

GDZIE SZUKAĆ POMOCY? W BIBLIOTECE, W KSIĄŻKACH!!

Życie niesie ze sobą mnóstwo trudnych sytuacji. Nie zawsze mamy na nie właściwe remedium. Pytamy o radę znajomych, przyjaciół, a istnieje przecież taki prosty sposób, jak udanie się do biblioteki i znalezienie odpowiedzi w książkach. Nasza biblioteka stara się kupować coraz więcej tego rodzaju literatury poradnikowej z dziedziny psychologii, pedagogiki czy medycyny. Poniżej przedstawiam kilka interesujących wydawnictw.

„**Zakochaj się w życiu. Podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy**”. Pierwsza książka znanej polskiej propagatorki pozytywnego życia Ewy Foley. Swoje eseje - pełne niezwykłych spostrzeżeń przeplatanych wspomnieniami z inspirujących wydarzeń życia - autorka łączy z subtelnymi wskazaniem, stwarzając klimat ciepła, serdeczności i entuzjazmu, który udziela się czytelnikom.

„**W zgodzie ze sobą**”. Ewa Woydyłło przybliży psychologię rozumianą nie tylko jako gałąź nauki, lecz także jako zbiór praktycznych umiejętności, składają-

cych się na doświadczenia i indywidualną mądrość życiową człowieka. Doświadczenie to i tę mądrość można i trzeba doskonalić. Książka Ewy Woydyłło daje wiedzę, dzięki której łatwiej zrozumieć siebie i innych, a także żyć w zgodzie z samym sobą, co jest wykładnikiem zdrowia psychicznego każdego człowieka. Autorka jest doktorem psychologii, od lat zajmuje się leczeniem uzależnień jako psychoterapeutka w Ośrodku Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Za osiągnięcia w dziedzinie terapii i profilaktyki uzależnień otrzymała medal św. Jerzego, za pracę z uzależnionymi w więzieniach - odznaczenie Ministra Sprawiedliwości. Jest autorką wielu artykułów i książek m.in. bestsellerów „Sekrety kobiet” i „My rodzice dorosłych dzieci”.

Lilian Glass „**Toksyczni mężczyźni**”. Toksyczne związki mogą się przytrafić każdej kobiecie bez względu na wiek, wykształcenie, stan posiadania czy pozycję społeczną. W tej książce bestsellerowa autorka,

ekspert w zakresie mowy ciała i komunikacji, dr Lillian Glass pokazuje, jak rozpoznać, skutecznie sobie poradzić i wyleczyć się z mężczyzny, który cię unieszczęśliwia. Wyodrębnia i szczegółowo opisuje jedenaście toksycznych typów, oferując zarazem proste, lecz rewelacyjne metody radzenia sobie z nimi. Jej doskonałe strategie, oparte na solidnych podstawach psychologicznych, pomogą się wyrwać z pułapki nieudanego, destrukcyjnego związku i otworzyć się na odkrycie wspaniałego, nietoksycznego partnera, który będzie wspierał i kochał tak, jak na to zasługujemy. Celem tej książki nie jest pogniębienie mężczyzn, dr Glass chce dać kobietom siłę, aby nigdy więcej nie stały się ofiarą cierpiącą w milczeniu. Żaden mężczyzna nie jest doskonały. Lecz nawet jeśli ma wady, nie musi to oznaczać, że jest toksyczny. To, co dla jednej kobiety jest nie do zniesienia, inna może z łatwością tolerować. Chodzi o to, by mieć otwarty umysł i nie zamykać się na możliwości, które niesie życie.

Linda Goldman „**Jak rozmawiać z dziećmi o śmierci**”. Śmierć to trudny i delikatny temat w rozmowie z dzieckiem. Często dorośli nie znajdują odpowiednich słów. Nie wiedząc, co powiedzieć i jak to zrobić, wielu rodziców i wychowawców unika udzielania odpowiedzi na pytania dzieci. Dziewczynki i chłopcy często mówią o złości i poczuciu osamotnienia, które czują, gdy ich pytania o zaznaną bolesną stratę są zbywane milczeniem czy ignorowane. „Gdzie jest teraz moja mama?”, „Dlaczego tata musiał umrzeć?”, „Czy mój piesek cierpiał?”, „Czy ja też umrę?” - to powszechne pytania kłębiące się w umysłach dzieci. Troskliwa reakcja na nie może uporządkować przykre myśli i uczucia. Już samo uszanowanie pytania jest ważnym sposobem podbudowania dziecka i zaoferowania mu większego poczucia bezpieczeństwa.

Odpowiedzi na wymienione problemy i wiele innych oferujemy naszym Czytelnikom. Zapraszamy do nowej siedziby biblioteki przy ulicy Żelaznej 5.

Mariola Różańska

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
im. **JANUSZA ŻERNICKIEGO W CIECHOCINKU**



UL. ŻELAZNA 5 TEL. 54 283 49-10
www. biblioteka.ciechocinek.pl e-mail biblos@onet.eu

Oferta biblioteki Oddziału dla Dorosłych:

- zbiory literatury pięknej dla dorosłych, źródła informacyjne (encyklopedie, słowniki i opracowania ze wszystkich dziedzin wiedzy), publikacje fachowe
- materiały dotyczące regionu
- szeroka oferta czasopism do wypożyczenia na miejscu i na zewnątrz
- wystawy prac artystów regionalnych
- prezentacje zbiorów kolekcjonerskich
- konkursy
- spotkania autorskie
- stała współpraca z innymi bibliotekami oraz instytucjami kulturalno-oświatowymi
- organizowanie lekcji bibliotecznych
- giełda taniej książki
- dostarczanie książek do domu osobom chorym i niepełnosprawnym
- bezpłatny dostęp do Internetu
- warsztaty "50 plus" -zapoznające z komputerem i Internetem
- kiermasze książkowe i tematyczne
- wolontariat biblioteczny

Oferta biblioteki Oddziału dla Dzieci i Młodzieży:

- bogaty zbiór literatury beletrystycznej i popularnonaukowej;
- pomoc dzieciom w przygotowywaniu się do zajęć lekcyjnych
- udostępnianie na miejscu oraz na zewnątrz prasy
- bezpłatne stanowiska komputerowe z możliwością korzystania z programów multimedialnych, encyklopedii, gier przygodowych oraz strategicznych

TO POLECAM

Adam Wajrak, Nuria Selva Fernandez „KUNA ZA KALORYFEREM”

Wrona Kra witała prezydenta Busha, kruk Curro upodobał sobie słowa z "k" i "r", jedno szczególnie. Potem były szalone bociany, śpiący jerzyk, cała gromada sów, które nie lubiły jadać nocą, i dwie kuny, które wierzyły w duchy. No i oczywiście wydra Julek, która została holenderskim skarbem narodowym.

To tylko niektóre ze zwierząt uratowanych przez lata przez Adama Wajraka i Nurię Selwę Fernandez. Reporter „Gazety Wyborczej” i hiszpańska biolog, która pokochała Puszczę Białowieską, dzieli się z nami pasjonującymi opowieściami z życia ich ulubieńców.

Mariola Różańska (źródło: Internet)

