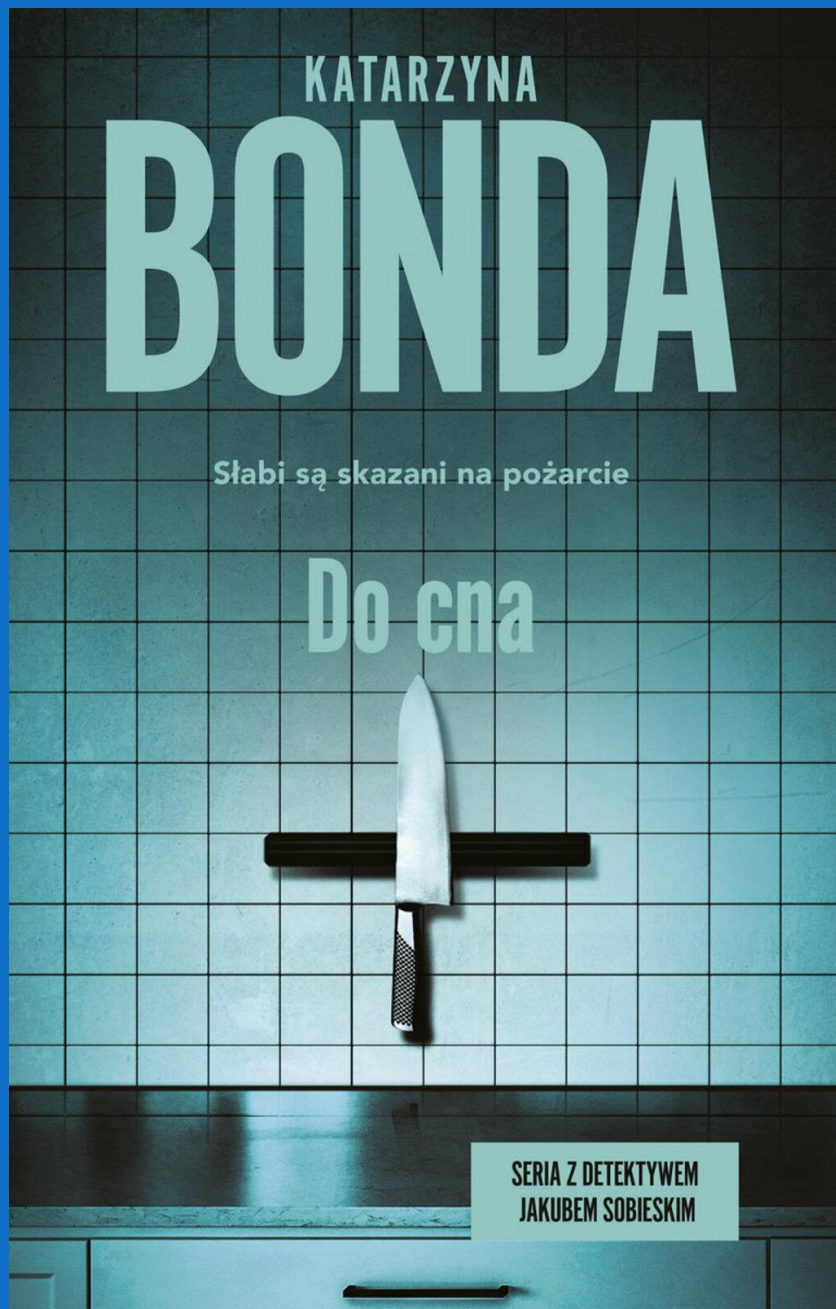
„Jesteś córką zabójcy, mordercy małych dziewczynek”.

Trudno żyć z takim piętnem. Nawet jeśli zmienisz nazwisko, i tak żyjesz w ciągłym lęku, że ktoś rzuci ci te słowa w twarz.

Kathryn miała pięć lat, kiedy jej ukochany tata zabił jej rówieśniczkę i najlepszą przyjaciółkę, Elsie. Teraz jest trzydziestoletnią kobietą i nadal sobie z tym nie poradziła. Regularnie odwiedza ojca, który odsiaduje wyrok, i bezskutecznie próbuje się od niego dowiedzieć, gdzie ukrył ciało swojej ofiary. A dziennikarze dbają o to, by nie zapomnieli o tamtym strasznym zdarzeniu. Regularnie pojawiają się przed jej domem i bombardują ją pytaniami.

I na pewno sobie tego nie odpuszczą w dwudziestą piątą rocznicę śmierci Elsie. Ale tego dnia to paparazzi sprawiają, że serce zamiera Kathryn zamiera z przerażenia, lecz wiadomość o zniknięciu pięcioletniej Abigail z domu, z którego dwie i pół dekady wcześniej zniknęła Elsie.

Zdeterminowana, by wreszcie uzyskać odpowiedzi, Kathryn wraca w swoje rodzinne strony, na walijską wyspę, i włącza się w poszukiwania zaginionej dziewczynki. I już pierwszej nocy przekonuje się, że jest ktoś, kto bardzo jej tam nie chce.



Spowite mrokiem miasto budzi zwierzęce instynkty. Bez śladu znika młody mężczyzna, a w parku porzucono reklamówki pełne ugotowanych ludzkich kości

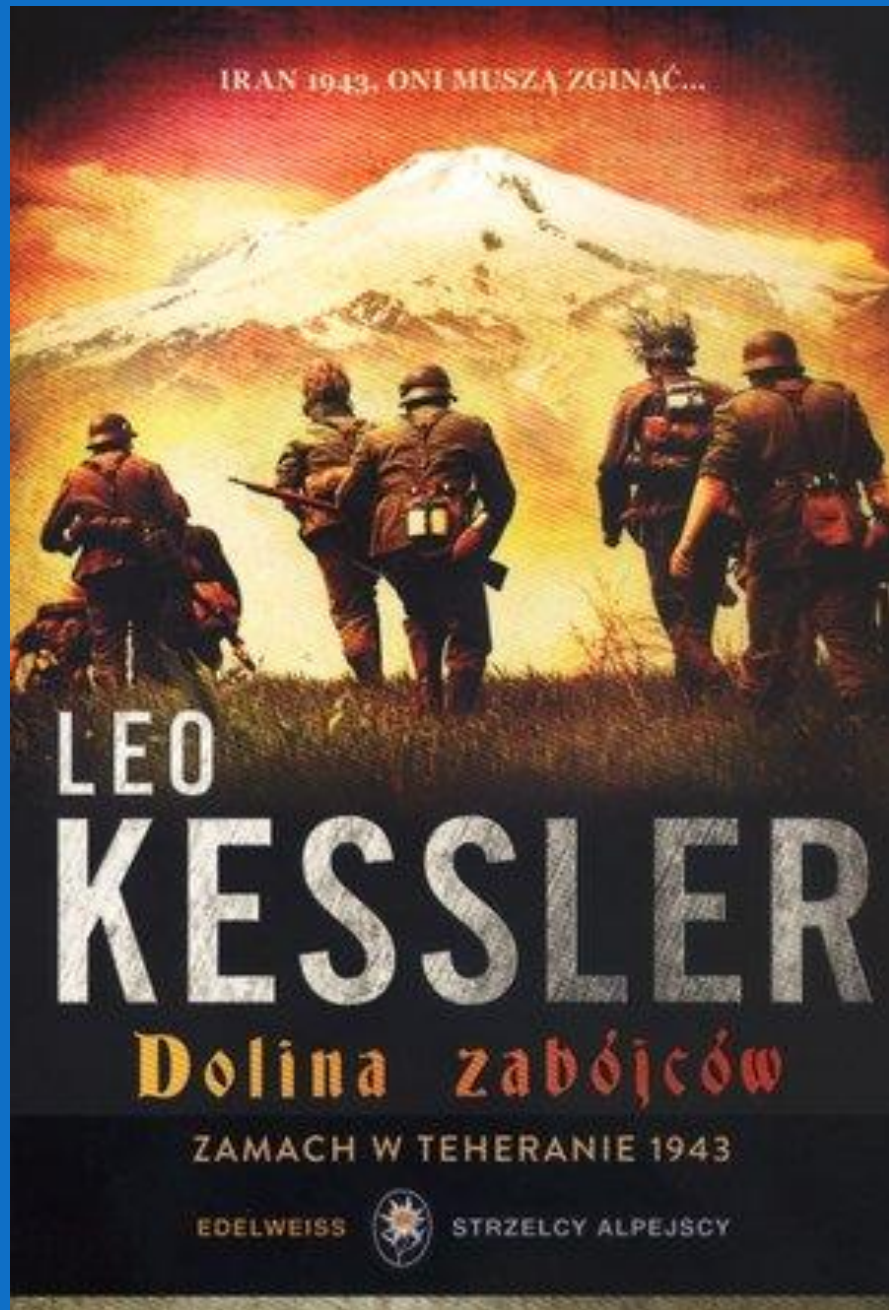
Kim jest grasujący w Żyrardowie psychopata? Zabija dla mięsa czy dla rozrywki? Jeśli detektyw Jakub Sobieski chce być dla niego godnym przeciwnikiem, będzie musiał sporo zaryzykować...

Anton Stadnicki od kilku dni nie kontaktował się z bliskimi. Ślad po młodym mężczyźnie urywa się w Żyrardowie, ale jego matka, mimo obaw, nie chce zgłosić zaginięcia na policję. Odnalezienie syna zleca Jakubowi Sobieskiemu. Detektyw szybko orientuje się, że rodzina Stadnickich skrywa wiele mrocznych tajemnic. Te najpilniej strzeżone dotyczą Antona i jego nietypowych fantazji - mężczyzna pragnął być... zjedzony. Choć Sobieski początkowo podchodzi do tej informacji z rezerwą, wszystko zmienia się, kiedy w parku Dittricha przypadkowa para kochanków trafia na reklamówki pełne ludzkich szczątków. Kości, uprzednio ugotowane i przyprawione, jeszcze pachną rosołem.

Nikt nie ma już wątpliwości, że w okolicy krąży wyrachowany, diabelnie niebezpieczny morderca. I że wkrótce znów ruszy na łowy...

Sobieskiego oplata sieć intryg, kłamstw i układów stworzonych przez ludzi, którzy posuną się do wszystkiego, by tylko uniknąć odpowiedzialności. Detektyw działa niemal po omacku. A gdy tylko zbliży się do prawdy, ofiar zacznie przybywać.

Katarzyna Bonda serwuje czytelnikom pierwszorzędną rozrywkę! Mroczny, pełen strachu, szaleństwa i chorych fantazji kryminał długo nie da o sobie zapomnieć. To istna uczta dla fanów gatunku!



Jesień 1943 roku. Wojna Hitlera i jego III Rzeszy jest już w zasadzie przegrana. W desperackiej próbie ratowania sytuacji Führer postanawia urządzić zamach na Stalina, Roosevelta i Churchilla na konferencji w Teheranie, która ma zdecydować o przebiegu wojny i dalszym losie Niemiec. Ich śmierć ma wywołać chaos w szeregach aliantów i dać czas Niemcom na przygotowanie się do walki. Morderczy plan ma przeprowadzić oddział szturmowy Edelweiss, elitarna jednostka niemieckich strzelców alpejskich. Jej dowódca - pułkownik Stürmer, wie, że misja jest samobójcza, ale nie może odmówić jej wykonania. A do tego muszą najpierw przedostać się przez odcięte od cywilizacji góry Elburs, w których roi się od sowieckich oddziałów, dodatkowo strzeżonych przez najdziksze plemiona górskie, jakie zna człowiek. Zaczyna się śmiertelna zabawa w kotka i myszkę, której rezultat do ostatniej chwili pozostanie nieznany...