

Könyvajánló a 2009. decemberi túrához



Zsigovics Judit: pH csoda. Lúgosító ételreceptek. Bp. Bioenergetic Kft., 2009.

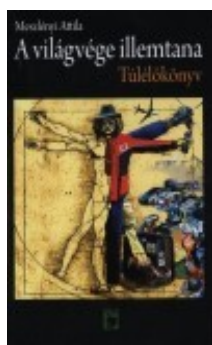
Karácsony előtt érdemes átgondolkodni, hogy ne csak finom, hanem egészséges ételekből álljon az ünnepi menü. Az új év is közeleg, ilyenkor szokásunk fogadalmakat tenni, mit, hogyan fogunk jobban csinálni a jövőben. 2010-ben vizsgáljuk felül étkezési szokásainkat és javítsunk rajta. Ehhez ajánlom ezt a könyvet. Az egészséges táplálkozás témakörben még számos könyvből válogathat könyvtárunkban.



Bencsik János: Kiengesztelődés. Gyalogszerrel Csíksomlyóra. Bp. M. Könyvklub, Springer, 2005.

A szerző 2003 tavaszán feleségével együtt végigjárta a spanyolországi Szent Jakab utat, az ősi Caminót. Ott tapasztalta meg, hogy mi a különbség a fájdalom és a szenvedés között. Amikor megértette, hogy a szenvedésnek célja van, visszanyerte korábban felborult lelki egyensúlyát. Ekkor tett fogadalmat Ponferrada városában, a templomosok bazilikájában, Tölgyes Szent Szűz tiszteletére állított szobra előtt. Attól a naptól kezdve feleségével együtt azon fáradozik, hogy a caminóihoz hasonló zarándokút jöhessen létre a csíksomlyói Napbaöltözött Asszony kegytemplomáig.

(Forrás a Magyar Könyvklub honlapja)



Meszlényi Attila: A világvége illemtana. Túlélőkönyv. Bp. Ad Librum, 2008.

Izgató botránykönyv. Ámde nem mások botrányos tetteiről szól, amin élvezettel felháborodhatnánk, hanem a sajátjainkról. Hogyan kéne dolgoznunk, szórakoznunk, ünnepelnünk, ajándékoznunk – egyszóval élnünk, hogy az ökológiai válságból kilábalhassunk, s a világvége folyamatát megfordíthassuk?

(Forrás: Bookline)

A szerző többek között azt ajánlja, hogy ne csomagoljuk be az ajándékokat, hanem rejtjük a hátunk mögé az átadás pillanatáig, ezzel is csökkentjük a nap mint nap termelődő szemét hegyek mennyiségét.

Máté Angi: Mamó. Kolozsvár. Koinónia, 2009.

- Mire neked az írás, Angi?

- Hogy olvassák. Szeressék, vagy ne szeressék. Csak moccantson bennük valamit.

(Nők Lapja)



Máté Angi hőse árva kislány, aki zord nagyanyjával, Mamóval egy kidőlt-bedőlt, kék falú univerzum lakója. Mégsem afféle árvagyerekes-ríkatós lelki horrortörténet ez, sem pusztán tudósítás a szeretetlenség poklából. Az elképesztően tömény kisprózákban nem holmi sivárság árad. A titok az író világ-újratelentő nyelvezete, amely egyszerre egyedi és erdélyi, gyermeki és művészi, csodásan hajlékony és mulatságosan naiv.

(Lackfi János)

Készítette Ádám Éva