

STMs üzenet

INFORMÁCIÓS MAGAZIN

*Sokszor elég
néhány jó szó*

*A boldogság
nyomában*

*Válasz a tudomány
világából
mindennapi
kérdéseinkre...*

2008. tavasz–nyár





elérhetőségeink

Internet: www.smsuzenet.hu

itt is elolvashatja az „SMS üzenet” magazint.

Postacím: 1386 Budapest, Pf. 906/97 „SMS üzenet”

a kérdés jellegétől függően továbbítjuk a levelet az illetékes szakorvoshoz.

Telefon: 06-80-630-660

*(minden munkanap 09–17 között) ezen a zöld számon
Török Margit nővér várja a kérdéseket.*

E-mail: smsuzenet@weborvos.hu

*az itt feltett kérdésekre dr. Rajda Cecília, dr. Mátyás Edit
és dr. Eperjesi Olga válaszol.*

Sms szám: 06-309-630-660

a kérdés jellegétől függően továbbítjuk az sms-t az illetékeshez.

IMPRESSZUM

Alapító, kiadó: Weborvos Kft., 1074 Budapest, Rákóczi út 70–72. • Telefon: 450-1732 • Fax: 450-1733

e-mail: smsuzenet@weborvos.hu • Nyomdai előkészítés: Netpress Bt.

Nyomdai munkálatok: Litográfia Nyomda, Debrecen

Megjelenik 2500 példányban. • ISSN 1786-0849 (nyomtatott), ISSN 1786-3430 (online)

Tisztelt Olvasóink!

▲ Egy orvosi váróterem falán az alábbi idézetet olvasta egy ismerősöm:

„A leghihetőbb megújító erők az egészséges vallás, az alvás, a zene és a nevetés. Legyen hited Istenben, sajátítsd el a nyugtató pihenést, szeresd a jó zenét, nézd az élet derűs oldalát – így az egészség és boldogság a tiéd lesz.”

Ritka, hogy egy rendelőben a gyógyszerreklámok helyett a test és lélek számára egyaránt fontos értékekre hívják fel a betegek figyelmét, mint ahogy az is, hogy az egészséghez és a boldogsághoz vezető úthoz kap muníciót a várakozó. Az egészségügy útvesztőiben bolyongó betegek többsége hozzászólt ahhoz, hogy az orvosok zöme testi kínjaik gyógyítására koncentrálnak csupán. Rohanó, kapkodó világunkban ritka, hogy valaki a beteg lelkében dúló zajokra, fejében kavargó felfokozott gondolatokra is rákérdezzen.

Gyakran pedig mi magunk felejtjük el azt, hogy szükségünk lenne a belső csendre. Ha a külvilág elcsendesedik, gyakran még aludni sem tudunk, hiába van csend körülöttünk, ilyenkor még élesebben „halljuk” belső gondolataink zaját. Pedig ha erőt vennénk magunkon és elsajátítanánk azokat a technikákat, amik ha csak időszakosan is, de csillapíthatnák gondolataink örvényét, a

belső csend tapasztalatából felmerült értékek harmóniát teremtenének az egymáshoz való viszonyainkban, kapcsolatainkban is. A gondolatok túlterheltsége, az állandó zakatolás jó táptalajt biztosít a stressz kialakulásához, amely azután a különböző fizikai és mentális betegségek megjelenésével, tovább csökkenti esélyünket arra, hogy boldogan, egészségesen, magabiztosan harmóniában éljük magunkkal és családjainkkal.

Mostani lapszámunkban Oláh Rita, lapunk pszichológusa Martin Seligmannak, az Amerikai Pszichológiai Szövetség elnökének segítségével a boldogság nyomába ered. Az alapkérdés, melyre választ kerestek: hogyan lehet erősíteni az optimizmust, a kitartást, a lelki edzettséget? A megszokottól eltérően a kutatók nem arra voltak kíváncsiak, mitől válik valaki beteggé, hanem arra, hogy melyek azok a karakterjegyek és környezeti tényezők, amelyek hozzásegítenek a mentális egészség és egyensúly fenntartásához és ahhoz, hogy harmóniában éljünk önmagunkkal és a környezetünkkel.

A cikk hasznos olvasmányul szolgálhat, mert nem feledjük: másokon csak akkor segíthetünk igazán, ha magunk is magabiztosak, határozottak vagyunk, és kihívást jelentő helyzetekben is meg tudjuk őrizni lelkünk erejét.



A nagy kócsag (*Egretta alba*)

A gólyaalakúak rendjébe, ezen belül a gémfélék családjába tartozó gázlómadár. A hófehér gémfélék legnagyobb képviselője. Régi neve nemes kócsag. A magyar természetvédelem címermadara.

A nagyobb termetű, társas gázlómadarak közé tartozik. Hossza 85-102 centiméter, szárnyfesztávolsága a 140-170 centimétert is eléri. Élőhelyét sziki és nádas mocsarak, brakkvizes lagúnák, árterek képezik.

Rövidtávon vonuló madár, hazánkban februártól novemberig figyelhetjük meg. Az állomány egy része rendszeresen áttelel; az utóbbi időben mind többen. A magyar példányok a Mediterráneum vidéken telelnek.

HELYESBÍTÉS

Előző számunkban a Semmelweis Egyetem SM-centrumát bemutató cikkünkben dr. Iljicsov Anna fotója alá Garai Rozália főnövér nevét írtuk helytelenül. Ebben a lapszámunkban másik hibát is vétettünk, a 16-ik oldalon, Oláh Rita által írt cikkben Mark Twain idézetéből kimaradt egy szó. Az idézet helyesen: „A hazugság már félig megkerülte a Földet, amikor az igazság még csak a cipőjét fűzte.”

Olvasóinktól és az érintettektől is elnézést kérünk.

▲ **Haiman Éva**

Bemutatkozik a gyulai SM Centrum Sokszor elég néhány jó szó

Az adott beteg igényeire szabott, az egészségügyi segítségen sokszor túlmutató támogatást kap a gyulai Sclerosis Multiplex Centrumba járó több mint száz beteg. A megyében élő gondozásra szorulóknak pedig a Békés Megyei Sclerosis Multiplexes Emberek Közhasznú Szervezete igyekszik további segítséget nyújtani.

▲ Speciális gondozási módként több mint tíz éve működik a Pándy Kálmán Kórház Neurológiai Osztályának szakmai háttérével működő gyulai SM Centrum. A fejlődés az elmúlt években is folyamatos és töretlen – mint dr. Szolnoki Zoltán

és a szegedi tudományegyetemmel szoros együttműködésben a betegség genetikai faktorait vizsgálják.

A gyulai centrumban kezelt SM-betegek mintegy fele kap immunmoduláns terápiát a szakma szabályai szerint. A főorvos rendkívül fontos előrelépésnek tartja,



Dr. Szolnoki Zoltán

centrumvezető főorvostól megtudtuk, az itt dolgozó orvosok és nővérek folyamatos továbbképzéseken, konferenciákon vesznek részt, annak érdekében, hogy betegeiknek a legmagasabb szintű ellátást biztosíthassák. Sőt, a centrum saját kutatásokat is folytat: a pécsi



Dr. Incze Judit

ma már nincs várólista: akinek szüksége van a kezelésre és a protokollok szerint alkalmas is arra, az a beteg meg is kapja. Dr. Szolnoki Zoltán ezt a változást szakmai és betegszempontból is nagyra értékeli. Dr. Incze Judit, a centrum másik orvosa ezzel kapcsolatban azt hangsú-



Szekeres Éva

lyozza, hogy a jelen terápiás hozzáférhetőség mellett sokkal jobb a betegek kezelhetősége, együttműködési készsége, pszichésen is stabilabbak – mindez pedig az orvosok munkáját is nagyban megkönnyíti.

A főorvos asszony még jól emlékszik arra, amikor 10-15 évvel ezelőtt egyik ismerőse édesanyjánál diagnosztizálták a még ma is gyógyíthatatlan kórt, és csak Szegeden és Budapesten volt lehetőség kezelésre – arra is éveket kellett várni. Ehhez képest óriási fejlődés, hogy ma már sok olyan speciális sm-centrum működik az országban, ahol a rászorulóknak minden lehetséges kezelést megkapnak.

Állandó készenlétben

A betegek számára további előnyt jelent, hogy a centrum két orvosa és két nővére gyakorlatilag a nap 24 órájában elérhető; bármilyen gonddal is hívják fel őket, igyekeznek segíteni. Van, akinek csak az injekciózással van problémája – Szilágyiné Sziklás Krisztina vagy Szekeres Éva nővérek akár házhoz is mennek, ha a betegnek erre van szüksége. De ők nem csupán nővérek: ha kell, pszichés támogatást nyújtanak, ha kell, ügyvédet kerítenek. A betegek ugyanis számos kisebb-nagyobb bajukkal őket keresik meg. Nem véletlenül: nagyon erős bizalmi kapcsolat alakult ki az itt dolgozók és a gondozottak között.

– A családom is tudomásul vette, hogy ez egy ilyen munka: engem akármikor felhívhatnak a betegek, és én bármikor segítek nekik – mondja Szilágyiné Sziklás Krisztina. – Általában nem szükséges az orvosainkhoz fordulnunk, sokszor elég néhány jó szó, hogy a beteg megnyugodjon.

Szekeres Éva – aki a kezdetektől fogva a centrumban dolgozik – is azt mondja, az, hogy a betegek mindig megtalálják őket, nem jelent terhet számára. – Fontos, hogy megmagyarázzuk nekik, amit nem értenek, megnyugtassuk őket, ha kétségeik vannak. Főleg a magányos SM-betegek, illetve azok kérnek tőlünk segítséget, akik még a családjuk előtt is titkolják a bajt, és bizony, még ma is sokan szégyellik betegségüket. És persze vannak, akik belefásultak az évtizedek óta tartó kezelésbe – beléjük is lelket kell önteni.

A nővérek ennek ellenére állítják: ha újra kezdenék, akkor is ezt a munkát választanák. A betegek megbíznak bennük, ragaszkodnak hozzájuk, és ez számukra is rengeteg pluszt ad. De dr. Incze Judit is úgy érzi, nemcsak ad, de kap is a betegektől. – Számomra azoknak a fiatal nőbetegeknek a tartása és kitartása szolgál példának, akik súlyos állapotuk ellenére is tele vannak élni akarással.

A gyulai SM Centrum azonban nemcsak emberileg, de szakmailag is a legjobbat nyújtja a gondozottak számára. Az osztályos háttér mellett, ahol a shubkezelés is

P. Müller Márta
SM-esek himnusza

Mi sziklát taszigálunk,
És minden kicsi léptünk nagy emberi tett:
Mi látjuk a lelkét röptén riadó madárnak
Ősi orchidea – zokogását a virágnak,
Mi sziklát taszigálunk
És néha egymásra kacsintunk
Cinkos örömmel,
Mert hallgató testben újul a lelkünk,
Mi sziklát taszigálunk,
és minden kicsi léptünk nagy emberi tett.

A Békés Megyei Sclerosis Multiplexes Emberek Közhasznú Szervezete 1989 júliusában alakult Békés Megyei SM Klubként, 1991-től működött egyesületi formában, 1998 januárja óta pedig közhasznú szervezetként látja el feladatát.

Székhely: 5700 Gyula, Késmárki u. 26/A

Elnök: Ván Ágnes

Telefon: (06) 70 369 4430; (06) 70 369 4431

Számlaszám:10402623-49555557-53551004

Adószám: 19059442 -1-04

megoldott, elektrofiziológiai vizsgálat és MR-diagnosztika is rendelkezésre áll, azonnali terápiás ellátást nyújtva a betegeknek. Akinek pedig pszichiátriai támogatásra van szüksége, a kórházon belül kérhet segítséget.

Együtt, a betegekért

Az SM Klubok közül az országban elsőként kezdte meg munkáját egyesületi formában a Békés Megyei Sclerosis Multiplexes Emberek Közhasznú Szervezete, és azóta is szerteágazó munkát végez a sclerosis multiplexes emberek érdekében. A szervezet vezetőinek egyik fontos célja a gyulai kórházban működő SM Centrummal való szoros együttműködés. Ván Ágnes elnök szerint a szervezet az elmúlt évtizedben azon dolgozott, hogy minél szélesebb körű támogatást nyújthasson tagjainak. Ma már az otthonápolástól kezdve a segédeszközök kölcsönzésén át a lelki gondozásig és az életvezetési tanácsadásig számtalan módon segítik a hozzájuk fordulókat. A kirándulások, összejövetelek, táborok pedig olyan pluszt jelentenek, amik feledtetik a betegekkel a hétköznapi küzdelmeit.

Az egyesület vezetői a többi SM-klubbal, szervezettel való mind szélesebb körű együttműködésre töreksenek, nemcsak itthon, de a határon túl is. Sőt, nagyon fontosnak tartják, hogy ne zárkózzanak be: igyekeznek mind több civil szervezettel kapcsolatba kerülni, és olyan rendezvényeken részt venni, ahol az egészségsekkel együtt lehetnek.

Ez a szervezet az egyetlen az országban, amely irodát is működtet; itt a tagok a fénymásolót és az internetet éppúgy igénybe vehetik, mint a könyvtár szolgáltatásait.

Mindez persze csak adományokból, támogatásokból, no és persze pályázati pénzekből lehetséges – és ez utóbbiban is élen járnak a Békés megyeiek. Az elmúlt években több mint 10 millió forintot sikerült ily módon összegyűjtenünk, a szó szoros értelmében, mert egy-egy pályázatunkra átlagban 3-400 ezer forintot kaptunk – mondja Ván Ágnes. Adománygyűjtéssel a szervezet alapítványa is foglalkozik; ebből fedezik nemcsak a rendezvények költségeit, de a nehéz helyzetbe kerülő SM-betegeknek nyújtandó támogatásokat is.

A szervezet által elnyert pályázati pénzből jutott a gyulai SM Centrumnak is: az irodai felszerelést ily módon sikerült beszerezniük. A centrummal azonban az eddigieknél is szorosabb kapcsolatot szeretne kialakítani a szervezet. – Nagyon fontos, hogy az újonnan diag-



Ván Ágnes

nosztizáltak tudjanak létezésünkről, tevékenységünkről – mi ugyanis, betegeként olyan támogatást tudunk nyújtani számukra, amely nem lehet egy egészségügyi intézmény feladata – mondja Ván Ágnes.

Az elnök asszony tapasztalatai szerint nemcsak a betegeknek, de a családtagoknak is nagy segítséget jelent, ha tudják, nincsenek egyedül. Úgy véli, munkájukkal sokszor még a kezdeti lelki krízis is elkerülhető.

Dr. Karsay Koppány emlékére

***A súlyos kórral vívott
hosszú küzdelmet követően
2008. március 9-én elhunyt
dr. Karsay Koppány,
a szolnoki SM-centrum
főorvosa.***

Dr. Karsay Koppány 1943-ban Tiszaföldváron született. Szegeden szerzett orvosi diplomát, és az ot-tani Neurológiai Klinikán kezdett dolgozni, ahol 1972-ben neurológiai, '74-ben pszichiátriai szakvizsgát szerzett. 1976-ban került vissza Szolnokra, a Hetényi Géza Kórház neuropszichiátriai osztályának vezetője lett, majd a neurológia és pszichiátria szétválását követően 1982-től a neurológiai osztályt vezette, egészen 2007-es nyugdíjazásáig.

Elsődlegesen a cerebrovascularis, stroke-ellátást vállalta fel, az akut történéstől, átvizsgálástól, a kezelésen át a gondozásig terjedően, kialakította ennek feltételeit, majd fejlesztette azokat. A betegek gondozását vezette. Speciális szakambulanciákat indított, az ő nevéhez fűződik az epilepszia, a neuroimmunológiai és fejfájás-ambulancia kialakítása az osztály működéséhez integráltnan. A betegek teljesebb ellátása, a szélesebb kezelési lehetőségek biztosítása érdekében segítette az idegsebészet letelepedését a megyei kórházban, majd támogatta működését a kezdeti nehéz időszakban.

Tevékenyen segítette a sclerosis multiplexes betegek szerveződését, tevékenységének köszönhető, hogy Szolnokon az elsők között alakult meg az SM-klub. Az SM-es betegek rehabilitációját segítő klub létrehozását követően, a főorvos úr a tagok szerve-

zésében is részt vett, a betegekkel történt találkozások alkalmával fordított időt arra, hogy ismertesse annak lényegét, biztatva a betegeket a belépésre.

Programokat állított össze, mit lehetne a klub működése során közösen megvalósítani, az összejövetel során milyen kérdéseket kellene felvetni, átbeszélni, milyen közösségi programokat tartana jónak. Kirándulásokat szervezett, megteremtve azok anyagi és tárgyi feltételeit. Segítette a klub csatlakozását az országos hálózathoz. Felhívta a figyelmet a betegek problémáinak közös képviselőjére, mely a kérdés megoldásának hatékonyságát növelte.

Amikor 1996 körül a kórházak neurológiai osztályai mellett alakult ki SM-centrumok hálózata, a betegséggel és a betegekkel addig is sokat foglalkozó főorvos ugyanazt tette, mint addig: igyekezett minél többet megtartani a betegek kezdeti egészségéből (testi-lelki jólétéből). Vallotta: annál többre, mint amit a beteg és az orvos közötti szoros együttműködés biztosít, ehhez pedig emberségre, odafordulásra, megértésre van leginkább szükség.

Dr. Karsay Koppány munkásságát 2006-ban a Magyar Köztársaság Arany Érdemkeresztjével, Szolnokon 2007-ben Ezüst Pelikán Díjjal ismerték el.

Dr. Tóth Lajos, a szolnoki SM-centrum vezetője

▲ **Aki kérdez: az olvasó – aki válaszol: az SMS üzenet**

Tisztelt Olvasó!

Köszönjük, hogy bizalommal fordultak hozzánk kérdéseikkel. Most is, ahogy előző számunkban, dr. Rajda Cecília ideggyógyász szakorvos és dr. Mátyás Edit pszichoterapeuta szakorvos válaszol az Önök által felvetett problémákra.

▲ **Kérdés:** *Tisztelt Doktornő! Diagnózis: sclerosis multiplex primer progresszív forma. Kérem, magyarázza meg röviden, mit jelent, és létezik-e, hogy tíz hónap leforgása alatt valaki tolokocsiba kerüljön ebből a betegségből kifolyólag? Ez volt a férjem diagnózisa. Milyen mértékben károsítja az idegrendszert ez a betegség?*

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Az SM primer progresszív formáját a betegség megjelenésétől egy lassú folyamatos romlás jellemzi. Nincsenek állapotrosszabbodások és javulások. Az SM ritkább megjelenési formája. Eltérve az állapotrosszabbodással-javulással járó kórformától, 50 év körül kezdődik leggyakrabban és a férfi:nő arány 1:1. A diagnózis felállításához a koponya-MRI-n kívül elengedhetetlenül fontos az agyvíz vizsgálata és a VEP (vizuális kiváltott válasz) vizsgálat, mely a látóideg működéséről ad információt. Átlagosan egy-két éves követési idő után mondható ki biztonságosabban a diagnózis. Az SM-re jellemzően a központi idegrendszert és a látóideget károsíthatja a betegség ezen válfaja is, ugyanazokat a tünetek okozva, mint más kórformában.



Dr. Rajda Cecília

▲ **Kérdés:** *Doktornő! Kérem, segítsen. Ha az MR-felvétel nem látszanak a betegségem általi góccok, attól még azok ott vannak, csak épp „nem látszanak” valamiért?*

Válasz (Dr. Rajda Cecília): SM-ben a koponya és a gerinc MR-felvételén típusosan 3 mm-nél nagyobb ovoid fehérállományi góccok láthatóak, melyek legjobban a T2 szekvenciákon látszanak. Ha az MR-felvétel összes szekvenciáját figyelembe véve egy góc sem látszik sem az agyállományban, sem pedig a gerincvelőben, akkor nem valószínű, hogy SM-betegségről van szó. Idővel változhat a góccok száma és elhelyezkedése is, de teljesen eltűnni nem fognak.

▲ **Kérdés:** *Mit gondol, kérhet influenza elleni védőoltást sclerosis multiplexes fiatal? Milyen veszélyekkel kell számolni?*

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Nagyobb esetszámú tanulmányok alapján úgy tűnik, a vakcina nem növeli az állapotrosszabbodások számát, így kaphat védőoltást sclerosis multiplexben szenvedő beteg. De az influenza elleni védőoltás mindig egyéni elbírálás kérdése, kezelőorvosa biztos segít önnek a döntésben.



▲ **Kérdés:** *Mostanában több helyen is olvastam arról, hogy a stressz betegségeket okoz. Lehet, hogy az SM-nek is végső soron a stressz az oka?*

Válasz (Dr. Mátyás Edit): Azt mindenképpen mondhatjuk, hogy a stresszkeltő események, azaz a stresszorok, testi és lelki reakciókat váltanak ki belőlünk. Ha úgynevezett pszichoszomatikus szemléletben gondolkodunk, akkor nem egyszerűen egy ok-okozati láncon keresztül akarjuk megtalálni egy betegség okát. Persze racionálisan úgy okoskodunk, ha megvan a kiváltó ok, azt megszüntetjük, és nem lesz, vagy megszűnik a betegség. A pszichoszomatikus szemléletben tudjuk, hogy testi és lelki síkon is több tényező egymás mellett szövevényes hatást fejt ki bennünk. A stresszre nem úgy kell tekintenünk, mint egy csak negatív folyamatra. A stressz az életünk szerves része: egy alkalmazkodás-ellenállás pólusok között mozgó testi-lelki folyamatról van szó.



Dr. Mátyás Edit

▲ **Kérdés:** *Úgy vettem észre, akkor rosszabbodik az állapotom, amikor stresszeesebb vagyok. Hogyan lehet elkerülni a stresszt?*

Válasz (Dr. Mátyás Edit): A stresszt elkerülni nem lehet, nem is kell, az életünkhöz a stressz hozzátartozik. Selye Jánost (1907–1982), a magyar származású stresszkutatót idézem: „*az egyéniségünk csak a stressz hevében képes tökéletesen kifermálódni*”.

Arra van szükségünk, hogy fejlesszük a megküzdő képességünket, és tanuljuk kezelni a stresszt. Relaxációs technikák, testmozgás, magabiztos kommunikáció, pozitív életszemlélet és önismeret elsajátítására van szükség. Ezeket tréningeken, tanfolyamokon, pszichoterápiás foglalkozásokon lehet legsikeresebben megtanulni.

▲ **Kérdés:** *Lehetőséget kaptam egy engem nagyon érdeklő munkára, de félek, hogy az izgalmak megárhathnak, shubot váltanak ki. Mit tegyek?*

Válasz (Dr. Mátyás Edit): A túlzott feszültségek valóban ártalmak lehetnek, viszont az izgalmas kihívások életetők. Vegye figyelembe egyéni teljesítőképességének határait, érzékelje és tudatosítsa magában test-lelki jelzéseit, iktasson be mindennapjaiba kis pihenőket, lazításokat, apró örömforrásokat. Ha így viszonyul önmagához, biztosan megtalálja a kellő mértéket a munkában és a pihenésben. Biztatásul ismét Selye Jánost idézem: „*Harcolj mindig, ha a cél nemes, ne állj ellen, ha nem érdemes.*”





▲ Oláh Rita

A boldogság nyomában

„A lehetetlen nem tény, hanem vélemény.”
(Muhammad Ali)

▲ A pszichológust, pszichoterapeutát sokféle névvel illeti a laikus világ, lehet agyturkász, dididoki, Presser Gábor dalában „Dr. Bánat”. Talán nem véletlen, hogy mindegyik elnevezés valamifajta kórosra, negatívra, kellemetlenre utal, mintha a pszichoterápiák célja nem is a kiegyensúlyozottabb élet lenne. Az amerikai pszichológusok által útjára indított pozitív pszichológia, a „boldogság tudománya”, emberi erények és erősségek kutatását tűzte zászlajára.

Az alapító, Martin Seligman a pennsylvaniai egyetem pszichológus professzora, saját elmondása szerint élete első 40 évében „elégé zsémbes és depresszív” ember, profi bridge-játékos volt, mielőtt Oxfordban analitikus pszichológiai tanulmányokba kezdett. Miközben azt tanulmányozta, hogyan sajátítják el az emberek és az állatok a küzdés képességét, feltűnt neki, hogy egyesek a legreménytelenebbnek látszó helyzetekben sem adják fel, szemben azokkal, akik a legkisebb akadályt is



legyűrhetetlennek érzik. Innen jött a kérdés, hogyan lehet erősíteni az optimizmust, a kitartást, a lelki edzettséget. Amikor 1998-ban az Amerikai Pszichológiai Szövetség elnökévé választották, úgy döntött: elnökségét a boldogság, a jó közérzet kutatásának szenteli. Maga köré gyűjtött néhány, a téma iránt érdeklődő szakembert (köztük a magyar származású Csíkszentmihályi Mihályt), hogy megfejtsék a boldog élet titkát. Nem arra voltak kíváncsiak, mitől válik valaki beteggé, hanem arra, hogy melyek azok a karakterjegyek és környezeti tényezők, amelyek hozzásegítenek a mentális egészség és egyensúly fenntartásához és ahhoz, hogy harmóniában éljünk önmagunkkal és a környezetünkkel.

A boldog emberek egészségesebbek és tovább élnek, mint a boldogtalanok, jobban viselik a fájdalmakat, kevesebbszer keresik fel az orvost, ritkábban hiányoznak a munkahelyükről, kevesebb gyógyszert szednek. Gondolkodásuk nyitottabb és rugalmasabb, érdeklődőbbek és kreatívabbak, mint a negatív érzelmekkel jellemezhető emberek. Amerikai kutatók számos vizsgálatra hivatkozva azt is leírták, hogy a boldogság és sikeresség kéz a kézben jár, a kettő egymást erősíti. A siker boldoggá tehet, a boldogság sikeressé nemcsak a munkában, hanem a házasságban, baráti kapcsolatokban, az élet egyéb területein is.

Pillanatok illúziója?

Már csak az a kérdés, mi is a boldogság? Nemcsak az jelent nehézséget, hogy ahányan vagyunk, annyifélel értünk alatta, hanem az is, hogy nyilvánvalóan nem egy statikus állapotról van szó. A legboldogabb, legkedélyesebb emberek is élnek át időnként szomorúságot és a legboldogtalanabbaknak is vannak örömteli pillanataik. Seligman és munkatársai szerint a boldogság három dolgot biztosan feltételez: pozitív érzelmet, elkötelezettséget a munkában, kapcsolatokban, érdeklődésben, és azt a meggyőződést, hogy az életünknek értelme van. Ed Diener, aki mérésére tesztet is kifejlesztett, a boldogságot az étellel való elégedettséggel azonosította.

A pozitív pszichológia szándéka szerint azzal járul hozzá az egészség megőrzéséhez és a betegséggel való megküzdéshez, hogy felhívja a figyelmet azokra pozitív emberi jellemvonásokra, amelyek a személyiség

erőforrásaiként funkcionálhatnak. Ilyen tulajdonság a bölcsesség, tudás és kreativitás, bátorság, hitelesség, kitartás, kedvesség, hűség, mértékletesség, megbocsátás, érzelmi önszabályozás, megbecsülés, hála, humor, remény és hit.

A téma legbuzgóbb kutatója, Edward Diener, alias „Dr. Boldogság” több mint két évtizeden át azt vizsgálta, mit csinálnak, illetve mit nem csinálnak az életükkel elégedett emberek, mi kell a boldogsághoz. Diener kutatásai azt mutatták, hogy a pénz – ha az alapvető szükségletek kielégültek – alig emeli az elégedettség szintjét. Ha van mit enni, van hol lakni, és telik ruhára, a pénz jelentősége csökken. Csak akkor boldogít – állítják a kutatók – ha több van belőle, mint a barátoknak, kollégáknak, szomszédoknak, ha a pénz a társadalmi rang megszerzésének eszköze.

A szépség és fiatalság kultuszát éljük, Diener ezeknek a jelentőségét is vizsgálta. Az egyértelműen kiderült, hogy a „belső értékek fontosak, nem a külső” gyakran hangoztatott jelszava jól cseng ugyan, de nem igaz. A vonzó külső igenis előnyökhöz juttatja gazdáját, van némi pozitív hatása a szubjektív jó közérzetre, de hogy valaki az ebből fakadó előnyöket mire használja, az már a személyiségén múlik.

Sajnos a fiatalság sem garancia a boldogságra. Ha ez így lenne, akkor nem szembesülnénk a nyomasztó statisztikai adatokkal, melyek szerint bár az öngyilkosságok száma csökken Magyarországon, a kamasz öngyilkosok aránya aggasztóan nő.

Az idő, mint tényező

Az idősek általában elégedettebbek az életükkel, mint a fiatalok, ráadásul kevésbé hajlamosak a sötét hangulatokra. Egy kutatás szerint a 20–24 évesek havi átlagban 3,4 napot szomorúak, a 65–74 évesek 2,3 napot. Egy kísérletben egy héten át naponta ötször személyhívón arra kértek száznolcvannégy 18 és 94 év közötti embert, hogy töltsék ki az érzelmi állapotukat rögzítő kérdőívet. Az idősek ugyanolyan gyakran számoltak be pozitív érzelmekről, mint a fiatalok, de ritkábban negatívokról. A kutatók szerint az idősebbek talán jobban számítanak a nehézségekre, megtanultak együtt élni velük, vagy realisabb célokat tűznek ki maguk elé, olyanokat, amelyek elérhetők a számukra. Annak tudatá-

ban, hogy az idejük fogy, jobban tudnak összpontosítani a kellemesebb dolgokra.

Talán túlzás, hogy köszönő viszonyban sem állnak egymással, de az bizonyított tény, hogy sem a képzettségi szint, sem a magas intelligencia nem játszik jelentős szerepet a boldogságban. Egy kiválóan kitöltött intelligenciateszt nem garancia a sikeres társas kapcsolatokra. Egyes kutatók szerint az okosabb embereknek nagyobbak az elvárásaik, és ezért örökké elégedetlenek. Diener úgy véli, a szociális készségek a boldogság legfontosabb feltételei, ezeket pedig nem feltétlenül az iskola tanítja.

A hit Diener szerint növeli a boldogságot, a kérdés csak az, hogy a vallásos meggyőződés vagy a közösséghez tartozás élménye révén. Az önmegvalósítás terén elért sikerek is látványos eredményeket hozhatnak. Az 1980-as években a Northern British Columbia Egyetemen Alex Michalos politológus 39 ország 18 ezer főiskolai hallgatójának vizsgálata kapcsán azt állapította meg, hogy akiknek a vágyai – az anyagiak mellett a barátság, a család, a munka, az egészség terén – távol álltak attól, amit már elértek, általában kevésbé voltak boldogok, mint azok, akik kisebbnek érzékelték ezt a távolságot. E különbség mértéke ötször jobban meghatározta a boldogságot, mint a jövedelemé.

Kik a boldogabbak?

Amerikai kutatók 42 országból származó adatok alapján megállapították, hogy a házasságban élők általában boldogabbak az egyedülállóknál. Nem derül ki az elemzésből, hogy a házasság tesz-e boldoggá, vagy a boldog emberek nagyobb valószínűséggel házasodnak. Diener és kollégái 15 éven át kísérték figyelemmel 30 ezer német férfit és nőt, és azt állapították meg, hogy a boldog emberek közül többen kötnek házasságot, és kevesebben válnak el. A felmérés szerint az együttélés nem ennyire kedvező hatású, mert a kutatók szerint minden adat azt igazolja, hogy a bizonytalanság árt az embereknek.



Diener és Seligman egyetemi hallgatók vizsgálata során azt találták, hogy azok a legegészségesebb személyiségű, legboldogabb, depresszióra legkevésbé hajlamos fiatalok, akik erősen kötődnek a barátaikhoz, a családjukhoz, és elkötelezettek a velük töltött idő tekintetében. „A szavak igénylik a terjesztést” – mondja Diener. A boldogsághoz elengedhetetlen a szociális képességek fejlesztése, a kötődések és a szociális támogatottság.

Hogy az emberi kapcsolatok milyen jelentőséggel bírnak akár kifejezetten nehéz körülmények között is, arra Diener calcuttai vizsgálatai mutattak rá. Összehasonlította a Calcutta utcáin élő szegényeket, a város nyomornegyedeiben élőket és a helyi prostituáltak középosztálybeli diákokkal. Az életükkel kapcsolatos elégedettségüket vizsgálva azt találta, hogy a nyomornegyedekben élő szegények elégedettsége nem különbözik számottevően a középosztálybeli diákokétól. Ez Diener szerint részben annak köszönhető, hogy a nyomornegyedeket a szegénység mellett a kiterjedt szociális kapcsolatrendszer is jellemzi, amely növeli a benne élők biztonságérzetét.

A boldogságkutatások egyik legnagyobb kérdése, mennyire áll a boldogságunk saját kontrollunk alatt, tudunk-e tenni valamit elérése érdekében? Sonja Lyubomirsky a kaliforniai egyetem kutatója „receptkönyvet” állított össze a boldogságnöve-

„...csak egyetlen igazi fényűzés van: az emberi kapcsolatoké. Ha csupán anyagi javakért dolgozunk: magunk építjük magunk köré börtönünket. Bezárjuk magunkat, magányosan, hamunál hitványabb pénzünkkel, amely semmi olyat nem nyújt, amiért érdemes élni.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

lő tényezőkről, amelyben többek között kiemeli az önzetlen cselekedeteket, a megbocsátást, a kapcsolatok ápolásának, a testmozgásnak és a lazításnak a je-

lentségét. Felhívja a figyelmet annak fontosságára, hogy az ember észrevegye az örömteli, akár apró pozitív eseményeket, amelyek megesnek vele, és meglássa bennük a saját szerepét, képes legyen megélni és kifejezni háláját mindazoknak, akik mellette álltak, amikor arra szüksége volt. Seligman és kutatócsoportja ez utóbbi kettő hatását kontrollált internetes kísérletben tesztelte. Arra kérték a résztvevőket, hogy írjanak le mindennap 3 pozitív dolgot, ami történt velük, és azt is, hogy azt milyen okoknak tulajdonítják. A másik feladat az volt, hogy a résztvevők a rendelkezésükre álló egy hét alatt írjanak egy köszönőlevelet valakinek, aki különösen kedves a számukra, akinek hálásak, majd egy „hálavizit” keretében olvassák fel neki. A kutatók szerint mindkét feladat végrehajtása „boldogabbá” tette a résztvevőket, a hálavizit egy hónapig, a pozitív lista fél éven át fejtette ki áldásos hatását.

Ezeknek az egyszerű gyakorlatoknak a pozitív hatása a fókuszváltás provokálásában rejlik. Arra ösztönzi a résztvevőket, hogy a negatív, kellemetlen dolgok helyett próbálják észrevenni a pozitívumokat. Márpedig ha valaki ezen fáradozik, sikerrel fog járni, mert az ingerküszöbe ezekkel kapcsolatban csökken.

A pozitív pszichológia érdeme, hogy az érdeklődést a lelki traumákkal szemben védelmet nyújtó tényezőkre, a lelki edzettség fejlesztésére irányította. Számos kritika illeti például azért, mert a fogalmak (például boldogság, sikeresség), amelyekkel operál, tudományosan nehezen leírhatók. Olyan kérdések is felvethetők, hogy vajon van-e annak reális esélye, hogy egy pesszimista ember optimistává, egy magának való társágkedvelővé váljon. Ezeknél súlyosabb dilemma, hogy nem túlozza-e el a pozitív gondolkodás és viszonyulásmód jelentőségét mindenfajta problémamegoldásban olyankor is, amikor kevés az esély a személyes beavatkozásra.

Hogy működnek-e az általuk javasolt gyakorlatok a jó közérzet növelésére, azt bárki kipróbálhatja. Egy olyan kultúrában, amilyen a miénk, amelyben a másik iránti – egyébként jogos és megalapozott – elismerés, hála, és általában a pozitív érzelmek kifejezése „szembe dicsérésnek” számít és kerülendő, érdemes megfontolni az ilyen gyakorlatok alkalmazását.

Ráadásképpen a már idézett Antoine de Saint-Exupéry, aki a megküzdés néhány fontos eszközét az irodalom nyelvén tárja elénk.

Antoine de Saint-Exupéry: Fohász

*Uram, nem csodákért és látomásokért fohászokodom,
csak erőt kérek a hétköznapiakhoz.*

Taníts meg a kis lépések művészetére!

*Tégy leleményessé és ötletessé, hogy a napok
sokféleségében és forgatagában idejében
rögzítsem a számomra fontos felismeréseket
és tapasztalatokat!*

Segíts engem a helyes időbeosztásban!

*Ajándékozz biztos érzéket a dolgok fontossági
sorrendjében, elsőrangú vagy csak másodrangú
fontosságának megítéléséhez!*

*Erőt kérek a fegyelmezettséghez és mértéktartáshoz,
hogy ne csak átfussak az életen, de értelmesen
összam be napjaimat, észleljem a váratlan
örömeiket és magaslatokat!*

*Őrizz meg attól a naiv hittől, hogy az életben
mindennek simán kell mennie!*

*Ajándékozz meg azzal a józan felismeréssel, hogy
a nehézségek, kudarcok, sikertelenségek, vissza-
esések az élet magától adódó ráadásai, amelyek
révén növekedünk és érlelődünk!*

*Küldd el hozzám a kellő pillanatban azt, akinek
van elegendő bátorsága és szeretete az igazság
kimondásához!*

*Az igazságot az ember nem magának mondja meg,
azt mások mondják meg nekünk.*

*Tudom, hogy sok probléma éppen úgy oldódik meg,
hogy nem teszünk semmit.*

Kérlek, segíts, hogy tudjak várni!

*Te tudod, hogy milyen nagy szükségünk van
a bátorságra.*

*Add, hogy az élet legszebb, legnehezebb,
legkockázatosabb és legtörékenyebb ajándékára
méltók lehessünk!*

*Ajándékozz elegendő fantáziát ahhoz, hogy
a kellő pillanatban és a megfelelő helyen
– szavakkal vagy szavak nélkül – egy kis jóságot
közvetíthessek!*

Őrizz meg az élet elszalasztásának félelmétől!

*Ne azt add nekem, amit kívánok, hanem azt,
amire szükségem van!*

Taníts meg a kis lépések művészetére!

▲ Dr. Rajda Cecília

Tudomány

Válasz a tudomány világából mindennapi kérdéseinkre...

▲ Több mint tíz év telt el, amióta a sclerosis multiplex (SM) terápiájában helyet kaptak az immunmoduláns (immunrendszerre ható) gyógyszerek. Ma négyféle injekciós készítmény ismert: Avonex, Betaferon, Copaxone és Rebif. Összefoglaló néven a „betegség lefolyását megváltoztató gyógyszer” (az angol „disease modifying treatment” kifejezésből) kifejezéssel is emlegetik őket. A készítmények különböznek hatóanyagban, beadási módban és gyakoriságban (lásd táblázatunkat).

Táblázat:

*A különböző immunmodulánsok hatóanyaga,
beadási módja és gyakorisága*

Hatóanyag	Beadási mód	Gyakoriság
Glatiramer-acetát	bőr alá (sc.)	naponta
Interferon-béta 1a	izomba (im.)	heti 1×
Interferon-béta 1b	bőr alá (sc.)	minden második napon
Interferon-béta 1a	bőr alá (sc.)	hetente 3×

A gyógyszerek hatékonyságát több klinikai központban, randomizált (véletlenszerűen kiválasztott) betegekkel a placebóval (a vizsgált hatóanyagot nem tartalmazó ártalmatlan szer) szemben vizsgálták ki úgy, hogy a kezelőorvos sem tudta, hogy a beteg gyógyszert vagy placebót kap. A készítmények hatékonyságát több adat alapján elemezték: a koponya-MR-vizsgálattal kimutatható gócok, valamint a gadolíniumhalmozó gócok



számával, az első állapotrosszabbodásig eltelt idővel, a neurológiai károsodáshoz számértéket rendelő EDSS számmal, stb. Ezek az első vizsgálatok szinte mindegyik készítmény tekintetében eltértek egymástól, ezért nem lehetett összevetni őket.

Ahogy egyre több SM-páciens használta ezeket a gyógyszereket, egyre többször merült fel a kérdés, hogy lehet-e egyenlőségjelet tenni a készítmények közé, vagy van olyan, amelyik kitűnik tulajdonságaival közülük.

Az úgynevezett fej-fej melletti vizsgálatok (head-to-head study), amelyek az eltelt időszakban fejlődtek be, választ adnak a kérdésekre. A vizsgálatok adatainak egy része közleményként jelent meg tudományos lapokban, egy része konferenciákon volt elérhető.

Az egyik összehasonlító vizsgálat a REGARD volt, mely a Copaxone és Rebif hatékonyságát vetette össze klinikai szempontból és az MRI-n látható károsodás vizsgálatával. Elsődleges végpontként az újabb állapotrosszabbodásig eltelt időt határozták meg. A több mint egy évig tartó vizsgálatba 764 McDonald-kritériumrendszer szerint igazolt SM-beteget választottak be véletlenszerűen. A páciensek fele Copaxone-, másik fele Rebif-terápiában részesült. Az eredményeket összegezve nem találtak különbséget az elsődleges végpontban, tehát klinikai hatékonyságában a két szer egyenlő értékű. A BECOME névvel illetett vizsgálat a Betaferon- és Copaxone-terápiában részesülő páciensek klinikai és MRI-adatait hasonlította össze 2 évre visszatekintve. Itt a hangsúlyozott kérdés az MRI-vel nyomon követhető kombinált aktív léziók száma volt, mely a gadolíniumhalmozó gócok számának és az újonnan képződött nem halmozó T2/FLAIR szekvenciákon ábrázolódó gócok számának összege. Nem találtak eltérést sem az MRI, sem a klinikai adatokat illetően. Mindkét terápiás csoportban csökkent az évi relapszusok átlagos száma.

Két interferon-béta-tartalmú gyógyszert mértek össze az EVIDENCE nevű kétéves összehasonlító vizsgálatban 667 páciens bevonásával. A betegek fele az első évben az egyik gyógyszert, a második évben a másik gyógyszert kapta. Valamennyivel több beteg maradt állapotrosszabbodástól mentes a maga-



sabb dóziszú gyógyszeres terápián szemben az alacsonyabb dózissal, de gyakrabban kellett szembenéniük annak mellékhatásaival is, illetve gyakrabban alakultak ki neutralizáló antitestek (olyan ellenanyagok, melyek az interferon-béta gyógyszerhez kötődve annak hatékonyságát befolyásolhatják). Hasonló eredményeket adott a hasonlóan két interferon-béta készítményt vizsgáló, kevesebb beteg bevonásával történő INCOMIN.

A Betaferon két dózissal folytatott és a Copaxone-terápia összehasonlítását tűzte ki célul a BEYOND betűnevű klinikai vizsgálat. A nagy betegszámra (2244 páciens) és a 2 év követési időre vonatkoztatott adatok alapján elsődleges végpontként az állapotrosszabbodások rizikóarányának kiszámítását jelölték meg. Ezenkívül az állapotrosszabbodások aránya és a kiesési hányados szerepelt a vizsgált eredményekben. Itt sem találtak szignifikáns eltérést (5% alatti volt a különbség) a vizsgált kérdésekben. Mind a három betegcsoportban 78–79%-kal csökkent az állapotrosszabbodások aránya.

Hasznos adatokat tartalmaznak még az ún. prospektív követéses vizsgálatok (a páciensek adatainak értékelése nem utólagosan, hanem a vizsgált időben történik), melyek részletes tárgyalása meghaladja kereteinket. Leghosszabb ilyen jellegű követése a Copaxone-nak van, és a betegek döntő többsége 12 év után is járéképes.

Összegezve a klinikai vizsgálatok eredményeit, mind a négy gyógyszer hatékonyan befolyásolja a SM lefolyását, csökkenti az állapotrosszabbodások számát, megnövelik a következő állapotrosszabbodásig terjedő időszakot, hatással vannak az MRI-n ábrázolódó kóros elváltozásokra. Mind a négy szert megilleti az első vonalbeli gyógyszer kifejezés.



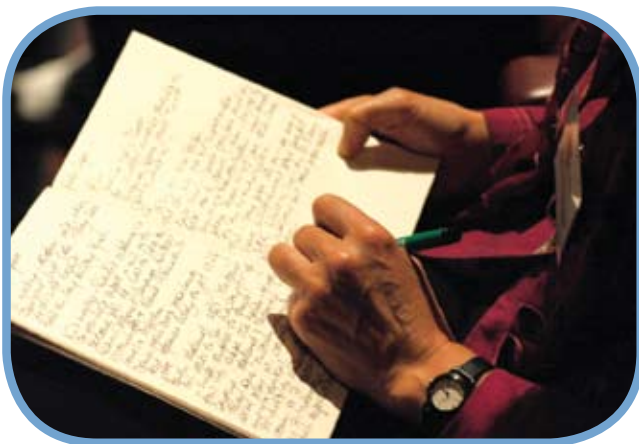
▲ **Pálmai Anna grafológus, intézményvezető,
Interaktív Grafológusképző és Grafomédia Intézet**

A grafológus válaszol

„... a szövegrész tartalma mögött felismert tudattalan informálja a grafológust arról,
ami a felszín mögött, a lélek mélyén megtalálható.”

▲ Amint arról már az SMS-üzenet ezt megelőző számában is írtam, tavaly szeptemberben, a Szolnoki Országos SM-napon személyesen is találkozhattam azokkal a levélírókkal, akiknek a kézírását elemeztem az újság sorozatának grafológiai rovatán keresztül. Megismerkedtem Ildikóval is, aki Dévaványáról érkezett és igazolta azt, amiről már többször írtam: a grafológus számára nem feltétlenül fontos, hogy személyesen ismerje a levél íróját, hiszen az írás a grafoló-

grafológus az „Emberről”. S amikor az elemzés után megismerünk valakit személyesen, rendkívül nagy élmény a visszaigazolás, amikor magára ismer az elemzésben az, akivel ez idáig még sosem találkoztunk, de a grafológiai elemzésen keresztül ismeretlenül is ismerőssé válik. Mégpedig nem feltétlenül azáltal, amiről az írás tartalma szólt. Hiszen a szövegrész mögött elrejtett grafológiai jelekben felismert tudattalan informálja a grafológust arról, ami a felszín mögött a lélek mélyén megtalálható. S a felfedezés, a tudatosítás segíti a megértést, az elfogadást, a feldolgozást. S megannyi pozitív erőt generálhat maga a felismerés, amely után a kereszt, amelyet viselünk, erőtlenségében is erőt adóvá válhat.



Belső meggyőződés és hit

Hetzi Péter 33 éves tályai antikbútor-felújító levele régóta vár már elemzésre, sok más levéllel együtt. S bár az írásminta másolt szöveg, ami egy vonalas füzet közepéből kivett dupla oldalra íródott, így az elemzésnél a nagyon fontos jobb margó (apai margó) nem értékelhető, mégis megpróbálok ezek hiányában is ennek az érzelemorientált személyiségjegyeket tükröző írásnak az elemzését. Hiszen már az első pillanatban megdöbbenett az a lendület, az őszinte érzelmekből töltekező energia, kitartás, amely ennek a 17 évvel ezelőtt diagnosztizált SM-betegnek az aláírásában megtalálható.

gus számára olyan, mint egy „lelki térkép”, s a betűk személyes jelenlét nélkül is tükrözik az író tulajdonságjegyét. De ettől függetlenül, az SM-nap óta egészen új aspektusból közelíthetem meg az eddig beérkezett kézírásokat.

Persze még véletlenül sem szeretném misztifikálni a grafológiát, hiszen ez az új tudomány ma már egyre inkább egzakttságra törekszik. Mégis, van abban valami misztikus, amikor csak a kézírás tükrén keresztül látja a

A szövegtömbhöz közel lévő, tiszta érzéseket mutató aláírás határozottságot, lelkesedést mutat. A felfelé ívelő vonalak, elrántások feszültséget, a kitörés vágyát, szárnyaló fantáziáját, rejtett művészi ambícióit jelzik, amely mögött a megértő, védelmet adó, szeretetteljes anyai kapcsolat támasza található.

A szövegrész sorai ugyanakkor nagyon is változékony erőviszonyokat és hangulatot, nyugtalanságot, a nagy

lendület ellenére fáradékonyságot, óriási feszültségeket és ebből eredően gyakran előforduló konfliktusokat mutatnak. Szeretetigénye a szív alakú oválokban, változékony hangulata, kedélyállapota, a hullámzó sorokban és a változékonyt jelző betűméretekben érhető tetten. Támaszigénye mellett ott vannak azok a pillanatok, amikor lelkesedése megerősíti önbizalmát, és úgy érzi, hogy meg tud küzdeni a betegségéből eredő nehéz helyzetekkel.

Önzetlenségéből, naivságából eredhetnek csalódásai, amelyek hirtelen csapnak át bizalmatlanságba. A végletek embere, s közel sem könnyen meggyőzhető. Fontos a munka számára. Stílus- és formaérzékét, kreatív ötleteit valószínűleg jól kamatoztatja, hiszen munkájának örömet, élményeit mutatja kézírása.

Nem mások véleménye a legfontosabb számára, hiszen a saját küzdőképességében megtalált erőhöz ragaszkodik. A belső meggyőződés, a hit az, amelynek erejével megpróbálja nap mint nap betegségének tudatában is (vagy épp annak ellenére) megerősíteni, megvalósítani alkotásait, szellemi, lelki értékeit.

Az olvasás élménye jelent kiutat

A következő írásminta, amelyet itt most elemezni szeretnék, merőben más körülmények között íródott és került hozzám. Tarkó Melinda 27 éves SM-beteg egy tévécsatornán látta Grafomédia sorozatomat, s magam is meglepődtem, amikor az adás utáni napokban, a Bem rakpart 15-ben lévő irodánkban egy fogadóórán édesanya kíséretében megérkezett. S így az írásminta jelen esetben nem postán érkezett, hanem személyesen. S lehetőség adódott arra a szóban interpretált elemzés során, hogy a helyben készített kézírást összehasonlíthattam korábbi írásokkal. Melinda ugyanis több különböző időben készült írásmintát hozott be az elemzéshez, és ezekben követhetővé vált a domináns jegyek vizsgálatán keresztül a szülei válása miatt, gyerekkorában átélt megrázkódtatások sorozata. Elsősorban is az apa jelenlétének, szeretetének hiánya.

De az összehasonlított különböző időszakokban készített írásminták tükrözték azt az állapotot, amely szerint Melinda egészségi állapotára kedvezőtlenebbül hat a nyári kánikula. Hiszen a hőségben készült írásminták nyomtatékában, sorvezetésében és más domináns gra-

fológiai jegyekben is megmutatkoztak az elemzés során. Melinda korábban kereskedelmi szakközépiskolába járt, de tanulmányait betegsége miatt nem tudta befejezni. Lelkesedése, érdeklődési köre óriási, azonban sem fizikailag, sem szellemiekben nem terhelhető hosszabb ideig. Fáradékonysága miatt egy-egy tevékenységgel csak rövid ideig tud foglalkozni, s így ösztönösen is vonzódik a rövid időben is megismerhető hobbi szintű tevékenységekhez.

Olvasással, könnyed tanulmányokkal teszi hasznossá idejét. Gyors, hirtelen döntései mögött óriási élményigényt mutat az írás. Szinte habzsolja a végig nem olvasott, de lelkét megérintő könyveket. Úgy tűnik, hogy a könyvekből kapott élményekben leli meg a kiutat.

Kedves Olvasók!

Várom leveleiket, de felkereshetnek személyesen is az Interaktív Grafológusképző Központi Irodájában, ahol térítésmentesen kaphatnak grafológiai elemzést az Interaktív Grafológusképző Intézet szponzorálásában a csütörtök délutáni fogadóórán.

*Cím: Budapest, Bem rakpart 15. mfsz. 2/a
Kaputelefon: Interaktív Grafológia.
Telefon: (06) 30 922 2948*

Nincs mindig ereje a hatalmas mennyiségű, változékony témájú olvasott anyag teljes feldolgozásához, de érdeklődésén, lelkesedésén keresztül ezek az önművelő tanulmányok a rövid távú célok megfogalmazását, elérhetőségét sejtetik. Azonban a nagy lelkesedéseket nagy lehangoltságok váltják fel, s ilyenkor csak az érzelmi biztonságot nyújtó, érte élő anyai gondoskodásra számíthat. Támasza, segítsége ez a szeretetteljes anyai hatás, amely az őket magukra hagyó apa hiányát is pótolja. Melinda jobb oldalra tendáló aláírása s a jobb oldali margó nagy fehér foltjai (más jelekkel együtt) az apa iránti vágyódást és egyben az apai szeretet hiányát jelzik a kézírásban.

Könnyű, ízletes fogások nyári délutánokra

Előző számunkban salátákról írtunk, most pedig néhány halból készült étel elkészítési módját tesszük közzé. A halételek többsége gyorsan elkészül, általában könnyűek, egészségesek és igazán felségesek. Érdemes tehát minden lehetőséget megragadni, hogy szeretteinket megörvendeztessük egy-egy remek halas fogással. Íme néhány recept, grillre, bográcsba vagy sütőbe.

Grillezett fűszeres tonhal

Hozzávalók (2 személyre):

70 dkg fagyasztott tonhal, 2 evőkanál olaj, 1-1 evőkanál mustár és ketchup, 1-1 teáskanál ételízesítő, majoránna, pirospaprika, citromlé, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint törött bors és só.



Elkészítése:

A grillsütő rácsát beolajozzuk, a sütőt előmelegítjük. Közben az összes fűszert, a zúzott fokhagymát és az olajat, mustárt, ketchupot mártássá keverjük. A tonhalat felszeleteljük. A halszeleteket a grillsütő rácsára fektetjük, és bekenjük a fűszeres keverékkel. 5-6 perc múlva megfordítjuk, és a másik oldalát is bekenjük. További 5-6 percnyi sülés után tálalhatjuk. Amíg a hal sül, készítsünk burgonyapürét vagy egy kevert zöldsalátát mellé.

Rácponty:

Hozzávalók (2 személyre):

1 kg ponty, 3 dl tejfől, 15 dkg füstölt szalonna, 2 evőkanál olaj, 4 közepes fej paradicsom, 4 cső zöldpaprika, 2 nagy fej vöröshagyma, só, pirospaprika.

Elkészítése:

Meghámozzuk, vékony karikákra vágjuk a nyers burgonyát, és kiolajozott tálba terítjük. Megsózzuk, és az olajban megforgatva, forró sütőben kb. 20 percig sütjük. Közben megtisztítjuk a halat, fejét-farkát eltávolítjuk, és a gerincére merőlegesen sűrűn bevagdossuk. A vágatokba vékony füstölt szalonna-szeleteket tűzünk. A félig sült burgonyára paradicsomot, zöldpaprikát, hagymát karikázunk, és úgy fektetjük rá a halat, mint ha úszna. Csak akkor sózzuk meg, ha a szalonna nem túl sós. A forró sütőbe toljuk, és 30 percig sütjük. Ha a hal nem marad meg ebben a helyzetben, hanem eldől, akkor először 15 percig az egyik, majd ugyannyi ideig a másikat sütjük, hogy egyenletesen megpuhuljon. Végül az egészet leöntjük kevés pirospaprikával simára kevert tejjel, és a sütőben még addig pirítjuk, míg a krumpli a tejjel magába nem szívja, és a hal teteje a beletűzdelt szalonnadarabokkal ropogósra nem sül. Tűzálló tálban, frissiben tálaljuk.

Bajai halászlé

Hozzávalók (4 személyre):

1 kg ponty, 25 dkg vegyes hal: törpeharcsa, csuka, keszeg stb., 2 fej közepes hagyma, 2 púpozott evőkanál őrölt pirospaprika (az egyik kanál édesnemes, a másik erős paprika), 1 db cseresznyepaprika, 1 kis hegyes zöldpaprika, 1 kis paradicsom, 1,4 dl vörösbors, só.

Elkészítése:

Főzni csak szabad tűzön, bográcsban érdemes. Az apróra vágott hagymát beletesszük a bográcsba, rátöltünk 11 dl hideg vizet, beledobjuk a már két órával előbb feldarabolt és besózott halat, és feltesszük főni. Amikor forni kezd (a keletkező szürkés habot nem szabad leszedni!), beleszórjuk az őrölt pirospaprikát, tetejére dobjuk a zöldpaprikát, paradicsomot, cseresznyepaprikát, beleöntjük a bort. A főzés időtartama alatt keverni tilos, helyette időnként megrázogatjuk a bográcsot. A forrástól számított kb. 35-40 percig egyenletes rotogatás után kóstolással döntjük el, hogy harmonikusak-e már az ízek. Az esetleges ikrát, tejet a főzés befejezése előtt kb. 10 perccel dobjuk bele. Minden perc számít, mert a hálnak nem szabad szétfőnie! Tálaláskor frissen főtt hosszúmetéltet adhatunk hozzá.

Batyu halászlé

Hozzávalók (10 személyre):

A léhez: 2 kg ponty (csontos), 2 kg harcsa (csontos), 80 dkg vörshagyma, 2 db zöldpaprika (csípős), 1 db paradicsom, 8 dkg pirospaprika, 5 dkg só, fehérbors, ételízesítő.

A batyuhoz: 30 dkg liszt, 4 db tojás, 5 dkg só, 5 dkg fehérbors, 50 dkg vörshagyma, 5 dkg vaj, 30 dkg halbelsőség.

A lé elkészítése:

A pontyot és a harcsát kifilézünk (kicsontozzuk) és a halcsontot az apróra vágott hagymával, paradicsommal, paprikával, sóval, kevés őrölt paprikával – mintegy 3 liter vízben – felrakjuk főni. Az alaplevet másfél óráig főzzük. A vegyes halfiléket 4-5 dkg-os nagy kockákra vágjuk, sóval, fehérborssal, kevés ételízesítővel, törtpaprikával fűszerezzük és a befőzésig hűtőben tároljuk. Az elkészült alaplevet alaposan átpasszírozzuk (turmixoljuk) és visszarakjuk a tűzhelyre. A forrásban lévő halászlébe helyezük a fűszerezett haldarabokat és az idő közben elkészült batyukat. Meghintjük paprikával és körülbelül 10-15 percig főzzük; ha szükséges, utánizesítjük.

A batyu elkészítése:

A finomra vágott hagymát vajon üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a borsószem nagyságúra darabolt halbelsőséget és sóval ízesítve, fehérborssal fűszerezve, kevés liszttel meghintve, s kevés halalaplével felengedve töltelék sűrűségűre forraljuk. Kissé hűlni hagyjuk, majd egy



egész tojással elkeverjük. A lisztből és a többi tojásból tésztát gyúrunk, majd vékonyra nyújtjuk, s 5-6 cm-es kockákra szabjuk. A tésztakockák közepére rakunk egy-egy evőkanálnyi tölteléket, a négy sarkát felhúzza (evővilla segítségével) a tésztaszéleket összenyomjuk, batyu formát alakítunk ki. Tálaláskor előmelegített levesestálba adagoljuk a halászlévet, óvatosan, hogy össze ne törjük a halhúst.



Dorozsmai molnárponty

Hozzávalók (4 személyre):

1 kg pontyfilé, 100 g húsos füstölt szalonna, 2 nagy fej hagyma, 250 g gomba, 150 g natúr lecsó, 5 dl tejföl, 500 g csuszatészta, 1 csokor petrezselyem, 1 kávéskanál piros-paprika, só, bors 100 g zsemlemorzsa, a sütéshez olaj.

Elkészítése:

A halszeleteket besózzuk, fél órára állni hagyjuk, majd zsemlemorzsaiba forgatjuk és felhevített olajban mindkét oldalukon pirosra sütjük. Az apróra felkockázott szalonnát zsírára pirítjuk, megfonnyasztjuk rajta a hagymát, a tűzről lehúzva megszórjuk pirospaprikával, hozzáadjuk a lecsót, a vékonyra felszeletelt gombát. Félpuhára főzzük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd elkeverjük 4 dl tejjel. Enyhén sós vízben kifőzzük a tésztát, leszűrjük, összekeverjük a gombás lecsóval, majd tűzálló tálba tesszük. Elrendezzük a tetején a halszeleteket, meglocsoljuk a maradék tejjel. Előmelegített sütőben 200 fokon pirosra sütjük. Petrezselyemmel, paprika- és paradicsomszeletekkel díszíthetjük.

Bazsalikomos sült keszeg majonézzel

Hozzávalók (2 személyre):

4 db keszeg, 2 dl majonéz, só, bors, paprikás liszt, bazsalikom, olaj a sütéshez.

Elkészítése:

Az alaposan megtisztított keszegeket bedörzsöljük sóval, borssal, finomra vágott bazsalikkal. Paprikás lisztben megforgatjuk, és forró olajban ropogós pirosra sütjük. Tálaláskor burgonyakroketet, salátát és majonézmártást kínálunk hozzá.

Filézett pisztráng pirított mandulával

Hozzávalók (2 személyre):

2 db egész pisztráng, 1 evőkanál liszt, só, 5 dkg vaj, 10 dkg mandula, 0,5 dl olaj a sütéshez.

Elkészítése:

Az egész pisztrángot megtisztítjuk a pikkelyeitől, megmossuk, ruhával letöröljük. A fejét levágjuk. Egy ruhával letakart vágódeszkára fektetjük, és éles késsel a gerincénél kezdve a filéket szépen lefejtjük. Besózzuk, lisztbe mártva kevés fölhevített olajban aransárgára süt-



jük. (Ha a bőrös felével fölfelé tesszük először az olajba, nem pördül fel a filé.) A mandulát fél liter, forrásban lévő vízbe dobjuk, aztán ismét forráspontig hevítjük, majd a tűzről levéve hideg víz hozzáadásával visszahűtjük. A mandulaszemeket a héjából kinyomkodjuk, kissé összevagdaldjuk, majd fölhevített vajban világosra pirítjuk egy csipet sóval. Tálaláskor a hal és a mandula mellé köretként vajas-petrezselymes burgonyát adunk. Friss kaporral, petrezselyemzölddel dekoráljuk.



▲ **Bán Zoltán András**

XV. Nemzetközi Könyvfesztivál *Derékig a könyvekben*

Az áprilisban született Márai Sándor így vall e hónapról: „Ibolyaszíne van, opálos, tulipános változatokkal. A föld megtelik e hetekben érlelt hagymákkal és gumókkal. A nők nem szeretik ezt a hónapot. Ez a rövid kabátkák, a pattanások, a tavaszi szédülések, az oktalan izgalmak hónapja. A gazdagok Taorminába utaznak ilyenkor.”
Megl lehet, de mivel mi nem vagyunk gazdagok, inkább ellátogatunk a Könyvfesztiválra.

▲ Az április 24–27. közt a Millenáris területén megtartandó Könyvfesztivál kiemelt nemzete Kína lesz, és hát be kell vallani, a sokféle fast food büfét és a piacokat leszámítva nem sokat tudunk e hatalmas nemzet lelkületéről, pláne irodalmáról. De ki tudja, hátha jön pár érdekes munka onnan; reménykedjünk. Többet tudunk viszont a díszvendégről, aki nem más, mint **Bret Easton Ellis**, az amerikai regényíró, akinek szinte összes művét megjelentette az Európa Könyvkiadó. És mivel évek óta nem publikált új regényt, továbbra is csak legjobb (sokak szerint az egyetlen igazán jó) kötetét tudjuk ajánlani; az **Amerikai psycho** mindenképpen figyelemre méltó, noha csak úgy tobzódik a gusztustalan jelenetekben, ám ezeket gyilkos szatírával, az amerikai yuppie-világ kegyetlenül epés rajzával ellensúlyozza.

Az Európa Könyvkiadó két orosz különlegességet ígér a fesztiválra; egyrészt a **Gyér világ** című, sokak szerint főműnek számító regénnyel folytatódik a **Vladimir Nabokov** műveit közreadó sorozat, másrészt **Különleges megbízások** címmel **Borisz Akunyin** két krimijét is kiadják, melyek az orosz Sherlock Holmes, azaz Fandorin újabb kalandjait örökítik meg. A magyar megjelenésekből feltehetően **Esterházy Péter Semmi művészet** című munkája lesz a legsikeresebb a Magvető kiadásában. A fesztivál eseményeire később térünk vissza részletesebben, most az elmúlt hónapok könyveiből válogatunk.

Szófia-beszéd

Marcus Fabius Quintilianus Kr. u. 36 táján született a mai Spanyolország területén, és 100 körül halt meg Rómá-

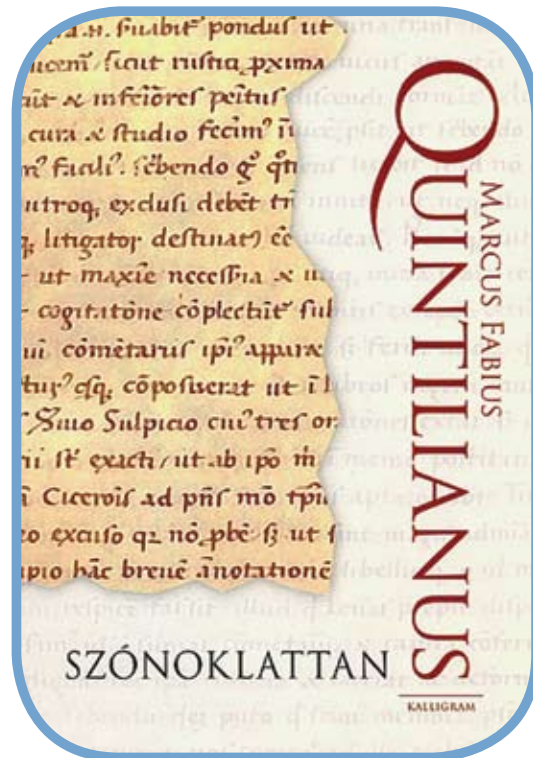
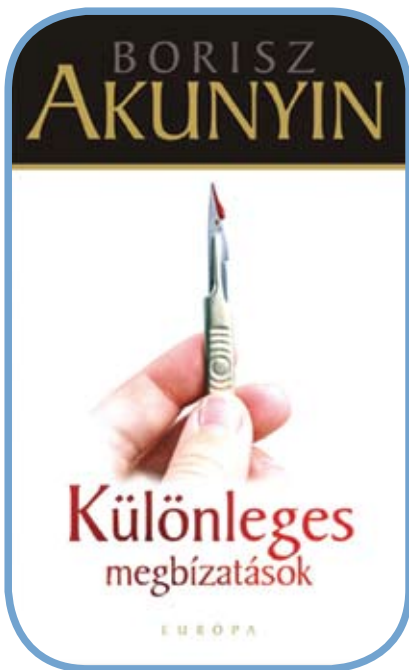
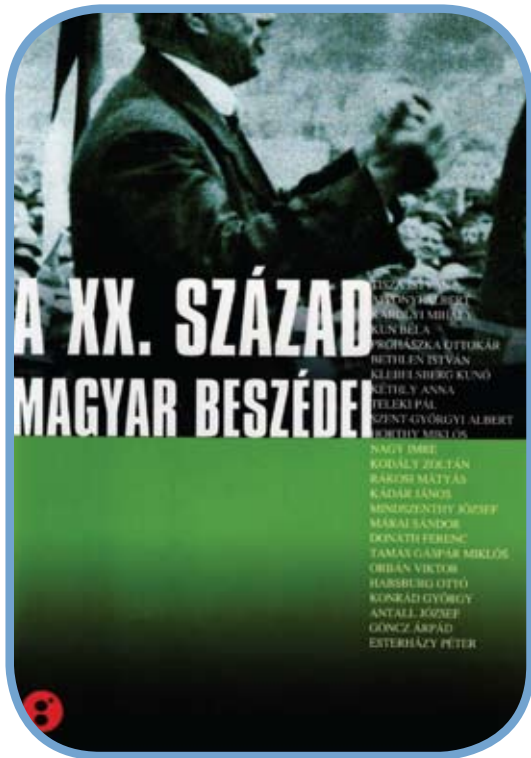
ban. Mint ebből is látjuk, élettörténetében sok a bizonytalanság, ám annyi bizonyos, hogy a **Szónoklattan** című főművét az i. sz. 94–95-ben jelentette meg, és ez a monumentális alkotás immár új magyar fordításban is rendelkezésünkre áll. Jogászok számára nélkülözhetetlen munka volt még a 19. században is, noha szigorúan véve nem tartalmaz jogi jellegű ismereteket, ám a bírósági szónoklás összes csínjének mindmáig legtökéletesebb összefoglalása. És persze jóval több is ennél: pedagógiai szakmunka, mely ráadásul felöleli az úgynevezett hét szabad művészet teljes körét, kitér a grammatika, a matematika és a zene problémáira, ismerteti a különféle szónoklatokhoz illő ruhaviseleteket, nem hagyja figyelmen kívül a testbeszéd fontosságát sem, egyszóval a szó valódi értelmében enciklopédikus alkotás. Quintilianus szemében a jó szónok maga a tökéletesen kiművelt és erényekben is feddhetetlen emberfő. „Tökéletes szónokot nevelünk, aki nem lehet más, csak derék férfi, ezért nemcsak a kiváló szónoki képességet követeljük meg tőle, hanem a lélek minden erényét is. Nem ismerném el ugyanis, hogy a helyes és becsületes élet elvét, ahogy egyesek gondolták, a filozófusoknak kell átengedni. Hiszen az a férfi, aki igazán a közösségnek él, a köz- és magánügyek intézésére alkalmasabb. Aki képes arra, hogy a városokat határozatokkal és ítéletekkel javítsa, valójában nem lehet más, mint a szónok.” Quintilianus eszerint erkölcsnemesítő hatást is tulajdonít a retorika elsajátításának, így aztán felfogásában a szónoklattan a tudományok és művészetek egyike. Kimeríthetetlen olvasmány, ráadásul roppant szórakoztató, de persze csak kis ada-

gokban ajánlott, hiszen sűrű és nehéz szöveg, tele kanyarokkal, kitérésekkel. A magyar kiadás munkatársai, a szerkesztő, [Adamik Tamás](#) és a fordítók (nevük felsorolására itt most nincs tér) példás munkát végeztek; nagyszerű jegyzetanyag, remek mutatók, kiváló bevezető segíti az olvasót a tájékozódásban ([Kalligram, 2008, 859 oldal, 3999 Ft](#))

És ha valaki ellenőrizni akarja, honfitársaink mennyire sajátították el a retorika művészetét, az nem hagyja ki a [XX. század magyar beszédei](#) című, [Vajda Barnabás](#) által szerkesztett nagyszerű antológiát, mely Rátkay László 1901-ben, az osztrák himnusz, a Gotterhalte ügyében tartott parlamenti felszólalásától Esterházy Péternek az 51. Frankfurteri Könyvvásáron elmondott beszédéig terjed, és amely 131 szónoklat bemutatásával kalauzol végig történelmünkön. Igen, nem túlzás azt állítani, hogy amolyan történelmi kaleidoszkóp ez a kötet, benne a sorsfordító beszédek, amelyek nem egy mondata szállóigévé vált. Ugyan ki ne hallotta volna ezt: „Csapataink harcban állnak”, a magyar história talán legrovidebb és egyben legmeggrázóbb beszédéből? És ki ne ismerné Rákosi Jenő 1902-es mondását, miszerint mi harmincmillió magyar országa vagyunk? Olykor egyes beszédrészletek tévesen váltak szállóigévé; Kádár például ezt mondta 1961-ben: „Aki nincs az MSZMP ellen, az mellette van”, nem pedig a köztudatba hamisan átment fordulatot: „aki nincs ellenünk, az velünk van”. Ám a kötet jóval többet kínál ennél, hiszen a beszédeket az eredeti szövegkörnyezetben hozza, és így a történelmi kontextus megkönnyíti az olvasónak a megértést és az újrainterpretálást. Félelmetesen izgalmas a parlamenti felszólalások olvasásakor a számtalan közbekiabálás, beszólás – ez a fajta szövegközlés valóságos drámává teszi az egyes szónoklatokat; talán a legjobb példa erre Tisza Istvánnak az úgynevezett zsebrendőszavazáskor, 1904-ben elmondott orációja, amely olyan indulatokat váltott ki, hogy utána két héttel a képviselők szétverték a ház berendezését. És ha belegondolunk, hogy legújabb kori történelmünk elmúlt három éve is részben egy beszéd, Gyurcsány Ferenc őszi felszólalása (ez már nem szerepelhetett a válogatásban) jegyében alakult és alakul még napjainkban is, akkor beláthatjuk e kötet roppant jelentőségét, mindenkori aktualitását ([Agave könyvek, 2007, 433 oldal, 3280 Ft](#)).

Krúdy és kortársai

Nyilván Krúdy Gyula is tanult a gimnáziumban retorikát, de nála maga Quintilianus sem járt volna sikerrel, ugyanis még az érettségi előtt megszökött Nyíregyházáról, hogy újságírónak álljon Debrecenben. „Én írónak készültem, semmi másnak”, írta később, és így aztán sietett, hogy minél előbb elkezdje irodalmi pályáját. De mint a 19. század végén annyian, eleinte Krúdy is csak a szerkesztőségekig jutott, a literatúra és a zsurnalizmus ebben a korban még édestestvérek voltak, talán emiatt is tekintjük a magyar újságírás aranykorának a kiegyezéssel induló és nagyjából a második világháború kezdetéig tartó időszakot. A fiatal Krúdy hatalmas lendülettel vetette bele magát az újságírás mindennapjaiba, és elképesztő terjedelmű írói műve mellé ugyancsak roppant volumenű publicisztikai tevékenység társult. Szigorúan vett újságírói munkája azonban mindmáig csak kis részben ismert, a Kalligram három éve indult Krúdy-sorozata e téren radikális változást jelez, hiszen a szerkesztők ([Beveczky Gábor és Kelecsényi László](#)) nem kevesebb, mint 3 ezer (!), kötetben eddig publikálatlan, régi újságok elsárgult lapjain lappangó szöveget ígérnek az írótól. A [Krúdy Gyula Összegyűjtött Művei](#) 10. és 11. köteteként most két új darab jelent meg a sorozatból, a [Publicisztikai írások](#) második ([Kalligram, 2008, 277 oldal, 2600 Ft](#)) és a [Regények és nagyobb elbeszélések](#) hatodik része ([Kalligram, 2008, 575 oldal, 2990 Ft](#)). Noha a két kötet között jelentős időbeli eltérés van, hiszen az újságcikkek az 1895–1900 között keletkezett írásokat, míg a regénykötet az olyan érett műveket adja közre, mint az [Őszi utazások a vörös postakocsin](#) (1917) vagy az [Aranykéz utcai szép napok](#) (1916), mégis érdemes egyszerre búvárolni a két könyvet. A zsurnalizmus termékei a még szinte gyermek, alig tizennyolc éves író munkái, de teljesen egyértelmű, hogy Krúdy az újságok lapjain, a napi taposómalomban kísérletezi ki későbbi prózaírói stílusát, ezt a teljesen eredeti, hasonlatokban, képekben tobzódó magyar prózanyelvet, mely éppoly forradalmat hozott a maga korában, mint Ady versbeszéde a lírában. A művek közül felfedezésre vár [A 42-es mozsarak](#) című világháborús regény, mely 1915 óta most jelenik meg először kötetben, és amelyet az olvasó eddig Karinthy [A 42-es zenélő mordály](#) című zseniális paródiájából ismerhetett.



Párosok páratlan akcióban!

1-et fizet
2-t
kap!

Most csak
949 Ft

*Ajánlott
fogyasztói ár



A ligetszépe olaj a bőrtápláló zsírsavak mellett gamma linolénsavban gazdag (mintegy 72%-a linolsav, 9%-a pedig gamma-linolénsav), így a biológiailag aktív F-vitamin leggazdagabb természetes forrásának tekinthető.

Az Eurovit EPO (ligetszépe) kapszulában 353 mg linolsav 44 mg linolénsav található, amely hozzájárul a bőr egészségének megtartásához, valamint a menstruáció előtti napok jó közérzetének fenntartásához. Javasolt adagja napi 1 kapszula étkezés után.

Már most készítse fel bőrét a nyárra: 1 doboz EUROVIT Béta-karotin 30x kapszulát adunk ajándékba 1 doboz EUROVIT EPO kapszula vásárlása esetén.

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az EUROVIT Béta-karotin 30x kapszula, valamint az EUROVIT EPO 30x kapszula étrend-kiegészítő készítmény. Az akció a készlet erejéig tart. Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

