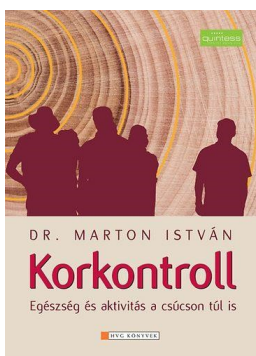


## Könyvajánló a hatodik túrához

### Az egészségről

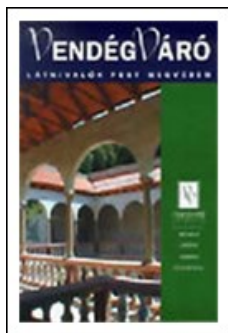


**Marton István**

**Korkontroll : Egészség és aktivitás a csúcson túl is.- Bp. HVG, 2008**

Marton István a szerzője az ismert és közkedvelt Terheskönyvnek. A szerző most egy másik életszakaszt mutat be közérthető stílusban. Véleménye szerint az egészséges öregedést „nem lehet elég korán kezdeni”: már 40-esként tudatosan kell alakítanunk életmódunkat egészségünk, aktivitásunk és az értelmes élet felett érzett örömünk megőrzése érdekében.

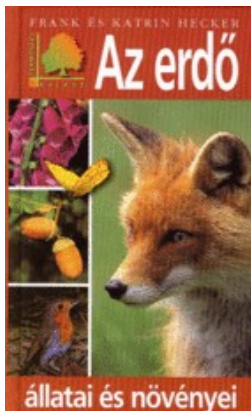
### A környékről



**Látnivalók Pest megyében . - Miskolc : Well-Press, 1997  
(Vendégváró)**

A Vendégváró útikönyv sorozat megyénket bemutató kötetét jó szívvel tudom ajánlani mindenkinek, aki Pest megyében indul kirándulni. A könyv lényegre törően mutatja be településenként a látnivalókat, a jellemző részletek jó minőségű fotókon láthatjuk.

### A természetéről



**Hecker, Frank – Hecker, Katalin**

**Az erdő állatai és növényei.- Sziget, 2007.**

(Természet kalauz)

Az erdő nagyon sokféle állat, növény és gomba élőhelye. Miközben az erdőben keresünk kikapcsolódást, nyugalmat, kapcsolatot a természettel, tudni szeretnénk milyen állat az amely ott ül az ágon, vagy éppen az úton mászik, melyik fa az, amelynek olyan érdekesek a levelei. Ezekről és még sok más, az erdőben megfigyelhető érdekességről tájékoztat a könyv.

(Forrás a könyv borítója)

### Tévészés helyett



**Roy, Arundhati**

**Az Apró Dolgok Istene . - Budapest : Európa, 1998**

**Az Indiában élő író első regénye, mely egy csapásra világhírűvé tette. A mesés Indiába repít minket, ahol szigorú törvények szabják meg az érzelmeket is. Kétpetéjű ikerpárról és csodálatos édesanyjukról szól a regény. A cselekmény két idősíkon lassan csapongva bontakozik ki , a legfontosabb eseményeket az utolsó oldalakra sűríti, az olvasó érdeklődését mindvégig fenntartva.**

