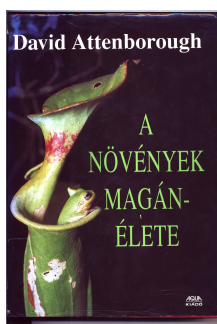


Könyvajánló a 2009. októberi túrához



Attenborough, David: A növények magánélete. Bp. Aqua, 1995.

Növények nélkül nincs táplálék, nincsenek állatok, nincs élet a Földön. A növények élete azonban titok előttünk, rejtett, talányos történetek sora. Ennek csupán az időeltérés az oka. A növények időléptéke más, mint a miénk. Bár pusztán szemmel ez nem érzékelhető, a növények szakadatlan mozgásban vannak: fejlődnek, harcolnak, kikerülnek esetleg kihasználják pusztítóikat vagy társaikat, küzdelmet vívnak a táplálékért, a szaporodásért, a napfényért.

Hála e vadonatúj szemléletű, lenyűgöző könyvnek egészen más képet nyerünk a növényi életről. *(Forrás a könyv fűlszövege)*

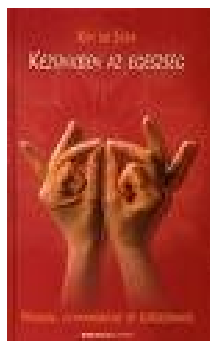


Magyarország legfontosabb arborétumai és botanikus kertjei. 1999.

Városias világunkban különösen fontosakká váltak az arborétumok és a botanikus kertek. Bemutatják őshonos értékeinket és távoli tájak egzotikus növényvilágát. Látogatásuk során megismerhetjük a növények életét, viselkedését, elrendezésükből ötleteket meríthetünk saját kertünk és lakásunk növényanyagának kialakítására.

(Forrás a könyv előszava)

Silva, Kim da: Kezünkben az egészség. Bp. Bioenergetic, 2009.



Kezünkről általában viszonylag keveset tudunk, pedig a kezek életerőnk jelzői, és az ujjak mozgékonyasága testünk rugalmasságát tükrözi. Az indiai gyógyászatban az ujjtartásokat, az ún. mudrákat az energetikai, fizikai és pszichikai egyensúly megteremtésére használják. Segítségükkel szó szerint saját kezünkbe vehetjük egészségünket. A könyvben 76 gyógyító mudrát találhatunk fotóval és részletes leírással. Az ujjegyensúly mindenkinél alkalmazható, hiszen napi néhány perc gyakorlással csodálatos eredményeket érhetünk el. Különösen ajánljuk nehezen tanuló gyermekeknek, idős embereknek, akik keveset mozognak, és betegeknek, a gyorsabb gyógyulás érdekében. Alapvetően bármikor alkalmazható. Jól kihasználhatjuk az időt, amikor autóban vagy tömegközlekedési eszközön utazunk, tévét nézünk vagy olvasunk, a reggeli ébredés után vagy este, lefekvés előtt. Szokásunkká tehetjük, ha nehéz feladatba kezdünk, vagy ha stresszhelyzetben vagyunk. *(Forrás Bookline)*



Cseh Tamás. Bérczes László beszélgetőkönyve. Bp. Palatinus, 2008.

Hús beszélgetés, amelyben Cseh Tamás, az előadóművész, évtizedek óta hűséges és karizmatikus kortársunk, elmeséli az életét. Mit csinált a tordasi kisgyerek az ötvenes években, hogyan történt meg az első fellépés a Kex együttes koncertjén, hogyan született meg az Indián ötlete... Ámulattal és élvezettel olvashatjuk a kalandokat, amik a rendszerváltás előtti idők kalandtalan állóvizében igenis megtörténtek, finom és érzékeny mesékben sorra felbukkannak további legendák ... *(Forrás: Bookline)*

Készítette Ádám Éva