biBUŁa

Biuletyn Informacyjny BUŁ

nr 3/2020 (145)
ISSN 2084-4670

SPIS TREŚCI

z życia BUŁ
Życie pełne pasji - wystawa prac Macieja Aleksandra Trzcińskiego
Ostatki 2020
BUŁka z poezją. Wieczór II
Multiwyszukiwarka naukowa i Asystent Informacji i Danych o Szkolnictwie Wyższym

sprawozdania
Konferencja *"Wzory osobowe i wzorce współczesnych wykonawców zawodów bibliotekarskich i informacyjnych"*

warto przeczytać
Krystyna Naszkowska - *Jedz, co chcesz*

nowości książkowe

Życie pełne pasji - wystawa prac Macieja Aleksandra Trzcińskiego

W poniedziałek 24 lutego 2020 roku, w holu Biblioteki odbyła się otwarcie wystawy pt. "Grafiki i pastele Macieja Aleksander Trzcińskiego (1949-2019)". W wernisażu uczestniczył Dziekan Wydziału Filozoficzno-Historycznego UŁ prof. dr hab. Maciej Kokoszko; żona autora Krystyna Trzcińska, syn i córka oraz koledzy z Instytutu Archeologii Uniwersytetu. Postać Macieja Aleksandra Trzcińskiego i jego twórczość przybliżył w kilku słowach żona artysty i pomysłodawca wystawy kolega i przyjaciel Aleksander Andrzejewski.

Na wystawie zaprezentowano twórczość plastyczną Macieja Aleksandra Trzcińskiego archeologa i wieloletniego pracownika Katedry Archeologii, a później Instytutu Archeologii Uniwersytetu Łódzkiego. Jest to druga ekspozycja Jego prac plastycznych, które powstawały niejako na marginesie działalności naukowo badawczej.

Od momentu zatrudnienia w 1975 roku na Uniwersytecie Łódzkim Maciej A. Trzciński uczestniczył w wielu projektach wykopaliskowych na terenie Pomorza, w badaniach archeologicznych w Chojnicach i południowym krańcu Pomorza, m.in. w Odrach, Raciążu, Sockowicach, Ostrowitem, Tucholi. Od 45 lat związany był ze Stacją Archeologiczną Uniwersytetu Łódzkiego w Białych Błotach, mieszczącą terenową bazę Uniwersytetu, z pracowną konserwacji i rekonstrukcji zabytków archeologicznych. W tym szczególnym miejscu w ciągu ostatnich 2 lat życia namalował i narysował około 1000 indywidualnych obrazków. Na wystawie zaprezentowano zaledwie 231 prac obrazującyxch szerokie możliwości plastyczne autora. Tematem cykli rysunków, pasteli i grafik są ludzkie twarze, światła, architektura, bajkowe krajobrazy. W swojej twórczości odwoływał się do świata magicznego i symbolicznego, ale także do życia codziennego. Autor stworzył na obrazach własny świat, widziany oczami wyobraźni, wyrażając swoje zmienne nastroje i skrajnie subiektywny punkt widzenia. Pod względem formalnym twórczość Macieja Trzcińskiego można zaliczyć do kręgu kapistów, prymitywistów.

Grafiki i pastele Macieja. A. Trzcińskiego możecie oglądać do 24 marca na parterze BUŁ.

Oprac. Renata Felińska
fot. M.Strzelecka

Ostatki 2020

25 lutego w BUŁ-e tradycyjnie świętowano Ostatki. Z okazji końca karnawału bibliotekarze pozwolili sobie na nieco dystansu oraz humoru i przebrali się za przeróżne postaci ze świata (pop)kultury, wywołując lekką konsternację, ale i radość wśród użytkników. Między regałami przechadzali się m.in. Superwoman, Freddy Krueger czy Śmierć Panna Młoda, a czytelnikom pomocy udzielały Odlotowe Siwerandessy, Królowa Kier i Kapitan Hak. Gmach Biblioteki odwiedził również Gandalf Brązowy, Conchita Wurst, Meksykanin w sombrero i wielu innych niezwykłych bohaterów! Można było wypatrzeć nawiązania do lat 20. i 30. XX wieku, folkloru, a ponadto motywy ze świata zwierząt, wśród których uwagę przyciągały kolorowe papużki. Na razie pojawiły się tylko przelotem, ale z czasem osiądą w BUŁ na stałe i będzie ich jeszcze więcej.

Aleksandra Pielat, Anna Zatora

BUŁka z poezją. Wieczór II

18 lutego 2020 r. odbyło się drugie w tym roku akademickim spotkanie z cyklu BUŁka z poezją. Gościem była Małgorzata Skwarek-Gałęska, a głównym tematem wieczoru był tomik opowiadań zatytułowany "Trzy". Spotkanie prowadziła Daniela Ewa Zajączkowska.

Małgorzata Skwarek Gałęska jest łodzianką, poetką, działaczką społeczną, działaczką kultury i bibliotekarką. Z bibliotekami związała się zawodowo latach osiemdziesiątych, a w chwili obecnej jest kierownikiem filii Biblioteki Miejskiej w Łodzi. Prowadzi dyskusyjne kluby książki, współorganizuje z lokalnymi stowarzyszeniami kulturalnymi (Stowarzyszeniem "Obszary Kultury", Fundacją "Sunei No Mon", Stowarzyszeniem Yakumo-goto oraz ze szkołami, przedszkolami, bibliotekami, domami kultury) oraz działaczami kultury. Organizuje spotkania literackie w ramach zarejestrowanych przez siebie projektów: Katamaran Literacki i Stolik Poetycki, a także Biesiady Literackie i Zloty Poetów.

Wydała kilkanaście zbiorów poetyckich, między innymi: "Rzeczywistość" (2016) oraz "Codzienne i niecodzienne" (2018). Współredaktorka książki "Łódzkie czary-mary". Laureatka kilku konkursów poetyckich, a także czytelnikom jury konkursów literackich, recytatorskich, krasomówczych, piosenki poetyckiej i czytelniczych. Jej wiersze i opowiadania były drukowane w czasopismach i antologiach, także zagranicą oraz były tłumaczone na język niemiecki, serbski, słowacki, angielski i ukraiński. Od 2015 r. poetka pełni funkcję prezesa Oddziału Łódzkiego Związku Literatów Polskich.

Wielokrotnie nagradzana: Medalem SBP, dwukrotnie Nagrodą Prezydenta Miasta Łodzi, Nagrodą Sejmiku Województwa Łódzkiego, odznaką honorową "Zasłużony dla Kultury Polskiej". Otrzymała certyfikat Lider Społeczno-Oświatowy przyznawany przez Łódzkie Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego.

Wieczór poetycki w BUŁ rozpoczęły recytowane przez poetkę wiersze jej ulubionych twórców. W tym zestawie znaleźli się: Zbigniew Herbert, Ewa Lipska, Wisława Szymborska, Czesław Miłosz i Władysław Broniewski. Małgorzata Skwarek-Gałęska podkreśliła, że przedstawione dzieła stały się dla niej inspiracją i natchnieniem, że chciałaby w swoich utworach przedstawiać podobną tematykę. Zajmował się zatrzymywaniem chwil, małych i pięknych spraw dnia codziennego a równocześnie zwracać uwagę na wielkie wydarzenia angażujące wszystkich. Do tej dychotomii w twórczości poetki nawiązała prowadząca wieczór Daniela Ewa Zajączkowska, podkreślając dialektyczne skrajności w twórczości Małgorzaty Skwarek-Gałęski, uwypuklenie lęku wobec grozy świata i jednocześnie zachwytu nad jego pięknem. Poetka zaprezentowała swoje wiersze, dobierając ich motywy do poruszanych przez prowadzącą zagadnień. Również gościa, którzy przybyli na wieczór zostali zachęceni do czynnego zabrania wytrawnych utworów. Po ich lekturze wywiązała się dyskusja, której głównie wątki stanowiły następujące kwestie: czy poezja ma odpowiadać na pytania czy też powinna je zadawać? Czy codzienne przebywanie z bliskimi domowym azylu uniewrażliwia nas na dramaty świata? Jaka jest funkcja poety? Jak można szerzyć życzliwość? Poruszano też trudne tematy pojawiające się w poezji Małgorzaty Skwarek-Gałęski: śmierć dziecka, choroba, cierpienie kobiet, terroryzm czy wojna.

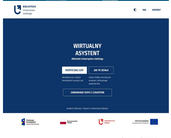
Na koniec spotkania poetka zaprezentowała fragmenty prozy z tomiku opowiadań "Trzy". Przyznała, że zawierają one liczne elementy autobiograficzne: szesnastometrowe mieszkanie na strychu kamienicy, sąsiedzi spod ciemnej gwiazdy, z którymi jednak udawało się znaleźć wspólny język, papuga, która sama nauczyła się szczekać i naśladowała psa, czy wspólna toaleta dla mieszkańców znajdująca się na korytarzu. Autorce udało się dokonać przeniesienia tych wątków osobistych na poziom uniwersalny, a lektura jej twórczości pozostawia w czytelnikach wrażenie swoistego emocjonalnego lustra.

Było to już trzecie w kilkuletniej historii "BUŁki z poezją" spotkanie z bogatą twórczością Małgorzaty Skwarek-Gałęski. Każde z nich przyniosło świeże inspiracje i szeroki wachlarz wrażeń estetycznych.

Justyna Jerzyk-Wojtecka

Multiwyszukiwarka naukowa i Asystent Informacji i Danych o Szkolnictwie Wyższym

W ramach projektu "Students' Power - kompleksowy program rozwoju uczelni" Biblioteka Uniwersytetu Łódzkiego udostępnia kolejne usługi dla swoich użytkowników: **multiwyszukiwarkę naukową** oraz **Multiwyszukiwarka naukowa i Asystent Informacji i Danych o Szkolnictwie Wyższym**.



Multiwyszukiwarka naukowa to profesjonalne narzędzie umożliwiające jednoczesne przeszukiwanie wielu zasobów elektronicznych dostępnych w Uniwersytecie Łódzkim (baz danych, serwisów czasopism i książek elektronicznych, a także katalogu bibliotecznego, Repozytorium UŁ, oraz Biblioteki Cyfrowej UŁ) za pomocą jednego okienka wyszukiwawczego. Rezultaty wyszukiwania wyświetlane są na jednej platformie w postaci ujednoliconej listy wyników.
Funkcjonalności narzędzia to m.in.:
- wyszukiwanie wg słów kluczowych, autorów i tytułów,
- filtrowanie wyników wyszukiwania według różnych kryteriów, np. pełny tekst, publikacje recenzowane naukowo, zakres chronologiczny,
- tworzenie własnych folderów,
- eksportowanie wyników np. do menedżerów bibliografii,
- udostępnienie zapisu cytowania wg różnych stylów,
- zdalne łączenie się z rankingiem SCImago Journal & Country Rank (SJR) zawierającym informacje o czasopismach indeksowanych w bazie SCOPUS. Usługa ta umożliwia porównywanie czasopism z danego kraju czy dziedziny pod względem cytowań, liczby publikowanych artykułów i wskaźnika SJR.

Biblioteka UŁ, udostępnia platformę komunikacyjną **"Wirtualny Asystent"**, umożliwiającą zdalne prowadzenie dyżurów konsultantów informacji, którzy m.in. odpowiedzą na pytania dotyczące:
- zasad korzystania ze zbiorów,
- wyszukiwania zbiorów,
- spraw związanych z kontem bibliotecznym,
- analizy dorobku naukowego, cytowań, Indeksu Hirscha,
- baz danych, serwisów książek i czasopism elektronicznych,
- grantów, awansu zawodowego, analizy bibliometrycznej,

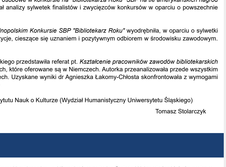
Aplikacja jest przyjazna dla użytkowników smartfonów i tabletów, zapraszamy do korzystania: https://asystent.lib.uni.lodz.pl

Projekt pn. STUDENTS POWER kompleksowy program rozwoju uczelni współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, realizowany przez Uniwersytet Łódzki w ramach Narodowego Centrum Badań i Rozwoju nr POWR.03.05.00-IP.08-00-PZ3/18, na podstawie umowy nr POWR.03.05.00-00-Z302/18-00 z dnia 27.12.2018 r.

Szczegółowe informacje o nowych usługach znajdują się na stronie internetowej Biblioteki.

Oprac. Zespół.

Konferencja "*Wzory osobowe i wzorce współczesnych wykonawców zawodów bibliotekarskich i informacyjnych*"



W dniu 4 grudnia 2019 r., w Centrum Informacji Naukowej i Bibliotece Akademickiej Uniwersytetu Śląskiego odbyła się Konferencja *Wzory osobowe i wzorce współczesnych wykonawców zawodów bibliotekarskich i informacyjnych* (dalej: Konferencja). Została ona zorganizowana przez Instytut o Kulturze (dawniej Instytut Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej) Uniwersytetu Śląskiego i Katedrę Informatologii i Bibliologii Uniwersytetu Łódzkiego oraz Centrum Informacji Naukowej i Biblioteki Akademickiej Uniwersytetu Śląskiego.

Konferencja została podzielona na 3 sesje tematyczne: I sesja: *Współczesna kondycja zawodów bibliotekarskich i informacyjnych*, II sesja: *Z historii zawodu bibliotekarza*, III sesja: *Postawy pracowników bibliotek*.

Pierwsza sesję otworzyła prof. dr hab. Stanisława Kurek-Kokocińska z Katedry Informatologii i Bibliologii Uniwersytetu Łódzkiego. W swoim referacie pt. *Wzory i wzorce osobowe we współczesnym bibliotekarstwie. Szkic teoretyczno-badawczy* poszukiwała odpowiedzi na pytanie o to, co wiadomo o związanych z zawodem wzorach i wzorcach osobowych współczesnych wykonawców zawodów bibliotekarskich i informacyjnych. Metoda tego opracowania opartą była na treści publikacji z dziedziny bibliotekarstwa.

Następna referentka, dr Małgorzata Bańkowska z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego z Kalisza, wygłosiła referat pt. *"Turkusowa" biblioteka – utopia czy szansa na wzmocnienie kreatywności zawodowej?* Według niej idea Turkusowej organizacji, która zakłada respektowanie samodzielności i kreatywności, stanowi przeciwwagę dla autokratycznych i korporacyjnych systemów zarządzania oraz utrwalonych procesów kierowania zespołami pracowników.

Rozwiązania wypracowane przez organizacje stanowić mogą, zdaniem M. Bańkowskiej, szansę rozwoju bibliotek poprzez wzrost integracji pracowników, wzmocnienie twórczych zachowań oraz wdrażanie nowych stylów elastycznego i efektywnego zarządzania. W wystąpieniu referentka zaprezentowała typologię modeli organizacyjnych Frederica Laloux: organizacje czerwone, bursztynowe, pomarańczowe, zielone i turkusowe, ze szczególnym uwzględnieniem idei zarządczych i koncepcji menedżerskich opartych na samozarządzaniu i współodpowiedzialności pracowników za rozwój i wizerunek firmy. Omówiła również czynniki sprzyjające oraz blokujące wdrażanie w bibliotekach nowych rozwiązań zarządczych.

Trzecia z referentek, dr Anna Matysek z Instytutu Nauk o Kulturze (dawniej Instytutu Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej) Uniwersytetu Śląskiego, zaprezentowała referat pt. *Architekt informacji - sylwetka absolwenta a rynek pracy*. Przedstawiła w nim kluczowe kwalifikacje i kompetencje nabywane podczas studiów z zakresu architektury informacji. Przeanalizowała również sylwetki absolwentów tego kierunku z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytetu pedagogicznego w Krakowie, Uniwersytetu Wrocławskiego, Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu Jagiellońskiego i Uniwersytetu Gdańskiego. Wreszcie przedstawiła wyniki badania ankietowego przeprowadzonego wśród absolwentów tego kierunku z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytetu pedagogicznego w Krakowie, Uniwersytetu Wrocławskiego, Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu Jagiellońskiego i Uniwersytetu Gdańskiego. Według niej idea Turkusowej organizacji, która zakłada respektowanie samodzielności i kreatywności, stanowi przeciwwagę dla autokratycznych i korporacyjnych systemów zarządzania oraz utrwalonych procesów kierowania zespołami pracowników.

Jako pierwszy w drugiej sesji wystąpił prof. dr hab. Andrzej Walkowski z Katedry Informatologii i Bibliologii Uniwersytetu Łódzkiego, który, w imieniu swoim i prof. dr hab. Zbigniewa Domżała z Uczelni Nauk Społecznych w Łodzi, przedstawił referat pt. *Mikołaj z Krakowa i Jan Taczel z Raciborza - dwie osobowości i dwa wzorce współczesnych bibliotekarzy*. Dotyczył on sytuacji w piśmiennictwie w klasztorze cystersów w Mogile na przełomie XV i XVI w. i obejmował dwie osoby: Mikołaja z Krakowa, wszechstronnego archiwisty i bibliotekarza klasztornego, oraz Jana Taczela z Raciborza, opata klasztoru cystersów w Mogile, "sublimnego intelektualisty", ale też "twardego biznesmena" dbającego o interesy opactwa. Zdaniem prelegentów doskonałe wykształcenie, pracowitość, erudycja, osiągnięcia w działalności naukowo-dydaktycznej (Jan Taczel), a jednocześnie konsekwentna dbałość o interesy (także finansowe) firmy to cechy godne polecenia współczesnym wykonawcom zawodów bibliotecznych.

Kolejny z referentów dr Tomasz Stolarczyk z Biblioteki Uniwersytetu Łódzkiego przedstawił referat pt. *Wzorzec bibliotekarza zakonnego w średniowieczu i okresie wczesnonowożytnym*. Zaprezentował w nim wzorzec bibliotekarza zakonnego jaki istniał w średniowieczu i okresie wczesnonowożytnym (XVI-XVIII w.) u benardynów, dominikanów, jezuitów, karmelitów i paulinów. Dokonał tego na podstawie analizy ustawodawstwa zakonnego, które precyzyjnie określało rolę i miejsce bibliotekarza w strukturach zakonnych. W podsumowaniu wystąpienia spróbował nakreślić ów wzorzec całościowo dla wszystkich interesujących go zgromadzeń.

Prof. dr hab. Jadwiga Konieczna (Łódź) przygotowała referat zatytułowany Społeczniki, profesjonaliści czy nieudacznik? Literacki wizerunek bibliotekarza w czasach PRL-u. Tekst posiłkowany był wizerunkowi bibliotekarza, jaki pojawiał się w tekstach literackich w okresie PRL-u. Jako zasadniczy materiał egzemplifikacyjny autorka wykorzystała kilkanaście utworów polskich prozaików wydanych w latach 1949-1989. Celem tego referatu było jednak nie tyle przedstawienie samych postaci bibliotekarzy pojawiających się w ówczesnej prozie, ale także wskazanie uwarunkowań literackich i pozaliterackich, które mogły mieć wpływ na takie, a nie inne ukształtowanie sylwetek pracowników bibliotek.

Trzecią sesję otworzyła dr hab. Katarzyna Taluć z Instytutu Nauk o Literaturze Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, która przedstawiła referat pt. *Autoportrety w blogach bibliotekarzy*. Celem tego wystąpienia było zaprezentowanie wizerunku bibliotekarza, jaki wyłania się z blogów prowadzonych przez pracowników bibliotek różnego rodzaju: publicznych, szkolnych, naukowych. Materiał badawczy, na który złożyły się elementy tekstowe i wizualne, referentka poddała analizie przy wykorzystaniu m. in. metody biograficznej.

Kolejny z referentów, dr Mariusz Balcerek z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej - Książnicy Kopernikańskiej w Toruniu w swoim wystąpieniu zatytułowanym *Wzory osobowe w konkursie na "bibliotekarza Roku" SBP na tle amerykańskich nagród* porównał polski konkurs "Bibliotekarz Roku" organizowany przez Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich (SBP) z podobnymi amerykańskimi nagrodami. Dokonał analizy sylwetek finalistów i zwycięzców konkursów w oparciu o powszechnie dostępne materiały.

Dr Maria Kycler z Biblioteki Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach w swoim wystąpieniu pt. *Wzór osobowy bibliotekarza kształtowany i upowszechniany w Ogólnopolskim Konkursie SBP "Bibliotekarz Roku"* wyodrębniła, w oparciu o sylwetki finalistów 9 edycji nominowanych do II etapu konkursu przez kapituły okręgowe i zamieszczone na portalu sbp.pl, cechy osobowe oraz umiejętności i predyspozycje, ciesząc się uznaniem i pozytywnym odbiorem w środowisku zawodowym. M. Kycler analizowała również typ biblioteki, wykształcenie, i rodzaje czynności wykonywanych przez bibliotekarzy zgłoszonych do konkursu.

Ostatnia z prelegentek dr Agnieszka Łakomy-Chlosta z Instytutu Nauk o Kulturze (dawniej Instytutu Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej) Uniwersytetu Śląskiego przedstawiła referat pt. *Kształcenie pracowników zawodów bibliotekarskich w Niemczech, a wymogi stawiane przez pracodawców (na przykładzie ogłoszeń o pracę)*. Omówiła w nim formy kształcenia pracowników zawodów bibliotekarskich, które oferowane są w Niemczech. Autorka przeanalizowała przede wszystkim oferowane specjalizacje, a także programy kształcenia, co pozwoliło jej na ustalenie kompetencji, które wydają się być kluczowe w procesie edukacji w Niemczech. Uzyskane wyniki dr Agnieszka Łakomy-Chlosta skonfrontowała z wymogami stawianymi przyszłym pracownikom przez pracodawców. Wymogi te wypełnione z dostępnych w Internecie ogłoszeń o pracę skierowanych do bibliotekarzy.

Konferencję zakończyła dyskusja i podsumowanie obrad przez prof. dr hab. Stanisława Kurek-Kokocińską i prof. dr. hab. Jacka Tomaszczyka - wicedyrektora Instytutu Nauk o Kulturze (Wydział Humanistyczny Uniwersytetu Śląskiego)

Tomasz Stolarczyk

WARTO PRZECZYTAĆ

RECENZJA

Krystyna Naszkowska
Jedz, co chcesz

"Jeść czy nie jeść ?" Książka o tym tytule ukazała się nakładem wydawnictwa Zwierciadło. Jest o nowość w zbiorach BUŁ. Krystyna Naszkowska, publicystka i reporterka Gazety Wyborczej od jej pierwszego wydania, autorka książki "Jedz, co chcesz" z 2013 roku, prowadzi w niej ciekawe rozmowy o zdrowym odżywianiu.
Rozmawiała z dietetyczką, bioetykiem, genetykiem i ekspertami od żywienia człowieka. W oparciu o aktualnie wyniki badań naukowych, wspólnie obalają mity żywieniowe. Odpowiedzi bywają zaskakujące, ale warto poszerzać swoje horyzonty, aby świadomie modyfikować dietę i żyć *zdrowiej*.

W książce znajdziemy odpowiedzi na pytania, czy warto jeść nabiał bez laktozy czy to tylko moda na żywność bezlaktozową? O co tak naprawdę chodzi z glutenem? Wszyscy wiedzą, że jest zły, ale czym dokładnie jest? Gluten to białko, które powstaje w trakcie łączenia mąki z wodą, kiedy wydzielamy plastyczne ciasto. Szkodliwy jest jedynie komponent zawarty w ziarnie: pszenica ma gliadynę, żyto sekalinę, a jęczmień hordeinę. Dlatego osoby z celiakią odczuwają nawet najmniejszy ślad glutenu w produkcie spożywczym. Owies i kukurydza zawiera natomiast nieszkodliwe białka. Co ciekawe, gluten może zawierać nawet szminka, krem do rąk czy chusteczki odświeżające, poprzez dodatek oleju z zarodków pszenicy.

Prof. Trzaska - "naczelny jajolog" przekonuje czytelników, że można jeść nawet 30 jaj tygodniowo. Jako jedyny w Polsce zrobił doktorat i habilitację na temat jaj. Obala mit twierdzac, że jaja wcale nie podnoszą cholesterolu. Każdy z nas codziennie produkuje ok. 3 gr cholesterolu, tyle znajduje się w 15 jajach. Jajko posiada "wszystkie substancje do utworzenia życia, to naprawdę cud biologii. (...) Nie ma drugiego takiego naturalnego produktu na świecie". Czego jedynie brakuje w jaju? W jakiej postaci najlepiej spożywać ten produkt? Jak uchronić się przed salmonellą? Szczegóły doczytacie w książce.

A jak wygląda kolejny mit związany z kawą? Ile filiżanek dziennie można wypić? Najnowsze wyniki badań naukowych nad wpływem kawy na organizm człowieka jednoznacznie mówią, że zalecа się picie kilku filiżanek dziennie. Wówczas możemy uchronić się przed nowotworami, cukrzycą czy chorobami Alzheimera i Parkinsona, a nawet depresją. Ciekawostką jest fakt, że kawa rozpuszczalna ma najwięcej antyoksydantów, a najmniej ich jest w kawie przepuszczanej przez filtry. Natomiast kawa przygotowana na sposób norweski posiada również właściwości antycholesterolowe.

Genetyk, prof. Węgleński, od ponad 40 lat zajmujący się inżynierią genetyczną, wyjaśnia czym jest zwrotność modyfikowana i czy zwykły konsument musi obawiać się spożywania drobiu, który karmiono soją modyfikowaną.

W książce omówiono także kwestię spożywania alkoholu, dowiemy się także, który tłuszcz najlepiej wybrać oraz poznamy opinię naukowców czy można pić kranówkę i jak to jest naprawdę z wodą butelkowaną.

książka w katalogu BUŁ

Aleksandra Gulbinowicz

WYBRANE NOWOŚCI KSIĄŻKOWE

ZARZĄDZANIE
Anna Lipka
Ryzyko i zagrożenia i szanse) zatrudnienia milenialów : zarządzanie kapitałem ludzkim "po nowemu"

ZARZĄDZANIE
red. nauk. Renata Oczkowska
Zarządzanie zasobami ludzkimi : uwarunkowania, instrumenty, trendy

DEMOGRAFIA
Agnieszka Rossa
Podstawy demometrii

FILOZOFIA
Dawid Nowakowski
W obronie tradycji : znaczenie tradycji w filozofii Erazma z Rotterdamu i jej obrona przed krytyką Reformacji

PRAWO
Robert Kędziora
Ogólne postępowanie administracyjne. 6. wydanie

TRANSPORT
red. nauk. Zdzisław Kordel
Polski transport samochodowy ładunków

BIBLIOLOGIA
pod red. Stanisława Beresia
Biblioteka Narodowa 1919-2019 : księga jubileuszowa sześć

OCHRONA ŚROD.
Piotr Kleczkowski
Smog w Polsce : przyczyny, skutki, przeciwdziałanie

HISTORIA
Waldemar Wolański
Ślepy Maks : historia prawdziwa

HISTORIA
Ewa Kaczpzyk
Warunki życia mieszkańców Łodzi 1945-1948

LEKSYKON BUŁ - dotychczas opracowane hasła

Redakcja: Mariola Augustyniak, Piotr Puchowski. Siedziba redakcji: Biblioteka Uniwersytecka w Łodzi, ul. Matejki 32/38, 90-237 Łódź, tel.: 42 6356002.
Wydawcą Biuletynu BiBUŁa jest Biblioteka Uniwersytetu Łódzkiego. Nr 3/2020 (145) napisz do biBUŁy