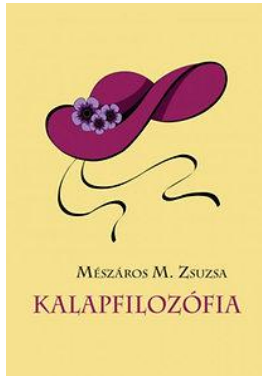


Újdonságok

Felnőtt könyvek

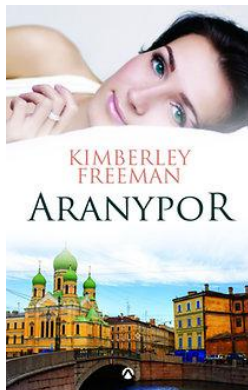
2015. november

Mészáros M. Zsuzsanna: Kalapfilozófia. Budapest: Hungarovox, 2015.



Mészáros M. Zsuzsa az Öreglányok című könyve után most újabb kötettel jelentkezik, melyben az öreglányok és az öregfiúk kalandjai folytatódnak. A nyugdíjas klub törzsgárdája naplóbejegyzéseivel megmosolyogtatja velünk saját bajainkat, hibáinkat. Eközben alakul ki a kalapfilozófia: Bizonyos kor fölött az ember nem nyűglődik a tükörrel. Csak felteszi a bíbor kalapját és megy, hogy nevéssen a világgal együtt.

Freeman, Kimberley: Aranypor: menyasszony rendelésre...Budapest: Athenaeum, 2014.



Kimberley Freeman legújabb világsikerű családregényében három izgalmas nőt mutat be a már tőle megszokott érzékenységgel, és a szerelmekkel, csalódásokkal, sikerekkel gazdagon szőtt, lebilincselő történetben mindannyian magunkra ismerhetünk.

A hidegháború idején Leningrádban egy nyári estén a hétéves, csúnyácska Szonya életébe egyszer csak beköszönt a szépség: szülei befogadják árván maradt unokatestvéreit, Natalját és Lénát, és onnantól a három kislány sorsa elválaszthatatlanul összefonódik. A Szovjetunió bukásával kinyílik előttük a világ, a hírnévről és gazdagságról álmodozó fiatal nők pedig immár Nyugaton kezdenek új életet. Szonya az eszével tör ki a szegénység béklyóiból, Natalját páratlan vonzereje teszi ünnepest sztárrá, Léna pedig, aki csak majdnem annyira gyönyörű, mint nővére, a szerelemben teljeseedik ki. Boldogságuk azonban nem lehet felhőtlen, a köztük lévő eltéphetetlen köteléket egyre inkább féltékenység, rivalizálás és árulás kezdi ki. Amikor pedig múltjukból feltűnik egy sötét alak, nemcsak féltve őrzött titkuk derülhet ki, de az életük is veszélybe kerül...

Lakatos Levente: Aktus. Budapest: Ulpius-ház, 2014.

LAKATOS
LEVENTE



A tragédia, amelyről egyikük sem tehet, mégis az árnyékában kell élniük. A kegyetlen igazság, amely mindkettejüket egyszerre roppanthatja össze. És a visszavonhatatlan ígéret, amely garantálja, hogy találkozásukkor fény derül a titokra.

Anna, a húszas évei elején járó táncterapeuta életcélja, hogy segítsen sebzett lelkű embertársain. Lélektánc névre keresztelt kurzusának aajtaja mindenki előtt nyitva áll, ám a jóhiszeműségével visszaélnék. Egy este titokzatos fiatal férfi érkezik a foglalkozásra, megjelenése fenekestül felforgatja Anna nyugodt életét. Pedig ekkor még nem is sejti, hogy Richárd súlyos titka az ő múltját, jelenét és jövőjét is alapjaiban írja át. Szenvedélyes kapcsolatuk időzített bomba, amely azonban nem csak egyszer robban...

A Dr. Lengyel-sorozat harmadik kötete emberi mohóságról, sóvárgásról és vétkekről szól – szigorúan 18 év feletti olvasóknak.

Alexandra, Belinda: Ezüst akácia. Budapest: I.P.C. Kv. cop. 2014.

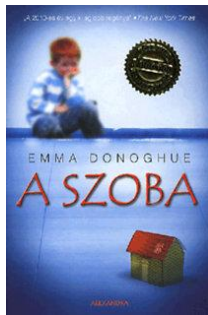


Belinda Alexandra káprázatos regénye az 1920-as évek elején kezdődik, mely két kivételes nővér életéről és az ausztrál némafilmek világáról szól.

A jómódban élő testvéreknek, Adélának és Klárának édesanyjuk halála után menekülniük kell Prágából, ezért az Ausztráliában élő nagybátyjuknál keresnek menedéket. Számtalan nehézség, kaland és megrendítő esemény után a már felnőtt Adélából filmrendező lesz.

Az EZÜST AKÁCIA egy feledhetetlen utazás a sokszínű emberi sorsok között. A történet szárnyat ad a képzeletünknek, melyben éppúgy benne van a remény, a csillogás és a szívfájdalom, mint ahogyan az Adéla által rendezett filmekben is.

Donoghue, Emma: A szoba. Pécs: Alexandra, 2015.



Az ötéves Jack számára a Szoba maga a világ. Itt született, és Anyával együtt itt eszik, játszik, alszik és tanul. Jack képzeletét számtalan csoda foglalkoztatja - a tojáshéjból épített kígyó az Ágy alatt, a Tévében látott képzeletbeli világ, a kuckó a Szekrényben, a ruhák között, ahová Anya esténként lefekteti, hátha jön Patás...

A Szoba Jack számára az otthont jelenti, de Anya számára börtön, ahol tizenkilencéves kora óta -hét esztendeje- raboskodik. A Jack iránt érzett szeretetből egy egész életet épít fel a kisfiú számára tizenkét négyzetméteren. Ám ahogy Jack kíváncsisága egyre nagyobb, úgy nő Anya kétségbeesése is, hiszen tudja, hogy a Szoba hamarosan szűk lesz kettőjüknek.

A történet, amely Jack egyszerre megható és vidám előadásában bontakozik ki, a szívfacsaró körülmények közepette is legyőzhetetlen szeretetről, az anya és gyermeke közötti elszakíthatatlan kötelékről mesél. Megrázó, felemelő és magával ragadó regény, amely mindvégig mélyen emberi és megindító marad.

Moore, Edward Kelsey: Szikomorfán születtem. Budapest: I.P.C. Kv., cop. 2014.



Ezzel a párbeszéddel indul két kislány életre szóló barátsága az ötvenes években, és hamarosan elválaszthatatlan társuk lesz egy harmadik is, akivel a poros amerikai kisváros közismert trióját alkotják. Évtizedekkel később még mindig törzsasztaluk van Earl mindenki által kedvelt, Amennyi beléd fér nevű vendéglőjében.

Itt ebédel - családotul - a vasárnapi istentiszteletek után a három, immár középkorú barátnő is: a különös képességekkel bíró Odette, Clarice, a háziasszonyok gyöngye és a gyönyörű Barbara Jean. Már mindhárman megtalálták lelki nyugalmukat, de nem akármilyen éveken vannak túl. Hogy mi történt velük és Amerikával a megelőző évtizedekben, azt fergeteges humorral beszéli el a szerző, aki úgy mesél emberi gyarlóságokról és érzelmekről, hogy közben minden figurát megért és szeret. Edward Kelsey Moore, a chicagói csellista-író könnyes-vidám regénye kiváló szórakozást ígér. "Lesznek, akik nem alszanak, és inkább éjszaka is ezt olvassák. Moore szívmengető, pikáns történetének főhősei kacagtató, ugyanakkor esendő alakok - akik között olykor-olykor felbukkan Eleanor Rooseveltszellem." - Entertainment Weekly

Winterson, Jeanette: A szenvedély. Budapest: Park, cop. 2015.

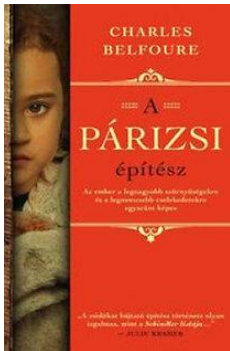


Henri szenvedélyesen szereti Napóleont, Napóleon pedig szenvedélyesen szereti a csirkét. És Henri, a hűségesebb szakács Moszkváig követi a császárt, úgy hogy közben egyetlen embert sem öl meg. Mindeközben Velencében, az álarcok és lehetőségek városában, hártákkal a lábujjai között egy csónakos lányaként megszületik Villanelle, s minthogy nő léte csónakos nem lehet, éjjelente a Kaszinóban teszi kockára a szívét.

Miután Henri szívét Napóleon, Villanelle-ét pedig egy előkelő velencei patríciusnő összetöri, egy sötét csatornában keresztezik egymást útjaik.

Jeanette Winterson hisz abban, hogy a művészet mindenkié, ezért mindenki által hozzáférhetővé kell tenni. Tíz regényt írt, többek között a Nem a narancs az egyetlen gyümölcs, Miért lennél boldog, ha lehetsz normális, és A teher címűt. Elnyerte a legjobb első regénynek járó Whitbread-díjat, a John Llewellyn Rhys-émlékdíjat, az E. M. Forster-díjat, valamint Cannes-ban FIPA Ezüst-díját. Az 1987-ben megjelent A szenvedély Winterson legjobbnak tartott regénye.

Belfoure, Charles: A párizsi építész. Pécs: Alexandra, 2015.



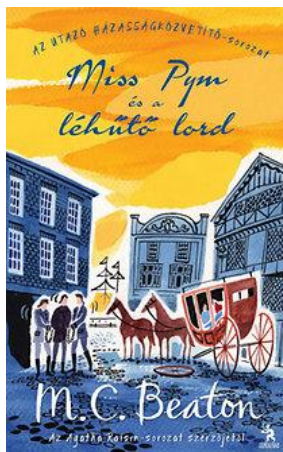
A tehetséges építész, Lucien Bernard a német megszállás alatt álló Párizsban 1942-ben olyan megbízást kap, amely nagyon sok pénzt hozhat neki, de az életébe is kerülhet. Titkos bűvőhelyet kell terveznie egy vagyonos zsidónak úgy, hogy azt még a legelszántabb német katonák se találják meg. Luciennek szüksége van a pénzre, és a lehetőségnek sem tud ellenállni, hogy túljárjon a nácik eszén, akik elfoglalták szeretett városát, így úgy dönt, elvállalja a feladatot.

Böszörményi Gyula: Leányrablás Budapesten. Szeged: Könyvmolyképző K., cop. 2014.



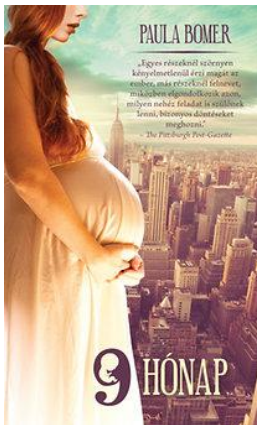
1896-ban, a Milleniumi Ünnepek forgatagában nyoma vész Hangay Emmának, a Marosvásárhelyről érkezett 16 éves leánynak. Négy évvel később titokzatos távirat érkezik tőle, amit jóval az elrablása után adott fel. Húga, a 17 éves Mili kisasszony azonnal a fővárosba utazik, ahol kezdetét veszi a rémálom, melyben egyetlen támasza a jó hírű, ám igen zord természetű mesterdetektív, Ambrózy Richárd báró..

Chesney, Marion: Miss Pym és a léhűtő lord. Budapest: Ulpius-ház, 2014.



A bájos Miss Hannah Pym ezúttal Portsmouthba utazik a gyönyörű és igényes Miss Penelope Wilkins társaságában. Miss Pym hamar felismeri, hogy Penelopének szüksége van valakire, aki szint visz széltől is óvott, törékeny világába. Hannah jóképű utastársukat, Lord Augusztust szemeli ki erre a célra, azonban Penelope véleménye közel sem elismerő a lordról. A kitűnő kerítőnői képességekkel megáldott Miss Pym a kettejük közötti különbségeket segít áthidalni, miközben egy ártatlan inas akasztását próbálja megakadályozni.

Bomer, Paula: Kilenc hónap. Budapest: I.P.C. Kv., cop. 2015.



Sonia, a hajdani bohém, rocker, művész és füstös kocsmák csaposa immár négy éve a konzolidált, jómódú New York-i családanycsok életét éli. Napjait kitölti a gondoskodás két kisfiáról és a háztartásról, társasága a játszóterei anyákra korlátozódik. Amikor fiai kinőnek a babakorból - nagyon várta ezt a pillanatot -, lelkesen készül visszatérni szenvedélyéhez, a festéshez, és újra több figyelmet szentelnek a kapcsolatuknak férjével, Dickkel. Azonban még alig élte bele magát, hogy visszakap valamennyit a szabadságából, amikor egy hajnalon újra pozitív terhességi tesztet tart a kezében.

Soniában érzések lavinája szabadul el, és hiába küzd ellenük, néhány hónap múlva magukkal sodorják. Ekkor a nő sajátos módját választja annak, hogy szembenézzen az életével, újra megtalálja önmagát, amit épp végképp elveszni lát: megteszi, ami minden anyának megfordul a fejében olykor, magához veszi a slusszkulcsot, és egyszerűen megszökik a saját életéből.

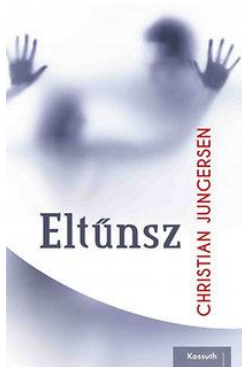
A szerző izgalmas, végletesen őszinte, újszerű és nagyon személyes hangvételű könyvében maradéktalanul leszámol az anyaság köré szőtt mítoszokkal, és kendőzetlenül tárja olvasói elé Sonia ellentmondásos érzelmeit, vívódását, nem hallgat finomkodva a terhesség testi következményeiről, a fiatal nő és anya botlásairól, eltemetett vágyairól sem.

Rasheed, Leila: Zafír és parázs. Budapest: I.P.C. Kv., cop. 2015.



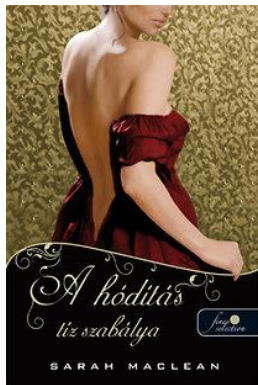
Amikor az özvegy Lord Westlake-et leváltják tisztségéből, eladósorba került lányával hazatér Indiából angliai birtokukra. A szolgálókat nagy meglepetés éri, amikor kiderül, hogy hamarosan követi őket az earl menyasszonya, annak három gyermeke és az ő személyzetük is. Az esküvő után az új család legfontosabb feladata felkészíteni az újdonsült Lady Westlake lányát, Charlotte-ot és Lady Adát az első bál szazonjukra, ahol az ifjú hölgyeket bemutatják a lehetséges férjjelölteknek - ám Adának egészen más tervei vannak, mint édesapja kívánsága szerint előnyösen férjhez menni. Az okos, művelt, érdeklődő lány az Oxfordi Egyetemre szeretne felvételt nyerni, ráadásul, bár máris akadnak kérései, az ő szíve azért az indiai diákért dobog, akivel a hajóúton ismerkedett meg.

Jungersen, Christian: *Eltűnsz*. Budapest: Kossuth, cop. 2014.



A regény egy házasság jelenét és múltját mutatja be, melyet egy betegség árnyékol be. Mia mindent elveszít, amit fontosnak tartott az életében: szerető családot, biztos anyagi hátteret, jó környéken lévő, elegáns házat. Egy mallorcai nyaraláson kiderül, hogy a férjének agydaganata van. Mia azzal szembesül, hogy a férje daganat miatti személyiségváltozása már évekkorábban elkezdődött, így amikor a hűtlenkedő, sokat dolgozó, családjával keveset törődő iskolaigazgató három évvel korábban megváltozott, az mindössze a daganat miatti személyiségváltozásnak köszönhető. Frederik valójában az a csapodár, munkamániás férfi, aki korábban volt. Ráadásul a férj betegen milliókat sikkasztott az iskolától, amelynek az igazgatója volt, s ennek anyagi és erkölcsi következményeivel az egész családnak szembe kell néznie. A reménytelen helyzetből az asszony látszólag menekülő utat talál...

MacLean, Sarah: *A hódítás tíz szabálya*. Szeged: Könyvmolyképző K., 2014.



Lord Nicholas maga az eszményi férfi! És a szemei, drága Olvasóink, a szemei! Olyan gyönyörű kékek! (Gyöngyök és pelerinek, 1823. június) Amióta a népszerű női magazinban megjelent a hír, hogy Lord Nicholas St. John még a facér férfiak táborát gyarapítja, azóta folyamatosan üldözi őt az összes előkelő hajadon hölgy. Egy időre elutazik, hogy megszabaduljon tőlük, ám ekkor nagy igyekezetében éppen kinek az útjába keveredik? Egy önálló és határozott nő elé, aki ugyanakkor a leggyönyörűbb is, akit valaha látott. Lady Isabel Townsend egy léhűtő szerencsejátékos nemes lánya. Túl sok titkot őriz, a pénznek viszont valójában nagyon is híján van. Bár már hozzászólt ahhoz, hogy gondot viseljen magára, apja halála miatt ezúttal segítségre szorul: meg kell védenie a kisöccsét megillető jogokat. A jóképű és tájékozott Lord Nicholas megoldást jelenthetne minden problémájára. Ám a ladynek roppant elővigyázatosnak kell lennie, kerülnie kell mindent meggondolatlanság például, hogy piszkosul, szenvedélyesen beleszeressen valakibe.

Petterson, Per: Megtagadom. Budapest: Scolar, cop. 2015.



Megtagadom, hogy alkut kössek.

Megtagadom, hogy megbocsássak.

Megtagadom, hogy felejtsek.

Egy kora reggelen Oslo külvárosában két férfi véletlen találkozásának vagyunk tanúi. Tommy és Jim harmincöt éve nem látták egymást, de valaha a legjobb barátok voltak. Együtt nőttek fel egy apró kelet-norvégiai faluban Jimet mélyen vallásos édesanyja nevelte, Tommy pedig testvéreivel együtt magara maradt szadista apjával, miután anyja megszökött a családtól. Egy napon elege lesz a folyamatos bántalmazásból, és egy baseballütővel eltöri apja lábát. Az apa ezután eltűnik, ő és testvérei pedig pár felhőtlen hét után nevelőszülőkhöz kerülnek. Tommy mára meggazdagodott, vadonatúj Mercedesszel jár, míg Jim szociális segélyen tengődik. Per Petterson szikár, hajszálpontos prózája szilánkonként eleveníti fel a múltat, és az olvasó szinte sorról sorra jön rá, hogyan és miért alakult úgy a szereplők élete, ahogy, és mi történik a sorsdöntő találkozás után.

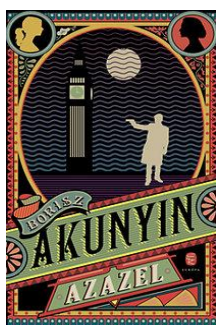
Dimkovska, Lidija: Tartalék élet. Budapest: Napkút, 2015.



A történetet egy sziámi ikerpár túlélő tagja meséli nyomasztó, szeretetlenségben telt gyermekkorukról, frusztráló és kínos élményekkel teli kamaszkorukról, az elfogadásért, az önálló személyiségre, önálló életre való jogért folytatott küzdelmükről. Szét lehet-e választani, ami összetartozik? Szembeszállhatunk-e a nekünk rendelt sorssal? És ha igen, milyen áron?

Dimkovszka nyugtalanító kérdésekre keres választ a XXI. században. A regény háttérét a délszláv történelem (és kultúra) legutóbbi három évtizede adja.

Akunin, Boris: Azazel. Budapest: Európa, 2015.

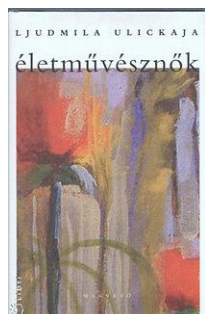


2002-ben indította útjára az Európa a Fandorin-sorozatot, s ma már erasztománok ezrei várják nálunk is a mind újabb részeket: a zseniális nyomozó, Eraszt Fandorin újabb kalandjait.

Itt az ideje tehát, hogy azoknak, akik később kapcsolódtak be, közreadjuk Borisz Akunyin immár világhírű krimisorozatának első részeit: a legelső már csak azért is, mert hollywoodi film készült belőle, melynek forgatókönyvét Paul Verhoeven írta, s olyan sztárok játszanak benne, mint Anjelica Huston és Milla Jovovich.

Az Azazel elején Eraszt Fandorin a moszkvai rendőr-főkapitányság tejfölösszájú írnoke, akit egy furcsa öngyilkossági ügy nem hagy nyugodni igaz, hogy holmi nihilisták naponta ölik meg magukat, de itt a részletek sehogy sem stimmelnek. A szálak előbb egy démoni szépségű nőhöz vezetnek, aki az ifjú egyetemistát ravaszul rávette az öngyilkosságra, majd pedig Nos, az ügy egyre bonyolultabb, de az ifjú Eraszt Fandorin hátborzongató kalandok közepett kibogozza a rejtélyt. S közben élete nagy szerelmét is megtalálja.

Ulickaa, Ludmila: Életművésznők. Budapest: Magvető, 2015.



Zsenya olyan nő, aki első látásra bizalmat ébreszt az emberekben. És nőtársai szinte gondolkodás nélkül elmesélik neki az életük történetét, a szerelmeiket, a családi drámákat, a szerencsés fordulatokat. A nyaralás közben megismert Irene azt mondja el, hogyan vesztette el négy gyermekét. A szomszéd kislány egy ufóról mesél, a távoli rokon kamaszlány arról, hogy szenvedélyes szerelmi viszonyt folytat a nagybátyjával. A Svájcban dolgozó orosz prostituált a nehéz gyerekkorát mondja el, és hogy egy érett férfi, egy bankár, végre elveszi feleségül. Zsenya felnőtt életének különböző szakaszaiban találkozik ezekkel a történetekkel. Hol éppen elvált az első férjétől, hol egy új szerelem tűnik fel a láthatáron, hol újra összeköltözik a második férjével. És mindig megrendül, amikor kiderül, hogy a lányok-asszonyok meséi - mesék. Hazugságok, ábrándok, vágyálmok. De ezeket is meg kell értenie, ha a saját életében rendet akar teremteni, ha meg akarja tanulni az élet hétköznapi művészetét. Persze, ha van ilyen egyáltalán... Ljudmila Ulickaja könyve hat történetből áll, mondhatni: hat este, hat nem is olyan könnyű darab, amelyeket lebilincselő elbeszélés mód, nagy-nagy életismeret és finom, szomorkás ironia jellemez. Ahogy a nagy orosz íróktól megszoktuk.

Szétlövés. szerk. David Baldacci. Budapest: Európa, 2015.



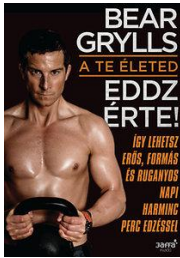
Kivételes és egyszeri... A világ huszonkét legmenőbb thrillerhőse tizenegy novellában egyesíti erőit Először és egyelőre utoljára fordult elő a történelemben, hogy a világ huszonhárom legnépszerűbb thrillerírója összeállt, és párokat alkotva közösen írtak egy-egy thrillernovellát, amelyben kedvenc főhőseik együtt nyomoznak. Vigyázz... Kész... Szétlövés!! Dennis Lehane (Patrick Kenzie) Michael Connelly (Harry Bosch) Ian Rankin (John Rebus) Peter James (Roy Grace) R. L. Stine (Slappy, a hasbeszélő bábu) Douglas Preston és Lincoln Child (Aloysius Pendergast) M. J. Rose (Malachai Samuels) Lisa Gardner (D. D. Warren) Steve Martini (Paul Madriani) Linda Fairstein (Alexandra Cooper) Jeffery Deaver (Lincoln Rhyme) John Sandford (Lucas Davenport) Heather Graham (Michael Quinn) F. Paul Wilson (Ezermester Jack) Raymond Khoury (Sean Reilly) Linwood Barclay (Glen Garber) John Lescroart (Wyatt Hunt) T. Jefferson Parker (Joe Trona) Steve Berry (Cotton Malone) James Rollins (Gray Pierce) Lee Child (Jack Reacher) Joseph Finder (Nick Heller) A novellákat megelőző bevezetőkből megismerhetjük a szerzőket, hőseiket és a novella keletkezésével kapcsolatos érdekességeket, a kötet végén található rövid szerzői életrajzokból pedig további fontos részleteket tudunk meg e kivételes tehetségekről. A nagyszabású projektet DAVID BALDACCI menedzselte, és ő szerkesztette a minithrillereket..

Hakl, Emil: Szülőkről és gyermekekről. Budapest: Typotex, cop. 2015.



Prága, augusztusi kora este, kocsmából ki, kocsmába be a megszokott hrabali idill. Legalábbis első pillantásra. A 72 éves apa és 42 éves fia kocsmatúrája nem csak Prágán vezet végig, hanem kettejük történetén is. A könyv teljes egészét kitevő dialógusuk, az egymásnak mesélt anekdoták roppant szórakoztatóvá teszik a művet. Szó van világháborús repülőgépekről, nőkről, a gyermekkor elveszett és az apa elmúlt fiatakorának emlékeiről, de még a Kurszkról, az orosz atom-tengeralattjáróról is. A fiúból előtörő érzelmek különös élményeket hoznak a felszínre. Ezek a bevillanások fontos szerepet kapnak az könyvben és mélységet adnak a történetnek, de egyben mulatságosak is, mint amikor a fiú egy gyerekkorában tönkretett dolog miatt magyarázkodik az apának negyven évvel a történetek után. Mind a történet földhözragadtsága, mind sajátos intimitása révén mindenki a saját szülő-gyermek emlékei és beszélgetései közepén találhatja magát. Hakl egészen különleges módon festi elénk két generáció portréját.

Grylls, Bear: A te életed – edzz érte! Így lehetsz erős, formás és ruganyos napi 30 perc edzéssel. Budapest, Jaffa, 2015.



A Discovery Channel ünnepelt sztárja, napjaink egyik legnagyobb felfedezője és túlélője sosem félt a kihívásoktól: három évig szolgált a Brit Hadsereg különleges alakulatánál, megmászta a Mount Everestet, és a világ legszélsőségebb helyein tette próbára tűrőképességét. Minderre nem lett volna képes megfelelő fizikai erőnlét nélkül. A kérdés csak az: szeretnél olyan fitt és erős lenni, mint Bear Grylls? Ha igen, akkor jó hírünk van számodra, hiszen most megismerheted Bear forradalmian új edzésprogramját! Nem kell mást tenned, mint kiválasztani és begyakorolni a neked megfelelő mozgásformát: legyen az kettlebell, saját testsúlyos edzés vagy éppen primal move. Sőt, ha valódi hős akarsz lenni, ötvözd mindhármat! Többé az sem lehet kifogás, hogy nincsen elég időd, hiszen a könnyen elsajátítható, dinamikus gyakorlatok között találsz háromperces és harminc perces mozdulatsorokat is. Eddz keményen, fogadd meg Bear közérthető tanácsait, és a maximumot tudod majd kihozni a testedből! Gyerünk, ez a te életed, tegyél érte!!

Lénárt Gitta: Szivárvány szakácskönyv: gyors étek élő szárítottanyagokból 1 perc alatt. Budapest: Bioenergetic, 2015.



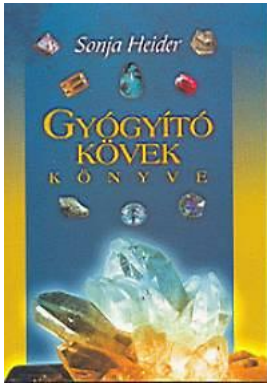
A nyers, azaz élő táplálkozás nagy előnye, hogy kíméli és takarékoskodik az enzimkészletünkkel. A főtt, feldolgozott élelmiszerek emésztése, hasznosítása igen nagy megterhelést jelent szervezetünknek, míg a nyers ételek tartalmazzák a saját megemésztésükhöz szükséges enzimeket. Az enzimek igen hőérzékenyek, 45 Celsius fok felett elpusztulnak, azért ha élő ételt szeretnénk, azt ne hevítsük fel ennél jobban.

Lénárt Gitta, a nyers táplálkozás magyarországi szakértője izgalmas, új receptjeinek hozzávalóit ezúttal szárítottanyagokkal és szuperételekkel gazdagítja, amelyeknek köszönhetően akkor is vitalizáló, nyers ételeket és italokat varázsolhatunk az asztalra, ha épp nincs a kezünk ügyében friss zöldség vagy gyümölcs.

A kíméletes aszalással elkészített zöldség- és gyümölcszárítottanyagokat, porokat, a kiemelkedően magas tápanyagtartalmú szuperétkeket alapanyagként és fűszerként is használhatjuk a kötetben szereplő gyümölcs- és zöldségturmixok, levesek, pástétomok, főételek és édességek elkészítése során. Gitta receptjeit egyszerűen nem lehet megenni!

Táplálékaink gyógyhatásairól külön fejezetben olvashatunk, hasznos információi segítik azokat az olvasókat, akik nem csak az íze és karcsúsító hatása miatt választják a nyers konyhát, hanem további lépéseket kívánnak tenni a tudatos táplálkozás útján.

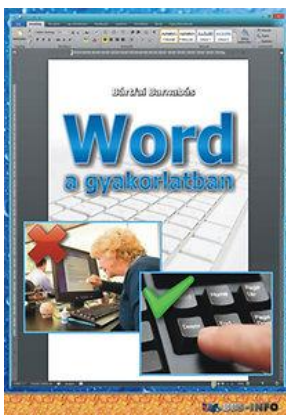
Heider, Sonja: Gyógyító kövek könyve: több mint 150 kristály leírása, alkalmazása és tisztítása. Budapest: Bioenergetic, 2015, cop. 2004.



A klasszikus orvostudomány és a természetgyógyászat egybehangzóan állítja, hogy testünk számára az ásványok és a nyomelemek létfontosságúak. A kövekkel való gyógyítás olyan terápiaforma, mely hatással van a testre, a lélekre és a szellemre, vagyis egy lény minden aspektusára. A gyógyfürdők vizében oldott ásványi anyagok segítenek leküzdeni a betegséget, s egyre többen élvezik az ásványvizek áldásos hatását.

A kézikönyvben szereplő 156 kristály és drágakő megismerését színes képek könnyítik meg, az egyes kövek leírásánál a szerző részletesen ismerteti az adott kőhöz rendelhető csakrákat, tisztítási lehetőségeket, a kő testi és lelki hatásait. Külön táblázat mutatja a kövek felhasználási területeit. A könyv létrehozásának alapgondolata a gyógykövekkel való komplett kezelés volt. Az itt bemutatott módszer alapján, illetve az erre a célra kifejlesztett analízislap segítségével könnyen és gyorsan megtalálhatjuk személyre szabott kövünket.

Bártfai Barnabás: Word a gyakorlatban. Budapest: BBS-INFO, 2015.



A könyv konkrét példák, feladatok és azok részletes megoldási leírásain keresztül mutatja be a Word szövegszerkesztő 2007, 2010 és 2013 verzióinak használatát. A feladatokon lépésről-lépésre végighaladva gyakorlatban sajátíthatja el a Tisztelt Olvasó a Word kezelésének módját és lehetőségeit. Mindezeket túl pedig további hasznos tanácsokat, javaslatokat és ötleteket is kaphatunk, hogy a Word programot tényleg hatékonyan alkalmazzassuk a gyakorlatban. A könyvet a teljesen kezdők és a már rutinosabb felhasználók is haszonnal forgathatják.

Dobák Miklós: Vezetés és szervezés: szervezetek kialakítása és működtetése. Budapest: Akadémiai Kiadó, cop. 2013.



A könyvben a vezető stratégiaalkotási, szervezési, személyes vezetési (leadership-) és kontrolltevékenységéhez kapcsolódó ismereteket vesszük sorra. E vezetési funkciók közül kiemelten foglalkozunk a szervezéssel, illetve a szervezeti struktúrákkal.

GONDOLKOZOTT MÁR AZON, HOGY...

- mi a vezető feladata?
- miért készítenek stratégiát a vállalatok?
- miért létezik sokféle szervezeti modell?
- miként lehet motiválni másokat?
- hogyan kontrollálhatja a vezető a kitűzött célok elérését?
- miért lehetnek sikeresek a szervezetek akkor is, ha egészen eltérő módon szervezik meg a munkát, és vezetőik is egészen más személyiséggel bírnak? Ilyen és ehhez hasonló, egészen mindennapi kérdésekre ad választ könyvünk, amelynek fókuszában a vezető és a szervezet áll. A könyvben a vezető stratégiaalkotási, szervezési, személyes vezetési (leadership-) és kontrolltevékenységéhez kapcsolódó ismereteket vesszük sorra. E vezetési funkciók közül kiemelten foglalkozunk a szervezéssel, illetve a szervezeti struktúrákkal.

Illusztratív felvezető esetek, háttéranyagok, ellenőrző kérdések, különböző alkalommal (képzéseken, tréningeken, versenyeken stb.) feldolgozható esettanulmányok, szituációs játékok, szószedet, a szakkifejezések angol és német fordításai segítik a könyv felsőoktatásban történő felhasználását, de a bőséges tudásanyagot haszonnal forgathatják üzleti és közszolgálati szervezetek vezetői is.

Sartos, Maria: Füstöljünk házilag: húsokat, vadakat és szárnyasokat. Budapest: Cser k., 2015.



A füstölésnek évezredek hagyományai vannak, és maga az eljárás az idők folyamán tulajdonképpen nem változott.

A halat, húst vagy sajtot a füstölési folyamat során meghatározott ideig hő és füst hatásának tesszük ki. Ezzel régebben elsősorban az ételek eltarthatóságát kívánták fokozni, ma elsősorban azért füstölünk, mert a füstölt árut különlegesen ízletessé és étvágygerjesztő színűvé kívánjuk tenni.

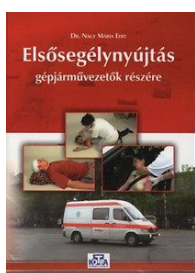
Noordhuis, Klaas T.: Kerti növények enciklopédiája. Budapest: Gabo, cop. 2002.



Ebben a minden kerttulajdonos számára nélkülözhetetlen kézikönyvben

- részletesen bemutatjuk a dísznövényeket, fajaikat és csoportjaikat
- tanácsokat adunk, hogyan válogassuk kertünkbe a növényeket, és hogyan gondozzuk őket
- részletes latin és magyar névmutató segíti az eligazodást
- több mint 650 színes fotó segíti a növények beazonosítását
- külön fejezet foglalkozik az edényes növényekkel

Nagy Mária Edit: Elsősegélynyújtás gépjárművezetők részére. Püspökladány: Kotra Kft., 2015.



Siewert, Aruna Meike: Növényi antibiotikumok: a természet titkos fegyverei. Budapest: Central Kv., cop. 2015.



Mindenhonnan kórokozók leselkednek ránk immunrendszerünk megállás nélkül azon fáradozik, hogy szembeszálljon velük. Ha megtalál minket valamelyik, és egy fertőző betegséggel kell megküzdenünk, hamar folyamodunk mesterséges antibiotikumokhoz. Pedig ennek sokkal ritkábban van értelme, mint hinnénk. A gyógyszerek gyengítik az immunrendszert, és növelik a kórokozók ellenállóvá válásának kockázatát. A könyv a jól bevált gyógynövények hatóerejével foglalkozik, hogy hogyan kezelhetők az enyhébb fertőzések a növények segítségével mellékhatások nélkül. A növényi alapú gyógyszerek a mesterséges antibiotikumokkal ellentétben ugyanakkor nemcsak baktériumok, hanem vírusok és gombák ellen is hatásosak. Az antibiotikus hatású gyógynövényekkel támogatjuk az immunrendszerünket ahelyett, hogy gyengítenénk, és a fertőzésekből megerősödve kerülünk ki.

Enders, Giulia: Bélügyek: a belek csodálatos világa és a jó emésztés. Budapest: Park, cop. 2015.

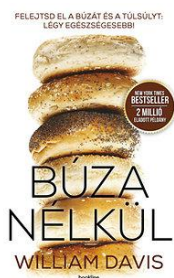


Csak Németországban több mint 1 millió eladott példány!

A bélrendszer közel 8 méter hosszával a legnagyobb szervünk, mégis kínos beszélnünk róla. Pedig ha meggondoljuk, hogy immunrendszerünk 80 %-ban a beleink állapotától függ, akkor ez nem kis dolog. Egyre nyilvánvalóbb - tudományos adatok igazolják -, hogy a túlsúly, a depresszió, a különféle allergiák és számos komoly betegség mind-mind összefüggenek beleink állapotával. Ha tehát egészségesek akarunk maradni, törődnünk kell az emésztésünkkel. Giulia Enders fiatal német kutatóorvos könnyed hangvételű könyvében közérthetően és szellemesen kalauzol el a belek világába. Számos praktikus tanáccsal is szolgál, hogy a sokak életét megkeserítő kisebb-nagyobb emésztési gondoknak végre búcsút lehessen inteni.

"A szív és az agy nagy tiszteletnek örvendenek, mindeközben a bél legfeljebb a vécéig jut el, gondolják a legtöbben. Máskülönben csak hanyagul teng-leng a hasunkban, olykor-olykor pukizik egyet. Mondhatni, kissé lebecsüljük őt - pedig valójában nem pusztán lebecsülésről van szó, egyenesen szégyenkezünk a beleink miatt. Gázos belek! Könyvem ezen a hozzáálláson szeretne egy kicsit változtatni. Mert a bél igenis menő!" Giulia Enders

Davis, William: Búza nélkül. Budapest: Bookline, 2014.



Mi lehet az oka annak, hogy 50 évvel ezelőtt mindenki jóval karcsúbb volt, mint manapság? A neves kardiológus, dr. William Davis több évtizedes klinikai tapasztalataira alapozva állítja, az ok nem a lustaságban, és még csak nem is a mértéktelen habzsolásban keresendő. A világ legnépszerűbb gabonája, a búza a felelős az elhízásért és az egészségügyi panaszokért, a bőrproblémáktól kezdve egészen a magas vércukorszintig.

Dr. William búzamentes diétával elért eredményei megdönthetetlen érvekkel támasztják alá a provokatív tényt: alapvető gabonanövényünk és a belőle készült termékek beleértve az egészségesnek tartott teljes kiőrlésű árucikkeket is a világ legkárosabb élelmiszerei.

Ha egyelőre nehéz is elképzelni az almás pitét liszt nélkül, a szerző által javasolt étrend a gyakorlatban is bizonyította már a létjogosultságát, megoldást a reménytelen fogyókúrákra és korunk legfontosabb egészségügyi problémáira egyaránt.