

Könyvajánló a 2010. márciusi túrához



Russell, Roger: Fordítsunk hátat a fájdalomnak : Bölcs megoldás a hátfájás leküzdésére : A Feldenkrais módszer gyakorlati alkalmazása. Miskolc, Z-Press Kiadó Kft., 2004

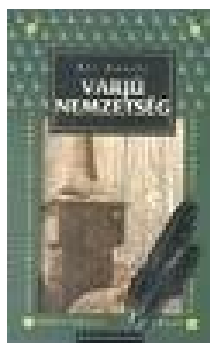
A szokványos kezelési módszerektől eltérő, de nagyon érdekes és elgondolkodtató lehetősége hívja fel a figyelmet ez a könyv. Miközben csecsemőből felnőtté váltunk elfelejtettünk bizonyos mozgásokat, s egy idő után már nem is vagyunk rá képesek. A gyakorlatok végzésével reális esélyünk van rá, hogy a hátfájástól tartósan megszabaduljunk és egészségesebbé váljunk. Érdemes megpróbálni!

(Forrás a könyvborító)



Münker, Bertram: Közép-Európa vadvirágai. Budapest. Magyar Könyvklub, 1998.

Reményeim szerint ezen a túránkon látunk majd néhány védett kora tavaszi vadvirágot. Ebben az időszakban nyílik például a mi vidékünkön is a téltemető, a leánykőkörcsin, a fekete kökörcsin, a hóvirág, a tavaszi hérics, a tavaszi kankalin. Ezekről a virágokról és még számos más vadvirágról olvashatunk bővebben ebben a könyvben.



Kós Károly: Varjú nemzetség. Budapest. Magyar Könyvklub, 2001.

A krónikának nevezett regény, a Varjú nemzetség (1925) a romániai magyar irodalom első időtálló alkotása. Kós Károly balladás szaggatottsággal beszéli el az erdélyi bocskoros nemesek harcát a harácsoló 'patai urak', a Rákócziak ellen, majd az 1657-58-as tragikus eseményeket, Kalotaszeg sikeres, de rengeteg veszteséggel járó védelmét a tatár hadak ellenében, és a szülőháza újjáépítésének nem kevésbé hősies munkáját.

(Forrás a Könyvtárellátó honlapja)

Készítette Ádám Éva