LIPIEC 2025

KSIĄŻKI

Biggers Jeff
Sardynia: podróż w czasie
Wołowiec: Wydawnictwo Czarne 2025, 434 s.

Ta ziemia nie przypomina żadnej innej – pisano niegdyś o Sardynii. W 2017 roku przybył tu amerykański historyk i pisarz Jeff Biggers. Jego przygoda z wyspą zaczęła się od portowego miasta Alghero. Sardynia nie jest jednak kompendium historycznym ani przewodnikiem. Jest raczej tym, co starsi Sardyńczycy nazywają *s'arrogliu* – gawędziarskim spotkaniem, na które ludzie z okolicznych domów przynoszą krzesła i wino, by całymi godzinami rozprawiać o swoich życiowych przygodach. Bo, jak mówią, Sardynia istnieje w opowieściach innych.

Źródło: https://czarne.com.pl/katalog/ksiazki/sardynia

Bilewicz Michał
Traumaland
Kraków: Mando copyright 2025, 336 s.

Jak wyrwać się z wpływu historycznej traumy? Nieufni wobec państwa i wszelkich instytucji. Wiecznie narzekający i niezadowoleni. Pełni obaw i lęków. A jednocześnie gotowi do ogromnej mobilizacji w czasie kryzysu i pomagania innym, gdy są w potrzebie. Tacy są mieszkańcy Traumalandu. Michał Bilewicz zaprasza do zgłębienia społecznej psychologii Polaków. Pokazuje, że nie jesteśmy unikalni. Podobnie jak inne historycznie straumatyzowane narody przystosowaliśmy się do trudnych warunków, w których przyszło żyć naszym przodkom. Czy jednak jesteśmy skazani na ciągłe przypominanie trudnej historii? Czy istnieje droga wyjścia ze świata lęków i nadwrażliwości? Książka *Traumaland* nie tylko pozwala zrozumieć, jak historia ukształtowała nasze codzienne zachowania, lęki i obsesje. Przedstawia też wskazówki, jak nie dać się upiorom z przeszłości. Książka rekomendowana przez Polskie Stowarzyszenie Psychologii Społecznej.

Źródło:
https://mando.pl/produkt/traumaland-polacy-w-cieniu-przeszlosci?srsltid=AfmBOor5f4U5H0ULErJ9-yvVEbhsai_8uu84-A68m5_4XpbyHsecnjKe

Bonda Katarzyna
Kolekcjoner Lalek
Warszawa: Muza Warszawskie Wydawnictwo Literackie 2025, 379 s.

W warszawskiej willi odnaleziono ciało brutalnie zamordowanej młodej kobiety. Ślady na miejscu zdarzenia nie pozostawiają złudzeń – padła ona ofiarą Nocnego Łowcy. Lena Silewicz wie, że nie ma wystarczającego doświadczenia i jest zbyt młoda, by przydzielono jej tę sprawę, ale zrobi wszystko, by dołączyć do zespołu śledczych. Tropem mordercy podąża także znany podkaster, który swoją sensacyjną narracją skutecznie utrudnia śledztwo. Kiedy Lena odkrywa kolejne elementy układanki, dogania ją przeszłość, o której chciała zapomnieć. Śniony w dzieciństwie koszmar staje się rzeczywistością – teraz straszniejszą niż kiedykolwiek. Jednak czasami to, co nas najbardziej przeraża, jest naszym przeznaczeniem. Są wtedy dwie opcje: strach zniszczy ciebie, albo to ty go pokonasz. Czy młoda policjantka zdoła powstrzymać Nocnego Łowcę, zanim ten powiększy swoją kolekcję?

Źródło:
https://muza.com.pl/pl/products/kolekcjoner-lalek-lena-tom-1-autor-katarzyna-bonda-jezyk-polski-nosnik-ksiazka-papierowa-rok-wydania-2024-stan-nowa-tytul-kolekcjoner-lalek-lena-tom-1-wydawnictwo-muza-isbn-97883287-10434.html?query_id=1

Bottini Oliver

Śmierć w cichym zakątku życia
Wrocław: Książkowe Klimaty 2021, 473 s.

Komisarz Ioan Cozma zdecydowanie nie pasuje do nowych porządków w rumuńskiej policji: usunął się w cień i próbuje spokojnie doczekać do emerytury. Wszystko się zmienia, kiedy – ku swojemu zaskoczeniu – zostaje wyznaczony do prowadzenia sprawy brutalnego zabójstwa młodej Niemki. Cozma szybko się orientuje, że musi znaleźć nie tylko mordercę, ale również tego, kto z jakichś przyczyn postanowił wciągnąć komisarza w wir wydarzeń i tym samym skłonić go do bolesnej konfrontacji z przeszłością. Śmierć w cichym zakątku życia to intrygująca powieść kryminalna, pełna odniesień do ciemnych kart dziejów Rumunii. Wszechobecna korupcja, spekulowanie ziemią i bezwzględne procesy globalizacyjne stanowią tło dla poruszających ludzkich historii, które w przypadku bohaterów Bottiniego są w istocie historiami ran. Czy rozwikłanie zagadki i dotarcie do prawdy pozwoli uleczyć przynajmniej niektóre z nich?

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4968980/smierc-w-cichym-zakatku-zycia

Byczkowska-Nowak Marta
Nieocalony
Kraków: Znak litera Nova 2025, 523 s.

W CHOWANEGO ZE ŚMIERCIĄ. Mówiono, że śpieszył się z przeżyciem własnego życia. Gdy w 1951 roku na zebranie Związku Literatów Polskich dotarła tragiczna wiadomość, nie dowierzano, że postanowił się zabić. Przed wojną był poetą. W 1943 roku trafił do Auschwitz, gdzie zaczął pisać nowatorską prozę. Opublikowana po wojnie stała się sensacją. Nikt do tej pory nie opowiadał tak o obozach i więźniach, nikt tak bezkompromisowo nie podawał ceny przeżycia. Gdy jednak partyjni towarzysze oskarżyli go o nihilizm – przeprosił za swoją twórczość. Chciał wierzyć, że komunizm jest przepustką do nowego, wspanialszego świata.

Źródło: https://www.znak.com.pl/p/nieocalony-tadeusz-borowski-biografia-marta-byczkowska-nowak-239882

Can Xue
Tajemniczy pociąg
Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy 2025, 117 s.

Can Xue, autorka kilkunastu powieści, około pięćdziesięciu nowel, ponad stu opowiadań i kilku tomów krytyki literackiej, od lat jest wymieniana w gronie faworytów do literackiej Nagrody Nobla. Jej kolejna powieść w PIW-ie (po „Ulicy Żółtego Błota") opowiada o grupie nieznajomych, którzy wsiadają do pociągu, lecz ten nie dowozi ich do celu. Pasażerowie doświadczają zamknięcia, strachu, przeczuwają katastrofę, która faktycznie nadchodzi. Pozbawieni oparcia przypadkowi znajomi zawierzają sobie własne wspomnienia; tymczasem pociąg okazuje się widmem kursującym w ten sam niepokojący sposób od lat, zbierając outsiderów i dając im na chwilę iluzoryczne schronienie. Po części alegoria, po części gorączkowy sen, powieść – jak zawsze w przypadku Can Xue – jest niewygodnym obrazem współczesnych Chin.

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5164896/tajemniczy-pociag

Carter Chris
Galeria umarłych
Katowice: Wydawnictwo Sonia Draga 2025, 389 s.

„Służę od trzydziestu siedmiu lat, i gdyby zapytano mnie, co chciałbym wymazać z pamięci, powiedziałbym, że to, co zobaczyłem w tym pokoju" – tymi słowami porucznik Wydziału Policji Los Angeles wita detektywów Huntera i Garcię z jednostki ds. wyjątkowo brutalnych zbrodni na miejscu najbardziej szokującego morderstwa, jakie widzieli. Nieoczekiwany obrót zdarzeń sprawia, że detektywi zostają zmuszeni do współpracy z FBI i wspólnego wytropienia seryjnego mordercy; psychopaty, który kocha to, co robi, bo mord jest dla niego czymś więcej niż tylko zabójstwem – jest dziełem sztuki. Witajcie w Galerii umarłych.

Źródło: https://soniadraga.pl/produkt/galeria-umarlych-2

Chutnik Sylwia
Łobuziary
Kraków: Znak Litera Nova 2024, 201 s.

Zapomnij o grzecznych bohaterkach, pokochaj łobuziary! Poznaj trzydzieści wyjątkowych postaci literackich, które nie bały się iść własną drogą.
Pippi ma w nosie zasady dorosłych.
Mała Mi jest odważna i niezależna.
Hermiona czerpie siłę z wiedzy i czytania.
Lottie zna swoją wartość i nie zamierza nikogo udawać.
Marysia spełnia się w roli smoka.
Ludka przyjaźni się z drzewami i wspina na najwyższe gałęzie.
Dziarskie, przebojowe, zbuntowane, przełamujące schematy – takie właśnie są łobuziary.
Ty też możesz zostać jedną z nich!
Nowy kanon literatury z łobuziarami w rolach głównych przygotowała ceniona pisarka i aktywistka Sylwia Chutnik, a pięknie zilustrowała Ola Szmida. Takiego zbioru o literackich buntowniczkach jeszcze nie było! Na końcu każdego rozdziału znajdziesz propozycje inspirujących zabaw, które pomogą ci się stać łobuziarą.

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5131544/lobuziary-najfajniejsze-bohaterki-literackie

Coetzee J. M.
Nadzieja i inne opowiadania
Kraków: Wydawnictwo Znak 2025, 168 s.

Opowieść o kobiecych sekretach i tęsknotach. Mężatka na nowo odkrywająca swoją kobiecość. Seniorka rodu przeżywająca drugą młodość. Rowerzystka mierząca się z własnymi lękami w starciu z agresywnym psem. Wreszcie Elizabeth Costello – ulubiona postać pisarza – w obliczu śmierci. W snutych przez Coetzeego historiach każda z tych bohaterek staje się przewodniczką po świecie uczuć, gdzie strach i nienawiść splatają się z miłością, pożądaniem i potrzebą wolności. Przemierzając wąskie uliczki Nicei, zaglądając za mury hiszpańskich i prowansalskich domów, badamy granice moralności, pragnień i tożsamości – tematy od lat obecne w twórczości jednego z najważniejszych na świecie żyjących pisarzy. I odkrywamy, że każdy człowiek nosi w sobie tajemnicę, której nie potrafi w pełni pojąć. W *Nadziei* Coetzee patrzy na świat oczami kobiet, ukazując najgłębsze ludzkie tęsknoty. Bez patosu, lecz czułością, która zachwyci każdego wrażliwego czytelnika.

Źródło: https://www.znak.com.pl/p/nadzieja-coetzee-j-m-239955

Congost Silvia
Toksycy: jak uwolnić się od ludzi, którzy zatruwają ci życie w związku, rodzinie i pracy
Kraków: Znak Litera Nova 2025, 247 s.

Jedyna książka, której potrzebujesz, by pozbyć się toksyków ze swojego życia. Toksyczne osoby są jak toksyczne rośliny. Mogą przyciągać i kusić, ale z czasem owijają się wokół ciebie jak bluszcz, usidlają cię jak muchołówka, doprowadzają do obłędu jak szalej. Osłabiają twoją pewność siebie, mącą ci w głowie i paraliżują tak, że boisz się cokolwiek zrobić. Twoje życie nie musi tak wyglądać.

Źródło:
https://www.znak.com.pl/p/toksycy-jak-uwolnic-sie-od-ludzi-ktorzy-zatruwaja-ci-zycie-w-zwiazku-rodzinie-i-pracy-silvia-congost-239778

Dick Philip
Teraz czekaj na zeszły rok
Poznań: Dom Wydawniczy Rebis 2025, 319 s.

Narkotyk przenoszący w czasie w wizjonerskich opisach geniusza i mistyka powieści science fiction. Doktor Eric Sweetscent ma mnóstwo problemów. Terra toczy niemożliwą do rozstrzygnięcia wojnę z owadopodobnymi rigami, a Kathy, żona Erica, jest uzależniona od zabójczego narkotyku, który przenosi ludzi w czasie, i szczerze pragnie, aby on także wpadł w ten nałóg. Jakby tego było mało, jego najnowszy pacjent jest nie tylko najważniejszym, ale i prawdopodobnie najbardziej chorym człowiekiem na świecie. Sekretarz generalny Gino Molinari uczynił ze swojej ciężkiej choroby ważny element taktyki politycznej – i Eric sam już nie wie, czy ma Mola wyleczyć, czy utrzymywać przy życiu w obecnym stanie...

Źródło: www.rebis.com.pl/pl/book-teraz-czekaj-na-zeszly-rok-philip-k-dick,HCHB00976.html

Drozd Maja
Zapach ziół
[Mielec]: KSD Małgorzata Drozdowska 2024, 363 s.

Jest rok 1900. Tadeusz Zalewski, w obawie przed represjami ze strony władz carskich, zostaje wysłany na rosyjską prowincję do majątku swoich dziadków. Wraz z nim przyjeżdża jego nowo poślubiona żona Ewa, która porzuciła marzenia o studiach medycznych, aby wraz z mężem prowadzić rodzinny folwark. Tymczasem do Zalesia powraca również przyjaciel Tadeusza z dzieciństwa, pochodzący z pobliskiej wsi Anton Brodzki, któremu hrabia Nowowiejski powierzył opiekę nad swoimi lasami. Czy młodzi będą potrafili odnaleźć swoje miejsce na zapadłej carskiej wsi? Czy Tadeusz porzuci swoje dawne marzenia? Czy Ewa zwana „szeptuchą z Zalesia" znajdzie sposób, by przekonać do siebie okoliczne chłopstwo? Czy Anton znajdzie spokój, którego szuka? Co przyniesie im wszystkim zaczynające się właśnie XX stulecie? Poruszająca opowieść o losach ludzi nierozerwalnie splecionych się z historią ziemi, na której przyszło im mieszkać, na tle epoki, która zmieniła dotychczasowy porządek świata. To opowieść o przyjaźni, dla której jest się gotowym zaryzykować własne życie, i o miłości, od której nie można się uwolnić.

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5129303/zapach-ziol

Gardner Lisa
Niepewność
Katowice: Wydawnictwo Sonia Draga 2025, 478 s.

Małżeństwo − Justin i Libby − oraz ich córka Ashlyn zostają porwani z własnego domu i przewiezieni do supernowoczesnego nieczynnego więzienia zbudowanego przez Denbe Construction, firmę należącą do Justina. Umieszczeni w jednej celi, czekają na ujawnienie motywów porywaczy, próbując zjednoczyć siły, co nie jest łatwe, bo Justin zdradził żonę, Libby jest uzależniona od środków przeciwbólowych, a Ashlyn ma potajemnego kochanka. Na miejsce porwania zostaje wezwana Tessa Leoni – była funkcjonariuszka policji stanowej Massachusetts, dwa lata wcześniej fałszywie oskarżona o śmiertelne postrzelenie męża. Im więcej informacji o porwanej rodzinie Tessa zdobywa, tym mniejsze widzi dla nich szanse... „Gardner zmusza czytelnika do dedukcji, spychając jednocześnie w emocjonalną przepaść". Los Angeles Times

Źródło: https://soniadraga.pl/produkt/niepewnosc

Gawron Natalia
Pył Księżycowy
Warszawa: Warszawska Firma Wydawnicza 2024, 401 s.

W sercu malowniczego Wałbrzycha przy filiżance aromatycznej kawy splatają się losy trzech niezwykłych kobiet – Antoniny, która po dziesięciu latach spędzonych w tętniącej życiem Warszawie wraca do swojego rodzinnego miasta, aby zacząć życie na nowo. Anieli, której niebywały talent cukierniczy zachwyca podniebienia mieszkańców Wałbrzycha, i Agnes, która swoją niezwykłą osobowością i głową pełną pomysłów wprowadza nutkę pozytywnego szaleństwa do życia osób w jej najbliższym otoczeniu. „Pył Księżycowy" to ciepła i pełna emocji opowieść o poszukiwaniu szczęścia, które kryje się nawet w tych najbardziej prozaicznych aspektach życia. To opowieść, która udowadnia, że prawdziwa przyjaźń pozwala przetrwać nawet najtrudniejsze chwile oraz że miłość może kwitnąć i trwać pomimo przeciwności losu. Dzięki niej czytelnik przeniesie się w świat smakoszy kawy i wielbicieli kawiarnianych klimatów.

Źródło: https://www.empik.com/pyl-ksiezycowy-gawron-natalia,p1551997535,ksiazka-p

Gibbs Stuart
Śledztwo w kosmosie
Warszawa: Wydawnictwo Agora dla dzieci 2025, 347 s.

Co za porażka! Życie na Księżycu nijak się ma do scen z filmów. Jest tu niewygodnie i nudno, a jedzenie smakuje paskudnie. Dwunastoletni Dashiell przyleciał tu z rodziną na kontrakt i ma już dość NASA, kosmosu oraz mieszkańców bazy. W dodatku wplątuje się w sprawę tajemniczej śmierci doktora Holtza. Jakie przełomowe odkrycie miał ogłosić światu słynny naukowiec? Co się stało, gdy wyszedł na powierzchnię Księżyca? I wreszcie – kto z załogi Bazy Księżycowej Alfa jest mordercą? Nowy cykl Stuarta Gibbsa, autora bestsellerowych powieści z serii Szkoła szpiegów, to połączenie rasowego kryminału, dowcipnej przygodówki i fantastyki naukowej. Dynamiczne ilustracje do polskiego wydania stworzyła Marta Krzywicka.

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5067033/sledztwo-w-kosmosie

Goodwin Daisy
Diwa: opowieść o Marii Callas
Warszawa: Marginesy 2025, 404 s.

Historia romansu najwybitniejszej śpiewaczki operowej i jednego z najbogatszych mężczyzn. W wytwornym i bezwzględnym świecie opery Maria Callas była znana jako la divina: boska. Dzięki wspaniałemu głosowi, naturalnemu zamiłowaniu do dramatyzmu i zniewalającej urodzie została ulubienicą najznamienitszych światowych scen. Ale na sławę musiała zapracować: wychowana w okupowanej przez nazistów Grecji przez matkę, która czerpała zyski z jej talentu, wcześnie nauczyła się chronić przed tymi, którzy chcieliby ją wykorzystać do własnych celów.

Źródło: https://www.empik.com/diwa-goodwin-daisy,p1555872997,ksiazka-p

Gorzka Mieczysław
Zła przeszłość
Warszawa: Skarpa Warszawska 2025, 429 s.

Zabójca sprzed wielu lat, zwany Prorokiem, powraca. Zaczepia kobiety na ulicy, przepowiada im śmierć i za kilka dni je morduje. Podkomisarz Karina Buczko staje na czele grupy śledczej, jednak mimo szeroko zakrojonych działań, nie ma nawet podejrzanego. Takie śledztwa to specjalność nadkomisarza Marcina Zakrzewskiego. Tylko czy inne spojrzenie, jego podstawowa zasada, w tej sytuacji zadziała? Bo przeszłość jest zła i ma wielki wpływ na teraźniejszość.

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5187178/zla-przeszlosc

Herngren Moa
Rodzeństwo
Warszawa: Albatros 2025, 508 s.

Czy rodzeństwo może zbudować prawdziwą więź? Czy wspomnienia z dzieciństwa nas jednoczą, czy raczej dzielą? Moa Herngren powraca z kolejną mistrzowską powieścią o kruchości rodzinnych więzi. Po śmierci ojca trójka rodzeństwa – Ullis, Andrea i Rasmus – wraca do domu, w którym się wychowała, na urodziny matki. Andrea stara się zbliżyć do mamy i siostry Ullis, ale ciągle czuje się wykluczona. Ullis widzi w młodszej siostrze faworytkę ojca, a Rasmus zmaga się z wrażeniem, że od zawsze jest w cieniu sióstr. Trzy różne obrazy dzieciństwa zderzają się ze sobą. Kto pamięta, jak było naprawdę? Jakie wydarzenia zostały pominięte? Czy można ufać własnym wspomnieniom? Co jesteśmy winni naszym bliskim?

Źródło: https://www.wydawnictwoalbatros.com/ksiazki/rodzenstwo/

Hetman-Krajewska, Joanna
Jak dobrze żyć: poradnik dojrzałej kobiecości. Harmonia ciała, umysłu i ducha
Warszawa: Wydawnictwo SBM Sp. z o.o. 2025, 272 s.

Jak dobrze żyć to wszechstronny poradnik dla kobiet w wieku dojrzałym. Autorka, prawniczka i nauczycielka jogi, dzieli się swoją wiedzą, doświadczeniem i osobiście sprawdzonymi receptami na dobre życie. Znajdziemy tu więc porady na temat dbania o siebie we wszelkich aspektach – od odżywiania przez rozwój duchowy po ćwiczenia fizyczne, w których ogromną rolę odgrywa joga. Dowiemy się, jak kształtować zdrowe nawyki, by móc długo cieszyć się harmonią ciała, umysłu i ducha. W książce nie zabraknie też informacji na temat szczególnego okresu w życiu kobiety, jakim jest menopauza. Autorka pokazuje, jak łagodnie przejść przez ten otwierający na zmianę i kreację czas.

Źródło: https://www.wydawnictwosbm.pl/ksiazka/jak-dobrze-zyc-poradnik-dojrzalej-kobiecosci/

Higginbotham Adam
Katastrofa Challengera
Kraków: SQN 2025, 250 s.

Zwycięzca Kirkus Prize 2024 w kategorii literatura non-fiction28 stycznia 1986 roku, zaledwie 73 sekundy po rozpoczęciu lotu, prom kosmiczny Challenger rozpadł się nad Oceanem Atlantyckim. Zginęła cała, licząca siedem osób załoga. Był to

jeden z punktów zwrotnych w historii USA XX wieku. Przez kolejne dziesięciolecia nikt nie opowiedział w pełni, co tak naprawdę się wówczas wydarzyło. Aż dotąd... Opierając się na niedostępnych opinii publicznej badaniach oraz oryginalnych raportach, Adam Higginbotham zgłębił historie katastrof statków kosmicznych: Apollo 1, Challengera i Columbii. Są tu złowieszcze znaki zapowiadające nadchodzącą tragedię i zignorowane, ukryte przed opinią publiczną ostrzeżenia, a także przecieki i głosy informatorów zdeterminowanych, by ujawnić prawdę. Higginbotham w *Katastrofie Challengera* opisuje fascynujące dzieje bohaterstwa, ambicji i pomysłowości podważonej przez polityczny cynizm i pychę. Dzięki jego wyjątkowemu reportażowi katastrofa Challengera staje się jeszcze bardziej złożona i zdumiewająca, niż ją pamiętamy.

Źródło: https://www.wsqn.pl/ksiazki/katastrofa-challengera/

Isern Susanna
A co, jeśli zje mnie wieloryb?
Warszawa: Mamania 2025, 34 s.

Nowa książka autorek bestsellerowej serii „Nieustraszeni" oraz uwielbianych przez dzieci i rodziców Wielkiej księgi supermocy i Wielkiej księgi superskarbów. Wymyślone kłopoty Martina razem z zabawnymi pomysłami mamy na wydostanie się z nich tworzą niezwykłą przygodę, w której występują nawet piraci, Marsjanie, smoki i oczywiście – wieloryb!

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5171845/a-co-jesli-zje-mnie-wieloryb

Isokauppila T.
Grzyby lecznicze
Białystok: Wydawnictwo Kobiece Agnieszka Stankiewicz-Kierus 2024, 325 s.

„Grzyby lecznicze. Przewodnik po azjatyckich grzybach, które odmładzają ciało, dodają energii i przedłużają życie" to kompendium wiedzy na temat grzybów, które mogą leczyć i odmładzać. Kultura azjatycka od lat docenia moc właściwości grzybów adaptogennych i korzysta z ich bogactwa. Za sprawą książki Tero Isokauppila, światowego autorytetu w dziedzinie grzybów leczniczych również ty możesz poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie. Grzyby adaptogenne zawierają naturalne substancje, które wpływają pozytywnie na stan ludzkiego układu nerwowego oraz mózgu. Mogą one wspierać wytrzymałość organizmu, wspomagać zachowanie większej odporności na stres, czy korzystnie wpływać na wygląd skóry. Niektóre z grzybów leczniczych przyspieszają regenerację organizmu po wysiłku, a jeszcze inne regulują gospodarkę hormonalna, poziom cukru we krwi, a także obniżają ciśnienie krwi. Nic więc dziwnego, że stały się niezwykle popularne. Traktowane są jak superfood i uważane są za jedne z najzdrowszych naturalnych suplementów diety. Autor „Grzybów leczniczych" przedstawia rozmaite ich rodzaje i opisuje podstawowe właściwości terapeutyczne. Poznasz tu grzyby reishi (zwane też lingzhi), które przede wszystkim wspomagają układ immunologiczny oraz stosowane w kuracji antynowotworowej, grzyby shiitake, które koją nerwy, wzmacniają odporność, obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu a także wykazują działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe, jak również grzyby chaga, słynące ze swoich właściwości oczyszczających, przeciwbakteryjnych, przeciwwirusowych, przeciwgorączkowych, przeciwnowotworowych, ponadto wzmacniają układ odpornościowy, obniżają ciśnienie krwi, zwiększają liczbę czerwonych krwinek, wspomagają wątrobę, regulują poziom cukru we krwi oraz zmniejszają nadmierną potliwość. Autor „Grzybów leczniczych" zdradza również sposoby na to, jak opóźnić proces starzenia się skóry czy cofnąć swój wiek metaboliczny. Dodatkowo przedstawia 50 prostych przepisów na przekąski, zupy, dania obiadowe, napoje, smoothies i słodycze z wykorzystaniem azjatyckich grzybów.

Źródło:
https://www.taniaksiazka.pl/grzyby-lecznicze-przewodnik-po-azjatyckich-grzybach-ktore-odmladzaja-cialo-dodaja-energii-i-przedluzaja-zycie-tero-isokauppila-p-2038431.html

Jackowska Weronika
Dziecko w świecie trudnych emocji
Gliwice: Sensus copyright 2025, 343 s.

Nie chcę, nie lubię, nie zrobię tego! Ta książka powstała z myślą o każdym dorosłym, który stoi przed wyzwaniem zrozumienia i wsparcia dziecka w świecie jego wewnętrznych odczuć. Niezależnie od tego, czy jesteś rodzicem, opiekunem, nauczycielem, czy terapeutą, z pewnością nieraz spotykasz się z zadziwiająco twardym "nie!" wykrzyczanym ze złością przez małego człowieka. Miewasz do czynienia z jego strachem. Z jego smutkiem. W tej sytuacji możesz czuć się nieswojo, a nawet bezradnie — bo jak pomóc komuś tak niedużemu, kim targają tak wielkie, tak trudne emocje?

Źródło:

https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5173168/dziecko-w-swiecie-trudnych-emocji-jak-pomoc-mu-radzic-sobie-ze-zloscia-strachem-i-smutkiem

Kienzler, Iwona
Violetta Villas: baśń bez happy endu
Warszawa: Bellona 2025, 278 s.

„Violetta Villas. Baśń bez happy endu" to opowieść o jednej z najbarwniejszych i najbardziej tragicznych postaci polskiej sceny muzycznej. Violetta Villas, uznawana za wielki, choć zmarnowany talent, zachwycała świat swoim fenomenalnym głosem i niepowtarzalnym stylem. Jednak jej życie, pełne blasków i cieni, przypominało smutną baśń, w której zabrakło szczęśliwego zakończenia. Villas zmagała się z samotnością, trudnościami w życiu osobistym oraz presją oczekiwań, zarówno ze strony fanów, jak i władz. Książka ukazuje artystkę w całej jej złożoności – gwiazdę sceny, ale także kobietę pełną sprzeczności, która, mimo talentu, nigdy nie zdołała spełnić swoich marzeń o miłości i szczęściu.

Źródło:
https://www.empik.com/violetta-villas-basn-bez-happy-endu-kienzler-iwona,p1578459403,ksiazka-p#ProductDescription

Moss Marcel
Grota
Poznań: Filia 2025, 362 s.

Gdy w mrocznym lesie Runowskim zostaje odnalezione poćwiartowane ciało 14-letniego Marcina Służewskiego, mieszkańcy pobliskiej wsi wpadają w panikę. Pojawiają się głosy, że mordu dokonał słowiański demon Strzyga, który raz w roku wychodzi z ukrycia i poluje na ludzi. Potwierdzać ma to fakt, iż szczątki znaleziono nieopodal budzącej grozę Czarciej Groty, którą rzekomo zamieszkuje Strzyga. Prowadzący śledztwo komisarz Sambor Malczewski wie jednak, że nie ma groźniejszej bestii niż człowiek. Mężczyzna zagłębia się w historię rodziny Służewskich i odkrywa niepokojące fakty. Wpada też na trop, który prowadzi go do mieszkającej na obrzeżach lasu i izolującej się od świata patologicznej rodziny Renderów. Im dłużej ich obserwuje, tym więcej przerażających rzeczy dowiaduje się na ich temat.

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5174264/grota

Neff Amy
Dni, gdy kochałem cię najbardziej
Warszawa: HarperCollins copyright 2024, 413 s.

Evelyn i Joseph właśnie podjęli decyzję, że najbliższy rok będzie ostatnim w ich życiu. Evelyn ma szybko postępującą chorobę Parkinsona, bez szans na jej spowolnienie, Joseph jak na 79-latka jest zdrowy, ale nie chce spędzić ani dnia bez swojej żony. Po sześćdziesięciu latach małżeństwa chcą odejść razem i na swoich warunkach. Dla trójki ich dorosłych dzieci to szokująca wiadomość, której nie są w stanie przyjąć. Tymczasem mierząc się z konsekwencjami dokonanego wyboru, para wyrusza w podróż śladami własnej przeszłości, pełnej radości i żalów, śmiechów i smutków, które przywiodły ich aż do tej chwili. Zanim odejdą pragną spełnić swoje marzenia. Jednak gdy nieuchronnie zbliżają się ich ostatnie dni, muszą stawić czoło niełatwej rzeczywistości podjętej decyzji i pogodzić się z dziedzictwem, które po sobie pozostawią. To ponadczasowa opowieść o niezachwianym oddaniu – poruszający hołd dla potęgi miłości i przypomnienie, że nawet w najtrudniejszych chwilach zawsze można odnaleźć nadzieję i piękno.

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5122962/dni-gdy-kochalem-cie-najbardziej

Nowak Artur
Zakrystia
Warszawa: Prószyński i S-ka 2025, 214 s.

Dlaczego ludzie powołani przez Boga chcą ze sobą skończyć? Czy porównywanie zasad działania Kościoła do mafii jest naprawdę przesadzone? Kim są kobiety mieszkające na co dzień z księżmi? Jak wygląda prawda o życiu zakonnic? „Zakrystia" to odzierająca ze złudzeń książka na temat prawdziwego życia mieszkańców kurii i plebanii. Jeśli ktoś myślał, że o księżach wie już wszystko, na pewno się zdziwi. Szantażowani przez kochanki i chłopaków na godziny, mobbingowani przez przełożonych, duchowni odbierają sobie życie w kościele albo na plebanii. O swoich pragnieniach i drugim życiu nie mogą nikomu powiedzieć, przez co wikłają się w coraz większe kłopoty. Opisane tu historie to gotowy scenariusz na trzymający w

napięciu thriller o namiętności, chciwości i fasadowości życia kasty kapłańskiej. Jeśli czytałeś już „Plebanię", koniecznie zajrzyj do „Zakrystii".

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5167544/zakrystia

Pollack G.H.
Czwarty stan skupienia wody
Katowice: Wydawnictwo KOS 2024, 356 s.

Czy zastanawialiście się kiedyś... Jakie tajemnice czają się w głębinach szklanki wody? Co sprawia, że z filiżanki gorącej kawy unoszą się delikatne kłęby pary? Albo dlaczego puszyste białe chmury unoszą się na niebie? Dlaczego bąbelki w waszym napoju powiększają się w miarę upływu czasu? Co zapobiega wyciekaniu wody z galaretki? Dlaczego język przykleja się do czegoś zamrożonego? I dlaczego wasze stawy nie skrzypią? Pytania takie jak te pozostawały bez odpowiedzi nie tylko dlatego, że wydawały się skomplikowane, ale również dlatego, że wymagały od naukowców zajmowania się politycznie ryzykowną dziedziną nauki: badaniami wody. Naukowcy starający się zrozumieć „społeczne zachowanie" H20 robią to, poważnie ryzykując utratą swojej reputacji i środków do życia, ponieważ nauka o wodzie cierpiała z powodu powtarzających się niepowodzeń lub wręcz klęsk. Naukowcy zajmujący się wodą byli niemalże wytarzani w smole i pierzu. Pewien niezrażony tym naukowiec pokonał zagrożenia związane z nauką o wodzie, przeprowadzając dziesiątki prostych, starannie kontrolowanych eksperymentów i składając w całość pierwszy spójny opis trójwymiarowej struktury wody oraz jej zachowania. Profesor Pollack zabiera nas w fantastyczną podróż poprzez wodę, pokazując nam ukryty, pełen aktywności fizycznej, wszechświat, dostarczający odpowiedzi tak prostych, że każda ciekawa osoba może je zrozumieć. W gawędziarskim stylu Pollack niestrudzenie wskazuje, w których miejscach niektórzy naukowcy mogli się pomylić w swoich bizantyjskich (zawiłych, skomplikowanych – przyp. tłum.) teoriach, a zamiast tego kładzie proste podwaliny pod zrozumienie, w jaki sposób zmiany struktury wody leżą u podstaw większości energetycznych transformacji formy i ruchu na Ziemi.

Źródło:
https://www.taniaksiazka.pl/czwarty-stan-skupienia-wody-poza-stalym-cieklym-i-gazowym-gerald-h-pollack-p-2080241.html

Raspen Monika
Czartoryska. Opowieść o matce
Warszawa: Muza Warszawskie Wydawnictwo Literackie 2025, 445 s.

Historia kolejnego pokolenia kobiet z rodu Czartoryskich pełna zaskakujących i mrocznych tajemnic. Młodziutka Maria Czartoryska zostaje zmuszona, tak jak niegdyś Izabela, do poślubienia niekochanego i dużo starszego mężczyzny. Ludwik Wirtemberski, hazardzista i hulaka, nadużywał alkoholu i miał skłonności do przemocy, ale cóż... To nie takie znów ważne, skoro wejście Ludwika do Familii miało zwiększyć szanse Czartoryskich na polski tron. Liczne białe plamy w historii Familii autorka stara się skwapliwie wypełnić zaskakującymi, lecz całkiem możliwymi, wydarzeniami. To, jak było naprawdę, wie tylko Familia Czartoryskich...

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5189218/czartoryska-opowiesc-o-matce

Selena Elena
Muminki szukają domu
Warszawa: HarperKids 2024, 10 s.

Książka Pop-up z przestrzennymi obrazkami. Muminek i jego Mamusia szukają domu, który porwała powódź. Dołącz do nich i wybierz się na wędrówkę przez gęsty las i zachwycający zaczarowany ogród. Uśmiechnij się do przestraszonego Ryjka, którego wędrowcy spotkają po drodze. Udaj się w rejs po wzburzonym morzu, po którym żeglują Hatifnatowie, i unieś się w niebo na grzbiecie Marabuta. Przekonaj się, czy Muminkowi i jego mamie uda się wreszcie znaleźć dom i spotkać się z Tatusiem. Na kolejnych stronach tej przestrzennej książki czekają na ciebie bajeczne krajobrazy i trójwymiarowe sceny, które zachwycą nie tylko najmłodszych. Przepiękne, imponujące, a przy tym solidnie wykonane elementy pop-up sprawiają, że świat Muminków zyskuje zupełnie nowy wymiar, a opowieść nabiera życia i porywa czytelnika bez reszty. Historia zawarta w tej książce to zinterpretowana na nowo pierwsza opowieść Tove Jansson o Muminkach.

Źródło: https://harpercollins.pl/pl/products/muminki-szukaja-domu-pop-up-3449.html

Śliwińska Anna

Podróżniczek
Gdańsk; Warszawa: Wydawnictwo Lemoniada 2023, 54 s.

Podróżniczek, niewielki ptaszek, urwis, mieszka razem z rodziną w Pawim Oczku – pięknej krainie, w której bujna roślinność przybiera wszystkie odcienie zieleni. Są tam Szumiące Drzewa i Szalone Wodospady. A także tysiące, a może nawet miliony motyli! Pawie Oczko jest oazą szczęścia do momentu, gdy pewnego dnia... Złowrogi sęp, zwany Sępnikiem, podstępem przejmuje władzę, a wprowadzane przez niego rządy sprawiają, że kolorowe Pawie Oczko z każdym dniem blednie i pogrąża się w coraz większym smutku. Aby zyskać posłuszeństwo krasek, Sępnik zabrania im opuszczania granic Pawiego Oczka. Zapomina jednak, że poza kraskami żyje tam przekorny Podróżniczek. Podróż poza granice tego, co jest znane oraz napotkani tam nowi przyjaciele dają początek wielkim zmianom. Czy Podróżniczek znajdzie sposób, aby uwolnić Pawie Oczko ze szponów Sępnika?

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5080214/podrozniczek

Wolwowicz Katarzyna
Zło
Warszawa: Zwierciadło 2025, 349 s.

Seria kryminalna z komisarz Olgą Balicką. Iwona Kolibra przechodzi na emeryturę i odnajduje spokój w samotnym życiu. Jednak los ma dla niej inne plany. Kobieta otrzymuje list z ośrodka adopcyjnego, do którego przed trzydziestoma pięcioma laty oddała córkę. Pełna wzbudzonej nagle nadziei na jej poznanie dowiaduje się, że dwadzieścia lat temu dziewczynka zaginęła, a policja prawdopodobnie właśnie odnalazła jej szczątki. Do identyfikacji potrzebny jest jednak materiał genetyczny biologicznej matki. Targana silnymi emocjami Iwona postanawia wyruszyć do miasta, w którym dorastała Oliwia, by osobiście dowiedzieć się, co stało się z jej dzieckiem. Katarzyna Wolwowicz powraca z mroczną i dramatyczną historią, która wstrząśnie Wami do głębi.

Źródło: https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5186426/zlo

AUDIOBOOKI

Kielecka Katarzyna
Cytrusowy gaj
[Piaseczno]: Heraclon International – Storybox.pl; [Katowice]: w porozumieniu z Szara Godzina [2020], 1 płyta CD-MP3, czyta Ilona Chojnowska.

Ada, nauczycielka w przyszpitalnej szkole, wiedzie szczęśliwe życie u boku Jacka. Planuje ślub, jednocześnie angażując się w opiekę nad dziećmi z chorobami onkologicznymi. Jej narzeczony całą uwagę koncentruje na karierze w firmie farmaceutycznej, by już na starcie zapewnić rodzinie stabilność finansową. Na szpitalnym oddziale krzyżują się ścieżki Ady i Jacka, ciężarnej Majki, nastolatka z białaczką oraz wolontariusza Bartka. Tymczasem wokół bohaterki narasta seria niepokojących wydarzeń, których źródło kryje się w dramacie sprzed dwudziestu lat. Dziewczyna nie zdaje sobie sprawy, jak wielkie grozi jej niebezpieczeństwo. Czy Ada odważy się stanąć twarzą w twarz z bolesną przeszłością i skomplikowaną teraźniejszością, by ochronić swoje życie i spełnić marzenia? Cytrusowy gaj to opowieść o różnych odcieniach przyjaźni i miłości, o rozczarowaniu i nadziei, a także o tym jak wiele sekretów, wyzwań i niespodzianek niesie ze sobą życie.

Źródło: opis z okładki

Lekan Małgorzata Op
Cała ja: o przyjaźni ze sobą i swoim ciałem
Kraków: WAM - Studio - Inigo [2024], 1 płyta CD-MP3, czyta autorka.

„Cała ja” audiobook to pierwszy tom wyjątkowej serii dla kobiet poświęconej samorozwojowi i propozycja szeroko rozumianej formacji osobistej. Odkryj bezcenny dar kobiecości i uciesz się z bycia sobą. Poznaj samą siebie, uświadom sobie, co się zniewala i uszczęśliwia. Dzięki temu poradnikowi docenisz samą siebie i własne ciało.

Źródło: opis z okładki

Zawadzka Nina
Dziewczyna lotnika
[Piaseczno]: Storybox.pl; [Poznań]: Filia copyright 2022, 1 płyta CD-MP3, czyta Agnieszka Krzysztoń.

Piękna opowieść o życiu w cieniu wojny, o zniszczonych marzeniach i o miłości, która zwycięża wszystko. W 1937 roku Iza i Janek zakochują się w sobie. Niestety niedługo potem wybucha wojna, która sprawia, że ich plany obracają się w gruzy. Janek angażuje się w walki powietrzne i traci kontakt z ukochaną. Tymczasem los nie oszczędza Izy. Kobieta wraz z małą córeczką zostaje zmuszona do podjęcia decyzji, która na zawsze zaważy na jej przyszłości. Próbuje przy tym żyć nadzieją, że gdy skończy się wojna, Janek wróci i uratuje ją z rąk oprawcy. Nie wie jednak, że stawką jest nie tylko ich miłość, ale i życie. Jak wiele można poświęcić, by uratować ukochana osobę? Czy miłość rzucona w wir okrutnej historii w końcu zwycięży?

Źródło: opis z okładki

PŁYTY Z MUZYKĄ

Domagała Paweł
Hotelowe piosenki
[S.I.]: Domagała-Borowiecki, 2025 1 płyta CD.

Na „Hotelowych piosenkach” usłyszcie historie, inspirowane tym, co zobaczyłem, usłyszałem i co ostatnio poruszyło mnie najbardziej. Mniej niż na poprzednich płytach jest tu o moich emocjach i przeżyciach – mówi Paweł. Hotel to miejsce spotkań i rozstań. Ludzie odjeżdżają i przyjeżdżają, jedni świętują, drudzy uciekają.

Źródło: https://www.empik.com/hotelowe-piosenki-domagala-pawel,p1608252293,muzyka-p

Dyduła Wiktor
Tak jak tutaj stoję
[S.I.]: Polydor Poland 2025, 1 płyta CD.

To płyta dla tych, którzy w muzyce cenią szczerość i prawdziwe emocje bez lukru. – To album, na którym pokazuję się bez żadnych filtrów – taki, jaki jestem. Wszystko, co przeżyłem, poczułem lub zaobserwowałem. Chciałem oddać na tej płycie tylko te emocje, z którymi naprawdę się utożsamiam.

Źródło: https://muzykoholicy.com/wiktor-dydula-oddaje-w-wasze-rece-swoj-nowy-album-tak-jak-tutaj-stoje/