

## Könyvajánló a harmadik túrahoz

### Az egészségről

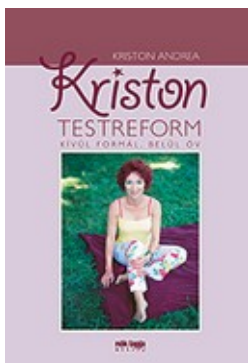
Az ősz közepén járunk, egyre kevesebb időt tölthetünk a szabad levegőn, a mozgásról azonban nem kell lemondanunk. Két olyan könyvet ajánlok ebben a hónapban, amelyek tanácsait követve megelőzhetünk többféle betegséget, illetve, ha már kialakultak, segítenek a gyógyulásban.

**Egoscue, Pete : Fájdalom nélkül** . M. Kvklub, 2000  
Mérték K., 2007.



Elsősorban azoknak ajánljuk ezt a könyvet, akik mozgásszervi betegségeik során próbálkoztak tablettákkal, türelmesen jártak kezelésekre, átettek műtéteken, és mégsem vagy csak átmenetileg találtak gyógyulásra. A Fájdalom nélkül azokat bátorítja, akiknek nem sikerült megszabadulniuk kínzó panaszaitól. Nem kell együtt élni a fájdalommal - ez az üzenete ennek a krónikus tüneteket gyógyszerek, sebészi eljárások vagy egyéb orvosi beavatkozások nélkül hatékonyan gyógyító, karbantartó módszernek. Hát, térd, csukló, nyak - ezek azok az ízületek és testrészek, amelyek fájdalma elveszi az ember álmát, elrontja a napját, gyengíti az erejét -, valamennyi lehetséges betegségforrás szerepel ebben a könyvben. Pete Egoscue a sportsérülések szakértője, aki kaliforniai klinikáján kifejlesztette korunk legnevesebb sportolói részére az Egoscue-módszert, amely az esetek 95 százalékában eredményes. Fájdalom nélkül című könyvében közreadja a megoldást: a különösebb segédeszközt nem igénylő, könnyen elvégezhető gyakorlatsorokat, amelyek visszaállítják a test természetes felépítését és helyzetét, és ennek következtében teljesen megszüntetik vagy enyhítik a legsúlyosabb fájdalmakat is. Speciális karbantartó mozgásgyakorlatai között azok is találnak maguknak megfelelő programot, akiknek még semmi bajuk, de szeretnék megőrizni egészségüket.

Forrás: [www.konyvlelo.hu](http://www.konyvlelo.hu)

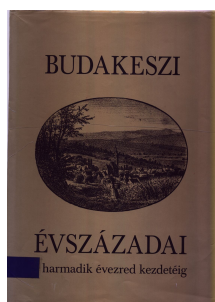


**Kiston Andrea : Testreform** . Bp. Budapest : Sanoma, 2006.

Kriston Andrea nevét az Intimtorna tette ismertté, de nem véletlenül nevezi magát egészségtanárnak. Ebben a könyvben a nők testedzésének egy újfajta szemléletmódját mutatja be. Könyvtárunkban a könyv mellett a három edzésprogramot tartalmazó DVD is megtalálható, kölcsönözhető.

Forrás: [www.wellnesscafe.hu](http://www.wellnesscafe.hu)

## A környékről



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

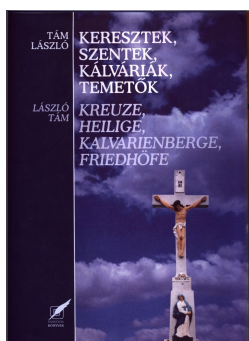
Budakeszi nevezetességei után keresgélve, mindig érdemes felütni ezt a könyvet A budakeszi Kálvária-hegyről és Kálvária-kápolnáról szóló oldalakon(159-165 l.) sok fotót találhatunk a régi és a felújított Kálváriáról.



**Nyugat Pest Megye (Budai-hegység) Útikönyv** : kalandozás múltban és jelenben, térben és időben . Nagykovácsi, 1999.

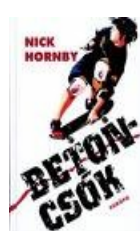
Ez az újabb könyv Budai-hegységet mutató könyvek sorában fényképanyagával és település térképeivel még a táj ismerőinek sok új ismeretet nyújthat. Budajenőtől Pesthidegkútig bemutatja a térség településeit. Ízelítőt ad a táj névlegendáiból. Bemutatja a volt és meglévő nevezetesebb vendéglőket, borpincéket, egyszer volt turistaházakat. Segítségével megismerhetjük a barlangokat, kilátókat, kápolnákat, kálváriákat, forrásokat, nevesebb temetőket, régi sírköveket, állat- és növényvilágot. Tizenegy gyalog-, két kerékpár és egy autós túraajánlat mellett bőven szolgál tanácsokkal, használható ismeretekkel kezdőknek és haladóknak egyaránt. Forrás: [www.fsz.bme.hu](http://www.fsz.bme.hu)

## Tévészés helyett avagy a hónap könyvei



**Tám László: Keresztek, szentek, kálváriák, temetők** : A magyarországi németek szakrális emlékei . Pro Patria, 1999.

Az reprezentatív, szemet és lelket gyönyörködtető album a német népi vallásosság tárgyi emlékeit mutatja be. Magyarország szinte valamennyi németek lakta térségét felvonultatja. (Baranya, Somogy, Tolna, Bács-Kiskun, Pest, Komárom megyék, Nyugat-Magyarország települései). A kétnyelvű kiadvány szöveges részeit Tüskés Tibor írta és válogatta. Magával ragadó kötet.



**Hornby, Nick: Betoncsók** . Európa, 2008.

Nick Hornby közelmúltban magyarul megjelent könyvének főhőse egy 16 éves kamasz, a deszkás Sam, aki azt meséli el nekünk (és a világ legnagyobb deszkása, Tony Hawk poszterének, hiszen hozzá szokott beszélni), hogyan változtatta meg az egész életét 5 másodperc épp akkor, amikor úgy érezte, teljesen rendben mennek a dolgai Szórakoztató és tanulságos regény, közelebb hoz kamaszt és szülőt.



**Orosz István : Körzövel rajzolt víz** . L'Harmattan, 2008.

Szűkebb pátriánk, Budakeszi nemzetközi híró grafikusművésze ez évben verses kötettel ajándékozta meg közönségét.  
„Volnának bár lépcsőfokok/e verssorok, hogy szépen/közlekedhessen föl-le rajta/a tudatmélyi metafora/s az Ige fönn az égben.”

*Készítette: Ádám Éva*