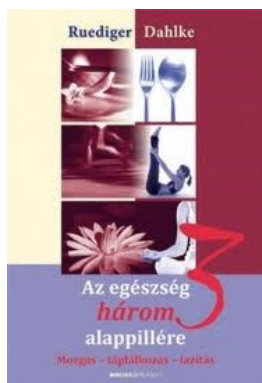


Könyvajánló a 2011. februári túrához



Dahlke, Ruediger: Az egészség három alappillére : Mozgás – táplálkozás – lazítás. Budapest. Bioenergetic, 2010.

„Ha csak egy is kimarad közülük, előbb-utóbb hajótörést szenvedünk. Aki felhagy a lélegzéssel, e világi létezésének is véget vet. De az sem élhet soká, aki nem mozog, mert izmai leépülnek, nélkülük pedig nincs élet. Aki nem vesz magához több táplálékot, ugyanúgy az életével fizet, mint az, aki soha nem engedi meg magának a kikapcsolódást. . . .Általános jólétünk szempontjából fontos, hogy a fenti alappilléreket figyelembe véve testünket-lelkünket egyensúlyban tartsuk. Ebben segít a szaktekintélynek számító német orvos, pszichoterapeuta és természetgyógyász, Ruediger Dahlke könyve.”

(forrás a könyvborító)

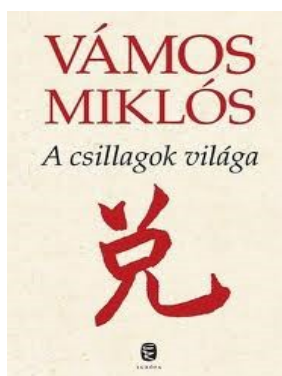


Demény Beáta: Isteni ízek : Sattvikus ételek. Könyvműhely.hu.2010

Örömmel ajánlom kiránduló társunk, Demény Bea szakácskönyvét. Az előszóból megtudhatjuk, hogy a sattva indiai szó, jelentése friss, tiszta, vegyszermentes növényi táplálék, tehát vegetáriánus szakácskönyvet tartunk a kezünkben. A szerző biztosít minket, hogy a közre adott receptjeihez szükséges alapanyagok olcsón beszerezhetőek a magyar piacon és ízviláguk nem tér el jelentősen a magyar hagyományoktól. Az tiszta alapanyagokon túl fontos hogyan, milyen lelkiállapotban főzünk. „A főzés legyen művészet, kreativitás, öröm. Lehetőleg ne főzzünk feszülten, idegesen...”

Vámos Miklós: A csillagok világa : Mesés regény. Budapest, Európa, 2010.

Szerző oly sokat mesélt már különféle gyermekeknek mozgalmas élete során, hogy úgy érezte, ideje írnia egy mesekönyvet, ekként hasznosítva háromszoros atyai élményeit és tapasztalásait. Azonban ha csorogni kezd szív és lélek tintája, okos enged: törjön magának medret, amerre akar. Ilyen alapon készült meseregény helyett az e könyvben olvasható mesés regény.



Mondhatnánk A csillagok világá-t családregevénynek is, mert bár kevésbé követi e műfaj hagyományait, egy család különös világába kerül az olvasó, ennek minden előnyével és hátrányával, fájdalomával és izgalomával.

Akinek jobb családja van, mint az én tengerjogásznak, méltán lehet büszke magára. Akinek rosszabb, ne szomorkodjék, a családi boldogság vagy boldogtalanság - akár a földi élet - mindig átmenet csupán, bármivel kábítson bennünket a szépirodalom és más tanok termése. Ha sírunk, örvendezhetünk, hiszen akkor hamarosan nevetni fogunk.

A szerző gyerekes makacssággal vallja, hogy **az olvasás**, illetve a történetfabrikálás és -hallgatás még családi bajokra is lehet jobbféle **orvosság**, mint a lélektan fortélyai vagy pirulái. Aki nem hiszi, járjon utána.

(forrás: www.alexandra.hu)

Készítette: Ádám Éva

