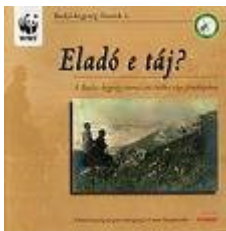


Könyvajánló a hetedik túrához



Dahlke, Ruediger: Az alvás mint ősi energiaforrás. Bp. Édesvíz, 2006.

Egészségünk megőrzésének a helyes táplálkozás és az aktív pihenés mellett az alvás is fontos alappillére. Ha helyesen használjuk legfontosabb természetes erőforrásunkat az alvást, egészségesebbek és kiegyensúlyozottabbak lehetünk. A szerző tanácsait betartva, reggelenként szárnyalva ébredünk, ami egész napunkra jó hatással lesz.



Eladó e táj? A Budai-hegység természeti értékei régi fényképeken. Budapest, 2003.
(Budai-hegység füzetek 1.)

Egy néhány éve rendezett kiállítás anyagából készült válogatást mutat be ez a karcsú füzet.

Néhány régi fénykép mellett láthatjuk a táj mai arcát is. Érdeemes kézbe venni, jó nézegetni. Már többször átlapoztam, és mindig sajnálom, hogy elmulasztottam a kiállítás megtekintését.



Schmidt Egon: Miért énekel a fülemüle? : Madaraink viselkedése. Natura, 1984.

Itt a tavasz, hamarosan felélénkül az erdő, hangos lesz a madárdaltól, mozgalmas a madarak fészük körüli szorgoskodásától. Ha csendben, meg-megállva, figyelmesen járunk az erdőben sok érdekesekkel leszünk gazdagabbak, bepillantást nyerhetünk a madarak életébe. Schmidt Egon élvezetes, érdekes, olvasmányos könyve kedvet ébreszt a madármegfigyeléshez.



Lázár Ervin . Hét szeretőm : válogatott novellák. Bp. : Osiris, 2003.

Hosszabbodnak a napok, szerencsére egyre több időt tölthetek a szabadban, de az esti olvasásról nem szívesen mondanék le, pedig hamar elnyom a jóleső fáradtság. Ilyenkor novellákat választok esti olvasmányoknak. Lázár Ervin kedvenc íróim közé tartozik, elbeszéléseiben elbűvölő természetességgel ragadja magával olvasóit.

Készítette: Ádám Éva