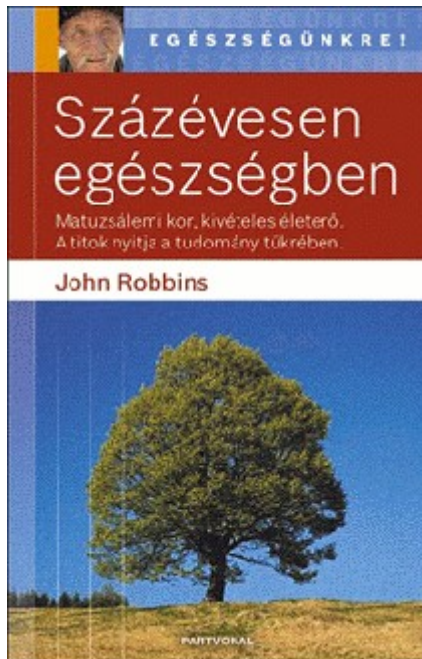


Könyv, amely kedvet ébreszt az életmódváltáshoz



Robbins, John: Százévesen egészségben. Matuzsálemi kor, kivételes életerő.

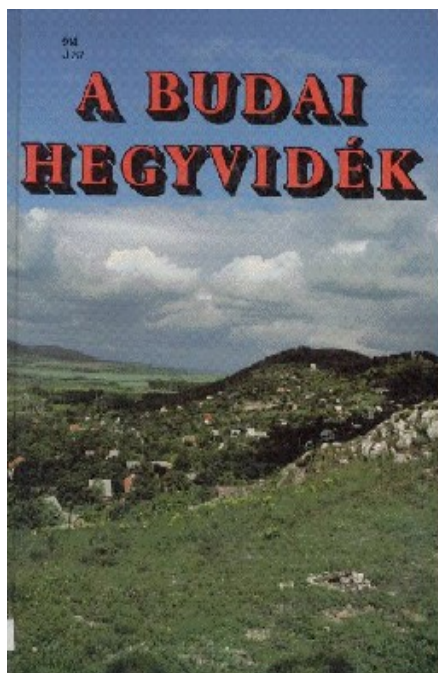
A titok nyitja a tudomány tükrében.

Partvonal K. 2006.

A kaukázusi abházok, az Andok völgyében élők vagy Hunza és Okinawa lakói általában jóval hosszabb és egészségesebb életnek néznek elébe, mint ami a fejlett társadalmakban megszokott. A szerző, az Amerikában jól ismert és elismert táplálkozási szakértő nagy számú, tudományos vizsgálat eredményét összegezve mutatja meg, melyek azok az étrendi és életmódbeli tényezők (pl. mozgás), amelyek a leginkább befolyásolhatják egészségünket, közérzetünket; egyúttal rámutat a közösségi kapcsolatok, a szeretet fontosságára is, hiszen mindez jelentős mértékben felelős az ember fizikai és szellemi egészségéért, várható élettartamáért.

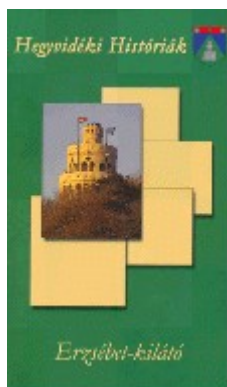
(Forrás. www.konyvkereso.hu)

Könyvek, amelyek mesélnek a környékünkről



Juhász Árpád - Gál Éva: A budai hegyvidék
Képzőművészeti Kiadó, 1988.

A Budai-hegység földrajzi látványosságait, szikláit, barlangjait, védett növényritkaságait, gazdag állatvilágát, a történelem, a néprajz, a művészet sokszínű kulturális örökségét mutatja be a két kiváló szakember, a geológus Juhász Árpád és a történész Gál Éva. Ezek felfedezéséhez kíván kedvet teremteni a kötet mintegy kétszáz képe.

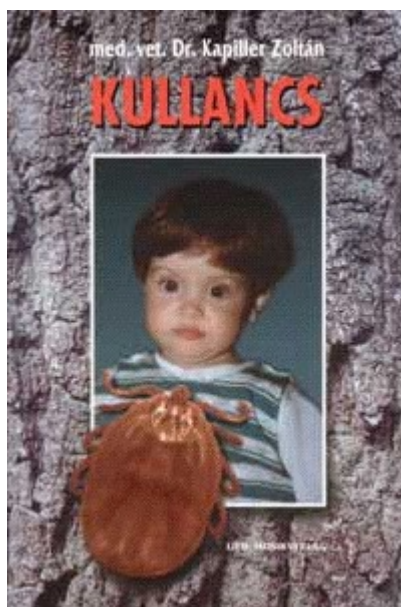


Majtényi György – Szatucsek Zoltán:
Erzsébet-kilátó
Bp. 2001.

A XII. kerületi önkormányzat gondozásában kiadott Hegyvidéki Históriaik sorozat karcsú kötete az Erzsébet-kilátó történetét mutatja be a közelmúltig. A János-hegy a fővárosiak kedvelt kiránduló helye a 19. század eleje óta. A leghíresebb kiránduló Erzsébet királyné volt. A feljegyzések szerint először 1882-ben járt a János-hegyen. „Csodálom az embereket – mondta körbepillantva-, miért mennek oly messze vidékekre nyaralni, mikor e hegyek és az itteni kilátás kiállja a versenyt a legszebb világrészletekkel.”

...és a kullancscsípésről

A természetben járva ránk találhatnak ezek a kellemetlen, veszélyes betegségeket hordozó, apró állatok is. Az alábbi három könyv megismertet a kullancsokkal, az általuk okozott betegségeikkel és a megelőzés lehetőségeivel.



Kapiller Zoltán: Kullancs
Lied-Musikverlag, 1997

A budakeszi származású Kapiller Zoltán felhívja figyelmünket a kullancsok elleni szakszerű védekezésre, a már bőrbe fúródott kullancs veszélymentes, új eltávolítási módjára, a kullancsszűrással terjedő kórokozó okozta szenvedők gyógykezelésére.

Lakos András: Ismert és újabb kullancsfertőzések
SubRosa Kiadó, 1996

Lakos András: Kullancsok és betegségek
Melánia Kiadó, 1992

Lakos András a téma egyik legjobb hazai szakértője. Könyveiben ismerteti a

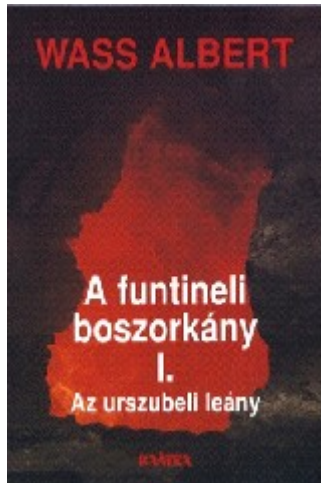
betegségek tüneteit, megjelenési formáit, szövődményeit, betegségek felfedezésének történetét A szerző gyakorlati útmutatásait betartva megelőzhetjük e súlyos betegségeket

..arról, ami gyönyörködtet

Wass Albert: A funtineli boszorkány I-III köt.

Mentor, 1999

Kráter, 2003



E csodálatos regényben számtalan nagyszerű, lelket emelő természetleírást olvashatunk. A történet hosszú évek során át játszódik. Wass Albert szinte évről évre minden évszakváltást megörökít hosszú leírásokban. Minden alkalommal más és más az évszak jellemzése, kifogyhatatlan a jelzőkből és a hasonlatokból az író. Az izgalmas cselekmény mellett a tájleírások miatt is lehetetlen olvasmány. Mikor az erdőben járok, ami ugyan nem a Kárpátok, sokszor eszembe jutnak Wass Albert sorai, olyankor azt érzem, nála jobban, szebben nem tudott senki a természetről írni.

Készítette: Ádám Éva könyvtáros