

SMs üzenet

INFORMÁCIÓS MAGAZIN

*A gyógyítás során
a test és lélek
harmóniájának
helyreállítására
kell törekedni*

*Interjú egy
megküzdő beteggel*

*Sütemények
az ünnepekre*

2008. ősz-tél





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.

Tisztelt Olvasóink!

▲ Napjaink versengése külső kényszer, és inkább kimerítő, mint lelkesítő. A sosem szűnő hajsza részese mindennapjainknak; a teljesítménykényszer már betört a magányunkba, álmainkba – és gyakran az álmatlanságunkba is. Ambíciózusak vagyunk, mert tudjuk, erőfeszítés nélkül nincs eredmény. Azzal is tisztában vagyunk, hogy a jutalom nem hull az ölünkbe, mindenért meg kell dolgoznunk. Sokunkban munkál a bizonyítási vágy, és mély meggyőződéssel hisszük: boldogságunk elengedhetetlen záloga, ha következetesen, makacsul hisszük, kitartó, szívós munkánkkal sikeressé válhatunk.

De mi történik akkor, ha kénytelenek vagyunk szembeülni azzal: testünk cserbenhagy minket. Légüres térbe kerülünk, mindennapjaink céltalanná válnak, agyunk egyre csak zakatol. Próbálja felfogni, de elfogadni nem tudja, hogy megváltozik az életünk. Tiltakozik, harcol. Keserves napok, hetek, hónapok. Arcunkra erőltetett mosollyal próbáljuk elhíteni önmagunkkal, családtagjainkkal, hogy nincs nagy baj. A szerencsésebbek erőt meríthetnek környezetük óvó támogatásából. Ám sokan egyedül maradnak.

Mit tehetünk?
Harcolhatunk!

Harcoljanak önmagukért! Kérjenek segítséget! Keresenek olyan orvost, aki nem arról beszél, hogy mi mindent nem tud majd tenni SM-betegként, hanem arról, hogy mi mindent tehet, hogy teljes életet élhessen. Ne törődjön bele, hogy sokak elutasítóan, érzéketlenül viselkednek!

Higgyék el, lehet másként is! Bizonyíték erre mostani lapszámunkban Oláh Rita pszichológus interjúalánya, aki megdöbbentő őszinteséggel meséli el életének egy részletét, és azt tanácsolja Önöknek: tanuljanak meg nyíltan, tudatosan kommunikálni, és vegyék magukat körbe olyan szakemberekkel (orvos, gyógytornász, pszichológus, masszőr stb.), akikben megbíznak.

Talán a mostani lapszámunkban publikált, pozitív életszemléletet sugárzó beszélgetéssel rávehetjük Önöket arra, nézzenek körül. Nyújtsák ki kezüket és higgyenek benne: lesz, aki tenyerükbe helyezi tenyerét, és együtt, egymást segítve haladhatnak útjukon.

Ennél többet magunknak és Önöknek sem kívánhatunk karácsony ünnepe alkalmából.

**Boldog, békés ünnepeket,
erőt és kitartást az új esztendőre!**



A jégmadár (*Alcedo atthis*)

A szalakótaalakúak rendjébe és a jégmadárfélék családjába tartozó faj. Európa, Ázsia és Afrika lakója. Kisebb folyók és patakok partján halászik. Testhossza 16-17 centiméter, szárnyfesztávolsága 24-26 centiméter, testtömege 34-46 gramm. Zömök testalkatú madár, rövid farokkal és egyenes, hegyes csőrrel. Fejbúbja, tarkója, háta és farka csillogó kék. A szemétől a fülnyílásig rozdsaszínű folt húzódik, ettől lefelé a nyakán egy kis fehér folt látható. A torkán ugyancsak fehér folt van, a hasa rozdsaszínű. Tarka színe a védekezést és megtévesztést egyaránt szolgálja.

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 2000 példányban. • ISSN 1786-0849 (nyomtatott), ISSN 1786-3430 (online)

▲ **Futaki Tibor**

Bemutatkozik a veszprémi Sclerosis Multiplex Centrum

A gyógyítás során a test és lélek harmóniájának helyreállítására kell törekedni

A Csolnoky Ferenc Megyei Kórház ideggyógyászati osztályán belül működő SM Centrumban tizenkét éve látják el a betegeket. Rendelkeznek az összes hatékony diagnosztikai eszközzel, lehetőség van a betegség lefolyását módosító gyógyszeres kezelés felírására.

Az ellátást most újabb kezdeményezéssel igyekeznek kiegészíteni.

Rendszeres pszichoterápiás és fizioterápiás csoportos foglalkozások indítását tervezik.

A krónikus betegségekhez gyakran társuló, kezelésre nem kerülő depresszió és szorongás okozta terápiás kudarcok nem ismeretlenek a gyakorló orvos számára.

A szakszerű pszichoterápia hatékonyabbá teszi az SM testi tüneteinek gyógyszeres kezelését.

▲ Ottjártunkkor a megyei kórházban SM-napot tartottak. A krónikus betegségek megváltoztatják a beteg életmódját, terhet jelentenek nemcsak a beteg, hanem a család számára is. Ez különösen igaz a sclerosis multiplexben szenvedők esetében, hisz a betegség döntően fiatalokat érint, a diagnózis kimondása a családalapítás, pályakezdés időszakára esik.

A betegek jelentős része a diagnózist nehezen fogadja, a betegserepet elutasítja. Az első tájékoztatás egy meglehetősen időigényes folyamat, ekkor „indítja útjára” betegét a neurológus. A betegség hátterének, a gyógyszer-



Dr. Kovács Zita

es kezelés alternatíváinak ismeretén túl viszont sem speciális felkészültsége, sem kellő ideje nincs a pszichés betegvezetésre. Számtalan alkalommal tapasztaljuk, hogy a mi megítélésünk szerint legjobb „útravalóval” ellátott beteg is az új élethelyezethez való alkalmazkodás képtelensége miatt, egy már gyógyszeresen nehezebben befolyásolható fázisban jut el a konstruktív együttműködésig. Nem elhanyagolható momentuma a gondozás ezen időszakának, hogy az orvos-beteg kapcsolatra különösen érzékeny SM-beteg neurológusa sokat veszít empátiás kapacitásából a kudarcok láttán.



Csapatban dolgoznak

A betegség régóta ismert, de az utóbbi tíz évben fejlődött az orvostudomány arra a szintre, hogy összetettségét és sokféleségét feltárhassa, a különböző kórformáknak megfelelő kezeléseket alkalmazhassa. Ez hívta egyébként életre a mi centrumunkat is, illetve az, hogy már a kilencvenes évek elején egyre több SM-beteg kereste fel a neurológiai osztályt. A képalakító eljárások egyre precízebb képet adnak az SM-ről, de a fejlett technikai eszközök ellenére sem egy-

szerű az SM diagnózisa. Nincs olyan specifikus teszt, amellyel egyértelműen ki lehetne mutatni a sclerosis multiplex jelenlétét a szervezetben. A diagnózist a betegségben jártas szakember a klinikai tünetekből és a betegség időbeli lefolyásából együtt állítja fel, ezért kellene a centrumok – vélekedik dr. Bartos László. Az ideggyógyászati és agyérbetegségek osztályának vezető főorvosa keserűen megjegyzi, a centrum működtetéséhez semmilyen OEP-finanszírozás nem társul, így jobb híján, az ott dolgozó orvosok és nővérek a munkájuk mellett, pusztán hivatástudatból és el-

kötelezettségből végzik el a teendőket. Mondja, büszke a kollégáira, látja nap mint nap az áldozatos munkájukat, mert itt valóban erre van szükség, a szokásos orvos-beteg kapcsolat itt kevés. A centrumban 100-120 beteget gondoznak a kollégák, nem mindig egyszerű megállapítani, a beteg-

A hazai „SM világában” nem ismeretlen a korai pszichoterápia és az immunmoduláns kezelés együttes alkalmazása. Közismert Oláh Rita klinikai szakpszichológus úttörő munkássága ezen a téren a budapesti Uzsoki Utcai Kórház SM Centrumában.

Régi vágyunk, hogy osztályunkon szakképzett pszichológus segítse nemcsak a sclerosis multiplexet, hanem más krónikus betegséget gondozó neurológusok munkáját is – mutat rá a gondozás hiányosságaira és a rendezvény céljára dr. Kovács Zita adjunktus, a centrum vezető orvosa. Szorgalmazzuk a családtagok megjelenését is, a beteget ápoló családtag türelmével, lelki támogatásával fontos tagja az SM korszerű kezelését meghatározó terápiás csapatnak.

Pszichiáter kolléga vezetésével két pszichológus kolléganő vállalta, hogy a jövőben a betegséggel újonnan szembesülőkkel elindítanak egy pszichoterápiás csoportot. A találkozón ők is bemutatkoznak. Kórházunkban dolgozó gyógytornász kolléganőnk szintén csoportos foglalkozáson belül intim tornára fogja tanítani a betegeket. A rendezvény természetesen csak az első lépés a terápiás csapat megalakításában, itt közvetítjük elképzeléseinket a betegek felé, de nem elhanyagolható szempont, hogy ismételten felhívjuk a kórházvezetés figyelmét a komplex kezelés szükségszerűségére. Dr. Tóth Árpád orvos-igazgató úr támogatja a főállású pszichológus alkalmazását osztályunkon.



Dr. Bartos László



ség melyik kórformájával van dolguk, milyen kezelést kapjon a páciens, ezért a bonyolultabb eseteknél a döntést mindig a betegségben jártas kollégákkal történő megbeszélés előzi meg.

– A legkisebb kételynél is ki kell kérni a kollégák véleményét, ebből nem szabad hiúsági kérdést csinálni. Egyszerűen több szem többet lát – erősíti meg egy-egy diagnózis esetén a kisebb konzílium fontosságát dr. Imre Piroska. A neurológus főorvos a Parkinson-kóros betegek gyógyításával foglalkozik a kórházban, de rendszeresen segít a sclerosis multiplexben szenvedő betegek ellátásában is, aktívan részt vesz a centrum munkájában.

Puska Zoltánné Marianna a kezdetektől dolgozik a centrumban. A beteg-beteg találkozók fontosságáról beszél, meggyőződése, hogy tapasztalataik kicserélésével sokat segíthetnek egymáson. Az SM-nővért mindig el lehet

érni telefonon, bármikor hajlandó segítséget vagy tanácsot adni a betegeknek, mert mint mondja, tudja, hogy szükségük van rá. A centrumban külön tanfolyamot is tart, de ha kell, egyenként minden érintettnek megmutatja az injekció használatát, felkészíti őket arra, hogyan reagáljanak az esetleges mellékhatásokra, mit kezdjenek a szúrás helyén jelentkező bőrpírral és a sterilitási szabályokat is lelkére köti mindenkinek.

A beteg: „Sötét, fekete minden”

„Nem akarok tolószékes lenni. Az nem én vagyok. Rettegek ettől, de nem tudok tenni magamért semmit, csak szép lassan elhasználódom” – mondja a könnyeivel küszködő negyvennégy éves nő. Lehajtja a fejét: még mindig nem tudta elfogadni az állapotát. Kéri, nevét ne írjam le, nem ma-



Dr. Imre Piroska

Közös erővel sikerülhet

Az SM-napon több mint harminc beteg és családtagjaik előtt Ács Jánosné pszichológus beszélt a pszichoterápiás csoport lényegéről. A szakember szerint, ha hasonló gondokkal küzdők egy csoportba kerülnek, akkor közös erővel, sokkal könnyebben találnak megoldási stratégiát a problémákra, akár többet is, mint egyenként, hiszen a tudásuk összeadódik. Ráadásul a bajok kibeszélése, a sorstársi kapcsolat hatékonyan enyhíti a krónikus betegség kiváltotta nagy adag stresszt. Az elmagányosodás kezelésére is alkalmas a csoportos foglalkozás, a gondolatok kölcsönös kicserélése megváltoztathatja az egyén betegséggel szembeni alapállását, ami rendkívül fontos. El tudja hinni és képzelni, hogy van élet a betegséggel együtt is. „Közös erővel sikerül egymásnak példát mutatnunk, hogy a krónikus, súlyos betegséggel dacolva, hogyan lehet embernek maradni” – fogalmazott a pszichoterapeuta.

Slaker Andrea gyógytornász a fizikai erőnlét megtartásának fontosságáról beszélt, rövid közös tornával zárta a rendezvény tudományos részét.

Módri Györgyi színművésznő Romhányi-versekkel oldotta a hangulatot, majd a TEVA Magyarország Zrt., a Biogen Idec Magyarország, az UniCorp Biotech Kft., a Bayer Hungária Kft. cégek támogatásával büféasztal mellett kötetlen beszélgetésre került sor.



gyarázkodik, nem akarja és kész. Később kiderül, két tizenéves fiának sem árulta el a mai napig betegségét, csak annyit tudnak, ízületi fájdalmai miatt időnként kezelésre kell járnia.

Andreánál két évvel ezelőtt diagnosztizálták a sclerosis multiplexet, mint mondja, addigra már magától is sejtette, hogy mi a baja. „Talán túl sokat is olvastam ezzel kapcsolatban az interneten. Sok rémisztőt, most már tudom, nem volt ez igazán szerencsés. Mindenem végigmentem. Düh, elkeseredettség, teljes bezárkózás. Sötét és fekete volt minden számomra.” Meséli, eleinte csak azt vette észre, hogy egyik évről a másikra ügyetlenebb lett a sportban, aztán jöttek a szörványos egyensúlyvesztések, jobb szemére egyre többször látott homályosan, és a korábbiakhoz képest sokkal fáradékonyabb volt. „Tipikus lefolyású beteg vagyok. Egyelőre még tudok dolgozni, a családom átvállalta a háztartási munkák jelentős részét. Le kellett mondanom a síelésről és a csocsózásról is, mert nagyon ügyetlen lett a kezem. Tudom, ez csak a kezdet.”

A vegyészmérnökként dolgozó családanya egyéven át kapott injekciós kezelést, ami nem igazán segített állapotán, viszont erős mellékhatásokat okozott, ezért kezelőorvosa tanácsára megszüntették a terápiát. Andrea jelenleg nem szed gyógyszert, naponta minimum húsz percet gyógytornázik, ha rosszabbul van, bevonul a veszprémi SM Centrumba kezelésre,



Puska Zoltánné Marianna

ott jó kezekben van. Maga elé meredve megjegyzi: a lelkét kell mindenképpen megerősítenie. Járt már pszichológusnál, agykontrolltanfolyamot is elvégzett, ezek segítettek is valamelyest, de mint hozzáteszi, még van ezzel dolga bőven.

„Szekunder progresszív vagyok, azaz lassú, de folyamatos a szervezetem leépülése. Vannak olyan periódusok, amikor még mindig nagyon elkeseredek. Az a legrosszabb, hogy bizonytalan a jövő, nem merek semmit sem előre tervezni, mert nem tudom, mire lesz időm és lehetőségem. Hiába mondják, hogy csak a jelenre koncentrálnak, ez nem ilyen egyszerű.

Mindig életvidám, örökmozgó, optimista ember voltam, a betegség viszont bezárt, sokkal kevésbé szeretek társalogni, emberek közelében lenni. A sorstársaimmal sem tartom a kapcsolatot, de most ez az SM-nap meggyőzött arról, hogy el kell fogadnom a segítséget, beszélni kell a problémákról. Eddig, ha bepánikoltam, mindig összeírtam a kérdéseimet, leültünk a doktornővel és végigbeszéltük őket. Itt a Centrumban nagyon sokat segítenek, van, hogy egy órán át csak velem foglalkozik a doktornő. De hiába minden.

Tudom, amíg magamban nem rendezem el ezt a betegséget, addig bárki segít is, nem tudok továbblépni. Pedig itt a családom, és itt vagyok én is, kell, hogy tartásom legyen.”



▲ **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:** A lányom második éve SM-beteg. Vizelettartási problémával küzd, és nagyon erős szagú a vizelete. Gondolom, összefüggés van a kettő között. Van-e valami gyógyszer vagy esetleg olyan eljárás, ami csökkenthetné a problémáját?

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Vizelettartási zavarok gyakran jelentkeznek SM-betegek körében. A lányánál érezhető erős szagú vizelet esetleg húgyúti fertőzéssel is indokolható. Érdemes a háziorvosnál egy rutin-vizeletvizsgálatot kérni, és az eredményének függvényében tovább gondolni a tennivalókat. Nem részletezte, hogy a vizelettartási zavarok milyen jellegű tüneteket okoznak, mert jelentkezhetnek gyakori vizelési ingerrel vagy ürítési nehezítettség formájában is. A panaszok kivizsgálása érdekében érdemes urológust is felkeresniük, ultrahangos vizsgálattal lehetőség van arra, hogy a hólyagban rekedt vizeletet kimutassák.

▲ **Kérdés:** SM-betegség esetén be lehet adni az influenza elleni védőoltást?

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Nincs arra vonatkozó meggyőző adat, hogy az influenza elleni védőoltás állapotrosszabbodást okozna. Úgy gondolom, beadathatja a védőoltást (*bővebb információ: ld. szakirodalom*).

▲ **Kérdés:** Másnaponként szedem a D3 3000 NE vitamint, emellett szedhetem az 50 éven felüliek számára ajánlott Multivitamint? Nagyfokú csontritkulással és SM-betegséggel élek.

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Az interneten rákeresve a „multivitamin 50 éven felettieknek” szöveggel, legalább féltucat készítményt találtam. Ezek leírása nagyban különbözött egymástól. Előfordult, hogy az összetételt meg sem adták. A hatóanyag-tartalmuk is eltérő volt. Figyeljen arra, hogy az ön által szedett multivitamin-készítménnyel további D-vitamint vesz magához. A szakirodalomban a napi 2000 NE a még tolerált mennyiség felső értéke.

▲ **Kérdés:** Mi történik, ha egy SM-es beteg himlős lesz?

Válasz (Dr. Rajda Cecília): A himlő (bárányhimlő és rózsahimlő is) vírusos megbetegedés. SM-betegeknél a himlő lefolyása nem különbözik a szokványos lefolyás-

Szakirodalom

- Multiple sclerosis: Management of multiple sclerosis in primary and secondary care. 2003; (<http://www.nice.org.uk/pdf/CG008guidance.pdf>)
- Is there any evidence that vaccinations (especially live ones) cause relapse/exacerbation in Multiple Sclerosis (MS)? 2002; (http://www.attract.wales.nhs.uk/question_answers.cfm?question_id=728)
- Hernan MA et al. Recombinant hepatitis B vaccine and the risk of multiple sclerosis: a prospective study. *Neurology*. 2004 Sep 14;63(5):838–42.; (<http://www.neurology.org/cgi/content/abstract/63/5/838>)

tól. A láz álshubot okozhat, ezért érdemes lázat csillapítani. Amennyiben a fertőzés állapotrosszabbodást provokálna, forduljon neurológus kezelőorvosához. A fertőzés heveny szakában nem ajánlott a szteroidterápia.

▲ **Kérdés:** Elnézését kérem, hogy ilyen anyagias természetű problémával keresem, de egyszerűen képtelen vagyok magam túltenni azon, hogy párom megvett egy autót (hitelre) anélkül, hogy engem megkérdezett volna. Igaz, ő a kereső, én meg csak rokkantnyugdíjas vagyok, mégis nagyon fáj, hogy így semmibe vett.

Válasz (Dr. Mátyás Edit): Nagyon is meg tudom érteni fájdalmát, egyáltalán nem tartom anyagiasnak, és azt sem gondolom, hogy egy párkapcsolatban az hozhatja egyedül a döntéseket, aki a több pénzt hozza a házhoz. Mindenképpen azt javaslom, kezdeményezzen beszélgetést párjával erről. Először mondja el neki, mennyire rosszul érinti ez a kiszolgáltatottság (betegség, rokkantság, kevés jövedelem). Aztán minél higgadtabban képviselje saját véleményét: közösen szeretné a fontos döntéseket meghozni. Valószínűleg ennek kapcsán több dolog is felmerül majd, ami nem tisztázott a kapcsolatukban. Érdemes nem egyszerre átbeszélni mindent, hanem inkább egy tisztázó folyamatban lépésről lépésre haladniuk.

▲ **Kérdés:** Mostanában mindig nagyon fáradtnak és idegesnek érzem magam, munkahelyemen nagyon sok a teher, egyre több munkát tesznek rám. Otthon is ingerlékeny vagyok családtagjaimmal. Nem szeretnék nyugtatókat szedni. Mit tegyek?

Válasz (Dr. Mátyás Edit): Legszívesebben azt az egyszerű tanácsot adnám, pihenjen többet. Tudom, ezt nem mindig könnyű megoldani... de hátha mégis lehetséges lenne egy-két napot kivennie. Szerintem

mindig érdemes figyelni a testünk jelzéseire, és ha pihenőt kíván, megadni neki. Ha ezt nem tesszük „jó szántunkból”, akkor kiköveteli magának. Például: ágynak dönt valamilyen testi tünettel. Szerintem ne várja ezt meg! Kipihenve, felfrissülve jobban át tudja gondolni, hogyan egyszerűsíthatná életét, és milyen feszültségevezetésekre lenne szüksége: mozgás, szabad levegő, beszélgetés, masszázs stb.



Dr. Rajda Cecília



Dr. Mátyás Edit

▲ **Kérdés:** Egyre rosszabbak az emberek, nincsenek tekintettel egymásra. Velem is az történt, hogy egy fontos dologban megígért nekem valaki valamit, én ezt elhittem, de hiába vártam, mégsem történt semmi. Végül magamnak kellett megoldani. Ha ezt tudom, nem várok egy évig!

Válasz (Dr. Mátyás Edit): Leveléből azt olvasom ki, hogy nagyon csalódott, hiszen az ígéret szép szó... Ez az ember pedig tényleg nem tartotta be, és ez nem jó... sőt, dühítő!

Amikor valakiben csalódunk, előfordul, hogy mindent és mindenkit sötétebbnek, rosszabbnak látunk. Ilyenkor nem könnyű arra gondolni, hogy egy ember volt az, aki ki-

tolt velem. Az is igaz, hogy van még jó néhány hasonló. De persze vannak szavukat tartók is. Biztos vagyok benne, hogy Ön is találkozott ilyen becsületesekkel. Szerintem jól teszi, ha ezekre koncentrálna, és nem engedi, hogy néhány szószegő elvegye hitét vagy életkedvét.



▲ Oláh Rita

Aktívan az SM-mel

Interjú egy megküzdő beteggel

*„...az embernek muszáj az életét a karjába vennie”
(Arthur Miller)*

▲ Régóta tervezem ezt az interjút. Alanya a legkompetensebb SM-beteg, akivel valaha találkoztam. Kompetens, mert vele nemcsak úgy megtörténnek a dolgok, hanem – amennyire lehetséges – kezében tartja sorsa irányítását, realitásérzékét megtartva a pozitívumokra fókuszál és szövetségeseket talál ehhez. Tükröt tart a szakembereknek, hogyan látszik az ellátórendszer a beteg szemével, példa a betegeknek, hogy meg lehet csinálni: nem elszenvetőként, hanem aktív megküzdőként együtt élni a betegséggel.

▲ *Hogyan indult a betegsége, milyenek voltak az SM-mel kapcsolatos első tapasztalatai?*

– Az én betegségem nagyon durván kezdődött. Szerintem az jó, ha az elején egy major shubja van az embernek, mert azok letagadhatatlan tünetek, azokat az ember meg akarja oldani. A fél oldalam lezsibbadt, harmadnap a karom lebénult, ezzel az ember nem tud nem kezdeni valamit, mert nem tud enni, nem tud írni, nem tud feneket törölni, konkrétan probléma van és szeretné megoldani. Hamar futott fel a shubom, semmi előjele nem volt. Sokat tanítottam abban az időszakban, voltam egy konferencián, kaptam egy vágyott külföldi ösztöndíjat. Mindenféle módon nagy volt a terhelés, a szüleimmel valamiért éppen konfliktusban álltam, ami nem volt ugyan komoly, csak a szokásosak egyike. Érzelmileg elég sok volt. Szerdán volt nálam egy buli, ahol főztem, aztán másnap elmentem tanítani, majd pénteken arra keltem föl, hogy zsibbad egyik kezem-lábam.



Elmentem a házi orvosomhoz, aki először stroke-ra vagy infarktusra gyanakodott, majd azt javasolta, hogy menjek el a Széchenyi fürdőbe, ami „kiváló” ötletnek bizonyult, mert a meleg víz az amúgy is meglévő tüneteimet szépen felerősítette. Másnap még rosszabbul voltam,

felhívtam az ügyeletet, ahol azt mondták, ha voltam háziorvosnál, akkor őket ne fárasszam. Ha akkor jobban érdekérvényesítek, akkor valószínűleg kijönnek, de nem tettem. Néhány dolgot eltörtem a lakásban: konyhaszekrényajtó, lámpabura, edények. Az fura volt, hogy semmit nem tudok csinálni, de nem volt ez annyira látványos, csak bénáztam, a stresszre fogtam, azt gondoltam, ideges vagyok. A harmadik napon még jobban zsibbadtam, de akkor úgy döntöttem, zsibbad, zsibbad, a hosszú hétvégén úgyse tudok mit csinálni, elmegyek egy baráti társasággal vitorlázni. Mire odaértem, már semmit nem bírtam kivenni a kocsiból, minden kiesett a kezemből. Sírtam, hogy ez mi. Akkor már percről percre rosszabb lett, már nem akartam vitorlázni, csak orvost akartam. A haverjaim vitorlázni indultak, engem meg kiraktak egy buszmegállóban, ahonnan bebumliztam a kórházba. Akkor már semmi másra nem vágytam, csak hogy végre mondja meg valaki, hogy mi bajom. Meg is mondták! Hogy a CT alapján nem agydaganat, nem is stroke, hanem valószínűleg sclerosis multiplex, de az MRI-t nem tudják bekapcsolni, mert négynapos ünnep van. Az volt a legrosszabb, hogy már mindenki SM-re gyanakodott, nekem meg halvány fogalmam se volt, mi az az SM. A kórházban első nap még csak koordinációs zavaraim voltak, majd másnap arra ébredtem, hogy nem találom a jobb karomat az ágyban. Föl kellett csöngetnem a nővért, hogy keresse meg, olyan volt, mintha amputálták volna. Nem tudtam előhúzni, mert lebénult: az azért nagyon, nagyon ijesztő volt. Az a három nap volt a legijesztőbb, amikor én már azt gondoltam, amit mondanak, hogy ez talán SM, de nem tudtam, az micsoda, nem volt diagnózis és ennek megfelelően nem volt még kezelés sem.

▲ *Milyen volt az orvos-beteg kommunikáció?*

– Amikor lebénult a karom és kimentem sírva az ügyeletes orvoshoz, hogy ez most micsoda, akkor közölte, hogy ez a sclerosis multiplex. Ennyit. Ügyeletes orvos volt, nem SM-specialista.

Az SM-szakorvos kommunikációjával nem ilyen jellegű problémák voltak. Ő egy lelkiismeretes, együttérző szakember, de túl sok mindent árult el. Látván, hogy értelmes beteg vagyok, gondolta, elmeséli a

végkifejletet is. Sikerült úgy felkészítenie a betegségre, hogy elmondta mind a négy fajtáját, azt is, ami nekem nincs, azt is, hogy nekem valószínűleg relapszálóremittáló van, majd azt is, hogy egy idő után hogyan lép át szekunder fázisba, és hogy ezt majd nem lehet kezelni, és akkor milyen károsodások lesznek. Nagyjából a végét láttam a dolognak az eleje helyett, mert arról nem beszélt, hogy milyen rehabilitációs lehetőségek vannak, fel sem merült, hogy engem elkezdjenek tornáztatni. Azzal adta ki a zárójelentésemet is, hogy menjek haza és ne gondoljak rá, hátha jóindulatú lesz. De hogy ne gondoljak rá, amikor nem tudok egyedül semmit csinálni?

A tornáról tudom ma már, hogy különböző nézetek vannak. Bizonyos klinikákon akut shubban is van gyógytorna, máshol nincs. Én azt gondolom, hogy nekem csak jót tett, hogy saját kérésre elkezdtek a gyógytornát. Még a kórházban három nap alatt visszarendeződött valami a mozgásomból, már meg tudtam próbálni valamit megfogni meg tapsolni. Azért az nagyon jó ám, hogy egyik nap még semmit nem tudok, a másodikon összeér a kezem, a harmadik napon meg tudok tapsolni, az nagyon pozitív.

▲ *Milyen információkra tett szert a kórházban?*

– Az összes SM-es üzenetet, ami a kórházban elérhető volt, végigolvastam.

Elsősorban azokat az interjúkat, amelyek a pesti központok orvosaival készültek, és itt találtam egy olyan interjút, amelyben egy fiatal orvos, dr. Kovács Krisztina nem arról beszélt, hogy mi mindent nem tud csinálni az SM-mel, hanem arról, hogy mi mindent tud. Terápiákról beszélt, eredményekről. Angol szakosként nekem nagyon fontos a „can do” attitűd, mert azt gondolom, hogy ami Amerikát meg Angliát előre viszi, az pontosan ez: mit tudok, és azt nézem, hogyan lehet valamihez pozitívan hozzáállni. Ebből az írásból süttött ez a pozitív szemlélet, hogy 10 évvel ezelőtt még mi minden nem volt, de ma már mi minden van. Az egész interjú arról szólt, hogy hogyan vontak be egyre több embert a vizsgálatokba. Nekem világos lett, hogy ezt az orvost akarom megkeresni. Ráadásul körzetileg is oda tartozom, úgyhogy nem kell újabb köröket futnom ezért.

11 napig voltam vidéken kórházban, kaptam infúziót meg együttérzést, meg viszonylag masszív információtömeget. Feljöttem Pestre, kértem időpontot Kovács Krisztinához. Anyám is velem jött. Az orvosnál az volt az első kérdésem, hogy mi lesz az ösztöndíjammal, megyek-e Németországba. Ő erre – nagyon pozitívan – azt mondta, nem tudja, hogy elsején vagy egy-két héttel később, de szerinte el fogok tudni menni. Átvitt a gyógytornászhoz: Darnos Ida zseniális és kökemény gyógytornát nyomott le velem. Nagyon megnyugtató volt, hogy az ember bénán odamegy, majd 10 nap múlva pálcikával eszik. Nekem ez sokat segített abban, hogy pozitívan álljak az SM-hez, hogy látványos javulás érhető el komoly munkával, de biztos szerencsém is volt. Három hét alatt rendbe raktak úgy, hogy a bőröndömet már saját magam ráncigáltam ki Münchenbe.

Nagyon sokat jelentett, hogy találtam egy orvost, aki pozitív üzenetet adott, egy gyógytornászt, aki a csúcson van szakmailag és emberileg egyaránt, hogy rögtön volt két emberem, akiben elkezdhettem bízni. Aztán utánanéztem, hogy nyilván egy masszőr se lenne baj.

▲ *Honnan tájékozódott? Az internetről gyűjtött információkat?*

– Internetet még hónapokig nem olvastam. Az SM-mel kapcsolatban nem akartam egyáltalán olvasni, mert arra, ami az orvosokkal készült interjúkból lejött, nem voltam kíváncsi. Például amikor arról értesítettek engem, frissen diagnosztizálható beteget, hogy lesz idő, amikor majd az axonjaim is elsorvadnak, onnantól kezdve nem kívántam ezeket olvasgatni. Azt gondoltam, hogy ha ez az üzenet, hogy mindenki tolószékbe kerül és teljesen leépül és a családjára lesz utalva, ami számomra elég ijesztő perspektíva, mert mindig is független, önálló életre vágytam, akkor én ezt nem akarom tovább olvasgatni. Nem is olvastam egészen addig, amíg ki nem jutottam Németországba, ahol egy hónap után sajnos neurológushoz kellett mennem, aki a kezembe nyomta az ottani lapokat. Azoknak a címe Egészséglap, alcíme Aktív élet az SM-mel, vagy Sport és SM. A német neurológus és rehabilitációs szakorvos az arcomba hajolva hajtogatta,



hogy sportolni és aktívan élni. A rehabilitációt hangsúlyozta, és bár nem SM-specialista volt, nagyon sok információs anyagot adott arról, hogy milyen sportokat javasol. Azt gondoltam, ha sportolni is lehet az SM-mel, akkor ki fogom próbálni a tai-chit, a jógát, a Feldenkraist, a nordic walkingot, az úszást, a vízitornát és tudnám sorolni. Ha valamelyik nem esik jól, próbálok mást.

Aztán a müncheni egyetemen volt egy oktató, aki már huszoneve SM-beteg, de még oktat. Ez is pozitív példa volt, hogy nem otthon ül és nyomorék, hanem az egyetemen ül. Nyomorék ugyan, de – állítása szerint – saját hibájából is, mert elhanyagolta a betegségét. Ő is sokat segített, mert arról beszélt, hogy nem azt az utat kell járni, amit ő, a negatív tapasztalat is tapasztalat, igenis kezelés, aktivitás kell.

▲ *Hogyan talált Münchenben szakembereket?*

– Az egyik dolog, amit Németországban nagyon szeretek, az a jól működő civil szféra.

Az SM-központ München központjában van. Nem egy eldugott ki tudja, hol, hanem a központban. Jelentkeztem, hogy frissen diagnosztizált beteg vagyok és elhoznék egy-két brosúrát. Nagyon utánam nyúltak. Nem az volt, hogy „tessék, itt van három brosúra és a viszontlátásra”, hanem „hahó, maga frissen van diagnosztizálva? Adja meg az adatait! Szeretnék, ha összekötnénk valakivel?” Az se zavarta őket, hogy nem vagyok német állampolgár, nem vagyok rezidens és nem is dolgozom ott, elég volt, hogy jelentkeztem és tudok németül. Föl is hívott a központ (nem én telefonálgattam, hanem ők hívtak), hogy kerestek nekem egy szociális munkást, aki családterapeuta, szo-

ciálterapeuta, tehát nem pszichológus, hanem a szociális szektor felől jött. Vele elkezdtem beszélgetni, mert addigra kezdtem megrémülni. A betegségemet az elején sikertörténetnek éltem meg, hogy hamar kiderül, mi ez, jól reagálok a kezelésre, vannak terápiás lehetőségek, a gyógytornászom rendbe rak, el tudok menni külföldre: ez mind, mind siker. De ott kint fájdalmas izomgörcseim lettek. Különböző helyeken – söröző, egyetem, opera – lépett föl, és ez társasági szempontból is elég szerencsétlen volt: rendkívüli rémületet vált ki. Hogy a semmiből csak úgy meg tud jelenni a testet ívbe hajlító váratlan fájdalom, ráadásul teljesen kontrollálhatatlanul, az teljesen megrémített: ha mindenféle ok (shub) nélkül, ilyen durva tünetek vannak már a betegség elején, akkor az SM engem nyilván teljesen be fog tekerni. Elvesztettem a hitet, hogy mégis sikerülhet.

Münchenben a szociálterapeuta végigbeszélte velem, hogy ez nem feltétlenül van így, elkezdett kondicionálni arra, hogy mostantól esetleg bizonyos tablettákat be kell vennem, mert nem csak az SM-et kell kezelni, hanem az esetleges következményeit is (egyébként ez a jelenség azóta nem jelentkezett). Megtudtam azt is, hogy Németországban a krónikus idegrendszeri betegségek kezelése mindenképpen pszichoterápiával jár együtt, szóval igenis pszichoterápia kell. Elkezdtem nyomozni, hogy itthon ki foglalkozik ezzel, így találtam meg önt.

▲ *És elkezdődött az itthoni élete az SM-mel.*

– Úgy jöttem vissza Németországból, hogy kezelés és sport kell, nem akarom tovább azt a bizonytalanságot, hogy hátha nem is fejlődik ki a betegség, várjunk még. Beléptem egy klinikai vizsgálatba, amire már kint felkészítettek. Az említett terapeuta a két tipikus reakciót: 1) „rajtam ne kísérletezzenek, nem vagyok én kísérleti egér”, 2) „minek nekem kísérleti gyógyszer, én az igazit akarom, mert az nekem jár” kigyomláta, és ez nagyon jót tett. Arról beszélt, hogy minden vizsgálatban érdemes részt venni, mert olyan fokú figyelem és annyi kontrollvizsgálat van, hogy az megfelelő mennyiségű alkalmat teremt arra, hogy az ember az összes kérdését feltehesse a szakorvosnak.

▲ *Felmerült-e a kérdés, hogy kivel osztja meg a betegségét, vagy természetes volt, hogy mindenkivel?*

– A kórházban mindenkivel, aki felhívott. A szüleimet hazarendeltem az adriai nyaralásról. A családom nem kifejezetten volt a segítségemre az érzelmi feldolgozásban, mert ebbe a történetbe ők is rendkívül bevonódtak. Ha elkezdtem valamin parázni, akkor a családom is jött velem: senki nem maradt józan. A barátaim többet tudtak segíteni, de ott se mindenki. Van egy idegtudós barátom, aki hasznos információkkal látott el, és akár ezerszer is elmagyarázta, mi a myelin. Őt már a kórházból is felhívtam. Elkezdtem erről kommunikálni, de én egyébként is mindig mindenről kommunikálok, ez nekem nem probléma. Nem ez a része nehéz, hanem annak a megtanulása, hogy kinek és milyen stratégiával kommunikálok, és mit szeretnék vele elérni – ez egyéves pszichoterápia.

▲ *Kommunikációs szempontból Németország jó teregyakorlat volt.*

– Németországban megtanultam, hogy ha az ember kommunikálja, hogy mit akar, nagyobb eséllyel ér cél, mintha nekik kell kitalálniuk. Vettem kint egy biciklit, aminek aztán kilyukadt a kereke. Kerestem egy szerelőt, de az a fél óra, amíg a tűző napon odaértem, kikészített. A németek nem tűrik a fegyelmezetlenséget, a nem sorban állást és az egyéni jelentkezéseket, hogy ki miért szeretne valami alól mentesülni. Én mégis odamentem a szerelőhöz, és mondtam neki, tudom, hogy 200 bicikli vár, és hogy szezon van, tudom, hogy mindenki most szeretné megcsináltatni a hétvégére, de én SM-beteg vagyok és nem tudok még egyszer ide visszajönni, mert az túl van azon a fizikai teljesítményen, amit vállalni tudok. Szeretném, ha megjavítaná. Be se fejeztem a mondatot, azt mondta, természetesen előre veszi a biciklimet. Addig üljek le, és egyébként meg nyugodjak meg, mert már nagyon jó terápiás lehetőségek vannak. Ez nekem két dolgot árult el: 1) ha kommunikálok, arra lehet kapni valamilyen választ, jó eséllyel kedvezőt, 2) megdöbbenő volt, hogy én értelmiségiként diagnosztizálva semmit

sem tudtam az SM-ről, de Münchenben a biciklisze-
relő elmondja, milyen terápiás lehetőségek vannak.

▲ *Más a betegség társadalmi kommunikációja.*

– Megjelenik a napi sajtóban, hogy ez egy társadalmi probléma, ami Németországban 120 000 embert érint, és ez másfélszer több, mint ahány siketnéma van. Ha nem probléma, hogy valaki siket, akkor miért probléma, hogy SM-beteg? Erről igenis lehet kommunikálni, én ezt tanultam meg kint. Ha ezt valahol elmondtam, arra mindig pozitív választ kaptam, soha nem ért emiatt atrocitás. Mint kés a vajban, úgy ment át minden, mert el tudtam mondani, mi a bajom és miért kérem, amit kérek. Nem egy külföldi, egy ösztöndíjas kéri, hanem egy SM-beteg, akinek így és így lehet segíteni. Az operában meg a színházban, ahová eljártam, bementem az elsősegélyhelyre, hogy nagyon rosszul tűröm a meleget, és jégakut adtak, amivel kibírtam a 4 órás opera-előadást. Nem mondták azt, hogy akkor minek jön operába, vagy hogy akkor menjen haza. A mosdóban félig befeküdtem a csap alá hűteni a karom. Jött valaki, aki megjegyezte, talán meg is fürdök, mire én elnézést kértem, hogy SM-beteg vagyok, és melegérzékeny. Az illető azonnal tudott mondani egy empatikus mondatot, hogy igen, a sógornője, ismerőse is SM-beteg és ő is érzékeny a melege. Szóval, ha az ember magyarázatot ad arra, hogy mi az az elmebeteg dolog, amit éppen csinál, akkor pozitív fogadtatásban részesül. Soha nem aláztak meg érte, soha nem kergettek el, soha nem büntettek, én ezzel a leckével jöttem haza.

▲ *Hogyan működik itthon ez a fajta nyílt kommunikációs stratégia?*

– Elég nagy trauma volt, amikor kiderült, itthon ez olyan, mint egy provokáció. Félelmet szül, szorongást, agressziót, hülyeségeket mondanak az emberek, hibát hibára halmoznak, amiből már soha nem jönnek ki, és végül énám haragszanak érte. Például az a baráti kör, akik nem vittek be a kórházba. Ők ezt valószínűleg nem vették le, hiszen kívülről nem látszott, hogy zsidbad a vaginám, a mellem, a karom, béna vagyok. Istenem, belefér, nem vittek be a kórházba, hanem kiraktak a buszmegáll-

lóba, hogy menjek busszal, ha már nem vagyok hajlandó vitorlázni. Utána a kórházba se jöttek be, akkor még egyszer nem jól reagáltak. Aztán amikor bejöttek, akkor már annyira szégyellték magukat, hogy csak sületlenségeket mondtak, amelyeken csak azért nem bántódtam meg, mert tényleg akkora badarságok voltak. Nagyon ciki poénok, teljes bénázás! A végén ez odáig fajult, hogy mindenre tekintettel voltak, csak arra nem, ami az SM-mel jár, például hogy fáradékony vagyok, vagy nem szívesen látom őket vendégül este tíz után. Végül a viszonyunk teljesen megromlott. Én megértő vagyok, és azt gondolom, azért van ez így, mert nagyon szégyellik magukat, amikor rám néznek, de én is nehezen tudom elfelejteni, ahogy kiraktak a buszmegállóban.

▲ *Mit gondol, mit lehetne tenni a kommunikáció javítása érdekében?*

– Szerintem azt lehetne csinálni, ami miatt a müncheni biciklisze-relő olyan jól reagált. El kellene jutnia a társadalomhoz, hogy vannak SM-betegek. Ez nem egy ciki dolog, hanem egy sajnálatos esemény, amivel kénytelenek vagyunk együtt élni. Igenis meg kellene jelennie a krónikus betegségeknek a médiában. Még hozzá nem látványos sikertörténetekként, hanem problémaként, mert különben nem lehet vele együtt élni. Ez az első és legfontosabb. Aztán mindenki gondolja végig, hogy a környezetében hány krónikus beteg van. Ha nem ciki a diabetes, akkor miért ciki az SM? Nagyjából hasonló módon teheti tönkre az embert a végére, ha nem kezelik, tehát vakság, mozgásszervi panaszok stb. járhat vele. Ha látok egy embert, aki azért nem tud menni, mert cukorbeteg és tolószékes, és az nem ciki, akkor miért ciki, ha valaki tolószékhez van kötve, mert SM-beteg? Én azt gondolnám, hogy erről el kellene kezdeni beszélgetni. Meg általában a betegségekhez való hozzáállás: a sápi-
tozás helyett nem lehetne valami pozitív módon kezelni ezeket a helyzeteket?

▲ *Mi a szerepe ebben a betegeknek?*

– Az SM-betegeknek meg kell tanulniuk kommunikálni, hogy ők mit akarnak, mert néma gyerekek anyja se érti a szavát. Ha nem tudom elmondani, hogy azon túl,

hogy ez a problémám, hogyan lehet nekem segíteni, akkor nyilvánvalóan félelmet, illetve a félelemből adódóan agressziót szülök a másokban és egyre idétlenebb reakciókat fogok kapni. Így is előfordul, de vannak pozitív példák is.

▲ *Mondana pozitív példákat?*

– Az egyetemen csinálók egy kiegészítő képzést, és ott a tanulmányi előadóm látott úgy leadni az indexemet, hogy nem tudtam írni és nyilván nem tudtam befejezni a félévemet. Őt ez annyira megrázta, hogy bár nem sokat tud az SM-ről, tud a betegségeről, értelmeseket kérdez. Minden alkalommal gratulál, hogy milyen jól nézek ki a tavalyihoz képest és mindent megtesz értem: informál engem a különböző lehetőségekről, amelyekről fogalmam se lenne, mint egyéni tanrend, tandíjkezelvény, a határidők viszonylag rugalmas kezelése, és ezt azért teszi meg, mert egyszer szóba elegyedtem vele. Ha én nem beszélek vele arról, hogy mi a bajom, és ez mivel jár, akkor valószínűleg nem tudja, mit kezdjen ezzel a helyzettel. Talán így se tud többet, mint amit elmondtam, viszont azt megértette.

▲ *Van-e valami, amit másképpen csinálna az eltelt időszak tükrében?*

– Kevesebb embernek mondanám el az elején, mert aki akkor felhívott, mindenkit tájékoztattam. Két hét múlva elrohantam Münchenbe, ami szerintem életem egyik legjobb döntése volt, és életem legszebb nyara annak ellenére, hogy a legdurvább krízisen mentem át. Ami segítséget ott megkaptam, és ahogy a barátaim akkor reagáltak, ahogy a világ minden részéről odasereglettek, hogy engem megnézzenek arra hivatkozva, hogy épp Münchenben akadt sürgős dolguk, az érzelmileg nagyon sokat adott nekem. A kezelésemhez való hozzáállásom is Münchennek köszönhető, annak a fajta pozitív SM-kommunikációnak, annak a hitnek, amit ők sugalltak, hogy annyi mindent tudnak már, és ugyan meggyógyítani nem tudnak, de vannak terápiás lehetőségek. Ezek Magyarországon ugyanígy megvannak, csak az egésztest teljesen körülvéshi ez a negatív burok.

Ellenben ha én kevesebb embernek mondom el, csak annyinak, amennyivel a kinnlétem alatt is kommunikálok, akkor elkerülhető lehetett volna, hogy mire hazajöttem, közel 200 ember tudta, teljesen kontrollálatlanul, akiknek soha nem volt lehetőségük megkérdezni, hogy ez mit jelent igazából. Érdeklődtek, csak éppen nem érdekelte őket a válasz, meg maga a történet, és ez sokszor nagyon kényelmetlen helyzeteket szül. Ismerőseim ismerősei is tudják úgy, hogy én nem is tudom, hogy ők tudják, legfeljebb egy beszélgetés végén kiderül. Ilyen esetekben jobb lenne, ha nem tudnák. Nem tudom, hogy lehet ezzel állást keresni, mert azt még ki szeretném próbálni, mi van, ha ezt elmondom egy állásinterjún. Lehet, hogy utána nem lesz állás. Ismerek olyan SM-betegeket, akik ezt kommunikálták a munkahelyükön és megtartották őket, de nem tudom, mi lesz.

A nyílt kommunikáció mindig sokkal célravezetőbb, csak meg kell találni az egyensúlyt, hogy ne a polgárpukasztó provokáció kategóriájába kerüljön. Kell segíteni annak a másiknak, aki hallgatja, hogy ő megfelelően reagáljon, és szerintem erre kell a pszichoterápia minden beteg esetében. Ha valakinek a kommunikációval talán nincsen problémája, akkor a másik iránti empátia, illetve a kommunikáció tudatos vezérlése még mindig tanuló feladat: senki nem ezzel jön a világra. Ez mindenképpen egy krízis, és az, hogy ebben mit kezdünk, az nem biztos, hogy családon belül megoldható. Én azt gondolom, hogy Magyarországon nagyon erős a familiarizmus jelensége, hogy az ember mindig visszazár a családjába, de ez egyáltalán nem jó. Ez nagyon rossz mechanizmus. A család ugyanúgy érintve van egy SM-betegségtől, tehát ők nem fognak tudni objektíven segíteni, hiszen maguk is ugyanazt a sebet nyalogatják. Persze van, amiben csak ők segíthetnek. De az érzelmi talpraállásban nekem a barátaim sokkal többet segítettek.

▲ *Milyen tanácsokkal látná el azokat a betegeket, akik most szembesülnek a diagnózisukkal?*

– Ami az én történetem lényege! Tanuljanak meg nyíltan, tudatosan kommunikálni, és vegyék magukat körbe szakemberekkel (orvos, gyógytornász, pszichológus, masszőr stb.), akikben megbíznak.



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

A grafológus válaszol

A grafológia nemcsak a felnőttek, hanem a gyermekek, a serdülőkorú fiatalok lelki fejlődésének problémás időszakát is segíthet feltárni; a személyiségelemzés miatt azonban a megszokottnál is nagyobb körültekintéssel kell eljárni a fiatalok SM-betegek esetében.

▲ Az SM-s üzenetben a Grafomédia Intézet rovata több mint négy esztendeje lapszámról lapszámra rendszeresen elemzi az olvasók által küldött kézírásokat. A hozzánk érkező leveleket nem a beérkezés sorrendje szerint rangsoroltuk, nem eszerint döntöttünk arról, hogy melyik kézírás kerül a „grafológus nagyítója alá”. Előfordult, hogy az Önök által küldött írásmintákon a sorok mennyisége, az elemzéshez elengedhetetlen adatok megléte vagy a grafológiai ismeretek kronológiai folyamatát is segítő tényezők miatt néhányukat előnyben részesítettük. Azonban a leveleik zömét már feldolgoztuk, így arra kérem Önöket, hogy írjanak ismét, minél többen!

A visszajelzés öröme

Jó visszagondolni néhány év távlatából arra, hogy mennyi pozitív megerősítést kaptunk az elemzéseink alapján, a pozitív fogadtatásuk számomra nagyon inspiráló volt. A legfelkavaróbb élmény a Szolnoki SM Napon ért, ma is nagy szeretettel gondolok a levélírókkal való találkozás megható pillanataira; ottjártamkor még inkább megbizonyosodtam arról, jó úton járunk – elemzéseink hozzásegítik Önöket ahhoz, hogy alaposabban megismerhessék személyiségüket. Igazolódott az is, hogy bár a kézírás elemzése az adott személy ismerete nélkül is „működik”, de a visszajelzés öröme nélkül a grafológia csak száraz tudáshalmaz összessége. S ha a tudományos igényesség mellett az emberek empátikus megnyilvánulásai is erősítik az interaktív elemzést, akkor a személyiség megértésén túl a szeretet is felszínre kerülhet, amelytől a didergő lélek is felmelegedhet.



„Grafolecke”

A most elemzett kézírást egy évvel ezelőtt Enikő küldte el nekünk, aki akkor még az általános iskola 8. osztályába járt. A megalapozott szakvéleményhez szükséges írása, a sorok mennyisége nem érte el a szükséges 10-15 sort – de inkább egyoldalnyi – terjedelmet. Enikő három-négy sort írt, de kiegészítette azt egy nagyon „beszédese” rajzzal, ezért úgy döntöttem, hogy megpróbálkozom ezek együttes elemzésével. Már csak azért is, mert ez remek lehetőséget teremt arra, hogy megismertessem önöket röviden egy rokon területtel, a rajzelemzéssel.

Ezen a szakterületen dolgozó kollégáink Max Pulvernek (1889–1952, pszichológus, grafológus, író) térszimbolikáját alkalmazzák, melynek kidolgozása az 1930-as évekre tehető, s Freud, illetve Jung pszichológiai tanításaira vezethetők vissza. A Pulver keresztalakú koordi-

nátájának horizontális tengelye az írásfelületet jobb és bal oldalra, a vertikális tengely az írásfelületet felső és alsó részre osztja. S ennek függvényében értelmezhető tér helyzetének megfelelően vizsgálhatók a beírt és be nem írt felületek, irányok, arányok, nyomatékok, vonalvezetési minőségek, szöges, kemény vagy lágy girlandos, fonalas vonalak sokaságának adekvát értelmezéseinek összefüggésében, írásban és rajzokban egyaránt. Közel sem ennyire egyszerű mindez, hiszen „egy jel az nem jel”. Ezekhez még sokirányú egyéb törvényszerűségek és összefüggések, mélységek, magasságok, dőlésszögek, hurkok, arányok és irányok pontos mérései teszi a látszatnál sokkal bonyolultabbá az egzaktásra törekvő grafológus munkáját. Azonban a szimbólumok világának értelmezése az előzőek megléte mellett a holisztikus látásmódról és az intuíció óriási értékéről szól, azokról az értékekről, amelyek később mérésekkel, életeseményekkel, a korrekt visszajelzés bizonyíthatóságával is megerősíthető tényezővé válnak gyakorta.

Miről árulkodik az üzenet?

Nos, ez után a rövid kis „grafolecke” után lássuk csak, hogyan értelmezhető Enikő grafikumának néhány sora és rajzának tudattalan „üzenete”? A kézírás jobbra dőlt, jól olvasható betűi nagy nyomatékkal mélyednek a papírra. Enikő érzelmei mélyek és erősek, igazi tinédzserkorú lánynak a szenvedélyét, mélységét tükrözve mutatják meg girlandos betűi, kedvességét, nyitottságát, igaz, őszinte érzéseit, tiszta gondolkodását, igényességét. Zseniális ötletei néha talán egy kicsit felnőttbbnek láttatják őt, mint a tinédzser társait, s fiatal kora ellenére megmutatkoznak már vezetői igényei. Azonban ébredő önbizalmával ellentétben, ott van még támasz igénye, sérülékenysége, túlérzékenysége, s e kettősségben rejlődő ambivalenciája sokszor okoz számára feszültséget. S ilyenkor ez a kedves, szeretetteljes, felnőttlelkű tinédzser lány talán egy kicsit tüskéssé válik. De feszültségei ellenére mindig őszinte és tisztán vállalja önmagát. S ha kell, bátran konfrontálódik. Döntései még nehezek. Szép álmok születnek benne egy ideális kapcsolatról, de ezek még lelkének féltett titkai. Az anyai támaszra nagy szüksége van, de vágyai már az önállóságról szólnak s ennek kettősségében az anyai hatás időnként már feszültséget generálhat.

Kedves Olvasók!

Folyamatosan indul az államilag elismert OKJ EU-kompatibilis új típusú grafológus- és írásszakértő képzésünk a Debreceni Egyetemen, a Nyugat-magyarországi Egyetemen Sopronban és Mosonmagyaróváron, és a Testnevelési Egyetemen, és kiscsoportos formában Budapesten a Bem rakpart 15. szám alatti irodánk előadótermében. SM-betegeknek, orvosoknak, egyetemistáknak, nyugdíjasoknak kedvezményt biztosítva, már 10 fős létszámnál, folyamatosan új osztályokat indítunk. Az intenzív képzésünk három féléves, ami után egy félév írásszakértő-képzésre van szükség ahhoz, hogy új szakmát szerezhessenek, vagy a grafológia tudománya által jobban megismerjék önmagukat, problémájukat, kapcsolataikat. Kéthetente péntek délutánonként vagy havonta egyszer szombati napon tartunk előadásokat. Várom jelentkezésüket, a (06) 30 9 222 948-as telefonszámon, illetve irodánkban a csütörtök délutáni fogadóórán. Ha személyesen felkeresnek bennünket, akkor az önök számára ingyenes interaktív elemzéssel adunk segítséget lelki problémájuk segítése érdekében.

A rajz bal oldalán lévő szív alakú fa lombja (a Pulveri térszimbolika szerint), a születés az írófelület női, anyai oldalán még erőt és szeretetet sugárzó, de a kisgyermekkor boldog éveit a virágok tulipánjaiban már jobboldal felé haladva egyre szögesebb formákba hajlanak, amelyek már az évek telével erősödő feszültségeit szimbolizálják. Majd ahogy a kézírásban a térszimbolika szerint egyre jobban a jobb oldal, az apai oldal (apai margó) felé halad egy csalánlevélhez hasonló, hátrahajló virág néz megtörten, tüskés, szúrós virággá alakuló szomorú arcra a félelmeiben szétzilálódó bizonytalan jövőkép felé. Nézzon az „énjét” jelképező ház szimbólum labilissá vált falaira, szögletes ablakaira, kihűlt kéményére. S a pulveri térszimbolika szerint az írófelület apai oldalán mutatja meg a bizonytalan látszó jövőképét, amely jelezheti a hiányzó apát vagy csupán a hiányzó apai szeretet nyomának „eredményeként” megjelent csalánvirágok tüskéiben megdermedt szeretetet.

Sütemények az ünnepekre

A mézeskalács illata elkeveredik a fahéj, a narancsba szűrt szegfűszeg, majd később a csillagszóró és a fenyő illatával. Jellegzetes karácsonyi illatok... Hunyják be a szemüket, gondoljanak a terített asztal mellé ülő családtagjaikra, és vegyenek erőt magukon. Kössenek kötényt és lepjék meg őket édes meglepetésekkel. Szívük szeretetét is csempésszék a hozzávalók közé!

Karácsonyi koszorú

2 dl tejet meglangyosítunk, egy evőkanál cukrot teszünk bele, és felfuttatunk benne 2 dkg élesztőt. 25 dkg rétesliszttel és 25 dkg finomliszttel, 2 tojás sárgájával, kevés sóval és citrom reszelt héjával összedolgozzuk. Ha kell hozzá tej, annyit öntünk, hogy kissé keményebb



kelt tésztát kapjunk. Végül 10 dkg olvasztott, langyos margarint is lassan hozzáadva bedagasztjuk fakanállal. Letakarjuk, és duplájára kelesztjük. (Ha nem szívná be a margarint, kelés közben is meglazíthatjuk fakanállal a tésztát). Miután megkelt, deszkára tesszük, és kétszer-háromszor hajtogatjuk, mint a hájas tésztát. Végül téglalap alakúra sodorjuk, úgy, hogy a tészta kisujnyi vastag legyen. Mialatt a tészta pihen, fél csomag mazsolát rumban megáztatunk, később leszűrjük. A kinyújtott

tésztát olvasztott, langyos margarinnal megkenjük, meghintjük 1 csomag vaníliás cukorral, s erre hintünk 10 dkg cukros darált diót vagy mákot, és a mazsolát. A tésztát, mint a rétest, szorosan feltekerjük, és a két végét összeillesztjük. A koszorút egy nagy tepsi közepére fektetjük. (Sütőpapírt tehetünk alá.) A tetejét megkenjük tojássárgájával. A koszorú külső felét három cm távolságra körbebevagdalkuk úgy, hogy a közepe, illetve a belső fele egyben maradjon, de a tepsi aljáig érjen a kés éle. Ezeket a vágatokat egyenként fél fordulattal szét-hajtjuk és lefektetjük a tepsi aljára, így a töltelék kilátszik belőle. Forró sütőbe tesszük, öt perc elteltével a lángot takarékra vesszük, így sütjük tovább. Mikor megsült, a tetejére abroszt borítunk, hogy „visszapuhuljon”. Miután kihűlt, a tetejére citrommázat csurgatunk. (A mázhoz 10 dkg porcukrot annyi citromlével keverünk össze, hogy éppen csak nehézkesen folyós legyen, kb. 15 percig keverjük.)

Méhcsipés

Fél kg lisztből, 3 dkg élesztőből, 7 dkg porcukorból, 4 dl langyos tejből, 1 tojásból, csipet sóból és 7 dkg margariból kelt tésztát készítünk. Sütőlapra helyezzük, és 20 percig kelesztjük. A töltelékhez 15 dkg margarint, 2 evőkanál tejet és 20 dkg cukrot felfőzünk, és elkeverjük 1 csomag vaníliás cukorral, 15 dkg mandulával, 4 evőkanál citromlével, majd kihűtjük. Utána a tészta tetejére kenjük, és megsütjük. Amikor a tészta kihűlt, félbevágjuk. A krémhez elkészítünk 1 csomag vaníliás pudingot, majd kihűtjük. 15 dkg margarint 5 dkg porcukorral habosra keverünk, és hozzáadjuk a kihűlt pudingot. Ezzel a krémmel megtöltjük a süteményt. A gázsütő 3-4-es fokozatán 35 perc alatt elkészül.



Fahéjas álom

250 g vaját 2 tojással és 130 g cukorral habosra keverünk. 400 g lisztet, csipetnyi sót és 2 teáskanál fahéjat hozzáadva lágy tésztává gyúrjuk. Teáskanál segítségével kis golyókat szaggatunk a tésztából, és sütőpapírral kibélelt tepsire rakjuk.

Fahéjat egy evőkanál cukorral összekeverünk. Egy üvegphár alját benedvesítünk, majd a cukros fahéjba mártjuk, és a tésztagolyókat ezzel a pohárral lapítjuk le. A poharat időnként újra benedvesítjük, és a cukros fahéjba mártjuk. A 170 C-fokra előmelegített sütőben kb. 12-15 perc alatt megsütjük.

140 g mogyorókrémet gőz fölött megolvasztunk, majd a kihűlt süteményeket kettesével ezzel a krémmel ragasztjuk össze.

Diós csók

Három tojás fehérjét habnak felferünk majd 25 dkg porcukrot hozzákeverünk. Ebből félreteszünk egy keveset (ez lesz majd a hab). 25 dkg darált diót és egy evőkanál prézlit is belekeverünk.

Villával kis halmocskákat teszünk a tepsibe. Zsírozott, lisztezett tepsiben, előmelegített sütőben világosra sütjük. Kiszedjük a sütőből, és rátesszük a habot a tetejére, és még sütjük kis ideig, míg a hab meg nem köt.

Hab: A félretett cukros tojásfehérjéhez hozzákeverünk egy pár csepp ecetet, és ízlés szerint még egy kevés porcukrot. Minden világosra sült halmocska tetejére egy csepp habot rakunk. Ezután még keveset sütjük.

Különleges karácsonyi kalács

A hozzávalókat – 50 dkg lisztet, 2 dl tejet, 4 dkg élesztőt, 3 tojás sárgáját, 1 tojás fehérjét, 10 dkg margarint, 6 dkg kristálycukrot, 1 vaníliás cukrot, 1 citrom héját, csipet sót – összegyűrjük, fél órán át kelesztjük. A tésztát három részre osztjuk, kinyújtjuk, beletesszük csíkokban a tölteléket. A mákos töltékhez 12 dkg darált mák, 8 dkg kristálycukor, citromhéj, fahéj, mazsola, vaníliás cukor és tej kell. A diós töltékhez 12 dkg diót, 8 dkg kristálycukrot, narancshéjat, vaníliás cukrot, mazsolát és tejet használunk. Vigyázzunk, nehogy a tölték lágy legyen! A gesztenyes töltéknél a következő hozzávalókat dolgozzuk össze: 15 dkg gesztenyemassza, cukor, rum, tejszín. A megtöltött tésztát összesodorjuk, majd hármat összefonunk. Tojássárgájával megkenjük, és 40 percig pihentetjük. Mielőtt megsütjük, a tetejét darált mákkal megszórjuk. Sütési idő kb. 60 perc.

Különleges, mutatós, finom karácsonyi tészta.



Kuglóf

A hozzávalókból – 60 dkg lisztből, 2 dkg élesztőből, 5 dkg mazsolából, 5 tojás sárgájából, 1/2 liter tejből, csipet sóból, 2 evőkanál porcukorból – lágy tésztát gyúrunk, alaposan kidolgozzuk, majd kuglófsütőbe téve megkelesztjük. Előmelegített sütőben lassú tűznél megsütjük.

Karácsonyi puncs gyerekeknek

Hozzávalók kb. 15 csészére: 1 l víz, 1 fahéjrúd, néhány szegfűszeg, 4 filter gyümölcsstea, 2 l almale, 6 narancs leve, 4 citrom leve, 4 evőkanál cukor vagy méz.

1 liter vizet 1 fahéjrúddal és néhány szegfűszeggel felforralunk, majd a tűzről levéve belelógatunk 4 gyümölcssteafiltert, és 5 percig áztatjuk. Egy másik edényben összekeverünk 6 narancs és 4 citrom kipréselt levét, 2 liter almalevet, majd hozzáadunk 4 evőkanál cukrot vagy mézet, és hirtelen felforraljuk. Hozzáöntjük a teát, és termoszba töltjük, hogy sokáig jó meleg maradjon.



Sült alma

Négy, egyforma nagyságú almát alaposan megmosunk, magházukat eltávolítjuk. 50 g porcukrot összegyúrunk 75 g nyers marcipánmasszával, és hozzáadunk 2 evőkanál mazsolát, 2 evőkanál csokoládédarát és 2 evőkanál tört mogyorót, majd ezt a masszát beletöltjük az almák üreibe.

Az almákat egy sütőlemezre rakjuk, és a tetejét vajdarabkákkal szórjuk meg. A sütőben 200 C-fokon addig sütjük, míg az almák héja finoman fel nem szakad, ez kb. 20-30 perc.

Tálaláskor ízlés szerint csokoládéöntettel vagy keményre vert tejszínhabbal kínáljuk.

Darászfészek

60 dkg lisztből 8 tojás sárgájával, csipet sóval, 3 dkg fel-futtatott élesztővel, kevés cukorral, 2,5 dl tejjel rétes-tészta keménységű tésztát gyúrunk. Jól kidolgozzuk, fél órán át meleg helyen pihentetjük, közben elkészítjük a töltelékét. Ehhez kikeverünk 20 dkg vajat, 20 dkg cukrot, 20 dkg darált diót. Utána a megkelt tésztát vékonyra kinyújtjuk, megkenjük a töltelékkel, feltekerjük, majd vízbe mártott késsel kisujjni vastagságúra szeleteljük. Lisztezett tepsibe tesszük, nem szorosan egymás mellé, és kelni hagyjuk. Forró sütőben kisütjük. Ha félig megsült, meglöcsöljük édes tejjel.

▲ Bán Zoltán András

Olvasmányok téli álmom ellen

A család örömei

„Novemberben nemcsak a bőrünk érzékeny, hanem a lelkünk is. Valami történik, ami nyugtalanít” – írja Márai Sándor A négy évszak novemberi fejezetében. Éppen ilyen könyvekről lesz most szó: karcosak, nyugtalanítók, kínos dolgokat feszegetnek, és megjelennek bennük a család elfeledettnek hitt kísértetei.

VALAMI TÖRTÉNT A CSALÁDBAN

A most negyvenhat éves, Oxfordban tanult és jelenleg ott is élő angol [Mark Haddon](#) remekül debütált nálunk. Az Európa Könyvkiadónál megjelent [A kutya különös esete az éjszakában](#) 2003-ban méltán nyerte el az év gyerekönyve díjat Angliában. Haddon regénye, egy autista kisfiú története feltehetően remekmű, mély, szomorú, ötletes, szellemes, szívszorító. Christopher így zárja egyes szám első személyű elbeszélését: „Tudom, hogy meg tudom tenni, mert magamtól elmentem Londonba, és megoldottam a Wellington-gyilkosság rejtélyét, és megtaláltam anyámat, és bátor voltam, és írtam egy könyvet, ami azt jelenti, hogy mindenre képes vagyok.”

Angolul 2006-ban, magyarul a napokban megjelent második regénye, a [Valami baj van](#) már korántsem végződik ilyen optimista módon. Igaz, erre nincs is semmi ok, hiszen már a kezdet is baljós. A nemrég nyugdíjba ment vállalkozó, George Hall éppen ruhát próbál egy London környéki áruházban, amikor rádöbben, hogy az oldalán keletkezett ovális dudor nyilvánvalóan csak is rákos daganat lehet. Ettől kezdve kifordul sarkából az élete. Mert az orvos ugyan megállapítja, hogy a kinövés jóindulatú és mindössze valami ekcémáról van szó, ez a legcsekélyebb mértékben sem tántorítja el George-ot a meggyőződésétől. Haddon a nyugdíjas, jól szituált férfi történetében mintegy újraírta Tolsztoj [Iván Iljics halála](#) című elbeszélését, és mint a nagy orosz művében, itt sem annyira maga a betegség, mint annak következményei alkotják az elbeszélés fő csomópontjait.

George-nak is van családja ugyanis, és éppen ez jelenti számára a legnagyobb gyötrelmeket. Élete „egyszerű, hétköznapi és rettenetes volt”, mondja Tolsztoj hivatalnok főhőséről, és ugyanez mondható el a londoni férfiről is. Két gyermeke közül egyik élete sem látszik sikeresnek. Jamie, a fiú ugyan jól kereső biztosítási ügynök Londonban, de homoszexuális és ez jelentősen megterheli az életét. A lány, Katie elvált asszony, egyedül neveli gyermekét, és most bejelenti, hogy ismét férjhez megy, ráadásul egy olyan férfihöz, akit a legkevésbé sem kedvelnek a szülei, sőt még a bátyja sem. Mindeközben George felesége, Jean szeretőt tart a művelt és elegáns David Symmonds, George egykori munkatársa személyében.

Haddon a nézőpontokat virtuóz, de mégsem fárasztó vagy túl agyas módon váltogatva meséli el a dudor felfedezésétől Katie esküvőjének napjáig tartó mintegy hat hét fergeteges történetét. Az egyszerre szomorú és mulatságos regény végén pedig nem tudjuk meg, hogy George valóban rákos vagy csak képzelt beteg. De úgy tűnik, ez már őt sem érdekli igazából. Lánya általa botrányba fullasztott násza végén valahogyan megbékél családjával, életével és eljövendő halálával. Vagyis rezignáltan beletörődik a saját életébe, sugallja az író bölcsen, okosan. *(Fordította Elekes Dóra. Európa Könyvkiadó, 2008, 507 oldal, 3200 Ft.)*

Izlandról nem sokat tudunk, legföljebb geográfusokról meg tűzhányóiról hallottunk, no meg újabban arról, hogy összeomlott a bankrendszere. Az 1961-ben, Reykjavíkban született [Arnaldur Indriðason](#) a sziget-

ország komor életéről ad hírt magyarul immár harmadik bűnregényében. Mint Haddon regénye, a [Távoli hangok](#) szintén a család világába visz, mégpedig a múlt familiáris poklába, a bugyrok mélyébe, ahol a bűnöket elkövették, és amelyek persze újabb bűnök okozói.

Reykjavík egyik legelegánsabb szállodájában, ráadásul közvetlenül karácsony előtt, kis szolgálati szobáskájában szíven szúrva találnak egy férfit, a hotel egyik ajtónállóját. Minden tekintetben jelentéktelen, szinte arctalan embernek tűnik: kollégái szinte semmit sem tudnak életéről, nem tudják, honnan jött, mit keresett itt, csak annyi bizonyos, hogy a roppant kövér, szinte mániákusan zabáló igazgató nemrég kirúgta, de hogy miért, azt senki sem kérdi, ráadásul az áldozat, Gudlaugur se nagyon törődött vele, minden jel szerint nagyobb pénzre számított a közeljövőben és ezért könnyedén elviselte amúgy sem túl kellemes állása elvesztését. Íme, egy teljesen semmitmondó élet, egy negyvennyolc éves, családi kapcsolatait elvesztett agglagényé, akit senki sem ismert, aki iránt senki soha nem érdeklődött, aki szinte a falba teljesen belemosódva, amolyan emberi tapétaként morzsolta le napjait. De éppen ez a tökéletes érdektelenség és köznapiság, ez a mondhatni, égbekiáltó gyökértelenség szúr szemet a depressziós Erlendur felügyelőnek, akit már Indridason korábbi könyveiből ([Kihantolt bűnök](#); [Vérvonal](#)) is jól ismerhetünk. Erlendurnak is megvan a maga baja a családjával: elvált középkorú férfi, feleségével és fiával alig tartja a kapcsolatot, miközben lánya Eva Lind a kábítószerrel próbál lejönni, több-kevesebb sikerrel. A magányos Erlendur elhatározza, hogy a nyomozás idejére beköltözik a szállodába, hisz karácsony ide vagy oda, hideg és barátságtalan otthonában amúgy sem várja senki és semmi. A rendkívül komor légkörű, szinte kopár nyelven megírt regényben – mint Indridason más műveiben is – megint a régi, a gyermekkorban elkövetett bűnök vezetnek el a felnőttkori újakhoz. Erlendur lassan feltárja az áldozat előéletét, amelyről kiderül, hogy a legkevésbé sem volt jelentéktelen, éppen ellenkezőleg: Gudlaugur gyermekként egyike volt Izland legkeresettebb fiúszopránjainak. És noha a mutáló kiskamasz elveszítette hangját és így búcsút kellett mondania karrierjé-

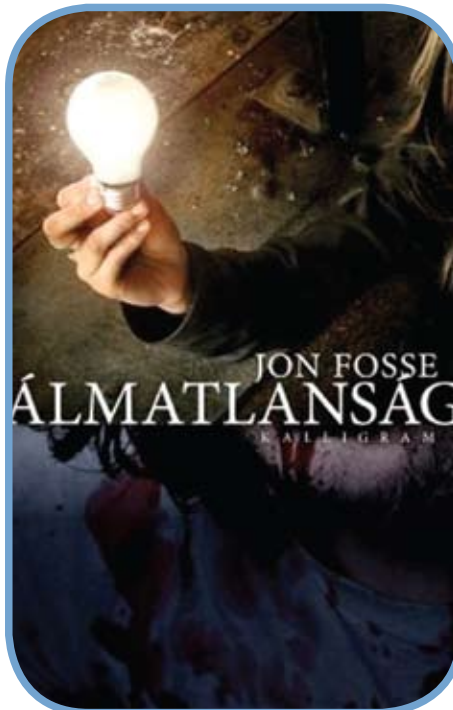
nek, gyermekkorában megjelent és ma már szinte beszerezhetetlen lemezei a specialitásokra szakosodott gyűjtők szemében roppant értéket képviselnek. Megvan hát az egyik lehetséges indíték a gyilkosságra, de aztán kiderül, hogy mégsem csak ez áll a háttérben. Erlendur Agatha Christie Poirot-jának módszerével nyomoz: ismerd meg az áldozatot, és akkor megismered magát a bűnügyet is! És az izlandi felügyelő miközben feltárja az áldozat családi életének rettenetes nyomait, igyekszik rendbe rakni a maga aktuális magánéletét is. Sötét, olykor egyenesen morbid humorral telített, minden ízében északi, azaz nyomott hangulatú regény, remekmű a maga műfajában. (*Fordította Torma Péter. Animus Kiadó – Skandináv krimik, 2008, 253 oldal, 2290 Ft.*)

A CSALÁD KITASZÍTOTTJAI

Ugyancsak a jeges Északra visz az 1959-ben született norvég [Jon Fosse Álmatlanság](#) című rövid, de annál velősebb kisregénye. A dermesztő hangulat érzékeltetésére elég felidézni a szöveg kezdetét: „Asle és Alida Bjørgvin utcáit rótták, Asle vállán két batyu minden holmijukkal, és a kezében hegedűtok, benne hegedű, amely Sigvald papáról marad rá, és Alida kezében két szatyor, benne étel, így rótták Bjørgvin utcáit órákig és szállást kerestek, de szállás nem volt sehol, nincs, mondták, sajnos mi nem adunk ki szobát, ami volt, mindet kiadtuk, ezt mondták, és így Asle és Alida nem tehették mást, tovább rótták az utcákat és kopogtattak az ajtókon...” A fiatal pár természetesen azért nem kap szállást, mert a kisváros lakói látták, hogy „Alida nemsokára szülni fog” és mert talán látták rajtuk, hogy „nem esküdtek meg és nem számítottak tisztességes házaspárnak”. Tizenhét éves, szerelmes, tapasztalatlan nagykamaszokról van szó, akik nemcsak a család, hanem a társadalom kitaszítottjai is. Fosse balladai tömörséggel és erővel mondja el a szerencsétlen pár történetét, mely szinte természetesen torkollik gyilkosságba, noha az író magát a gyilkolást nem mutatja be, mindössze érzékelteti. Miként azt is, hogy a bűnért voltaképpen a részvétlen környezet a felelős. Fosse nem ítélezik, csak ábrázol – nagy erővel. (*Fordította A. Dobos Éva. Kalligram, 2008, 67 oldal, 1800 Ft.*)

MARK HADDON

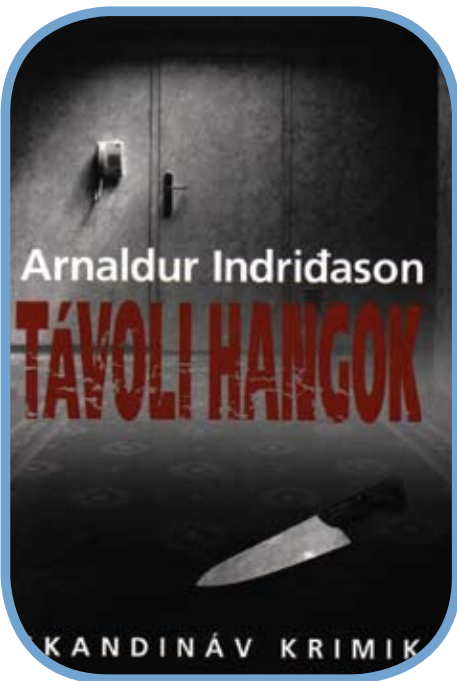
Valami baj van



Arnaldur Indriðason

TÁVOLI HANGOK

KANDINÁV KRIMIK



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!

