

AMBRUS FLÓRA

# CANDY

## KARÁCSONY UTÁN

...Volt mit kipihenni. Még ott tartok, hogy nagyon kikészítenek a cukorleesések. Olyan fáradt leszek tőlük! Na szóval, aki tudja, milyen, azt sajnálom. Még nem nagyon mutatom az önsajnálatot, de kezdem. Hogy is mondjam, sajnálom magam. Nagyon. Mostanában mindig szíven üt inzulinadáskor, hogy miért pont én? Ha ez nem önsajnálát, akkor olyan nincs. Néha (gyakran) ez pityergéssé (sírok teljes szívből) fajul, de túlélem. Fejlődtem abból a szempontból, hogy nem sirattat meg a valóság (kivéve néha az inzulinadásokat), és az, hogy én ilyen maradok. Belenyugodtam. Én belenyugodtam, de bizonyos személyek nem annyira. És ezek a bizonyos személyek, akik még annyit sem tudnak a betegségről, mint én magam, folyton kérdezzetik: meggyógyultál? És mind a mai napig, és fogják is. Tulajdonképpen nem várom el tőlük, hogy ne kérdezzék, csak idegösszeroppanás közepette elég nehéz higgadtan (és ha már itt tartunk, röviden) elmagyarázni, hogy én ilyen maradok, mert ha szerintük ez kedves gesztus, akkor nem akarom megsérteni őket.

27-én vissza kellett menni a kórházba. Remélem, hogy dr. nem fog benntartani, mert akkor tényleg megszököm. Holnap Évikének van születésnapja. Ott is ott kell lennem. No, meg nem hagyhatom ki a téli szünetet sem, főleg mert VAN HÓ! És ha van hó, az csak jót jelenthet.

Bent vagyunk. Kivizsgáltak. Hazaengedtek (bár anyunak köszönhetően, mint később kiderült). Még mielőtt hazamentem, be kellett mennem vérvételre (vénásra). Milyen átkozott dolog ez a vénás vérvétel! Na de lassan bele kell majd nyugodjak, mert három havonta kell vért leadni. Tulajdonképpen már meg is szoktam, hogy túl van bennem.

Valahogy olyan furcsán hosszú volt az út, pedig hazafelé mindig rövidebb szokott lenni. Biztos azért, mert megszoktam, hogy Munkácsra utazom, de haza nem annyira gyakran jövök. Na meg persze nem hagyhattuk ki, hogy ne menjünk be a „Bárvá”-ba. Csak ott lehet olyan finom pulykasonkát venni, ami az újévi saliba kell. Láttunk egy nagyon szép rózsaszín plüss pónit. Tanakodtunk anyuval, hogy megvegyük-e Évikének születésnapjára, mert rajong a pónikért (világos, hiszen a ló évében született). A válasz egyértelmű

volt: nem. Olyan drága volt, hogy azért meg lehet venni egy valódi, három nyelven beszélő pónit, legalábbis szerintem. Otthagytuk. Nem is mondom el Évikének, hogy láttam egy ilyen meg ilyen pónit, mert megszakad a szíve. Neki akkor is megszakad a szíve, ha én láttam azt a lovat, amelyik az előbb ment el az utcán, ő meg nem látta.

## ÉVIKE SZÜLINAPJA

Évike szülinapján a legnagyobb gondot a torta okozta. Pontosabban nem a torta, hanem az, hogy miként csináljuk meg úgy, hogy én is ehessek belőle. Még újak vagyunk ebben a diabetikus tortasütésben, úgyhogy Ne-felejcs Fifi-fejet csináltunk neki, a piskóta tojásból, a krém diabetikusan, mindent ehettem. Anyu nagymester a torta-szakmában! Egész egyéves koromtól mesefigurákat meg minden mást süt, amit kérek. Olyan élethűre sikerednek, hogy nem is gondolnátok, hogy nem cukrász.

A nagytakarítást befejeztük, rend van, a szőnyegek le vannak rakva, a karácsonyfa még nem hullik, a vacsora, a torta, a terítés kész, a vendégek itt vannak. Minden jó, csak a társaságban valahogy én nem kapom a helyemet. Tibi meg Orsi folyton rajtam viccelődnek, ha velük vagyok, a kicsik ugrálnak rajtam, ha velük vagyok, a nagyokkal meg nem találok közös témát, úgyhogy csak ülök és hallgatózom. Olyan lassan telik az idő. Ha lenne könyvem, amit még nem olvastam ki, akkor olvasnék, könyvmoly vagyok. Számítógépezni nincs kedvem. Zongorázni pláne nincs kedvem. Semmihez sincs kedvem. Ráadásul épp ilyenkor nem megy semmi jó műsor a tévében, csak azok a gyászos karácsonyi filmek, amik a könyökömön jönnek ki. Egész este unatkoztam.

Unatkozásom eredményeképpen már csukott szemmel is látom a karácsonyfát, hallgathattam egy kis ukrán beszédet (haha, már kezdett hiányozni), megnéztem századszor is a „Reszketetek betörők”-et, megtettem vagy száz kört oda-vissza a lépcsőn, hallgathattam a kicsik visongását, lett egy fényképem a többiekkel, amin csontváz vagyok, és hamar elaludtam. Ennyi. Ja meg a kaját ki ne felejtsem, az is finom volt.

## TÉLI SZÜNIDŐ

Sok cukorleesés. Állandóan figyelve vagyok, úgyhogy még az udvarra sem mehetek ki fél óránál több időre. Már érzem, hogy a falnak is füle van, ahogy mondani szokták. Téli szünidő nincs szánkózás nélkül, úgyhogy szán-

kóztam is, de nem sokat, mert leesett a cukrom! Komolyan idegesít már ez a dolog: mindig időre kell enni, időben kell beadni az inzulint, mindent időre kell csinálni. Utálok este elaludni, mert tudom, hogy reggel korán kell kelni. Soha nem hagynak aludni. Nem igazán jegyzem meg, hogy mit látok a tükrökben, de karikák vannak a szemem alatt, az biztos.

Lassan újév van, egészen pontosan két nap múlva. Nem szoktam újévi fogadalmakat tenni, de folyton előretervezem a következő évet. Most teszek egy újévi fogadalmat: soha többé nem fogom előretervezni az évet! Na jó, máris megszegem, mert el akarom mondani, hogy a következő évet ennél az évnél sokkal jobbra tervezem. Megfogadom, hogy a 2009-es év sokkal jobb lesz, mint az idei. Elég már a fogadalmakból! Ami biztos, hogy ennél az évnél rosszabb már nem is lehet!

2009.

Most pedig ugorjunk két napot. Tibiéknél újévezünk, mert tavaly nálunk voltunk. Folyton cserélgetjük.

Készítettünk egy csomó kaját (én csináltam a salit, kis liliommintával a tetején), nyolckor már ott is voltunk, bő kajálás, aztán éjfélig azt csináljuk, amit akarunk. És mi mást is akarnánk, mint gépezni. Tibinek van jónéhány „nem lányos” játékka, azt játszuk. Az autósok elég jól mennek. Nem tudom, miért, de szeretem az ilyen játékokat. Végül is nem csoda, mert mindig szerettem nézni, hogy apu mit csinál az autóval (mert ért hozzá), meg a biciklivel (nyolc vagy hétévesen már én raktam fel a tesóm biciklijére a segédkereket). Vett is a mi gépünkre egy csomó robotos meg autós játékot. Mi meg ketten Orsival addig pötyörésztük, hogy végül jobban tudtunk rajta játszani, mint apu. Mikor már Párizsnál jártunk benne, emlékszem, hogy annyira ismertük a várost, hogy talán élőben is ki tudnánk belőle jönni.

Tik-tak, tik-tak. Még pár másodperc. Most fedezem fel, hogy ennyi kevés idő alatt mennyire sokat tud járni az ember esze. Szó szerint végigpergett előttem az egész év. De valljuk be, hogy ez az év nem volt semmi. Három vagy négy influenza, egy agyrázkódás, több megfázás, és finálénak egy diabetes mellitus. Lehet, hogy mágnessé változtam, mert vonzom a bajt rendesen. Ilyenkor szokás szerint végigfut az ember agyán, hogy mit ronthattam el? De én valószínűleg semmit, csak kegyetlen a sors, vagy Istennek terve van velem. De milyen? Hoppá, Himnusz! És a kezemben van a pezsgőspohár, pedig tudom, hogy bele sem iszom, csak egy nyalást a

béke kedvéért, meg hogy meglegyenek a jókívánságok. Egyszerűen nem bírom a pezsgőt, sem semmi szeszesített vagy alkoholtartalmú lötytöt, ki-nek hogy tetszik. Azt mondják, az ilyenekből lesznek az alkoholisták, nos én ebben nem hiszek. B.Ú.É.K! B.Ú.É.K! És már ilyenkor megkezdzi az ember a tervezést a jövő évre.

Ki nem maradhat ilyenkor a tűzijáték. Mindenki kint van az utcán, vagy a piacon<sup>1</sup>, és nézi sorban a gyönyörű (és hangos) ábrákat. Másnap takaríthatnak a Cservaná Plascsán<sup>2</sup>!

Persze mikor hazaérünk, mindig apu megy be először a házba, mert ha nem férfi lép be először, akkor az balszerencse. Lehet, hogy tavaly én mentem elől?

Innentől kezdve az események folytak szép sorjában, elkezdődött az iskola, ahova én nem mentem rögtön, természetesen.

## MÉG VALAMI

Mindjárt rátérek a témára, csak még menjünk vissza egy kicsit a suliba.

Az első nap nagyon nehéz és hosszú volt, pedig még csak hatodikos vagyok, és nincs több, mint hat órám naponta. Talán nem is a tanulás volt nehéz, hanem az, hogy mindenre oda kellett, hogy figyeljek. Nem ehetek a büfében! Nagyon nehéz volt úgy odamenni, hogy nem vehetek semmit. Az osztályban pedig folyton cukros kekszekkel meg minden ilyennel kínálnak. Lehet az volt az egész nap legfárasztóbb dolga, hogy ezt mondjam nekik: bocs, nem. Nekik meg a válasz: jaj, tényleg, bocsiiii!

Lehet, hogy az volt a fárasztó, hogy ezerszer kellett ugyanúgy előadni a sztorit. Már megszoktam, hogy meg kell magyarázni, mi az inzulin, meg válaszolni azokra az értelmetlen kérdésekre (Mit csináljak, nem tudhatják. Nem sokkal ezelőtt még én sem tudtam erről semmit), hogy hány deka cukrot kell mérni, meg ha felmegy a cukrod, akkor sokat kell enni, ha leesik, akkor nem szabad?, na meg mikor fogsz már kigyógyulni? De túléltem. Lassan (talán) belejönnek. És az én dolgom, hogy ismertessem őket, hogy mit kell csinálni, ha netalán elájulnék, mert ez igenis fontos, ezt mindenkinek mondom! Nem szeretném, hogy én ájultan és leesett cukorral feküdjek a földön, ők meg bámuljanak kifelé a fejükből, hogy vajon most mit kell csinálni. Ezért remélem, hogy valaki meg is jegyezte, amit mondtam.

---

<sup>1</sup> piac=Visk főtere

<sup>2</sup> Cservaná Ploscsá = Vörös tér (ukrán)

Na ennyit a suliról, egyelőre. Amit még közölni szeretnék, csak annyi, hogy mivel anyuék nem voltak megelégedve ennyi felvilágosítással, elvittek Budapestre.

Körner Annához kerültem, aki nagyon jó orvos, csak kicsit furi a hangja, mintha folyton be lenne rekedve. Talán ha este sötétben horror történeteket mesélnék és bejönne az ajtón ezzel a hanggal, akkor még meg is ijednék (nem tudok félni a horrortól). Akkor találkoztam vele először, mikor bejött az osztályra és mindenki kiköpte a rágót, ő meg ordibált, hogy hogyan képzeljük azt, hogy kórházban rágózunk, mert ő nem fogja nézni, ahogy megfúlunk a szeme előtt, majd rögtön azt kérdezte, hol van Ambrus Flóra? De amúgy nagyon kedves. És én vagyok az új barátnője.

Most kivételesen elmondhatom, hogy itt jó kórházban lenni (bár a spenót valahogy nem az igazi). Már abból a szempontból jó itt lenni, hogy én magyar vagyok és nem ukrán, tehát itt bátran beszélhetek magyarul. Tudok tisztán magyarul és viski tájszólással is (a kukorica az *málé*, a répa az *murkó*, a bab *paszuly*, a ló *lú*, no meg a következőket megértitek: *tánygér*, *tulipánt*, *csizsma*, *cseresnye*, *szíp vőgy*; mi nem be, hanem *bé* megyünk, de így lehet a legjobban kigyakorolni: *dögel az öker a göderben és nízi magát a tükerben*). Itt minden olyan barátságos! Valahogy más, mint otthon, lehet, hogy azért, mert itt minden szót értek, amit mondanak.

Itt vagyunk. Még szerencse, hogy hoztam könyvet, mert elég sokat kellett várni, ameddig felszabadult egy ágy, de végül mégis bekerültem. Barátságosak. Egész nap beszélgetünk, kérdezgetnek, hogy milyen nálunk, meg a szokásaink miben másak. Én is kérdezgetem őket.

Itt tízkor lenne takarodó, de megengedték, hogy tévézzünk addig, ameddig meg nem jön az első mentőautó (megmondom, furcsa feltétel). Tévéztünk is, meg rémtörténeteket is meséltünk (nagy részüket az anyanyelviben<sup>3</sup> tanultam), de tizenegy fele meg is jött az első mentőautó, úgyhogy nyomás aludni.

Alvásidőben és evéskor a szüleinket nem engedik be, de anyu ragaszkodott hozzá, hogy bejöjjön velem. Nem tudom, miért nem tud egy kicsit sem nélkülözni engem. Nem vagyok már olyan kicsi, hogy ne tudjak magamban lenni a kórházban. És ráadásul jól is vagyok már régen, és holnap haza is engednek, úgyhogy elég lenne, ha csak holnap este értem jönne, és kész. De ő nem mer egyedül hagyni.

---

<sup>3</sup> anyanyelvi diáktábor

Hajnali HAT! Tűzők vérvételre. Kétszer kellett szűrni, úgyhogy lyukas a kezem, mind a kettő. Na de legalább kiderült, hogy nem vagyok lisztérzékeny (már csak az kéne, hogy ne ehessenek lisztet a cukor mellé). Este hazamentem, a többiek már vártak. Holnapután megyünk haza, úgyhogy addig még van egy teljes napom. Mire is használjam ki?

## AZ ELSŐ PRÓBÁLKOZÁSOK

Minek is írjam feleslegesen le minden napomat? Innentől kezdve csak a fontosabb részeket írom.

Az április elseje nálam nagy bulit jelent, mert van egy csomó ötletem, és ezeket véghez is viszem.

A suliban már úgy kezdődött a nap, hogy mindenki kapott egy kis kré-taport a fejére. Ha ezt meg akarod csinálni, mielőtt hazamennél április elseje előtt, ne hagyd, hogy kimossák a szivacsot, hanem csak forgasd meg krétaporban. Bolondok napján kicsit nyisd ki az ajtót és (lehetőleg nem észrevehetően) tedd a nyílásra a krétás szivacsot. Igyekezz nem kimenni az ajtón (tapasztalat)! Nagyon jó poén, főleg, ha valaki utolsónak jön, akkor már az egész osztály mulat (és ismeri a csínyt). Mivel elvem szerint ma mindenkinek el kell egy kicsit engednie magát (itt anyura gondolok), ki-próbáltunk magyar nyelven egy másik dolgot is. Ötödik óra, már mindenki punnyadt, anyu ír a táblára. Két padosor van az osztályunkban, úgyhogy nagyon csendben helyet cseréltünk. Először anyu nem vette észre. Mikor már mindenki (a második táblára írásnál) visszaült a helyére, akkor már ránk szólt. Na de nekünk ennyi nem volt elég. Be akartuk csapni anyut, úgyhogy úgy tettünk, mintha nem hallanánk, amit mond, és csak eltátogtuk a szavakat, hogy elhitecsük vele: nem hall. Na itt már betelt a pohár, pedig még el akartuk játszani a méhes csínyt is (amikor valaki a hátsó padban elkezd zümmögni, persze előtte kinyitjuk az ablakot. Valaki – jelen esetben Zsuzsikára gondoltunk – visít, mert allergiás a méhcsípésre, el is ájul, vízzel kell ébresztgetni és lekísérni az orvosiba. Sajnos ezt nem próbáltuk ki). Anyu beszédte a naplókat, hogy beírjon mindenkinek egy egyest. Sorban írja is, mi meg szánakozunk, hogy nem kell azt olyan komolyan venni, bolondok napja van, legyen humora meg stb. Sorban megyünk a naplóért (miért nem szóltak a többiek?), mikor kinyitom, valahogy anyut elkapja a nevetés, mikor megnézem! Nem írt be semmit. Mi meg keseregünk neki! Most mondhatjuk az egész osztályra, hogy április bolondjai!

Még volt ma egy csíny: mivel a székek közepén van egy behorpadás, csak egy kis víz kellett meg egy párna. Ginának épp volt egy párnája, úgyhogy őt tréfáltuk meg. A bemélyedésbe vizet öntöttünk, rátettük a párnát. Jön a következő óra, mindenki feszült és mindenkit kerget a röhögőgörcs, de senki sem árulja el, hogy mi készül, csak nézünk Ginára (na meg ő miránk, mint a hülyékre). Bejön a tanár, egy „Jó napot kívánok”, és mindenki lehuppan a székre. Na képzeljétek, milyen röhögés volt ott!

Na de nem csak erről akartam beszélni, hanem arról, hogy a szüleim, nagyszüleim, keresztszüleim nem bírnak belenyugodni, hogy én ilyen vagyok, úgyhogy áprilisban elkezdtem járni Debrecenbe minden pénteken Jánoshoz és Zahoorhoz. Zahoor homeopátiás orvos, csak Magyarországon nem fogadják el az Amerikában szerzett diplomáját, de amúgy pakisztáni. János táltos (az olyan, mint a sámán, a magyar történelemben Attilának voltak táltosai, kifejezetten nem ló). Ő energiaátadással gyógyít engem. Már tudom, hogy három őrangyalom van. Azt is, hogy mindhárom ezelőtti életemben lány voltam, (az ember lelke addig születik újra, ameddig meg nem éli mindkét nemet, állatok lelke nem születik újra), és Magyarország területén éltem, 113 éves koromban fogok meghalni stb. Először nem is tudtam, hogy higgyek-e neki, de arra az álláspontra jutottam, hogy ameddig kezel, addig az ő pártján állok, de nem tudom teljesen elhinni, amit mond. Amúgy ezt elég nehéz megértetni egy keresztény – az én esetemben –, katolikus emberrel. Úgy gyógyít, hogy minden alkalommal telerajzolja a hasam jelekkel, és így fekszem egy órán keresztül egy ágyon, miközben a fejemen és a lábamon égő gyertyák vannak (no, de nekem van hajam is!). Látja az aurámat, a szerveim állapotát, belelát a fejembe is. Mikor ezt elmondta, és mivel mindig olyan dolgokat mondott, hogy volt miről gondolkodni, s ezek a gondolatok ékesszólóan hangoztak a fejemben, mint „ez meghülyült?” meg „már megint a nagy tibeti útja”, és mivel olyan dolgokat is mondott, amiket szerintem még ő sem hitt el, hát szó szerint szégyelltem a gondolataimat. Elég stresszes vagyok, bár ezt nem mutatom. Mivel szerettem volna palástolni a gondolataimat, megtanultam kezelni a stresszt, de annyira, hogy már a szervezetem nem is érzi, pedig nyilvánvaló hogy van bennem stressz. Ez egyrészt probléma is, mert a stressztől változik a cukrom, és ilyenkor furcsa módon nem érzem, hogy mi van a cukrommal.

Teljesen ki tudom üríteni a gondolataimat, úgyhogy János szerint jól tudnék meditálni. Apropos, a festéke nem jön le, és amikor a tengeren voltunk, elég ciki volt festékes hassal bikiniben mászkálni.

Látta, hogy értek a sporthoz, úgyhogy két futóversenyre is benevezett engem, amelyek közül egyikén sem vettem részt, mert mindig közbejött valami. Jenőnek megnyílt a harmadik szeme! Jól hangzik, na meg Ákosnak is. Ilyeneket mond. Persze nekünk lövésünk sincs róla, hogy mi az a harmadik szem. És mire leesik neki, hogy ezt el kellene magyarázni! Meg kijelentette, hogy Orsi tesómnak biztosan nem lenne a férje, mert látja, hogy milyen a természete. De ez tényleg igaz. Adott nekünk valami „Pívizet” amit ilyen szűrőn kell átengedni, egy forgatóba beletenni, és egészséges víz lesz belőle. Ez tényleg hatásos. A fia meg eldöntötte, hogy vegetáriánus lesz. Nem is tudom, talán tíz éves?

Zahoor meg egy másik produkció. Mivel nem beszél tisztán magyarul, és a kiejtést keveri a saját nyelvével, így beszél: „három godzsó egy napra”. Na de sajnálom is, mert a felesége nagyon sanyargatja szegényt. Én csak úgy hívom, hogy a sárkány-asszony.

Azt mondja, hogy neki otthon él az apja, aki cukorbeteg (de a beszédéből kiderül, hogy 2-es diabétesz, ezt még én is tudom. Az pedig teljesen más, mint az 1-es, ami nekem van, mert azt néhány esetben lehet gyógyítani), és ő szedte ezeket a godzsókat, amiket én, és teljesen kigyógyult, már csak kéthetente vesz be egy pár godzsót, és normálisan eszik. Nem akarom megsérteni, de a kétféle diabetes megkülönböztetendő!

Úgy látszik, hatásos a módszer, mert 2009. április 26-ra teljesen leszálltam az inzulinról. Megjegyzem, hogy jók a cukraim. Hátrány, hogy minden pénteken hiányzok a suliból, de ha ez a gyógymód segít, akkor megéri. Viszont mindjárt itt a tanév vége. Nem tudom, mi lesz az osztályzással, valahogy meg kell majd oldani nekik megint (csak nem nekem, ha-ha-ha).

Annyira jó, hogy minden pénteken láthatom Bettit meg Jenőt!

Nagyon sokat jártunk Debrecenbe, és egész nyáron jók voltak a cukraim (már csukott szemmel is eltalálnék Debrecenbe, és ha megkérdezték, hova megyek, automatikusan rávágtam, hogy „Debrecenbe kéne menni...”), de amikor elkezdődött az iskola, akkor egyszer csak óriási cukraim lettek. Már semmi sem tudott rajtam segíteni. Még tengődtem egy darabig, de ez már csak olyan volt, hogy „Higgyed bolond, ég a Tisza (by Dolce Zsuzsanna)”. Ittam a „Zahoor-féle lötyöt”, ami azon alapszik, hogy homeopátiás készítmények cseppjeit beleöntöm fél liter vízbe, és időnként meghúzom.

Evvel kapcsolatban egy vicces eset: ahogy a fiúk szokták, mindig kérnek valakitől vizet torna után. Na én még nem voltam bent, és a lányok mondták, hogy Józsi ivott a gyógyszeres vízből. Rá is kérdeztem, mire

ő is kérdéssel válaszolt: lesz valami bajom tőle? Hogy legyen benne valami poénos is, mondtam, hogy lehet, egy gyomormosással megússza, de lehet, hogy cukorbeteg lesz, majd egy kis idő múlva meglátjuk. Látnotok kellett volna az arcát! Tényleg bevette!

Még jártam egy ideig Jánoshoz, de már húszas cukraim voltak megint. Nem ettem szinte semmi szénhidrátot, csak húst és zöldségeket, nagyon sokáig. Nem akartam mondani anyuékna, hogy tegyetek már vissza az inzulinra, nem bírom tovább, mert én vagyok az ő erős lányuk, aki kibír mindent, és nem panaszkodik. Jelzem, nem vagyok depis, csak nagyon magasak az elvárásaim magam felé. Na de ez még csak az enyhébb része, majd még jön a csili!

## EMILIA ÉS LENUR MÓDSZERE

Mikor már látták apuék is, hogy semmi értelme tovább Debrecenbe járni, akkor volt egy kis pihenő, kb. két-három hét, amikor már csak arra kellett odafigyelnem, hogy ne egyek szénhidrátot. Amikor párolt zöldségeket vittem az iskolába kajának, akkor biztos azt hitték, hogy „Olyan hülye vagyok, mint hat pár rendőrcsizma (by Dolce Zsuzsanna)”. Nagyjából látható volt, hogy már csak annak köszönhetem, hogy még élek valahogy, hogy úgymond egy húron pendülök a halállal. Na és ekkor betelt a pohár. Tudtuk, csak egy értelme volt Jánosékhoz járni: tudom, hogy lesz még egy tesóm, és ő is lány lesz, de ez egyelőre titok, csak én tudom és apu meg anyu.

Apu hallott valamit egy új gyógymódról, már megint. Jó sok beszélgetés után úgy döntöttek (Ők. Azért már meg ne sértődjenek, hogy részt akarok venni a saját életemben. Eddig csak annyi volt a szerepem, hogy én voltam a kivizsgálónivaló meg a tedd ide-tedd oda játékszer. Az embernek 13 évesen már illik tudni, hogy mit fognak csinálni velem, meg hogy ez neki pászol-e. De én világbékét akarok), hogy elvisznek Kijevbe. És nem sokkal ezután már indultunk is.

Több, mint 900 km az út oda, és még vissza is kell jönni. Nagyon fárasztó! Főleg mert októberi fagyok vannak, és ezt elég nehéz túrni rézszerőről, mert én vagyok a fagyosszent, még a radiátor mellett is fázok, főleg ha rosszul érzem magam.

Na de most Kijevben vagyunk, miszerintünk reggel hat, autóban aludtam, fáradt vagyok, és még wc sincs az autóban. Előttünk van egy Mosó-

medve nevű bolt, oda most hozzák a kenyeret, mit ne mondjak, ide érződik a friss kenyérillat, és én még csak rá se nézhetek a kenyérre! Na ehhez még adjatok valamit!

Kis (végre valami jó!) várakozás után bejutottunk Lenur valakicsodához. Ősz hajú, oroszul beszél, gyorsan beszél, alig értek valamit. Egy gyors egészségi állapot-felmérés szemre, aztán rákapcsolt valami gépre, ami a szívverésemet mutatta. Szerintem szemre is elég jól láthatta, hogy pocsékul nézek ki, és így is, úgy is elküldött volna, és el is küldött valami vizsgálatra. Nem tartott nagyon sokáig. Addig kérdezősködhettem legalább, ameddig tartott a vizsgálat. Kiderült, hogy ez a Lenur akárkicsoda ilyen nyavalyákkal foglalkozik, mint az enyém is például, csak én vagyok az én betegségemben a kísérleti nyuszi. Valami úrhajósokat is edzett, vagy mi.

Bravó! A vizsgálat szerint is szuperül vagyok. Á' má' hogyne!

A vizsgálat után visszamentünk Lenurhoz, és hablatyoltak egy csomót. Már arra gondoltam, hogy mikor szűrnak belém egy tűt. Végül Lenur hozzám is elkezdett beszélni valamiket. Arról volt szó, hogy egy diétát kell végigcsinálni, ami 21 napos (miért nem fordít senki pontosan?), és ehettek majd krumplit, meg kásákat, meg mindenféle leveseket, meg pudingot. Én csak bólogattam, mert ha ennyivel megúszom, akkor helyben vagyunk. Még egyszer megkérdezte, hogy jó lesz-e, én meg bólogattam. Még nem tudtam, hogy miről is lesz szó. Végül valami dobozokat szedett kifelé egy szekrényből, de ezzel nem is foglalkoztam, csak az zakatolt a fejemben, hogy én még ilyen jó diétáról nem hallottam. Kérdezgettek ott valami ízekről meg minden ilyesmiről, az én válaszom meg csak annyi volt, hogy „aha, persze.” Mert ha én egyszer elgondolkozok, akkor nem figyelek semmi másra. Aztán apu perkált. Megszámoltam, mert minden ilyesmit megszámlolok, hogy annyit fizettünk, mint egy Zsiguliért! Az ilyen kaják (amúgy úrhajóskaja, mint később megtudtam) sokba kerülnek! Ja, meg még valami gyógyszerert kell majd, hogy szedjek, aminek darabja 50 dollár! Nem viccelek, 50 dollár! Én vagyok a legdrágább gyerek a világon!

Ennyi volt a procedúra, mentünk haza. De elég kitalálni Kijevből! 53 km-en keresztül bolyongtunk a városban, átmentünk a hídon aztán visszajöttünk rajta, mire végül kitaláltunk. Röviden: keringtünk, mint gólyafos a levegőben. Jelzem, hogy kirakhatnának a fővárosba néhány táblát az ilyen tájékoztatlanoknak, mint mi! Ja és Andrea (GPS) is meghalt, úgyhogy mentünk, amerre vitt az út.

Na de mikor én megtudtam, hogy miről is van szó valójában! Szóval ez egy porkaja (olyan, mint a babatáp), vízzel kell feloldani, nem ehettek

semmi mást ezenkívül 21 napig, még egy kekszmorzsát sem, SEMMIT! Meg kell hogy egyem a napi adagot, ami két kanál (hahaha), na meg ihatok vizet. Van csibelevetem, gombalevesem, meg kásám, meg forró csokim, meg valami italom, persze ez mind por. Az undibb részét nem is említem.

Vasárnap hozzákezdtem. Mikor reggel megízleltem, akkor azt mondtam, hogy én inkább semmit se fogok enni 21 napig, minthogy ezt! Lenur szerint pár nap múlva nem is leszek éhes. Az én első gondolatom az volt, hogy mi lesz addig. No, most már első kanálra megmondom, hogy már nem vagyok éhes!

Ebben az egészben annyi a jó, hogy egész nap nézhetem a tévét. Csak most veszem észre, hogy mennyi kajás reklámot mutatnak. És most a Paprika tévét nézem, ahol csupa főzős műsor megy. Érdekes, hogy ha látom, hogy főznek, nem tör rám az éhségérzet.

Tegnap voltunk Emiliánál (jóval idősebb nálam, de tegezem) Izán (I3A). Őt is Lenur ajánlotta. Ő egy olyan kezeléssel foglalkozik, amit meg sem tudok pontosan nevezni, de talán mágneses rezonanciás kezelés a neve. A lényege, hogy négy órát kell feküdni egy gép alatt minden nap, megszakítás nélkül. Elmentünk, és mire megtaláltuk a házát, este hét óra lett. Remélem, ki tudjátok számolni, hogy meddig voltunk ott, és a kijevi időszámítás szerint az még egy órával több!

Még mindig iszom a Zahoor-féle lötytyöt, de még nem teljesen jók a cukraim. Azért lényeges különbség van húsz és kilenc között.

Ma hétfő van. Elköltöztem Erzsike mamánál, mert egy kicsit zavart, hogy esznek előttem, de nem különösebben. Végül is, ezt anyu mondta, és nem én, így is beleegyeztem, de csak azért, mert nem akarom, hogy felváltva kelljen a kamarában enniük, hogy én ne lássam (ez mire jó?). Mondtam anyunak, hogy nekem jobb, ha látom, hogy mit esznek. De nem hallgatott rám. Azért így mindenkinek jobb. Mama meg nem egy nagy evő. Úgyhogy egész nap fekszem a garnitúrán és tévézek. Úgy utálom azokat a nyálas sorozatokat! Amiket én szeretek, azok a krimik, a Barátok közt, a tehetségkutatók, meg a humoros műsorok. Na meg a Dr. House.

Igaz, kiskoromban anyuval néztem a szappanoperákat, még az egyes szereplők nevét is mondtam kétévesen, például Kosziármáнду (Jose Armando az Esmeralda-ból), meg minden ilyenek. No, de ha nem vagyok Emiliánál, most is megnézem őket.

Már eltelt egy pár nap, és most derült ki, hogy mama csak fél adagokat adott nekem. Az benne a szörnyű, hogy az csak egy kanál, és nem vagyok

éhes. De azért ne próbáljátok ki, csak ha tényleg nagyon nagy szükségetek van rá. Úgyhogy átálltam a két kanalas, vagy ha jobban tetszik egészszadagos Nutritional diétára. Nem haragszom ezért mamára, mert így legalább lehet egy kis teltségérzetem.

Ugorjunk, mert nem akarok minden napot leírni. Már eltelt 8 nap. Otthon vagyok. Szerkesztettem egy naptárt 21 nappal. Már nyolcat áthúztam belőle és minden nap így fogom áthúzni őket (balról jobbra keresztbe), de csak este, mert akkor valahogy gyorsabban telik a nap. No, és végre hozzájuthatok a komputerekhez, és egész délelőtt gépezek, mert anyu a nagy hasával tanítani jár az iskolába. És táncon Illés (ezt anyu mesélte), mivel arról beszéltek, hogy anyunak babája lesz, bevágta, hogy akkor jó, mert már éppen szólni akartam Vicus néninek, hogy álljon le az evéssel, mert kezdi elveszteni az alakját.

És találjátok ki, hogy mit csinálok a gépen! Hát recepteket nyomtatok és raktározom őket. Miért is ne? Nem árt az embernek előre betervezni, hogy mit fog enni, ha majd mindent ehetsz. Jelzem, hogy ezzel nem bajlódok sokat, mert gyakorlatilag bármit megeszek.

Megint ugrunk. Már letelt a három hét, visszamentünk Kijevbe. Nem kellett várni, bementünk az orvoshoz, elküldött vizsgálatra, kiderült, hogy szinte semmi nincs a szervezetemben (mármint ártó anyag, ha a kaját nem számítjuk). De azért azt mondta, hogy még 21 nap.

Azelőtt erről szó se volt! Már nagyon beleéltem magam abba, hogy nemsokára ehetsz, mert erről a diétáról van egy két hetes levezető diéta. Amúgy meg már két hete leálltam a Zahoor féle lötytel.

Sőt nagyon is beleéltem magam, mert már az orvos szobájában is alig bírtam visszatartani a könnyeimet. Nem vagyok síró, de amikor sírok, akkor már nagyon betelt a pohár. Végül is nem sírtam el magam az orvos szobájában, de amikor a folyosón voltunk, én leültem, ameddig apu bement vizsgálatra, és amikor már nem bírtam cérnával, eleredtek a könnyeim. No, de nem baj, mert én mindig mindent kibírok. Valahogy ez is menni fog, talán.

Megszoktam, hogy utazáskor mindig eszünk az egyik benzinkút kajáldájában. Most azonban ott csak forró vizet vettünk a porkajámhoz. Az meg nagyon bosszantó, hogy anyuék sem esznek.

Amúgy meg Lemberg felé javítják az utat. Ha haladt az a sor 20-szal, akkor sokat mondok. Borzasztó hosszú volt az út hazafelé! Ja, és a hágón olyan hó esett, hogy alig lehetett vezetni, pedig még nincs is tél!

Mikor hazamentem, rögtön Emiliához mentünk, mert nem telhet el 24 óránál több idő a gépkezelés nélkül. Mikor Emiliától hazaértünk, mindenki rögtön kérdezősködött, hogy mikor ehetek már rendesen. Mondtam, hogy még 3 hétig kell diétáznom, és mindenki ledöbbsent. Egész nap azt hallgattam, hogy micsoda egy kínlódás ez nekem, meg minden, de én csak leültem a Pokol konyhája elé és hallgattam.

Nem nagy dolog kibírni ezeket a nem evéseket, ha sokat gépezek. Csak az a baj, hogy skype-olnék, de nincs kivel, mert mindenki az iskolában van! Nem baj. Legalább írok valamit, mert nem nagyon irkáltam már napok óta. Betűhiányom van. Most is csak úgy repülnek a billentyűk az ujjam alatt. Mikor ihletet kapok, alig lehet felállítani a géptől. Én csak úgy szeretek a könyvemen dolgozni, hogy ha maguktól jönnek a gondolatok.

Biztos vagyok benne, gondolatok már arra, hogy miről tud egy 13 éves lány ennyit írni. Hát megmondom, van miről. Lehet, hogy úgy gondoljátok, nincs sok tapasztalatom az életről, de igenis van! Különben nem írnék könyvet.

Sok felnőtt azt hiszi, hogy a tiniknek fogalmuk sincs, mit csinálnak, meg hogy kellesz-e ez a sok hülyeség nekik, de megmondom, bár én is tini vagyok, kellesz. Ugyanis a hibáiból tanul az ember. Egyszer sorban csúsztam le a felfűjt csúszdán, még kisebb koromban a vidámparkban, és egy borzasztóan fájó seb lett belőle, többet sem csináltam ilyet, csak úgy mondom. És még tudnék egy csomó példát arra, hogy miből tanulunk, meg miből nem, de szerintem felfogtátok.

„Szóval diétázom. Igen, még mindig”. Nagyjából minden tájékoztató jellegű beszélgetést így fejeztem be, mikor beszéltem valakivel. Mert mindenki megkérdezte, hogy mikor ehetek már normális kaját. Csak ehetek valamikor. És az a helyzet, hogy elég lassan telik az idő.

Ugrunk. Letelt a 42 nap, már a levezető diétán vagyok, voltam Kijevben már megint, és eddig elég jók a cukraim, bár még csak sótlan zöldséglevest, reszelt répát és reszelt céklát ehetek. Holnap már ehetek greckát (hajdina) is és zabkását, meg árpakását, meg kölest, meg búzakását, meg tejtermékeket is, de csak lassan, kis adagokban. Mikor lesz már holnap?

És megettem az első normális kajámat, amitől magas lett a cukrom. Hát ez van. Megint vissza a „nem normális, de már megszokott” állapotba, amit 42 napi nem-evéssel próbáltam kikerülni, de sikertelenül. Hát még mi lesz, amikor ehetek húst is, azaz két hét múlva! Most úgy csinállok, mint, ha nem tudtam volna előre, hogy ez lesz, pedig tudtam, mert az 1-es számú diabetes nem gyógyítható! És a hangsúly a NEM-en van! De én azt mon-

dom erre, hogy legalább egy pár lappal több lesz a könyvemben. Ilyen dolgokban nagyon fontos az, hogy optimisták legyünk, mert másként nagyon hamar depis lesz az ember.

Megint ugunk. Már mindent ehettek, de valahogy nem vagyok éhes, csak első nap voltam, mikor Miminek volt a névnapja. Meg is ettem egy szelet sonkát, meg két szelet sajtot egy fél szelet nagyon vékonyra vágott fekete kenyérrrel. Megszállt az ihlet és írtam egy verset, mert a diétám miatt elcsúszott a disznóvágás, csak hogy én is ehessenek. Ne nagyon röhögjete ki, jó?

## KAJÁT!

*Diétába feledkezem,  
Jó könyvekbe temetkezem.  
Számolok a naptáramon,  
Elfeledném nagy bánatom.*

*Disznóvágás elnapolva,  
A sok kaja elpakolva.  
A konyhába nem mehetek,  
Szagokat nem érezhetek.*

*Sült krumpli és dupla hotdog,  
Csokis süti, távolodtok.  
Ennék, bárcsak megtehetném!  
Diétámat elfeledném.*

*De majd egyszer, egy szép napon  
Pocakomat telerakom.  
Felhajtom a limonádét,  
Jobbat én most nem kívánnék.*

*Karácsonyra rendben leszek,  
És ezért most sokat teszek.*

Tudom, tudom. Nem is látszik rajtam, mi? Mikor megírtam és elolvasták, legalább tíz másolat készült belőle. Hál' Istennek csak családon belül. Nem is tudtam, hogy ennyire menő vagyok. Nyugtatóképp: nem leszek költő, csak írni fogok.

Karcsika szerint nem orvosnak, hanem szakácsnak kellene menjek. Oké, az egy dolog, hogy jól sütök-főzök, de azt otthon úgyis meg kell csinálni, úgyhogy maradok az eredeti tervnél. Mondtam neki, hogy nem lenne valami jó térítő.

Gondoltam, hogy nincs sok értelme belevágni ebbe a diétába, és nem úgy lett már megint, ahogy mondtam? Anyuék újra kiterveltek valamit, úgyhogy nem sok pihim volt, de legalább út közben már ehetek. Szerintem ennek se lesz sok értelme, mert már megint 15-22-es cukraim vannak csak úgy. Majd meglátjuk. Legfeljebb pár oldallal több lesz a könyvemben.



*Reök bácsi arcképe*