A ZAMA.HU INGYENES, ONLINE FORMÁBAN MEGJELENŐ KÖNYVAJÁNLÓ MAGAZINJA

ZAMAGAZIN

KÖNYVEK ÁRKÖTÖTTSÉGE
MIBEN VÁLTOZIK A KÖNYVEK ÁRA OKTÓBERTŐL?

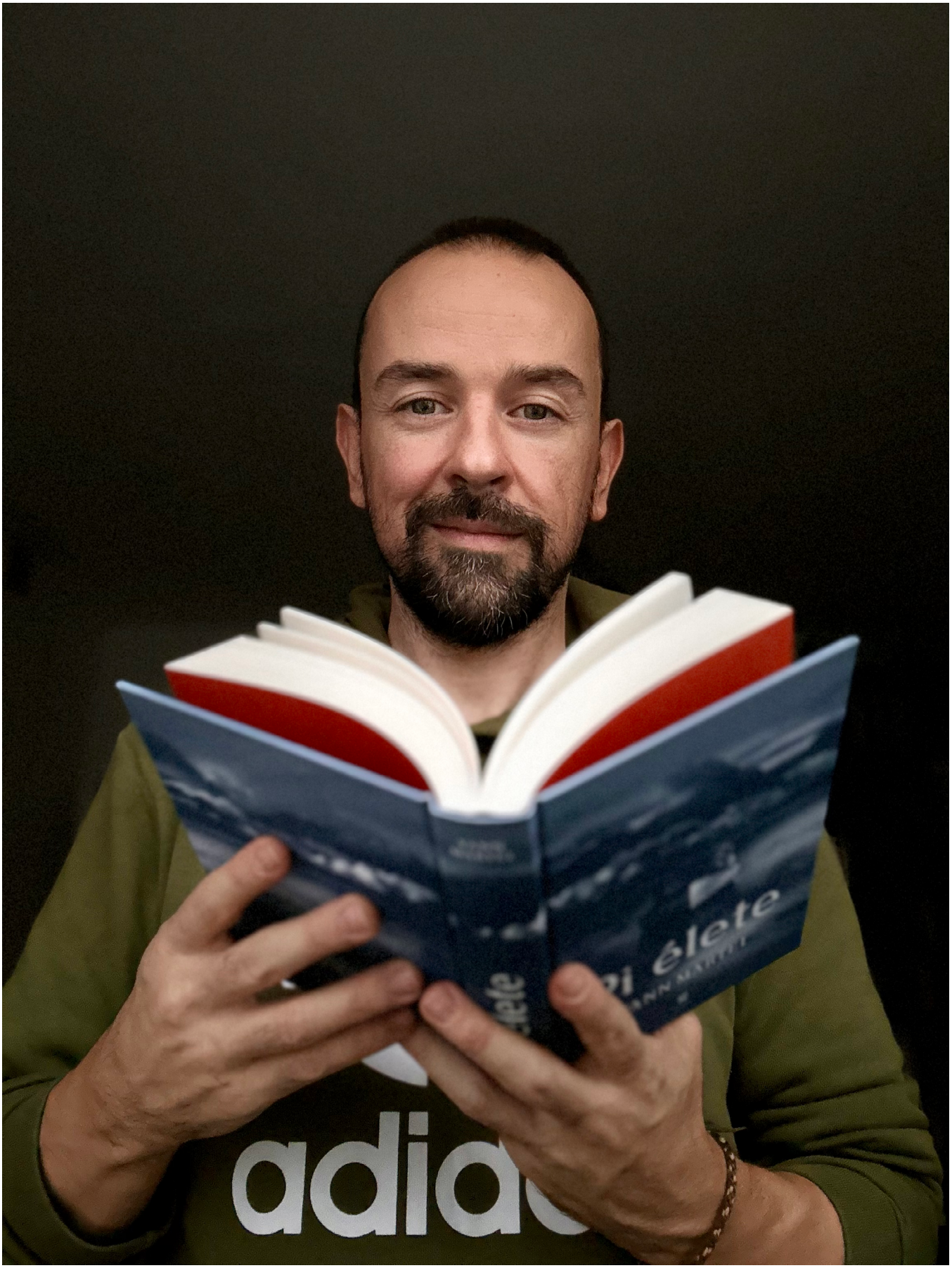
VERSENY
SZÁMÍT A MENNYISÉG?
11 KÉRDÉS
11 VÁLASZ TŐLEM

MURAKAMI HARUKI
2024 ÚJ FELFEDEZÉSE
TÉMA: MOTIVÁCIÓ
ÖNFEJLESZTÉS FELSŐFOKON

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



HELLO@ZAMA.HU ZAMA.HU INSTAGRAM: ZAMABLOG FACEBOOK: ZAMA.BLOG


adida

ÚJ ÉLMÉNYEK, ÚJ FELFEDEZÉSEK

Kedves Olvasó!

A legutóbbi magazinban arról meséltem, hogyan alakult át az olvasási szokásom az elmúlt év során. Idén kevesebb könyvet olvastam, de ezek a kötetek annál tartalmasabb és maradandóbb élményt nyújtottak. Felfedeztem például Murakami Haruki munkáit, ami az évem egyik legkülönlegesebb élményévé vált.

Az év másik fontos újdonsága egy új formátum kipróbálása volt. Júliusban először válaszoltam a kérdéseitekre videós formában. Először tartottam ettől a formától, de a pozitív visszajelzéseiteknek köszönhetően hamar lendületet kaptam. Ekkor felmerült bennem az ötlet: mi lenne, ha közösen olvasnánk egy könyvet, amit aztán a hónap végén élő videóban beszélnénk meg? Sokan csatlakoztatok a „kihíváshoz," és most, novemberben már a negyedik közös könyvünknél tartunk.

A sors különös fintoraként, miközben a közösségi platformokon új energiákra találtam, a blogom, a zama.hu komoly támadás áldozatává vált. Nyár végén egy elég komoly hackertámadás érte az oldalt, ami miatt hetekig nem volt elérhető. Végül a legbiztosabb megoldás az lett, hogy teljesen a nulláról építettem újra az egészet. Ez a folyamat egyszerre volt fárasztó és kihívásokkal teli, néha pedig idegörlő. Ma már ismét él a blog, de a folytatás még csak most körvonalazódik. Szerettem volna kicsit függetleníteni a magazint a blogtól, így került külön platformra a magazin új és régebbi számai is.

Októberben pedig egy hónapos digitális detoxot tartottam, és eltávolítottam a közösségi média alkalmazásokat a telefonomról. Részben kíváncsiságból, részben azért, hogy kiszakadjak az online közegből. Nagyon pozitív tapasztalat volt: rengeteget olvastam, és sokkal jobban fókuszáltam a körülöttem lévő dolgokra. Rájöttem, hogy nem maradok le semmiről. Az unaloműző görgetés helyett más elfoglaltságokat is találtam.

Ahogy az év végéhez közeledek, ennek tudatában tervezem a jövő évet is. Több nyugalommal, kevésbé befolyásolva a közélet és a megfelelési kényszer által. Ezt a szemléletet ajánlom másoknak is: **kapcsoljátok ki néha a telefont, és fedezzétek fel újra mindazokat a szép, izgalmas dolgokat, amelyek a való életben vesznek körül bennünket. Legyen az akár a természet, egy régóta halogatott baráti beszélgetés, vagy egy olvasatlan kötet a polcodról.**

Péter

© Copyright 2024 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 | Készült online formában, 2024-ben



KÖNYVEK ÁRKÖTÖTTSÉGE

OKTÓBERTŐL ÉLETBELÉPŐ TÖRVÉNYI SZABÁLYOZÁS AZ ÚJ KÖNYVEKRE

Az október 1-jén életbe lépő új könyvtörvény, amely **egy éven keresztül legfeljebb 10%-os kedvezményt engedélyez az újonnan megjelenő könyvekre**, vegyes fogadtatásban részesült. Sokan elkeseredtek miatta, ami érthető, hiszen a könyvárak már most is egyre magasabbak, és érzékenyen érintik a vásárlók pénztárcáját. A könyvek drágulása miatt sokan talán elgondolkodnak azon, hogy várjanak-e egy évet a nagyobb kedvezményre, vagy inkább a megjelenéskor, teljes áron vásárolják meg a kedvenceiket, a limitált, élfestéssel rendelkező kiadásokat. Valószínűleg sok olvasó csak azokat a könyveket fogja megvenni azonnal, amelyek különösen fontosak vagy régóta várt kedvencek. Esetleg azok kerülnek előrébb a listára, aminél félő, egy év múlva már nem biztos, hogy beszerezhető lesz.

Bár engem is elszomorít a helyzet, próbálom a pozitív oldalát is meglátni. **A polcomon rengeteg olvasatlan könyv sorakozik, amelyek eddig háttérbe szorultak a folyamatos új megjelenések miatt**. Ezek a kötetek most új figyelmet kaphatnak tőlem, és mivel még nem olvastam őket, gyakorlatilag újdonságnak tekinthetőek. Ez a változás lehetőséget ad arra, hogy felfedezzem azokat a könyveket, amelyek eddig csak porosodtak a polcomon. Elgondolkodva azon, vajon annak idején miért választottam ki? Miért vettem meg, illetve miért hagytam magára olvasatlanul? Szeptem-

ber hónapban nem vettem új könyvet, csak a polcomról olvastam. Izgalmas felfedezést nyújtott, büszke voltam magamra.

Ezen túlmenően már többször is említettem, hogy szerintem túlkínálat van a könyvpiacon. **Naponta körülbelül 45-50 kötet jelenik meg, ami egy viszonylag kis piacra nézve túlzott mennyiség.** Bízom benne, hogy ez a törvény visszavesz a zajból, és hozzájárul ahhoz, hogy a piac tisztuljon. Talán kevesebb, de gondosabban megválogatott könyv jelenik majd meg, ami a minőségre is jó hatással lehet.

Remélem, hogy a kiadók nagyobb figyelmet fordítanak majd az utánnyomásokra is, és több olyan régebbi, de hiányzó cím válik újra elérhetővé, amelyeket sokan keresnek. Ezekre az utánnyomásokra ugyanis nem feltétlenül vonatkozna a kedvezmény korlátozása, így több régi klasszikust vagy fontos művet lehetne újra felfedezni.

Tavaly egyébként beiratkoztam a könyvtárba, és sokkal több használt könyvet vettem. Ez is egy megoldás arra, hogy ne maradjunk olvasnivaló nélkül. Továbbá megvan az esélye annak, a kiadók a régebbi, a törvényelőtti kiadványaikat sokkal nagyobb kedvezménnyel fogják majd árusítani.

Eddig is próbáltam tudatos olvasóvá válni, de ezek után még inkább átgondolom majd, hogy tényleg minden új könyvre szükségem van-e. A könyvtörvény valószínűleg segít abban, hogy még körültekintőbb legyek a vásárlásaim során, és talán több olvasó is így lesz ezzel, ami hosszú távon pozitív hatással lehet az olvasási szokásainkra.

Csak gondoljuk át a kérdést, valóban szükségem van egy újabb kötetre? Ha megveszem, hazaviszem, akkor rövid időn belül el szeretném olvasni, vagy csak felteszem a polcra, majd ráér később alapon?

MIT MOND A TÖRVÉNY?

A kötött könyvár célja, hogy az újdonságok védelmére szolgáljon, hasonlóan az Európai Unió számos országában elfogadott törvényekhez. **Lényege, hogy a kiadó vagy az importőr meghatározza az általuk megjelentetett vagy forgalomba hozott könyvek fogyasztói árát, amelyet meghatározott ideig nem lehet módosítani a kiadó engedélye nélkül.** Magyarországon a javaslat szerint az árak egy évre, vagyis 365 napra rögzülnének – ez hasonlít a német nyelvterületen alkalmazott rendszerhez. Az egyéves időszak akkor érvényes, ha az adott könyvet az elmúlt három évben Magyarországon még nem adták ki.

A 2024. október 1-jétől érvényes jogszabály előírja, hogy a könyvek fogyasztói árából legfeljebb 10%-os kedvezmény adható a megjelenést követő első évben. Ez magában foglalja minden hazai könyvforgalmazó és könyvkiadó számára kötelező alkalmazást. A kedvezmények – beleértve a csomagolási, kézbesítési és postaköltségek átvállalását is – összesített értéke nem haladhatja meg a könyv árának 10%-át.

A törvény tehát a kiadókra és az első magyarországi forgalomba hozókra vonatkozik, és **vonatkozik minden olyan kiadványra, amely három nyomdai ívnél nagyobb terjedelmű, ISBN számmal rendelkezik, nem periodikusan jelenik meg, nyomdatechnikai eljárással sokszorosított papíralapú, szabad szemmel olvasható szöveget vagy illusztrációt tartalmaz**. Emellett könyvnek minősülnek a kartográfiai termékek, kották, hangoskönyvek és e-könyvek is.

11 KÉRDÉS 11 VÁLASZ

VÁLOGATÁS A NEKEM KÜLDÖTT KÉRDÉSEITEKBŐL

01 Mi inspirált arra, hogy elindítsd a könyves blogod?

Amikor elkezdtem blogolni, még gyerekcipőben járt az egész blogos téma. Egy barátom online naplót vezetett a külföldi munkájáról, és megtetszett a dolog. Viszont nem akartam személyes jellegű oldalt indítani, így jöttek a könyvek. Nagyjából akkoriban kezdtem el komolyabban olvasni, és adta magát, hogy erről írjak.

02 Változott a könyves világ azóta, hogy elkezdted a blogot vezetni?

Ez egy jó kérdés. Sokkal zajosabb lett az egész. Rengeteg kiadó és könyv jelent meg, és nagyon nehéz eligazodni a sok újdonság között. Nemrég beszélgettem erről egy barátommal, aki azt mondta, őt az zavarja, hogy ma már mindenki könyveket ajánl a közösségi oldalakon, ami miatt a könyves blogolás felhígult, vagy legalábbis átalakult.

03 Milyen könyvek keltik fel leginkább az érdeklődésedet?

Nincs konkrét séma a könyvválasztásaimban. Régebben voltak időszakok, amikor a krimit részesítettem előnyben, aztán olyan időszakok is voltak, amikor a humorosabb könyveket kerestem. Ma mindenféle műfaj szóba jöhet, a lényeg, hogy érdekes legyen a történet, és érezzem magam megszólítva.

04 Van kedvenc szerződ vagy műfajod, amit sosem tudnál megunni?

Van néhány komfortszerzőm, akiket gyűjtök, és időnként csak úgy random fellapozom őket. Feldmár András, Bukowski, és a legutóbbi kedvencem, Murakami, a teljesség igénye nélkül.

05 Hogyan találod meg az egyensúlyt az olvasás, a blogolás és az egyéb teendők között?

Igyekszem úgy alakítani a napjaimat, hogy mindenre maradjon időm. Olvasni szerencsére bármikor tudok: reggel, este lefekvés előtt, vagy ha útközben várakoznom kell, mindig van nálam könyv. Szeptember óta szinte minden nap futok, így azt is sikerült beépítenem a napi rutinba. A blogolás már más kérdés. Nehezebben tudok leülni, elmerülni a gondolataimban, és megírni azokat. Ha sikerül, akkor a szerkesztés és publikálás már időigényesebb, még akkor is, ha már van némi rutinom.

A képszerkesztés, a szöveg átolvasása, és a beállítások mind időt igényelnek.

06 Mi volt az a könyv, amelyik a legnagyobb hatással volt rád az évek során?

Rengeteg könyv megérintett már, de talán a legutóbbit emelném ki. Daniel Pennac *Testnaplója* nagyon emlékezetes és mélyreható olvasmány volt. Régóta nem találkoztam ennyire tiszta és őszinte gondolatokkal és érzésekkel teli regénnyel.

07 Hogyan kezeled azt, ha egy könyv nem nyeri el a tetszésedet, de mégis be akarod fejezni?

Egyszerűen nem olvasom végig. Szerintem nincs abban semmi rossz, ha valami nem köti le a figyelmünket. Félreteszem, és később újra megpróbálkozom vele. Ha akkor sem érzem közel magamhoz a történetet, elengedem, és új gazdát keresek neki.

08 Hogyan érzed, változott-e az olvasói szokásod az évek során?

Nagyon sokat változott. Míg régebben egy-egy könyv cselekménye, története kötött le, ma már inkább az érzések és a sorok adta impulzusok érdekelnek. Azt figyelem, milyen hatással van az életemre, mennyire tudok azonosulni a szereplőkkel, és hol találom meg magamat a történetben. Az idő előrehaladtával, több tapasztalattal a hátam mögött, szerintem az ember inkább válaszokat keres a regényekben.

09 Milyen tanácsot adnál azoknak, akik most vágnának bele egy könyves blog elindításába?

Gondolják át, milyen formában tudják vállalni: szövegírás, videó, hosszabb vagy rövidebb posztok. Engedjék el a másokhoz való hasonlítgatást, és csak arra fókuszáljanak, hogy önmagukból kihozzák a maximumot. Ez nem verseny, és nem kell rágörcsölni, ha a mérőszámok nem alakulnak úgy, ahogy szeretnék. Ne a posztok mennyisége legyen a cél, hanem a minőségi tartalom.

10 Mit gondolsz a könyv fóliázásáról?

Szomorú dolog, de nem hiszem, hogy olyan nagy jelentősége lenne. Az idők során mindig bebizonyosodott, hogy a könyv és az olvasója minden helyzetben megtalálják egymást, legyen az betiltva, korlátozva vagy befóliázva. Ha valaki el akar olvasni valamit, megtalálja a módját, hogy megtegye.

11 Előfordult már, hogy egy író vagy kiadó megharagudott arra, amit a könyvéről írtál?

Igen, volt már rá példa, nem is egyszer. A kiadókkal szerencsére könnyebb az együttműködés ilyen téren, mert tisztában vannak azzal, hogy egy könyv nem egyforma hatással van mindenkire. Ezt én is igyekszem hangsúlyozni: amit én nem szeretek, az lehet, hogy másnak a legnagyobb kedvence. A szerzők viszont gyakrabban megsértődnek, ha azt merem írni, hogy nem kötötte le a figyelmemet a regényük. Olyan eset is volt, amikor dicsértem valakit, de félreértelmezte a szavaimat, és kérdőre vont, pedig soha egy rossz szót nem írtam róla.

KI OLVASOTT TÖBB KÖNYVET?

RÖVID GONDOLATOK ARRÓL, AZ OLVASÁS MIÉRT NEM VERSENY

Az olvasási versenyek egyre gyakoribbak könyves csoportokban és közösségi oldalakon, ahol sokan büszkén publikálják, hogy mennyi könyvet olvastak egy adott hónapban vagy évben. Nem ritka, hogy valaki 100 vagy annál is több könyvet említ, ami sokak számára frusztráló lehet, míg másokat motivál. De felmerül a kérdés: kell-e az olvasásból versenyt csinálni? Valójában a mennyiség vagy a minőség számít?

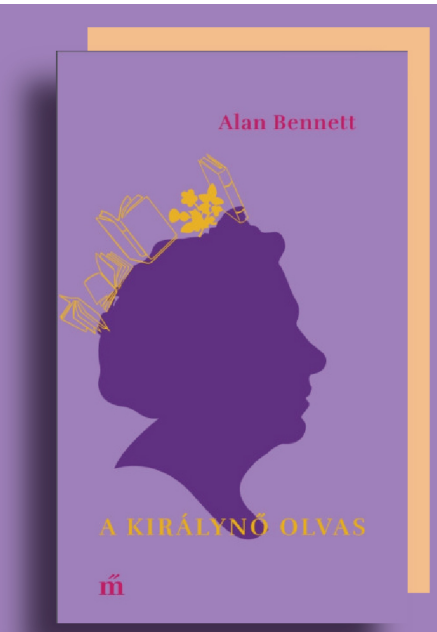
Az elmúlt években előfordult velem is, hogy átléptem a 100 olvasott könyvet, de volt olyan is, amikor 80-90 között mozgott az olvasott könyvek száma. Idén már jóval kevesebb van, nagyjából 65-70-re saccolom a végső számot, de különösebben nem foglalkoztat. **Elengedtem a kényszert, hogy egyik kötetből a másikba ugorjak**, nem foglalkozom azzal, hogyan állok, mi lesz a vége. Már nem keresek vékonyabb könyveket, és nem pörgetem le őket. Az sem okoz problémát, ha egy-két hétig nem veszek könyvet a kezembe. Úgy olvasok, ahogy jól esik, ahogy kedvem tartja.

Ez a változás valószínűleg hozzájárult ahhoz, hogy egyre több olyan könyv kerül a kezembe, ami mélyebb érzelmi hatást gyakorol rám. Már nem a cselekmény gyorsasága és izgalma a mérvadó, hanem az érzelmi oldal és a szövegek saját magamra kifejtett hatása. Teljesen elmerülhetek egy-egy történetben, és olyan irodalmi élményeket élek át, amelyek sokkal maradandóbbak, mint a mennyiségi olvasás.

Sokan, akik nagy mennyiségű könyvet olvasnak, általában **könnyen emészthető, gyorsan olvasható műfajokat választanak, mint például ifjúsági regények, romantikus vagy krimi sorozatok.** Ezek a műfajok szórakoztatóak, de talán nem igényelnek olyan mély figyelmet vagy elemzést, mint egy összetettebb szöveg. Viszont a minőség nem a mennyiséggel mérhető. Egyetlen, jól megírt könyv is hetekig elgondolkodtathat és gazdagíthatja az életünket.

Számomra ma már nem a mennyiség a lényeg. Sokkal fontosabb, hogy **az olvasott könyv mit ad hozzá az életemhez.** A versenyzés helyett érdemes az olvasás élményére koncentrálni, és elengedni az összehasonlítgatást. Az olvasás nem egy sport, ahol a gyorsaság számít, hanem egy mély, személyes élmény, amelyet mindenki a saját tempójában élhet át.





ALAN BENNETT
A királynő olvas

„Soha nem érdeklődött túlságosan a könyvek iránt. Természetesen olvasott, hiszen olvasni mindenki szokott, de a könyvek iránti rajongást meghagyta másoknak. Az olvasás mégiscsak egy hobbi, neki pedig a munkaköréhez tartozott, hogy ne legyen semmiféle hobbija. Kocogás, kertészkedés, sakk vagy sziklamászás, tortadíszítés vagy repülőmodellezés – szó se lehet róla! Ha az embernek hobbija van, ez azt jelenti, hogy bizonyos dolgokat jobban kedvel másoknál, ez pedig kerülendő: azt a benyomást keltené az emberekben, hogy egyeseket jobban kedvel másoknál.

Néha egy könyv nem csak történetet mesél el, hanem magáról az olvasásról is szól, annak varázsáról, ami minket, olvasókat egy másik világba repít. Alan Bennett *A királynő olvas* című könyve pontosan ezt teszi, ráadásul egy bájos és szokatlan módon. A rövid kis regény középpontjában nem más áll, mint a brit királynő, aki véletlenül fedezi fel az olvasás örömét – és onnantól kezdve nem tud leállni.

Bennett elbűvölő stílusban mutatja be, hogyan válik a királynő az olvasás megszállottjává, és miként változik meg az élete a könyvek által. Az egész történetnek van egy cuki, bájos és kissé elrugaszkodott hangulata, ami garantáltan mosolyt csal az olvasó arcára. Bennett úgy ír a könyvek világáról, hogy még a legmakacsabb könyvmoly is azonnal új kedvenceket akar majd találni.

A történet egyszerre humoros és elgondolkodtató, hiszen a királynő szemén keresztül bepillanthatunk abba, milyen az, amikor valaki, aki eddig távol maradt a könyvektől, hirtelen rácsodálkozik a benne rejlő lehetőségekre. Bennett finom iróniával festi meg a brit királyi család életét és a politika világát, miközben az olvasás, mint tevékenység több, mint hobbivá válik a királynő számára.

Rengeteget olvastam a brit monarchiáról, számos filmet és sorozatot néztem róluk. Ez alapján kialakult egy kép a világ egyik leghíresebb családjáról. Mivel a királynőről van szó, én előzetesen komolyabb hangulatra, komolyabb stílusra számítottam. Kezdetben némi csalódást éreztem, aztán fokozatosan elengedtem az elvárásaimat.

Ez a könyv olyan, mint egy szusszanásnyi friss levegő: rövid, de annál intenzívebb. Cuki, bájos, és éppen annyira elrugaszkodott, hogy az ember elgondolkodjon azon, milyen hatással van az olvasás az életünkre. A szerző története jól rávilágít arra, miért érdemes olvasni – a könyvek nem csupán szórakoztatnak, hanem formálnak, új perspektívákat nyitnak, és sokszor észrevétlenül megváltoztatják az életünket.

Ha egy laza könnyed kikapcsolódásra vágyunk, akkor ideális választás lesz.

Alan Bennett angol színész, író, drámaíró és forgatókönyvíró. Szórakoztatói karrierje során számos díjat és kitüntetést kapott, köztük két BAFTA-díjat, négy Laurence Olivier-díjat és két Tony-díjat. A George őrülete (1994) című filmjéért Oscar- jelölést is kapott



KAPCSOLÓDÁS KOMMUNIKÁCIÓ TESTBESZÉD ÖNISMERET

KÖNYVEK A HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ ELÉRÉSÉHEZ, A MEGFELELŐ KAPCSOLATOK KIALAKÍTÁSÁHOZ

A kommunikáció fejlesztése napjainkban rendkívül fontos, mind a magánéletben, mind a munka világában. A modern élet állandóan változó kihívásai miatt a hatékony kommunikáció elengedhetetlen a sikeres kapcsolatok fenntartásához és az együttműködéshez. A munkahelyen a jó kommunikáció nemcsak a hatékonyságot növeli, hanem segít a konfliktusok kezelésében, a csapatmunkában és a kreatív ötletek megosztásában is. Magánéletünkben pedig az érzelmi kapcsolatok és a megértés alapja.

Szerencsére rengeteg könyv nyújt segítséget, hogyan fejleszthetjük kommunikációs készségeinket. Ezek a kötetek gyakorlati tanácsokat, példákat és technikákat kínálnak, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban megértsük mások igényeit, és hatékonyabban fejezzük ki saját érzéseinket, gondolatainkat.

A saját tapasztalataimból kiindulva introvertáltként nehezebben megy a kommunikáció, különösen személyes helyzetekben. Gyakran inkább megfigyelek, csendben maradok, és hagyom, hogy mások beszéljenek. Az online térben viszont könnyebben megtalálom a hangom, talán mert több időm van megfogalmazni, amit mondani szeretnék. Mégis, fontos számomra, hogy mindezeken fejlesszek, hiszen a személyes kapcsolatokban is szükség van arra, hogy magabiztosabban tudjak kommunikálni.

A kapcsolódás művészete

Henrik Fexeus *A kapcsolódás művészete* című könyve azoknak szól, akik szeretnének magabiztosabbak lenni a társas kapcsolatokban, és jobban megérteni, hogyan működnek az emberi interakciók. A szerző nemzetközi hírű szakértő a testbeszéd, a nonverbális kommunikáció és a pszichológiai manipuláció területén, és ebben a könyvében arra ad gyakorlati tanácsokat, hogyan válhatunk társas helyzetekben kiválóan működő személyiséggé.

A könyv fő témája az emberek közötti kommunikáció finom rétegeinek megértése, legyen szó testbeszédről, arcjátékokról, vagy éppen az interperszonális kapcsolatokban megjelenő érzelmi dinamika felismeréséről. Fexeus lényegében arra tanít, hogyan tudjuk magabiztosabban, tudatosabban és hatékonyabban kezelni a társas helyzeteket, ami különösen hasznos lehet azok számára, akik nehezen oldódnak fel mások előtt, vagy akik szeretnének nagyobb hatást gyakorolni környezetükre.

A kapcsolódás művészete azoknak ajánlott, akik bármilyen társas helyzetben jobban szeretnék érezni magukat – legyen szó munkahelyi prezentációkról, ismerkedésről, vagy akár baráti beszélgetésekről. A könyv mindenki számára értékes eszközöket kínál, aki szeretne sikeresebb lenni a társas kapcsolatok építésében.

A kötet gyakorlati tippeket is kínál, amelyek azonnal alkalmazhatók a mindennapi életben.

Az olvasók megismerhetik, hogyan tudják olvasni mások nonverbális jeleit, hogyan érdemes a saját testbeszédüket alakítani, és hogyan érhetik el, hogy mások nyitottabbak legyenek feléjük. A könyv komoly változást hozhat azok számára, akik hajlandóak tudatosan alkalmazni a tanultakat – magabiztosabbá, sikeresebbé és szociálisan érzékenyebbé válhatnak általa.

Az alapmű

A legelső, a legerősebb. Barbara és Allan Pease *Testbeszéd enciklopédiája* alapmű a témában. Talán a legrészletesebb, legjobban illusztrált könyv. Az alapoktól kezdve a komolyabb összefüggésig minden megtalálható benne. Plusz erőssége a különböző szimbólumok országonkénti összehasonlítása. Ahogy a címében is benne van, enciklopédia, ezért leginkább a téma iránt jobban elkötelezetteknek tudom ajánlani, akik valóban el szeretnének merülni a test megfigyelésében.

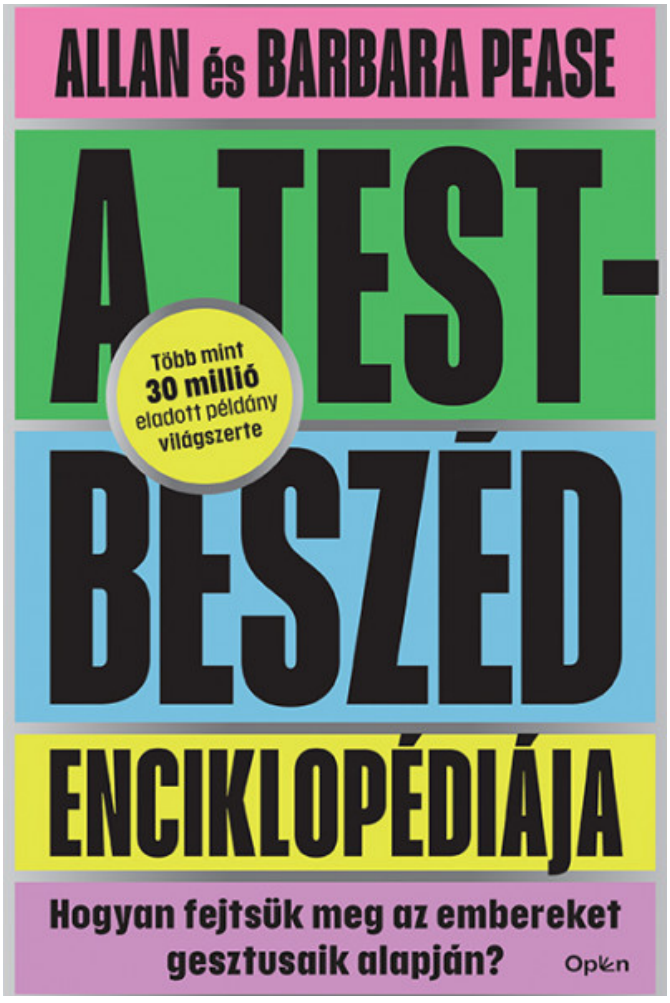
Ügynöki ajánló

Veszélyes személyiségek. Joe Navarro, az FBI egykori különleges ügynöke bemutatja a nárcisztikus, a ragadozó, a paranoiás és az érzelmileg labilis személyiségek meghatározó vonásait, hogy miként viselkednek, milyen érzéseket váltanak ki belőlünk, illetve hol és hogyan találkozhatunk velük. A szakértő által összeállított gyorsteszteknek köszönhetően bárki könnyen értelmezni tudja a figyelmeztető jeleket, és ezáltal felismerheti és elkerülheti a fenyegető helyzeteket..

Tárgyalj megfelelően

Chris Voss az FBI vezető nemzetközi túsztárgyalójaként több mint két évtizeden át válsághelyzetekben tökéletesítette a legeredményesebb tárgyalási technikákat. A brooklyni bankrablások elkövetőitől a haiti bandaháborúk tagjain át a Fülöp-szigeteki szociopata terroristavezérekig mindenkivel szót kellett értenie. Nem volt más választása – életek múltak rajta. *Tárgyalj úgy, mintha az életed múlna rajta* egy akciódús és gyakorlatias könyv, az egyetemi oktatói pályafutása során feltárt elméleti ismereteket ötvözi a terepen töltött évek tanulságaival, és bemutatja, hogyan válhatunk profi tárgyalóvá az ismertetett egyszerű irányelvek és könnyen alkalmazható módszerek segítségével.







MURAKAMI HARUKI

Murakami Haruki egy olyan író, akinek a könyvei erősen megosztja az olvasókat. Az írásai egyediek, tele vannak álomszerű, misztikus és szürreális elemekkel, amelyek különleges hangulatot teremtenek. Gyakran foglalkozik a magány, az identitáskeresés és a párhuzamos világok témáival. Ezeket sokan komolynak és lenyűgözőnek találják, mások viszont távolinak és nehezen érthetőnek érzik. Nehéz besorolni a műveit, mert a nyugati és keleti irodalmi hagyományok elemei keverednek bennük. Egyesek szerint ez izgalmas és különleges, míg másokat éppen ez zavar meg az olvasásban.



Sokan éppen emiatt „félnek” tőle: t**örténetei gyakran nem követik a hagyományos lineáris narratívát, és sokszor hagynak nyitott kérdéseket a végén.** Azok, akik szívesen olvasnak világos és egyértelmű üzeneteket közvetítő könyveket, Murakami műveit gyakran túl elvontnak találják.

A saját élményem vele azonban kissé eltér. Be kell vallanom, hogy Murakami Haruki sosem volt az a szerző, akitől rögtön elalélt-tam volna. Az első kötet, amit olvastam tőle,

a *Miről beszélek, amikor futásról beszélek* volt. Ez a könyv inkább a futásról és a hozzá kapcsolódó gondolatokról szólt. Nem mondom, hogy rossz volt, de nem győzött meg arról, hogy Murakami legyen az új kedvenc szerzőm.

Ezután kezembe került a *Férfiak nő nélkül* című novella gyűjteménye, de őszintén szólva ez sem hatott meg különösebben. Valahogy nem tudtam azonosulni a stílusával, és nem éreztem azt a vonzást, ami miatt lelkesen várnám a következő könyvet. Pedig ott sorakoznak a polcomon a könyvei, türelmesen várakoznak, de nem éreztem késztetést, hogy egy újabb kötetbe merüljek.

Aztán mintha az univerzum is arra akarna bátorítani, hogy adjak neki még egy esélyt. Több apró jelzést is kaptam, hogy a *Norvég erdő* valami egészen különleges. Úgy döntöttem, megpróbálom, és kíváncsian várom, vajon ez a könyv megváltoztatja-e a Murakamihoz fűződő kapcsolatomat.

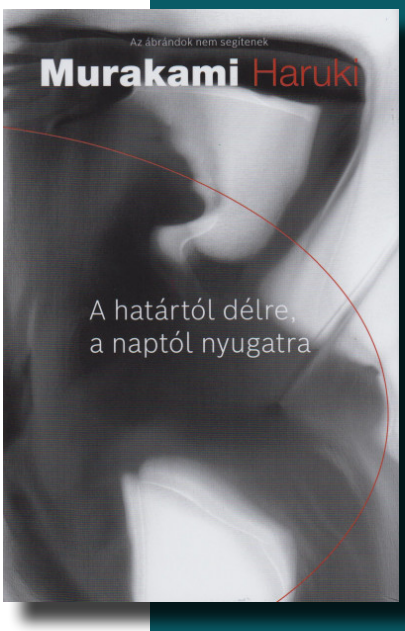
A *Norvég erdő* Murakami Haruki egyik legismertebb és talán legkedveltebb regénye, amely először 1987-ben jelent meg. A művet gyakran tekintik a japán irodalom egyik modern klasszikusának. A könyv főleg a fiatalok körében kultikus, hiszen számos olvasó saját fiatalságának problémáit és érzéseit olvashatja benne. A regényt 2010-ben meg is filmesítették.

A történet egy fiatal egyetemista fiúról, Toruról szól, és az ő zűrzavaros, szomorúsággal és nehézségekkel teli kapcsolatairól. Szerelmek, csalódások, öngyilkosság. A felnövés sosem könnyű, ezt mindannyian tudjuk, de ebben a könyvben Murakami olyan finomsággal és őszinteséggel mutatja be ezt az időszakot, hogy az olvasó akaratlanul is magára ismer.

Megdöbbentett, milyen gyorsan és könnyedén olvastam végig a könyvet. Nem voltak benne elrugaszkodott dolgok, sem bonyolult szimbólumok vagy nehezen érthető hasonlatok. Csak az élet, olyan hétköznapian és valóságosan, ahogyan van. Én valahogy ebben a hétköznapiságban találtam meg azt a varázst, amit addig hiányoltam a szerző írásaiban.

Az egyszerűsége varázsolt el. Tudtam azonosulni a szereplők érzelmi világával, gondo-







lataival. **Ez az egyszerű letisztultság, amit Murakami képvisel, egyszerre volt megnyugtató és felemelő.** Nehéz szavakba önteni, mi volt az a plusz, ami miatt végül mégiscsak kötődni kezdtem a történethez. Talán az emberi sebezhetőség és félelmek, talán a naivitás, vagy az az állandó remény, hogy a dolgok talán idővel jobbra fordulnak. Hogy bízni kell az életben, minden nehézség ellenére is.

Ezt követően nem volt megállás, újra akartam élni az élményt. *A határtól délre, a naptól nyugatra* című könyvét kezdtem el, ami meglepő módon azonnal berántott. Melankolikus, érzelmekkel teli történet az elveszett szerelemről, vágyakozásról és életút-keresésről. A főszereplő, Hadzsime, egy középkorú férfi, aki a fiatalkori szerelmével, Simamotóval való kapcsolatát idézi fel. Simamoto különleges szerepet játszott az életében, de évtizedekig nem találkoznak, míg egy nap váratlanul visszatér az életébe. A regény központi kérdései a nosztalgia, a múlt iránti vágyakozás és az, hogy vajon vissza lehet-e térni a korábban megélt pillanatokhoz, és hogy milyen hatással van ez az emberi kapcsolatokra és az élet egészére.

Arra döntésre jutottam, el szeretném olvasni a teljes szerzői életművet, így az olvasás tovább folytattam. Két kisregénye következett. *Hallgasd a szél dalát! / Flipper, 1973*. Az első történet hozta a szokásos hangulatot és érzéseket. A Flipper esetén azonban elmaradt a várva várt hatás. Mégse éreztem csalódást. Nem távolított el az eredeti szándékomtól. Elkezdtem a *Birkakergető nagy kaland*ot. Tulajdonképpen tetszett, de közben akadtak vele problémáim. Sok részlet valahogy elveszett az olvasás során. Nagyobb figyelmet igényelt. Nem volt olyan erős, mégis az a teljesítmény, hogy alkotott egy ilyen kissé kusza és zavaros történetet, becsülendő. Nem bántam meg hogy elolvastam.

Most tartok egy kis szünetet az életművét illetően. **Feltöltöm magam és haladok tovább az eredeti megjelenések sorrendjében.** Szerencsére sikerült minden könyvét beszereznem. Izgatottságot érzek, milyen élmény lesz felismerni a rutint, az állandó elemeket a történeteiben. Kihívásnak élem meg.

Ha valaki nagyon tart a szerzőtől, nem tudja melyikkel kezdje, akkor én a *Norvég erdő*t tudnám ajánlani. Szerintem egészen jó belépő Murakami világába.

”– Nem mintha nem hinnék a kortárs irodalomban, de nem akarom olyan könyvekre fecsérelni a drága időmet, amelyek még nem estek át az idő próbáján. Az élet túl rövid.
– Milyen írókat szeretsz? – kérdeztem.
– Balzac, Dante, Joseph Conrad, Dickens – válaszolt habozás nélkül.
– Nem éppen divatos írók.
– Pont ezért olvasom őket. Ha azt olvasnám, amit a többi ember, gondolkodni is csak úgy tudnék, mint ők. (Norvég erdő)



HADLEY VLAHOS
Két világ között

„ Az emberek gyakran megdöbbennek, amikor meghallják, hogy hospice- nővér vagyok. Azt kérdezik tőlem, hogyan tudok nap mint nap ilyen nehéz és szomorú munkát végezni. Bár igaz, hogy ebben a munkakörben vannak nehéz - sőt néha kétségbeejtő- pillanatok, de vannak sokkal szebbek is. A félelem pillanatai, amelyek arra késztetnek, hogy megállj, és elgondolkodj arról, mit is jelent ez az egész. A mély szeretet pillanatai és az a fajta bölcsesség, amely abból fakad, hogy megértjük, közel a vég.

A halál, mint téma, hosszú ideje tabu a társadalomban. Sokan nem szívesen beszélnek róla, talán azért, mert a halál olyan végleges és elkerülhetetlen valóság, amely szorongást és félelmet vált ki. Az emberek gyakran kerülik a témát, mert nem tudják, hogyan reagáljanak, vagy hogyan dolgozzák fel az ezzel kapcsolatos érzelmeiket. De vajon mindig is így volt? A történelem bizonyos időszakaiban a halál sokkal nyíltabban jelen volt az életben, legyen szó háborúkról, járványokról vagy a halottak tiszteletéről szóló szertartásokról. Az utóbbi évszázadokban azonban a modernizáció és az orvostudomány fejlődése mintha eltávolította volna az embereket a halál közvetlen megtapasztalásától, így egyre inkább háttérbe szorult a téma a mindennapi életben.

Olvasni a halálról talán könnyebb, mint beszélni róla, mert az olvasás intimitást és időt ad a témával való szembenézésre. De mit érdemes választani? A pszichológiai szakirodalom és a gyászfeldolgozással kapcsolatos könyvek gyakorlati segítséget nyújthatnak azok számára, akik a veszteség fájdalmával küzdenek. Ezek az írások gyakran konkrét technikákat kínálnak, hogyan lehet feldolgozni a gyászt, és hogyan találhatunk vissza az élethez egy szeretett személy elvesztése után.

A regények viszont más módon segíthetnek. Egy irodalmi mű, amely a halálról szól, képes lehet mély érzelmi kapcsolatot kialakítani az olvasóval. Az ilyen történetek nemcsak szórakoztatnak, hanem megmutatják, hogy a halál általános tapasztalat, amelyen mindenki keresztülmegy. Az olvasó számára megnyugtató lehet tudni, hogy mások is átélték ugyanezeket az érzéseket, és az irodalom tükröt tart az élet és a halál kettősségének.

Két világ között

Hadley Vlahos hospice-ápoló könyvében megindító történeteket oszt meg betegei utolsó pillanatairól, miközben a palliatív ellátásról, vagyis az életvégi gondozásról ír. A könyvben tucatnyi konkrét személy sorsát tárja elénk – a nőt, aki csak élete végén kezdett el kételkedni a hitében, az idős férfit, akinek látomásai voltak elhunyt lányáról, és a fiatal beteget, aki keserggett amiatt, hogy túl sokat aggódott rövid élete során, hogy mások mit gondolnak róla. Közben Vlahos saját életútját is bemutatja.

Szigorúan vallásos családban nőtt fel, de a hite megingott, amikor középiskolás korában egyik barátja hirtelen meghalt. Tizenkilenc évesen teherbe esett, és hogy eltartsa magát és gyermekét, beiratkozott az ápolónőképzőbe. Az ápolás azonban hamarosan több lett számára, mint munka: amikor a palliatív ellátásra és hospice-gondozásra összpontosított, ez hivatásává vált.

A mély beleérzéssel, alázattal és tisztelettel megírt *Két világ között* egy szívbemarkoló memoár, amely megmutatja, hogy mások gondozása hogyan változtathatja meg az életet. Bölcsességet és vigaszt nyújt a veszteséggel küzdőknek, valamint inspirációt arra, hogyan éljünk most, amíg lehet.



MOA HERNGREN
A válás

„ Bea eltűnődik, vajon mások párkapcsolata is úgy működik-e, mint az övé Niklasszal. Hogy hosszú éveken àt megőrzik egymás titkait, és nem osztják meg őket senkivel, még a legközelebbi barátaikkal sem. Mert így védelmezik egymást és a házasságukról alkotott képet. Nem elsősorban azért, hogy fenntartsák a látszatot, inkább azért, mert az ember ezt teszi a legjobb barátjáért. Megőrzi a titkait, és nem beszél a rossz tulajdonságairól. Ez egy hallgatólagos megállapodás, aminek értelmében még a legnehezebb pillanatokban is elviselik egymást. Megvéded a társad, és kitartasz mellette, mert szereted azt, ami jó benne.

Moa Herngren második magyarul megjelent könyve, amely a **Győri Könyvforgatók** szeptemberi közös olvasmánya volt, igazán megosztotta az olvasókat, és heves vitákat váltott ki a személyes találkozónk során. A történet Niklas és Bea házasságáról szól, amely kívülről tökéletesnek tűnik, de egy kisebb vita hatására az egész összeomlik. Bea nem érti, mi történik, amikor férje hirtelen elviharzik egy családi nyaralás előtt, majd napokra eltűnik. Amikor végül visszatér, semmit nem magyaráz meg, és azonnal válni akar, ráadásul egy nő is feltűnik a képben.

A könyv nemcsak egy család szétesésének története, hanem egy mélyen empatikus dráma, amely megmutatja, hogy a felszínen apróságnak tűnő konfliktusok mögött évtizedes, kibeszéletlen problémák húzódhatnak. Az írónő mindkét fél szemszögéből láttatja az eseményeket, ami izgalmas dinamikát ad a történetnek. Bár én hamar egyikük pártjára álltam, a váltott szemszög remekül megmutatja, mennyire bonyolultak lehetnek az emberi kapcsolatok.

Ami igazán megfogott a könyvben, az a hétköznapisága. Egyszerre szomorított el, hogy nincs benne az a várva várt hűha faktor, ugyanakkor mégis az egyszerűségben van az ereje. Rengeteg olyan momentummal találkoztam, amelyeket már baráti körben hallottam, ami közel hozta hozzám a történetet. Az írónő filmszerűen, pörgősen vezeti a cselekményt, ami miatt szinte letehetetlen a könyv. Az elején talán átlagosnak tűnt, de ahogy a könyvklubban kibeszéltük a részleteket, rájöttem, mennyire sokrétű ez a történet. Nem csak a párkapcsolatok nehézségeiről és a kommunikáció hiányáról szól, hanem arról is, milyen az, amikor valaki feladja a saját vágyait, vagy amikor bűntudatból inkább alkalmazkodunk. Felveti a család erejének kérdését is, így sokkal több, mint egy egyszerű válás története.

Összességében ez a könyv tökéletes beszélgetésindító, amely rengeteg témát vet fel, és mindenképp érdemes róla hosszan beszélgetni. Ha egy olyan olvasmányt keresel, amely nemcsak elszórakoztat, hanem elgondolkodtat is, Herngren regénye kiváló választás.

Egyébként *A válás* egy trilógia első kötete. A sorozat neve, Perspektívák. A másik két rész két külön családról szól. Az egyikben a testvéri viszonyok nehézségein van a hangsúly, míg a másik egy anyós hozzáállását, viselkedését taglalja. Tudomásom szerint nem függnek összse, csupán a stílus ugyanaz.

Moa Herngren svéd író, forgatókönyvíró és újságíró, aki a kortárs svéd irodalom és televízió egyik kiemelkedő alakja. Főként társadalmi problémákat, családi dinamikákat és emberi kapcsolatok bonyolultságát boncolgató műveiről ismert. Gyakran foglalkozik olyan témákkal, mint a családi konfliktusok, válás, szülői nehézségek, a karrier és a magánélet egyensúlya, valamint a modern társadalom nyomása.



A *Napok romjai* című könyv sokáig várakozott a polcomon, mire végre sorra került. Már korábban elolvastam a szerző másik kötetét, a *Klara és a Napot*, amely az egyik kedvencem lett, így talán túl magas elvárásokkal kezdtem bele ebbe a történetbe. A blogom második közös olvasmánya volt, ami plusz motivációt adott, de még így is vegyes érzésekkel zártam.

A regény cselekménye lassan, csendesen bontakozik ki, ahogy Stevens, a komornyik, Anglia vidékein autózva visszatekint életére. Az út több mint egy egyszerű kirándulás; valójában a múltjával való szembenézés, ahol Stevens megpróbálja újragondolni döntéseit. A komornyik szerepe nem csupán szakmai kötelesség számára, hanem egyfajta identitás, amely teljesen átjárja az életét.

Stevens annyira távolságtartó és zárkózott a saját belső világában, hogy olvasóként szinte lehetetlen érzelmileg közel kerülni hozzá. Ez kezdetben kifejezetten frusztrált; úgy éreztem, mintha a karakter valami mélyebb igazságot tartana vissza magától és az olvasótól is. Bár Stevens intelligens és megfontolt, érzelmileg olyan mértékben elfojtott, hogy szinte már lehetetlen elérni őt. Az ő visszafogottsága azonban, ahogy egyre inkább előrehaladtam a könyvben, lassan egyfajta fájdalmas mélységet nyert. Rájöttem, hogy éppen ez a távolságtartás az, ami emlékezetessé és különlegessé teszi a karakterét.

A regény központi témája az érzelmi elnyomás és a lojalitás. Stevens életét annyira uralja a munka és a kötelességtudat, hogy közben nem veszi észre saját boldogságát, vagy ha észre is veszi, nem hajlandó kilépni a megszokott keretek közül, hogy megvalósítsa azt. Miss Kentonnal való kapcsolata különösen fájdalmasan árulkodik erről. Kettejük között állandóan vibrálnak az elfojtott érzelmek, de soha nem törnek igazán felszínre. A legszomorúbb az egészben, hogy a kimondatlan feszültség és érzelmi elfojtás végeredményben elsorvasztja a kapcsolatukat, és Stevens sosem vállalja a felelősséget a saját boldogtalanságáért. A regény a hétköznapi tragédiák és az elpazarolt lehetőségek fájdalmas krónikája, amely finoman, de annál élesebben mutat rá arra, hogy milyen következményekkel járhat az, ha az ember képtelen szembenézni a saját érzelmeivel.

Stevens karakterén keresztül Ishiguro mélyen elgondolkodtató kérdéseket feszeget a lojalitás és az emberi kapcsolatok természetéről. Vajon az ember mindig a helyes dolgokért áldozza fel magát? És ha nem, képes-e később szembenézni a múltjával és változtatni? Az elbeszélés finom melankóliája egyre inkább eluralja a történetet, ahogy Stevens lassan ráébred arra, hogy mennyi mindent elszalasztott az életében, és mennyire tehetetlen volt a saját sorsa alakításában.

Bár mást vártam ettől a könyvtől, a tehetetlenség és a karakterek érzelmi bezárkózása mély nyomot hagyott bennem. Ez a regény nem a pörgős cselekményéről híres, hanem a kimondatlan érzésekről, a lojalitásról.



CSÚCSFORMA:
MAXIMÁLIS TELJESÍTMÉNY

HOZD KI MAGADBÓL A LEGJOBBAT A SPORTOLÁS SORÁN

Az elmúlt bő egy évem alapvető változásokkal telt, főleg a sport és a helyes táplálkozás terén. Akik követik valamelyik közösségi média felületemet, vagy ebben az időszakban ellátogattak a blogomra, jól láthatták, mennyi minden történt velem. Szeptember elejétől azonban újabb mérföldkőhöz érkeztem: elkezdtem futni. Az első hónapban majdnem minden nap futottam, és több mint 170 kilométert tudhattam magam mögött, ami azóta is hihetetlen érzés.

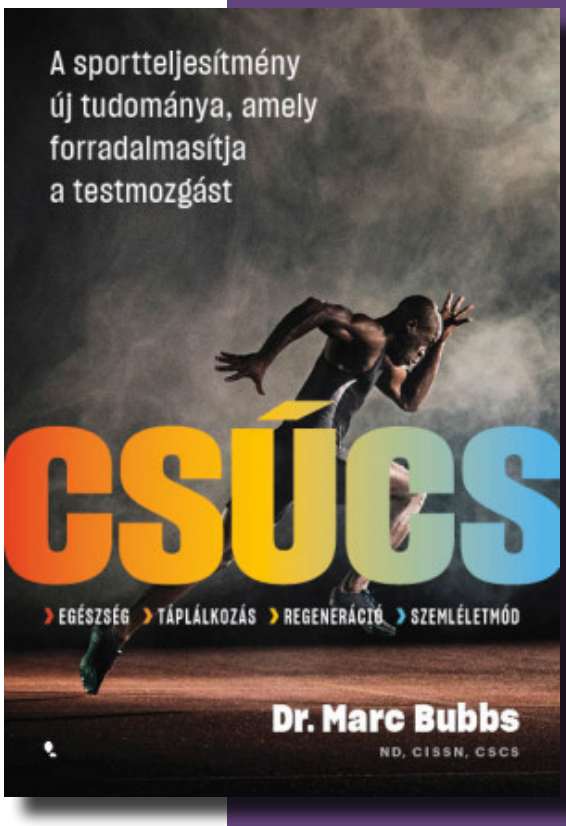
A sport az életem szerves részévé vált, és most már csak azt sajnálom, hogy nem kezdtem el korábban. Egészen más lenne az életem, ha évekkel ezelőtt is figyeltem volna a rendszeres mozgásra. Rengeteg feszültséget és szorongást elkerülhettem volna, de most már nem nézek vissza. Az a célom, hogy minél többet tanuljak, és behozzam a lemaradásomat.

A sport nemcsak a testi, hanem a lelki és szellemi fejlődésről is szól. Ahogy futok, egyre inkább megismerem a saját korlátaimat és erősségeimet, megtapasztalom az akaraterő és a kitartás erejét. Minden edzés segít abban, hogy magabiztosabb és kiegyensúlyozottabb legyek, és nemcsak a futópályán, hanem az élet más területein is. Mindig is hittem abban, hogy a könyvek segíthetnek az önfejlesztésben, és ez a sport területén sincs másként.

Itt jön képbe Marc Bubbs két könyve, a *Csúcs* és a *Csúcs 40*, amelyek a sportteljesítmény és az egészséges életmód tudományos alapjait mutatják be. A *Csúcs* azoknak szól, akik szeretnék megtudni, hogyan érhetik el a csúcsformát, míg a *Csúcs 40* a negyvenes éveikhez közeledők számára ad praktikus tanácsokat. Mindkettő nagy segítség abban, hogy tovább mélyítsem a sport iránti szenvedélyemet és még többet hozzak ki magamból. Ha téged is érdekel, hogyan érheted el a legjobb formád, ezek a könyvek biztosan hasznodra lesznek!

Csúcsformában

A szerző, Bubbs könyvei a sporttudomány világába engednek betekintést, és átfogóan mutatják be, hogyan érhetik el sportolók – de akár az átlagemberek is – a legjobb teljesítményüket az életük különböző szakaszaiban. Bubbs szakértelme és praktikus tanácsai révén mindkét könyv hasznos útmutatót nyújt azoknak, akik tudatosan szeretnék fejleszteni a fizikai és mentális képességeiket, miközben figyelembe veszik az életkorból fakadó kihívásokat.



Az első kötet, a *Csúcs* különösen azoknak lehet érdekes, akik mélyebben merülnének el a témában, hogyan optimalizálhatják az edzéseiket a legmodernebb tudományos eredmények tükrében. Bubbs rendszerezi a sportteljesítmény alapjait, beleértve az edzést, táplálkozást, alvást, és a regenerálódás fontosságát. Különösen figyelemreméltó, hogy nemcsak a profi sportolók számára nyújt megoldásokat, hanem mindazoknak, akik hatékonyabban szeretnének edzeni, elérni saját csúcsteljesítményüket.

A *Csúcs 40* pedig azokhoz szól, akik a negyvenes éveikhez közeledve vagy azon túl szeretnék megőrizni és fejleszteni a teljesítményüket. Bubbs kiemeli, hogy az érett sportolók vagy aktív életmódot követők számára milyen változásokra érdemes figyelni, hogyan érdemes hozzáállni az edzésekhez, a táplálkozáshoz, és az életmódbeli tényezőkhöz ebben az életkorban. A könyv gyakorlati útmutatókat kínál arra, hogyan maximalizálhatjuk a vitalitásunkat, miközben figyelembe vesszük a természetes öregedési folyamatokat.



Mindkét könyv alapvetően arra épít, hogy a sport nemcsak a fizikai állóképességről szól, hanem a mentális felkészültségről is. A szerző segít olvasóinak megérteni, hogy a teljesítmény optimalizálása nem egyetlen tényezőn múlik, hanem egy holisztikus szemléletre van szükség, amely figyelembe veszi a test és az elme összes fontos aspektusát.

Ha érdekel a sportteljesítmény tudománya, vagy egyszerűen csak szeretnéd hosszú távon megőrizni a fittségedet, Marc Bubbs könyvei elgondolkodtatóak és rendkívül hasznosak lesznek. Tényleg azt mondom, sosincs késő elkezdeni, a legapróbb lépéssel is nagy változást lehet elérni.

FEJBEN DŐL EL!
MOTIVÁCIÓ, ÖNISMERET LEHETŐSÉG, SIKER

ÉLETRAJZI KÖNYVEK, AMELYEK MEGMUTATJÁK A SIKER ELÉRHETŐ

Az előző oldalon a csúcsteljesítmény eléréséről olvashattatok. Ezen elgondolkodva felmerült bennem a kérdés: ha nem a fizikai erőnlétet veszem alapul, hanem a mentális felkészültséget, mi segíthetne? Olyan könyveket kerestem, amelyek életrajzi jellegűek, de a szokások, az életmódváltás és a motiváció fontosságára helyezik a hangsúlyt. **Ezek a könyvek megmutatják, milyen döntések hozhatnak jelentős változásokat, és hogyan vezethetnek a felismerések egy új irányba.**

Ezek a könyvek gyakran bemutatják, hogyan küzdöttek meg ismert vagy akár ismeretlen személyek a nehézségekkel, hogyan álltak talpra a kudarcok után, és hogyan változtatták meg gyökeresen az életüket. Az önfejlesztés, az inspiráció és **a személyes fejlődés iránti igény egyre növekszik, de azt látom, hogy a kínálat nem igazán tart lépést ezzel a növekedéssel.**

Egy kis történelem

Már az ókorban is születtek hasonló könyvek, mint Plutarkhosz *Párhuzamos életrajzai*, amelyek híres görög és római államférfiak életét mutatták be, hangsúlyozva a tanulságos döntéseket. A 20. században a motivációs életrajzok új lendületet kaptak, különösen az önsegítő irodalom virágzásával. Napoleon Hill *Gondolkozz és gazdagodj*, vagy Dale Carnegie *Hogyan szerezzünk barátokat és bánjunk az emberekkel* nagy hatással voltak az olvasókra, akik példaképként tekintettek azokra, akik sikeresen változtatták meg életüket. Ide sorolhatjuk Robert T. Kiyosaki *Gazdag papa, szegény papa* című könyvét is, bár ezek inkább az üzleti világban népszerűek.

Kiemelkedő hatást gyakorolt női olvasókra Elizabeth Gilbert *Ízek, imák, szerelmek* című könyve, illetve Shirley MacLaine *Caminoja*. Férfi olvasóknak talán Dan Millman *A békés harcos útja* ugrik be, mint hasonló hatású mű.

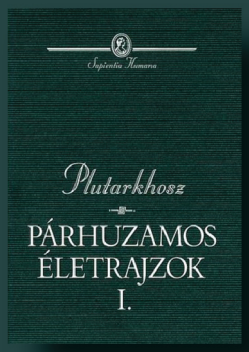
Motivációs életrajzok hatása

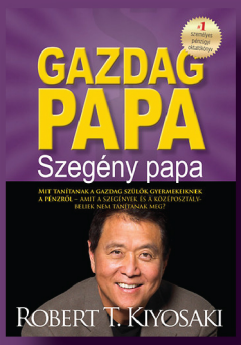
Az ilyen típusú életrajzok kettős hatást gyakorolnak: egyrészt segítenek az olvasóknak megtalálni saját motivációjukat, másrészt konkrét eszközöket és stratégiákat kínálnak a változások eléréséhez. Bemutatják, hogy az élet nagy változásai nem jönnek maguktól, hanem erőfeszítést és kitartást igényelnek. Azok, akik nehéz helyzetben vannak – például karrierjükben elakadtak, anyagi gondokkal küzdenek, vagy személyes problémáik vannak – gyakran találnak reményt és erőt ezekből a történetekből.

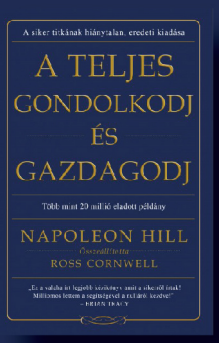
A személyes példamutatás ereje ezeknek a könyveknek a lényege: egy hiteles történet arról, hogy valaki hogyan küzdött meg a nehézségekkel, rendkívül inspiráló lehet. Az ilyen történetek segíthetnek a perspektívaváltásban, hiszen azt mutatják, hogy a változás lehetséges, függetlenül attól, milyen mély a válság.

A sikerélmény mint központi elem

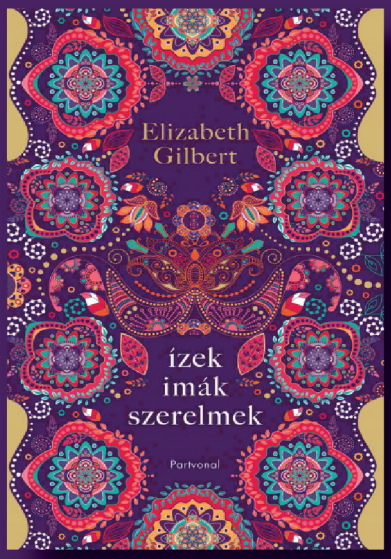
Egy közös vonás ezekben a könyvekben a sikerélmény hangsúlyozása. Ezek a művek azt sugallják, hogy a siker nem kivételes adottság vagy véletlen szerencse eredménye, hanem kemény munka, küzdelem és kitartás gyümölcse. Gyakran egy fordulópont köré épülnek – legyen az egy drámai veszteség, anyagi csőd, egészségügyi probléma vagy személyes


Sapientia Humana
Plutarkhosz
PÁRHUZAMOS ÉLETRAJZOK I.


GAZDAG PAPA
Szegény papa
ROBERT T. KIYOSAKI


A TELJES GONDOLKODJ ÉS GAZDAGODJ
NAPOLEON HILL
ROSS CORNWELL


SHIRLEY MACLAINE
Camino
A LÉLEK UTAZÁSA


Elizabeth Gilbert
ízek imák szerelmek
Partvonal


AZ IDŐTLEN BESTSELLER
SIKERKALAUZ AKTUALIZÁLVA
Hogyan szerezzünk barátokat és bánjunk az emberekkel
A legfontosabb könyv, ami a sikerhez vezet
Dale Carnegie


SÁNDOR ANIKÓ
EL CAMINO
AZ ÚT, AMI HAZAVISZ


AZ ÖNISMERET ÉS A MEGVILÁGOSODÁS FELÉ
A békés harcos útja
Nemzetközi BESTSELLER, amely emberek életét változtatta meg
dan millman
ÉDESVÍZ



válság. Arra tanítanak, hogy az élet kihívásai leküzdhetők, és pozitív eredmények érhetők el.

Magyar szerzők a női olvasók számára

Sok könyvet olvastam már, és rengeteg került a kezembe, de nagyobb erőfeszítésbe került olyan magyar szerzőket találni, akik megfelelnek ezeknek az elvárásoknak. Az egyik szerző, aki azonnal eszembe jutott, Sándor Anikó. Stílusa könnyed és mégis mély, emberi érzéseket és gondolatokat tár fel. Könyvei segítenek az olvasónak kilépni a komfortzónájából, legyen szó spirituális utazásról, indiai vagy argentin kalandról.

Tamás Rita – A személyes példa ereje

Tamás Rita *Ne pánikolj, sportolj!* című könyve szintén egy hihetetlenül őszinte és inspiráló történet, amely a pánikbetegségből való kilábalásról, az önismeretről és az életmódváltásról szól. Rita saját tapasztalatai alapján mesél arról, hogyan küzdött meg a szorongással és a pánikrohamokkal, és hogyan fedezte fel, hogy a sport lehet a gyógyulás kulcsa. A könyv személyes hangvételű, és olyan közvetlen őszinteséggel szól a nehézségekről, hogy az olvasók könnyen azonosulhatnak vele.

A könyv legnagyobb ereje abban rejlik, hogy nem egy elméleti útmutatót kínál, hanem egy valós, hiteles történetet arról, hogyan lehet a testi és lelki egyensúlyt sporttal visszaszerezni. Tamás Rita azt mutatja meg, hogy a változás nem megy egyik napról a másikra, de ha az ember kitartó és következetes, akkor igenis meg lehet találni a kiutat a legsötétebb időszakokból is.

A szerző legújabb kötete, az *Élj végre magadért!*, szintén ezt a személyes vonalat viszi tovább. Ebben a könyvben Rita a kiégés és a kétségbeesés legyőzéséről ír, miközben arra ösztönzi az olvasókat, hogy szabaduljanak meg a régi, rossz beidegződésektől, és merjenek új életet kezdeni. A könyv Norvégiába vezet minket, ahol a szerző saját életének fordulópontjait tárja elénk, buktatókkal, kihívásokkal és inspiráló pillanatokkal.

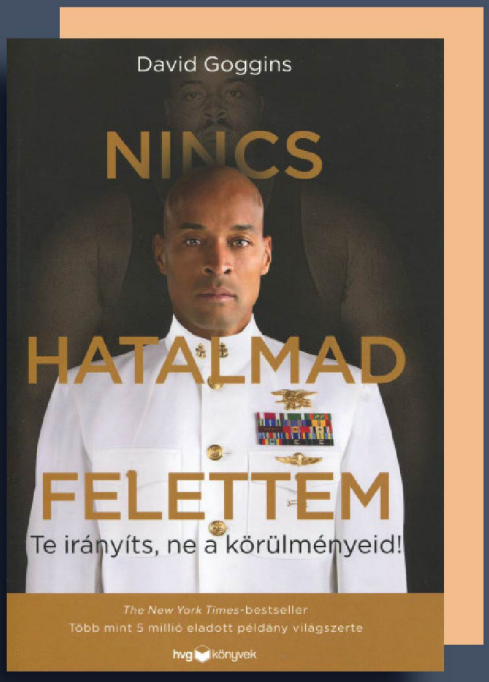
Te irányíts, ne a körülményeid!

David Goggins *Nincs hatalmad felettem* című könyve nem csupán egy inspiráló történet, hanem egy brutálisan őszinte, kemény önéletrajz is, amely az emberi kitartás legvégső határait tárja fel. Goggins életét már gyermekkorától kezdve súlyos traumák és nehézségek határozták meg. A családon belüli erőszak, a szegénység, az iskolai bántalmazás és az elhízás mind az életének szerves részét képezték. Mégis, ezek az akadályok nem törték meg őt, hanem arra késztették, hogy szembenézzen a saját korlátaival és megteremtse saját mentális erejét. A könyvben Goggins részletesen bemutatja, hogyan vette át az irányítást saját élete felett – miként alakította át a fájdalmat és a szenvedést egyfajta üzemanyaggá, amely az extrém teljesítmények eléréséhez vezetett.

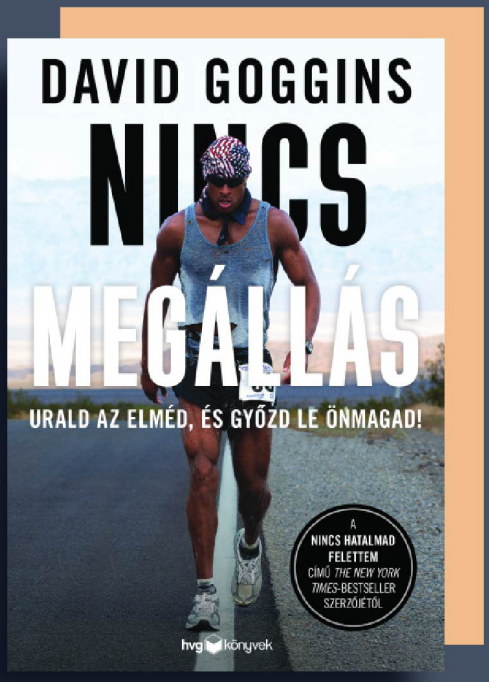
Ez az életrajz bemutatja a Goggins-féle „40%-os szabályt," amely szerint az emberek többsége csupán a képességeik 40%-át használja ki. Azt üzeni, hogy mindannyiunkban ott van a lehetőség a kitörésre és a maximális teljesítmény elérésére, de ehhez ki kell lépni a komfortzónánkból, és hajlandónak kell lennünk szembenézni a fájdalommal és a nehézségekkel.

Goggins nem csak elméleti úton közelíti meg a változást; konkrét stratégiákat kínál arra, hogyan lehet lépésről lépésre felülmúlni önmagunkat. Például a könyv egyik fontos eleme a mentális állóképesség megerősítése, amelyről Goggins saját katonai kiképzései, ultramaraton futásai, és világrekord kísérletei során szerzett tapasztalatokat oszt meg. Az olvasók számára világossá válik, hogy a siker nem egy véletlen esemény, hanem tudatos és kitartó erőfeszítések eredménye.

Goggins második könyve, a *Nincs megállás* tovább mélyíti a mentális fejlődés témáját, és megmutatja, hogy a kitartás és az önfegyelem nem csupán egyetlen cél eléréséhez szükséges, hanem folyamatos munkát igényel. Goggins üzenete egyértelmű: ne elégedjünk meg azzal, amit már elértünk, mindig törekedjünk még magasabb célokra. Ez az állandó önfejlesztés segít abban, hogy ne csak elérjük a céljainkat, de újabb és újabb kihívásokkal is megbirkózzunk.



" Mindannyian ugyanazt a csatát vívjuk. Mindannyian a kényelem és a teljesítmény között ingadozunk. Vívódunk, hogy megelégedjünk-e a középszerűséggel, vagy hogy vállaljuk-e a szenvedést azért, hogy minden átkozott percben a legjobbat hozzuk ki önmagunkból.



" A régi barátság remek dolog, és a közös történetünket is tisztelni kell, ám azok, akik hosszú ideje jelen vannak az életünkbe, még nem feltétlenül a mi érdekeinket tartják szám előtt.Egyesek fenyegetést látnak a fejlődésünkben, mert az hatással lehet rájuk.



THURÓCZY BERTALAN
Futni, hinni, élni

„A gyógyulásom óta másképp tekintek az egészségemre és az életre: hálát adok érte nap mint nap. Mindent megteszek azért, hogy egy boldog és egészséges életet élhessek. Ebbe pedig beletartozik az is, hogy nem csak magamon, hanem másokon is próbálok segíteni legjobb tudásom szerint. Ha már csak egy embernek - akár egy sorstársam, akár más embertársamnak - sikerült megadni a szikrát a könyvben leírtakkal, akkor úgy érzem, megérte küzdenem ezekben a kilátástalan helyzetekben.

Mindenki ismer olyan embert a környezetében, aki hihetetlen erővel, lendülettel és kitartással éli az életét – és talán kicsit irigykedve figyeljük, honnan merítik ezt az energiát. Thuróczy Bertalan *Futni, hinni, élni* című könyve kapcsán először épp ez az érzés fogott el. Aztán, ahogy mélyebbre merültem a történetben, a felszabadult pillanatok mellett megjelent a szomorúság, az aggodalom és a szorongás is.

21 évesen rákkal diagnosztizálták. Nem volt más választása: szembe kellett néznie a halállal. Bertalan története bemutatja, hogyan vált egy „falusi parasztlegényből” mérnökké, és milyen emberfeletti akadályokkal találta szembe magát, miközben gyermekkori álmaiért küzdött. A hosszútávfutás a teljes gyógyulás fontos része lett számára, és ezen keresztül – a sporttól elvonatkoztatva – osztja meg azt az életszemléletet, amely hozzásegítheti az olvasót is ahhoz, hogy még a legnehezebb pillanatokban is megtapasztalja az élet örömét.

A könyv első néhány fejezete nehezen indult számomra: a betegség, a reménytelenség, a kilátástalanság érzése erőteljesen áthatotta a lapokat, mintha a szerző könnyedén viselné a terheket, míg az olvasóra nyomasztóan hat. Aztán az idő múlásával oldódott a feszültség, és én is megnyugodtam. Néhol szélsőségesnek éreztem a szerző hozzáállását; tetszett a fanatizmusa, az ereje, de bizonyos helyzetekben, például egy-egy vizsga kapcsán, néha túlzásnak tűnt ez a vehemencia. **A kezdeti mélységet idővel a magasság váltotta fel, és ahogy haladtam a könyvvel, valódi érzelmi hullámvasúton találtam magam.** Motivációt kerestem benne, de egyelőre még nem tudom eldönteni, hogy valóban azt kaptam, vagy inkább arra késztetett, hogy mélyebben ráhangolódjak a szerző gondolataira és hozzáállására.

Az, hogy nem tudok egyértelműen állást foglalni a könyv kapcsán, nem csökkenti az értékét. Ez egy fiatal férfi írása arról, hogyan küzdött meg az élet egy rendkívül nehéz időszakával és hogyan talált újra önmagára.

Thuróczy Bertalan egy hétköznapi ember, aki saját tapasztalatain keresztül arra buzdít, hogy használjuk ki az életünk lehetőségeit, és adjunk magunknak teret élni. Nemcsak saját magán változtatott, hanem példát mutat mások számára is, hiszen történetével az élet számos területén inspirációként szolgál.

A szerzőről és jelenleg futó, illetve állandó projektjeiről bővebben is tájékozódhatsz a szerző weboldalán, a tberci.hu címen.



HAJNÓCZY SOMA
Az ifjú bűvész és a bölcs nyúl

„Az, hogy valaki sikeres, nem azt jelenti, hogy minden mindig sikerül neki, hanem azt, hogy hisz abban, hogy sikerre tudja vinni az ötleteit.

Gyerekkorban minden új élmény vagy új találkozás meghatározó, hiszen ilyenkor fedezzük fel a világot, és ezek az élmények formálják azt is, hogyan gondolkodunk magunkról és másokról. (Akár a későbbiekben, vagy kamaszkorban, felnőttkorban.) Hajnóczy Soma *Az ifjú bűvész és a bölcs nyúl* című könyve különleges abban, hogy egyszerűen, de mélyen mesél az életről, a barátságról és az elfogadásról. Ezek olyan fontos és inspiráló témák, amelyek minden gyerek számára érthetők és megérintők.

A motiváció a gyermekek életében nemcsak az akaratot jelenti, hanem bátorságot is, hogy kérdéseket tegyenek fel, felfedezzenek, és próbálkozzanak. A korai életkorban szerzett minden élmény alapvetően alakítja az önálló gondolkodásukat és cselekvőkészségüket. Az olyan történetek, mint Hajnóczy könyve, lehetőséget adnak a gyerekeknek arra, hogy a szereplők példáján keresztül megéljék a kedvesség, a szeretet és a támogatás érzését. Egy-egy kedves szó, egy barát megnyugtató jelenléte, vagy éppen a saját erősségeik felismerése, mind-mind olyan élmények, amelyek a gyerekek motivációs alapjait képezhetik.

Az ifjú bűvész és a bölcs nyúl karakterei bájosak. A gyermekek számára ezek a figurák nemcsak mesebeli lények, hanem olyan szereplők, akik érzelmeket tükröznek vissza, és akiken keresztül a gyerekek felismerhetik saját érzéseiket és reakcióikat. A történet során megélik az elfogadás, a barátság és a bátorság megnyilvánulásait – mindezt olyan egyszerűségben, hogy egy gyerek számára is könnyen értelmezhetővé válik, miért fontos az, hogy elfogadjuk önmagunkat és másokat.

Felnőttként olvasva persze sokszor szimplán mosolyogtam az olvasott kis történeteken. Mondhatnám azt, közhelyes, de mivel gyerekek a célcsoport, így tökéletesen jól, érthetően fogalmazza meg a szerző az építő gondolatokat. Aztán ahogy haladtam előre, előjött a gyermeki énem. Mosolyogva és melegszívvel olvastam a bölcsességeket. Még engem is megérintettek, feltöltöttek. Baracsi Gabi illusztrációit pedig imádtam.

Sokszor, ha útravaló könyvet keresnek gyerekeknek, kamaszoknak, akkor előszeretettel nyúlnak az emberek a *Kis herceg* felé. Amivel nincs is semmi baj, mert valóban egy kortalan kötet. Ugyanakkor, ha egyszerűségre, és talán mélyebb mondanivalóval rendelkező könyvet keresünk, akkor *Az ifjú bűvész és a bölcs nyúl* kötetét javaslom. Kisiskolásoknak, kamaszoknak, de gyermeki lelkületű felnőtteknek egyaránt.



Nem is tudom hány éve fedeztem fel újra a kvízjátékok izgalmát. A Quiznight hétfő esti programjai valami olyan újdonságot és izgalmat adtak amire régen nem volt példa. Kapcsolatteremtés, játék, szórakozás és rengeteg tanulás. Bartha Álmosnak két zseniális kötete pedig további szórakozást biztosított a hét további napjaira.

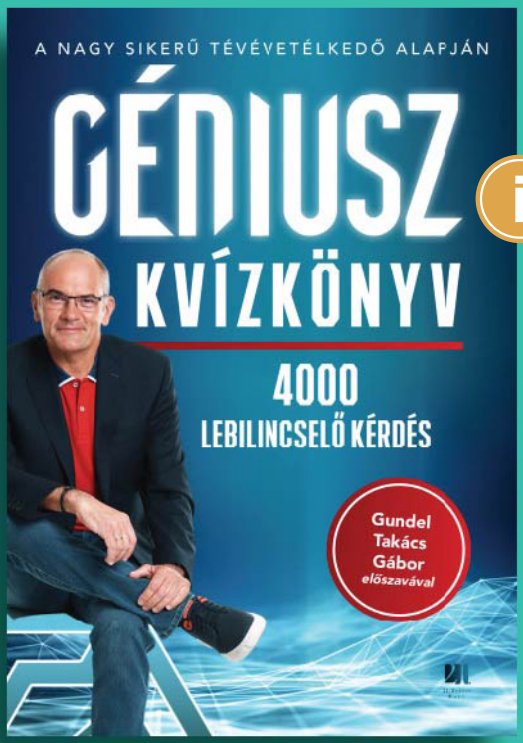
A 21.Század Kiadó felismerte, az ilyen és ehhez hasonló játékoknak közösség összekovácsoló ereje van, így ma már több kiadvány is áll az olvasók rendelkezésére.

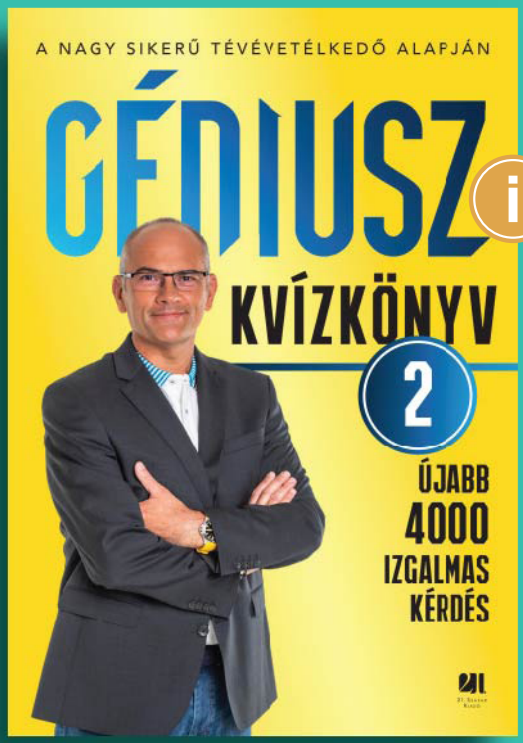
Miért érdemes kvíz könyvet forgatni?

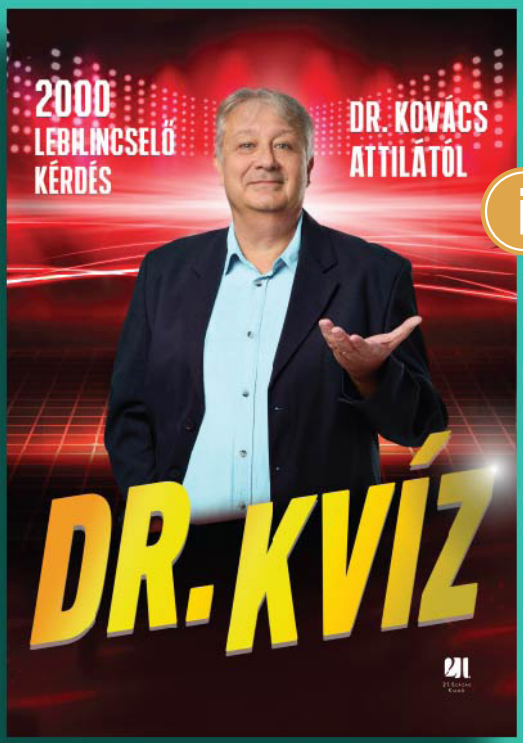
A kvízkönyvek nemcsak szórakoztatóak, hanem hasznosak is, mert segítenek különböző készségeink fejlesztésében, mint például összpontosítás, kreativítás, kitartás. Az teszi őket igazán vonzóvá, hogy játékosak, és aktív részvételre ösztönöznek. A kérdések megválaszolása és a kihívások teljesítése nemcsak tanulságos, de interaktív élményt is nyújt. Ezek a könyvek így nem pusztán olvasmányok, hanem olyan játékos kihívások, amelyek egyszerre mozgatják meg az agyunkat és szórakoztatnak is.

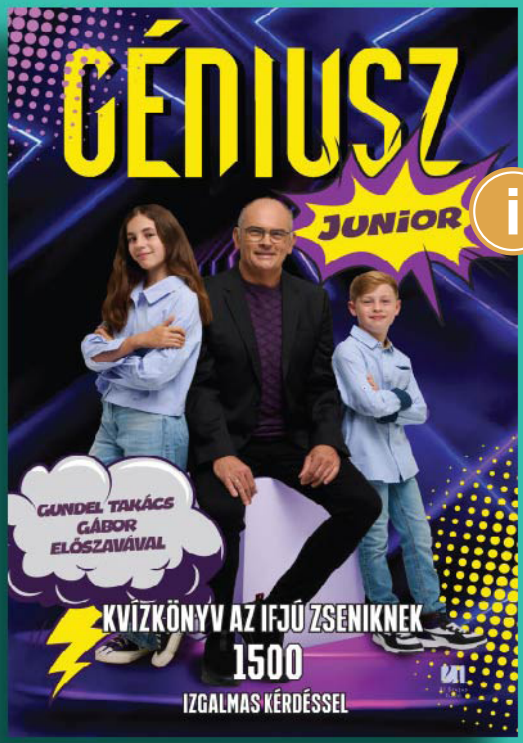
Egyik legnagyobb előnyük, hogy könnyedén tanulhatunk belőlük. A kérdésekre adott válaszok során új információkat sajátíthatunk el, vagy éppen meglévő ismereteinket frissíthetjük fel. Legyen szó földrajzi tényekről, történelmi eseményekről, irodalmi tudásról vagy akár logikai feladványokról, a kvízek széles spektruma lehetővé teszi, hogy mindenki megtalálja a számára izgalmas témákat. A játékos formátum pedig segít abban, hogy az új információk könnyebben beépüljenek a hosszú távú memóriánkba, hiszen az élvezetes tanulási élmények sokkal hatékonyabbak.

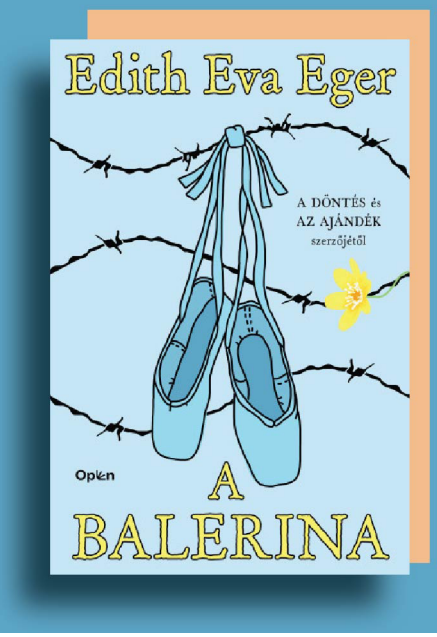
Ezen túlmenően a kvízek fejlesztik a kritikai gondolkodást és a problémamegoldó képességeket. Sok esetben nem elég csupán a már megszerzett tudásra hagyatkozni, hanem kreatívan és logikusan kell gondolkodni, hogy megtaláljuk a helyes választ. Ez különösen igaz azokra a kvízekre, amelyek bonyolultabb, összefüggőbb kérdéseket tartalmaznak, amelyek megoldásához kombinálni kell a különböző ismereteket. A kvíz könyvek tehát segítenek a gyors döntéshozatal és az analitikus gondolkodás fejlesztésében is.


A NAGY SIKERŰ TÉVÉVETÉLKEDŐ ALAPJÁN
GÉNIUSZ
KVÍZKÖNYV
4000
LEBILINCSELŐ KÉRDÉS
Gundel Takács Gábor előszavával


A NAGY SIKERŰ TÉVÉVETÉLKEDŐ ALAPJÁN
GÉNIUSZ
KVÍZKÖNYV
2
ÚJABB
4000
IZGALMAS
KÉRDÉS


2000
LEBILINCSELŐ
KÉRDÉS
DR. KOVÁCS
ATTILÁTÓL
DR. KVÍZ


GÉNIUSZ
JUNIOR
GUNDEL TAKÁCS GÁBOR ELŐSZAVÁVAL
KVÍZKÖNYV AZ IFJÚ ZSENIKNEK
1500
IZGALMAS KÉRDÉSSEL



EDITH EVA EGER
A balerina

„Az a döntés, hogy elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok: embernek, tökéletlennek. Az a döntés, hogy a saját boldogságomért vagyok felelős. Hogy megbocsátom magamnak a hibáimat és visszakövetelem az ártatlanságomat. Hogy nem azt kérdezem többé, miért érdemeltem meg, hogy életben maradjak.

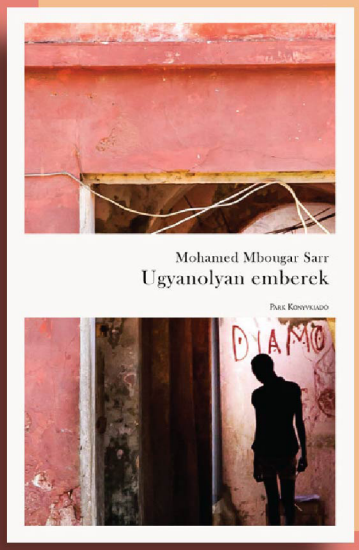
A szerző első, egyben legismertebb kötete *A döntés*, amelyről már rengeteg pozitív véleményt hallottam, és számtalan olvasó ajánlotta. A könyv ötvözi a pszichológiai témákat, a holokausztirodalmat és az önismereti megközelítést. Bevallom, az erős „hype" körülötte kicsit visszatartott – úgy éreztem, mintha már túl sokat tudnék róla anélkül, hogy kézbe vettem volna, és talán elveszne az a személyes felismerésélmény, amit szeretek megélni egy-egy új olvasmánynál. Mivel ebben az esetben nem éreztem, hogy ezt megkapnám, a könyv végül olvasatlanul várakozott tovább a polcomon, akárcsak a szerző második kötete, *Az ajándék*.

Nem zárkóztam el teljesen ezektől a művektől, de úgy döntöttem, majd évekkel később, amikor elcsitulnak az ajánlások és a körülöttük lévő zaj, talán újra előveszem őket. Azonban, ahogyan az lenni szokott, a korábbi döntésem megváltozott, amikor megjelent a szerző harmadik könyve, *A balerina,* amely ifjúsági változatként is értelmezhető *A döntés* történetéből.

Ez a kötet lett az első Edith Eva Eger-mű, amit elolvastam – mindössze két nap alatt. A történetet sokak számára talán nem kell bemutatni. A második világháború idején a tizenhat éves Edith, tehetséges balettnövendék, bekerül a kassai elit leánygimnáziumba és egy olimpiai esélyes tornászcsapatba. A kamasz lány élete szerelemmel és reményekkel telik, amikor megismerkedik a művelt, sportos Erikkel, akivel szoros kapcsolatot alakít ki. Edith lassan rátalál önmagára, nőiességére és érzelmeire, mígnem a háború sötét árnyai mindent elhomályosítanak. Egy éjjel katonák hurcolják el őt és családját, s útjuk egészen Auschwitzig vezet, ahol Edith kitartása, balett-tudása és napi öt-hat órás edzései segítik őt életben maradni. Vajon min múlik a túlélés, amikor a döntések lehetősége minimálisra csökken, és mit tehetünk, ha végül túléljük, de körülöttünk minden és mindenki elpusztult?

Örültem, hogy ezzel a kötettel léptem be a szerző világába.

A balerina olvasása közben azt éreztem, hogy ez a könyv nemcsak egy történelmi visszaemlékezés, hanem egyfajta érzelmi utazás is, amely különösen közel hozza a múlt eseményeit. A szerző saját traumáját olyan nyelvezettel és érzékenységgel tárja elénk, amely lehetőséget ad a fiatalabb generációknak is, hogy betekintést nyerjenek a történelem ezen sötét szakaszába anélkül, hogy elveszítenék a kapcsolatot a saját érzelmeikkel. Eger szavai az emberi lélek legmélyére hatolnak, rámutatva arra, hogy a túlélés nem csupán fizikai, hanem lelki megpróbáltatások sorozata is, amely végső soron meghatározza azt, hogy miként éljük tovább az életünket. Az ő története arra inspirál, hogy feltegyük magunknak a kérdést: vajon mi hogyan döntenénk hasonló helyzetben?



MOHAMED MBOUGAR SARR
Ugyanolyan emberek

„Nem hiszek a megosztott titokban. Ha egyszer kimondták, ha egyszer beleszőtték egy mondatba, egy vallomásba, egy elbeszélésbe, a titok nem titok többé. Minden szó erőszakot tesz rajta. Minden alkalom, amikor szavakba öntik, megvilágítja lényegi, sötét szívét, bemocskolja a csendet, létének egyetlen igazi feltételét.

Mohamed Mbougar Sarr, 1990-ben született szenegáli író, egyre nagyobb nemzetközi elismerésre tesz szert provokatív, mélyen elgondolkodtató műveivel. Az egyik ilyen regénye az *Ugyanolyan emberek*, amely az emberi kegyetlenséget, a vallás és hit nevében elkövetett bűnöket, valamint az eltérő nemi identitású emberek üldözését tárja az olvasók elé. Sarr munkássága bemutatja a szenegáli és afrikai társadalmak kihívásait, ugyanakkor olyan általános kérdéseket vetnek fel, amelyek bármely társadalomban relevánsak lehetnek.

Az *Ugyanolyan emberek* központi témája a gyűlölet és az intolerancia, különösen a szexuális kisebbségekkel szembeni erőszak. A regény egy szenegáli közösségben játszódik, ahol egy férfi holttestét kiássák a temetőben, hogy elvigyék onnan. Nem nyugodhat szent földben, hiszen az áldozatról kiderült, hogy homoszexuális volt, és ez elindítja az egész közösséget felforgató események láncolatát. Az elbeszélő irodalom tanár szemszögéből követhetjük a történéseket, miközben az olvasó is szembesül azzal, hogyan erősödnek fel a társadalmi előítéletek és a vallási radikalizmus a különbözőséggel szemben. Sarr írói zsenialitása abban rejlik, hogy egyenesen és kendőzetlenül mutatja meg a valóságot: a homofóbia, a fanatizmus és az erőszak elterjedtségét, miközben szembesíti az olvasót az emberi gyarlósággal és barbársággal.

A regény kezdő fejezete azonnal megdöbbentő képet fest: a nyers valóságot mutatja be, ahol az emberi élet értéktelenedni látszik. Az egyre fokozódó feszültség és brutalitás végigkíséri az egész könyvet, és folyamatosan provokálja az olvasót. Személyesen engem különösen mélyen érintett ez a regény, mivel emlékeztetett egy videóra, amelyet valamelyik közösségi oldalon láttam korábban. A felvételen egy embert kővel és téglával dobálnak, majd végül tüzet gyújtanak körülötte. Az eset mögött lopás állt, de a brutalitás teljesen lesokkolt, és azóta sem tudom elfelejteni. Ez a mély megrázkódtatás szinte párhuzamba állítható azzal, amit Sarr regénye nyújtott: az embertelen kegyetlenségek ábrázolása és azok motivációja a hit és vallás nevében.

Az *Ugyanolyan emberek* olvasása közben állandóan jelen volt az a kérdés, hogyan képesek emberek ilyen szörnyűségeket elkövetni másokkal szemben. **A vallás és a hagyományok kérdése folyamatosan visszatér a regényben, és arra ösztönöz, hogy felülvizsgáljuk azokat az elveket, amelyekre társadalmainkat építjük.** A könyv arra kényszerít, hogy szembesüljünk saját előítéleteinkkel és társadalmunk kegyetlenségével, miközben megkérdőjelezi, hogy a hit és vallás valóban mindenek felett áll-e.

A regény felveti a kérdést, hogy a hagyományokat vajon mikor kell felülbírálni. A történet olvasása közben folyamatosan éreztem a dühöt és a tehetetlenséget, hiszen a valóságban is látjuk, hogy a különbözőségeket még ma is üldözik, szabályozni akarják. Ez a regény nyílt provokáció, amely arra sarkall, hogy végiggondoljuk a vallás és az emberi méltóság kérdéseit. Fájdalmas olvasmány, erős idegzetű olvasóknak.

MIKOR ÉS HOGYAN ÍTÉLHETÜNK MEG EGY SZERZŐT?

HOGYAN FORMÁLÓDIK A SZERZŐI MEGÍTÉLÉS EGY, VAGY AKÁR TÖBB KÖTET UTÁN?

Amikor olvasnivalót keresek, vagy egy korábban olvasott szerző kötet kerül a kezembe, nagyon sok kérdés megfordul a fejemben. Az egyik, ha tetszett az író korábbi kötete, akkor miért támasztok egyből elvárásokat felé? Ha pedig korábban nem jött be a történet, vagy az adott szerző stílusa, akkor adjak egy új esélyt a frissen megjelent kötetének? Egyáltalán mikor és hogyan ítéljük meg egy szerző munkásságát? Lehet valaki sikeres két különböző műfajjal? Próbáltam összeszedni miként látom én a helyzetet.

Bárhogy is gondolkodom, be kell látnom, a szerzők munkásságának megítélése összetett kérdés, amely sok tényezőtől függ: hány könyvük jelent meg, milyen hatással vannak az olvasóikra, és hogy mennyire képesek megújulni vagy fenntartani egyedi stílusukat. Egy új szerző esetén az első könyv nagy benyomást tehet, ám hogy hosszú távon hogyan ítéljük meg, általában több kötet szükséges. Vannak szerzők, akik már az első regényükkel maradandót alkotnak, míg mások több próbálkozás után találják meg a saját hangjukat.

Az első könyv sikere: garantált-e a folytatás minősége?

Az első könyves szerzők gyakran váratlanul magasra teszik a lécet, ami az olvasókban nagy várakozásokat ébreszt a következő műveikkel kapcsolatban. Azonban nem mindig biztos, hogy egy remek debütálás után minden további mű is sikeres lesz. Az írás művészetének van egy természetes hullámzása; a szerző életének különböző fázisai, az inspiráció forrásai és a választott témák mind befolyásolják a következő regény minőségét. És természetesen az olvasó hangulatának hullámzása is befolyásoló tényező az értékelés során.

Az olvasói visszajelzések szerepe

A szerzők számára az olvasói és kritikai visszajelzés fontos, hiszen nemcsak az értékelés, hanem az írói irányvonal kialakítása szempontjából is meghatározó. A visszajelzések segíthetik a szerzőt abban, hogy jobban megismerje, milyen hatást gyakorol az olvasóira, és mely elemek működnek legjobban a könyveiben. Mindez kockázatot is jelent: ha túlságosan igazodik a visszajelzésekhez, elveszítheti egyediségét és alkotói szabadságát. Egyes szerzők úgy döntenek, hogy figyelmen kívül hagyják a külső elvárásokat, ezzel is kifejezve saját autonómiájukat, míg mások inkább közönségük igényeihez próbálnak igazodni, ami viszont a stílus állandósulását vagy éppen átalakulását is eredményezheti. Persze felmerül a kérdés, nem válik egy idő után unalmassá, ha csak az olvasói elvárásokat teljesíti az író és nem az önmegvalósítást?

Mit várnak az olvasók a számos kötettel rendelkező szerzőktől?

A hosszú távú olvasói elvárások is fontos szerepet játszanak egy szerző megítélésében. A sikeres szerzők esetében gyakran alapvető elvárás, hogy a következő művek az előzőek színvonalát megütik vagy felülmúlják. Ha egy író túl sok változást eszközöl, fennáll annak a kockázata, hogy elveszíti állandó olvasóit.

Az elvárások viszont változhatnak: egy szerző életének különböző szakaszai, stílusbeli fejlődése és a műfaji változatosság hozzáadhatják azt a sokszínűséget, amely egy új közönséget is vonz. Mindez arra ösztönzi az olvasót, hogy új megvilágításban lássa a szerzőt, és megértse, hogy egy hosszú írói karrier természetes része lehet a stílus vagy a műfaj váltása.

Váltakozó témák és kísérletezés: egy szerző maradjon-e az állandó stílusnál?

Az írók számára gyakran fontos a kísérletezés, akár témaváltással, akár új irodalmi technikák alkalmazásával. A szerzőknek gyakran választaniuk kell a megszokott, állandó stílus és a kísérletezés között. Sok olvasó számára fontos a megszokott élmény, ezért a szerzők számára kockázatos lehet jelentős stílusváltást végrehajtani. Ugyanakkor azok az írók, akik képesek sikeresen kísérletezni, gyakran gazdagabb, változatosabb életművet hagynak maguk után, amely szélesebb közönséghez szól.

Esélyek: hány könyvet érdemes elolvasni, hogy valóban megismerjük az írót?

Sokszor előfordul, hogy az első olvasott mű nem ragadja meg az olvasót, míg a következő regény pozitív meglepetés lehet. Egyesek úgy vélik, hogy egy szerző valódi megítéléséhez legalább három könyv elolvasása szükséges. Ez időt ad arra, hogy a szerző különböző stílusát, történetvezetési képességeit és tematikáját megismerjük, és eldöntsük, hogy számunkra érdekes-e az életműve.

Szükséges-e a regényeket egymástól függetleníteni?

Az egyes regények különálló irodalmi alkotásokként való megközelítése sokszor segíthet elkerülni az előítéleteket. Különösen, ha egy szerző művei között jelentős különbségek vannak, érdemes minden regényt önállóan értékelni. Ez lehetővé teszi, hogy minden olvasmányélményt tisztán, a maga teljességében tapasztaljunk meg.

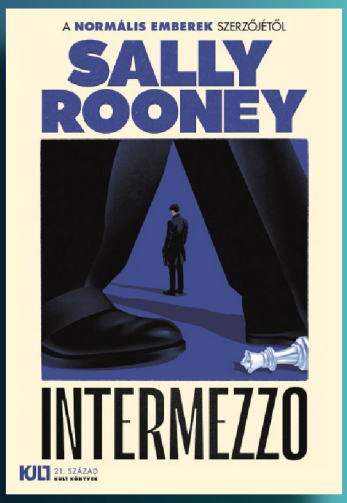
Egy szerző megítélése sokrétű folyamat, amelyet nem feltétlenül lehet egy vagy két könyvre alapozni. A hosszú távú hatás, a következetesség, valamint a kísérletezési hajlandóság mind hozzájárulnak egy szerző életművének értékéhez. Az olvasók számára külön élmény lehet, ha idővel megismerhetik egy író fejlődését, amely inspirálhat és új perspektívákat adhat az irodalomban

Azt tartom ideálisnak, ha több esélyt adunk. Ahogy a korábbi oldalakon is írtam Murakami esetén, ha nem próbálkozom, nem kapok olyan élményeket, melyekre sokáig emlékezni fogok. Egyik kötete hétköznapi volt, a másik már elrugaszkodott. Meglepetésként éltem meg. Elolvastam négy Krasznahorkait, nem mindegyik tetszett. Viszont tudom, hogy számomra már bizonyított korábban. Említhetném még az egyik kedvencemet is, T.J. Klunet, aki minden kötetével elvarázsolt, kivéve a *Farkasok dala* című regénye. Kicsit csalódott vagyok, de megint csak azt vallom, egy kevésbé jól sikerült kötet még nem fogja megváltoztatni a korábbi érzéseimet. Az olvasás, minden kötet egy felfedezés. Úgy az igazán izgalmas, ha nyitottak vagyunk a folytatásra.



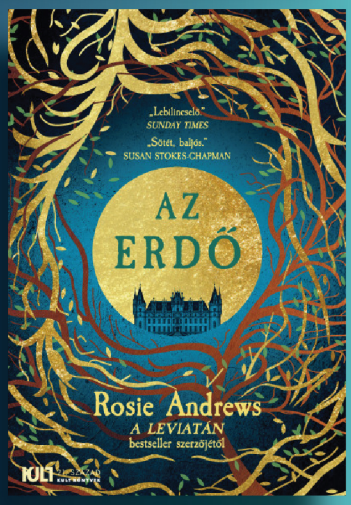
HÁROM KULT SZERZŐ, AKIK MÁR BIZONYÍTOTTAK REGÉNYEIKKEL

SALLY ROONEY: *INTERMEZZO*



Az Intermezzo két testvérről szól. Peter harmincas, sikeres dublini ügyvéd, de apjuk halála óta álmatlansággal és párkapcsolati nehézségekkel küzd. Életében két nő is fontos szerepet játszik: Sylvia, régi szerelme, és Naomi, egy laza egyetemista. Öccse, a huszonkét éves, sakkversenyző Ivan visszahúzódó természetű, bátyja ellentéte. A gyász közepette ismeri meg a nála idősebb, problémás Margarettet, akivel komoly kapcsolat alakul ki közöttük. A testvérek életét vágyak és kétségek kavarják fel, és szembe kell nézniük saját határaikkal.

ROSIE ANDREWS: *AZ ERDŐ*

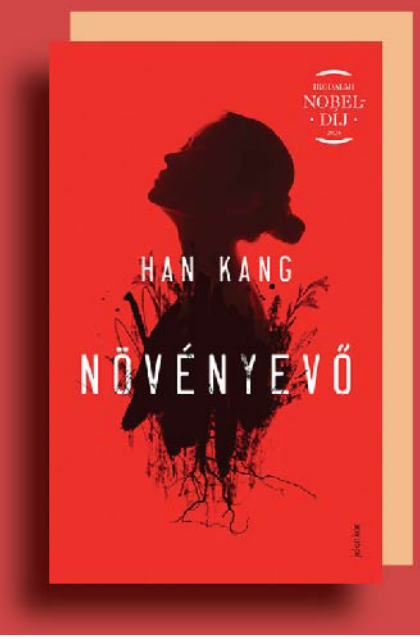


Az erdő mélyén valami éledezik.
Catherine színleg azért érkezik a birtokra, hogy betöltse a megüresedett nevelőnői állást, valójában azonban az előző nevelőnő eltűnése után nyomoz. Az isten háta mögötti birtokon áldatlan állapotok uralkodnak. A nyomok a kúriát körülfogó erdő mélyére vezetnek, ahol emlékezet, gyilkosság és mítosz kibogozhatatlanul fonódik egybe. Sikerül-e kideríteni Catherine-nek, mi történt az elődjével?

BRIDGET COLLINS: *A CSENDGYÁR*



Az egész világ eltűnik, ha belépsz a csendgyárba. Henry egy zajmentes világról álmodik, ahol nincs ketyegés, részeg óbégatás, vagy patkódobogás. Találkozik Sir Edwarddel, aki egy különleges selymet árul, amely elnyeli a világ zaját – mindazt, amit Henry megvet. Henryt azért hívják a gyárba, hogy Sir Edward lányának hallását meggyógyítsa, de egyre inkább vonzza a titokzatos selyem és annak eredete. Bár a nevelőnő figyelmezteti, Henry nem tud ellenállni a selyem csábításának. De mi lesz a vonzalma ára?



HAN KANG
Növényevő

„Amíg a feleségem növényevő nem lett, egyáltalán nem tartottam különlegesnek. Őszintén szólva amikor először találkoztam vele, még csak nem is vonzott. Se nem magas, se nem alacsony termet, középhosszú bubifrizura. Bőre érdes volt, és száraz, egyszerű, ázsiai vágású szeme alatt kissé kiugrott az arccsontja. Mintha félt volna megmutatni magát, mindig színtelen, egyszerű ruhákat hordott. A legegyszerűbb fekete cipőben lépett ahhoz az asztalhoz, ahol vártam rá. Járása nem volt se gyors, se lassú, se erőteljes, se puha.

Azért vettem feleségül, mert nem vonzódtam ugyan hozzá különösebben, de úgy tűnt, hogy hátrányom se származik majd a kapcsolatunkból. Kényelmes döntésnek tűnt egy olyan nő, akitől nem várható újdonság, ész vagy éppen kifinomultság.

Minden évben izgatottan várom az irodalmi Nobel-díj nyertesének bejelentését. Titkon reménykedem, hogy vagy magyar szerző kapja a díjat, vagy olyan személy, akitől már olvastam valamit. Idén a dél-koreai írónő, Han Kang kapta a díjat. A *Növényevő* című regénye 2017 egyik kedvence volt számomra. Anno a regénytől nem vártam sokat. Úgy voltam vele, elolvasom és kész. A leírás alapján főleg nem volt különösebb elképzelésem, milyen lesz. Pár oldal után azonban nem eresztett el. Végére akartam járni a történetnek.

Jonghje álmában vér, nyers hús és a halál kísért. Másnap az asszony, akinek élete és házassága is átlagos, kitakarít minden állati eredetűt az otthonukból. És az életükből eltűnik az íz. A férje elkeseredett részletességgel beszéli el, hogy a növényevés feldúlja a házasságukat, és egyre abszurdabb események láncolatát indítja el. A szűkebb család mindent megtesz ez ellen, először a nő lelkét, majd a testét veszik célba, de Jonghje megszállottan halad a maga választotta úton az elidegenedés felé. Közben a történet társadalmi szokások, nemi szerepek és legális hétköznapi bántások mélyén gyökerező organikus emlékművet emel egy szabadulni vágyó életnek: egy nő életének ezen a világon.

A nemzetközi Man Booker-díjjal kitüntetett kötet világszerte átütő irodalmi sikert aratott. Csodálatos és felkavaró regény tabukról és lázadásról, erőszakról és erotikáról, a lélek metamorfózisáról szól; igazi kafkaii történet.

A történet három szemszögből olvasható. Elsőként ott az önző, nemtörődöm férj, aki értetlenül áll a változás előtt. Részben lehet vele azonosulni, ugyanakkor azzal a lendülettel el is lehet ítélni a gondolatai, érzései miatt. A második részben a főszereplő, Jonghje nővérének férje veszi át a szót. Meglepetés volt szembesülni az ő gondolataival. Mit érez, mi a vágya. Igazi nárcisztikus, unszimpatikus alak. Végezetül pedig a lány nővérének gondolatait olvashatjuk. Itt leginkább a kétségbeesés, a fájdalom és a tehetetlenség légköre erős. Az olvasó is hátradől, elfogadja a történteket és várja a végét.

A könyv egyszerűen tökéletes. Nincs benne semmilyen extra írói bravúr. Nincs váratlan fordulat, döbbenet, nem rágjuk tövig a körmünket az izgalomtól. Helyette elemzünk, gondolkodunk és próbálunk választ találni arra a kérdésre, mi történt? Miért viselkedik így a szereplő? Mi minden lappang az elméjében?

Azért imádtam ezt a könyvet, mert az írónő remek érzékkel mutatja be a szereplőket. Finom utalásokat, aprólékos részleteket közöl, de mégis meghagyja a lehetőséget, mi vonjuk le a konzekvenciákat, meghagyja, mi döntsünk el az események okát. A könnyed olvashatóság ellenére sem válik unalmassá. Sőt, a csavarok, fordulatok hiányának ellenére is letehetetlen volt számomra a könyv. Bizarr, szomorú, érzéki, fájdalmas. Családi összefogás, vagy éppen széthúzás. Lekaparja a felszínt. A minden tökéletes, mindenki sikeres és boldog álca egyszer csak lehull. A képi világa félelmetesen realisztikus.

SZÓRAKOZTATÁS FELSŐFOKON

A GENERAL PRESS KIADÓ MÁR TÖBB, MINT HARMINC ÉVE A MINŐSÉG SZOLGÁLATÁBAN

A General Press Kiadó Magyarország egyik ismert könyvkiadója, amely főként irodalmi és szórakoztató művek kiadásával vált népszerűvé. Az 1988-ban alapított kiadó a krimi, történelmi és romantikus regények mellett szépirodalmi alkotások kiadásában is jelentős szerepet játszik.

Krimi kiadványaik között található a *Világsikeresek* sorozat, amely világhírű szerzők műveit hozza közelebb a magyar olvasóközönséghez. Olyan neves írók kötetei jelennek meg, mint Lee Child, Chris Carter, Peter James, David Baldacci vagy Jeffrey Archer. Emellett a *Krimikönyvtár* sorozatuk is figyelemre méltó, amelyben olyan klasszikus és méltatlanul elfeledett remekművek kaptak helyet, amelyek az újabb generáció számára is izgalmasak lehetnek. Ezt a sorozatot letisztult, modern borítóval adták ki, hogy a klasszikus krimiket közelebb hozzák a fiatal olvasókhoz is.

A kiadó romantikus és szépirodalmi vonalon Lucinda Riley munkáit is publikálja, az északír szerzőnő művei a magyar olvasók körében is népszerűek lettek. Riley több mint 15 regénye jelent meg náluk, amivel tovább erősítik a szerző ismertségét és olvasottságát Magyarországon.

Saját tapasztalataim szerint a General Press kiadó munkássága igen különleges élményekkel gazdagított. Kiemelném például a Sarah Crossan *Darázsfészek* című könyvet, amely a párkapcsolatok világába engedett betekintést röviden, mégis mélyrehatóan. Egy másik emlékezetes olvasmányom volt a *Boldogságnak nyolc karja van*, egy szívhez szóló történet, amely egy idős hölgy élete köré épült, megvilágítva a családi kötelékeket és a vágyakat. Ez a regény igazi „könyves boldogságot” nyújtott, és a végéig minden percét élveztem.

Nemrégiben az *Egy közülünk* című regényt is elolvastam, amely egyszerű, letisztult borítójával és megrendítő történetével mély benyomást tett rám. A kötet különleges narratívája több szemszögből mutatta be ugyanazt az eseményt, így egyszerre volt fájdalmas és szép olvasmány.

Idén a Győri Könyvforgatók könyvklubban több General Press kötetet is közösen olvastunk, például Ann Napolitano *Hello, gyönyörűm* című családregényét, amely mély, érzéseket és motivációkat firtató történetként maradt meg bennem. Szintén emlékezetes élményt nyújtott *Az életfonál*, amely a klubban mindenki számára más-más kérdéseket és érzéseket hozott elő, valódi érzelmi hullámvasútra vitt. Ez utóbbi kötettel indul a saját, Zama blogos online könyvklubom is.

A General Press különböző mitológiai újramesélései is nagy kedvenceim, mint az *Ezer hajó, Akhilleusz dala, Kirké*, vagy a legutóbbi *Medusza pillantása*, amelyek klasszikus történeteket modern köntösben mutatnak be.

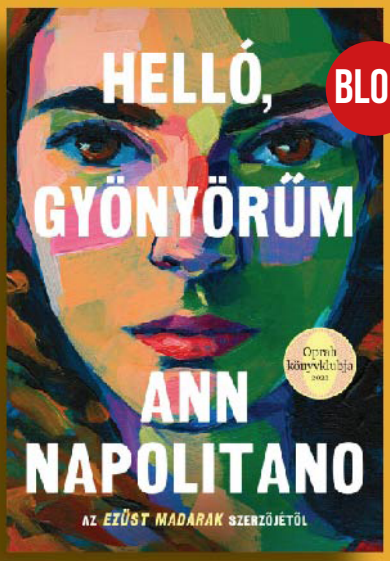
A kiadó esetén, visszakanyarodva a cikk elejére, a krimi kapcsán külön érdeme is van. Nagy mértékben támogatják a hazai krimi szerzőket. Kiadványaik garancia a minőségre. Hidas Bence, Patkó Ágnes, Mészáros Dorka, Zajácz D. Zoltán, vagy Mészöly Ágnes ma már több száz olvasónak vált a kedvenc szerzőjévé.

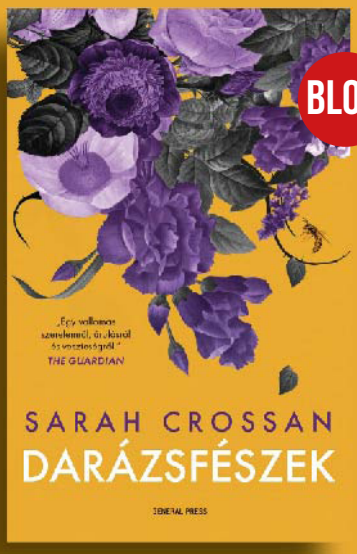
A General Press Kiadó értékes és sokszínű kínálatot nyújt, amely sok olvasó szívéhez közel állhat, műfaji sokszínűségének és az irodalmi igényességének köszönhetően.

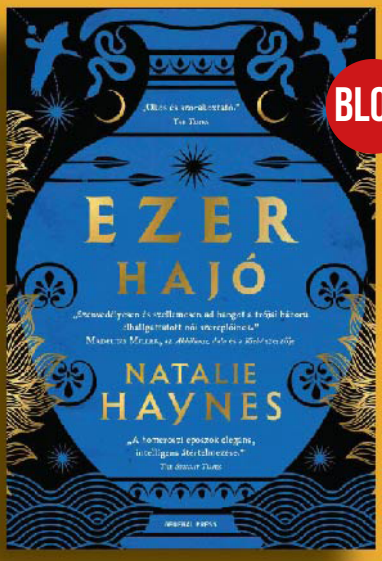

BLOG
AZ ÉLETFONÁL
NIKKI ERLICK


BLOG
SHELBY VAN PELT
A boldogságnak nyolc karja van


BLOG
CLARA DUPONT-MONOD
EGY KÖZÜLÜNK

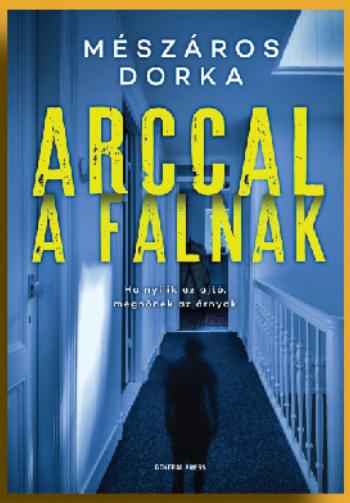

BLOG
HELLÓ, GYÖNYÖRŰM
ANN NAPOLITANO
AZ EZÜST MADÁRAK SZERZŐJÉTŐL


BLOG
SARAH CROSSAN
DARÁZSFÉSZEK


BLOG
EZER HAJÓ
NATALIE HAYNES

HÁROM MAGYAR KRIMI, A GENERAL PRESS KIADÓ ÚJDONSÁGAIBÓL

MÉSZÁROS DORKA: *ARCCAL A FALNAK*



Egy téli estén holtan találják a kisváros gyermekorvosát. A férfi elvesztette az egyensúlyát, és leesett a lépcsőn. Vagy esetleg valaki lelökte? A rendőrség nagy erőkkel kezd vizsgálódni, különös tekintettel arra, hogy a balesettel egy időben eltűnt az orvos két gyermeke is. Vajon valaki magával vitte őket? Vagy önszántukból távoztak a házból? A nyomozásba bekapcsolódik a BRFK nyomozója, Tonkó Gábor, és pszichológus szakértője, Varga Gergő is. Gyermekkora színhelyére visszatérve Toninak azonban nemcsak az egyre bonyolultabb üggyel kell megküzdenie, hanem a múltja szellemeivel is...

PATKÓ ÁGNES: *GYILKOS BORVIDÉK*



Karai Renáta, a fővárosból Szekszárdra költözött fordító, régi iratokat talál új házában, amelyek egy elhunyt borász, Stein Pál titkait fedik fel. Vajon természetes halállal halt meg, vagy gyilkosság áldozata lett? Amikor egy ismerősét holtan találják, Renáta és barátai rájönnek, hogy a rejtély napjainkig érhet. A relytély véresen komoly-ra fordul. Nincs többé megállás.

MÉSZÖLY ÁGNES: *VÉGZETES ÜTEM*

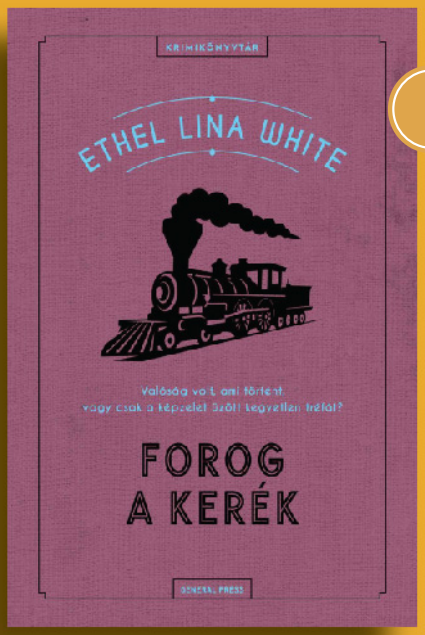


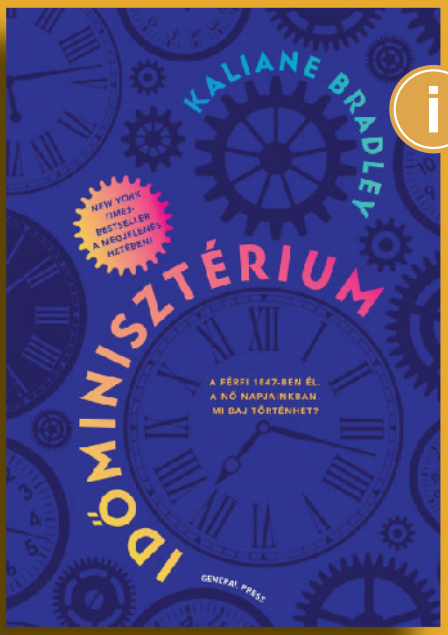
A színpad mögött gyilkos titok lapul. Glen Echo, a népszerű, de kétes hírű fiatal zenész meghal, ha színpadra lép Budapesten. A koncert szervezői a rendőrség helyett Szabó Ágota és Pataki Ádám nemrég alapított magánnyomozó-irodájához fordulnak segítségért. Az anyagi gondokkal küzdő irodára rá fér egy jól fizető megbízás, így gondolkodás nélkül, elvállalják az ügyet. Nagy lendülettel vágnak bele a nyomozásba, ám rögtön másnap váratlan fordulattal kell szembenézniük: holtan találják a szórakozóhely egyik pultosát.

HA TOVÁBBI IZGALMAS KALANDOKRA, TÖRTÉNETEKRE VÁGYSZ









AZ ILLEGÁLIS E-KÖNYV LETÖLTÉSEK KÁROS HATÁSAI A KÖNYVKIADÁSRA

MI TÖRTÉNIK, HA ILLEGÁLISAN TÖLTESZ LE EGY KÖNYVET?

Az illegális e-könyv letöltések témája sok vitát szül, pedig fontos lenne rávilágítani, hogy ezek a letöltések milyen károkat okoznak a könyvpiacon. Miért probléma, ha valaki e-könyvet tölt le anélkül, hogy fizetne érte?

Egy könyv létrehozásának ára és kockázata

Mielőtt egy könyv eljut az olvasókhoz, rengeteg munkát igényel és sokféle költséget von maga után. Az író hónapokig, akár évekig dolgozik a művén, míg végül elkészül a kézirat. Ezután kerül sor a kiadói folyamatokra: szerkesztők, korrektorok, grafikusok, tördelők, és marketingesek dolgoznak azon, hogy a könyv megjelenhessen. Minden egyes munkafázis kiadást jelent, amit a kiadó előzetesen finanszíroz anélkül, hogy biztosan tudná, megtérül-e a befektetése.

A könyvpiacon a kiadók nagy kockázatot vállalnak azzal, hogy finanszírozzák a könyvek megjelenését. Az illegális letöltések miatt azonban gyakran meghiúsul a tervezett eladás, ami visszafogja a bevételeket, és ezzel veszélybe sodorhatja a következő kiadványok megjelenését is. Kiemelném, hogy számos könyvsorozat azért szakadt félbe, mert nem hozta azokat a számokat melyek szükségesek a folytatáshoz.

Az illegális letöltések következményei

Minden illegálisan letöltött e-könyv olyan, mintha az olvasó „leszedne egy könyvet a polcról” fizetés nélkül, ami így kiesést okoz a bevételben. A kisebb, független kiadók esetében, ahol a könyvek nyomtatási és terjesztési költségei alacsonyabb példányszámokra oszlanak el, ez különösen nagy veszteséget jelenthet. Ha egy kiadó túl sok ilyen veszteséget szenved el, azzal nemcsak egy könyv, hanem a kiadó jövője is veszélybe kerülhet. Az író pedig – akinek a bevétele az eladott példányok számától függ – szintén elesik a munkája gyümölcsétől.

Kíváncsiságból megnéztem, a felkapott könyvek nagyságrendileg több, mint kétezer alkalommal lettek letöltve. És ez csak egy oldal, bele se gondolok mennyi lenne ha minden letöltést össze lehetne adni.

Alternatívák az illegális letöltések helyett

Szerencsére ma már számos megfizethető alternatíva létezik az olvasáshoz:

- Könyvtárak: Az új könyvek jelentős részét beszerezhetik, így az olvasók kikölcsönözhetik a legfrissebb kiadványokat. Az éves tagsági díj sokszor nevetségesen alacsony. Én 750 forintot fizettem a legutóbb egy évre.

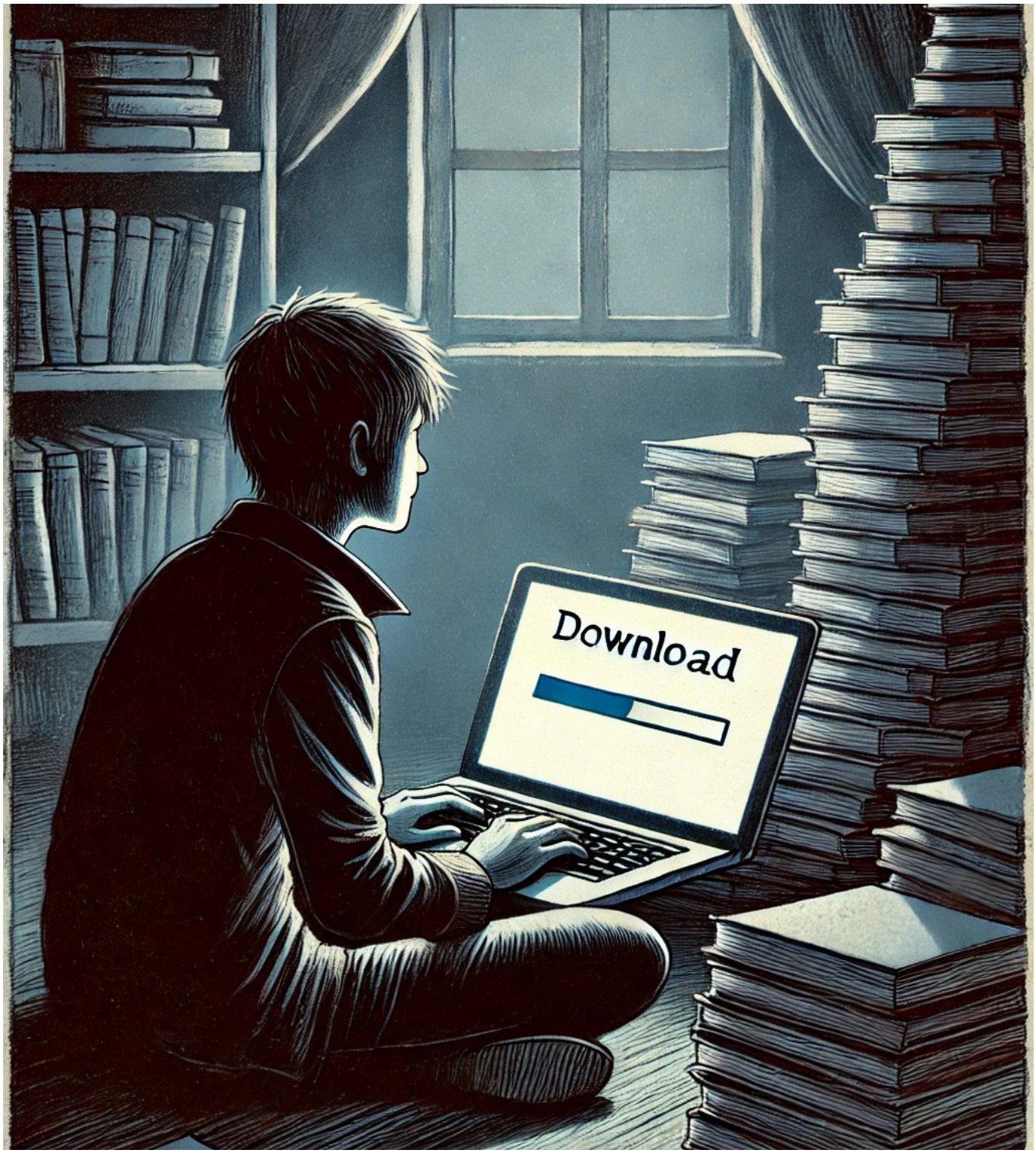
- Kedvezmények: Számos online könyváruház és kiadó kínál akciókat, ahol kedvezőbb áron vásárolhatóak meg a könyvek.

- Használt könyvek: Közösségi oldalakon, moly.hu, vagy Vinteden és bolhapiacokon gyakran találni kedvező áron könyveket. A Murakami életművemet használtan szereztem be idén, az eredeti ár töredékéért.

Az olvasók felelőssége

Egy-egy illegális letöltés könnyen megfoszthatja a kiadókat és szerzőket a megélhetésük egy részétől. Ha valóban értékeljük az olvasás élményét, fontos lenne támogatnunk azokat, akik munkájukkal lehetővé teszik számunkra, hogy új történeteket ismerhessünk meg. Az illegális letöltések elkerülése nem csupán jogi kérdés, hanem egy lépés a könyvpiac fenntarthatóságának biztosítása felé.

Igen, elismerem én is, ma már nagyon drága egy új kötet. Pár perc alatt bármit le tudnék tölteni minden bizonnyal. Azonban én inkább a tudatosságot választom. Felteszem magamnak a kérdést, valóban szükségem van az adott kötetre? Tudok várni pár hónapot, esetleg egy évet amíg akciós lesz a választott regény? Megfelel számomra egy használt példány is? Tudok várni arra, hogy a könyvtár beszerezze? Van rengeteg olvasatlan könyvem a polcon? A válaszom igen. Ez a tudatosság.





NYÁRY KRISZTIÁN
Itt kávéztak ők

„Ám a legfontosabb, ami miatt nem volt érdemes elmaradni a kávéházakból, az volt, hogy itt lehetett behatóan megismerni a teljes városi társadalmat. Egy író, akinek ez a társadalom szolgáltatta a témáját, itt testközelből figyelhette meg modelljeit.

Van valami varázslatos abban, amikor barátokkal leülünk egy kávézóba. Egy illatos kávé mellett megosztott gondolatok, nevetések, mély beszélgetések olyan pillanatok, amelyek gyakran emlékezetesebbek, mint maguk a helyszínek. A kávéházak régóta nemcsak találkozóhelyek, hanem kapcsolatok kovácsolói, eszmék születésének színterei. Egy-egy közös kávézás lehetőséget ad arra, hogy megismerjük egymás nézőpontjait, inspirálódjunk, vagy éppen csak egy kis időre megálljunk a mindennapi rohanásban.

Ezek a találkozások nemcsak szórakoztatóak, de kapcsolatainkra is mély hatást gyakorolnak. Egy asztalnál ülve könnyebb megérteni a másikat, empátiát és figyelmet gyakorolni, közösen ábrándozni vagy éppen megoldást keresni egy problémára. Nem véletlen, hogy a kávéházakat éppoly otthonosan lakták írók és művészek, mint baráti társaságok.

Nyáry Krisztián legújabb kötete, az *Itt kávéztak ők* éppen ezt a különleges világot tárja fel. A könyv nem csupán a magyar irodalom és kultúra legendás alakjainak élettörténeteit mutatja be, hanem azt is, hogyan formálták a kávéházak ezeknek a nagy elméknek a munkásságát és személyiségét. *„Kávéház nélkül nincs irodalom”* – írta Márai Sándor, és valóban: a kávéházak nem csupán második otthonai voltak az íróknak és művészeknek, hanem a közösségi gondolkodás, az eszmecserék és a polgári szabadság színterei is.

A könyvben olyan neves alkotók mindennapjaiba nyerhetünk bepillantást, mint **Jókai, Petőfi, Krúdy vagy Zelk Zoltán.** Megtudhatjuk, hol született egy-egy korszakalkotó mű, milyen viták zajlottak a kávéházi asztaloknál, vagy éppen milyen tréfák fűszerezték a művészek szürke hétköznapjait.

De miért is olyan lenyűgöző belelátni ezekbe a történetekbe? Azért, mert általuk nemcsak a művészeket, hanem magunkat is jobban megértjük. Rájövünk, hogy a kreativitás és az alkotás milyen mélyen gyökerezik az emberi kapcsolatokban, az **ihlethez szükséges inspiráció gyakran egy-egy baráti beszélgetésből fakad.**

Nyáry Krisztián szórakoztató és információkban gazdag stílusa minden olvasót magával ragad. Az *Itt kávéztak ők* nemcsak a magyar irodalom két évszázados örökségét mutatja be, hanem arra is emlékeztet, hogy a kávéházak – még ha ma már más formában is léteznek – továbbra is az emberi találkozások és a közös gondolkodás szimbolikus terepei.

Ha valaha is érezted azt, hogy egy csésze kávé mellett minden könnyebben áramlik – az ötletek, a szavak, az érzések –, akkor ez a könyv neked szól. És ha még nem volt részed ilyen élményben, talán éppen ez az a kötet, amely kedvet ad ahhoz, hogy felfedezd: egy jó beszélgetés valóban megváltoztathat mindent.

HARRY POTTER ÉS ÉN



Sosem éreztem különösebb vágyat, hogy elolvassam a Harry Potter könyveket. Nem tudom, miért maradt ki az életemből, és hogyan kerülte el a figyelmemet ez az óriási jelenség. Lehet, hogy akkoriban egyszerűen nem olvastam annyit, vagy más érdeklődési köröm volt. Nem emlékszem, hogy bármelyik barátom, osztálytársam beszélt volna róla, vagy láttam volna valakinél a köteteket.

A fordulópont nagyjából öt-hat évvel ezelőtt jött el, amikor egy barátomtól megkaptam az első kötetet ajándékba. Talán abban az évben, vagy nem sokkal később olvastam el. Az első rész után folytattam a másodikkal, majd a harmadikkal, és úgy tűnt, kezdtem belelendülni. A negyedik rész viszont félbemaradt: pont akkor futott a film valahol a tévében, és inkább azt néztem meg. Egy év is eltelt, mire újra elővettem a könyvet, és végül be is fejeztem.

Őszintén szólva, nem éreztem sürgető vágyat, hogy azonnal folytassam a sorozatot. Közben viszont kaptam egy Harry Potter témájú társasjátékot, a *Roxforti csatát*, ami azóta is a kedvenceim közé tartozik. Rengeteg emlékezetes partit játszottunk már vele barátokkal. Ahogy egyre több kártyát ismertem meg, úgy váltak egyre izgalmasabbá a karakterek, a helyszínek és a történetek. Rájöttem, hogy talán mégis érdemes lenne elolvasni, honnan erednek ezek a részletek.

Az igazi áttörést az hozta, amikor elhatároztuk, hogy tartunk egy Harry Potter mozimaratont. Miközben készültünk rá, felmerült bennem a gondolat: talán mégis el kellene olvasnom az utolsó három könyvet. Különösen az ötödiket, miután rátettem a kaparós bakancslistámra. Ezután döntöttem el, hogy befejezem a sorozatot. Két hét alatt végigolvastam a hiányzó részeket, és bevallom, kellemes meglepetés ért. Bár néhány dolgot már előre elspoilereztek számomra, mégis volt bőven új és izgalmas élmény a könyvekben.

A Roxfort világa az apró részleteivel, mint a mozgó portrék vagy a varázslatok, bűbájok leírásai, különleges lények mindig lenyűgöztek. Olyan volt, mintha tényleg elutazhattam volna egy másik világba. És bár a könyvek olvasása után láttam az utolsó filmeket, meglepően izgalmas volt együtt nézni barátokkal. Sőt, közben azon kaptam magam, hogy újra eszembe jutottak a könyvek bizonyos részei, amelyeket a film kihagyott.

És milyen érzés volt végül? Vegyes. Katarzist nem éreztem, és nem tudom elképzelni, hogy időről időre újraolvassam őket. Furcsa, mert összességében tetszett a történet. A játékosság, a kalandok, a barátságok, a veszély mindmind jól megkomponált elemei a sorozatnak. Most felnőttként jobban megértettem, milyen bonyolult kapcsolatrendszerek rejlenek a történetben, mint Dumbledore és Harry közti viszony, vagy Piton háttértörténete, családi kapcsolatok.

Mégis úgy érzem, hogy felnőttként talán már kevésbé tud rám hatni. Vagy talán a filmek terelték el a figyelmemet? Esetleg maga a történet már túl régi ahhoz, hogy igazán újdonságként hasson? Nem tudom pontosan.

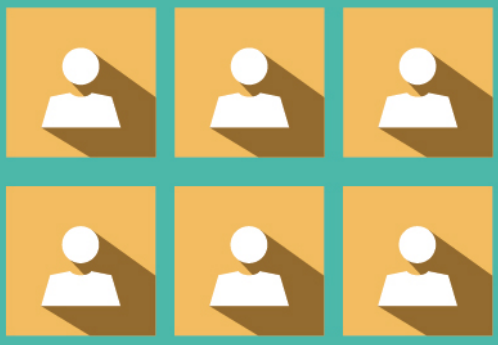
Mindenesetre azt nem mondom, hogy soha nem fogom újraolvasni, de most egyelőre csak egy kellemes élményként tekintek rájuk. A barátság és a kitartás, amit a szereplők mutattak, valahogy még most, felnőttként is motiválóan hatott rám. Talán ez a varázslat igazi titka.

HÁNY EMBERNEK AD MUNKÁT EGY KÖNYV?

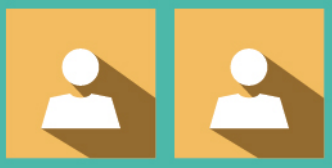
A képeken látható számok tájékoztató jellegűek, természetesen minden eset, minden könyv egyedileg kezelendő.



ÍRÓ (1 fő):
Ez az alapeset. Bár néhány könyvnél több író is részt vehet a folyamatban, főleg ha antológiáról vagy közös projektről van szó. Illetve előfordulhat, hogy egy barát/családtag is foglalkozik az adott kézirattal.



KIADÓ (6 fő):
Kiadóvezető: lényegében ő hoz döntést a kiadásról. **Szerkesztő**: Általában van egy főszerkesztő, de nagyobb könyveknél lehet, hogy több szerkesztő vesz részt a munkában. **Korrektor:** Önálló pozíció, bár sok esetben a szerkesztő is végezheti. **Tördelő:** A könyv tördelését külön szakember végzi. **Grafikus:** Borító, reklámanyag készítés. **Marketing:** A könyv promóciójában több marketinges is részt vehet. *(Fordító és lektor: Fordítást igénylő műveknél külön fordító és lektor is dolgozik a szövegen.)*



NYOMDA (2 fő)
Nyomdász és technikus: Az ipari könyvnyomtatás során több technikus és nyomdász dolgozhat egy könyvön, így 3-5 fő reálisabb becslés.



SZÁLLÍTÁS, RAKTÁROZÁS (8 fő)
Szállítás: egy ember intézi az adminisztratív feladatokat, egy külön ember a csomagolást, egy ember kiszállítja a kiadó/kereskedő raktárába. **Raktározás**: Legalább három fő szükséges, adminisztráció és átvétel, valamint a tárolási feladatok kapcsán. **Kiszállítás:** Amennyiben az üzletekbe is ki kell szállítani a könyveket, úgy egyéni vállalkozó vagy futárcég esetén is körülbelül két fő egészen biztosan számolható.



KÖNYVESBOLT (3 fő)
Dolgozó: A beérkező áru átvételére egy főt számolok. Az értékesítést ténylegesen 1-2 ember is végezheti.

Ez csak egy alapszámolás, minél nagyobb a megjelenési projekt, területenként úgy bővülhet a létszám. Illetve még nem számoltam bele az olyan embereket, akik a háttérből, nem közvetlenül foglalkoznak egy kötettel. Ilyen a **könyvelő**, a **munkaügyes**, az **ügyvéd, fotós**. Plusz nem számoltam bele az **újságírókat, tartalomgyártókat** sem, akik szintén hozzájárulnak a könyv eladásának sikeréhez. Ha mindent összeadunk, akkor nagyjából egy könyv megjelenésével **20-30 fő** foglalkozik.

TERÁPIÁS MESÉK VILÁGA

BELSŐ UTAZÁS A MESETERÁPIA SEGÍTSÉGÉVEL

A meseterápia olyan pszichoterápiás módszer, amely a mesék gyógyító és fejlesztő hatására épít. Alapja az a feltételezés, hogy a mesékben található szimbólumok és történetek segíthetnek az egyének számára a személyes problémák felismerésében, feldolgozásában és megoldásában. A meseterápia során az emberek különféle meséken keresztül, a bennük rejlő konfliktusok és megoldási lehetőségek segítségével találhatnak új perspektívákat saját életük kihívásaira. Segíthet például gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt a szorongás oldásában, a veszteség feldolgozásában és az önbizalom fejlesztésében.

A következő oldalakon, a témáról **Csóka Judit**, klinikai szakpszichológust, hipnoterapeutát, meseterapeutát kérdeztem.



MESEHŐSÖK ÚTMUTATÁSA

„A MESÉK RÓLUNK, EMBEREKRŐL SZÓLNAK, ÉS ETTŐL IGAZÁN IZGALMASAK.”

Mesélne egy kicsit arról, hogyan találta meg a meseterápiát, és mi motiválta abban, hogy ezt az irányt kövesse a pszichológiai munkájában?

Éppen egy képzésről tartottam hazafelé, amikor egy könyvesboltban, rátaláltam Boldizsár Ildikó *Meseterápia* című könyvére. Elolvastam, és úgy éreztem ez az a terápiás forma, amit a magaménak érzek. Részt vettem a meseterápiás képzésen, kipróbáltam sokféle helyzetben (kórházban, börtönben, hajléktalan szállón, könyvtárban) a meséket és azt láttam, hogy működik a dolog. Nagyon sokat tanultam Ildikótól és Luzsi Margótól. Azonban az élet úgy hozta, hogy személyes és szakmai ellentétek miatt elváltak útjaink jó pár éve. Azóta a magam útját járom, a saját tapasztalataimra támaszkodom.

Egyre több ember érdeklődik a meseterápia iránt. Mit gondol, miért ennyire hatékony ez a módszer különböző életkorú és élethelyzetű emberek számára? Milyen különbségeket lát a meseterápiás csoportok között a különböző korosztályok számára? A felnőttek és a gyerekek másképp dolgozzák fel a mesék üzenetét?

A meseterápia nagyon népszerű módszer lett, azonban meg kell jegyeznem, hogy nem önálló terápiás forma. Kiegészítő terápiája lehet más pszichoterápiás módszereknek. A népszerűségét az adja, hogy történeteket hallgatni jó dolog. A mesék (az állatmesék is) végül is rólunk, emberekről szólnak, és ettől igazán izgalmas. A felnőtt csoportokban tartalmas és mély beszélgetések alakulnak ki a meséhez kapcsolódva. A gyerekcsoportokban nem feltétlenül beszéljük meg az elhangzott mesét, inkább valamilyen tevékenységhez (rajzoláshoz, festéshez, drámajátékhoz) kötve bontjuk ki a mesék üzenetét. A lényeg, felnőtt és gyerekcsoportokban egyaránt, hogy mindegy milyen korú az illető, ha a mesében van valami, ami az ő aktuális problémájához kapcsolódik, akkor az megragadja, gondolkodásra készteti.

> ***„A mesehősök döntései, harcai mintául szolgálhatnak saját döntéseinkhez, harcainkhoz.***

Könyvei sokféle témát ölelnek fel, mint például a házasság, a pénz vagy a szülőség. Milyen inspirációt vagy megfigyeléseket használ fel, amikor egy-egy témához illő meséket gyűjt?

A meseválogatások téma választásai ahhoz kapcsolódnak, amilyen témákkal találkozom. A házasságról szóló mesék ötletét az adta, hogy éppen akkor sok válófélben levő 50-es férfi és nő keresett fel. A beszélgetés közben kiderült, hogy már a párválasztás sem azért történt, mert az illető a másik lényét, a személyiségét szerette volna, hanem valamilyen érdekből: „jó anyja lesz a gyerekeknek” vagy „jó sok pénzt fog keresni”. Ha ilyen érdekek vezérlik a párválasztást, akkor a házasság sokszor fullad ku-



darcba. A pénzes kötet pedig azért született, mert azt látom, hogy a világunkban a pénz az úr. Mindent és mindenkit pénzben mérnek, ahogy az egyik vezető politikus mondta, hogy mindenki annyit ér, amennyije van. Az egyéb lelki és szellemi értékek háttérbe szorultak, ami nagyon nagy baj. Ezt szerettem volna bemutatni a kötet meséin keresztül. A szülőségről a Corvina Kiadó felkérésére gyűjtöttem történeteket. Nagy megtiszteltetés volt számomra, hogy Szabó T. Anna szerzőtársa lehettem.

Meseterápiás és hipnoterápiás tapasztalatai alapján mit gondol, hogyan segítenek a népmesék az egyéni élethelyzetek feldolgozásában, illetve a lelki gyógyulásban?

A mesemondás és a mesehallgatás közben módosul tudatállapotunk. E változás kedvező testi és lélektani folyamatokat indít el: ellazulnak az izmaink, egyenletesebb lesz a szívverésünk és a légzésünk, oldódnak a feszültségek, enyhül a szorongás és a félelem. Ha jó mesét választ a meseterapeuta, akkor a hallgatóság úgy érzi, hogy tartozik valahová, nincs egyedül a bajában, van kiút abból a nehézségből, amibe belekerült. A mesehősök döntései, harcai mintául szolgálhatnak saját döntéseinkhez, harcainkhoz. Segít az elköteleződésben, a kitartásban.

A mesék sokszor szimbolikus nyelven szólnak hozzánk. Hogyan segíti a résztvevőket abban, hogy felismerjék és megértsék a saját életükhöz kapcsolódó szimbólumokat és üzeneteket?

Elsősorban a történethez kapcsolódunk, a szimbólumokat a részvevők maguk is meg tudják fejteni. Nem mindenkinek jelenti ugyanazt pl. a hegy szimbóluma. Valakinek azt jelenti, hogy meg kell mászni, valakinek azt, hogy el kell hordani, megint másnak azt, hogy félre kell tolni. A csoport úgy segít, hogy egymás gondolatai segítik az egyént tovább gondolkodni. Minden részvevőben van egy kollektív tudás arról, hogy ezek a szimbólumok mit jelentenek, a csoportban felszínre jöhet ez a mély tudás, és gazdagít bennünket.

A pszichiátriai osztályon végzett meseterápiás munka során milyen változásokat, fejlődést tapasztal a páciensek mentális állapotában? Hogyan reagálnak a mesékre?

A pszichiátriai betegek esetében a mesére való reakció attól függ, éppen milyen állapotban vannak. A betegség súlyossága, gyógyszerek hatása meghatározó abban, hogy mennyire jut el a mese a betegekhez. Ezeken a csoportokon inkább a közös éneklésnek, mondókázásnak volt szorongásoldó szerepe, amit nagyon szerettek a betegek.

Ön szerint milyen szerepet játszanak a mesék a modern társadalomban? Hogyan segíthetnek a mai kihívásokkal való megküzdésben?

Véleményem szerint az ember nem változik, csak a körülötte levő díszletek. Az életben előforduló krízisekkel előbb – vagy utóbb mindenki találkozik: a születés, a halál, a párválasztás, a veszteségek, betegségek. Éppen ezért a mesék nagyon is modernek, mert azokkal a problémákkal, nehézségekkel foglalkozik, ami mindannyiunkat érint. Sokszor a kihívások is nagyon hasonlók: meg kell küzdeni egy gonosz királynéval) ki most a gonosz királyné az életünkben? A főnökünk, esetleg egy riválisunk?) vagy le kell győzni a sárkányt, aki valamit elrabolt, (ki lehet a sárkány az életünkben, a ki a vesztünkre tör?) vagy útra kell kelni, valamilyen tudás, vagy gyógyszer megszerzéséért. Az akadályok, a nehézségek mindenki életében jelen vannak. Talán könnyebben birkózunk meg velük, ha van egy történet a fejünkben arról, hogyan csinálta ezt egy mesehős.

A könyveiben milyen személyes vagy szakmai tapasztalatokat épít be, és melyik könyvére a legbüszkébb? Miért?

A *Meseterápiás utak és kalandok* című könyv az összefoglalója annak, hogyan gondolkodom a meseterápiáról. Erre vagyok a legbüszkébb, mert ebben van benne minden, amit az évek során tapasztaltam, megküzdöttem.

Van olyan mese vagy történet, amely különösen közel áll Önhöz, és gyakran alkalmazza a terápiák során? Miért éppen ezt a mesét választja?

Két mesét szoktam mondani sokszor. Az egyik egy afrikai mese, az Élet hatalma, a másik egy indiai történet, a Sok eltelt… című. Azért szoktam ezeket elmondani, mert az első arról szól, hogy az élet mindig változik, a rossz és a jó bármikor az ellenkezőjére fordulhat, így nem tanácsos, elbizakodottá, gőgössé válnunk. A másikat azért szoktam választani, mert van benne egy versike, ami sokszor segíthet, amikor valamilyen küzdelemben elfáradunk, így szól:

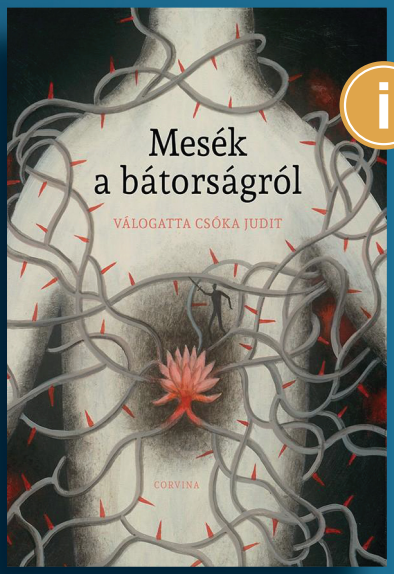
”Sok eltelt, egy kevés van még!
Tarts ki s a dolgodat szépen tedd.
Ne add fel, szedd össze erődet,
fényes jövő áll előtted!

SZERINTEM

Nagyon izgalmas gondolat, hogy a mesék épp olyan mélységeket és jelentéseket hordoznak, mint bármely nagy történet vagy filozófiai szöveg. Amikor egy-egy mesét olvasok, úgy érzem, olyan igazságokat, belső világokat tárnak fel, amelyek sokszor egyszerűségükben érintenek meg.

Számomra a mesék varázslata abban rejlik, hogy ugyanazt a történetet minden korosztály másként élheti meg – gyermekként álmokat sző, fiatalként válaszokat keres, felnőttként pedig mélyebb tanulságokat von le. A meseterápia pontosan ezt a rétegzettséget bontja ki. Csóka Judit segítségével sikerült megtanulnom, hogy a meséket nem csupán a történet kedvéért olvassuk. Figyelve arra, mit üzen egy-egy szereplő, motívum vagy esemény, sokkal közelebb kerülhetünk saját belső világunkhoz is.

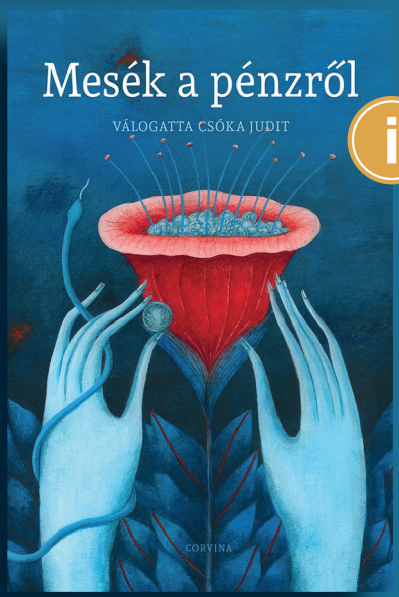
A világ meséi időtlen bölcsességeket hordoznak, amelyek minden kultúrában más-más köntösben jelennek meg, de az üzenetük örök érvényű marad. Sokszor, amikor egy-egy régi történetet olvasok, elgondolkodom, vajon milyen válaszokat kínálnak ezek a mesék a jelen kor kihívásaira. Talán egyes dolgok megváltoztak, de az emberek alapvető vágyai, félelmei, útkeresései ugyanazok maradtak. Ezért a mesék nem csupán a gyerekekhez szólnak; hozzánk is, felnőttekhez, akik néha elfelejtjük, hogy a legegyszerűbb történetek is képesek új látásmódot nyújtani.

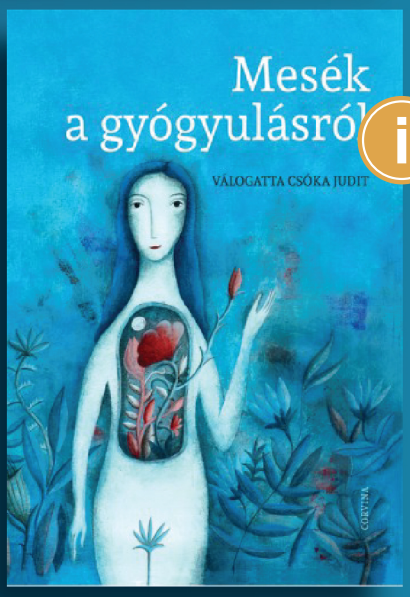

Mesék
a bátorságról
VÁLOGATTA CSÓKA JUDIT
CORVINA


Egy testben
két szív
Versek és mesék várandósságról, szülésről és szülőségről
Válogatta: CSÓKA JUDIT és SZABÓ T. ANNA
Corvina


CSÓKA JUDIT
Meseterápiás
utak és kalandok
CORVINA


VÁLOGATTA
CSÓKA JUDIT
Mesék
a szabadulásról
CORVINA


Mesék a pénzről
VÁLOGATTA CSÓKA JUDIT
CORVINA


Mesék
a gyógyulásról
VÁLOGATTA CSÓKA JUDIT
CORVINA

MESÉK, AMELYEK IDŐTÁLLÓAK

ZALKA CSENGE VIRÁG ÉS A NÉPMESÉK VILÁGA

Az előző oldalak a mesék gyógyító erejével foglalkoztak, arról beszélgettünk, hogyan segíthetnek a történetek a lélek ápolásában és a mindennapi nehézségek feldolgozásában. Innen egyenes út vezetett ahhoz a témához, ami mindig is lenyűgözött: a népmesék világa, és azok gyökerei.

A mesemondás mestere

Dr. Zalka Csenge Virág mesemondóként és íróként hidat épít múlt és jelen között. Az ELTE-BTK Régészet szakán szerezte első diplomáját, de már az egyetemi évek alatt felfedezte, hogy a világon léteznek főállású mesemondók – és azonnal tudta, hogy ez lesz az ő hivatása. Azóta nemcsak Magyarországon, hanem nemzetközi színtéren is elismert szaktekintéllyé vált a mesemondás területén. Pályája során Fulbright ösztöndíjjal szerzett mesemondásból (Storytelling) mesterdiplomát, majd Kulturális Tanulmányokból doktori fokozatot az Egyesült Államokban. Kutatása a hagyományos mesemondás és a popkultúra, különösen a szerepjátékok metszéspontjára fókuszált, és munkája során sikeresen ötvözi az ősi mesék elemeit a modern közönség igényeivel.

Miért olvassunk népmeséket?

A népmesék nem csupán szórakoztatnak; életbölcsességet, útmutatást és vigaszt nyújtanak. Az emberi tapasztalatok esszenciáját hordozzák, és ez teszi őket időtállóvá. Egy török mese akár ugyanazt az igazságot fogalmazhatja meg, mint egy magyar történet, miközben a kulturális különbségek színezik a narratívát. Zalka Csenge Virág könyvei éppen ezt a sokszínűséget mutatják be, összekötve a világ különböző népeinek meséit.

***A néma istennő* – Görög és római mítoszok új szemszögből**

Ez a könyv nem csupán mesemondóként, hanem régészként és kutatóként is megmutatja Zalka Csenge Virág sokoldalúságát. A hagyományostól eltérő görög-római mitológia kevéssé ismert történetei elevenednek meg, amelyeket ritkán találunk meg népszerű forrásokban. Ezek a történetek nemcsak szórakoztatnak, hanem új perspektívákat is adnak az olvasónak a mitológia világáról. Ez a kötet felnőtt tartalmú besorolást kapott, így csak a felnőtt olvasóknak ajánlom.

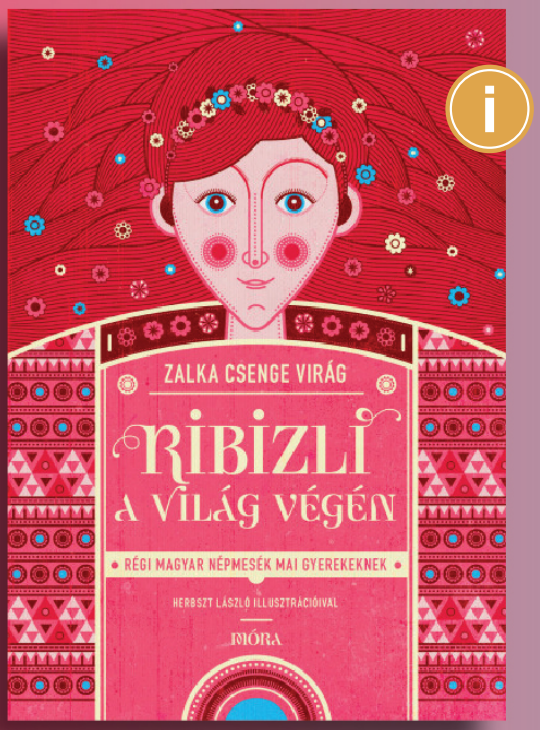
***A varjúherceg* – Népek közötti híd a mesékben**

A kötetben található történetek megmutatják, hogy a népmesék mennyire univerzálisak. A „só-mese” török változata vagy a Hamupipőke férfi főszereplője az otthonosság és a felfedezés örömét kínálják. A mesék arra tanítanak, hogy a kultúrák közötti különbségek valójában gazdagítanak minket, hiszen ugyanazt az emberi tapasztalatot mesélik el.

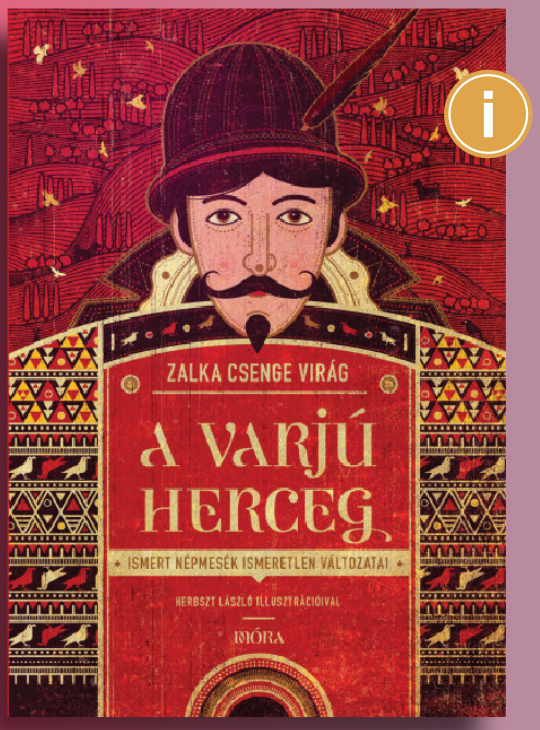
A kalóz királylány* és *Ribizli a világ végén

Ezek a kötetek a fiatalabb generációkat célozzák meg, miközben a régi történetek újramesélésével minden korosztályt megszólítanak. A kalóz királylány és Ribizli történetei bátorságról, kreativitásról és önazonosságról szólnak – olyan üzenetek, amelyek ma is aktuálisak.

Zalka Csenge Virág munkássága emlékeztet arra, hogy a mesemondás nem csupán a múlt része. A mesék tovább élnek, mert alapvető emberi igényeinkre adnak választ: a közösséghez tartozásra, a tanulásra és az önkifejezésre. A mesék ereje abban rejlik, hogy mindig képesek új tartalmakat hordozni, legyen szó gyógyításról,


ZALKA CSENGE VIRÁG
RIBIZLI A VILÁG VÉGÉN
RÉGI MAGYAR NÉPMESÉK MAI GYEREKEKNEK
HERBSZT LÁSZLÓ ILLUSZTRÁCIÓIVAL
MÓRA


ZALKA CSENGE VIRÁG
A KALÓZ KIRÁLYLÁNY
NEMZETKÖZI NÉPMESÉK MAI GYEREKEKNEK
HERBSZT LÁSZLÓ ILLUSZTRÁCIÓIVAL
MÓRA


ZALKA CSENGE VIRÁG
A VARJÚ HERCEG
ISMERT NÉPMESÉK ISMERETLEN VÁLTOZATAI
HERBSZT LÁSZLÓ ILLUSZTRÁCIÓIVAL
MÓRA


ZALKA CSENGE VIRÁG
A NÉMA ISTENNŐ
ELFELEDETT GÖRÖG-RÓMAI MÍTOSZOK
TREND

HOGYAN SZÜLETETT A MAGNÓLIA KIADÓ ÉS MI KÖZE AZ AGAVE KÖNYVEKHEZ?

KOVÁCS KRISZTIÁN, A KIADÓ PR,, MARKETING VEZETŐJE AVAT BE MINKET

Bár az **Agave Könyvek** tavaly ünnepelte fennállásának 20. évfordulóját, tehát jelenleg is az egyik legrégebb óta működő független könyvkiadónak számít a piacon, aki olyan életműveket hozott el a hazai olvasóknak, mint **Philip K. Dick, Ray Bradbury, Neil Gaiman, William Gibson, Lawrence Block, Laurell K. Hamilton, Kim Stanley Robinson**, és még vagy tucatnyi nemzetközi híresség, mindig is szívfájdalmunk volt a skatulya, melybe épp e rendkívüli szerzők gondozása miatt szuszakoltak be minket. Sokáig, ha azt mondták Agave, az embereknek krimi, a sci-fi, a fantasy és a horror ugrott be, holott mi a magunk részéről mindig is szerettünk úgy hivatkozni az életművünkre, hogy „minőségi szórakoztatóirodalmat" adunk ki.

És bizony skatulyákban gondolkoznak a könyvkereskedők is, akik ennél fogva biztos kézzel helyeztek el minket könyvesboltjaik kijelölt polcain. Igen ám, de nekünk, a kiadó dolgozóinak az ízlése és érdeklődési köre jócskán túlmutat a fenti kategóriákon, emiatt számtalanszor akadtunk olyan nagyszerű regényekre kutakodás közben, melyekbe azonnal beleszeretettünk, ám tudtuk, ha kiadjuk, műfaji különbözőségük ellenére is az Agave név miatt bekerülnek a sci-fik és fantasyk közé, emiatt pedig elsikkadnak az olvasók elől.

Így jött létre a **Magnólia Kiadó** névre hallgató imprintünk, melyet 2022 végétől kezdtünk gőzerővel építeni, és büszkén mondhatom, hogy alig másfél év alatt a brand csodálatos gyorsasággal nőtte ki magát. Ehhez pedig igazi, minőségi nagyágyúkat hívtunk harcba, köztük **Gabrielle Zevin**t, **R. F. Kuang**ot, **Carley Fortune**-t, **Ashley Poston**t, a Pulitzer-díjra jelölt, magyar származású **Rebecca Makkai**-t, vagy épp idei egyértelműen legnagyobb fogásunkat, a valódi világsztárnak számító **Paula Hawkins**-t. Romantikus irodalom, pszichothrillerek, történelmi regények, egy kis szépirodalom, és néhány húsba vágó tényirodalmi könyv. Így foglalható össze, a piac mely szegmenseit igyekszik majd hosszútávon lefedni a kiadó kínálata.

Az olvasói visszajelzésekből arra következtetünk, jó irányba indultunk el. Carley Fortune és R. F. Kuang hamar kultszerzőkké váltak, Irene Vallejo *Papirusz – A könyvek története az ókori világban* című tényirodalmi munkája, vagy Mustapha Suleyman és Michael Bashkar *A következő hullám* című, a mesterséges intelligencia jövőképét összefoglaló munkája pedig bizonyította, hogy e néhány, egymástól gyökeresen eltérő műfaj megfelelő kezekben nagyszerűen megfér egymás mellett.

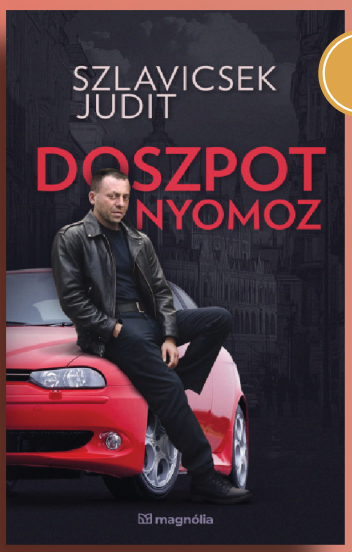
Természetesen van még hová fejlődni, és mi igyekszünk is. Az elmúlt években a nulláról építettük fel Magyarország egyik legnépszerűbb ifjúsági szerzőjét, **Kollár Bettit**, akinek regényei sok tízezres nagyságrendben fogynak jelenleg is, holott még mindig csak huszonhat éves. Az új kiadó nagyobb mozgásteret biztosított a számunkra, így némi kísérletezést is megengedhettünk magunknak: ennek kapcsán jött létre a legnépszerűbb hazai krimi író, **Szlavicsek Judit, és a 90-es évek legnépszerűbb magyar rendőrségi nyomozója, Doszpot Péter együttműködésében** a novemberben megjelenő *Doszpot nyomoz* című kötet, mely elegánsan vegyíti a valóságot és a fikciót egy bűnügyi regénybe ágyazva, mellyel kétségkívül az idei ősz egyik legegyedibb megjelenését produkálja majd.

A jövő év sem lesz piskóta: elhozzuk Clare Leslie Hall *Broken Country* című regényét, mely az idei év legnagyobb meglepetése volt, **Reese Witherspoon beválasztotta a könyvklubjába**, és már készül a filmadaptáció; bebarangoljuk a 16. századi Japánt David B. Gil *Eight Million Gods* című monumentális remekművében, és hozzuk majd **Rainbow Rowell első felnőtteknek szánt művét**, miközben tovább folytatjuk megkezdett életműveinket, érkezik majd tehát Ashley Poston, Jeneva Rose, R. F. Kuang és Carley Fortune is. Érdemes lesz velünk tartani.

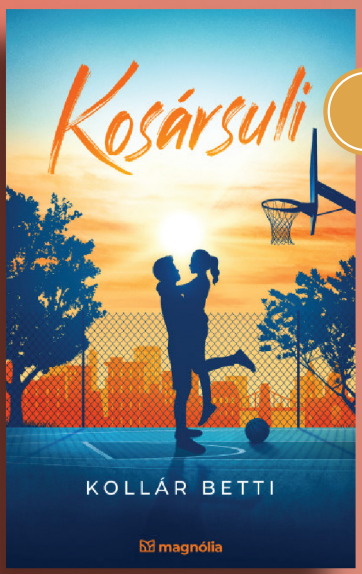

GABRIELLE ZEVIN
VILÁG-
ÉPÍTŐK
magnólia


SÁRGA
R. F. KUANG
magnólia


A LÁNY A VONATON
#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER SZERZŐJE
PAULA
HAWKINS
KÉKSÖTÉT
magnólia


SZLAVICSEK
JUDIT
DOSZPOT
NYOMOZ
magnólia


REBECCA MAKKAI
LENNE PÁR KÉRDÉSEM
„Egyszerre kampuszregény, mélyenszántó merengés a valódi krimi műfajának értékein és etikáján, illetve egy ame toox elszámoltatás."
Priscilla Gilman, The Boston Globe
magnólia


Kosársuli
KOLLÁR BETTI
magnólia



IRENE SOLÁ
Énekelek, s táncot jár a hegy

„A költészetben benne van minden. A költészetben ott a szépség, a tisztaság, a zene, a képek, a kimondott szó, a szabadság, a költészet megindítja a lelket, s engedi látni a végtelent. A túlvilágot. A végtelent, ami nem a Föld és nem is az Ég, hanem a mindenkiben ott lakó végtelen. Mint a fejünk legfelső emeletén nyíló ablak, amelyről nem is tudtuk, hogy létezik, s amit a költői szó egy kicsit megnyit, és ott fönn, azon a résen túl ott van a végtelen.Így aztán nekem sem kellett műveltséget tettetnem, hogy elnyerjem a szívét.”

Irene Solá neve egyre ismertebbé válik az irodalmi világban, különösen a katalán nyelvű irodalom szerelmesei körében. Solá 1990-ben született, és mára a kortárs katalán irodalom egyik kiemelkedő alakjává vált. Művei rendkívüli érzékenységgel és fantáziával közelítenek az emberi sorsokhoz és a természeti világhoz. Első regénye, a *Gátak* megalapozta írói pályafutását, de valódi áttörést az *Énekelek, s táncot jár a hegy* című regénye hozott számára. Ez a mű elnyerte az Európai Unió Irodalmi Díját, és számos más elismerést is begyűjtött.

Az *Énekelek, s táncot jár* a hegy a Pireneusok varázslatos vidékén játszódik, ahol a természet, az emberek és a mitológiai elemek összefonódnak egy lírai és szimbolikus történetben. A regény különlegessége az, hogy több elbeszélő szemszögéből ismerhetjük meg a történetet: emberek, állatok és természetfeletti lények is megszólalnak. Ez az egyedi megközelítés páratlan hangulatot teremt, ahol az ember és a természet kapcsolata új fényben mutatkozik meg. A regény nyelvezete egyszerre lírai és kifejező, amely képes érzelmek széles skáláját megmozgatni az olvasóban, miközben mély filozófiai kérdéseket feszeget az emberi létről, a halálról és az élet szépségeiről.

Számomra ez a könyv igazi felfedezés volt. Kezdetben óvatosan közelítettem hozzá, hiszen a mágikus realizmus, amit sokan emlegettek a regénnyel kapcsolatban, nem áll közel hozzám. Ennek ellenére valamilyen belső indíttatásból mégis elkezdtem olvasni, és egy hétvége alatt ki is olvastam. Röviden összefoglalva: lenyűgözött. Irene Solá elképesztő fantáziával és érzékenységgel építi fel a történetet, amely egyszerre ragadja magával az olvasót a valóság és a képzelet határain egyensúlyozva. A leírások és a szöveg finoman, de mégis erőteljesen teremtik meg a feszültséget, a reményt és a félelmet, egyedi hangulatot teremtve.

A könyv annyira mélyen megérintett, hogy az idei év egyik legjobb irodalmi élményeként tartom számon. Irene Solá írásaiban olyan tehetség és kreativitás lakozik, amely ritka az irodalomban. Ez az, ami miatt számomra kiemelkedő élmény volt olvasni, és biztos vagyok benne, hogy a jövőben is szívesen fordulok majd más műveihez.

Ahogy az lenni szokott, az *Énekelek, s táncot jár a hegy* után rögtön beszereztem a *Gátak* és a *Szemet adtam neked, s te a sötétségbe néztél* című regényeit is, hogy még jobban elmerüljek Solá különleges világában. Azoknak, akik szeretik a természetet, a misztikumot és a mély emberi érzések ábrázolását, mindenképpen ajánlom ezt a könyvet, mert ritka és különleges olvasmány.



BABITS MIHÁLY
A gólyakalifa

„– A lelkünket magunk sem ismerjük, és ki meri mondani, hogy ő tudja, mi lakozik benne? Ha te tudnád azt, Elemér, mennyi rossz gondolatom, milyen gondolataim voltak már nekem is, egészen kisleány koromban! A gondolatot nem lehet őrizni, repül, mint a rossz madár, minden ember tele van rossz gondolatokkal. Ami rossz bennünk, megbocsátjuk, ami legjobb, egymásnak adjuk és elfogadjuk.

A blog harmadik, októberi közös olvasmánya Babits Mihály legismertebb műve, *A gólyakalifa* volt.

Évek óta kerülgetem a könyvet, de valamiért egészen mostanáig nem szólított meg.

A gólyakalifa Babits Mihály első regénye, amely lélektani és detektívregényként egyaránt megállja a helyét. A mű a személyiséghasadás és a személyiség kettéválásának modern lélektani ábrázolását nyújtja. A történet középpontjában egy kettős életet élő fiatal áll: egy úrifiú és egy iparostanonc sorsát követhetjük nyomon kamaszkorától. Az 1916-os megjelenése óta több mint húsz kiadást élt meg, készült belőle filmadaptáció és színpadi feldolgozás is, melyet azóta is rendszeresen játszanak. A regény többek között angol, német, cseh és finn fordításban is megjelent.

A regényt olvasva megfogott a kettősség témája, amely Babits történetén végigvonul. *A gólyakalifa* címe utalás az Ezeregy éjszaka egy meséjére, amelyben egy kalifa gólya alakba változik, és nem tud visszatérni. Ez a szimbólum előre jelzi a főszereplő, Elemér belső konfliktusát. A regény kettős életű, amelyben Elemér álombéli énje is életre kel, felveti a kérdést, hogy mennyire vagyunk képesek mi magunk is kettős életet élni. Lavírozva az álom és valóság közt.

Elemér származása és társadalmi helyzete sok elvárást hoz magával, ami akár egy olyan vágyat is szülhet benne, hogy kitörjön ebből az életből. Úgy értelmeztem, hogy az álombeli énje talán azt az életet testesíti meg, amelyben szabad lehet a megfelelési kényszertől, és ahol szembeszáll a társadalmi normákkal. Elemér álombéli élete egy egyszerű, szegényes lét, távol a gazdag környezettől, amelytől menekülni vágyik.

Ez a kettősség akár egy tudathasadás tüneteként is felfogható, de számomra inkább egy fantáziát jelentett, ahol Elemér eljátszik a gondolattal, hogy milyen lenne más életet élni. Az álom és fantázia közötti különbség itt fontos lehet: álomként könnyebben feldolgozhatja bűntudat nélkül ezt az alternatív életet, mintha egyszerű vágyként nézne szembe vele.

Néha a zavarodottság mögött nem pszichés gondok állnak, hanem szimpla fásultság, félelem, vagy a remény iránti vágyakozás.

Összességében úgy gondolom, hogy Elemér története nemcsak egy pszichológiai rejtély, hanem egy mélyebb emberi vágyat tükröz: megszabadulni az elvárásoktól és saját úton járni. Nem volt egy könnyű kötet, de ha lassan haladva rá tudunk hangolódni, akkor meglepődünk a történet sokszínűségén.

EGY RÉGI TÖRTÉNET, ÚJ FORMÁTUM



MEGJELENT A NAGYSIKERŰ
A SZOLGÁLÓLÁNY MESÉJE
KÉPREGÉNY FORMÁBAN

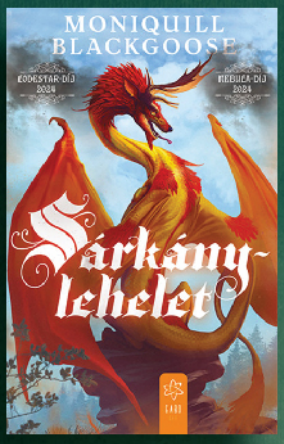
Fredé hasznos asszony, a jövő befolyásolója. Olyasmire képes, amire csupán a nők töredéke: gyermeket szülni. Gileád állama különös figyelmet fordít arra, hogy ő és társai megértsék, a szülés életük egyetlen célja és értelme. A vallási fundamentalista alapokon kormányzott ország átnevelőközpontokban készíti fel a termékeny nőket, hogy aztán az uralkodó elithez tartozó családokhoz kerülve két éven belül teherbe essenek a ház urától – a féltékeny, ám gyermekre vágyó Feleségek irigy pillantásaitól kísérve.

Fredé a Parancsnok házában igyekszik belesimulni a hétköznapokba, megfelelni a dogmatikus vallási előírásoknak és mindenekelőtt teherbe esni. Ha eltévelyedik, felakasztják a Falra, vagy kiűzik a Telepekre a Nemnők közé hullákat égetni. A Parancsnok azonban egy este a szobájába hívatja, a szigorú tiltás ellenére teljesen egyedül, amire Fredé akkor sem mondhatna nemet, ha akarna.

Provokatív, megrázó és prófétikus – *A szolgálólány meséje* már régóta világsiker. Margaret Atwood modern klasszikusának ezen gyönyörű képregény-adaptációjában, amelyet Renée Nault művészi tehetsége kelt életre, Gileád rémisztő valósága soha nem látott élénkséggel tárul elénk.



A GABO KIADÓ FANTASY AJÁNLATA



A hűvös estékre, amikor a meleg takaró és egy bögre forró tea mellett tökéletes kikapcsolódásra vágyunk, a fantasy irodalom világába merülni igazi élményt jelent. A Gabo Kiadó legújabb könyvei éppen ezt kínálják: izgalmas világokba kalauzolnak, elgondolkodtatnak és szórakoztatnak. A három kiemelt kötet eltérő történeteivel, stílusával és karaktereivel minden fantasy rajongónak nyújt valami különlegeset.

Moniquill Blackgoose: Sárkánylehelet

A *Sárkánylehelet* egy izgalmas kalandra hív a sárkánylovasok világába. Anequs, a fiatal főszereplő, egy ősi sárkánytojásra bukkan, ami nemcsak az életét változtatja meg, de egy egész nép reményeit kelti új életre. Az ánglis gyarmatosítók azonban nem nézik jó szemmel Anequs sárkányával való különleges kapcsolatát. Blackgoose érzékenyen mutatja be az őslakosok és gyarmatosítók közti konfliktusokat, egy olyan történetbe ágyazva, amely tele van drámával, reménnyel és tanulsággal.



Gregory Maguire: Wicked - Boszorkány

A *Wicked – Boszorkány* új fényben mutatja be Óz jól ismert birodalmát. A zöld bőrű Elfabának meg kell találnia a helyét egy olyan világban, amely elítéli őt pusztán különlegessége miatt. Gregory Maguire regénye nemcsak a jó és a rossz közötti határvonalakat feszegeti, hanem az egyén szabadságáról, az előítéletekről és a hatalmi játszmákról is beszél. Elfaba karakterén keresztül megtapasztalhatjuk, hogy a világ nem fekete-fehér, és hogy néha épp a kitaszítottakban rejtőzik az igazi erő.



Az év magyar science fiction és fantasynovellái 2024

A novellagyűjtemény a magyar fantasy és sci-fi legjavát hozza el, ismert és feltörekvő szerzők tollából. A kötet változatos világokba viszi az olvasót, ahol istenek, gólemek és cyberpunk karakterek élik kalandos életüket. Nemcsak betekintést nyerhetünk a kortárs magyar fantasztikum világába, hanem lehetőséget ad arra is, hogy új kedvenc írókat fedezzünk fel, akik egyedi stílusukkal és friss ötleteikkel gazdagítják a műfajt.

A fantasy irodalom nemcsak szórakoztat, hanem segít kiszakadni a mindennapokból és megérteni a világot egy új nézőpontból. Ahogy a főhősök küzdelmei során változnak, úgy az olvasó is magáénak érezheti azokat az érzelmeket és dilemmákat, amelyekkel szembesülnek. A fantasy megmutatja, hogy az emberi lélek mélységeiben mindannyian egy kicsit hősök vagyunk.

TREND:
AHOL A MÚLT ÉS A JÖVŐ TALÁLKOZIK AZ IRODALOMBAN

A MÓRA KIADÓ **TREND** ÁGA ÚJ PERSPEKTÍVÁKAT HOZ AZ OLVASÓKNAK

A Móra Könyvkiadó neve valószínűleg már mindenki számára ismerősen cseng, és nem véletlenül: **jövőre ünnepli fennállásának 75. évfordulóját!** Ez a lenyűgöző mérföldkő jól tükrözi a kiadó értékeinek időtállóságát és a magyar irodalomban betöltött meghatározó szerepét. Azonban most egy kicsit a múlt nosztalgiáján túl, a jelen és a jövő felé tekintünk: bemutatom nektek a Móra Kiadó egyik izgalmas új irányát.

Trend Könyvkiadó – egy modern műhely

A 2021-ben alakult **Trend** a Móra legfiatalabb ága, amely már most különleges helyet vívott ki magának. A Trend egyszerre tiszteleg az irodalom nagy klasszikusai előtt és ad teret kortárs magyar és nemzetközi szerzőknek. Mi a cél? **Új perspektívákat nyitni az olvasók előtt.** Az igényes szórakoztató- és szépirodalom, a tudományos ismeretterjesztő művek, valamint a tényirodalom hazai palettáját színesítve megmutatni az emberi gondolkodás és a világ lenyűgöző sokszínűségét.

A **Trend** egyfajta kreatív műhelyként is működik, amely kísérletező kedvével és nyitottságával új tehetségeket támogat. Olyan műveket kíván megjelentetni, amelyek nemcsak követik, hanem alakítják is az irodalmi trendeket. Ez az irány izgalmas kihívásokat és lehetőségeket rejt magában: lehetőséget arra, hogy közösen gondolkodjunk a múlt tanulságairól, a jelen égető kérdéseiről, és a jövő kihívásairól.

És most jöjjön a lényeg: milyen könyvekkel is örvendezteti meg a Trend az olvasókat?

Erich Kästner: *Ebek harmincadja*

A német irodalom egyik mestere, Erich Kästner, a húszas évek Berlinjének lüktető, nyers és olykor fájdalmas világába vezet minket. Jakob Fabian, a munkanélküli germanista, a város politikai és szexuális feszültségekkel teli mindennapjait járja be ebben a fekete humorral és szókimondással átszőtt szatirikus regényben. Felnőtteknek szóló, provokatív olvasmány – amely ma is éppoly érvényes, mint 1931-es megjelenésekor.

Cyril Gely: *Hasadás*

A tudomány és etika határmezsgyéjén játszódó dráma Otto Hahn és Lise Meitner különleges kapcsolatát dolgozza fel. A nukleáris maghasadás felfedezésének története nemcsak a tudományos áttörésekről szól, hanem a háború árnyékában megélt emberi dilemmákról is. Egy elgondolkodtató és lélekig hatoló történet, amely bemutatja, hogy a tudományos haladás ára gyakran a lelkiismeret harca.

Mártonffy András: *11 éjszaka*

Egy különleges hangulatú regény, amely Csáth Géza világát idézi meg, miközben a 20. század Budapestjének kevéssé ismert, sötét oldalát tárja fel. A történet középpontjában Győző és Kamilla különös kapcsolata áll – elrablás, trauma, és tizenegy éjszakányi megrázó történetmesélés. A regény egyszerre mélyen emberi és hátborzongatóan különleges.

Kertész Ákos: *Makra*

Az 1971-es klasszikus egy egyszerű ember drámai küzdelmeiről szól. Makra Ferenc története örök érvényű kérdést feszeget: miért akarunk gyakran beolvadni, amikor ki is emelkedhetnénk? Ez az aprólékosan kibontott, lassú történet ma is ugyanolyan aktuális, mint megjelenése idején.

Kertész Erzsi: *Öröklét*

Sci-fi, pszichológiai és bűnügyi regény elemekkel fűszerezve: az *Öröklét* egy lélektani

mélységeket feltáró történet, amely az idővel vívott örök harcot állítja középpontba. Fília, a főszereplő, egy pszichológusnak meséli el történetét, amely során a valóság határai elmosódnak. Provokatív és lebilincselő olvasmány.

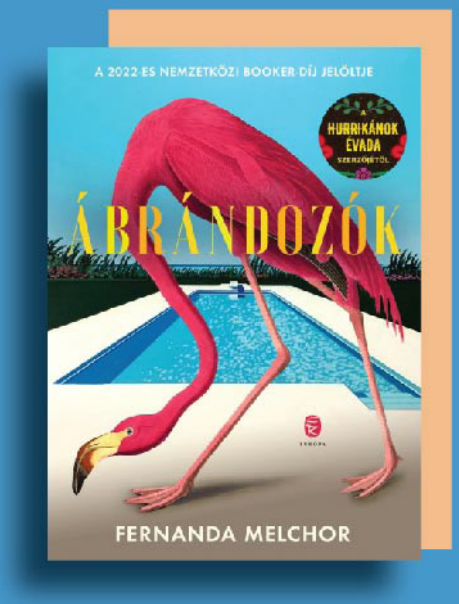
Janikovszky Éva: *De szép ez az élet!*

És végül, a személyes kedvencem: Janikovszky Éva felnőtteknek szóló írásainak újra kiadása egyszerűen hiánypótló. Humoros, szívhez szóló, és olyan témákban őszinte, mint a család, barátok és gyerekek. Életünk apró mozzanatait ragadja meg – hol gyengéden, hol éles görbetükröt tartva elénk. Ezek a történetek egyszerre mosolyogtatnak és gondolkodtatnak el, és valóságos kincsnek érzem őket.

Új utak, új olvasók

A Trend irányvonala izgalmas lehetőségeket nyit meg az irodalmi világban. Hiszem, hogy azok, akik eddig a Móra Kiadó gyerekeknek szánt könyveit válogatták, most könnyedén találhatnak maguknak is valami különlegeset a Trend kínálatából. Új hangok, friss történetek, és mély gondolatok – ez az, amit a Trend képvisel. Érdemes tehát felfedezni, mit tartogat számunkra ez a kiadó, mert az igazi olvasásélmény mindig a határok feszegetéséről szól.





FERNANDA MELCHOR
Ábrándozók

„A dagadék tehet az egészről, ezt fogja nekik mondani. Franco Andrade miatt történt minden, mert az a barom nem tudta kiverni a fejéből Marián asszonyt. Ő, mármint Polo nem csinált semmit, csak engedelmeskedett, azt tette, amire a dagadék utasította.

Fernanda Melchor *Ábrándozók* című regénye egy olyan olvasmány, amely teljes erővel rángat bele egy erőszakos, nyers világba, ahol a brutalitás és a mindennapi kilátástalanság szinte tapintható. A szerző stílusa nem finomkodik, szinte megdermeszt a kíméletlenségével, ugyanakkor pontosan ez az, ami igazán erőteljesen képes átadni a történet helyszínének és szereplőinek valóságát. Az a fojtogató légkör, ami ebből a regényből árad, megérteti az olvasóval, hogy ez a világ sokak számára nem csupán fikció, hanem a mindennapok kíméletlen valósága.

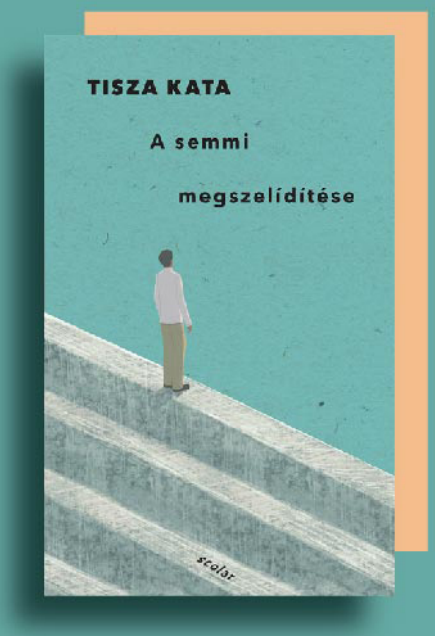
A kötet két fiatal fiú, Franco és Polo történetét követi végig, akik Mexikóban, egy luxuslakópark és a környező szegénynegyedek között feszülő társadalmi szakadék szélén sodródnak egymás felé. Franco, a túlsúlyos és magányos tinédzser, a lakópark egyik gazdag családjának elkényeztetett fia, akit megszállottan foglalkoztat a szomszédos házban élő gyönyörű, házas nő. Ábrándjai és zaklató vágyai hajtják előre, miközben alig törődik azzal, hogy tetteinek milyen következményei lehetnek. Polo ezzel szemben a lakópark alkalmazottja, aki szegény családból származik, és utálja a munkáját, valamint a gazdagok világát, akiket szolgálnia kell. Ő csak szabadulni akar ebből az életből, bármi áron.

A két fiú közötti kapcsolat kezdetben egyszerű barátságnak tűnik, de ahogy Franco egyre jobban belemerül vágyai kielégítésének megszállottságába, Polo pedig az életét megkeserítő körülményektől próbál menekülni, a történet sötét fordulatot vesz. Egy közös tervük – amely kezdetben talán ártalmatlannak tűnik – végül borzalmas és erőszakos eseményekhez vezet, amelyek mindkettőjük életét megváltoztatják.

Olvasás közben nem egyszer éreztem, hogy Melchor néha átlépi azt a bizonyos határt. Egyes jelenetek annyira túlzóvá válnak, hogy néhol már-már elvonják a figyelmet a történet lényegéről, és kicsit elbillennek a sokkolás kedvéért bevetett eszközök irányába. Ez persze nem von le a könyv érdemeiből, de időnként úgy éreztem, a kevesebb talán több lett volna.

Ennek ellenére az *Ábrándozók* egy olyan regény, amely mindenképp megéri az olvasást, ha kedveled azokat a könyveket, amelyek nem félnek nyíltan, nyersen és olykor vulgárisan megmutatni egy sötét világot. Ez az a történet, amely letaglóz, kibillent, és talán nyugtalan éjszakákat is okoz, de közben olyan mélységeket tár fel, amelyeket más irodalmi művek gyakran csak megkarcolnak. Erős idegzetű olvasóknak ajánlom, akik nem riadnak vissza a könyörtelen őszinteségtől és a tabuk megkérdőjelezésétől.

A szerző korábban megjelent regénye, a *Hurrikánok évada*.



TISZA KATA
A semmi megszelídítése

„Végül meg kell tanulni boldognak lenni ebben a boldogtalanságban. Magunkat igazolni, ha nem érzünk boldogságot. Ha szabadon érezheted, hogy szomorú vagy, az része a boldogságnak. Talán ez lesz az elérhető boldogság maga.

Tisza Kata neve számomra már évek óta egyet jelent azzal az írói bátorsággal, amelyel a legmélyebb emberi érzéseket, lelki folyamatokat és kapcsolatokat tárja elénk. Az új könyve, *A semmi megszelídítése*, pontosan azt a fajta egyedi látásmódot hozza, amiért mindig érdeklődéssel fordulok a művei felé.

Tisza Kata olyan szerző, akitől már sok mindent olvastam – volt, hogy az írásai teljesen magukkal ragadtak, mint például az *Akik nem sírnak rendesen* vagy *A legjobb hely a városban te vagy,* amelyek egyszerre érintettek meg és hagytak elgondolkodva. Ugyanakkor voltak művei, amelyekkel kevésbé találtam közös hangot. Ezért minden új könyve mindig izgalmas kérdés számomra: vajon most újra rátalálok arra a Tisza Katára, akinek gondolatai hetekig visszhangoztak bennem?

A legújabb kötete, *A semmi megszelídítése* különleges olvasmány, de nem könnyű. Olykor feladta a leckét az értelmezésben. Éreztem, hogy mélyebb rétegeket hordoz, mint amit első olvasásra felfogok. Figyelnem kellett, milyen érzelmeket és gondolatokat vált ki belőlem, és azt is mérlegelnem kellett, hogy ezek mennyire egyeznek az írói szándékkal. Ez a folyamat időnként bizonytalanságot szült bennem: vajon jól értem? Vajon az én értelmezésem helytálló, vagy teljesen máshová vezet, mint amit a szerző átadni kívánt? Ez a bizonytalanság nem negatív élmény volt, sokkal inkább egy izgalmas belső párbeszéd önmagammal és a könyvvel.

A szerző stílusa ezúttal is letisztult, erős, de mégis finom, amely képes megnyugtatni és felkavarni egyszerre. Az emberi érzéseket olyan mélységben és empátiával ábrázolja, hogy néha úgy éreztem, a saját gondolataimat látom viszont a lapokon. A pszichológia, a filozófia és az emberi kapcsolatok érzékeny hálóját bontja ki, miközben helyet hagy az olvasónak is, hogy saját értelmezését hozzátegye.

Ez a könyv azoknak való, akik nem félnek szembenézni a „semmi” fogalmával – az ürességgel, a csenddel, a hiánnyal, és azokkal a folyamatokkal, ahogy mindezt megpróbáljuk elfogadni vagy megszelídíteni az életünkben. Ez nem egy könnyed olvasmány, hanem egy olyan mű, amely gondolkodásra késztet és érzelmileg is kihívás elé állít. Azoknak ajánlom, akik szeretik, ha egy könyv megállásra készteti őket, és arra hívja, hogy mélyebben reflektáljanak önmagukra és az őket körülvevő világra.

Miért érdemes elolvasni?

Mert Tisza Kata továbbra is mesterien képes egyensúlyozni a pszichológia, a filozófia és a szépirodalom határvonalán, miközben hitelesen és egyedien szól az emberi érzésekről. *A semmi megszelídítése* nemcsak egy érzelmi utazás, hanem egy intellektuális kihívás is. Akár ismered már az írásait, akár most találkozol vele először, ez a könyv olyan gondolatokat és érzéseket nyit meg, amelyek hosszú ideig veled maradnak.









IZGALMAS KALANDOK! KÖNYVEK FIATALOKNAK

IFJÚSÁGI KÖNYVAJÁNLÓ A MÓRA KIADÓ KÍNÁLATÁBÓL

Monica Porter
A budai vár vagányai

Egy forradalmi kaland gyermekek szemén keresztül.

1956-ban a budai vár romos alagútjai a Vagányok, Riki és barátai titkos játszótere. Kiskamaszként élik a szabadságot, mígnem a forradalmi események közepette maguk is részt vesznek a történelem alakításában. Lelkesedésük és bátorságuk inspiráló története megeleveníti az ’56-os eseményeket, miközben megmutatja a barátság és a hit erejét a legnagyobb nehézségek idején is.

Jenny Pearson
Képtelen küldetés

Egy vidám és izgalmas karácsonyi kaland az egész családnak!

Oszkár és Molly sosem gondolta volna, hogy egy éjszakai furcsa zaj nyomába eredve Gábriel arkangyalba botlanak nagyszüleik kertjében. De ez csak a kezdet: hamarosan a karácsony megmentéséért indulnak versenyfutásba! Ahhoz, hogy sikerrel járjanak, meg kell találniuk egy elveszett pásztort, egy bölcset, egy szamarat és az igazi Máriát és Józsefet, akik mind valahol Chipping Bottomban tűntek el. A tét nem kisebb, mint karácsony és saját épségük megóvása. Csatlakozz te is a Pásztorjáték küldetéshez, és próbáld ki a könyv végén található ünnepi feladatokat családoddal!

Michael Buckley
Grimm nővérek

Egy varázslatos kaland, ahol a mesevilág életre kel.

Sabrina és Daphne, a két árva kislány, New Overlands különös városkájában találkozik halottnak hitt nagymamájukkal, Relda Grimmel. Itt szembesülnek azzal, hogy ők maguk is a híres Grimm testvérek leszármazottai, és a mesék igaz történeteket mesélnek. Egy óriás szabadul el a városban, és a Grimm nővérek feladata, hogy megállítsák, miközben kiderítik, ki állhat a rejtély mögött. Lehet, hogy a hatalmát visszaszerezni vágyó polgármester, vagy a gyanús viselkedésű három kismalac? Készülj egy izgalmas nyomozásra a mesék világában!

Zágoni Balázs
A csillag és a százados

Egy barátság és emberi helytállás története a háború legsötétebb időszakaiban.

1944 tavaszáig Dávid és Péter életére alig volt hatással a háború. Ám a tavaszi rendeletek mindent megváltoztatnak: Dávid családja csillagos házba kerül, miközben Péteréket is döntések elé állítják a barátságuk megőrzése érdekében. Mindezek közben Dávid találkozik Dobay gróf lányával, Vilmával, aki új színt hoz életükbe. Ahogy közeleg a nyár vége és az ősz beköszönt, a bombázások és a nyilas rémuralom sötét heteiben próbálnak talpon maradni. Vajon túléli-e Dávid és Péter barátsága, és maguk az események?

KÖNYVET AJÁNDÉKBA?
ÍGY TALÁLD MEG A TÖKÉLETES OLVASNIVALÓT!

HA KARÁCSONYRA KÖNYVET AJÁNDÉKOZNÁL, ADOK PÁR TIPPET AMI SEGÍTHET

Karácsony közeledtével az egyik legnépszerűbb ajándék a könyv. Ilyenkor az emberek megrohamozzák a könyvesboltokat, és igyekeznek megtalálni a tökéletes olvasnivalót szeretteiknek: barátnak, családtagnak, kollégának. A vásárlók gyakran csak röviden jelzik, kinek szeretnének könyvet venni, ami komoly kihívást jelent az ott dolgozók számára. Sokszor szinte barkóbázva próbálják kitalálni, milyen könyv lehet az ideális ajándék. Az alábbi kérdések segíthetnek a keresésben – ha ajándékot keresel, és felkészülsz a válaszokkal, sokkal könnyebbé teheted mind a saját, mind az eladók dolgát.

Milyen a viszonya a könyvekkel? Szeret olvasni? Szokott egyáltalán olvasni?

Ha igen, félig már nyert ügyed van, hiszen egy jó könyv szinte mindig örömet okoz az olvasóknak. A cél ilyenkor csak az, hogy megtaláld azt a könyvet, ami leginkább megfelel az ízlésének. Ha nem olvas rendszeresen, érdemes elgondolkodni, hogy valóban könyv-e a legjobb választás. Ha viszont az olvasásra szeretnéd ösztönözni, akkor egy könnyed, egyszerű olvasmány lehet az ideális, például egy novellaskötet vagy egy válogatás.

Milyen típusú könyveket olvas? Mit olvasott utoljára?

Ez az egyik legjobb kérdés, hogy megtudd, milyen irányba érdemes elindulnod. Ha óvatosan kérdezed, akár könyvajánlást is kérhetsz tőle, mintha saját magadnak keresnél olvasnivalót. Ha sikerül néhány címet megtudni, akkor azok alapján hasonló stílusú vagy témájú könyveket is találhatsz.

Mi az érdeklődési köre?

Ha nem tudod, milyen könyveket olvas, próbálj rájönni, mi az, ami foglalkoztatja. Szereti a sportot? Szívesen néz filmeket vagy sorozatokat? Van kedvenc hobbija? Egy könyvesboltban rengeteg témában találhatsz könyvet, ami akár az érdeklődési köréhez kapcsolódhat. Figyeld meg, miről mesél szívesen, milyen dolgok hozzák lázba!

Milyen értékben keresel ajándékot? Egy vagy több könyvet szeretnél?

Ez segíthet szűkíteni a választékot. Ha kisebb értékű ajándékot keresel, egy rövid könyv, zsebkönyv vagy idézetes ajándékkönyv is kiváló választás lehet. Ha nagyobb összegű ajándékot szánsz rá, választhatsz akár többkötetes sorozatot is.

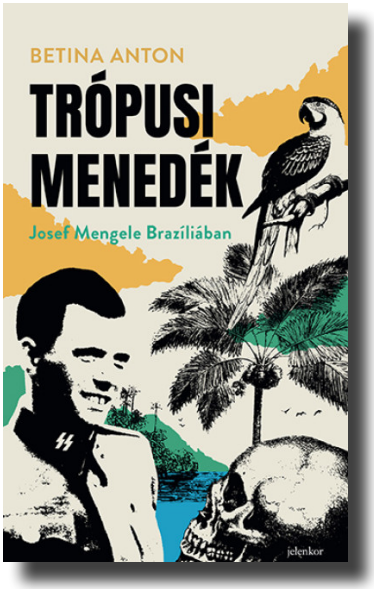
Gondoltál ajándékkártyára?

Ha nehéz dönteni, vagy nem vagy biztos a választásban, az ajándékkártya tökéletes megoldás. A legtöbb könyvesboltban és webshopban kapható utalvány, ami lehetőséget ad az ajándékozottnak, hogy ő maga válassza ki, mire vágyik. Egy könyvmolynak ez igazi kincs, hiszen mindig van valami a kívánságlistánkon.

Ha ezeket a kérdéseket átgondolva indulsz útnak, sokkal gördülékenyebb lehet az ajándékvásárlás, és valóban örömet szerezhetsz azzal, amit választasz.



TÖRTÉNELEM

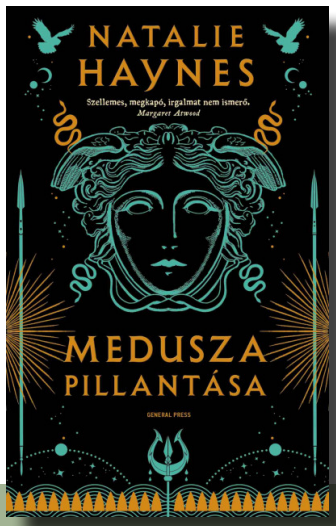


BETINA ANTON
Trópusi menedék

Betina Anton *Trópusi menedék* című könyve mélyreható betekintést nyújt Josef Mengele, a „A halál angyala” néven elhíresült náci orvos sorsába, aki a második világháború végeztével Dél-Amerikába menekült. Mengele Auschwitzban végzett szörnyű orvosi kísérleteivel vált hírhedtté, és a háború után a szövetségesek elől bujkálva évtizedekig rejtőzködött.

Anton műve nemcsak Mengele életét és bujkálását tárja fel, hanem rávilágít arra a kiterjedt náci hálózatra is, amely segítette őt az igazságszolgáltatás elkerülésében. A könyv számos egykori náci támogató, szimpatizáns és politikai kapcsolat bemutatásával világít rá, hogy milyen erőfeszítések árán őrizték meg menekülési útvonalait és fedték el hollétét.

Az író alapos kutatómunkára alapozottan mutatja be a titkos hálózatokat, amelyeket a nácik Dél-Amerikában építettek ki, és feltárja azokat a morális és társadalmi kérdéseket, amelyek Mengele menekülésének és rejtőzködésének következményeit boncolgatják. A *Trópusi menedék* lebilincselő olvasmány mindazok számára, akiket érdekelnek a történelem sötétebb fejezetei és a második világháború utáni évtizedek titkai.



Medusza, az egyetlen halandó gorgó, olyan érzéseket él át, mint sebezhetőség és változás, amit isteni családja sosem tapasztalhat. Amikor Poszeidón meggyalázza őt Athéné templomában, az istennő szörnyű átkot ró rá: haját kígyók váltják fel, és pillantása kővé dermeszt. Eközben Perszeusz elindul, hogy megszerezze Medusza fejét, és beteljesítse végzetét.



BLOG

Az elhagyatottság szigetei rendhagyó útikönyv, amely szellemvárosokba és elhagyatott területekre kalauzol. Cal Flyn vezetésével felfedezhetjük a természet által visszahódított vidékeket, amelyeket az ember egykor elhagyott. Ez a kísérteties, mégis reményteli történet arra keresi a választ, hogy vajon visszafordítható-e a természet pusztulása, és mi lesz, ha az emberi jelenlét megszűnik.

IRODALOM



Douglas Stuart
Az ifjú Mungo

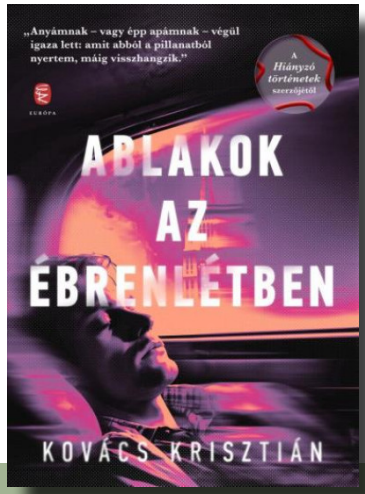
Az *ifjú Mungo* című egy megindító történet a fiatalkori szerelemről, küzdelmekről a glasgow-i munkásosztály kemény világában. A regény középpontjában Mungo áll, aki egy olyan környezetben próbál boldogulni, ahol az elvárások, a családi terhek és a kitaszítottság érzése nyomasztó valóságot teremtenek számára.

Mungo nehéz élethelyzetekkel néz szembe, nemcsak az otthoni viszonyok, hanem a társadalmi nyomás miatt is, amely elvárja tőle, hogy férfias legyen és kövesse a munkásosztály férfi tagjaira jellemző kemény normákat. A történet kulcsfontosságú eleme Mungo titkos szerelme egy másik fiatal fiú iránt, ami csak még bonyolultabbá teszi életét, hiszen egy olyan társadalomban él, amely ezt nem fogadja el. Stuart érzékenyen és tisztelettel mutatja be Mungo belső vívódásait, miközben nyersen és életszerűen festi meg a glasgow-i környezetet és annak erőszakos, olykor szívtelen valóságát.

Az *ifjú Mungo* nemcsak egy fiú felnövésének története, hanem a szeretet, a bátorság és az önazonosság keresésének fájdalmas, de egyben reményteljes portréja is.



1968-ban Prágát tankok, Magyarországot az új gazdasági mechanizmus uralja. Fiatalok farmerben, hosszú hajjal és rövid szoknyákban lázadnak, miközben zenei és szexuális szabadságért küzdenek. Finy Petra regénye öt budapesti fiatal történetén keresztül mesél szerelemről és barátságról, ahogy őket is elsodorja a történelem viharos sodrása, és közelít feléjük a drámai végkifejlet.



Kovács Krisztián *Ablakok az ébrenlétben* című regénye nemcsak a barátságról, de az élet teljességéről szól. Egy magyar kisvárosban, a rendszerváltás után fiatal fiúk keresik helyüket, szerető anyák, esendő apák és csodálatos lányok árnyékában. A felnőtté válás egyszerre fájdalmas és gyönyörű, miközben ragaszkodnak elveszett naivitásukhoz.

SZÓRAKOZÁS

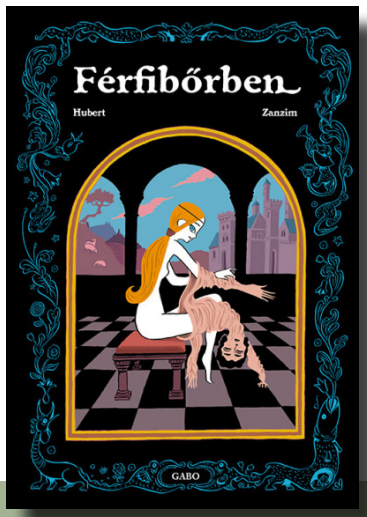


T.J. Klune
Túl az égszínkék tengeren

Arthur Parnassus egy távoli szigeten működő, különös árvaház nevelője, aki nehéz múltját maga mögött hagyva, új életet épített fel. Ebben az árvaházban hat mágikus, veszélyes gyermeket gondoz, akiket szívből szeret, és akiket szeretne örökbe fogadni. Arthur minden erejével azon dolgozik, hogy a gyermekek soha ne tapasztalják meg azt a magányt, amit ő átélt ugyanitt, egykor árvaként.

Mellette áll élete szerelme, Linus Baker, aki korábban a Mágikus Ifjakért Felelős Minisztérium gyermekvédelmi ellenőre volt. Arthur támogatói között van még Zoe Chapelwhite, a szigettündér, és Helen Webb, a közeli település polgármestere. Együtt mindent megtesznek, hogy megvédjék az árvaház lakóit.

Amikor egy vizsgálóbizottság kihallgatja Arthur múltjáról, úgy találja, hogy neki kell szembeszállnia azokkal, akik jövőjüket veszélyeztethetik. Eközben egy új gyermek, aki magát szörnyetegként definiálja, érkezik az árvaházba. Arthur minden erejével megküzd azért, hogy megóvja őt és a többi kicsit a megbélyegzéstől.



A reneszánsz Itáliában Bianca egy titokzatos férfibőr segítségével felfedezi a szerelem, szexualitás és szabadság világát. A humorral és komoly társadalmi kérdésekkel átszőtt képregény a nők és férfiak társadalmi helyzetét, a vallást és az erkölcs hatalmát vizsgálja. Hubert forgatókönyvéből, Zanzim rajzaival.



Nikki Erlick regénye nyolc különböző ember életét követi, akik egy titokzatos dobozt találnak, mely megmondja, hány évet élnek. A dobozok a világ minden táján megjelennek, és mindenkit ugyanaz a kérdés foglalkoztat: akarják-e tudni, meddig élnek?
A történet a családról, barátságról, szerelemről és a sorsról szól, miközben azt a kérdést feszegeti, hogyan éljük életünket, ha tudjuk a jövőt.

SZÓRAKOZÁS



CLARE POOLEY
Hogyan öregedjünk méltóságmentesen?

Amikor Lydia elvállalja a helyi idősek klubjának vezetését, nyugodt délutánokra számít: teázásra, kártyázásra, csendre. Ám hamar rájön, hogy a klub tagjai messze nem szokványosak.

Ott van Art, a kleptomániás egykori színész; Daphne, aki sötét múltját rejtegeti; és Ruby, a kötögető „forradalmár", aki fonallal áll boszszút a világ igazságtalanságaiért.

Mikor a közösségi központ épülete veszélybe kerül, az idősek egy szomszédos óvoda kisgyerekeivel és egy fiatal apukával összefognak a megmentéséért. Különleges módszereik szokatlan eredményt hozhatnak — ha a törvény nem kapja el őket előbb.

Egyszerűen fergeteges! - **People**

Szerethetően humoros, megnyugtatóan bölcs és emlékezetesen inspiráló mókázás, amely szétzúzza a korosztályokra aggatott sztereotípiákat. - **Booklist**

Pooley szerethető, szórakoztató karakterekkel teli közösséget teremt, akiknek könnyű szurkolni. Pontosan az a fajta klub, amelyhez sok olvasó szívesen csatlakozna. - **Minneapolis Star Tribune**



Molly egy nyitott házasságban kezd önfelfedező utazásba, miután férje biztatására kipróbálja a társkeresést. Miközben szenvedélyes kalandokba bonyolódik, küzd a féltékenységgel és a bizonytalanságokkal, miközben próbálja megtalálni az egyensúlyt a jó anya és a teljes életet élő nő között. A könyv őszinte portréja a poliamoriának.



A *Részünk az éjszakából* Mariana Enriquez természetfölötti horror mesterműve, amely egy démoni közösség titkait és a halhatatlanság vágyát kutatja az argentin katonai diktatúra idején. Egy apa és fia a rejtélyes haláleset után térnek vissza a nő családjához, ahol szembesülnek a szörnyű örökséggel. A regény a szerelem, vágyakozás és az okkultizmus bonyolult történetévé válik, miközben feltárja Argentína sötét múltját.

ÉLETMÓD, PSZICHOLÓGIA



Damon Zahariades
Önuralom - A belső erő

Az *Önuralom - A belső erő* az önfegyelem fejlesztésének átfogó kézikönyve, amely lépésről lépésre mutatja meg, hogyan érhetjük el céljainkat kitartással és tudatos önfejlesztéssel. A könyv rávilágít arra, hogy az önfegyelem nem egy önként vállalt teher, hanem épp ellenkezőleg, az önuralom révén olyan szabadságot nyerhetünk, amely lehetővé teszi, hogy igazán olyan életet éljünk, amilyet szeretnénk. E könyv segítségével bárki megismerheti, hogyan építhet fel egy erős belső rendszert, amelyet nemcsak céljai elérésére, hanem személyes határainak tiszteletben tartására is használhat.

A kötet többek között bemutat egy 10 lépéses rendszert, amely segít az önfegyelem fejlesztésében, és részletezi azokat a tényezőket, amelyek az akaraterőt és a motivációt befolyásolják. Emellett megtanítja, hogyan alkalmazhatjuk a jövőbeli énünket jelenlegi döntéseink alakítására, valamint gyakorlati tanácsokat ad a haladás nyomon követéséhez és a stressz kezeléséhez. Az önfegyelem kialakításában kulcsszerepet játszó pozitív és negatív példaképek jelentőségéről is szó esik.



Dr. Ali Abdaal könyve új megközelítést kínál a hatékonyságra: nem a kimerítő munkáról, hanem a jóleső hatékonyságról szól. A könyv három részben mutatja be, hogyan érezhetjük jól magunkat a munkánk során, miként küzdhetjük le a halogatást, és hogyan kerülhetjük el a kiégést. Inspiráló történetei és pszichológiai kutatásai révén Abdaal segít abban, hogy sikeresebbek és boldogabbak legyünk mindennapjainkban.



A gyermekkorban elszenvedett traumák hosszú távon is hatással vannak testi-lelki egészségünkre. Hoffmann Kata könyve az úgynevezett ártalmas gyermekkori tapasztalatokat (ACE) mutatja be, amelyek, mint a kutatások igazolják, befolyásolhatják a felnőttkori egészséget, és akár generációkon át öröklődhetnek. Olvasmányos és mélyreható, fontos olvasmány azoknak, akik meg akarják érteni, hogyan befolyásolhatja a múlt a jelent, és hogyan segíthetünk gyermekeinknek egy boldogabb jövő megteremtésében.

ÉLETMÓD, PSZICHOLÓGIA



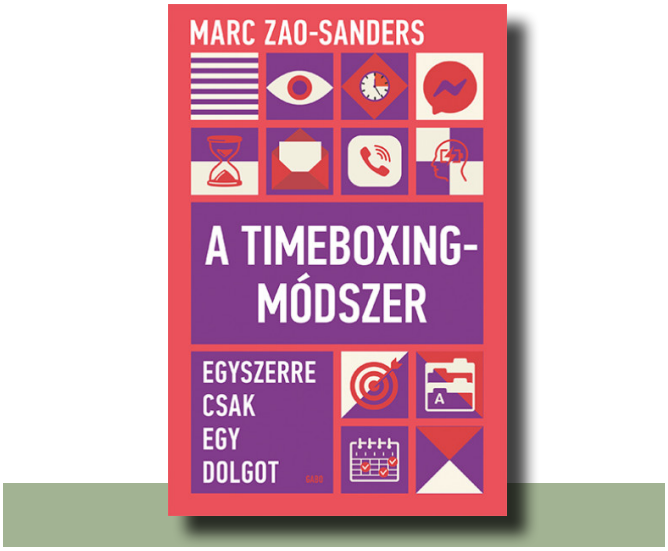
BLOG

JOHANN HARI
Csodapirula

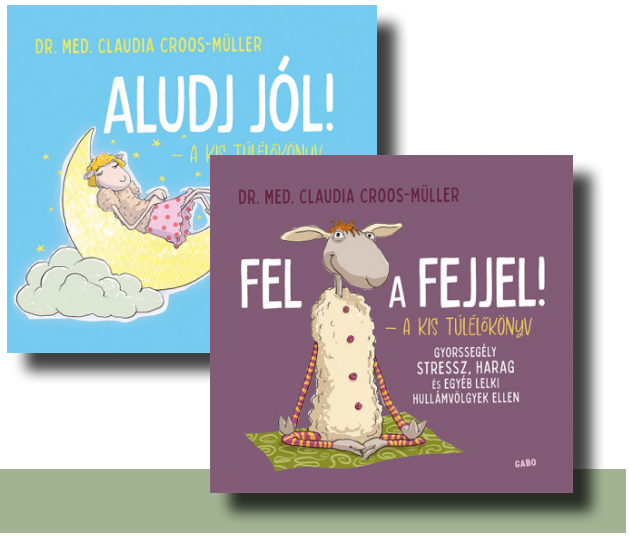
A *Csodapirula* című könyv Johann Hari újságíró mélyreható vizsgálatát tárja elénk a legújabb súlycsökkentő gyógyszerek világáról, különösen az Ozempic használatáról. Hari, aki maga is kipróbálta a szert, több országot átfogó kutatása során szakértőkkel beszélgetett, és felfedte a gyógyszerek hatásait, amelyek gyökeresen változtatják meg, hogyan gondolkodunk a túlsúlyról, akaraterőről és egészségről. A könyv azokat a kérdéseket és dilemmákat tárgyalja, amelyek a gyógyszerek hatékonyságát és a mögöttes etikai kérdéseket övezik.

A *Csodapirula* nemcsak a gyógyszerek ígéretes lehetőségeit, hanem a bennük rejlő kockázatokat is bemutatja. A könyv olyan figyelmeztetés, amely segít megérteni ezt a forradalmi átalakulást, és megmutatja, hogy a súlycsökkentésről való gondolkodás hogyan változhat meg gyökeresen. A téma szakértői szerint a könyv hatása olyan jelentős lehet, mint az okostelefonok megjelenése.

A szerző *Tönkretett figyelem* című kötete az egyik legjobb életmód könyv amit az elmúlt években olvastam.



A *Timeboxing-módszer* egy hatékony időgazdálkodási módszer, amely segít a döntési fáradtság leküzdésében. A könyv bemutatja, hogyan alkalmazzuk a timeboxingot, hogy egyetlen feladatra koncentráljunk, meghatározott időpontban végezzük el, és javítsuk életminőségünket. Praktikus tanácsokat ad a módszer hétköznapi alkalmazásához.



Az Oscar, a jókedvű bárány két könyvet kínál: az egyik a rossz hangulatból való gyors kilábalást segíti tizenkét egyszerű, de hatékony testgyakorlattal, a másik pedig alvásjavító gyakorlatokat tartalmaz, amelyek segítenek jobban aludni, megszüntetni a fáradtságot és mélyebb pihenést biztosítani. Mindkét könyv szórakoztató, könnyen alkalmazható megoldásokat kínál a mindennapi problémákra.

OLVASD EL A MAGAZIN KORÁBBI SZÁMAIT

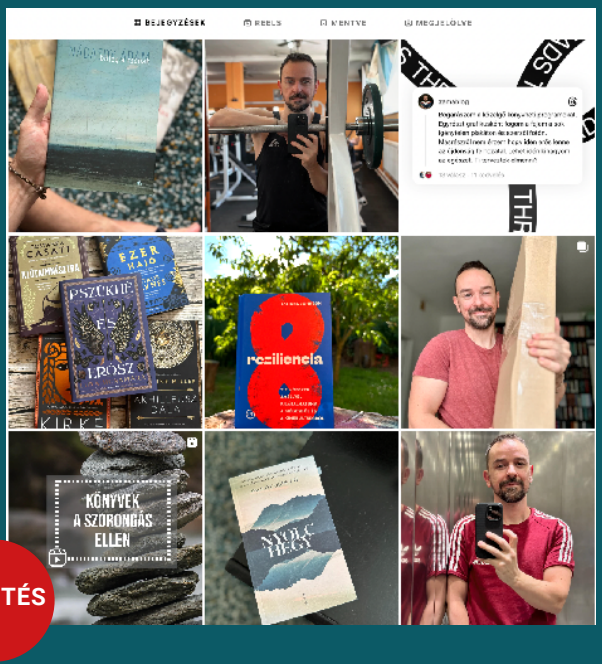


Moly.hu oldalon is fent vagyok, ahol megtudhatod:

- 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**
- **csatlakoztam -e valamilyen kihíváshoz**
- könyves apróságok, idézetek
- **inspiráló** könyves közösség

Követéshez kattints ide: **MOLY**

Motivációt keresel az olvasáshoz és a sportoláshoz? Akkor kövess be az Instagram oldalamon!



KÖVETÉS

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