A ZAMA.HU INGYENES, ONLINE FORMÁBAN MEGJELENŐ KÖNYVAJÁNLÓ MAGAZINJA

ZAMAGAZIN

AZ OTTHON DÍSZE: KÖNYVESPOLC
HOGYAN RENDEZEM A KÖNYVESPOLCOM? TIPPEK, ÖTLETEK

KÖNYVBORÍTÓK
MILYEN EGY IDEÁLIS BORÍTÓ?

ÉLETRAJZOK
MIT TANÍTHATNAK AZ ISMERT EMBEREK?

FŐSZEREPBEN AZ EGÉSZSÉG
ÉLETMÓD, SPORT ÉS TÁPLÁLKOZÁS

KIHÍVÁSOK
GYŐRI KÖNYVFORGATÓK

- **KÖNYVAJÁNLÓK**
- **INTERJÚK**
- **ÉRDEKESSÉGEK**
- **RENGETEG KÖNYV**





2023: A VÁLTOZÁS ÉS A TUDATOSSÁG ÚTJÁN

Az év utolsó hónapjában a visszatekintésé a főszerep. Milyen céljaim voltak, mit értem el, mit csinálhattam volna másként. Az elmúlt időszakban rengeteg változás történt az életemben. Az egyik legfontosabb döntés az volt, hogy nyáron egy időre búcsút intettem a blognak. Ez nem csak arról szólt, hogy új energiát és inspirációt gyűjtsek, hanem azért is, hogy tiszteletben tartsam a kreativitás és a pihenés fontosságát. Sokszor megfeledkezünk arról, a pihenés, - vagy nevezhetjük semmittevésnek - mennyire fontos. Főleg akkor, ha valamit százszázalékosan szeretnénk csinálni. Meg kell állni, kívülről szemlélni a dolgokat, majd újra felfedezni a szenvedélyünk, a hobbink fontosságát.

A nyár, a szünet mellett egyéb változást is hozott az életembe. Különösen az ételintolerancia miatt. Táplálkozásom megváltozása és a sport iránt megnövekedett érdeklődés olyan szinten lett a mindennapjaim része, magam is csak kapkodtam a fejem. Olyan határokat léptem át, amit elképzelni se tudtam. Elkapott a flow élmény. Ezek a változások nemcsak az egészségemre voltak hatással, hanem az életmódomat is átalakították, amire szükségem volt. Szerencsére minden pozitív irányba fordult, jól érzem magam, motivált vagyok. Jó érzés volt találni az olvasás mellé egy újabb szenvedélyt.

Az év hátralévő részében valószínűleg kevesebb időt tudok majd szánni az olvasásra és a blogírásra. Ennek ellenére jövőre egy új kihívással nézek szembe: szeretnék sokkal többet olvasni a már meglévő könyveimből. Ez az elhatározásom arra ösztönöz, hogy tudatosabban válasszam meg az olvasnivalóimat, és rámutat arra, hogy nem feltétlenül szükséges mindig minden újdonságot beszerezni.

Szeretném ezt az üzenetet továbbadni mindazoknak, akik velem tartanak az olvasás és az élet hétköznapi kalandján: legyünk tudatosabbak a könyvválasztás során. A valódi kincsek gyakran a már meglévő könyveink között rejlenek, és egy újabb olvasás során újabb és újabb értelmet nyerhetnek. Nem történik semmi, ha nem veszünk meg azonnal valami újdonságot.

Köszönöm, hogy velem tartotok ezen az olvasásos utazáson, és remélem, hogy mindannyian találunk újabb és újabb kincseket a könyvek világában

Péter

© Copyright 2023 ZAMA.HU . Minden jog fenntartva. A magazinban található szöveg és képek felhasználásához a szerző engedélye szükséges! | hello@zama.hu
Szöveg, tördelés és grafika: Berta Péter | Címlap: Vajda Attila | Készült online formában, 2023-ben

AZ OTTHON DÍSZE: KÖNYVESPOLC

ÖTLETEK AZ KÖNYVESPOLCOD RENDEZÉSÉHEZ

A közösségi oldalakon megjelent posztjaim alapján már több alkalommal láthattátok a könyvespolcomat. Ilyenkor szinte mindig megkapom a kérdést, mi alapján rendezem a könyveimet? Igazából semmi extra nincs a módszeremben. Főleg kiadó szerint. Ez azért is egyszerűbb, mert a kiadók nagyrésze azonos méretben adja ki a könyveiket. Igaz, kezdem kinőni a polcaimat és már olykor-olykor borul a rendszerem. Majdnem 1900 kötetem van, sajnos muszáj időnként szelektálnom és új gazdát keresnem a könyveknek. Azért igyekszem kitartani és megőrizni a rendet.

És te miként rendezed a könyveidet?

Íme néhány tipp az otthoni könyvespolc rendezéséhez:

Tematikus vagy műfaji csoportosítás: Egyik módja annak, hogy rendezd a könyveket, az az, hogy tematikusan vagy műfaji alapon csoportosítod őket. Például külön helyezheted el a regényeket, a krimiket, a tudományos könyveket, a művészeti könyveket, a szakácskönyveket stb. Ez megkönnyíti a keresést, amikor valamilyen kategóriához tartozó könyvet keresel. Nálam a szakácskönyvek kivételesen a konyhában kaptak helyet.

Betűrendes sorrend: Az egyik legklasszikusabb és legegyszerűbb módszer az, hogy a könyveket az író vagy a cím betűrendes sorrendjében helyezed el. Ennek az az előnye, hogy könnyen megtalálod a keresett könyvet, ha ismered az írót vagy a címet. Ideális, ha olyan polcod van, ahol minden méretű könyv elfér egymás mellett.

MIT TEGYÉL, HA NINCS MÁR TÖBB HELYED A KÖNYVESPOLCODON?

Falra szerelhető polcok: Kihasználhatod a falakat a könyvek tárolására.

Ágy alatti tárolás: Ha olyan az ágyad, használd az ágy alatti területet könyvtárolásra.

Dekoratív ládák/kosarak: Használj szép ládákat vagy kosarakat a könyvek rendezésére.

Ablak: Ha nincs virágod, az ablakod párkányán is tárolhatsz könyveket.

Íróasztal/dohányzó asztal: Tárold a kedvenceidet közel magadhoz.

Digitális könyvek: Fontold meg az e-könyvek használatát a fizikai könyvek helyett.

Dupla sorban a polcon: Ha polcod mélysége nagy, akkor tedd a könyveket két sorba

Keress neki új gazdát: azokat a könyveket amelyekhez nem kötődsz, nem tetszett, nem érdekel, add oda ajándékba valakinek, vagy add el.

Szín alapján: Egy másik kreatív megközelítés a könyvek rendezése színük alapján. Ez egy vizuálisan vonzó módja annak, hogy az otthoni könyvespolcodat elrendezd, és egyesek számára kellemes esztétikai élményt nyújthat. Ezzel a módszerrel a könyvek összhangban maradnak a szobád dekorációjával. Ha ezt választod, legyél kitartó!

Méret és magasság: Azon is gondolkodhatsz, hogy a könyveket a méretük és magasságuk szerint rendezed. Például helyezhetsz nagyobb könyveket az alsó polcokra, míg a kisebb könyveket a felső polcokra. Ez javíthatja az egyensúlyt és esztétikai megjelenést.

Könyvek álló és fekvő elrendezése: Vannak olyan könyvek, amelyek jobban mutatnak fekve, míg mások inkább állva. A váltakozó álló és fekvő könyvek is vizuálisan izgalmas hatást kelthetnek.

Kiemelt könyvek: Kiemelhetsz néhány különleges könyvet vagy kedvenc köteteket, amelyeket középen vagy szemmagasságban helyezel el, hogy könnyen láthatók legyenek. Alkalmazhatod a borítóval való kiforgatást is.

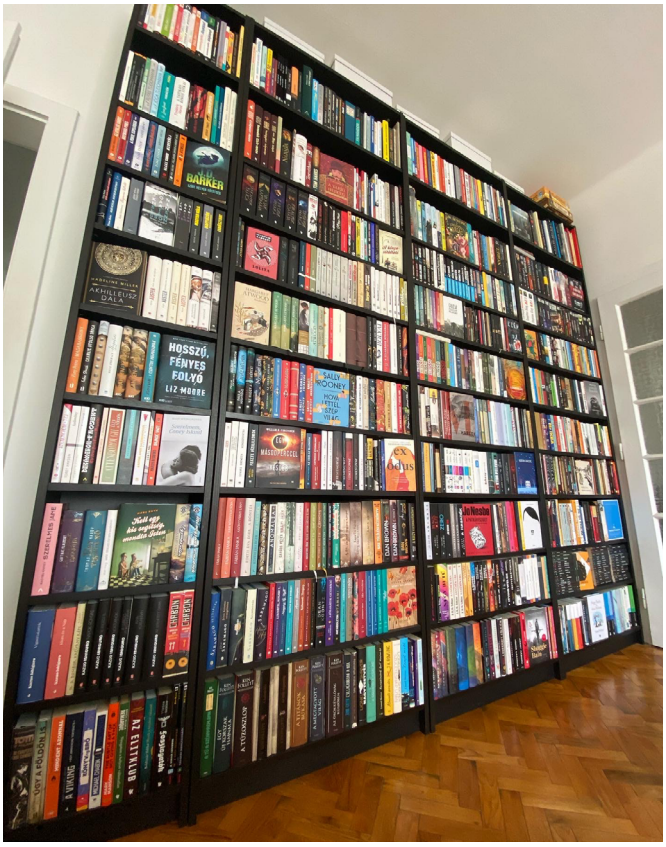
Funkcionalitás: Gondolj a könyvek funkciójára is. Például, ha van egy dolgozószobád vagy tanulósarok, akkor praktikus lehet a munkához vagy tanuláshoz szükséges könyveket a könnyen hozzáférhető polcokon tartani.

+1 ötlet: Dekoráció. Használj dekorációs elemeket, például szobanövényeket, fényképkereteket vagy szobadíszeket, hogy még vonzóbbá tedd a könyvespolcodat.

Ha egyszer elkezded rendezni a könyveidet, tartsd be a kiválasztott rendszeredet. Ez segít megőrizni a rendszert és megelőzni a káoszt. Időnként nézd át a polcodat, gyönyörködj benne. Vegyél kezedbe egy-egy könyvet. Ha közömbösséget érzel, akkor lehet ideje új gazdát keresni neki.

Végül is, az otthoni könyvespolcod rendezése egy személyes döntés, és a cél az, hogy olyan rendszert hozz létre, amely megfelel az igényeidnek és stílusodnak. Könyvespolcod tükrözze az ízlésedet és az otthonod személyiségét, hogy mindig örömmel nézhesd meg és böngészhess a könyveid között. Egy szép könyvespolc másokat is ámulatba fog ejteni.

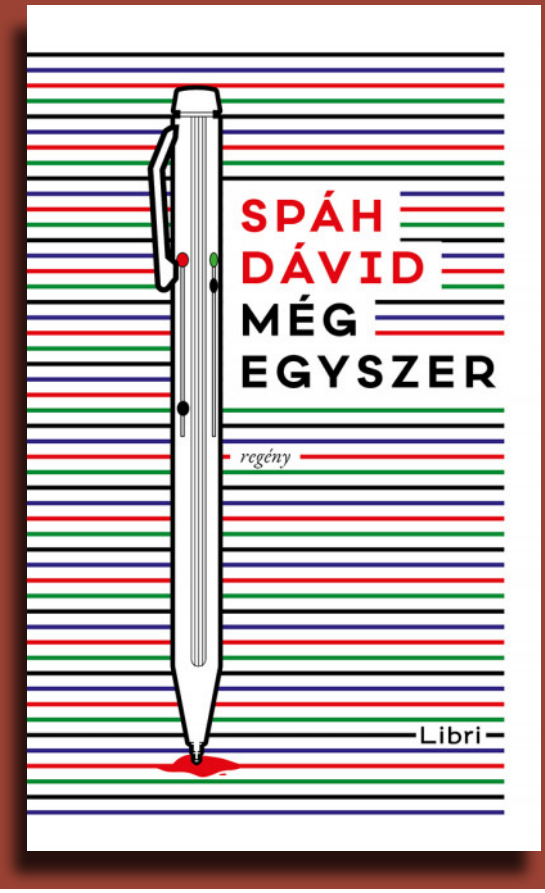
A portalanításról pedig ne feledkezz meg!





MINDIG VAN LEHETŐSÉG VÁLTOZTATNI

SPÁH DÁVID MÉG EGYSZER CÍMŰ REGÉNYE



„Velem azért könnyű elhitetni, hogy szart se érek, mert én magam is ezen a véleményen vagyok most már meglehetősen hosszú ideje. Önmagam számára az érettség, a felnőtté válás folyamatában megtett előrelépés mértékegysége az, hogy mennyire látom tisztán önnön haszontalanságomat, csekély és könnyedén megkérdőjelezhető értékeim jelentéktelenségét, s hogy ráadásul mindez csakis engem érdekel. Miközben sokszor különös, naiv elkötelezettséggel hiszek az emberiségben, és meggyőződésem, hogy az emberek egymás felé hittel, szeretettel és megértéssel fordulnak, saját létezésemet mégis egy véletlen művének tartom, ami egyedül az én számomra nevezhető szerencsésnek, és ezzel mindenki más és tisztában van.”

A *Família Kft*-t nyolc éven keresztül sugározták a televízióban, igazi közönségkedvenc volt. Majd jöttek a kereskedelmi csatornák, amelyek elhozták a sorozat végét. Én még ahhoz a korosztályhoz tartozom, akinek élénk emlékei vannak arról, amikor a család leült a képernyő elé és közösen néztük a Szép család mindennapjait. A színészek a sorozat befejezését követően szétszéledtek, itt-ott azért továbbra is találkozhattunk velük. Kivétel ez alól talán **Spáh Dávid**, aki visszavonult, a kamera másik oldalán találta meg a helyét. Egészen mostanáig, hiszen újra jelentkezett, méghozzá az első regényével.

A *Még egyszer*, egy felnőtt, negyven éves férfi története. Barna kreatív igazgatóként dolgozik egy rendezvényszervező cégnél. Ám a jól hangzó munkahely és pozíció nem feltétlen elegendő a boldogsághoz. A túlsúlyos, háromgyerekes családapa élete az összeomlás szélén áll. Elege van mindenkiből, mindenből. Szorongással és hangulatingadozással küzd. Aztán belekerül egy ördögi spirálba, ami csak arra jó, még jobban megnehezítse az amúgy is pocséknak mondható életét. Le lehet élni az életet megalkuvással, elfojtott emlékekkel? Mi kell ahhoz, hogy észrevegyük, eljutottunk a határunk végére?

Amikor elkezdtem olvasni a könyvet, az járt a fejemben, vajon férfi olvasóként mennyire fogok azonosulni a szereplővel. Mit fog nekem adni? Vajon az én életemre ráhúzható -e bármi is a történetből? Miután nagyrészt női olvasók véleményeivel találkoztam, nem tudtam mire számítsak. Lehet nem is illek a történet célközönségébe?

Az első harmad olvasása során nehezen tudtam eldönteni, milyen irányba halad a történet. Zavarodottságot éreztem. Szórakoztatott, kíváncsivá tett, ugyanakkor nem éreztem a teljes összefüggést. Talán a csapongás a megfelelő szó arra, ami az első nagyobb részt illeti. Aztán haladtam előre, szépen fokozatosan minden a helyére került, a történet felvett egy egyenes szálat. Elmerültem a múlt árnyaival körbevett oldalakban. Kimondatlan sérelmek, család, félelmek, munka, felelősség. Végül pedig az erőteljes pofonnal felérő lezárás. A végén egyébként rájöttem arra, miért volt nehezebb számomra az első nagyobb fejezet olvasása. Ezért mindenképpen javaslom, lendüljünk túl a kezdeti nehézségeken, mert a végére minden új értelmet fog nyerni.

„Nem akarta közölni az utca népével, hogy jobb vagy több lenne náluk. Nem kellett egy komolyabb vagy gondterheltebb embert hazudnia a környezete számára. Még nem volt érezhető, hogy az országban, ahol éltünk, három-négy év múlva kimegy a divatból a köszönés, a hétköznapi kedvesség és a mosoly a gyengeség jelévé, a szegényebbek gazsulálásává degradálódik. Aki mosolyog, az akar valamit. Apám lehengerlő ereje abban rejlett, hogy nem érezte, hogy leplezni kellene a mai szemmel nézve oktalan derűjét. Nyugodt természetességgel nézett a szembejövők arcába, és kedélyes egyszerűséggel, a napszaknak megfelelően köszönt, ha csak egy pillanatig is felmerült benne, hogy ismerheti az illetőt."

Miután befejeztem a könyvet, csak néztem magam elé. Kutattam a párhuzamokat a történet és az életem között. A barátaimra és a családomra gondoltam.

Spáh Dávid kötete a saját múltunkba repít vissza. Akaratlanul is eszembe jutottak az iskolás éveim, melyik tanárom milyen hatással volt rám. Melyikük szava cseng a fülembe mai napig, meghatározva azt, milyen ember lett belőlem. Minél inkább elmerültem a nosztalgiába, annál erősebben szerettem volna a kezembe fogni azt a bizonyos - történet szempontjából is kiemelt szerepet kapó - négy színű tollat. Életünk során, főleg gyerekként és kamaszként, tucatnyi dolog befolyásolhatja a jövőnket. Sokszor az évek múlásával és esetleges terápiával sikerül csak kideríteni, bizony valami félresiklott a múltban. A regényt olvasva az olvasó elmerülhet az emlékei forgatagában, hogy megtalálja a javításra szoruló, jövőjét is meghatározó eseményeket.

Az írásom elején említettem, szinte csak női olvasók véleményével találkoztam a kötettel kapcsolatban. Pedig pont nekünk, férfiaknak kellene főleg olvasni. Mi is össze tudunk omlani, a mi életünk is pillanatok alatt félre tud siklani. A kiégésről ne is beszéljünk. Melyről nagyon sokat hallhatunk mostanág, mégse tudunk igazán felkészülni rá, hiszen számos formában jelentkezhet. Ezt a tabut dönti le a szerző, megmutatva a férfi lét esendő, sebezhető oldalát. Mindezt nyíltan és őszintén, fanyar humorral keverve. Persze az is lehet, a végén inkább sírva fakadunk.

A *Még egyszer* egy olyan generáció regénye, akinek nagyon sok mindent kellett elfojtani magukban, akik számára a tűrj, maradj csendben és alkalmazkodj volt az egyik legnagyobb útravaló a felnőtt élethez. Ám szerencsére a világ változik és az akadályok, a tabuk ledőlnek és a hasonló regények rávilágítanak arra, mindig van lehetőség változtatni, újra alkothatjuk az életünket a magunk módján.

AZ IDEÁLIS KÖNYVBORÍTÓ: MIBEN REJLIK A SIKER?

MITŐL LESZ SIKERES EGY KÖNYVBORÍTÓ? MIT BEFOLYÁSOL?

A könyvborító rendkívül fontos része egy könyvnek. Azt mondják, *„Ne ítélj könyvet borítója alapján,"* de a valóságban sokan mégis így tesznek. Az első pillantásra a könyvborító határozza meg, hogy az olvasók érdeklődést mutatnak-e egy adott könyv iránt. Ezért kulcsfontosságú, hogy egy könyvborító az olvasók figyelmét megfogja és arra ösztönözze őket, vegyék meg, vigyék haza magukkal az adott könyvet. De mitől válik egy könyvborító ideálissá? Mely tényezők befolyásolják a sikerét? Mit lehet tenni annak érdekében, hogy kezdő szerzőként ne kerüljünk kellemetlen helyzetbe? Természetesen mutatok pár személyes kedvencet is.

Miután rengeteg könyv megfordul a kezeim között, frissen végzett grafikus vagyok, van némi rálátásom a témára. Van, amikor csak ámulok más grafikus kreativitásán, de sajnos olyan is előfordul, hogy azt kell mondjam, gagyi. Sajnos az utóbbi eset leginkább a hazai, magánkiadású szerzőkre jellemző. Nyilván a magánúton kiadott könyvek előállítása költséges, ezzel tisztában vagyok. Ugyanakkor mindenkinek be kell ismernie, a kötet borítója a legmeghatározóbb eleme magának a könyvnek. Egy paintben összerakott, megrajzolt kép bizony meg is pecsélheti az eladást. Azt az érzetet kelti, a szöveg minősége egyezhet a boritóéval.

Mégis milyen legyen egy jó borító?

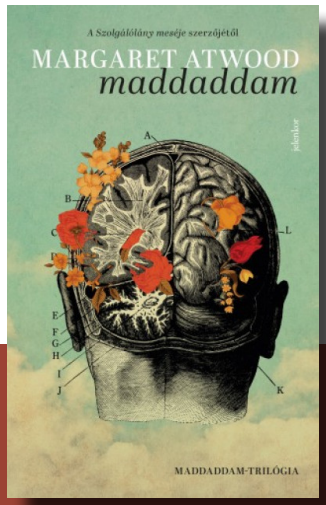
Az ideális könyvborító **kreatív és egyedi**, amely vonzza a tekintetet. A kreatív elemek, például színek, grafikák, fotók vagy illusztrációk segítenek az olvasóknak könnyen beazonosítani és emlékezni a könyvre. Az egyediség fontos, mert segít a könyvet kiemelni a tömegből. Ideális, ha **érdekes vagy gondolatébresztő.**

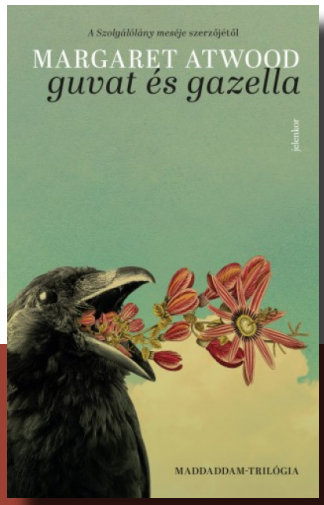
A könyvborító **kapcsolódik a könyv tartalmához**. A borítónak meg kell határoznia a könyv stílusát, témáját és hangulatát, hogy az olvasók pontos elképzelést kapjanak a könyvről. Ha a borító jó első benyomást nyújt, ha az sikeres, az jövendő olvasója nagyobb eséllyel veszi a kezébe.

Ha egy szerző több könyvet ír, a könyvborítóknak lehetnek **közös elemei vagy stílusa**, hogy az olvasók azonosíthassák a szerzőt és az ő műveit. A cím és a szerző neve egyébként legyen jól látható és könnyen olvasható. Az olvasóknak azonnal azonosítaniuk kell a könyvet, és tudniuk kell, ki írta és miről szól.

Fontosnak tartom, hogy ha van elképzelésünk, amit esetleg meg is tudunk valamelyest valósítani, akkor **ne a barátok, családtagok véleményét kérjük ki** első sorban, hanem szakemberét. Grafikus csoportok, fórumok, és esetleg könyves, olvasói csoportokat keressünk fel.

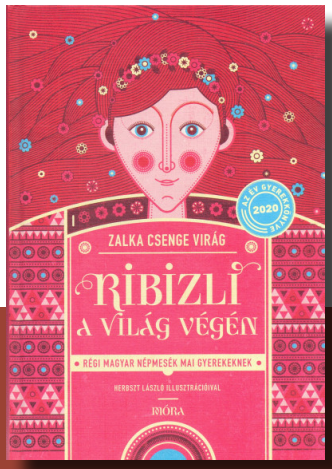
Az ideális könyvborító tehát a **kreativitás, relevancia és vizuális vonzerő kombinációját tartalmazza.** A borító létrehozásakor figyelni kell a közönségre, a könyv tartalmára és a stílusára. A könyvborító a könyv első nagy lépése a siker felé, és segít abban, hogy az olvasók megtalálják a könyvet és érdeklődjenek iránta.



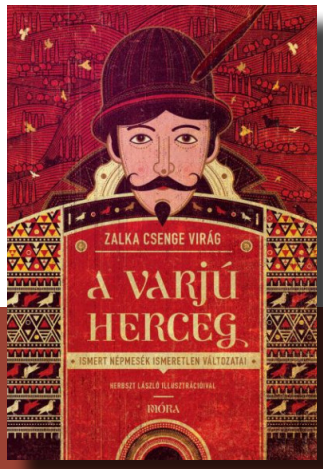




FÉDER MÁRTA
@federmarta



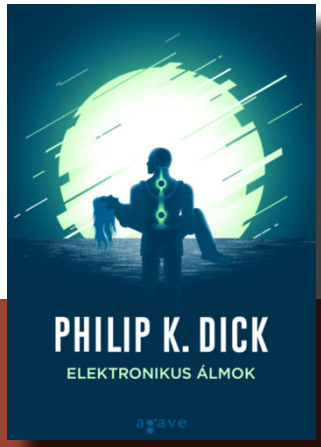




HERBSZT LÁSZLÓ







FANISZLÓ ÁDÁM
@adamfaniszlo

Ahogy írtam, a könyvborítók jelentősége valóban kulcsfontosságú a könyv sikerében. Amikor egy külföldi szerző könyve megjelenik, a borító kialakítása több tényezőtől függ. Elsődlegesen a kiadói és a szerzői jogok játsszák a kulcsszerepet. Például, ha egy könyv kiadója más országban más kiadónál adja ki a könyvet, az adott kiadó saját jogokkal rendelkezhet a borító tervezésére és a könyv megjelenésére vonatkozóan. Ez lehetővé teszi számukra, hogy alkalmazkodjanak az adott régió vagy ország olvasóinak ízléséhez és preferenciáihoz. Sok esetben maga szerző is beleszól, milyen lehet az adott kötet megjelenése.

Az eltérő borítók nagyban függenek a kulturális különbségektől és az adott piac elvárásaitól. Egy könyv borítója a célközönséget igyekszik megszólítani, ezért, ha az adott régióban bizonyos stílus vagy dizájn vonzóbb lehet, akkor azt preferálják. Például, egy krimi borítója az Egyesült Államokban lehet más, mint Európában, mert az adott régióban az olvasók más dizájnt vagy stílust preferálnak.

Persze sok egyéb kérdés felmerült a témában való elmerülésem során. Itthon mennyire lehet kísérletezni, bátornak lenni? A külföldi borító trendek itthon mennyi idővel később érvényesülnek? Ha egyáltalán érvényesülnek. Vagy lekövetjük a változásokat?

Féder Márta, a Libri Kiadócsoport boritótervezője volt segítségemre a válaszokat illetően.

„Az, hogy egy könyv milyen borítóval jelenik meg, nálunk mindig az adott kiadó vezetőjének és az általa irányított szerkesztőségnek a döntése. Különleges esetekben a jogtulajdonos ragaszkodhat az eredetileg használt borító megtartásához. Általában a könyvborító – legyen az akár az eredeti alapján magyarított vagy saját ötlet alapján tervezett – mindig szerzői, jogtulajdonosi, kiadói jóváhagyás után válik véglegessé. A kiadó több szempontot mérlegelve hozza meg a döntését, hogy megtartja-e az eredeti külföldi borítót, vagy saját vizuális világot terveztet. A borítót tervező grafikusok egyes esetekben szakmai véleményükkel segíthetik ezt a döntést, ugyanúgy, ahogy a kereskedelemmel és a PR -rel, marketinggel foglakozó kollégák is formálhatják a borítót az észrevételeikkel. Mi, grafikusok egy-egy ilyen diskurzusba nemcsak esztétikai szempontokat hozunk be, sokszor felhívjuk a figyelmet a külföldi és a magyar cím tipográfiai eltéréseire is, melyek az adott layout kompozícióját befolyásolhatják. Általában az a tapasztaltom, hogy a friss, formabontó terveket óvatosan kezelik a magyar kiadók, hiszen ezek kockázatot is jelenthetnek a könyv pozicionálásánál. Véleményem szerint ezek a bátrabb tervek ugyanakkor nagyobb figyelmet is kelthetnek a bolti kihelyezéskor és a könyv kommunikációja során. Kifejezetten globális trendeket nem igazán vélek felfedezni, sokkal inkább jellemző egy-egy kiugró, figyelemfelkeltő tervezői ötlet, ami aztán több borítón is megjelenhet a későbbiekben – országhatártól függetlenül is. Ez lehet bizonyos betűtípusok használata, színek, vizuális elemek sajátos megjelenítése vagy éppen valamilyen különleges anyaghasználati vagy kivitelezési megoldás (pl. az ún. élfestés).

A borítótervező grafikusok figyelik a friss külföldi és hazai borítókat, melyek minden bizonnyal hatnak is ránk a tervezésnél, de nem feltétlenül tudatos mintaként használjuk ezeket, hiszen minden tervnél az adott könyv tartalma, stílusa, műfaja vagy akár a szerzője a fő inspirációs forrás.„

TUDTAD?

2022-ben összesen **17 776 cím** jelent meg a hazai könyvpiacon, **43 898 000 példányszámban**.

Ez azt jelenti, **havonta** körülbelül 1481, **hetente** 341 , **naponta** 48 új könyv került ki a polcokra.

Műfaj szempontból az összes eladott könyv 33,5 % **Gyermek- és ifjúsági** könyv kategórába tartozott. Ezt követte a **Szórakoztató és szépirodalom** 33,1 %-al.

Forrás: mkke.hu

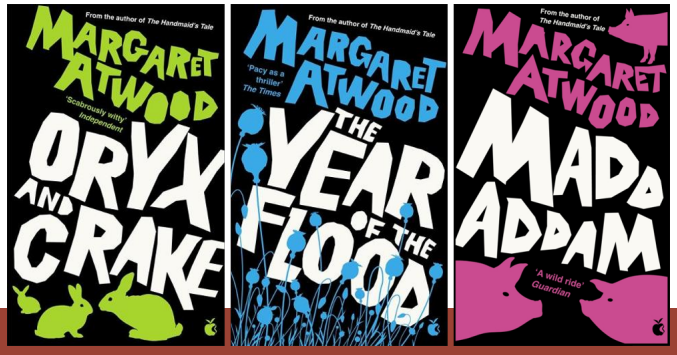
MARGARET ATWOOD MADDADDAM TRILÓGIÁJÁNAK KIADÁSAI



(horvát kiadás)



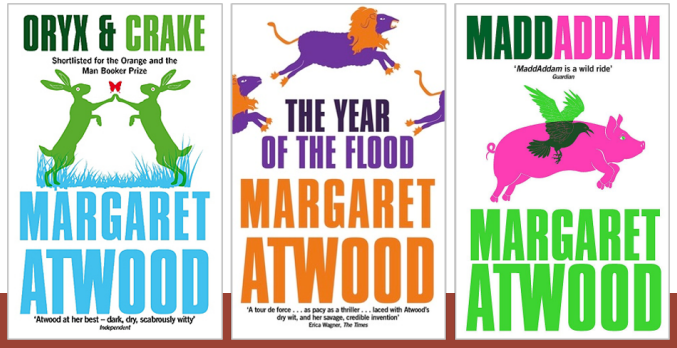
(olasz kiadás)



(brit kiadás)



(norvég kiadás



(brit kiadás)



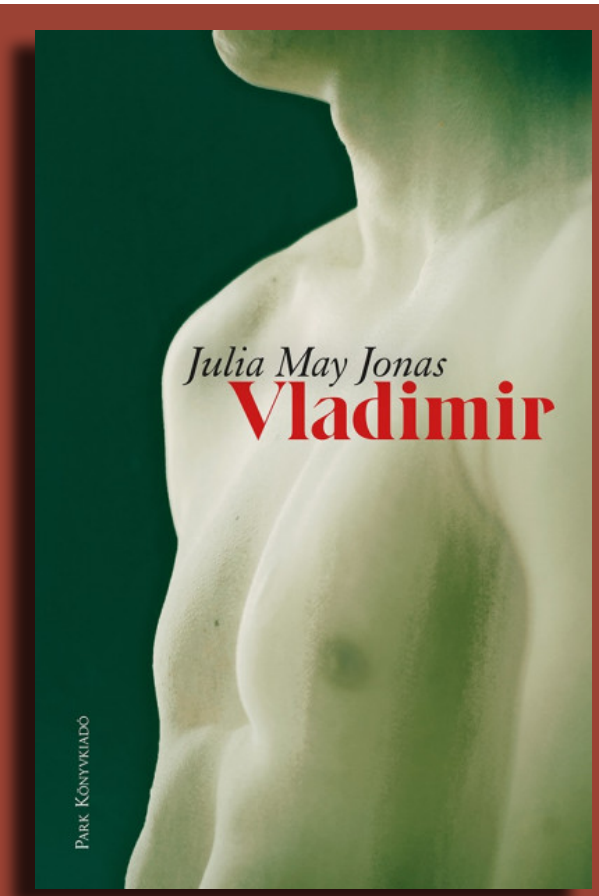
(török kiadás



(német kiadás)

VALÓBAN CINKOS, AKI NÉMA?

JULIA MAY JONAS VLADIMIR CÍMŰ REGÉNYE



„Nők társaságában általában kényelmetlenül érzem magam, ezért rászoktam, hogy észrevegyek rajtuk valamit, amit megdicsérhetek. A dicsérettől az ember egyszerre alárendelt, egyenrangú és főnök. Alárendelt, mert az alázatos csodáló pózát veszi fel, egyenrangú, mert hasonló az ízlése, és főnök, mert dicséretre méltat valakit. Életem során sokkal többször sebeztek meg dicsérettel, mint sértéssel.”

A párkapcsolatokról, szerelmekről már megszámlálhatatlan regény született az idők során. Azt hiszem bátran kijelenthetjük, nincs új a nap alatt. Julia May Jonas *Vladimir* című regénye mégis szembemegy a megszokásokkal és egy sokkal erőteljesebb nézőpontból tárja elénk egy nem éppen hétköznapi kapcsolat dinamikáját.

Az ötvenes éveiben járó egyetemi professzor szintén az egyetemen dolgozó férjét szexuális zaklatással, hatalmi visszaéléssel vádolják meg. A feleség tudott a férje félrelépéseiről, hiszen évekkel korábban megállapodtak a nyitott kapcsolatban. De vajon abban is megállapodtak, saját diákjaik tabunak számítanak? A tényleges hallgatás, tényleges belegyezés? Elítélhető-e a nő a férje tetteiért? Miközben a férj kihágásai felett ítélkezünk, a feleség fiatal kollégája iránt érzett vágyai is terítékre kerülnek. Egy irodalmi utalásokkal teletűzdelt szerelmi sok szög közepébe csöppenünk, ahol a felszínről könnyedén a mélységeben találhatjuk magunkat.

Őszintén szólva, a borító számomra kissé félrevezető, hiszen velem együtt mások is könnyen belecsöppenhetnek abba a hibába, egy könnyed erotikus történetnek könyvelik



el a könyvet. Persze jelen van a kötetben, ugyanakkor közel sem olyan határozottan, mint azt gondolnánk.

A regény központi eleme a nőiség, a női érzelmek széles skálája. Julia May Jonas erőteljesen ábrázolta a feleség érzelmi hullámzását. Egyrészről ott az életkor miatti nyugtalansága, mely magával hozza a kételyeket, ami képes a hétköznapokat megmérgezni. Karrier, munka, vágyak és valóság négyese kitölti a mindennapokat. Ebben a zűrzavarban ember legyen a talpán, aki helyt tud állni. Esendőség okozta hibás, életre kiható döntések. Megalázottság és szégyen. Férfi olvasóként elég nyomasztó volt azzal szembesülni, egy nő mennyivel nehezebb helyzetben van. Neki nem lehetnek vágyai, nem fantáziálhat fiatalabb férfiakról. Sőt, mintha még a kapuzárási pánikot is sajnálnánk tőlük.

A szerző nagyon jól eltalálta az arányokat, mert az esendőség ellenére se vált a főszereplő mártírrá, sőt, ellentmondásaival csak erősítette hétköznapi emberi oldalát. Ami valljuk be, sokat hozzátesz ahhoz, hogy kialakuljon egyfajta kötődés a regénnyel. Átéreztem a feleség dillemáit, érzelmi hullámzását.

A házaspár kapcsolatata megint csak számos kérdést felvet. Vajon a nyitott kapcsolat csak egy álca, mellyel azt próbálják elkerülni hogy véget vessenek valaminek, ami már nem működik? Hol van az egyenrangúság, ha valaki megalázza a másikat? Milyen dinamika az, ahol tulajdonképpen minden titkot ismer a másik, mégis csak a beletörődés az, amit nyerhet? A nyitott kapcsolatok nem csupán a szexről szólnak. Kötelező eleme a kommunikáció, bizalom, és a határok meghúzása. A regényben mindezt elég sajátságosan értelmezik a szereplők.

„A botránytól függetlenül már évek óta elég hűvösen viszonyultunk egymáshoz otthon; inkább osztoztunk a helyen, semmint együtt éltünk, inkább lakótársak, nem pedig házastársak voltunk. Ez valahogy kialakult, mintha a stratégiai játék labirintusában mindig önkéntelenül más irányba mentünk volna, és végül a birodalom két ellentétes végén kötöttünk ki."

A *Vladimir* az ellentmondások regénye. Nem lehet egyértelműen választ adni arra, mi a helyes döntés, mi számít rossznak. Valamiért mindig beleférkőzik az ember tudatába a gondolat, egy hiba még belefér, tulajdonképpen semmi sem úgy történik, ahogy azt láthattuk. A szerző lehetőséget teremt, átgondoljuk mi mit tennék adott helyzetben. Intelligens, provokáló, felráz, és közben meghagyja számunkra a tanulságok levonásának opcióját. Megkockáztatom, Vladimir igazából csak mellékszereplő ebben a történetben, egy tárgy, mely felszínre hozza az elfojtott vágyakat, vonzalmat.

ISMERT EMBEREK ÉLETRAJZAI: AZ EMBERISMERET ÚTJA

MIÉRT OLVASSUNK MEMOÁROKAT?

Az idei évben itthon mintha megnövekedett volna az életrajzi kötetek száma. Egyre több érdekes, meghatározó vagy éppen rejtett életút került a figyelem középpontjába. Mondjuk az is lehetséges, csak az én figyelmemet kerülték el egészen mostanáig. Ezt egyelőre nem tudom eldönteni. Az viszont biztos, az idei évben nagy nevekkel bővült ez a tematika.

Bizonyos időközönként örömmel veszek a kezembe életrajzi kötetet. Azon belül is főleg külföldi személyekét preferálom. Hazai szempontból nem tudom megmondani kinek a kötetét olvastam utoljára. Úgy vélem, az életrajzok ereje abban rejlik, hogy egyedi pillanatokat tárhatnak elénk az élet egy-egy különleges szakaszából. Egyesek élete olykor olyan fordulatokat vesz, melyekből inspirációt és tanulságot meríthetünk, miközben megismerjük az adott személy érdekes és néha meglepő oldalát. Ha ez a meglepő oldal esetleg sötét, drámával és nehézséggel teli, akkor érezhetjük igazán a valódiságát. Ilyenkor erősebb kötődés alakulhat ki olvasó és az adott szereplő között.

Az idei olvasmányaim között számos életrajzi kötet megtalálható. Az évet a tartalékos herceggel kezdtem. **Harry herceg** *Tartalék* című könyve rengeteg rekordot megdöntött, elképesztő nagy volt az érdeklődés iránta. Legalább akkora a megosztottsága is. Hazugság, igazság, mese, bosszú, hogy csak pár gyakori kifejezést említsek, ami a kötet kapcsán előkerül. (**Corvina Kiadó**)

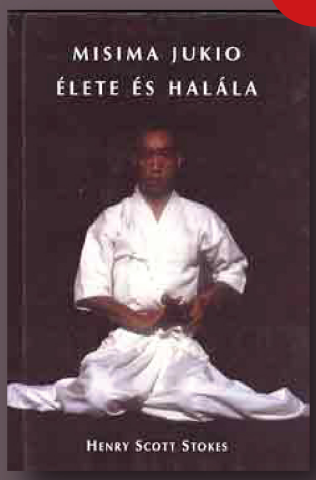
Stephen King kapcsán nem csak a regényeit emelném ki, hanem azt az új, friss és rendkívül informatív kötetet, amit a GABO Kiadó adott ki, méltán örvendeztetve meg minden Stephen King rajongót. A könyv szerzője, **Bev Vincent**, aki nem csupán rajongó, hanem remek író és kritikus, alaposan feltárja azokat a körülményeket és befolyásokat, amelyek hatással voltak az író egyes köteteire. Részletesen beszámol arról, hogyan és hol írta King ezeket a műveket, és rávilágít arra, mi történt az író életében azokban az időszakokban, amikor konkrét könyveken dolgozott. (**GABO Kiadó**)

Izgalmas volt a *Misima Jukio élete és halála*. **Henry Scott Stokes**, újságíró és író, kiválóan dokumentálta és elemezte Misima Jukio életét. Főleg a művészi, filozófiai, írói és politikai vonalat, amelyben alkotott. A könyv bemutatja Misima életét, gyermekkorától kezdve egészen az öngyilkosságáig, és részletesen elemzi műveit, gondolatait és azok hatását a japán irodalomra és kultúrára. (**Szenzár Kiadó**)

Őszinte kitárulkozás, botránykönyv. Ez **Britney Spears** memoárjának üzenete. *A bennem lévő nő* az énekesnő karrierjét, drámáját és családi kapcsolatait teregeti ki. Egy nap alatt elolvastam. Egyszerű, olvasmányos a stílusa. Nyilván ez a szellemírót/írókat dicséri. Kamaszkorom sztárjáról sok új dolgot nem tudtam meg. Nagyjából mindent olvastam már itt ott megjelent bulvár cikkekben. (**Alexandra Kiadó**)

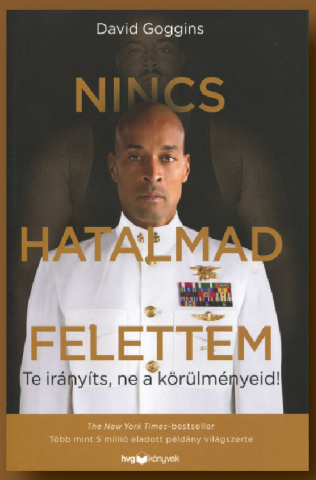
November közepén jelent meg a **Madonna** *Egy lázadó élet* című, 900 oldalas monstrum. A 80-as évek óta pályán levő énekesnő életútját járjuk végig a kötetben. Különlegessége, hogy a személyes tartalmak mellett megismerhetjük az adott korszak kulturális és társadalmi vonatkozását, ezek kölcsönhatását a zenére. Miként változott a zene,

BLOG



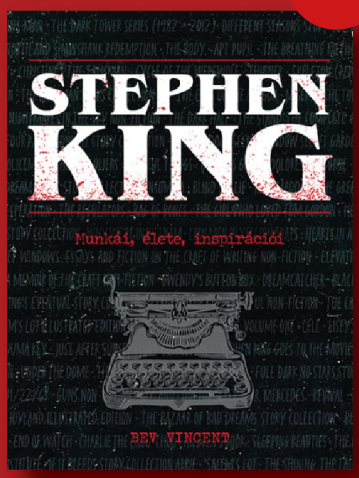
BLOG

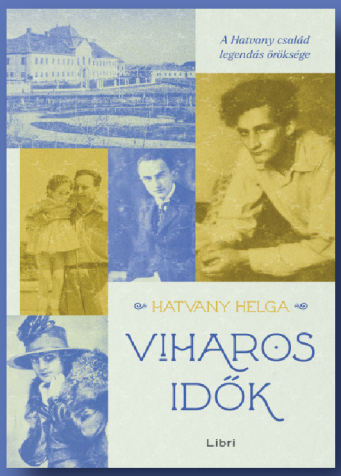




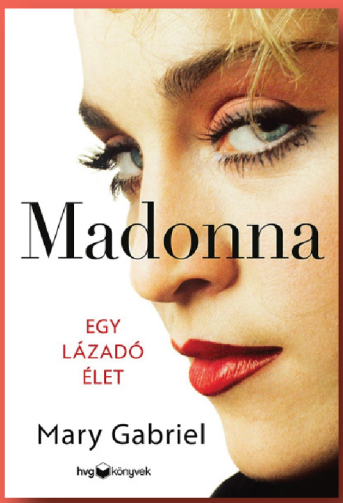


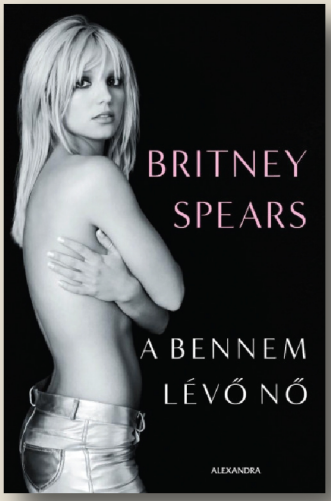
BLOG











Madonna szemlélete. A kreativitásról nem is beszélve. Ez egy igazán hosszú és érdekes utazás lehet. (**HVG Könyvek**)

A HVG Könyveknél maradva, ők hozták a magyar olvasóknak **David Goggins** életrajzát, a *Nincs hatalmad felettem*et. Korábban már többször néztem a külföldi oldalakon a kötet sikerét, egyre többször futottam bele hazai olvasók ajánlásába. A könyv részletesen bemutatja Goggins életét és pályafutását, beleértve a gyerekkori nehézségeket, a túlsúly problémáját és az elképesztő átalakulást, amit az elszántsága és kitartása révén ért el. Goggins megosztja a történetét arról, hogyan küzdött meg a fizikai és mentális kihívásokkal, hogyan alakította át életét és vált az emberi kitartás és erő szimbólumává. A könyv inspiráló és motiváló üzenetekkel szolgál arról, hogy hogyan lehet áttörni a saját korlátainkat és elérni a céljainkat, legyenek azok bárminemű nehézségek is az életünkben.

Ha Harry Potter rajongók vagyunk, akkor tökéletes nosztalgiában lehet részünk, ha **Tom Felton**, *Túl a varázslaton* című kötet kerül a kezünkbe. Szívmelengető beszámoló egy fiatalemberről, színészetről, a Potter világban betöltött szerepéről. Nagyon motiváló, felemelő olvasmány. (**HVG Könyvek**)

Természetesen az ajánlásból nem maradhatnak ki a magyar vonatkozású kötetek sem. Elsőként egy híres család történetét ismerhetjük meg. **Hatvany Helga** *Viharos idők* című memoárja egy arisztokrata család nehézségeiről, örökségéről szól. Sötét időszak, fájdalom, összetartás emléke, mely egyben tanúbizonyságot ad a szeretet erejéről is. (**Libri Könyvkiadó**)

Bősze Ádám munkája az idei karácsony egyik sláger ajándéka lehet. *Nagy zenészek, nagy szerelmek* a zenetörténet hálószobatitkait tárja az olvasók elé. Mozart, Haydn, Wagner csak pár név a sok közül. A kötet közelebb hozhatja a komolyzenét az emberekhez. Felszámolja azokat a távolságokat, ami a komolyságot és a mérsékeltség társít a műfajhoz. Emberi, szórakoztató és izgalmas egyszerre. (**Libri Könyvkiadó**)

MIÉRT OLVASSUNK ÉLETRAJZOT?

Inspiráció: Az ismert emberek életrajzai gyakran tele vannak nehézségekkel, amelyeket az illető leküzdött a siker érdekében. Az olvasás során láthatjuk, hogyan küzdöttek meg a kudarcaikkal, hogyan találták meg a belső motivációt és kitartást a céljaik eléréséhez. Ezek a történetek inspirálhatnak minket céljaink kitűzésében és megvalosításában.

Tanulj a hibákból: Az életrajzokban az ismert emberek gyakran megosztják hibáikat és kudarcaikat. Ez lehetővé teszi, hogy tanuljunk a mások által elkövetett hibákból és ne ismételjük meg azokat saját életünkben.

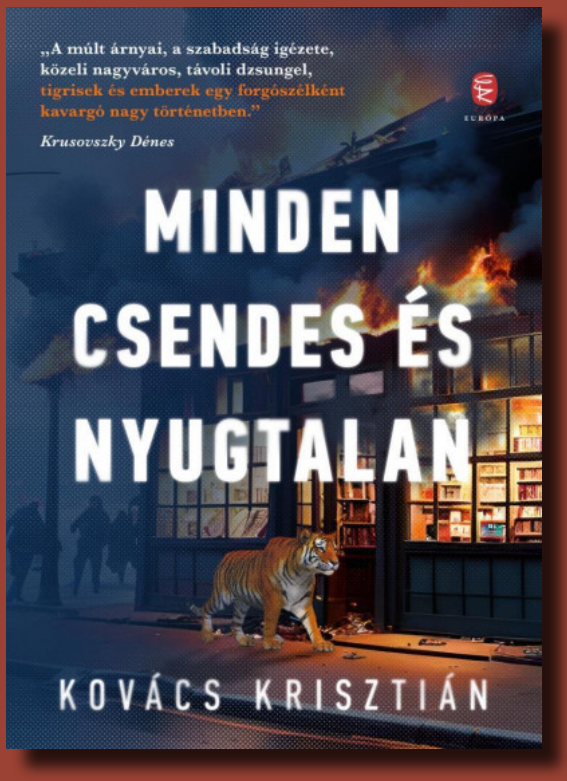
Hétköznapi ember: Segítenek az illető emberi oldalának megismerésében. A híresség a nyilvánosság előtt állnak, de az életrajzokban betekintést nyerhetünk a magánéletükbe, gyermekkorukba, személyes élményeikbe. Ez hétköznapivá teszi őket és segít megérteni, hogy ők is ugyanolyan emberek, mint mi. Egyben empátiára is ösztönöz.

Kulturális, történelmi háttér: Az ismert emberek életrajzai a kultúrális és történelmi útmutatót is adnak. Milyen volt az adott időszakban vagy kultúrában. Megismerhetjük az adott kor és a környezet, társadalom hatásait az életükre.

Szórakoztató: Az életrajzokban sok érdekes anekdota és történet található. Az életrajzok által szórakozás és szórakoztatás mellett ismereteket is szerezhetünk.

KOVÁCS KRISZTIÁN:

MINDEN CSENDES ÉS NYUGATALAN



BLOG

„…e történet szereplői nem gyávák. Nem bizony. Cselekedeteik egy része épphogy bátorságot tükröz, elszántságot, élni és tenni akarást, történetük pedig megerősíti, amit úgyis tudsz: hogy mindez irdatlanul kevés a boldoguláshoz."

Kovács Krisztián új regénye, a *Minden csendes és nyugatalan* lenyűgöző mélységgel és mozaikszerű felépítéssel mutatja be a családi kötelékeket és életutakat a magyar valóságban. Az időbeli ugrásokkal és összefonódó karakterekkel izgalmas utazást kínál, mely végül összekapcsolódik és lebilincselően bontakozik ki. Magával ragadó stílusa és gondolatébresztő témái miatt az olvasók számára ajánlott választás a kortárs irodalom kedvelőinek.

TÁPLÁLKOZÁS, SPORT ÉS EGÉSZSÉG: ÚT A VÁLTOZÁS FELÉ

ÉLETMÓD KÖNYVEK A SZEMÉLYES TAPASZTALATAIM NYOMÁN

A 2023-as év legfontosabb témája számomra az egészséges életmód, sport, és a hozzá köthető könyvek tanulmányozása. Többszörös ételintolerancia, fáradtság, plusz kilók mind arra az útra tereltek, fordítsak sokkal nagyobb figyelmet a testem jelzéseire, működésére. Elképesztő dolgokat tanultam meg, olyanokat, amikre nem is gondoltam egymással szorosan összefüggésben vannak. Legyen szó fejfájásról, fáradt ízületekről vagy kialvatlanságról.

Az egészségről szóló könyvek az egyik legfontosabb eszközök lehetnek az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában. Még annak ellenére is, hogy bizonyos esetben én is szkeptikus voltam, kételkedtem az olvasottakban. Ugyanakkor a lehetőség, hogy mi van, ha mégis változtatok, nem hagyott nyugodni. Kis lépés, apró változás új utakat tud megnyitni. Fontos tudni azt is, egyik sem olyan, amiből nem lehetne visszatáncolni, ha az számunkra nem megfelelő.

Világéletemben imádtam nagyokat enni. Fűszeres különlegességek, húsok, cukorral teleszórt édességek. Nem tudtam elképzelni, hogy a vegán életmód és én jó kapcsolatba kerüljünk. Ám elmerülve a témában, ma már látom, alaptalan volt a félelmem. Hús és állati eredetű összetevők nélkül is jól tudok lakni, változatosan tudok étkezni.

Visszakanyarodva az olvasmányaimra, a kezembe került könyvek sokféle témával foglalkoztak. Például táplálkozással, szexualitással, és sporttal kapcsolatos kérdésekkel. A következőkben összefoglalom, miért érdemes ezeket az olvasmányokat felfedezni, és hogyan segíthetnek a személyes fejlődésben és egészségmegőrzésben.



Tudás bővítése: Az egészségügyi könyvek általában megbízható és alapos információkat nyújtanak az egészséges életmóddal kapcsolatban. A tanulmányok célzottan születnek, azokat több éves kutatás előzi meg. Olvasás közben megtudhatjuk, hogyan működik a testünk, és hogyan lehet javítani az életminőségünket. A táplálkozásról, szexualitásról és sportról szóló könyvek segítenek jobban megérteni ezeknek a területeknek az alapjait.

Felelősségvállalás, megelőzés: Ezen könyvek olvasása segít felismerni, hogy az egészségünkért való felelősség a saját kezünkben van. Tudatosabban tudunk döntéseket hozni az étkezésünk, testmozgásunk és szexuális életünk terén. Megtanulhatjuk, hogy az egészségmegőrzés nem csak a gyógyításról szól, hanem a megelőzésről is.



Nekem is sikerülhet! Amikor ilyen jellegű könyveket olvasok, motiváltnak érzem magam. Az olvasás során megismerhetjük más emberek sikertörténeteit, és inspirációt meríthetünk a saját egészségügyi célok eléréséhez. Ha például egy sportteljesítményről szóló könyvet olvasunk, azt is láthatjuk, hogy az álmok megvalósíthatók, ha kitartóak vagyunk. Az edzés és a sport kapcsán bennem volt az állandó görcs, mit akarok én egy teremben? Aztán rájöttem, senki nem úgy kezdi, hogy kidolgozott izmai vannak. Mindenki nulláról indul, csak nem mindegy mennyi időt és energiát fektet bele.

Fejben is jelen lenni! Nyugodtabb vagyok. Az egészségről szóló könyvek nemcsak fizikai, hanem mentális és érzelmi fejlődést is segíthetnek elő. Az önismeret, a stresszkezelés, az önbizalom és a mentális egészség témái gyakran szerepelnek ezekben a könyvekben. Az olvasás révén képesek lehetünk jobban megérteni saját magunkat és a körülöttünk lévő világot.

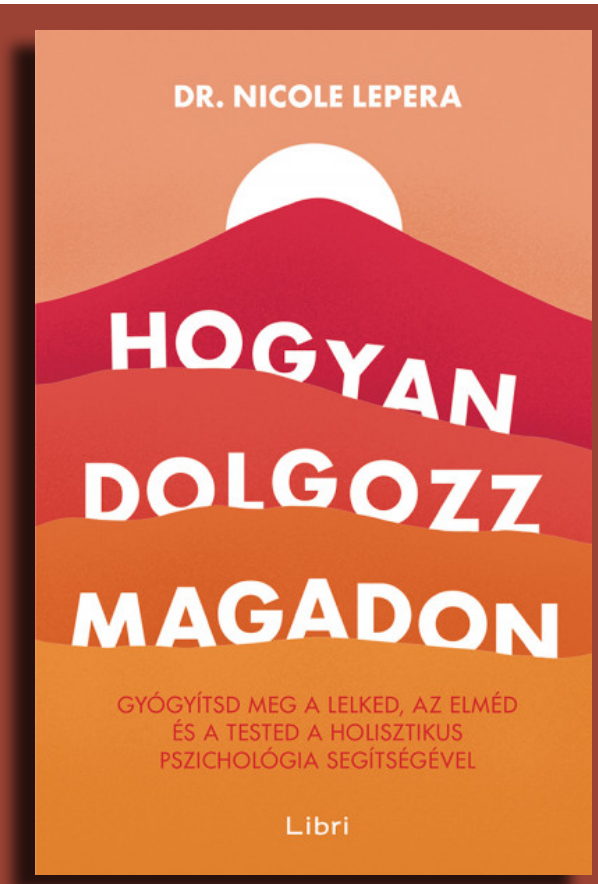
Tartozni valahova. Az olvasmányok olvasása után lehetőségünk van megosztani az új ismereteket és gondolatokat a közösségünkkel. A könyvklubok, fórumok és közösségi média platformok segítenek másokkal is megbeszélni az olvasottakat, és tapasztalatokat cserélni. Nem olyan régen írt rám ennek kapcsán egy követőm, hogy mennyire szuper, hogy könyves bloggerként foglalkozom ezekkel a témákkal is. Mert hiába van több tucat remek regény, amit ajánlhatok, ha az ember nincs rendben akkor lehet pont az olvasás fogja ennek kárát látni.

Végül, fontos megjegyezni, hogy az egészségről szóló könyvek **csak egy eszközök az egészséges életmód kialakításában**. Fontos az olvasott információkat gyakorlatba is átültetni, és személyre szabni az egyéni igényeknek és körülményeknek megfelelően. Az olvasás segít, de a cselekvés kulcsfontosságú a jobb egészség és életminőség elérésében. Ha komolyabb dolgok állhatnak a háttérben, akkor az orvosi segítség elengedhetetlen.

Ne feledjük, hogy az egészség a legnagyobb kincsünk, és az olvasás révén ezt a kincset még jobban megőrizhetjük és fejleszthetjük.

TRAUMÁK ÉS TESTI JELZÉSEK:
AZ EGÉSZSÉG HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉSE

DR. NICOLE LEPERA: HOGYAN DOLGOZZ MAGADON



„Amikor egy szülőfigura tagadja a gyermeke valóságát, öntudatlanul, az intuíciójának, a zsigeri megérzéseinek az elutasítására tanítja a gyereket. Minél inkább megtanulunk bizalmatlanok lenni önmagunkkal szemben, annál mélyebbre húzódik vissza ez az intuitív hang, és egy nehezebb lesz meghallani. Ennek eredménye az intuíció elvesztése és a belső konfliktus megjelenése. Megtanuljuk, hogy a saját ítélőképességűben nem bízhatunk, és másoktól várjuk a valóságunk formálását."

Az egészség az egyik legfontosabb része az életünknek. Számos alkalommal a megromlott egészségünkre nem találunk ésszerű magyarázatot. Orvosról orvosra járunk, a labor eredményeink szinte tökéletesek. Mégis állandóan fáradtnak érezzük magunkat, görcsöl a hasunk, fáj a hátunk, bőrünk tele van kiütéssel. Ilyenkor merülhet fel a kérdés, a lelked hogyan érzi magát?

A mai orvostudomány határozottan kiáll amellett, hogy minden betegségnek szervi oka van, mindezeket pedig tudományos tényekkel tudják igazolni. Ezen állásponttal azonban sokan szembe mennek, kitartva véleményük mellett, miszerint bizonyos megbetegedések mögött lelki okok állnak. Elég csak a gyerekkorunkra visszagondolni, mikor egy-egy esemény, előadás vagy akár egy semmiségnek tűnő változás okán is fájt, görcsölt a hasunk. Nem volt szervi oka, szimplán így fejeztük ki izgatottságunkat, félelmünket.

Hazánkban a pszichoszomatikus oldalról

sajnos elég kevés információval rendelkezünk. Ha valaki orvostól orvosig megy, de nem találnak semmit elváltozást, akkor tulajdonképpen megszakad a folyamat, az így kialakult stressz és szorongás pedig tovább ront az ember helyzeten, lelkiállapotán

„Csukjuk be a szemünket! Képzeljünk el egy citromot. Lássuk a fényes, sárga bőrét. Emeljük az arcunkhoz; képzeljük el, ahogy tiszta illata megcsapja az orrunkat. Most pedig képzeljük el, hogy levágunk egy karikát a citromból. Lássuk, ahogy a gyümölcshús megvágásakor kicsordul a citrom leve. Lássuk az ovális magokat. Most emeljük a citromkarikát a szánkhoz. Lehet, hogy amikor hozzáér az ajkunkhoz, egy kicsit csípni fog. Ízleljük meg a savanyúságát, a hűvös citrusosságát, az üdeségét. Ahogy ezeket a sorokat olvassuk, összehúzódik a szánk, vagy összefut a nyálunk? A citrom puszta gondolata is teljes érzékszervi reakciót válthat ki. Épp most tapasztaltuk meg az elme és a test kapcsolatát anélkül, hogy letettük volna ezt a könyvet. ”

Ezzel a példával szemlélteti Dr. Nicole Lepera a test és az elme kapcsolatát a *Hogyan dolgozz magadon* című könyvében. A szerző klinikai szakpszichológusként végzett. Terapeutaként pácienseivel való elakadás és a saját élete problémáinak feltárását követően kezdett el az öngyógyítással, holisztikus pszichológiával foglalkozni.

Lepera a kötetben részletesen kitér a test és az elme szoros együttműködésre, annak befolyásoló tényezőire. Megismerteti a tudatos én működését, segít a belső énünket felébreszteni. Nem vagyunk azonosak a gondolatainkkal, a berögzült sémákat pedig igenis le tudjuk küzdeni. Ehhez azonban szükséges megérteni a testünk jelzéseit, elménk mechanikáját.

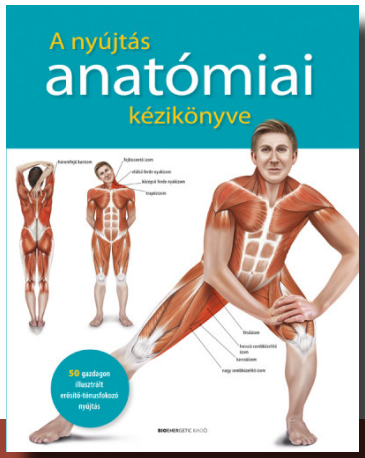
Külön fejezet foglalkozik a traumák világával, hiszen mint mondja, számos megbetegedés és tünet kialakulása a múltbeli eseményekhez köthető. Mitől lesz valaki traumatizált, milyen kategóriák vannak, és azok felismerése mely irányba mozdíthatja el a gyógyulást. Kiemelten fontos szerepet szán a gyerekkori traumák és a szülői kapcsolatok minőségének elemzésére.

„Minden alkalommal, amikor olyan döntést hozunk, amely kívül esik az alapértelmezett programozásunkon, a tudatalattink mentális ellenállást generálva megpróbál visszahúzni minket az ismerőshöz. A mentális ellenállás szellemi és fizikai kellemetlenségek formájában is megnyilvánulhat.”

A kötetben található elméleti tudás megismerése, annak alkalmazása gyakorlatokkal egészül ki, ezzel adva teljes képet a holisztikus gyógyításról, a gondolatok erejéről. Meditáció, naplóírás, légzés és rengeteg házifeladat. A szerző néha ugyan ismétli önmagát, viszont a téma tekintetében szükségesek ezek a megerősítések.

Az elmúlt időszak járványhelyzete, a jelenleg is futó háború érzelmileg mindannyiunkat megterhelt. Van, akit kevésbé, van, akit erőteljesebben. Együtt éltük át, szereztünk tapasztaltokat. A szorongás, a feszültség és a stressz még hosszú ideig velünk maradhat. A döntés rajtunk áll, változtatunk és szembe fordulunk – e a nehézségekkel. Mi kezünkben van a lehetőség miként fordulunk a testünk felé, miként az is a mi döntésünk, bizalmat adunk magunknak, ezzel érve el az ideális változást a jövő tekintetében. Dr. Nicole Lepera *Hogyan dolgozz magadon* kötete hiánypótló mű a hazai könyvpiacon. Segíthet megváltoztatni a szemléletünket, kiutat mutathat a traumák szövevényes világából, hogy könnyedén válaszolhassunk a kérdésre, köszönöm, a lelkem most már rendben van.

SPORT



Sportolóknak, edzőknek és mindenki másnak, aki szeretné fokozni állóképességét és rugalmasságát. 50 nyújtógyakorlatot mutat be részletes anatómiai ábrákkal, segítve megérteni, hogyan hatnak az izmokra a különböző nyújtási formák. Bemutatja a nyújtás alapelveit, biztonságos technikákat és tartalmaz egy munkafüzetet az izom- és csontrendszer ábráival, valamint egy terminológiai szótárral. Minden gyakorlathoz világos utasításokat ad kezdők és haladók számára egyaránt.



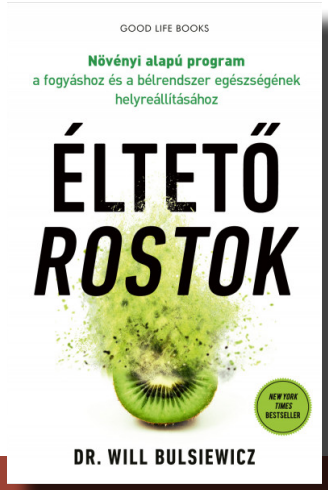
Pete Egoscue által kidolgozott *Élj fájdalom nélkül* módszer forradalmi és hatékony megoldást nyújt mozgásszervi fájdalmakra. A könyv több tucat kímélő gyakorlatot kínál, ízületi, izom-, és lágyszöveti problémákra, valamint egyéb fájdalmakra. Egyszerű, lépésről lépésre útmutatásokkal és fotókkal segít a fájdalommentes test visszaszerzésében.

EGÉSZSÉG



BLOG

A belek fontossága vitathatatlan, bár tabutémának számítanak. Immunerősségünk nagy része tőlük függ. Giulia Enders könnyed stílusban leplezi le a bélfunkciók összefüggéseit, megmutatva, hogy az emésztés egészsége összefügg különféle problémákkal. Praktikus tanácsokkal segít véget vetni az emésztési nehézségeknek.



BLOG

A kötet egy életmódterv, mely nem gyors diéta, hanem egészséges útmutató. Dr. Bulsiewicz kutatásai szerint a bélrendszer egészsége kulcságú betegségeink enyhítéséhez. A növényi rostok életerőt adnak a baktériumoknak, elősegítve a fogyást, a mikrobiom erősítését és az immunrendszer optimalizálását. A 28 napos program receptekkel és tanácsokkal segít az egészséges étkezésben, alacsony FODMAP-tartalommal és ételérzékenységek figyelembevételével.

TÁPLÁLKOZÁS



Éva Ambrus és társa glutén-, tej- és tojásmentes recepteket kínálnak az ételallergiával vagy gluténérzékenységgel küzdő gyerekeknek. A könyv 134 egyszerű és változatos receptet tartalmaz, beleértve péksüteményeket, növényi tejeket és ünnepi ételeket is. Az ételintolerancia kezelése könnyebb lehet, mint gondolnánk, és a receptek segítenek egy kiegyensúlyozott étrend kialakításában.

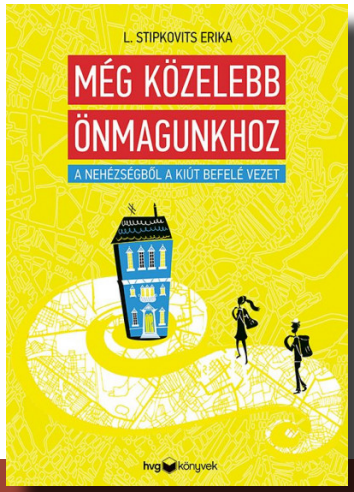
PSZICHOLÓGIA



A perfekcionizmus ereje: Katherine Morgan Schafler szerint ez az adottság nem teher, hanem erőforrás. A könyv a perfekcionizmust átalakítja, hogy segítsen, ne pedig korlátozzon. Szellemes és gondolatébresztő, egy új szempont az ambiciózus embereknek, hogy az adottságukat saját javukra fordítsák, és valódi szupererővé váljon a felszínes kontroll helyett.



Az ausztrál blogger száz vegán receptje kalandos gasztronómiai utazásra invitál bennünket. Különböző világkonyhák ízeit kóstolhatjuk meg marokkói, mexikói, thai, indiai és japán fogásokban. A könnyű reggelik, laktató ételek és desszertek színes piktogramokkal és hozzávaló cserékkel könnyítik az eligazodást, még a speciális étrendet követőknek vagy nyers ételt fogyasztóknak is.



BLOG

L. Stipkovits Erika könyvében az önismeret mélyebb rétegeit kutatja, segítve a boldogság, spiritualitás és traumák feldolgozásának folyamatát. Vizsgálja transzgenerációs traumák hatását, kínál hatékony módszereket és terápiás eseteket az önismereti úton járóknak. Segít az érzelmek, gondolatok megértésében, belső erőforrások felfedezésében és önmagunk elfogadásában, hogy közelebb kerüljünk önmagunkhoz és fejlődjünk.

R. KELÉNYI ANGELIKA (1970 -2023)

Október közepén egy szomorú hírrel szembesülhettek az olvasók. Elhunyt R. Kelényi Angelika, több tucat sikerkönyv szerzője. Angelikát személyesen is volt szerencsém ismerni. Egy karakán, mindig vidám céltudatos nő volt, tele energiával, nagy adag tehetséggel, kreativitással. Teljesen letaglózott a hír. Napokig csak néztem ki a fejemből. Visszaolvastam a legutóbbi beszélgetésünket, ami sajnos félbemaradt.

Sokat beszélgettünk a könyvpiacról, könyvekről és az ő könyveinek helyzetéről. Őszintén megoszthattuk egymással gondolatainkat. Imádtam a humorát, és azt, ahogy reflektálni tudott mindenre. Elképesztően sok regény ötlete volt.

Utolsó üzenetében úgy fogalmazott: ha van is a regényében olyan rész, ami esetleg kevésbé hihető, akkor nem árt az ÉLETre gondolni, ami sokkal hihetetlenebb sztorikat ír, mint amit ő ki tud találni. Ha a saját életét írná meg, senki nem hinné el, hogy tényleg megtörténnek ezek a vérlázító, vagy épp nevetséges esetek, pedig igen.

Angelika írásai magabiztosságot sugároztak. Tökéletesen írt. Nem volt sallang, nem volt üresjárat. Tudta mire van szüksége az olvasóknak. Úgy írt, hogy megfelelt a trendeknek, ugyanakkor önmaga maradhatott. Hiteles volt, és nagyon sok történet volt még benne. Sajnálom, hogy a története most megszakadt. Korábbi történetei viszont velünk maradnak. Tovább él bennük.

Bátran ajánlom mindenkinek a könyveit, ha tartalmas, izgalmas és szórakoztató olvasmányt keres.

Köszönöm, hogy ismerhettelek Angelika!



facebook.com/Angelika.R.Kelenyi

1970. december 2-án született Kazincbarcikán. Az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán végzett.

2006-tól a Blikk Nők és Tina magazin külsős cikkírója volt. 2012-től a Nőkorszak.hu online magazin főszerkesztője. 2014-ben elnyerte a **Terézanyu pályázat fődíját**, ezt követően indult el regényírói pályafutása. 2014-ben jelent meg az első könyve *Az agyam eldobom* címmel az Álomgyár Kiadónál.

Élete során több, mint harminc műve jelent meg, nem egy közülük a megjelenést követően rögtön a sikerlisták élére került.

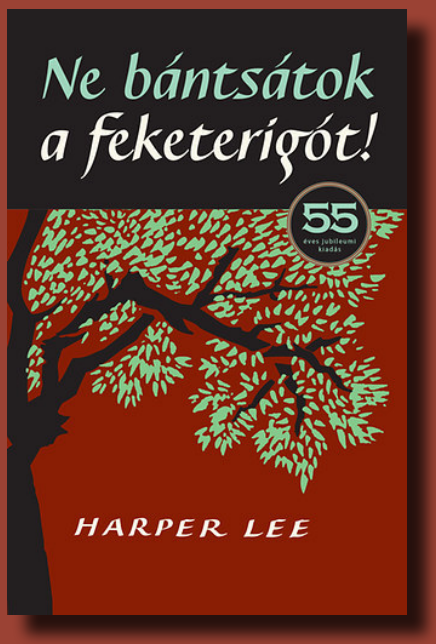
Legutolsó befejezett regénye, 2023 szeptemberében jelent meg *Képtelen Kréta* címen.

ÚJ KIHÍVÁS: GYŐRI KÖNYVFORGATÓK KÖNYVKLUB

GYŐRI KÖNYVFORGATÓK KÖNYVKLUB

Nagyon izgalmas és különleges időszakon vagyok túl. Októberben létrehoztam a **Győri Könyvforgatók** nevű könyvklubot. Ez a kezdeményezés nemcsak egy új közösséget hozott létre, hanem személyes élményként is nagyon pozitív hatással volt rám. Az olvasásélmények megosztása, egymás motiválása, új könyvek felfedezése. Hogy csak pár dolgot említsek pozitívumként.

Az első találkozón hatan voltunk jelen, és ez mindannyiunk számára kivételes és emlékezetes pillanatokat teremtett. A személyes találkozók sokat hozzátesznek az olvasási élményhez. Az élőbeszélgetések lehetővé teszik a mélyebb értelmezést és az érzelmek közös megosztását, ami egy könyvklub lényeges részét képezi.



Az első közös olvasmányunk **Harper Lee** *Ne bántsátok a feketerigót* című könyve volt, amely már az elején mély beszélgetésekre ösztönzött minket. Évek óta a polcomon várakozott a kötet. Elolvasva, nem is értem mire vártam eddig. Mély történet a család összetartó erejéről, igazságtalanságról, reményről. Nagyon sok morális kérdést boncolgatott. Nevethettem, sírhattam, és bíztam abban, az igazság győzedelmeskedni fog. Teljesen elvarázsolt, új kedvencet avattam. Azóta sikerült beszereznem a folytatását, a *Menj állíts őrt*, valamint az eredeti mű képregény változatát.



Ezután jött a második közös könyvünk, **Daphne Du Maurier** A *Manderley-ház asszonya*. Ez már nehezebb olvasmánynak bizonyult számomra. Sokkal lassabban haladtam vele. Kicsit sok volt a leírás, a szereplők se voltak túlságosan szimpatikusak számomra. Mindenesetre örülök annak, hogy ezt a könyvet is kipipálhatom a bakancslistámról.

2024 ÚJ KIHÍVÁSA: OLVASATLAN KÖNYVEK A POLCOMRÓL

KÖNYVES KIHÍVÁS A TUDATOSSÁG JEGYÉBEN

2023-ban izgalmas kis könyves kihívást indítottam, egyfajta könyves bingót, melyben összesen 16 különböző témát választottam. Ezek közé tartoztak olyanok, mint a Helikon Zsebkönyv, egy scifi, fantasy, vagy akár több mint 500 oldalas kötet. Örömmel töltött el, hogy rengetegen csatlakoztatok hozzám, és sokan közületek hamar teljesítettétek is a kihívást. Ez volt az első lépés egy olyan olvasási kalandban, ami nem csak szórakoztató, de közösségi élmény is volt.

A következő évben is tervezem egy hasonló kihívás megvalósítását. Azonban egy másik, még nagyobb és fontosabb ötlet is eszembe jutott, ami most teljesen felpörgetett.

Most, hogy új év közeledik, elhatároztam, hogy valami igazán különleges kihívást választok magamnak. Egy olyan kihívást, ami nem csak az elmémet frissíti fel, hanem új kalandokra és élményekre is ösztönöz, valamint tudatosabbá tesz az olvasás terén. Ezért döntöttem úgy, hogy belevágok abba, amit sokan évek óta halogatnak velem együtt: az otthon heverő, még nem olvasott, régebbi könyvek felfedezése és elolvasása.

Egyrészt, nem nagyon van helyem az új könyveknek. Nagyon csábítanak az újdonságok, de ha mindig erre fogok fókuszálni, akkor nem adok esélyt a régi, ugyanakkor örök érvényű történetekre. Lehetséges, inkább havi egy újdonság lesz, és több már meglévő kötet.

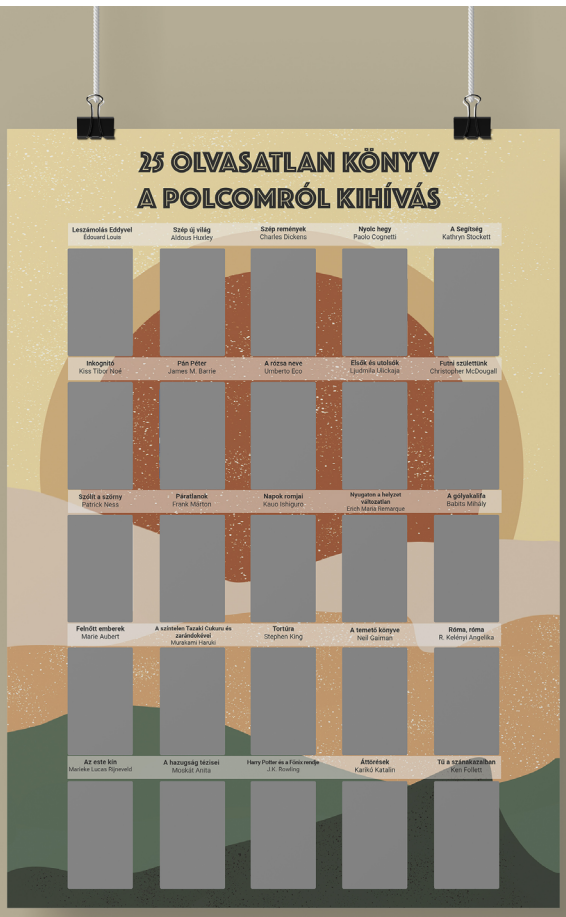
Ennek kapcsán készítettem egy kaparós plakátot, amelyen 25 olyan könyv borítója szerepel, amik már viszonylag régóta a könyvespolcomon pihennek olvasatlanul. A válogatás során érdekes volt felidézni, melyik kötet mikor került hozzám, és miért. Azon is sokat gondolkodtam egy-egy kötet esetén, miért nem került még sorra? Van olyan, amit nagyon vártam, de valami mindig közbejött. És vannak olyanok, amelyeket évek óta kerestem, hogy megszerezzem, majd olvasatlanul fel is kerültek a polcomra.

Nemcsak magamnak ajánlom ezt a kihívást, hanem mindenkinek, aki szereti az olvasást és rendelkezik otthon néhány régóta félretett könyvvel. Havonta legalább egy ilyen könyvet olvasni nemcsak egy izgalmas utazást jelent egy új történetbe vagy ismeretlen világba, hanem emellett a könyvek otthoni felhasználása is értéket adhat az saját könyvtárunknak.

Az otthon heverő könyvek felfedezése sokszor olyan élményeket hozhat, amiket nem is várnánk. Új szerzők, új témák és meglepő fordulatok rejlenek ezen könyvek között, és megadhatják azt az élményt, amitől az olvasás annyira varázslatossá válik. Arról nem is beszélve, milyen nagy öröm, ha végre rálelünk egy régóta vágyott könyvre, ami ott volt már előttünk évek óta, elolvasva pedig katartikus élmény nyújt.

Legyünk tudatosak az olvasás terén, és ne hagyjuk figyelmen kívül az otthoni könyveinket! Ezek a kötetek is érdemlik, hogy időt szenteljünk nekik, és gyarapítsuk velük az olvasás örömét az életünkben. Hajrá, fedezzük fel együtt az otthon rejtőző történeteket és legyünk részesei egy új, izgalmas kalandnak jövőre!

Jövőre természetesen örömmel osztom majd meg veletek ezt az izgalmas és értékes utazást az olvasás világában.



MELY KÖNYVEK KERÜLTEK FEL A KAPARÓS BAKANCSLISTÁMRA?

Édouard Louis: *Leszámolás Eddyvel*
Aldous Huxley: *Szép új világ*
Kiss Tibor Noé: *Inkognitó*
James M. Barrie: *Pán Péter*
Charles Dickens: *Szép remények*

Paolo Cognetti: *Nyolc hegy*
Kathryn Stockett: *A Segítség*
Christopher McDougall: *Futni születtünk*
Ljudmila Ulickaja: *Elsők és utolsók*
Umberto Eco: *A rózsa neve*
Erich Maria Remarque: *Nyugaton a helyzet változatlan*
Murakami Haruki: *A színtelen Tazaki Cukuru és zarándokévei*

Patrick Ness: *Szólít a szörny*
Marieke Lucas Rijneveld: *Az este kín*
Frank Márton: *Páratlanok*
Marie Aubert: *Felnőtt emberek*
Kazuo Ishiguro: *Napok romjai*

Stephen King: *Tortúra*
Neil Gaiman: *A temető könyve*
Babits Mihály: *A gólyakalifa*
R. Kelényi Angelika: *Róma, Róma*
Ken Follett: *Tű a szénakazalban*
Karikó Katalin: *Áttörések*
J. K. Rowling: *Harry Potter és a Főnix rendje*
Moskát Anita: *A hazugság tézisei*

„Adhatunk-e magunknak nagyobb ajándékot annál, hogy jól érezzük magunkat?”

PATKÓ ÁGNEST, A *HALÁLOS ROZÉ* CÍMŰ KRIMI SZERZŐJÁT KÉRDEZTEM

A jó krimi sokféle módon lehet vonzó, de néhány alapvető jellemzője mindig előtérbe kerül. Elsőként is, egy jó krimi általában izgalmas, lebilincselő cselekményt kínál, amely tele van váratlan fordulatokkal és rejtéllyel. Az olvasót izgatottá teszi, és mindvégig lekötve tartja. Emellett a karakterek fontosak; jól kidolgozott, mély karakterek segítenek az olvasónak azonosulni és érzelmileg kapcsolódni a történethez. Annak ellenére is, hogy nem igazán vidám a téma

Ennek kapcsán kérdeztem a General Press Kiadó új szerzőjét, Patkó Ágnest az írásról, inspirációról, munkakörülményeiről. Az első könyves szerző regénye, a *Halálos rozé* egy itthon még nem annyira elterjed, úgynevezett cozy krimi. Remélem ezáltal sikerül elérnem azt, ami ilyenkor fontos számomra. Közelebb hozzam az alkotót az olvasóhoz, jobban megérteni ezáltal a munkájuk hátterét.

A „cozy krimi” vagy „cosy mystery” könnyed, hangulatos detektívtörténet, általában kisvárosi vagy vidéki helyszínen játszódik, kevés erőszakkal és vérrel. A főszereplő amatőr vagy nem hivatásos nyomozó, és általában közösségi interakciók, rejtélyes események, és szokatlan szituációk révén oldja meg a bűntényt.

Mik voltak azok az események vagy élmények, amelyek arra inspiráltak, hogy íróvá válj? Miért pont a krimi műfaját választottad az első könyvedhez?

Nagyjából húsz éve dolgozom újságíróként, többféle témában is írtam, írok, és a kreatív írás gondolata is foglalkoztatott már egy ideje, hiszen amióta megtanultam olvasni, le sem teszem a könyveket. Sokáig nem találtam viszont azt a műfajt, amiben komfortosan mozoghatnék. Cserháti Éva krimiműhelyén láttam meg a kézenfekvő megoldást: azt kell írnom, amit olvasni is szeretek, tehát krimit. Akkor még azt gondoltam, hogy ezzel kevésbé tolom magam előtérbe, de persze ma már látom, hogy ez ugyanúgy rólam szól, mint bármi, amit írhattam volna. Érdekes egyébként, hogy nemrég megtaláltam egy unokatestvéremmel kiskamaszként elkezdett kéziratunkat, ami szintén egy krimi volt, és újraolvasva azt hiszem, azért nem folytattuk, mert már az első fejezet végére nem nagyon maradt életben szereplő.

Hogyan jöttek létre az első könyved karakterei? Van-e bármelyik karakterben olyan elem, amelyet személyesen vagy mások élettörténetéből merítettél?

Rendszeresen kapom meg a kérdést, hogy én vagyok-e Renáta, és gyorsan tisztázzuk is, hogy nem, bár én is szeretem a kamillateát, a kávét és futok is. De komolyra fordítva a szót: természetesen, minden karakterben benne vagyok én is, és sok karakterbe gyúrtam bele egyes tulaj-



Fotó: Köő Adrien

donságokat másokból. De egyik szereplő sem egy az egyben valaki, és aki magát véli felfedezni, annak csak azt mondhatom, hogy téved. Egyébként számomra a karakteralkotás a feladat könnyű részei közé tartozott, gyorsan megelevenedtek előttem a szereplők, inkább az volt a gond, hogy onnantól néha nehézzé vált őket megfékezni, és rávenni, hogy azt csinálják, és csak akkora helyet foglaljanak a történetben, ahogy én akarom. Elárulom, hogy a folytatás írásakor ez még nehezebbnek látszik.

Milyen volt az első regény írásának folyamata? Melyik volt az a legnagyobb kihívás, amivel szembenéztél az alkotás során?

Nagyon nagy kedvvel, lendülettel, és a szemem előtt lebegő mustgázmérgezéses gyilkosság képével indultam neki. Viszont, mivel újságíróként jóval rövidebb és teljesen másképpen működő és felépített szövegeket írtam eddig, valójában az utolsó karakter leütéséig nem hittem el igazán, hogy meg tudok írni egy könyvet. Ehhez képest talán vicces, hogy azt tűztem ki célként, hogy nagyjából 400.000 karakter legyen a kézirat, de már az első verzió 470.000 lett, a végső változat pedig jóval 500.000 fölé szaladt. A történet felépítése is okozott némi bizonytalanságot, hiszen egész más szerkezetben kellett gondolkodnom, de a visszajelzések alapján megugrottam a feladatot.

„Viszont, mivel újságíróként jóval rövidebb és teljesen másképpen működő és felépített szövegeket írtam eddig, valójában az utolsó karakter leütéséig nem hittem el igazán, hogy meg tudok írni egy könyvet."

Mit találsz különlegesnek vagy izgalmasnak a krimi műfajában? Mi az, amit szerinted a krimi tud megmutatni az emberi természetről vagy a társadalomról?

Ez egy nagyon érdekes kérdés, mert nekem főként az volt a célom, hogy egy szórakoztató könyvet írjak, aminek a világában jó érzés lenni. Ezért is választottam a cozy crime alműfajt, amilyet egyébként itthon még nem írt senki. A krimit gyakran hasonlítják a népmesékhez mint olyan műfajt, amelynek olvasása által a világ jóságába vetett hitünk helyreállhat, bár ez sok mai krimire nem igaz, mert nem adnak ilyen feloldást. És persze tudni kell, hogy a szórakoztató irodalom, film stb. is hordoz társadalmi mondanivalót, megmutatja a társadalom állapotát, csak másképpen. Én szeretném azt gondolni, hogy esetenként kicsit kevésbé nyilvánvaló tanító-nevelő célzattal. Én is csempésztem a Halálos rozéba számomra fontos gondolatokat, példákat, ezért alkottam egy olyan főszereplőt, aki erős nő, akit nem kell egy férfinak megmentenie, aki megáll a saját lábán, önálló, mégis nő tud maradni. Tudatosan nem férfiasítottam Renátát, mint a mostani alkotásokban gyakran történik a női nyomozókkal.

Hogyan választottad ki a könyved helyszíneit? Volt-e szükséged kutatásra vagy utazásra a könyv hitelességének érdekében?

Ez volt talán a leginkább egyértelmű számomra: Szekszárdon születtem, ott is nőttem fel, a város az életem része volt és maradt. Ez egyrészt megkönnyítette az írást, mert nem kellett kitalált térviszonyokat fejben tartanom, másrészt így megteremthettem azt az idilli világot, amilyennek én gyerekként, kamaszként láttam. Azt tudni kell, hogy a könyv helyszíneinek túlnyomó többsége létezik, beazonosítható. Volt olyan olvasó, aki Google Mapsen követte az eseményeket, és szekszárdi barátaim is rá-rákérdeztek, hogy tényleg az-e Renáta háza, amire gondolnak. Nem az volt egyébként, hiszen kerültek bele fiktív helyek is, vagy olyanok, amik egyszerűen nem ilyen egyértelműek. Én sem tudom, melyik Renáta háza, csak azt, hogy melyik utcában van. De aki nem ismeri Szekszárdot, nem tudja eldönteni, mit találtam ki én, és mi valós. Kutatásra éppen ezért nem igazán volt szükségem, talán attól eltekintve, hogy például a sötétvölgyi, erdei futóútvonalat lesétáltam, hogy lássam, hogyan valósulhatna meg az oda kitalált jelenet, és távolságokat is ellenőriztem.

Milyen terveid vannak a jövőre nézve?

Jelenleg a *Halálos rozé* folytatásán dolgozom, ami talán nem is meglepő, hiszen már a borítón is szerepel a Szekszárdi vörös 1. felirat. A sorozat címe egyébként egyszerre utal a borvidék legjellemzőbb boraira és a főszereplő hajszínére. A következő könyv 2024 szeptemberében,

„Érdekes egyébként, hogy nemrég megtaláltam egy unokatestvéremmel kiskamaszként elkezdett kéziratunkat, ami szintén egy krimi volt, és újraolvasva azt hiszem, azért nem folytattuk, mert már az első fejezet végére nem nagyon maradt életben szereplő.”

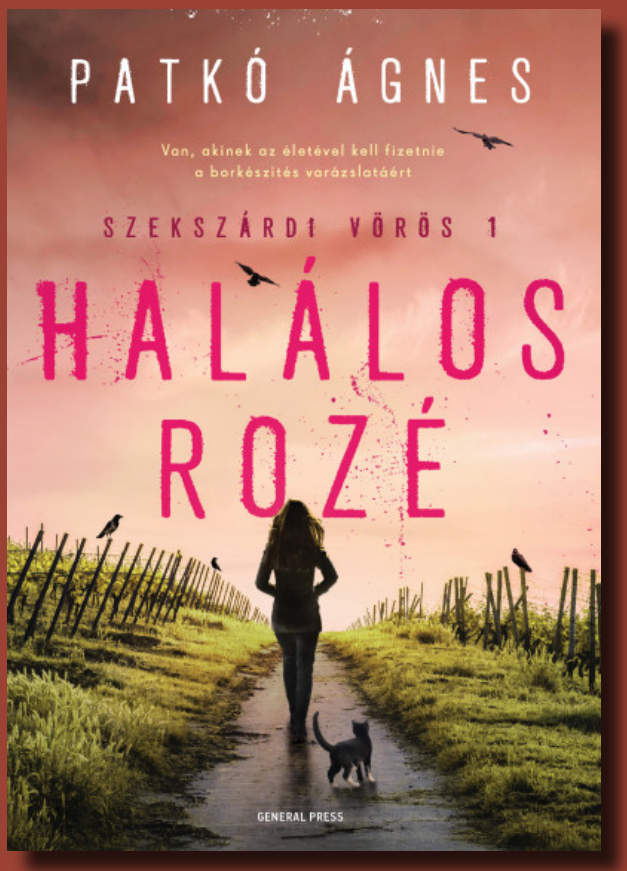
ismét szüretre jelenik meg, természetesen a helyszín és a főszereplők maradnak, de egy teljesen új rejtélybe bonyolódnak, amire a Halálos rozé utolsó oldalán találtak rá. Ezért kapok is egyébként türelmetlen és kissé szemrehányó üzeneteket olvasóktól, akik nehezen várják ki, mi is lesz a következő lépés.

Van-e különleges mondanivalód vagy üzeneted az olvasóid számára az első könyved kapcsán?

Leginkább az, hogy merüljenek el a Halálos rozé világában, és élvezzék! Sajnos még ma is nagyon erősen tartja magát az a nézet, hogy csak a nehezen olvasható, nehéz mondanivalóval teli történetek az értékesek. Pedig ez nem igaz, hiszen egy könnyedebb olvasmány is rengeteg mondanivalót tartogathat. Amúgy pedig adhatunk-e magunknak nagyobb ajándékot annál, hogy jól érezzük magunkat? A legnagyobb dicséretek számomra azok voltak, amikor olvasók azt írták meg, mondták el, hogy mennyire jól érezték magukat Renáta világában, és azért sajnálták, hogy vége a könyvnek, mert még maradtak volna. Soha ne felejtsük el, hogy szórakoztató irodalmat olvasni nem bűn, nem lenézendő dolog!

Renáta a nyüzsgő Budapestről egy nyugodtabb élet reményében költözik Szekszárdra. Egy szokatlanul meleg, októberi napon veszi birtokba a buja kertben megbúvó új házát, és lelkesen veti bele magát a lakberendezésbe, a kertészkedésbe, illetve a várossal meg a lakóival való ismerkedésbe.

A rangos Rozémustrán összebarátkozik a legjobb rozénak járó díjat elnyerő borásszal is, ám amikor másnap reggel pincelátogatásra érkezik hozzá, holtan találja a férfit. A rendőrség szerint egyértelműen baleset történt: a borász óvatlan volt, ezért mustgázmérgezést kapott. Renáta azonban biztos benne, hogy a férfi gyilkosság áldozata lett, ezért maga áll neki kinyomozni, ki lehetett a tettes.



„SZERENCSÉRE EMBEREK VESZNEK MINKET KÖRÜL, TÖRTÉNETEKKEL, KÜLÖNBÖZŐ HÁTTEREKKEL ÉS EGYÉNI ISMERTETŐJEGYEKKEL ”

HIDAS BENCE, *ÉS MINDENT BETEMET A HÓ* CÍMŰ KRIMI SZERZŐJÁT KÉRDEZTEM

A következő interjú alanynak rendhagyó módon ugyanazokat a kérdéseket tettem fel, mint a korábbi oldalakon, Patkó Ágnesnek. Hidas Bence, az *És mindent betemet a hó* című krimi szerzője szintén első regényével mutatkozott be a General Press Kiadó égisze alatt. Nagyon izgalmas olvasni, hogy a két szerző különböző, vagy éppen hasonló választ ad a kérdésekre. Legyen szó karakteralkotásról, inspirációról, vagy a regény üzenetéről.

Mik voltak azok az események vagy élmények, amelyek arra inspiráltak, hogy íróvá válj? Miért pont a krimi műfaját választottad az első könyvedhez?

Most azt mondanám, hogy nem voltak konkrétan ilyen élmények. Talán nem is merült fel bennem konkrétan soha, hogy én márpedig író akarok lenni. Mi több, az *És mindet betemet a hó* az elején saját magamnak, családomnak és a barátaimnak készült, sosem gondoltam volna, hogy egyszer valóban könyvvé lesz. Nem volt egy nagy fordulópont vagy egy jelentős esemény, ami az életemet az írás felé vezette volna. Bár lehet, hogy csak nem tulajdonítok valaminek elég nagy jelentőséget. Ki tudja? Természetesen tagadhatatlan tény, hogy bölcsésznek tanultam, ami azt jelenti, hogy lényegében az elmúlt pár évben megállás nélkül szövegekkel foglalkoztam. Néha írnom kellett, néha olvasnom, néha analizálnom, máskor szintetizálnom. Ennek a rendszerességnek az eredménye az És mindent betemet a hó, hiszen egy idő után belefáradtam a szakszövegekben, de képtelen voltam teljesen eltávolítani magamtól az írást. Valami könnyedebbet kerestem, ehhez pedig a krimit választotta; azt a műfajt, ami gyerekkoromtól kezdve közel áll hozzám. Ezen kívül úgy gondolom, hogy a krimi nagyon alkalmas különböző emberi sorsok, társadalmi problémák és történelmi események bemutatására is. Ez a mélysége pedig nagyon megragadott.

„Általánosságban úgy gondolom, hogy a társadalmi traumák lefelé haladva hatással vannak az egyénekre is. A fájdalom és a veszteség sokszor szül haragot, ami további – gyakran szörnyű - tettekre ösztönözheti az embert.”

Hogyan jöttek létre az első könyved karakterei? Van-e bármelyik karakterben olyan elem, amelyet személyesen vagy mások élettörténetéből merítettél?

Természetesen az ember nehezen semlegesíti magát a környezetétől; ez nekem sem minden esetben sikerült, de úgy gondolom, hogy ez nem feltétlenül baj. Szerencsére emberek vesznek minket körül, történetekkel, különböző hátterekkel és egyéni ismertetőjegyekkel. Sokat kémleltem másokat a buszon: olyan attitűdöket, fizimiskákat, mozdulatokat kerestem, amik érdekesek lehetnek a könyvben. Konkrét életeseményeket nem emeltem bele a könyvbe, viszont vannak olyan szereplőim, akiket budakeszi lakosokról mintáztam. Kicsit bízom benne, hogy olvasás közben nem ismernek magukra



Milyen volt az első regény írásának folyamata? Melyik volt az a legnagyobb kihívás, amivel szembenéztél az alkotás során?

Már a legelején tudtam a történet kiinduló pontját, azaz a gyilkosságot, illetve a csavart, amivel le akartam zárni a könyvet. A kettő közti részt már csak ki kellett töltenem a történet szövevényes vázával. Természetesen ez volt a legnehezebb folyamat, hiszen egy krimi megírása valószínűleg eltér a többi műfajtól. Nem írtam mást, így természetesen én is csak tapogatózom, de a nyomok arányos és észrevétlen szétszórása nagyban megnehezíti az író dolgát. Nagyon figyelnem kellett, hogy milyen nyomot hova rejtek, kinek milyen információt adok a szájába. Mindent csak a maga idejében szabad megmutatni: ha túl korán mutatom meg az olvasó kitalálja a rejtélyt, ha pedig túl későn, akkor átverve érezheti magát. Utólag én is látom, hogy ezen tudtam volna még mit csiszolni, de remélem idővel jobban fog menni!

Mit találsz különlegesnek vagy izgalmasnak a krimi műfajában? Mi az, amit szerinted a krimi tud megmutatni az emberi természetről vagy a társadalomról?

Erre talán már válaszoltam korábban, így tisztelettel átfordítanám a kérdést arra, hogy az És mindent betemet a hó eseténben mit szerettem volna bemutatni. Általánosságban úgy gondolom, hogy a társadalmi traumák lefelé haladva hatással vannak az egyénekre is. A fájdalom és a veszteség sokszor szül haragot, ami további – gyakran szörnyű - tettekre ösztönözheti az embert. 1924 nem volt különösen jelentősebb év a történelmünkben, de a magyar emberek a közelmúltban két komoly traumát is átéltek: az I. világháborút és Trianont. Mai ésszel fel sem tudjuk fogni ezeket a sebeket. Ahogy egy beszélgetés során az egyik kérdező partnerem megállapította; a szereplőim túlélők. Mindenki hordoz magában valami sérülést, ami érdekes viszonyokat eredményezhetnek a szereplők között, ezek az érdekes viszonyok pedig lehetőséget adnak a krimiszerzőnek, hogy rejtélyt teremtsen.

Hogyan választottad ki a könyved helyszíneit? Volt-e szükséged kutatásra vagy utazásra a könyv hitelességének érdekében?

„Nem volt egy nagy fordulópont vagy egy jelentős esemény, ami az életemet az írás felé vezette volna.”

Mindenképpen olyan környezetben szerettem volna írni, amit magam is jól ismerek, ezért esett a választásom Budakeszire, Budapestre és Zsámbékra. Természetesen azáltal, hogy 1924-be helyeztem a cselekményt, óhatatlanul és felvállaltam, hogy az írás mellett átfogó kutatómunkát is kell végeznem. Enélkül ugyanis a könyvem nem lenne hiteles. Ahogy fentebb már írtam, itt is tudnék mit javítani, de úgy gondolom, hogy összességében sikerrel jártam. Utazni nem utaztam, de a közeli helyszíneket mind felkerestem és megpróbáltam megragadni a hangulatukat, hogy minél hitelesebben vissza tudjam adni őket a könyvben.

Milyen terveid vannak a jövőre nézve?

Szeretném folytatni az írást, elsősorban az első történet folytatásának megalkotásával. Aztán vannak még terveim, de az időm sajnos egyre kevesebb, úgyhogy annak is nagyon örülök, ha napi 1-2 oldallal tudom bővíteni az És mindent betemet a hó folytatását. Annyit elárulhatok, hogy a történet 1925-ben, azaz egy évvel később fog játszódni Budapesten. Talán azt is elhintem, hogy a könyv sokkal szorosabban fog kapcsolódni személyes tanulmányaimhoz és érdeklődési köreimhez.

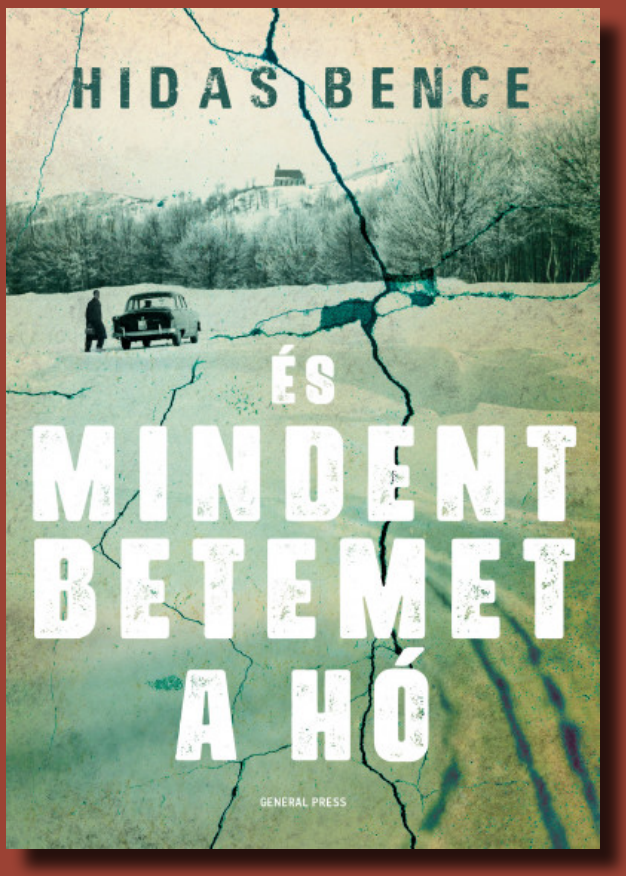
Van-e különleges mondanivalód vagy üzeneted az olvasóid számára az első könyved kapcsán?

Először is köszönöm, hogy az olvasóim. Nagyon megtisztelő, hogy ilyen sokan érdeklődnek a könyvem iránt. Illetve nézzék el nekem az apró hibákat! Ahogy írtam, sosem terveztem író lenni, de most, hogy azzá váltam – bár még mindig nem tartom magam annak – minden igyekezetemmel azon leszek, hogy izgalmas és fordulatos könyvekkel gazdagítsam a magyar krimiirodalom egyre szélesebb palettáját. Köszönöm, ha kitartanak mellettem!

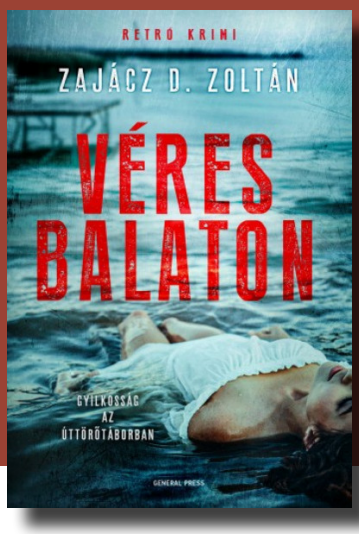
A fekete hófelhő morogva bukott át a János-hegyen, és megállíthatatlanul bekebelezett mindent, ami az útjába került. A hideg levegő sivítva menekült előle, a szúrós februári széltől megborzongtak a Kálvária mentén álló vörösfenyők.

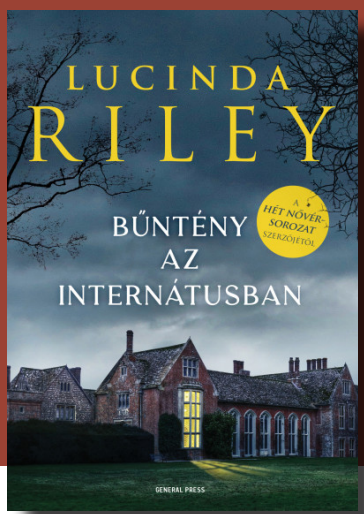
1924 fogvacogtató telén az öreg Wimmer Marika néni felfelé baktat a budakeszi Kálvária-domb meredek oldalán. A kápolnába igyekszik, ám a felszentelt épületben biztonság helyett félelem vár rá. Zsigeri félelem. Egy oldalsó ablakon betekintve ugyanis szörnyű látvány fogadja: egy fiatal lány holttestе fekszik kiterítve a templom padlóján.

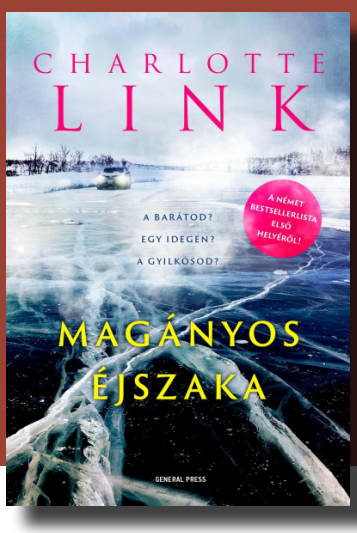
A falu összezár. A lakosok közé bizalmatlanság kúszik, ami nem könnyíti meg a fővárosból küldött két nyomozó, Pinelli Károly és Márzay Ottó dolgát. A kutatásukat nem csupán a helyiek gyanakvása nehezíti, hanem a mindent elfedő havazás is. És ahogy a hó egyre inkább betemeti a nyomokat, úgy bukkannak elő újabb és újabb holttestek - a sorozatgyilkost pedig mindenáron meg kell állítani.



EZEKET A KÖNYVEKET IS ÉRDEMES ELOLVASNI:







FINY PETRA: ALMÁS PITE

MESÉK CSALÁDI ÜNNEPEKRŐL ÉS EGYÜTTLÉTEKRŐL



BLOG

Finy Petra az olvasók számára már ismerős lehet, hiszen több felnőttregényei mellett már számos mesekönyve is megjelent. Én nagyon kedvelem a letisztult, érzelmes stílusát, legyen szó bármilyen műfajú kötetről. A legújabb munkája, az *Almás pite*, egy varázslatos mesekönyv, amelyet Bogdán Viki illusztrációi díszítenek. A könyv egy különleges család életét mutatja be, akiknek minden családi ünnep és együttlét egy különleges kaland.

Miért érdemes felfedezni ezt a meghitt és szívmelegítő könyvet?

Megmutatja, hogy miért is olyan fontosak a családi ünnepek és együttlétek. Brúnóék családjában mindenki valami vicces hobbival vagy hóborttal rendelkezik, és az ünnepeken mindig történik valami meglepő és vicces dolog. A történetek azt üzenik, hogy a családi szeretet és együttlét mindenen átsegít, és a vidámság mindig ott van, hogy megvilágítsa a szürke hétköznapokat.

Az egyes történetek tele vannak kreatív és váratlan eseményekkel. A nagymama búvárkodik, a húsvéti tojások helyett sünit találnak, a nagypapáról pedig kiderül, hogy villamost vezet. Ezek garantáltan mosolyt csalnak az olvasók arcára.

A könyvet Bogdán Viki gyönyörű illusztrációi teszik még élvezetesebbé. Az illusztrációk életre keltik a történeteket.

Az *Almás pite* nem csak gyerekeknek szól. A történetek életkorfüggetlenek, és mind a kicsik, mind a nagyok számára értékes üzeneteket hordoznak. Fejben megírhatjuk saját családunk történetét. Együtt olvasva pedig felidézhetjük a családi ünnepeket, nagyszülők történeteit.

„Igaz ugyan, hogy nem unalmas az életük, és eléggé kiszámíthatatlan, vagyis mindig történik velük valami. De ez a valami végül mindig a szeretet lesz.”

CHARLES DICKENS: KARÁCSONYI ÉNEK

Irvin D. Yalom legfontosabb, legtöbbet méltatott könyve, a *Szemben a nappal*, az élet legnagyobb kihívásával, a halálfélelem legyőzésének szükségességével szembesít bennünket. Személy szerint nagyon féltem tőle, több alkalommal is félre kellett tennem. Irtóztam a témától. Idővel mégis sikerült túllendülnöm a félelmeimen és elolvastam.

A kötetben volt két könyvajánló rész, ami megragadta a figyelmem és további olvasásra ösztönzött a halál témakörében.

„ A világirodalom egyik legismertebb alakja Ebenezer Scrooge, Dickens műve, a Karácsonyi ének kapzsi, magányos, gonosz öregembere. A történet végén valami különös történik Ebenezerrel – hatalmas átalakuláson megy át. Fagyos különállása semmivé olvad, melegszívű, nagyvonalú, az alkalmazottain és munkatársaim segíteni akaró emberré válik. Mi történik vele? Mi indítja el a változást? Nem a lelkiismerete. Nem is a karácsony ünnepének melege, hanem egy egzisztenciális sokkterápia, vagy ahogy könyvemben nevezem, egy megvilágosító élmény.”

Évek óta a polcom várakozott a *Karácsonyi ének*. Sose éreztem a vágyat, hogy el is olvassam. Ám Yalom ajánlására kezembe vettem idén januárban. Felemelő történet, a néhol közhelyes mondanivalójával együtt is. Valóban egyfajta megvilágosító élményként hatott, rámutatva az elszalasztott lehetőségekre, azok esetleges hatásaira. Ha jobban belegondolok, képes változást előidézni. Múlt, jelen és jövő. Vajon mit mutatna a saját szellemünk a mi életünkről?



Az időről időre történő újraolvasás pedig valóban értékes lehet. Dickens műve olyan mély rétegeket rejt, hogy többszöri elmerülés során új megvilágításba helyezheti az olvasó saját életét és döntéseit. Erre jutottam pár napja, mikor ismételten elolvastam a könyvet. Az új illusztrált kiadás pedig újabb dimenziókat adhat a történethez, amelyek révén újra felfedezhetjük és átélhetjük Scrooge átalakulását. Lisa Aisato művészete, képivilága lenyűgöző. (Linn Skaber kötetei kapcsán ismerős lehet a neve. *A szívem egy bezárt bódé, A szél most a legigazabb, Ma négykézláb akarok járni*)

Összességében a *Karácsonyi ének* nemcsak egy ünnepi klasszikus, hanem egy mélyen emberi történet is, ami arra ösztönöz, hogy szembenézzünk saját életünkkel és a változás lehetőségével, akár a legmakacsabb pillanatainkban is.


SANDMAN
NARNIA
STONER
NOBEL
KORONA
HOSSEIN
Stephen King AZ
IKEA
KÖNYVKÓTÓ

AZ OLVASÁS AJÁNDÉKA: MIÉRT JÓ VÁLASZTÁS EGY KÖNYV?

Karácsony: az év legszebb ünnepe, amikor szeretetteljes ajándékokkal lepjük meg szeretteinket. És mi lehetne szebb, értékesebb ajándék, mint egy könyv? A könyv olyan ajándék, amely nemcsak lapokra nyomott szavakat tartalmaz, hanem lehetőséget is rejt magában. Egy ajándék, amely lehetőséget ad az olvasónak, hogy elrepülhessen egy másik világba, egy új kalandra, vagy éppen a belső bölcsességhez vezető úton járjon. Izguljon, barátkozzon, erősítse az empátiáját.

A könyv olyan, mint egy rejtett kincs. A borítón túl számos formában és témában jelenik meg, megfelelve minden olvasó ízlésének és vágyainak. Egy történet a krimi rajongóknak, egy csodás regény a romantikus lelkeknek, vagy éppen egy inspiráló önéletrajz azoknak, akik szeretnék felfedezni az életbölcsességét.

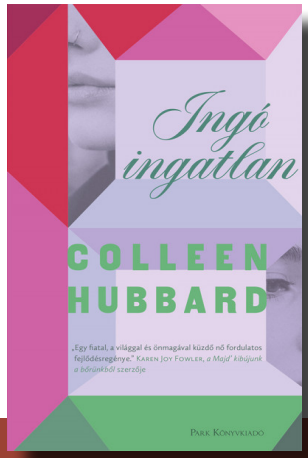
Az ünnepi időszak zajában és kapkodásában a könyv olyan, mint egy csendes menedék. Belevetni magunkat egy történetbe vagy elmélyülni egy érdekes téma olvasásában lehetőséget ad arra, hogy megálljunk, lélegezzünk, és megtaláljuk azt a belső csendet és nyugalmat, amelyre szükségünk van. Az egész évre visszatekintve azt hiszem, mindenkinek szüksége lenne rá. Egy könyv olvasása olyan élmény, amely segít lelassulni, megfeledkezve a külvilág zajától.

Egy könyv ajándékozása nemcsak szórakoztat, hanem inspirál, tanít és összeköt. Az olvasott történetekről való beszélgetések új kapukat nyithatnak meg a kapcsolatainkban, mélyebb megértést és szorosabb köteléket teremthetnek a szeretteinkkel és barátainkkal. Számomra jól eső érzés, amikor általam ajánlott kötetet olvastok, majd visszajeleztek mennyit adott nektek. Beszélgetünk róla, kötődünk általa.

Így hát, karácsony közeledtével vegyünk időt arra, hogy egy olyan ajándékot adjunk, ami nem csupán egy könyv lapjainak halmaza, hanem egy olyan lehetőség, amely örömet és inspirációt hordoz magában, segítve az olvasót a csendes pillanatok megtalálásában a nagy zajban. Ajándékozzunk könyveket, hogy támogassuk az olvasás szeretetét és az élmények gazdag világát.

A következő oldalakon a család minden tagjának ajánlok olvasmányt, legyen szó izgalomról, romantikáról, vagy szépirodalmi kalandozásról.

IRODALOM

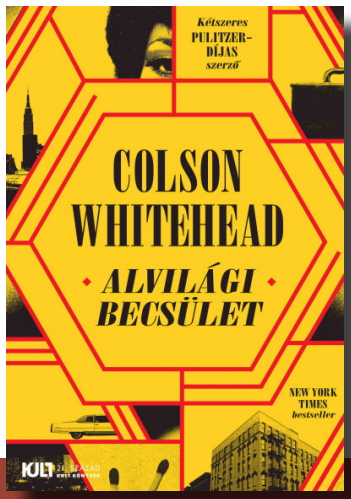


Del egy száraz humorú, életigenlő nő, aki távol tartja magát a múltjától, de egy családi örökség kapcsán kénytelen szembenézni a régi sebekkel. A történet bemutatja a családi viszályok és összeomlások mélységeit, miközben a reménytelen helyzetekben is megtalálható újrakezdés lehetőségét.

IRODALOM



A *Szolenoid* egy mesteri elbeszélés a szürreális álmok, hétköznapi botlások és egy beépített szolenoid mágnes hatásának felfedezéséről. A történet szocialista Románia valóságába ágyazódik, ahol az abszurditások, a nyomor és az életvitel furcsaságai különös világot alkotnak. A regény mélyen áthatja a történelem és az egyéni élet dimenzióinak gondolatiságát, miközben a diktatúra hideg valósága is megjelenik.



Colson Whitehead Az *Alvilági Becsület* vibráló 1970-es Harlemet fest, ahol Ray Carney és bátor társa, Borsó, a város sötét oldalát fedi fel. A noir stílusú regény a családról és kaotikus környezetről mesél, miközben a város háztömbjei lángba borulnak. Éles, fekete humorral átszőtt, lenyűgöző noir élmény.



Clover Brooks az élet és halál határán táncolva segít másoknak búcsút venni az élettől. De saját életét félretéve egy nap kap egy lehetőséget, ami felkavarja belső világát, rádöbbentve arra, hogy saját vágyait eddig hanyagolta. Vajon mer majd lépni, és a saját boldogsága felé vezető útra indul?

HAZAI

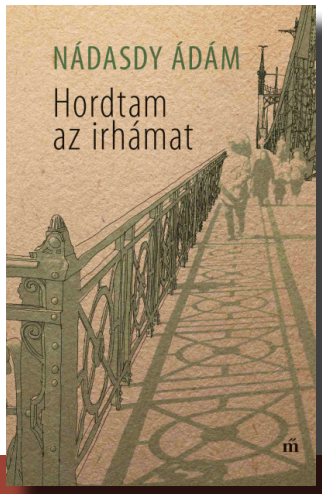


A politikai thriller izgalmas alaphelyzetet fest le, ahol az amerikai titkosszolgálat rejtett terveket sző, miközben a világ geopolitikai egyensúlya éppen az orosz-ukrán konfliktus tengelyében inog. Az ukrán háború gödreiből az új világrend és Európa sorsa körvonalazódik, s közben Magyarország is a periféria felé sodródik. Az események feszültsége és Putyin hatalmának kérdése a középpontban áll, míg a cselekmény végkifejlete egyetlen dologra van kiélezve: egy puccs Moszkvában.

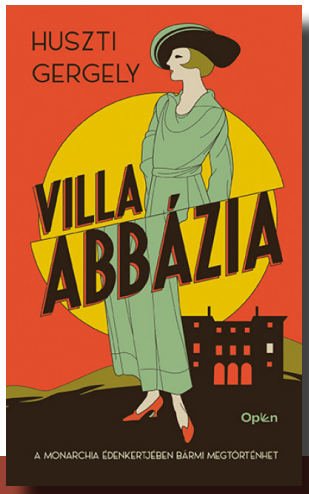
HAZAI



A tigris és a könyvesbolt tűze két látszólag független esemény, de az igazi okok és kezdetek mélyebbre nyúlnak. A két főszereplő élete évtizedekre visszanyúló múltbéli összefonódásokon, családi kapcsolatokon keresztül átöleli egymást. A regény mozaikszerűen rakja össze a cselekményt, miközben az emberi döntések, múlt és jövő közti kapcsolatok szövevényét vizsgálja, arra összpontosítva, hogy mennyire irányítjuk saját sorsunkat.



Nádasdy Ádám legújabb könyvében a határok, országok, kultúrák közötti életről mesél. Visszaemlékezéseiben feltárul egy határokon átívelő, szerteágazó családtörténet, és az, hogy milyen volt felnőni egy soknyelvű, többkultúrájú családban a szürke ötvenes években. Hogyan lehetett utazni a Kádár-kor konszolidációja előtt és után, miként nyílt ki a világ a rendszerváltással.



Ez egy izgalmas történet a századforduló Budapestjén, Erőss Ada küzdelmes életéről. Kényszerházasság, szanatórium és a fényes Adria partjai kusza emlékekkel, titkokkal teli. Ada harcol az elnyomás és múltja láncolatai ellen, miközben két új barát és udvarló segít neki felfedezni az igazságot, melynek felismerése szabaddá teheti.

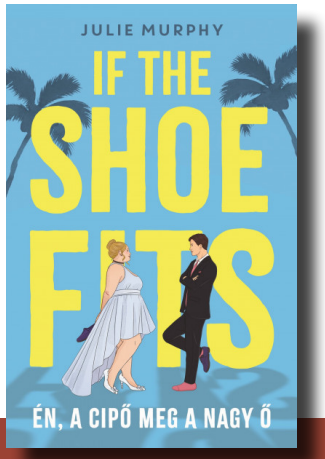
IZGALOM, KALAND



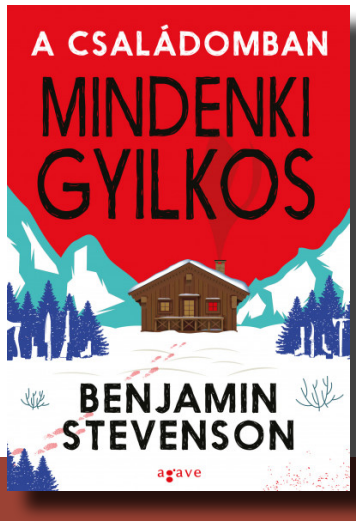
BLOG

David és Cheryl Burroughs áloméletüket tragédia szakítja ketté, miután fiukat brutálisan meggyilkolják. David börtönben ül, de egy rejtélyes fénykép felkavarja: a képen a halottnak hitt fiú, Matthew, él. David szökésre szánja el magát, hogy megmentse gyermekét, tisztázza nevét és felfedje az igazságot, miközben az FBI üldözi. Vajon sikerül-e neki elkerülni a veszélyt és kibogozni a megdöbbentő rejtélyt?

ROMANTIKUS



Cindy, a divatmániás molett lány, tervezői diplomája megszerezése után, a legnagyobb párkereső valóságshowba csöppen. Egyetlen plus-size versenyzőként szenzáció és testpozitivitás ikonjává válik. A rivaldafényben a cipők és szerelem segítségével küzd az alattomos verseny és szerelmi bánat ellen, kalandos utat vállalva a karrier és szerelem érdekében.



Egy család, ahol mindenki gyilkos, talán még Agatha Christie és Arthur Conan Doyle legmerészebb álmait is felülmúlja. Benjamin Stevenson páratlan könyve valóságos sikersztori, mely ötvözi a klasszikus krimik izgalmát az eredetiség és humor világával. Az HBO érdeklődése pedig csak alátámasztja, mennyire lenyűgöző lehet ez a történet a képernyőn is.



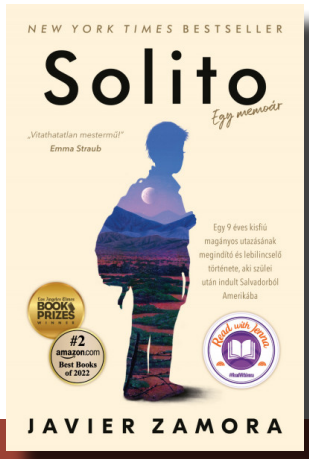
Vicky, a fiatal műkereskedő egy célt tévesztett lufipostában különös levélre bukkan, amelyet egy nyolcéves kisfiú, Finlay írt az elhunyt édesanyjának. A levélhez egy fényképet is mellékelt, amelyen az Alice Csodaországban ritka és rendkívül értékes kiadását tartja a kezében.
Vicky a bogaras könyvmolyoktól hemzsegő, festői skót faluba, Swinton-on-Sea-be utazik, hogy utánajárjon a különleges kötetnek.

TÚL A VALÓSÁGON



Egy erdő mélyén él egy különleges robotcsalád, Giovanni, Ratched és a szívet melengető Rambo. Victor talál egy régi androidot. Kiderül, hogy a múltban volt kapcsolat köztük. Ám a Főhatóság megjelenése megváltoztat mindent, amikor Giovannit elragadják. Victor és a többiek kockázatos utazásra indulnak, hogy megmentse barátjukat az Elektronikus Álmok Városából.

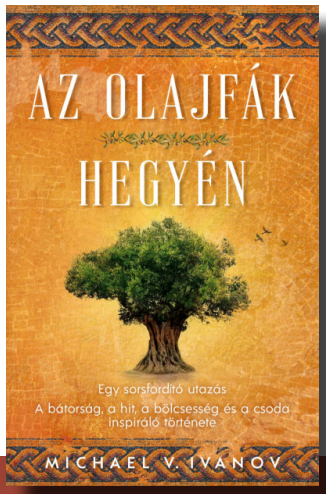
SPIRITUALÍTÁS



Javier Zamora lenyűgöző memoárja egy kilencéves bevándorló hihetetlen útjáról mesél, mely Salvadorból az Egyesült Államokba vezetett. Az életveszélyes, megrázó utazás során a szerző egy váratlanul fellelt család támogatását tapasztalja meg, miközben a szükségben lévő emberek jóságát és szeretetét is megidézi az olvasó számára. Zamora hősként emelkedik ki, de története egyben sok más elhagyott otthonú ember sorsát is bemutatja, egy modern, megrázó és lenyűgöző utazás a megértés és emberség világában.

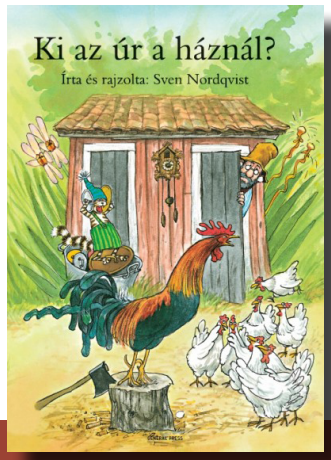


A Kalotay család varázslatos könyvgyűjteményét generációk óta őrzik. A két nővér, Joanna és Esther, hűségüket és a mágia hatalmát védelmezve jár el, miközben az árulók fenyegetést jelentenek. Az apjuk halála után össze kell fogniuk, hogy megmentsék családi örökségüket és életüket egy rejtélyes titok árnyékában.



Az olajfák hegyén egy spirituális kaland Félix, egy római fiú, életútján keresztül. Az antik világban játszódó történet bátorságra, belső bölcsességre és az álmok követésére ösztönöz. A mediterrán jelkép, az olajfa, béke és gazdagság szimbóluma a lélek gazdagságát tárja fel, miközben a főszereplő felemelő spirituális célt ér el. Ez a regény egy belső utazás, mely során mi is részesei lehetünk a felfedezésnek és a személyes növekedésnek.

MESEKÖNYV



Pettson és Findusz élete felbolydult, amikor Caruso, a kórusmester kakas, bevonult az udvarba. A tyúkok elragadtatva, Findusz zavarban: hol a béke? A kakas áriázása zajjal tölti meg mindent. A kandúr mindent megpróbál, hogy csend legyen.

KAMASZOKNAK



BLOG

A *Jók és Rosszak Iskolája* szerzője, Soman Chainani újraírja a meséket a mai ifjúság számára. A varázslatos történetek a belső igazság kutatására sarkallnak, felfedve az élet és halál rejtélyeit, kihívásokkal teli hőseikkel. Egy herceg látomásokkal, egy lány szörnyként küzdve, egy fiú a szabadságért, és egy út, ami hol eltűnik, hol újra előbukkan. Készen állsz felfedezni?



Szecsődi Tamás Leó meséi nem pusztán történetek; útmutatók a családoknak és pedagógusoknak, beszélgetéseket indítanak a gyerekek érdeklődési köréről. A könyv segít a világ sokszínűségének felfedezésében, útmutatást adva a mindfulness gyakorlásához is, amely a tudatos jelenlét és figyelem képességét fejleszti. Ennek által a cél nem csupán a konkrét eredmény, inkább egy szabadabb, őszintébb és nyitottabb élet felé vezető út keresése.

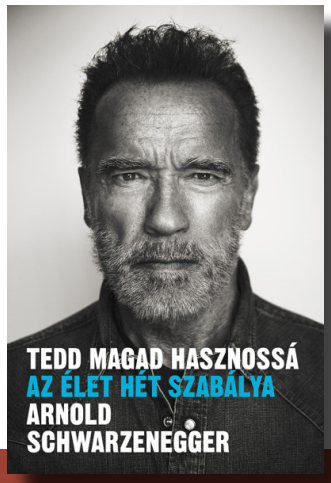


Frankie, az unatkozó tinédzser, és Zeke, a kreatív művész, titkos üzenetekkel bombázzák kisvárosukat. Rejtélyes plakátjaik pánikot keltenek, miközben az igazság kibontakozása az élet és alkotás erejét hozza elő, együtt a felnőtté válás nehézségeivel. Kevin Wilson éles prózával meséli el ezt az alkotói kalandot és a rejtélyes következményeket.

ÖNFEJLESZTÉS

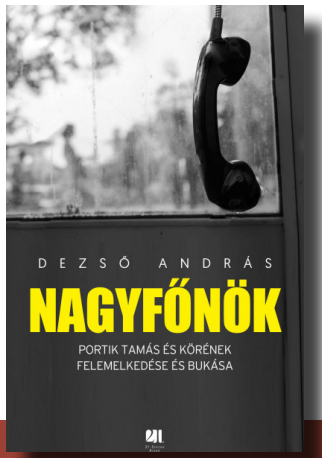


Előretekinteni sokat segíthet a jövőben. Kreatívabb, optimistább gondolkodással nyithatunk az újdonságok felé. Képességeink fejlesztésével irányíthatjuk jobban sorsunkat. Rugalmas reakcióval és gyors alkalmazkodással válaszolhatunk váratlan helyzetekre, így egy világjárvány vagy háború idején is.
Kihívás, hogy felkészülten és reményteljesen nézzünk előre, miközben a jövő kiszámíthatatlansága jelentős.



Arnold Schwarzenegger hét aranyszabálya a sikeres életért inspiráló útmutatást nyújt. Kemény munkával és kitartással bármilyen célt elérhetsz. Az élet titka: hasznos légy, legyél kitartó és nyitott a lehetőségekre.

NAPJAINK, BULVÁR



Portik Tamás élettörténete a telefonfülkéktől az ország egyik leggazdagabb bűnözőjévé válásáig hihetetlen fordulatokkal teli. Az alvilági gyilkosságok, konspirációk és politikai robbantások mögötti folyamatok az évtizedek során szövődtek, miközben Portik éveken át konspirált és segítőket gyűjtött köré. A rendőrség sokszor nem tudott hozzá férni, mígnem végül bukásához vezető árulás következett be. Az üzletemberi szerepkörből kifakadó bukásának hátterében számos rejtett tényező állt, melyek végül az elárulásához vezettek.



Orbán Viktor imázsa a karizmatikus vezetőtől a messianisztikus figura felé formálódott. A politikai elit befolyása alatt a gazdaság, a média és az állam is a kezükbe került. A politikai kereszténység, ellenségképek és hintapolitika sikeres taktikává vált. Külföldi minták, szakértők erősítik a populista propaganda gépezetet.
A könyv átfogó elemzést nyújt az állampárt felemelkedéséről, a jogállamiság leépüléséről és a sajtószabadság visszaeséséről.

OLVASD EL A MAGAZIN KORÁBBI SZÁMAIT



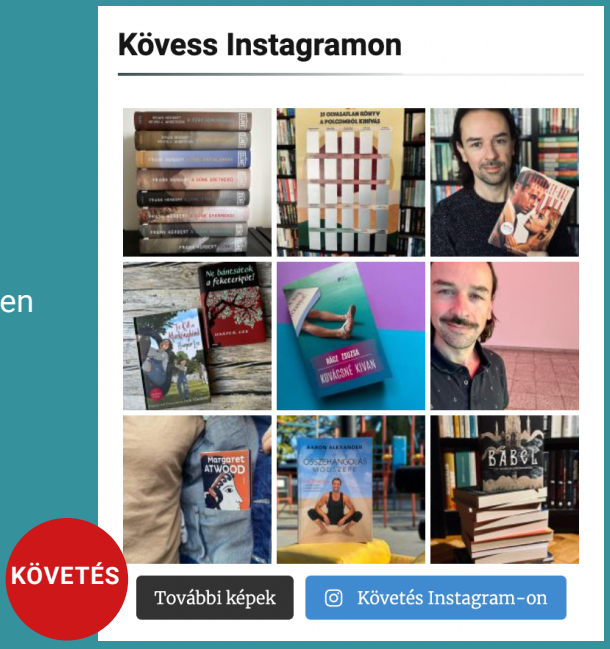




Moly.hu oldalon is fent vagyok, ahol megtudhatod:

- mit **olvasok** jelenleg
- hány csillagra **értékeltem** az adott könyvet
- mi az aktuális **kedvencem**
- hány könyvet **olvastam** eddig, ebben az évben
- melyik könyveimnek **keresek új gazdát**

Követéshez kattints ide: MOLY



Ha valamelyik könyv felkeltette az érdeklődésed, IDE KATTINTVA meg is tudod rendelni!