

Könyvajánló az ötödik túrához

Az egészségről



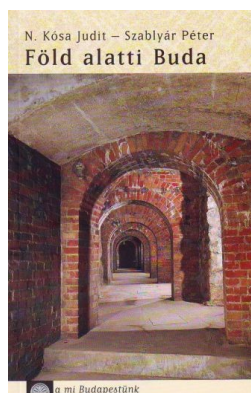
Appleton, Nancy

Hogyan győzzük le a cukorszenvedélyünket / Nancy Appleton ; [ford. Harkai György] . — Budakeszi : Mandala Véda, cop. 2002. — 232 p. : ill. ; 21 cm . — (Tudományos egyszerűsített gyógyászat, ISSN 1588-6743)

A szerző sok betegségünk okának a finomított cukrok mértéktelen fogyasztását tartja. Sőt, nemcsak a mértéktelen édességhabzsolást kárhoztatja, hanem hibának tartja a legkisebb mértékű cukorfogyasztást. A finomított cukrok megbontják a szervezet ásványegyensúlyát, ami tovább gyűrűzve rontja az emésztés minőségét, mérgeanyagok felhalmozást segíti elő, csökkenti immunrendszerünk hatékonyságát, megzavarja az enzimektartásunkat, számos bajt előidézve ezzel.

Ha követjük a könyvben leírt tanácsokat, az íróhoz hasonlóan, mi is legyőzhetjük a cukorszenvedélyünket és egészségesebbek leszünk.

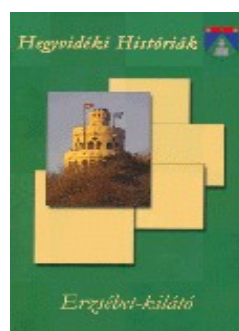
A környékről



Kósa Judit, N.

Föld alatti Buda / N. Kósa Judit, Szablyár Péter ; [a fényképeket Bánhalmi János et al. kész.] . — Bp. : Városháza, 2002. — 59 p. : ill., részben színes ; 21 cm . — (A mi Budapestünk, ISSN 1215-8895)

Előző túránkhoz kapcsolódva, Buda barlangjairól olvashatunk ebben a könyvben.



Majtényi György – Szatucsek Zoltán: Erzsébet-kilátó

Bp. 2001.

A XII. kerületi önkormányzat gondozásában kiadott Hegyvidéki História 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.”

A természetről

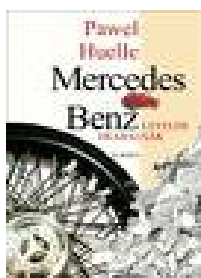


Lisak, Frédéric

Nyomkeresés a természetben / Frédéric Lisak ; Catherine Fichaux illusztrációival . — [Bp.] : Passage, cop. 1998. — 31 p. : ill. ; 19 cm . — (Kis természetbúvár, ISSN 1416-0285)

A téli erdőben könnyebben találunk állatnyomokat, állatürülékeket, mint más évszakban. Aki szeretné tudni, melyik állat járt előtte az ösvényen, jó segítséget kaphat ebből a könyvből.

Tévészés helyett avagy a hónap könyvei



Huelle, Paweł

Mercedes-Benz : levelek Hrabalnak / Paweł Huelle ; [ford. Kertész Noémi] . — Budapest : Európa, 2003 (Szekszárd : Szekszárdi Ny.). — 148 p. : ill. ; 19 cm

Hrabal írói világát idézi a könyv, egy század eleji és egy század végi történet harmonikus és keserű pillanatit párhuzamba állítva.



Bond, Michael

A medve, akit Paddingtonnak hívnak : A legsötétebb Peruból jött medve igaz története / Michael Bond ; ford. Tandori Dezső . — Budapest : Ciceró, 2008. — 163 p. : ill. ; 20 cm

A legsötétebb Peruból érkező medvére a londoni Paddington pályaudvaron bukkan a kétgyermekes házaspár. Magukhoz veszik és a megtalálása helyéről Paddingtonnak nevezik el, ezzel kezdetét is veszi Paddington angliai hétköznapi kalandokkal teli élete.

A történetet 50 évvel ezelőtt adták ki először a Szigetországban, hozzánk csak néhány hónapja érkezett meg, pedig Angliában hatalmas népszerűségnek örvend, még szobrot is kapott a kis medve a pályaudvar előtt, amelynek a nevét viseli. Minden korosztálynak élményt jelent e mű 9 és 99 között.

Készítette: Ádám Éva