

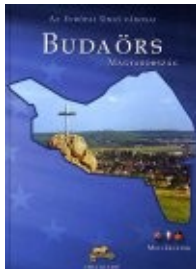
## Könyvajánló a nyolcadik túrához

**Rákmegelőző étrend.** Összeáll., szerk. Kororncai Magdolna. (Egészséges életmód) Bp.:Kossuth, 2008.



A súlyos betegségek esetében igaz a mondás, hogy könnyebb a bajt megelőzni, mint utólag orvosolni. Hippokratész tanácsát szem előtt tartva -"ételed legyen egyetlen gyógyszered"- ismerteti az olvasókkal azokat a hatékony és jóízű orvosságokat, amelyek bőségesen rendelkezésre állnak a konyhakertekben és a piacokon. A zöldségfélék és a gyümölcsök olyan vegyületeket tartalmaznak, melyek megakadályozzák a sejtek rosszindulatú elfajulását, s a már beindult folyamatokban természetes kemoterápiaként hatnak. Egészségvédő ételreceptek gyűjteménye zárja a kötetet. (Forrás a könyvborító)

**Gyulay Zoltán :Budaörs az Európai Unióban.** Budapest, 2003.



Nyolcadik túránkon átruccanunk Budaörsre, érdemes megismerkedni e napjainkban oly sikeres város múltjával és jelenével. Részletes leírást találunk e könyvben a Kő-hegyen található műemlékekről is, amelyeket mi is látogatunk. Mikor az erdőből kiérünk Budaörsre, a Budakeszi utcában találjuk magunkat, a múltban bizonyára a miáltalunk is megtett úton bonyolódott a két települ személy- és talán szekérforgalma is.

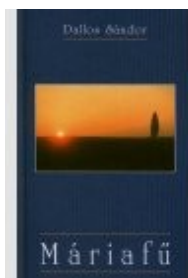
**Kropog Erzsébet – Mándics Dezső – Molnár Katalin: Erdők, mezők virágai.** Csapodi Vera rajzaival. Bp. Műszaki Kvk., 2002.



**Kropog Erzsébet – Mándics Dezső – Molnár Katalin: Fák és cserjék.** Csapodi Vera rajzaival. Bp. Műszaki Kvk., 2002.

A Növényismeret mindenkinek két kötetét ajánlom azoknak, akik tudni szeretnék, milyen növényt, fát, lágyszárú virágot látnak teljes pompájában virulni a tavaszi erdőben.

**Dallos Sándor: Máriafű.** Bp. Szent István Társulat, 2001



Több okból is ajánlom ezt az olvasmányt: Legfontosabb ok, hogy Húsvét időszakában vagyunk, továbbá túránk során a magyarországi Mária-kultusz szép példáját látjuk majd (Mária-szurdok, Mária-sziklák), túránk célja a budaörsi Kő-hegy, ahol 2006-ban felelevenítették a szabadtéri Passió-játékot.

A 20. sz. elején igen népszerűek a Jézusról szóló apokrif legendák irodalmi feldolgozásai, Dallos gyermekkorának népies történeteit szövi mesékké, szépirodalmi rangra emelve a magyarság tűnőben lévő népi legendakincsét.

Készítette: Ádám Éva