

Könyvajánló a második túrához

Az egészségről



Halmos Tamás

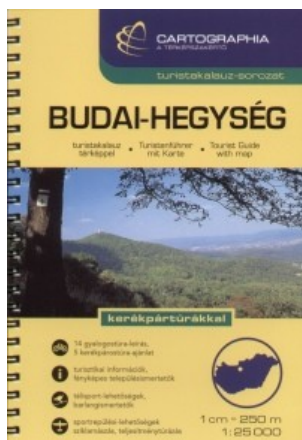
Metabolikus szindróma : az összetett anyagcserezavar megelőzése és kezelése / Halmos Tamás . – [Budapest] : SpringMed, 2008. — 192 p. : ill. ; 20 cm . — (SpringMed betegtájékoztató könyvek. Diabetológia, ISSN 1787-8829)

ISBN 978 963 9456 97 6 fűzött : 2480,- Ft

Mindannyian tudjuk, hogy az anyagcsere-betegségek általában nem csupán egy érték (pl. vércukor) felborulását jelenti, hanem halmozottan jelentkeznek a bajok. S hogy mindezeknek milyen következményei vannak, arról is már sokszor hallottunk. Az elhízás, a magas vérnyomás, az érelmeszesedés, a következményes agyér-, koszorúér- és vesebántalmak mind mind olyan szövődmények, melyek a metabolikus szindróma következtében is létrejöhetnek. De hogyan lehet megelőzni, vagy a már kialakult tünetegyüttest kezelni – erről szól a könyv.

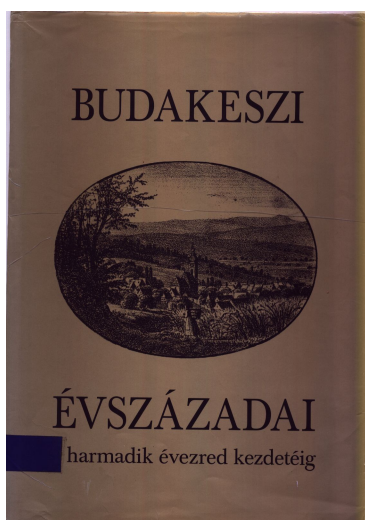
Dr. Halmos Tamást, a könyv szerzőjét Budakeszin is sokan ismerik, hiszen hosszú évekig a „Korányi” belosztályát vezette. Az Erkel Ferenc Művelődési Házban működő diabétesz-klub egyik alapítója. (forrás a könyv hátsó borítója)

A környékről



Budai-hegység : Turistakalauz térképpel : Településismertető, túralírások / szerk. biz. Vad Attila et al . — Budapest : Cartographia, 2007. — 133 p. ; 22 cm

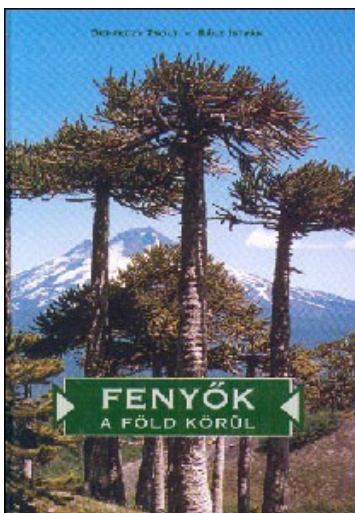
A kis spirálfűzéses könyv megismerteti a Budai-hegység keletkezésével, kőzeteivel, növény- és állatvilágával, természeti- és kulturális látnivalóival, a hegyvidék nyújtotta sportolási lehetőségekkel. Jól használható térképeivel, kerékpáros és gyalogos túravonalak bemutatásával szinte nélkülözhetetlen segítsége a hegységgel ismerkedőknek, a bennük barangolóknak.



Budakeszi évszázadai a harmadik évezred kezdetéig / Kőrösiné ... Merkl Hilda (szerk.) . — Budakeszi : Budakeszi Önkormányzata, 2001

Budakeszi történetét, életét, nevezetességeit az ezidáig megjelent művek közül ez a kötet mutatja be legrészletesebben. Ajánlom azoknak e könyvet, akik a túráink során meglátogatott nevezetes Budakeszi épületekkel, helyekkel bővebben szeretnének megismerkedni.

A túra során látott növényekhez, állatokhoz kapcsolódó irodalom

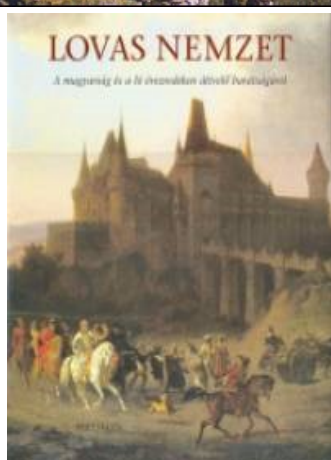


Debreczy Zsolt

Fenyők a Föld körül / ... Debreczy Zsolt, ... Rácz István ; [kiad. a] Dendrológiai Alapítvány . — Budapest : Dendrológiai Alapítvány, 2000. — 552 p. : ill., színes, főként fotók ; 24 cm

A Budakeszi határát díszítő két hegyi mamutfenyő az óriásfenyők családjához tartozik. Egyedei megérhetik a 3000 éves kort is. A világ legnagyobb tömegű élőlényei, vaskos törzsük a talaj fölött elérhetik a 11 m-es átmérőt is. A mi fáink csak 80 év körüliek.

Debreczy Zsolt és Rácz István tudományos alapossggal, ám olvasmányos stílusban, sok színes fotóval mutatják be a legősibb fafajtáinkat, a nyitvatermő fenyőket.



Lovas nemzet : A magyarság és a ló évezredekén átívelő barátságáról / [szerk. Hecker Walter, Karádi Iлона] . — [Bp.] : Helikon, 2004.. — 199 p.

ISBN 963 208 829 8 : 1505,- Ft

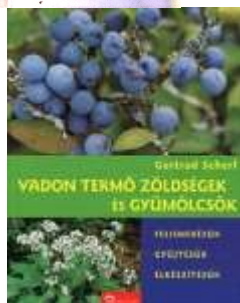
Ez a szép kiállítású, gazdagon illusztrált könyv a magyar embert és lovát évezredek óta összekötő nemes vonzalomnak állít emléket. Megismertet őseink lónevelő tudományával, bemutatja a nyeregben harcoló magyar katonát, nyomon követi a híres magyar ménesek történetét, külön fejezet foglalkozik a lovas vadászattal, a lovassporttal, híres lovasokkal és lovaikkal. A magyar mitikus hagyományban és az irodalomban is helyet kaptak a lovak, e témakörből kapunk ízelítőt a könyv záró fejezeteiben.

(forrás a könyv hátsó borítója)



Forey, Pamela

Ehető növények : Az erdőkben és a mezőkön gyűjthető gyümölcsök, zöldség- és fűszernövények színes képekkel illusztrált leírása / Pamela Forey és Cecilia Fitzsimons ; [ford. Molnár Katalin] . — Bp. : Panem, 1994. — 121 p. : ill., színes ; 17 cm . — (Kis természethatározó, ISSN 1216-8947



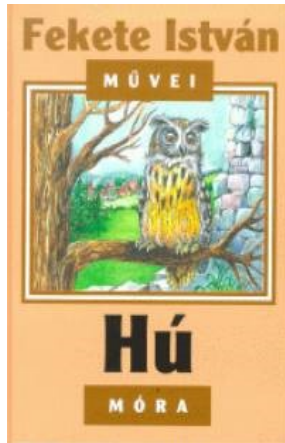
Scherf, Gertrud (1947-)

Vadon termő zöldségek és gyümölcsök : felismerésük, gyűjtésük, elkészítésük / Gertrud Scherf ; [graf. Susanne Schneider és Jörg Mair] ; [ford. Imre Ferenc] . — Budapest : Mérték K., 2006 (Debrecen : Kinizsi Ny.). — 128 p. : ill., színes ; 22 cm

ISBN 963-7304-86-X fűzött : 1999,- Ft

Túránk során lépte-nyomon találkozunk kökény- som- és csipkebogyóbokrokkal. Sokan gyűjtik ezeket a növényeket, hogy otthon feldolgozva kellemes csemegét készítsenek belőlük. Sokan azonban nem ismerjük a vadon termő zöldségeket, gyümölcsöket. Ezek a könyvek segítenek eligazodni az erdő-mező ehető növényei között, megkönnyítik felismerésüket, konyhai felhasználásukhoz hasznos tanácsokat nyújtanak.

Regények a természetről és Budakesziről



Fekete István

Hú : Egy bagoly regénye

Felnőtként újra olvasva még nagyobb élményt jelentett nekem ez a könyv. Ha nem mehetek annyit kirándulni, amennyit szeretnék, Fekete István könyveivel úzom el esténként ebbéli szomorúságomat.



Kovács István (1945)

A gyermekkor tündöklete : Korai önéletrajz / Kovács István . — Bp. : Kortárs, 1998. — 152 p. ; 22 cm

ISBN 963 8464 56 9 fűzött : 780,- Ft

Az önéletrajzi ihletésű mű Budakeszin játszódik az 1956-os esztendőben. E regény alapján készült a Budakeszi srácok c. film. A szerző könyvtárunk vendége lesz 2008. október 7-én.

Készítette Ádám Éva