

# Confabula

A pécsi orvoskar lapja  
Made at UP-MS

2017. április // Vol XXVI // I  
Anno 1992 // Ingyenes - Free

A súlyzó két végén: lélek és test

Az edzőterem boszorkánykonyhája

Interjú Prof. dr. Decsi Tamással

English pages

Mit teszel másokért?



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
UNIVERSITY OF PÉCS



**Főszerkesztő:**  
Szabó Dorottya

**Főszerkesztő-helyettes:**  
Bábindeli Cintia

**Olvasószerkesztők:**  
Cser Annamária  
Szabó Dalma  
Szabó Dorottya

**Tördelőszerkesztő:**  
Kerekes Ramóna Melinda

**Címlap:**  
Buda Ágnes  
Mészáros Mirjam Rea

**Fényképek:**  
Balogh Réka  
Buda Ágnes  
Dr. Hollósy Tibor  
Losonczy Róbert

Rák Tibor  
Steiner Ákos  
Szabó Dalma  
Verébi Dávid

**E számunk szerzői:**

Árkus Vanessza  
Bábindeli Cintia  
Balogh Réka  
Buda Ágnes  
Dr. Hollósy Tibor  
Mátyus Emese  
Nagy Noémi  
Pilisi Róbert  
Rajj Lilla  
Rák Tibor  
Salamon Eszter Anna  
Szabó Dorottya  
Jakab Veronika

**Nyomda:**  
V-TESA  
7720 Pécsvárad,  
Radnóti Miklós u. 11.





4	Szerkesztői levél
5	Dr. Kovács Magdolna professzorasszonyra emlékezünk
8	Sikeres nők – Interjú Dr. Veres Andreával
12	Az edzőterem boszorkánykonyhája – Interjú Prof. Dr. Gallyas Ferencsel és Csala Dáviddal
18	Kangoo jumps: több, mint sport
20	DivatDiéták
22	A súlyzó két végén: lélek és test
25	A kitartóan végzett munka eredménye – egy harcművész tollából
27	Interjú Prof. Dr. Decsi Tamással – Az elévülhetetlen érdemek díja
31	Minőségi kávéélmény a pécsi Cafe Frei-ben
34	Kórházak a világ körül:
	34 10 hét Thessalonikiben
	36 Álomban Kínában jártam
40	A Világörökségek nyomában XXXI: A Távol-Kelet országai, I. rész – Dél-Korea
44	Orvosi misszió Afrikában – Dr. Hardi Richárd előadása
49	Az élet ismétlődő és sürgős kérdése: „Mit teszel másokért?” – interjú az önkénteskedésről
51	Animációs filmek – nem csak gyerekeknek
52	Könyvajánló: Philip Zimbardo – Nikita D. Coulombe: Nincs kapcsolat – Hová lettek a férfiak?
53	Ha színre lépsz
54	TDKzz! – Gedei Alexandra
55	English pages:
	56 The award of imprescriptible merit – Interview with Prof. Dr. Tamás Decsi
	59 Exciting coffee adventure in Cafe Frei – in Pécs



## Kedves Olvasó!

Már simogatja arcunkat a napsütés, virágba borult a *PTE Botanikus Kertje* és lelkes medvehagyma-gyűjtők járják a *Mecsek* lejtőit: vitathatatlanul megérkezett a tavasz. A kellemes, meleg idő egyre gyakrabban csal ki bennünket a természetbe, de sokszor csak a vizsgaidőszak közeledtével egyenes arányban növekvő feszültség kényszerít minket valamiféle testmozgásra. Pedig a sport sokkal több egyszerű stresszlevezetés-nél: olyan közösségformáló erő, amely hihetetlen egyéni teljesítményekre sarkall. Fegyelmet, koncentrációt és rendszerességet tanít, miközben átlendít saját határainkon – hogy aztán újabb célokat keressünk, amikért megéri ismét futócipőt húzni, vagy újra lemenni az edzőterembe.

A sportolási formák és lehetőségek száma szinte végtelen: ezt a sokszínűséget igyekeztünk hangsúlyozni aktuális számunkban. A rendszeres testedzés egészségre kifejtett jótékony hatását senkinek nem kell bemutatni; ki gondolná viszont, hogy a kangoo, napjaink egyik legnépszerűbb fitness-eszköze a rehabilitációban is segítségünkre lehet? Hogy fér meg egymás mellett egy háziorvosi és egy pilates-edzői karrier? Szükség van-e táplálékkiegészítőkre az edzés hatékonyságának növeléséhez? Mire jók a divatdiéták? Reméljük, olvasás közben minden kérdésre választ kapsz.

Figyelmedbe ajánljuk még *Prof. dr. Decsi Tamással*, a 2016. évi *Lions Díj* birtokosával készült interjúnkat, és a *dr. Hardi Richárd* szemorvos és szerzetes kongói misszióját bemutató riportot. Ha pedig közben benned is felmerül a kérdés: „*Mit teszel másokért?*”, lapozz a *Nevetnikék Alapítványról* szóló cikkünkhöz! Gondolatban külföldre is utazhatsz két hallgató gyakorlatos élménybeszámolójával, valamint ismét a világörökségek nyomába eredünk – ezúttal *Dél-Koreába*.

Ha már minden sudokut megoldottál, de egy kis kikapcsolódásra vágysz, bátran keresd fel blogunkat, ahol extra tartalommal várunk!

Kellemes időtöltést!

Szabó Dorottya





## Dr. Kovács Magdolna egyetemi tanár

*(1948-2017)*

A PTE ÁOK Anatómiai Intézete mély megrendüléssel tudatja, hogy dr. Kovács Magdolna egyetemi tanár életének 69. esztendejében elhunyt.

Kovács Magdolna professzor asszony 1973-ban szerzett általános orvosi diplomát a Pécsi Orvostudományi Egyetemen. 1976-ban klinikai laboratóriumi diagnosztika szakvizsgát tett. Kandidátusi értekezését 1995-ben védte meg, 1999-ben habilitált, majd 2004-ben megszerezte az MTA doktora címet. Kutatása elsősorban a neuroendokrinológia területére összpontosult, ennek fő témája a hypophyseotrop hormonokkal volt kapcsolatos, amit doktori értekezésének címe is tükröz: „A luteinizáló hormon- és növekedési hormon-releasing hormon analógok kifejlesztése és hatásvizsgálata”. Sok szabadalom közreműködője volt. Részt vett olyan LHRH analógok kidolgozásában és első tesztelésében, mint a világszerte ismert, tumorterápiában és az in vitro fertilizáció kapcsán használt agonista Decapeptyl és az antagonistá Cetorelix.

Kovács Magdolna professzor szakmai és tudományos munkája kiemelkedő volt, példaként szolgált az őt követő fiatal generációk számára. Kutatásai kapcsán szoros együttműködést alakított ki az MTA Peptidkémiai Munkacsoportjával, az Országos Onkológiai Intézet Biokémiai Osztályával, és az SZTE Orvosi Vegytani Intézetével. A 80-as évek közepétől állt kapcsolatban a Nobel-díjas Andrew V. Schally-vel, egyetemünk honoris causa doktorával. Több hosszabb külföldi tanulmányutat tett laboratóriumában (Endocrine, Polypeptide and Cancer Institute, New Orleansban, majd Miami-ban). Számos kutatási pályázat vezetője volt. Több, mint 100 tudományos publikációja van rangos folyóiratokban, magas idézettséggel. Kovács Magdolna kimagasló kutatómunkájáért többek között a „Széchenyi Professzori Ösztöndíj”, a „Széchenyi István Ösztöndíj”, a „TEVA-Biogal Rt. Természettudományos Kutatási Díj”, a „Holub József Kutatói Díj” és a PTE „Kiemelkedő Szellemi Alkotás Díja” kitüntetésekben részesült. Tagja volt több tudományos társaságnak, aktívan részt vett a Magyar Anatómus Társaság, a Magyar Endokrinológus Társaság, az International Society of Neuroendocrinology, az International Society of Endocrinology, valamint a European Federation of Endocrine Societies munkájában. Törzstagja volt az Elméleti Orvostudományok Doktori Iskolának, PhD kurzusokat vezetett, irányítása alatt két hallgató szerzett PhD fokozatot.



Egyetemi közéleti tevékenysége során számos bizottságnak volt tagja: POTE Egyetemi Tanács, Tudományos Bizottság, Gazdasági Bizottság. Az Angol Program és a Habilitációs Bizottság titkára is volt több éven keresztül.

Kovács Magdolna kiemelkedő oktató volt. Az anatómia tantárgy felelőseként több, mint negyven évig oktatott magyar és angol nyelven. Oktatómunkájáért számos díjban részesült, a Magyar Felsőoktatásért Emlékplakett mellett munkáját a hallgatók négy alkalommal „Kiváló gyakorlatvezető” kitüntetéssel honorálták.

Kovács Magdolna éveken át csodálatra méltóan viselte a súlyos betegségével járó szenvedéseket anélkül, hogy környezetét ezzel bármilyen módon terhelte volna. Az élethez való pozitív hozzáállását jellemzi, hogy az utolsó napig dolgozott, oktatott, tudományos cikkeket, könyvfejezetet írt, és ami talán a legemberibb és legszeretetre méltóbb, hogy a sors rá szabott tragédiája ellenére mindig mosolygott.

Ez a mosoly nekünk nagyon fog hiányozni, emléke örökre összefonódott intézetünkkel.

A PTE ÁOK Anatómiai Intézet minden dolgozója nevében,

**dr. Reglődi Dóra**

*egyetemi tanár*

*intézetigazgató*

**dr. Horváth Judit**

*egyetemi docens*

*intézetigazgató-helyettes*

# Sikeres nők – Interjú Dr. Veres Andreával

Interjúalanyom, a végtelenségig kedves és önzetlen dr. Veres Andrea, akinek állandóan mosolygós arca és megnyugtató kisugárzása már önmagában gyógyító hatással bír betegei körében. Nemcsak házi orvos, de másoddiplomás mentálhigiénés szakember, pilates edző és stúdióvezető, valamint Bálint-csoport vezető is; nem utolsó sorban pedig két gyönyörű lány édesanyja.

**– Gyermekkorai álm volt a fehér köpeny? Mikor döntötted el, hogy orvos leszel? Miért épp a házi orvoslás mellett döntöttél?**

– Sosem készültem orvosnak. Én magam is meglepődtem, amikor egyszer csak harmadikos gimnazistaként az addigi terveim - hogy közgazdász leszek és bankár - hirtelen megváltoztak; nem tudom, miért. Akkor úgy gondoltam, hogy fogorvos leszek, és teljes vállszélességgel kezdtem el készülni az *Orvostudományi Egyetem Fogorvostudományi Karára*. A jelentkezési lap kitöltésekor azonban úgy döntöttem, hogy nem megyek fogorvosnak; nem fogom ennyire szűkre szabni a spektrumot az orvostudományon belül, hanem az általános orvosi karra jelentkezem, és majd közben eldöntöm, hogy mi is szeretnék lenni. Így lettem végül általános orvos.

Az egyetemet végig imádtam: nagyon jó helyre kerültem, bár a bankárságnak semmi köze nincs az orvostudományhoz. Szerettem egyetemre járni, nagyon jól éreztem magam. Sokat TDK-ztam a *Mikrobiológiai Intézetben*, ahol nagyon eredményes voltam: a TDK társammal *Nemzetközi TDK Konferenciára* is elju-

tottunk, később demonstrátorok lettünk, majd köztársasági ösztöndíjat is kaptam. Az egyetem alatt férjhez mentem, és az államvizsga előtt 9 nappal megszületett a kislányom. Ezután egy év kimaradt az „életből”, majd át kellett gondolni, merre tovább. A férjem klinikus volt; én is klinikus palánta lettem volna, de két klinikussal a családban nem ment volna. Akkor indult a házi orvosi rezidensi képzés, amire az elsők között jelentkeztem. PhD hallgatónak is felvettek volna a tanulmányi eredményeim alapján, de ragaszkodtam a házi orvosláshoz, ez vonzott a leginkább. **A mai magyar egészségügyben rendkívül fontosnak tartom, hogy a beteget egy jól képzett házi orvos lássa el, és indítsa szükség esetén tovább az ellátórendszeren belül.**

1997-ben elvégeztem a házi orvosi rezidens képzést, majd megszületett a második kislányom. Ismét kimaradt egy év, ami nagyon érdekes volt, de egyben nehéz időszak is.

Sikeres pályázat után a házi orvosi pályafutásom a görcsönyi praxis elnyerésével indult 1999-ben. Ez egy nehéz időszak volt, mert nemcsak 8 órában dolgoztam, hanem hétfőtől szombat reggelig



készenlétes ügyeletes orvos is voltam; éjjel-nappal két kisgyermek és egy klinikus férj mellett. Nem szerveződött központi ügyelet, úgyhogy ez a készenlétezés 6 évig, *Magyarország* uniós csatlakozásáig húzódott. Akkor megváltozott a törvény az orvosi munkavégzésről; megszűntek a készenléti ügyeletek, azóta dolgozom napi 8 órában.

A szakvizsga után váltam vállalkozó háziórvossá. Hirtelenjében nemcsak orvos-szakmailag kellett megfelelni egy munkahelyen, hanem munkáltatóvá és vállalkozóvá is váltam egyben. Ezekben a szerepekben kell azóta is egyszerre helytállni, ami nem egyszerű. Nekem - úgy érzem -, segít az a beállítottság, hogy matematikus fejjel gondolkodom, és egyszer valaha közgazdásznak készültem.

**- Mikor lettél az egyetem tutora?**

- 2002-ben; én voltam a legfiatalabb mentor - akkor még így hívták. 2000-ben szakvizsgáztam háziórvostanból. Nagyon aktív voltam rezidensként, visszahívtak oktatni: már majdnem 5 éve a saját praxisomban dolgoztam, amikor *Nagy Lajos* professzor úr mentornak invitált. Óriási megtiszteltetés volt, nem lehetett visszautasítani. Nagyon korán, nagyon fiatalon kezdtem el munka mellett oktatni. A praxist jó földrajzi elhelyezkedése, illetve vegyes praxis jellege miatt sokan választották, választják gyakorlatuk helyszínéül. Nemcsak a postgraduális, hanem a graduális képzésben is részt veszek a mai napig, például az orvosi kommunikáció oktatásában. Jól érzem magam az oktatói minőségemben, nem érzem tehernek. Kell hozzá rutin, de kihívásnak fogom fel.

**- A Junior Bálint című kurzusnak Te**



**vagy a vezetője, illetve van egy másod-diplomád. Ez tudatosan alakult így?**

– Részben. 2004 és 2006 között háziiorvosként részt vettem a *Liaison módszer* mintaprogramjában, ami a szorongá-



sos és depressziós betegek pszichiátriai konzultáción alapuló háziiorvosi kezelési programja volt. Baranya megyében 6 praxis volt benne a programban, köztük az enyém is. Rendszeresen jártunk mi, háziiorvosok a 2 pszichiáterhez, majd vittük a kezelési terveket a praxisba, a betegeknek. Személyre szabottan konzultáltunk mindenkiről. Ezzel kitűnő gyakorlatot szereztem a szorongásos, depressziós betegek felismerésében, háziiorvosi kompetencián belüli kezelésében.

Közben elkezdtem járni a *Családorvostani Intézet*en belül működő *Bálint-csoport*ba, amit akkor *Dormán Hajnalka* doktornő vezetett. A módszer, a Bálint-csoport rengeteget segített abban, hogyan kell kezelni a „nehéz” betegeket, letenni a nehéz eseteket, valamint abban, hogy hogyan védjem magam, főként a kiegészítő. A két módszer összeért bennem. Kialakult az igény, hogy szakmailag képezsem magam tovább ebben a

témában.

Amikor a gyermekeim már nagyobbak lettek, és kicsit felszabadultam, eljött az alkalmas idő a tanulásra. Bálint-csoport vezetői képzés 3 éven keresztül nem indult Magyarországon. Ezért beiratkoztam a *PTE Pszichológia Intézet Mentálhigiéne és közösségi segítő szakára*. Ez volt az egyedüli olyan lehetőség, ami két év alatt részletes pszichológiai oktatást adott. Nagyobb falatnak bizonyult, mint ahogy előtte elképzeltem, de kitartottam. Az első év végén kaptam egy

értéstitést, hogy indul a Bálint-csoport vezetői képzés *Budapesten*: ezt nem lehetett kihagyni. Budapesten havi egy alkalommal voltak a konzultációs napok. Végül egyszerre végeztem *Pécsett* és *Budapesten*. Nagyon nehéz év volt, de rengeteget tanultam; a képzések remekül kiegészítették egymást. Egy olyan komplex tudásanyagot adtak, ami egyben elméleti és nagyon biztos gyakorlati tapasztalat is.

A Junior Bálint szemináriumba először 2016-ban kapcsolódtam be. Akkor még közösen vittük a kurzust dr. Dormán Hajnalkával, aki közben nyugdíjba vonult. *Dr. Csikós Ágnes* igazgatónő meghívására mondtam igent idén januárban, és viszem immár egyedül a programot.

**Úgy gondolom, hatalmas szükség van a Bálint-csoportra nemcsak az orvosok körében, hanem minden segítő foglalkozásban: ápolóknak, szociális szférában dolgozóknak, pedagógusoknak egyaránt.**



Úgy látom, hogy a hallgatók lelkesek. Szeretném, ha szeretnék és megismernék a módszerben rejlő lehetőségeket, ha önismeretük és megküzdő képességeik fejlődnének, ha kezükbe tudnék adni egy módszert, amit, ha kell, újra elő tudnak venni és alkalmazni.

**– Végül, de nem utolsó sorban: van egy mesészép pilates stúdiód, Te magad pedig pilates edző vagy. Hogy nőtte ki magát a hobbid ilyen magas szintre?**

– Mesészép? Köszönöm. Ez is úgy úszott be az életembe: nem kerestem, nem hajtottam. A sport, a mozgás mindig fontos volt az életemben; lett azonban egy súlyos ételallergiám. A pilates maradt az egyedüli mozgásfajta, amit végezni tudtam. Egyik barátnóm pilates oktató lett; együtt szerveztük meg az órákat Görcsönyben – kezdetben a rendelóm várójában. Nagyon jól ment, szépen fejlődtem – aztán a barátnóm rám hagyta a csoportot. Először kicsit megszeppentem, de aztán beiratkoztam egy pilates edző képzőbe. Kiderült, hogy sikerült egy nagyon nehéz iskolát választanom; kiváló képzést kaptunk. **A pilates edzői záróvizsgám nehezebb volt, mint az államvizsgám az orvosi egyetemen - nekem legalábbis így tűnt.** A 40. születésnapomra lettem pilates edző. Vittem a kis csoportomat Görcsönyben, és szerveztem egy kezdő pilates kurzust, amire újabb vendégek jelentkeztek. Később már több helyen tartottam órákat. 2011-ben az *Új Széchenyi*

*Terv* keretein belül pályáztam egy saját stúdióra, amit 2012-ben meg is nyertem. Óriási munka volt. Kezdetben egyedül oktattam, de aztán a vendégeim közül hárman elmentek a képzésre: ők is edzők lettek. Hirtelen csapattá váltunk: most már négyen oktattunk a stúdióban klasszikus pilatest. Sikerült pilates gépeket is vásárolni, amikkel igény szerint személyi edzéseket tartunk. Folyamatosan fejlődünk, fejlesztünk. Segíteni szeretnénk azoknak, akik tenni akarnak önmagukért testben és lélekben. Hogy a rosszból jó, a jóból még jobb legyen: hogy önmagukhoz képest fejlődjenek, egészségesek maradjanak, és az egészség értékévé váljon.

Erről *Joseph Pilates* 1934-ben így írt: „*Folyamatosan küzdened kell az erős és egészséges testért, és tudatod fejlesztéséért,*



*ért, ha el akarod érni a képességeidhez mért lehető legnagyobb teljesítményt. Rohamosan változó világunk egyre gyorsuló élettempója fizikai energiát és éberséget követel, hogy sikeresen vehesd az akadályokat az intenzív versenyben, mely a pörgést díjazza, viszont átlép a lemaradókon.”*

**– Köszönöm a beszélgetést!**

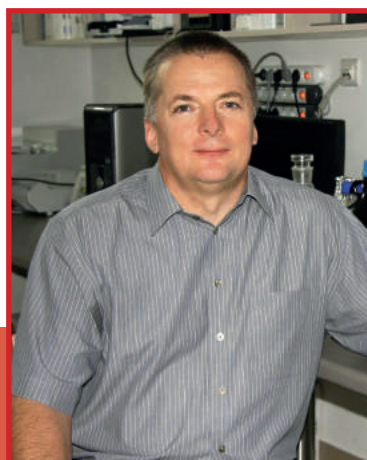
/Írta: Bábindeli Cintia/

/Fotó: Buda Ágnes/

# Az edzőterem boszorkánykonyhája

## Interjú Prof. Dr. Gallyas Ferencsel és Csala Dáviddal

Csala Dávid: A **Pécsi Tudományegyetem** harmadéves történelem-testnevelés osztatlan tanár szakos hallgatója. Az **INBA** szövetségnél versenyez **Men's Physique** kategóriában, amely Magyarország egyetlen naturál testépítő szövetsége. **Magyar Grand Prix** győztes, világ- és európa-bajnoki ezüstérmes. Szabadidejében a **Professors' Gym**-ben dolgozik személyi edzőként.



Prof. Dr. Gallyas Ferenc: Az **Eötvös Loránd Tudományegyetemen** 1985-ben okleveles vegyész diplomát, a **Pécsi Orvostudományi Egyetemen** 1995-ben PhD fokozatot szerzett, majd 2008-ban elnyerte az **MTA** doktora címet. 2010 óta egyetemi tanár, jelenleg a Biokémiai és Orvosi Kémiai Intézet vezetője. Három és fél évig a **National Institute of Neuroscience (Kodaira, Tokyo, Japan)**, 2 évig az **MRC Centre of Neuronal Plasticity, University of Bristol** (Bristol, U.K.) intézetekben folytatott kutatómunkát. A biokémia oktatásában angolul és magyarul, a posztgraduális képzésben doktori iskolai alapítotagként és programvezetőként vesz részt. Kutatási területe a sejthalál mechanizmusainak vizsgálata. Eddigi 70 zsűrizett közleményére 1963 független hivatkozás történt, Hirsch indexe 25.

A fitness-ipar Schobert Norbi aranyköpéseitől a szoba sarkában porosodó súlyzóig széles spektrumát fedi le mind a fizikális, mind a szellemi termékeknek (mint például edzéstervek). Cégek, magánemberek és amatőr honlapok ezrei állítják magukról, hogy birtokában vannak a titkos receptnek, amivel hónapok alatt kockás hasú súlyemelő-hosszútávfutóvá válhatunk jelenlegi amorf állapotunkból. Jelen cikkben nem a vallásos fanatizmussal övezett edzéstervek között szemezgetünk, hanem két szakember véleményét olvashatjuk, akiket megkérdeztünk századunk egészségpiacának spanyolviaszáról: a táplálékkiegészítőkről. Az egyik oldalon Csala Dávid, naturál Men's Physique versenyző és személyi edző, a másik oldalon Prof. dr. Gallyas Ferenc, a PTE ÁOK Biokémiai és Orvosi Kémiai Intézetének igazgatója.



– Kezdjük az elején: mi lenne az első meglátásuk az edzéssel és a táplálékkiegészítőkkel kapcsolatban?

**Csala Dávid:** – Az elsődleges és a legfontosabb dolog a táplálékkiegészítőkkel kapcsolatban, hogy nem ez fog elsősorban célra vezetni, hanem a megfelelő táplálék fogyasztása: minőségi szénhidrát, például rizs, édesburgonya, durumtészta. Fontosak a zöldségek, a marha, a csirke és a hal is. Ez után jön az edzés: ott kell 100%-ot nyújtani, és csak ezt követően jöhetnek a táplálékkiegészítők - fontossági sorrendben -, ám a teljes eredménynek csak 10%-ába számítanak bele. Túlvan misztifikálva ez a történet. Nem leszel izmos a táplálékkiegészítőktől. *Nincs akkora szerepük, mint ahogy azt az emberek gondolják, pedig már beépültek a köztudatba.* Ez nyilvánvalóan a gyártó cégek eszköze.

**Prof. Dr. Gallyas Ferenc:** – Mindjárt az elején azzal szeretném kezdeni, hogy nagyon vigyázni kell, milyen intenzitással végezzük az edzéseket. Akár legális, akár tiltott szereket szed az ember annak érdekében, hogy teljesítményét növelje, egészen más a történet, ha az illető megfelelő rendszerességgel edz, vagy ha csak alkalmoszerűen. Utóbbi esetben jól teszünk, ha abszolút mértékben tartózkodunk ezeknek a szerekeknek a használatától. Nem fognak hatni kellő mértékben, mivel a megfelelő intenzitáshoz vannak tervezve. Benne van a nevükben: teljesítményfokozásra vannak. Ha nincs teljesítmény, nincs mit fokozni! Az edzés célja egyben a metabolizmus megfelelő megerősítése. Egyszerű példa: az edzett atléta izmaiban kétszer annyi mitokondrium van, mint egy átlagemberében. A jó sportolóknál a Cori-cikluson keresztül a máj

besegít az izom munkájába: egy ultramaratonista teljesítménye nem csökken jelentősen anaerob üzemmódban, mert olyan szinten be tudja vetni a máját. A teljes edzésemélet tulajdonképpen alkalmazott anyagcsere-biokémia.

– Beszéljünk akkor a legnépszerűbb kiegészítőkről: a fehérje-készítményekről.

– A fehérje legjobb forrása egy testépítő számára a marha vagy a csirke, és az alapvető táplálkozást egészítjük ki különböző készítményekkel. *Jobb a szilárd táplálék, mint a különböző fehérjeturmixok, ez tény.* Különböző fehérjék léteznek (savó, szója, marha, designer keverékek); én leginkább a savófehérjét szoktam javasolni, mert annak a leggyorsabb a felszívódása. A szójafehérjével az a gond, hogy nem állati eredetű, nem teljesértékű, és ez nem optimális az izmok felépítéséhez. Vegetáriánusoknál más a helyzet: ők tudják, hogy milyen aminosavak vannak különböző zöldségekben, és ezekből állítják össze maguknak az étrendjüket. Én a tapasztalataim alapján azt gondolom, hogy a fehérjének leginkább reggel és az edzés utáni időszakban van a legjobb hatása és a legfontosabb szerepe. Az edzés utáni időszokról: a hipertrófia elérésének lényege, hogy edzés közben elszakítjuk az izomrostokat, szétbombázzuk őket. Az ezt követő szuperkompenzáció során a szervezet célja, hogy minél többet tudjon újraépíteni. Az edzés utáni fél óra az az időszak, amikor a szervezetedbe bevitt anyagok egyből felépítésre használnak fel (szénhidrátra is szükség van, ezt se felejtsük!). Van különbség az előállításban is: létezik például izolátum, hidrolizátum és koncentrátum. Ezek közül az első kettő

jobb minőségű, a koncentrátum kevésbé, de a siker nem ezeken múlik: ezek a kicsi dolgok csak a siker századrészét teszik ki. Inkább árban van különbség közöttük.

– Helyesen mondja. Az izomrostok az erő kifejtés során elszakadnak, és olyan faktorokat bocsátanak ki, amelyek az ott lévő szatellita sejteket (melyek progenitor sejtek) izom irányba differenciálják. A legfontosabb pedig valóban a normális táplálkozás. Egy bodybuilder, amikor aktívan tömeget növel, nem azt a 2000 kalóriát viszi be naponta, amit egy átlagos ember, hanem mondjuk 10.000-et, koncentrált formában. Azért vannak a táplálékkiegészítők olyan formában elkészítve, amilyenben, mert az emésztőrendszer pusztán húsból és tojásból nem képes annyit kihozni, amennyire az illetőnek szüksége lenne; éppen ezért az ilyen szerek inkább a profiknak fontosak. Sokféle fehérjét lehet kapni; ezeknek a gyakorlati oldaláról kevésbé tudok nyilatkozni, de valószínűleg a rovar a legjobb. Abban sokkal több energia van, mivel szinte nincs is benne víz. Vannak olyan afrikai törzsek, akik rovarokat gyűjtenek, amiket aztán mozsárban összezúznak és az ételhez kevernek. Nagyon kis mennyiség is nagyon sok energiát tartalmaz. Annak, aki a nap nagy részében itt ül az iskolában és másfél órára lemegy az edzőterembe, főleg erre pénzt kidobnia. Ha komolyan veszi a dolgát, rendszeren dolgozik, és nem nő a tömege, akkor valószínűleg nem eszik eleget. A termékek között a felszívódás szempontjából van különbség, vagyis, hogy milyen hamar kerül a keringésbe. Hogy kinek mi felel meg, azt a gyakorlat igazolja. Ami a profiknak a legjobb, az általában a legdrágább is. Főleg azonban mindjárt az elején sok

pénzt kidobni erre. Induljon az ember természetes módon; ha úgy nem fejlődik, akkor kezdjen el tanácsokat kérni. Vannak lassú és gyors metabolizmusú emberek, nyilván egészen másra van szükségük.

– **Mi helyzet a kazeinnel? Roppant magas áron kerül piacra, megéri erre költeni?**

– A lefekvés előtti időszakban érdemes fogyasztani: 7-8 óra alatt szívódik fel, ezzel le lehet fedni az estét. Megvenni viszont nem muszáj: simán kiváltható túróval, ami még olcsóbb is. Magam nem fogyasztom.

– Tejfehérje. Hatása attól függ, hogy mennyire emésztették előre. Ebből lesz a sajt és a túró is. (A sajtához szükséges a borjú gyomrában lévő enzim is, ami hasítja a kazeint.) Hosszú felszívódású, emiatt lehet külön szerepe.

– **Egyszerű szénhidrátokat is lehet kapni különböző kiegészítésben. Miért nem elég, ha mondjuk edzés után valaki megeszik egy szelet csokit?**

– A szénhidrát szerepe, hogy a kiürült glikogénraktárakat (ami ugyanolyan energiaszolgáltató, mint a kreatin-foszfát, az ATP vagy a zsírok) visszatölti, hogy másnap ismét eredményesen tudj edzeni. Az edzés utáni fél-két óra a legideálisabb ezeknek a raktáraknak a feltöltésére. Itt hasznos lehet az egyszerű szénhidrát, ami gyorsan felszívódik. Ha jó minőségű szénhidrátot viszel be, azzal a szervezeted inkább a glikogén-raktárait fogja nyomni, mint a zsírt.

– Az nem rossz ötlet, ha az edzés folyamán valaki szőlőcukrot fogyaszt. Ha valaki hirtelen elgyengül, akkor vagy a

cukor kevés, vagy a víz, vagy mindkettő. Egyen, igyon vizet, és egy kevés pihenő után folytathatja a dolgát. A glikogénraktár azonban egy véges dolog, nem lehet akármilyen mennyiségben raktározni. Egy átlagember másfél kiló glikogént tud tárolni, e fölé nem igazán tud menni.

– **A fehérjékhez hasonló kiserelésben kaphatók a tömegnövelők.**

– (nevet)Hát az alapvetően ökörség; azoknak találták ki, akik nem értenek a témához. Nő a tömeg tőle: a cukortól és a kreatintól, ami vizet köt. *Nem izmos leszel tőle, hanem zsíros.* A csomagban van egy 50 grammos lapát, amivel adagolhatja az ember - de legalább három kanál kell, aminek a zöme cukor. Fehérje is van benne, de azt célszerűbb inkább külön megvenni.

– **Miben látják a kreatin szerepét?**

– Többféle létezik; amit mi használunk, az a kreatin-monohidrát. Nagyon hasznos kiegészítő, de tudni kell használni. Növeli az erőnlétet és az izomsejt térfogatát azáltal, hogy vizet köt meg benne. Amennyire tudom, a mentális képességekre is hat. Fontos viszont, hogy sok vizet kell fogyasztani mellé, ugyanis megterhelheti a vesét (akárcsak a nagy mennyiségű fehérje bevitele!): kell hozzá a napi öt liter folyadék. Inkább az edzésterv kései szakaszában javasolnám, mikor valaki azt érzi, hogy egy platót ért el a fejlődése: segíthet átlendülni ezen az időszakon. Ha azonban az ember egyszerre kezd el használni mindent, akkor nem lesz töretlen a fejlődés.

– **Ártani nem használ.** A kreatin-foszfát a leggyorsabban kiürülő energiaraktár, amit a szervezet is képes szintetizálni.

Ha készen adják neki, akkor természetesen ez megspórolható, tehát valamilyen nyit könnyítettünk a szervezet dolgán. Ez inkább hitkérdés: az összes tömegnövelőben benne van. Jól hangzik és nem mérgező. Elképzelhetőnek tartom, hogy növelje az erőnlétet.

– **Elágazó láncú aminosavak (BCAA) és glutamin. Mit tesznek hozzá az edzéshez?**

– Ezeket a szervezet nem tudja előállítani. Glutaminnal együtt szokták használni, így most egy kalap alá venném őket. A BCAA az azonnali izomregenerációhoz fontos, és gyorsan felszívódik, mivel már előre le van bontva, szemben a tejsavó fehérjével. Olvastam azonban olyan cikkeket, amik szerint tudományos szempontból támadható a jelentősége, mert egy normálisan beállított diéta esetén ez fölösleges kiegészítés. A glutamin más történet: az izmokban nagy mennyiségben van jelen, és stressz hatására (például edzés során) nagy mennyiségben ürül. Szerepe, hogy védje a megszerzett izomtömeget a leépüléstől.

– **Az elágazó láncúakat a szervezet nem képes szintetizálni, csak táplálékkal tudjuk bevinni. Ez a legszűkebb keresztmetszet. Az ember vagy fehérjéket eszik, vagy bevisz elágazó láncú aminosavakat és egyszerű szénhidrátokat - hisz azokat könnyebb megemészteni -, utána pedig a szervezet elkészíti a nem esszenciálisakat. A felesleget a vesén keresztül eltávolítjuk, így értelmetlen a nagy pluszbevétel. A glutamin azonban annyira fontos, hogy az infúzióval táplált betegek egyszerre kapnak cukrot és glutamint.** Egyébként a glutamát lenne az aminosav csoport donor az aminosavak előállításához. A glutamát



azonban nagy koncentrációban beadva káros: a kínai étterem szindrómát okozza. A távol-keletiek nem só-t használnak, hanem a glutamát nátriummal alkotott sóját. Ha ebből valaki túl nagy mennyiséget eszik, kipirul, szívverése szaporább lesz, nő a vérnyomása, stb. A glutamin ilyen nem okoz, így az biztonsággal adható.

– **Rengetegen azért kezdenek el edzeni, mert fogyni szeretnének, őket pedig a zsírégetők célozzák meg, például karnitinnel.**

– Karnitint használtam, de alapvetően nem szoktam ajánlani a zsírégetőket, mert minimális szerepük van. Fölösleges erre havi szinten 10.000 Ft-ot kiadni, mert nem lesz akkora hatása. Pár százalékot számít csak, de azt is csak akkor, ha valaki teljes mértékben ráfekszik a diétára.

– A karnitin a zsírsavakat viszi be a mitokondrium mátrixába, maga a szervezet is szintetizálja. Minden egyes zsírégetőben benne van, nagy különbséget nem tesz. Tudományosan hangzik, ez pedig jó reklám. Létezik karnitin hiány, de ez iszonyatosan ritka betegség. Nem tudom elképzelni, hogy jelentős haszna lenne. Olyan dolgot adunk a szervezetnek, amit ő szinte korlátlan mennyiségben elő tud állítani. Ide sorolják az inozitolt is, ami jelátvivő anyagok prekursora. Nem látom, hogy ennek önmagában miképp lehetne haszna, csak ezekért nem ajánlott pénzt kiadni. Ha valaki zsírt akar égetni, akkor a legjobb, ha dolgozik. Ami tényleg tudna zsírt égetni, az a pirogén, ezek azonban veszélyesek. Mindenki gondoljon bele, hogy *a filmsztárok a nagy fogyásokat klinikán csinálják*, ellenőrzött körülmények

között.

– **A krómról azt tartják, hogy képes a fogyáshoz pluszt adni. Lehet ennek alapja?**

– Ha jól tudom, anyagcsere-fokozó, segíti a zsírégetést. Volt, hogy én is használtam, pont egy verseny kapcsán nyertem egy doboz tablettát. Nem éreztem különbséget a króm előtti és a króm utáni időszakhoz képest.

– **Nagyon hasznos szer. Enzimek aktív centrumában található, szerepe van az inzulin hatásában is. Köze van a szénhidrátok, lipidek és fehérjék metabolizmusához is, de hogy miképp, az még pontosan nem tisztázott. Az ember keveset eszik belőle. Pótlása különösen fontos lehet sportolók számára, természetesen határon belül. Mindennapi életvitel mellett nem látszik meg a hiánya, de fokozott fizikai aktivitás mellett már számíthat.**

– **Van, aki a koffeint ajánlja még edzés mellé.**

– Edzés előtt fogyasztva a koffein javítja a mentális fókuszot, értágító hatása is van: javul tőle a keringés, valamint az anyagcserét is gyorsítja. Csak ajánlani tudom, rengetegen élnek vele.

– **Ha hirtelen figyelem- és aktivitásnövekedést akarunk elérni, akkor hasznos lehet - nem ok nélkül van az energiatalokban. Ugyanakkor az se közömbös, hogy az ember szívét meghajtja, vízhajtó hatással bír, ráadásul hozzá lehet szokni: egyre nagyobb dózisok kellenek ugyanakkora hatáshoz. Nem javasolom igazából. Hallgatók vizsgaidőszakban szokták használni, hogy ébren maradjanak. *Kísérletesen állatokban rövidtávú memóriacsökkenést okoz.* Foszfodiészteráz-gátló: magas cAMP-jelet okoz, aminek azonban fontos**

a szintbeli ingadozása a memória kialakulásához. Léteznek olyan genetikusan „buta” muslicák, amelyekből hiányzik a cAMP foszfodiészteráz. Ehhez hasonló hatást okoz a foszfodiészteráz gátlása. **Tanuláshoz semmi szín alatt nem ajánlám, az energiatalokat pedig főleg nem.**

**– Ha jól tudom, a koffein összetevője az edzés előtti szereknek. Tudnának ezekről pár szót mondani, ideértve a nitrogén-oxid fokozókat is?**

– Növelik az edzés hatékonyságát. Ez tény. Viszont alkalomszerűen kell alkalmazni, mert a szervezet hozzászokik. Van benne kreatin, arginin (aminosav, aminek pörgető hatása van), koffein, béta-alanin (ez kreatinnal kombinálva erősebb hatással bír). Nagy segítség, ha valakinek nincs kedve edzeni, mert felpörget. Célszerű viszont korlátozottan használni, mert veszít a hatékonyságából.

– A béta-alanin biztosan teljesítménynövelő: ezt számtalan tudományos vizsgálat bizonyította, ráadásul legális. Karnitinná, egy dipeptiddé alakul, ami az izomban akkumulálódik, és a pH szabályozásával meggátolja annak elsavasodását, így az izom hosszabban képes működni. A nitrogén-oxid lehet előnyös, mert simaizom-relaxációt okoz az erekben és a tüdőben, ez már azonban az a kategória, amivel nem érdemes játszani: a szervezet saját szabályozását írja át. Ugyanolyan, mint mikor inzulint használnak az izomtömeg növeléséhez: azt számolgatni, hogy az ember annyi cukrot egyen mellé, hogy még ne essen kómába, nem játék. Veszélyes, haszna marginális és kérdéses.

**– Sok nem sportoló is szed ízületvédőket. Önök mennyire támogatják a hasz-**

**nálatukat?**

– Az ízületi folyadék újratermelődését segítik, és ezzel gátolják a sűrűlőaszt. Glükóزامid és kondroitin-szulfát van benne. Az ízületi kopással azonban nem lehet mit kezdeni, csak a helyzetet lehet stabilizálni az ízületi folyadéktermeltetésével. Az ízület lassabban alkalmazkodik a terheléshez, mint az izom, ezért alakul ki sok sportolónál ízületi panasz, ha túl gyorsan növekszik az izomtömeg. Tudom ajánlani preventív jelleggel is, de a bemelegítés még mindig a legfontosabb az ízületek védelmében.

– Bizonyítottan hasznosak, különösen annak, aki nagy súlyokkal dolgozik. Az ízületi folyadék újratermelődésében játszanak szerepet. Az ízületi folyadék tulajdonképpen kocsonya. Ennek a termelődéséhez szükséges mind a kondroitin-szulfát, mind a glükózaminoglikán.

**– Egyéb meglátások a táplálékkiegészítőkkel kapcsolatban?**

– Amiről eddig beszéltünk, az a piramis csúcsa. Alul van a táplálkozás, közvetlenül fölötte pedig a multivitaminok következnek fontosságban. Főleg a B-vitamin fontos a fehérjeszintézis miatt, a C-vitamin pedig védő szerepe miatt ajánlott. Utána következik a fehérje, majd a kreatin és az ízületvédő.

– A B- és C-vitaminnal nem tud az ember tévedni, mert vízben oldódnak: a felesleg a vesén keresztül távozik. A C-vitamin azonban képes vesekövességet okozni nagy mennyiségben. Napi szükségletünk belőle 50 mg, ehhez képest 500mg-os és 1g-os kiegészítésekben árulják. Ez már pénzkiadás. A zsírban oldódókból pedig kifejezetten káros lehet a túlzott bevitel.

## Kangoo jumps: több, mint sport

A kangoo jumps egyike az aerob mozgásformáknak, amit egy különleges kialakítású, rugós cipőben végzünk. Lenyűgöző, erőteljes sport, amit leginkább azért szeretnek az emberek, mert szórakoztató, élvezetes, biztonságos és könnyen tanulható. Egyéb dinamikus mozgásformákkal szembeni előnye, hogy megkíméli a mozgás szervrendszerét a fájdalmas, akár maradandó sérülésektől. Ez az eszköz az ugrás során létrejövő ütés elleni védelemre van kifejlesztve, nagyjából 80%-kal mérsékli a földhöz csapódás erejét.

A kangoo cipő megalkotója – *Gregory Lekhtam*, kanadai származású orvos-fizioterápiás kezelésekre, rehabilitációs központok számára fejlesztette az eszközt, leginkább azon betegek érdekében, akik sérülés miatt nem tudtak sportolni, vagy nagyüzleti műtétet követően rehabilitációra szorultak. Az eszköz 1994-ben *Párizsban* mutatták be a *SISEL* sportvásáron, ezt követően egy svájci cég tulajdonosa, *Denis Neville* szabadalmaztatta a lábbelit. A design alig változott azóta. Maga a cipő egy sícipőre, vagy görkorcsolyára emlékeztet, ami egy hatalmas rugón helyezkedik el, amit két félköríves talp (shell) közé feszített, erős rugó (T-sprig) alkot. A cipő darabja 2-2,5 kg, mérettől függően.

**Az eredeti ötlet tehát a rehabilitáció volt: ez a profil máig megtartott.** Ajánlott alsó végtagi sérülést követő talpra állásban, műtét utáni felépülésben, gyenge csont-és izomrendszer esetén, testtartási problémák fennállása során az izomfűző megerősítésére. Lerövidíti a sportsérülés utáni felépülés időtartamát.

Nézzük, miért is szeretjük ezt a sportot azon túl, hogy megkímél minket a sérülésektől! A rehabilitációs program kidolgozását követően az eszköz bekerült a fitnesztermekbe is, miután *Hornycsik Ádám*, a *Kangoo Club Hungary* megalapítója kidolgozott egy programot, mely az aerobik mozgáselemeire épült: ezt később **Power** programnak nevezték el.

A *Kangoo Jumps* program számos pozitív hatással bír: amellett, hogy védi a boka, térd és gerinc ízületeit, kiváló mozgásforma a fogyni vágyók számára, hiszen 25%-kal több kalóriát lehet vele égetni (800-1000 kcal/alkalom), mint egyéb tradicionális fitneszórakon. Hatásos kardiovaszkuláris javulás érhető el: 12-18%-kal növeli az oxigénfelvételt, serkenti a nyirokkeringést. Növeli az állóképességet, a csont- és izomsűrűséget, javítja a mozgáskoordinációt, az egyensúlyérzéklet és a ritmusérzékletet. Hatékonyan elősegíti a gerinc erősítését és a porckorong táplálását, a gerinchajlatok optimális helyzetét, serkenti a csont újráépülését a fokozott oszteoblaszt aktivitás által és fokozza az alakos elemek kijuttatását a csontvelőből a perifériára. Arról nem is beszélve, hogy szuper stressz-levezetés egy-egy hosszú nap után!

A power program könnyen adaptálható, hiszen 5 egyszerű alaplépésből áll. Így ezt a sportot kortól, nemtől, edzettségi állapottól függetlenül bárki űzheti, hiszen az oktatók a résztvevőkhöz igazítják az edzést. Kivételt képeznek ez alól a kismamák, akik számára tilos a kangoo cipő használata.

Minden mozgás sikere a rendszerességben rejlik. Ennek a sportnak a **legfon-**



**tosabb tulajdonsága, hogy könnyen „függővé” válik az ember, mivel rendkívül szórakoztató!**

A kangoo tehát egy nagyon sokoldalúan felhasználható eszköz: a rehabilitáción, a rekreáción, az élsportolóknak edzés-ki-

egésztésen kívül a fitnesskedvelők körében is igen elterjedt. A fitnessvilágban 4 hivatalos (power, dance, discovery, boot camp) és egy kiegészítő (kick&punch) irányzata létezik:



**Kangoo Power:** rendkívül dinamikus, könnyen követhető program izomerő-állóképesség fejlesztésére

**Boot camp:** katonai jellegű edzés, futás és kondicionális gyakorlatok alkalmazása jellemzően szabadban

**Kangoo Dance:** tempó, tónus, ritmus. Ez a forma a táncos elemekre fekteti a hangsúlyt, célja a zsírégetés fokozása

**Kangoo Kick&Punch:** ütések, rúgásokból építkezik, kick-box és karate elemekkel tarkítva

**Kangoo discovery (junior):** 6-12 éves korú gyerekeknek kitalált program. Játékos feladatok, amik középpontjában a gyermeknevelés és a móka-kacagás áll, illetve a törekvés, hogy minél több kisgyerek megszeresse a mozgást

Meggyőződés és szakmai tapasztalatok támasztják alá, hogy a kangoo cipőnél hatékonyabb, élvezetesebb és kíméletesebb sporteszköz kevés található jelenleg a világon.

Irány hát az ugra-bugra!

/Írta: Rajj Lilla/

## DivatDiéták

Ember legyen a talpán, aki manapság eligazodik a diétadömpingben. De hát, a szükség és a tükör kegyetlen úr, így erőt veszünk magunkon és próbáljuk - mint tűt a szénakazalban - megtalálni az ideálisat.

### Vércsoport diéta és egyéb szösszenetek

Legrégebbi a "0"-s, a „vadász ősök” (tehát én nem, bukta, én „A”-s vagyok; ez a vonat elment) vércsoportja. Nekik a diéta magas fehérjetartalmú élelmiszereket ajánl. És itt jövök én: a „földműves” ősökre visszavezethető „A” vércsoportnak növényi eredetű élelmiszerekben gazdag, kevés húst tartalmazó étrendet ajánl. **Úgy érzem, a diéta kitalálója „B”-s vércsoportú lehetett... Ezt a csoportot „nomád elődök”-nek hívja és mindenevőnek titulálja, szóval a bonyolult logika diktálja:** ha „B”-s vagy, bármit ehetsz... A titokzatos „AB” vércsoport csak pár mondatot kap, merthogy ez a legkésőbbi, legritkább. Tömören: vegyes étrend javasolt nekik.

### TLC

Nem, itt most nem az ismert lánybandáról írnék - bár lehet, hogy az ő zenéjük többet segítene, mint ez az újabb csodadiéta. A *Therapeutic Lifestyle Changes* lényegében a teljes kiőrlésű gabonák fogyasztásán, a vörös és feldolgozott húsok kikiktatásán alapul. A gyümölcsöket, zsírszegény tejtermékeket preferálja a diéta, vagyis annyira nem hangzik szörnyen.



### 17 napos diéta

Megint egy gyöngyszem. Mind neve, mind egyszerűsége érdemel pár mondatot, hisz bonyolult, alattomosan megtévesztő neve is mutatja: ez a diéta tényleg 17 napig tart, motiválóan csengve, hisz mi az a 17 nap?! Az ételek közül egyesek tiltólistára kerülnek (szénhidrátok), míg másokból korlátozás nélkül lehet enni (zöldségek). Elmélete: gyorsítás, aktiválás, eredmények, cél. **Fő a határozottság.**

### Színdiéta

Gondoltuk volna, hogyha igazán egészségesen akarunk élni, akkor a szívárvány

## Null diéta

Csak citromos ásványvizet fogyaszthatnak, hogy lehetőleg (ha életben maradnak...) egy életre citrusgyűlölökké váljanak. Ha már felborítom az anyagcserém – csak így poénból – és esszenciális aminosavaimat, vitaminjaimat elhanyagolva, magamat is életveszélybe sodorva kórházban kötök ki... **csak egy kérdésem lenne. Miért pont citrom?** Be kell valljam, mást képzeltem el halálom okozójaként.

## Csak semmi köret

Egy újra és újra fellángoló diéta alapján a fogyni vágyóknak nincs egyéb dolguk, mint egyszerűen elhagyni a köretet. (Ezt a kreatív diéta nevet... sosem gondoltam volna... minek is bonyolítani az életet. **Egyél húst. Babfőzelék marad.**) A tudományos magyarázat alapján a szokásos köretek - mint a krumpli, tészta, rizs - emésztéséhez más enzimek kellenek, mint a fehérjéhez. A két enzim pedig gyengíti egymás hatását.

színei lesznek legnagyobb segítőink?! Elve, hogy minden színből megfelelő mennyiséget fogyasszunk. A pirosak likopin-, a sárgák béta-karotin-, a zöldek klorofill-, a kék-ek antocián-, a fehérek kálium-tartalma... mint egyik kedvenc filmemben, a *Pofa Be!*-ben mondja a doktor: "Zöldséget csináltak belőle!" Végül is... a muskátlim nem panaszkodott még depresszióról. Tud valamit.



## Norbi Update

A régi igazságot – „reggelizz királyként, ebédelj polgárként, vacsorád add koldusnak” – próbálta modern formában eladni. Fitneszgurunk egyik híres, sokakat nem diétára, de lelkes kommentelésre buzdító mondata: „*Itt van az ötven százalékkal csökkentett burgonyapürépor.*” Egyik lelkes híve meg is jegyezte: „*Eljött a nap... amikor valaki megfelezte a krumpliban a szénhidrátot.*” Bár szakemberek úgy nyilatkoztak, elképzelésük sincs, hogy felezte meg valaki a burgonya szénhidrát tartalmát, hacsak nem vágott félbe egy darabot. Egy nemrégiben felkerült posztjában összehasonlította a szacharóz és a kokain vegyjelét, és bejegyzése végére odaillesztette az „*Elgondolkodtató*” szót. Mire egy lelkes szurkoló a következő képpen segített még magasabb szintre emelni a felfokozott kedélyeket a következővel: „*Jézus tudott vízen járni. Az uborka 90%-a víz. Az ember 80%-a víz. Én tudok uborkán járni, tehát 90%-ban Jézus vagyok, és 82%-ban uborka. Jézus csak 73% uborka.*”

/Írta: Mátyus Emese/

/Képek forrása: POTE meme reloaded/



# A súlyzó két végén: lélek és test

**Interjú dr. Nyárondi Péterrel, a PTE KK Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika rezidens orvosával.**

**Hollósy Tibor:** – Idén október 30-án az IFBB (*International Fitness and Body Building*) által rendezett *Magyar Fitnessz és Testépítő Bajnokságon* férfimodell (*men's physique*) minősítő kategóriában ezüstérmet nyertél. Mesélnél az ide vezető út kezdetéről?

**Nyárondi Péter:** – Tizenhat éves koromban jártam először konditeremben. Kisebb-nagyobb megszakításokkal látogattam a termeket. Az egyetem alatt kimaradt két és fél év, ez volt a leghosszabb szünetem. A klinikai modul időbeosztása nagyon zsúfolt volt, a tanulás volt az elsődleges.

**H.T.:** – 2015-ben szereztél *cum laude* diplomát, majd szeptembertől kezdő orvosként munkába álltál. Könnyebb volt időt szakítanod a munka mellett a sportra?

**Ny.P.:** – Igen, már sokkal több szabadidőm lett, így jutottam el tavaly szeptember közepén újra edzőterembe.

**H.T.:** – Milyen volt a visszatérés?

**Ny.P.:** – Gyötrelmes. Az első hónapban többször elment a kedvem. Nagyon vékony lettem, megijesztett a tükörképem. A szigorló évben 14 kg-

ot fogytam 76 kg-ról.

**H.T.:** – Ez nagyon soknak hangzik.

**Ny.P.:** – Éreztem is a hiányát, nagyon elszomorított. De ekkor jött a bátorítás.

**H.T.:** – Mi történt?

**Ny.P.:** – Munkahely- és szakváltás miatt búcsúzni kényszerültem a konditerem alkalmazottjaitól. Az utolsó napon már majdnem elindultam a konditeremből, amikor egy senior testépítő megállított. Megígértette velem, hogy folytatom, nem hagyom abba. Azt mondta, nagy lehetőség van bennem. Jók az arányaim, jó a megjelenésem. De aki még ennél is nagyobb kapaszkodót nyújtott, az az egyik volt kollégám. Búcsúzkodásnál annyit mondott: „*Péter, sportolj! Ne felejtse el ezt soha!*” Innen is köszönöm nekik.

**H.T.:** – Nagyon nehéz idők lehettek. Ha jól értem, már a rezidensképzésed elején váltottál?

**Ny.P.:** – Nem. Munkanélküli lettem novemberben; állás nélkül, minden nélkül abszolút mélypontra kerültem. Ám ami felemelt, azok az edzések voltak. Felmondásom után négy nappal már edzettem, ahogy azt ko-

rábban megígértették velem.

**H.T.:** – És mi történt ezután? Hogy lettél pszichiáter rezidens? Manuális szakirányra készültél már az egyetem alatt is, ha jól tudom.

**Ny.P.:** – Többek között az ember-szeretet, a feltétel nélküli elfogadás igénye, az őszinteség és az empátia elengedhetetlenek a pszichiátriában. Rájöttem, hogy amik a manuális szakirányban nem előnyös személyiségjegyeim a munka szempontjából, azok ebben a szakirányban jól használhatóak, formálhatóak. Nem kellett elnyomnom magamban az érzéseimet, szabadon alkothattam véleményem. Mielőtt elkezdtem dolgozni a klinikán, úgy éreztem, nagyon sok bántás ért. Valamit tennem kellett, hogy megérthessem, feldolgozhasam és tanulhassak a saját életemről, megelőzve az újabb problémák kialakulását.

**H.T.:** – Versenyre készüléssel mellett dolgozni, ügyelni nem lehetett egyszerű feladat. Hogy fértek meg ezek egymás mellett?

**Ny.P.:** – A versenyre készülést és az ügyeletvállalást is idén márciusban kezdtem. Törekedtem arra, hogy kiegészítsék egymást. A munkahelyen ért pszichés nyomás, stressz levezetése a konditeremben történt, majd a fizikai igénybevétel után másnap újra jól esett a betegekkel foglalkozni.

**H.T.:** – Pedig nem is akartál versenynen indulni. Honnan jött mégis az

**elhatározás?**

**Ny.P.:** – Nem akartam versenyezni. TRX óracsere volt az edzőteremben. A majdani edzőm (*Horváth Bianka* - IFBB body fitness modell) tartotta az elcsereált órát, majd az óra végén odajött hozzám. Beszélgettünk, majd felajánlotta, hogy felkészít. Újabb megerősítést kaptam, hogy érdemes csinálnom. A táplálékkiegészítők, fehérjediéta korszaka jött. Cél a tömeg „felszedése” volt.

**H.T.:** – Ez könnyen ment?

**Ny.P.:** – Nehezen ment, mivel teljesen más, ha valaki edz, navigál. Újabb nehéz hónap jött: teljesen más étkezési ritmus – sokszor már a kipukkadásig ettem –, mindig eggyel nagyobb súly, kettővel több ismétlés és sorozatszám.

**H.T.:** – Ilyen feszített tempó mellett volt idő nyáron kikapcsolódni?

**Ny.P.:** – Nem. Végig dolgoztam, edzésekre jártam. Két alkalommal fel kellett utazni *Budapestre* kötelező próbákra is.

**H.T.:** – Ez mit jelent pontosan?

**Ny.P.:** – A színpadi pózokat tanultam meg a budapesti *Corpus Sportegyesületnél*. Negyedfordulatos pózváltások mellett egy, a versenyző által szabadon választható pihenőpóz alkotja a színpadi mozgássort, a sétákat nem számítva.

**H.T.:** – Ilyenkor önállóan vagy az edző társaságában kellett utaznod?

**Ny.P.:** – Az edzőm elkísért ezekre a próbákra. Itt ismerkedtem meg *Messe Zsuzsanna*, nemzetközi pontozóbíróval, az egyesület elnökével, aki újabb inspiráció volt számomra, ugyanis kétszer is azt mondta a formámra, hogy nem jó. Azonban augusztus közepén már újra 76 kg-mal mutatkoztam be. Nagyon megdicsért, és én újra egy boldog embert láthattam a tükörben visszamosolyogni.

**H.T.:** – **A versenyhez megtarthattad ezt a testsúlyt, vagy le kellett adni belőle?**

**Ny.P.:** – Nem tarthattam meg. Az utolsó három hét alatt egy más edzéstípus volt, melynek célja a szállásítás, formálás. A súlyvesztést nagyon nehezen fogadtam el, régi traumák kerültek ismét a felszínre. Nagy harc volt, és a beállított étrend milyensége és üteme is radikálisan megváltozott. Kardio edzések, zsírégetők ideje volt ez.

**H.T.:** – **Nem vagy csalódott, hogy nem fénylik jobban az az érem ennyire munka után?**

**Ny.P.:** – Nem. Boldog vagyok, sokan szurkoltak nekem. Barátok, ismerősök, kollégák a verseny után a facebook posztomat látva tetszésüket fejezték ki, pozitív véleményeket írtak, felhívtak, üzeneteket küldtek. Fantasztikus érzés volt! A színpadon arra gondoltam végig, hogy nekem ez egy ajándék. Már csak az is, hogy itt lehetek. Míg tavaly az új rendszerű

rezidensképzésben az ország első munkanélküli orvosa voltam, idén az ország első díjazott, minősített fitness modell orvosa lettem.

**H.T.:** – **Ez tényleg hatalmas eredmény és előrelépés.**

**Ny.P.:** – Nem sikerült volna sohasem, ha nem a *Pszichiátriai Klinikán* folytattam volna a tanulmányaimat. Megváltoztam, sok dologról más lett a véleményem. Magamat is máshogyan látom már. Segítettek azok a betegek is, akikkel eddig együtt dolgoztam. A szuicid kísérletet elkövető emberek, akik nem látták a kiutat. A pszichotikus páciensek, akik a társadalmi kiközösítés áldozataivá váltak. A tehetetlenül, szorongásban, félelemben élők, vagy éppen azok az idősek, akikre a hozzátartozók „teherként” tekintettek. Mind-mind egy életút, amikből én is tanulhattam. Ehhez kellett az orvos- és ápoló kollégáim iránymutatása, segítsége, melyeket bármikor kértem, mindig megkaptam.

**H.T.:** – **Már csak egy kérdés: lesz folytatás?**

**Ny.P.:** – Természetesen lesz. A jövő tavasszal megrendezésre kerülő *Magyar Kupára* készülök, ahol már arany minősítést szeretnék elérni a budapesti Corpus Sportegyesület színeiben.

**H.T.:** – **Köszönöm a beszélgetést.**

**Ny.P.:** – Én is köszönöm, hogy elmondhattam.





## A kitartóan végzett munka eredménye egy harcművész tollából

Ha valaki azt mondja „kungfu”, az emberek fejében általában megjelenik egy kép – Jackie Chan ide-oda repked a vásznon, Bruce Lee egy rúgással kivégzi a rosszfiút, mindenki kiabál, szaltózik, és a kissrác is elnyeri jutalmát a film végére. Valójában azonban már maga a szó is jóval többet takar.

A kínai kultúrában a „kungfu” nem a nyugatiak által elképzelt harcművészetet jelöli. Ám ahogy sok más kifejezés, ez is hibásan épült be a köztudatba. A szó annyit tesz: *a hosszú, kitartó munka jó eredménye*. Kung fu az, ha a szobrász tökéleteset alkot, ha az anya finomat főz, ha az orvos meggyógyítja a betegét. A shaolin szerzetesek kungfu-ja pedig sokkal inkább életmódjuk, testük, tudatuk tökéletesítése, sem mint verekedés.

Ha az ember fia/lánya harcművészet gyakorlásra adja a fejét, ismerős lesz neki a kép; adott egy baráti társaság, szóba kerülnek a hobbik, sportok, a kérde-

zett meg könnyelműen bevallja, minek szenteli mindennapjait. A reakciókat mintha tanítanák: „Hú, akkor nagyon kemény lehetsz! Verekedtél már utcán?” „Megmutatod a technikáidat?” illetve ha lány vagy, „De jó, akkor téged biztos nem kell hazakísérni!” A kérdezettek közül az okosabbja pedig vagy hárít, vagy megpróbálja elmagyarázni, hogy ez nem a bunyóról szól, általában meddő sikerrel. Egy próbálkozást azért néha megér. A kevésbé okos pedig megkísérli bemutatni „tudását”.

De mi is valójában a harcművészet? Miért nem egyenlő a sporttal? És egyáltalán

mi értelme az egésznek? Ennek megvilágítására először ismét a kínai nyelvhez nyúlok, hiszen a shaolinkungfu gyakorlása közben végzett formagyakorlatok eredeti neve „*tao lu*” azaz „*az út, amin jársz*”. Beszédes, ugye? Persze mondhatnánk, hogy „ugyan, a sportoló is egy utat jár be, hisz fejlődik felfelé”, és ezt nem is vonom kétségbe. A nagy különbség a kettő célja között van. Egy jó harcművész nem a győzelemért hajt. Lehet valaki valódi harcművész és mellette kiváló bunyós, de nem az fog a szeme előtt lebegni, hogy mindenképpen első legyen. Hiszen mindig lesz erősebb, ügyesebb, fiatalabb nálam, aki jobban karban tartja a testét, akinek jobbák az adottságai. Itt nem ez számít. **Azért gyakorolsz, hogy átlépheted a saját határaidat, hogy újra meg újra átlépd, míg rá nem jössz: a határaid valójában nem léteznek.** Ez az út nem könnyű. Próbára teszi a kitartásodat, megtöri az Egódat. Gyenge leszel hozzá, nem leszel elég hajlékony, nem leszel elég ügyes, nem tudsz elég jól figyelni, nem lesz kedved. És a titok évek múlva is ugyanaz marad; gyakorolni, gyakorolni, gyakorolni.

És most jön az a mondat, ami ugyan klisé, de engedje meg az Olvasó, hogy használjam; a harcművészet életmód. Nincs, és nem lehet legfőbb célja, hiszen mindenki a maga útját járja benne és általa, az egyénen múlik, mennyire engedi neki formálni az életét. És sosem fogod megtalálni a végét, nincs korhatár. Hat-

vanévesen ugyanúgy űzhető, mint húszévesen, egy a lényeg: ha ráléptél erre az útra, akkor járnod kell.

A harcművészet sokszínű. Ha a teljes spektrumát gyakorlod, sosem lehet megszokott és unalmas, mert a benne levő lehetőségek tárháza végtelen – lehet erős és kemény, amiben megszakad a tested és felrúgja a komfort zónádat, de lehet lágy és könnyed, ami megnyugtat és ellazít. Küzdhetsz magaddal – választhatsz ellenfelet. Lehetsz hozzá közel – tarthatod távol. Használhatod a kezed, vagy fegyverek százait. A te utad, a te tested és a te tudatod; ami határtalan.



*/Írta: Salamon Eszter Anna/*

*/Képek forrása: internet/*

*(Ha felkeltette az érdeklődésedet, keresd az iskolánkat: [www.kungfupecs.com](http://www.kungfupecs.com))*

## Interjú Prof. Dr. Decsi Tamással Az elévülhetetlen érdemek díja



A Lions Clubok Magyarországi Szövetsége 2017. január 21-én rendezett bálján Prof. Dr. Decsi Tamásnak, a pécsi Gyermekgyógyászati Klinika igazgatójának adta át a 2016. évi Lions Díjat. Interjúmban a díjátadásról, illetve a klubbal való kapcsolatáról kérdeztem.

– Milyen keretek között zajlott a díjátadás?

– Körülbelül hat évvel ezelőtt határozta el a magyarországi Lions mozgalom, hogy elismeri azoknak a tevékenységét, akik nem tagjai a kluboknak, de valamilyen módon segítettek azok munkáját. Én vagyok a hatodik díjazott. Bizonyos értelemben sajátos helyzet, hogy én vagyok talán az első hétköznapi civil, mert eddig művészek, illetve a vállalkozói szféra ismert személyei kapták ezt a díjat. Talán most fordult elő először, hogy valaki olyan került fel a díjazottak listájára, akinek a neve nem ismert. A Lions Club évi bálja a *Hotel Inter-Continentalban*

szokott lenni; idén vettem részt rajta először, hiszen nem vagyok klubtag. A rendezvény kulturális műsorának gerincét különféle betegségek által

gyötört gyermekek és fiatalok professzionális szintű művészi produkciója adta. Nehéz elfelejteni azt, amikor egy súlyosan mozgássérült fiatal - aki amúgy kénytelen kerekesszéket használni - egészen fantasztikus, akrobatikus jellegű táncprodukciót mutat be.

– Mit érdemes tudni a LIONS Clubról?

– A *LIONS Clubok* mozgalma egy nagy nemzetközi szervezet, aminek gyakorlatilag minden országban van működő klubhálózata; *Magyarországon* a rendszerváltás környékén vert gyökeret. Magam talán büszke is lehetek arra, hogy alapító tagja voltam az úgynevezett *Első Pécsi Lions Clubnak*. Azóta alakult egy másik klub is, a *Lions Club Normandia Pécs*: ez utóbbi tartja fenn a *Szülőszállást*.





**– Hogyan került kapcsolatba a klinika a LIONS Clubbal?**

– Gyermekgyógyászként ezzel a második Lions Clubbal kerültem kapcsolatba. Az eredeti klubtagságom valamikor a kilencvenes évek közepén egy hosszú, külföldi tanulmányút során megszűnt. Ezután nem léptem vissza tagként, hanem megpróbáltam „kívülről” segíteni. Amikor létrejött a pécsi szülészállás, elég szoros együttműködés alakult ki a Gyermekgyógyászati Klinika és a Lions Club Normandia Pécs között.

**– Mi a célja a szülészállásnak?**

– A Gyermekklinikán ápolt gyermekek bizonyos mértékig elszakadnak a szüleiktől, ha viszonylag hosszabb időt kell itt tölteniük. Arra, hogy a klinika épületén belül tudjuk elhelyezni a szülőket, még ma is csak nagyon korlátozott mértékben van mód – a szülészállásnak pedig pont ez a lényege, ami hatalmas segítség.

**– Korábban a szülőknek nem is volt lehetőségük a klinikán maradni gyermekükkel?**

– Ez egy nagyon kényes kérdése a gyermekgyógyászatnak, hiszen a jogszabály előírja, hogy a szülő, illetve hozzátartozó számára biztosítani kell, hogy folyamatosan ott lehessen a beteg gyermek mellett. Jogszabályt készíteni könnyű, olyan épületet létrehozni viszont nehéz, amiben ezek

a feltételek teljesülnek. Az a klinikai épület, amiben most vagyunk, legjobb tudomásom szerint 1917-ben épült iskolai célokra, majd később vált klinikává. Jellemzően három-négyágyas kórtermeink vannak, amik – a gyermekbetegek viszonylag kis testméreteiből fakadóan – nem is túl nagyok. Mindenki számára nyilvánvaló, hogyha egy kórteremben fekvő három-négy gyermek mellé három-négy szülő folyamatos benn-tartózkodását biztosítjuk, az nem egy szerencsés helyzet. Tehát a jogszabályi előírást a gyakorlatban nem tudjuk megvalósítani, viszont tisztában vagyunk ezzel az ellentmondással, és próbáljuk megtenni, amit lehet.



**– Sikerült a klinikán belül megoldást találni a problémára?**

– Körülbelül két évvel ezelőtt létrehoztunk két olyan kórtermet csecsemőknek, amiben két beteg gyermek és két szülő – elsődlegesen anyuka – együtt tud tartózkodni. Ezek a szobák külön fürdőszobával rendelkeznek; már-már azt mondanám,

hogy szállodai minőségű elhelyezést biztosítanak. Egy másik részlegünkön szintén hasonló – két gyermek és két szülő elhelyezésére szolgáló – kórtermeket alakítottunk ki. Persze ez csak négy kórterem a számosból – sokszor szükségmegoldásokra kényszerülünk. A krónikusan hetekig, adott esetben hónapokig itt fekvő gyermekek szülei számára viszont ezek

a szükségmegoldások nem megfelelőek. Nekik tisztálkodási és étkezési lehetőséget kell biztosítanunk, akár több héten keresztül is. Ezt a funkciót tudja betölteni a szülőszállás.

**– Milyen forrásokból lehet fenntartani a szülőszállást?**

– Amikor – a díj kapcsán – számvevést készítették az ott dolgozók, kiderült, hogy egy meglepően nagy szám: 43000 vendégéjszaka van ennek a szálláshelynek a múltjában. A szálláshelyet folyamatosan működtetik: részben adományokból, de volt, amiben a Gyermekgyógyászati Klinika is segíteni tudott. A klinika akkor kaphatna normatív támogatást, ha a saját falain belül tudná elhelyezni a szülőket. 2013. január elsejétől kezdődően sikerült a normatív támogatást a szülőszálláshoz csatolni: ez a működési költségek kb. 20-30%-át teszi ki. A nevéből fakadóan normatív támogatás mindig rendelkezésre áll, nem függ attól, hogy az év melyik szakaszában vagyunk; szemben az adományokon alapuló működtetéssel, amelynek ideális pillanata az adventi időszak, viszont július-augusztus környékén sokkal nehezebb forrásokat találni.

**– Tervezik a szálláshely bővítését?**

– A Lions Club fenntartói most azon az újonnan felvetődött lehetőségen dolgoznak, hogy megpróbáljanak olyan környezetet kialakítani, ahova átmenetileg a beteg gyermek is kivehető – természetesen csak akkor, ha ezt a gyermek állapota is megengedi. Ebben talán mi is tudunk segíteni. Például ha a betegnek minden nap

valamilyen kezelést kell kapnia, de a kezelések közötti hazautazás a több száz km-es távolság miatt nem megoldható, akkor fölmerül, hogy a szülőkkel kimehetnek erre az – immár kibővített – szülő-gyermekszállásra.

**– A klinikán belül is terveznek fejlesztéseket?**

– Hogyne! A Gyermekgyógyászati Klinika viszonylag nagy intézmény: 167 betegágygal és 230 körüli dolgozó létszámmal 8000-nél is több fekvőbetegét látunk el egy évben. Folyamatosan igyekszünk megújulni. Más összefüggésben már utaltam arra, hogy egy gyakorlatilag 100 éves épületben dolgozunk, folyamatos gondunk a klinikának a kor igényeihez való alakítása. Jelenleg két nagy pályázatunk is a megvalósítás fázisában van. A gyermektraumatológiai – tehát a baleseti sérülést elszenvedett gyermekek ellátását – és a sürgősségi ellátást támogatja egy pályázat, amiben a klinikánk műtői blokkját, sebészeti betegellátó részeit tudjuk megújítani. Ezzel szinte párhuzamosan, egy másik pályázaton elnyert támogatásból a gyermek- és ifjúságpszichiátriai osztályunkat tudjuk fejleszteni. Erre a részlegre különösen büszkék vagyunk, hiszen összesen három ilyen van az országban: a fekvőbetegintézeti ellátást igénylő gyermekpszichiátriai betegek ellátása még mindig szűk keresztmetszetet jelent. Itt Pécssett megoldottuk ezt az ellátást, de máris látszik, hogy mindez bővítésre szorul. Ha belegondolunk, hogy nemcsak a tizennyolc évnél fiatalabbak klasszikus pszichiátriai betegségeit,

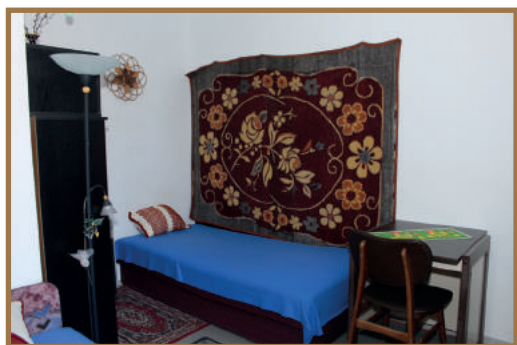
hanem az életkorhoz kötődő speciális problémáit – például beilleszkedési zavarok, droghasználattal összefüggő gondok – a legsúlyosabb esetekben

nekünk kell ellátni, akkor érhető, hogy területi bővülésre is szüksége van ennek az – alig másfél éve átadott – részlegnek.



**– Mikorra várható a tervek megvalósítása?**

– Ezek a fejlesztések már a tervezés fázisához közelednek, de – kötött keretek között megvalósuló állami beruházásról lévén szó – ez a szakasz is időbe fog telni. Remélem, hogy a traumatológia fejlesztése 2018-2019. körül lezárul, és talán nem marad el ettől lényegesen a gyermek- és ifjúságpszichiátria fejlesztése sem. Nagyságrendként szeretném érzékeltetni, hogy a két program együtt több mint két milliárd forint.



**– Üzen valamit az olvasóknak?**

– Személy szerint én is, valamint a Gyermekklinika minden munkatársa köszöni azt a támogatást, amit az elmúlt időkben kaptunk mindkét pécsi Lions Clubtól, és amit folyamatosan élvezünk. A város polgáraitól pedig azt kérjük, hogy a Lions Club munkáját segítsék: hiszen pusztán a klubtagok erőfeszítéséből sokkal kisebb dolgok tudnak összejönni, mintha sikerül a nemes ügyek mögé odaállítani egy pezsgő életű város polgári társadalmát.



**– Köszönöm szépen a beszélgetést!**



*/Írta: Nagy Noémi/*

*/Fotó: Steiner Ákos*

*Szabó Dalma/*



# Minőségi kávéélmény a pécsi CAFE FREI - ben!

Felpörgött életritmusunk és megváltozott szociokulturális helyzetünk miatt manapság minden utcában kávézók hada vár bennünket. Nem is olyan rég egy kávézó kimerült az espresso/hosszú/capuccino/latte választékban, de mára már megszoktuk, hogy ennél jóval árnyaltabb palettáról szemezgethetünk, így nagy lett a verseny a presszók között is. Nehéz ugyan kitűnni, azonban van egy franchise, amely évek óta töretlen, és egyre növekvő népszerűségnek örvend. Kíváncsiak voltunk, miért!

**– Mit érdemes tudni rólatok, hol találhatunk meg benneteket?**

– Pécsen, a Király u. 7 szám alatt (a Palatinus mellett) található a CAFE FREI kávéház, ahol világköri utazást tehetek közel 70 féle kávékülönlegességet ízelve, elvitelre is. A CAFE FREI az egyik legnagyobb kávéhálózat Magyarországon. A kávézóba ellátogatva egzotikus és kalandos íz-utazáson vehettek részt, megkóstolhatjátok a világot. A hét minden napján nyitva vagyunk és ingyenes wi-fi áll rendelkezésetekre!

**– Miben rejlik a kávézó különlegessége?**

– Egyértelműen a kávéválasztékban: az olasz, francia, latin, amerikai, arab és japán kávékonyha 70 féle kávékülönlegességét kóstolhatjátok meg! Kóstolhattok arab és beduin kávé igazi ibrikből, skandináv multikulti kávékülönlegességet, nápolyi haboskávét, szafari esszopot, savoyai rumos-diós piskótakávét, guatemalai mogyoró-kávét, nicaraguai dohánykávét, örmény narancskávét, Mississippi gesztenyekávét, csepegtetett japán kávé, kókuszos macchiátót Costa Ricából vagy a 11 fajta egzotikus jegeskávé egyikét. Szin-

te minden kávénk koffeinmentes változatban is elkészíthető. Az elvitelre kért kávékat 3 percen belül elkészítjük!

Minden kávékonyha kávéleírását, az állandó választékot a kávézó asztalain elhelyezett **KÁVÉLAP** tartalmazza, ami egyben kávé újsággént is funkcionál és minden számában új különlegességeket kínál. Minden második hónapban új **KÁVÉLAP** „érkezik”, minden számában a vendégeink részére a hónap ültetvénykávét és a hónap kávé-kalandját kínáljuk. Márciustól a hónap kávékalandja: Shiroibara – japán rózsakávé - a szerelem és az ártatlanság itala Tokióból, a hónap ültetvénykávéja: Costa Rica-i gyémántkávé, az Ökörszakér - festők gyémántkávéja. Ha valamelyik „hónap kávé-kalandja” kávé jól vizsgázik és megkedvelik a vendégek, bekerül az állandó választékba is.

A **KÁVÉLAP** a kávévilággal kapcsolatos cikkekkel, írásokkal szórakoztatja a kávérajongókat, igazi „csemege”, amíg elfogyasztjátok a kényeztető feketét a hangulatos presszóban.

**– A kávékon kívül mi kapható a kávézóban?**

– A kávé kivül saját gyártóüzemben készült 5 kontinens süteményei, helyben sült péksütemények, teák (9 fajta, a tahiti gyöngyétől a marokkói menta teáig) forró csokik, jeges csokik, forró karamella, saját készítésű shakek, limonádék és házi jeges teák várják kedvező áron, extra minőségben a kedves vendégeket.

– **Hol szerzitek be az alapanyagot és hogyan tartjátok fent a csúcsmínőséget?**

– A CAFE FREI saját pörkölő - és csomagolóüzemmel rendelkezik Magyarországon. Itt manufakturális körülmények között pörkölnek a világ 18 országából, 26 különböző kávéültetvényéről behozott nyerskávét.

A CAFE FREI koncepció része a lelkiismeretes kereskedelem filozófiája is:

„Olcsóbbak akarunk lenni, ezért nem fizettetjük ki vendégeinkkel a viszonteladók profitját. Közvetlenül a termelőktől vásároljuk az alapanyagaink nagy részét, Magyarországon éppúgy, mint külföldön. Mivel személyesen találkozunk velük, mi tisztességesen megfizetjük őket, a szentendrei méztermelőt éppúgy, mint az afrikai kávéfarmert!”

A harmadik világbeli terméket közvetlenül hozzuk, saját, megbecsült munkaerő végzi a pörkölést és csomagolást.



MIND 590 FORINT

**HIDEG SARKVIDÉK**

GRÖNLAND

EGZOTIKUS JEGESKÁVÉK

ETIÓP JÉGKARAMELLÁS GYÖMBÉR LATTE

AL-JAZIAR JEGES NARANCS-KARAMELLA

EURÓPAI JEGESKÁVÉK

CANNESI FAGYLALTKÁVÉ





- Mi a helyzet a baristákkal? Hogyan tanulják meg ezt a sokféle italt elkészíteni?

- Baristáink a CAFE FREI saját barista iskolájának képzésén vesznek részt, ahol elsajátítják a CAFE FREI filozófiáját is. Havonta vesznek részt barista találkozókra, ahol az újdonságokat megismerhetik, világbajnokságokon indulnak és érnek el kiváló helyezéseket..

- Milyen újdonságról számolhatunk be ebbe a hónapban?

- Kávéházi recept otthonra: a vendégeink örömeire ízesített szemes kávéink nagy választékban kaphatóak: tokiói csokoládés - málnakávé, római mogyorókávé, manhattani kókuszkavé, miami beach vanília kávé, uraknak a közkedvelt nicaraguai dohánykávé nyújt otthoni örömeiket. Régóta készültünk arra, amivel vendégeink idén tavasszal találkozhattak, az otthon is könnyen elkészíthető alkoholos kávékra. Februárban került bevezetésre a Sydney likórkávé mangó párlattal, márciusban az amszterdami Brandy-kávé.

- Mit üzentek a PTE orvostanhallgatóinak?

- Ha nem voltál még nálunk, akkor várunk szeretettel a pécsi CAFE FREI kávézóban, hogy 5 csillagos élménnyel térj haza!





## 10 hét Thessalonikiben

Ki ne hallott volna már az *Erasmus* programokról? Mindenkinek van egy barátja, ismerőse, aki pár hónapig külföldön töltötte tanulmányait. Ezek a cimborák hazaérkezésük után (vagy már előtte is) általában órákat tudnak mesélni kinti élményeiről, kalandjaikról, amiket az itthon maradtak csak irigykedve hallgatnak. Én is pontosan így jártam, mikor a tavalyi évben az egyik barátnőm *Thessalonikiben* töltött 10 csodálatos hetet: beszámolóit hallgatva és gyönyörű fényképeit nézve jómagam is kedvet kaptam egy kis kiránduláshoz.

Az országválasztásnál arra törekedtem, hogy a gyakorlat nyelve angol legyen, melegebb legyen az időjárás a városban, mint itthon és legyen tengerpart. Így esett a választásom Thessalonikire.



Az utazással kapcsolatos fő motivációm az volt, hogy megismerjek egy új várost, kultúrát, kiránduljak és csiszoljam az angoltudásomat: kihívásokra, kalandokra vágytam. Ezeket mind sikeresen teljesítettem is, de emellett számos olyan dolgot kaptam ebben a 10 hétben, amire nem is számítottam.

Mikor megérkezik az ember egy teljesen idegen városba, ahol semmit és senkit nem ismer, és még csak nem is érti, mit beszélnek körülötte az emberek, könnyen kétségbe tud esni: **elsőre minden nagyon ijesz-**

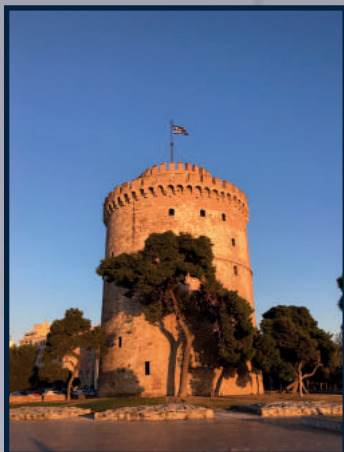
**tő.** Legalábbis nekem az volt, de pozitívan és türelmesen álltam a dolgokhoz. Nagy segítségemre volt, hogy a szálláson rengeteg erasmusos hallgatóval találkoztam, akikkel eleinte hasonló nehézségekkel küzdöttünk (beiratkozás, diákigazolvány készíttetés, közlekedés, mi merre található a városban, stb.), így együtt könnyebben megoldottunk minden kérdést és problémát. Ez menet közben még a csapatot is összekovácsolta. Szóval nem kell megijedni az első pár nap/hét kilátástalannak tűnő helyzetétől, mert ha a papírmunkákat túléd, megismered a környéket és elkezdődik a gyakorlat – ami egy napi rutint fog hozni az életedbe –, máris más szemmel látod majd az egészet. (Elárulom: sokkal-sokkal jobbnak.)

Barátnőm – aki előző évben kint volt – ajánlotta a szállást, ami közel volt a menzához (mert bizony az is van, napi 3-szori ingyen étkezéssel a hét minden napján), a belvároshoz és az egyetemi campushoz.

Maga a város elsőre nekem nagy csalódás volt. Még itthon elképzeltem, hogy egy kedves, hangulatos kis mediterrán tengerparti városkában leszek, ahol jó az idő, mindennap lemegyek majd a strandra, és még októberben is fogok tudni fürdeni a tengerben. Ehhez képest elsőre egy nagyon hangos, koszos, zsúfolt balkáni nagyvárost találtam, ahol nincs kiépítve strand, mert annyira szennyezett a tenger – a környező ipartelepek miatt –, hogy nem lehet benne fürdeni. Strandért autóba/buszra kell szállni és utazni, de megéri: nagyon szép partok vannak a környéken, ahol még október végén is lehet fürdeni.

Ahogy teltek a napok és a hetek, megszoktam a tömeget, a zajt, és kezdtem meglátni a város szép oldalát. Mert bizony abból is





akad bőven: **a rengeteg többemeletes lakóház között gyönyörű történelmi jelentőséggel bíró emlékművek, templomok, kedves kis görögös hangulatú házak, kávézók bújnak meg.** A piac nekem személy szerint óriási élmény volt: igazi balkáni, mediterrán piacot kell elképzelni rengeteg gyümölcssel, tengeri herkentyűkkel, sarki fűszeressel, olívbogyó áruval - ahol minimum 20 féle bogyót lehet kapni - és hangosan kiabáló árusokkal, akik egymást túlharsogva próbálják eladni a portékáikat. Természetesen a tengert se hagyjuk ki a sorból, ami soha nem volt ugyanolyan: este a nagy tömeggel, vagy egy csendes, borús vasárnap délelőtt is ugyanolyan hangulatos tudott lenni. A görög közlekedés enyhén szólva kaotikus és életveszélyes, érdemes többször körülnézni, és a zebrát gyorsan elhagyni. Viszont a busz közlekedés jó: a jegyek, bérletek hasonló áron vannak, mint itthon (de nem meglepő, ha 3 hétig sztrájkolnak a sofőrök). **A város nagy része gyalog bejárható, sőt ajánlom mindenkinek, hogy főleg két lábon térképezze fel a helyeket, mert a kis utcákban sok kincset lehet találni.**

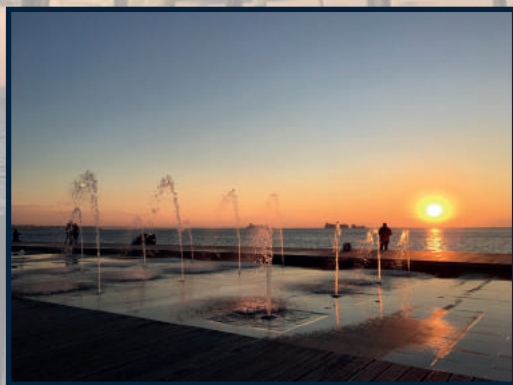
Az emberek nagyon kedvesek, barátságosak és nyitottak. Szeretnek órákat kávézni, beszélgetni és általában nem rohannak, nem stresszesek. Rengeteg szórakozóhely, kávézó, étterem és cukrászda van, amik a

nap bármely szakában tele vannak. Az éjszakai élet 11 óra körül kezdődik, és hajnalig pezseg a város: bulit minden nap lehet valahol találni, a tavernákról meg ne is beszéljünk! Azokat mindenkinek ki kell próbálnia, ha **Görögországba megy.**

A gyakorlataimat két különböző kórházban töltöttem és mindkettő nagyon tetszett. Több kórház van a városban; a helyszínen derül ki, hogy melyik gyakorlatot hol csinálod. Nekem az egyikkel szerencsém volt (**AHEPA**) mert a szállástól mindössze 5 perc sétára volt, viszont a másik sajnos a város másik felében van, ellenben ez egy nagyon szép, új kórház. Sajnos az orvosoknak nagyon kis hányada beszélt angolul. Azt figyeltem meg, hogy **minden a te hozzáállásodon múlik: ha érdeklődő vagy és kérdezel, akkor kevés angoltudással is igyekeznek minél többet magyarázni, mutatni, tanítani.**

Egy ilyen erasmusos út nagyon jó önismerteti út. Azzal, hogy több száz kilométerre kerülsz a barátaidtól, családotól, mélyebé válnak azok a kapcsolataid, amik igazán számítanak, és átértékelődnek az otthoni dolgok. Azóta például sokkal szebbnek látom **Pécset és Magyarországot.**

Mindenkinek csak ajánlani tudom az Erasmust: nincs két egyforma Erasmus, viszont olyat még nem hallottam, aki megbánta volna, hogy elutazott.



# Álmomban Kínában jártam

2016.07.04.-08.01-ig voltam Kínában, ahol a harmadév végi belgyógyászati gyakorlatot végeztem. A *HuMSIRC* révén jutottam ki, ahol első helyen pályáztam meg Kínát. Azért esett a választásom erre az országra, mert gyerekkorom óta szeretnék eljutni a *Távol-Keletre*. Emellett folyékonyan beszélek kínaiul, és célom volt kint elsajátítani és begyakorolni a kínai orvosi szaknyelvet. Tudtam, hogy nagyon szép és különleges hely ez, hiszen gyerekkorom óta nézegetem a Kínáról szóló útikönyvek fotóit és *Google* képeket, de amit kint átéltem, azt nehezen tudnám szavakba önteni.

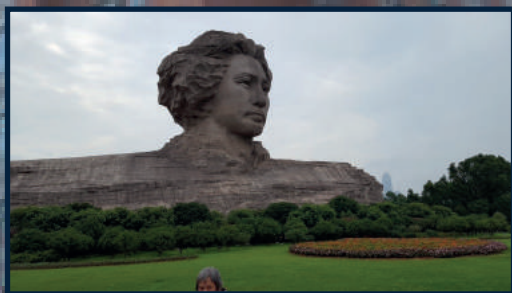
Amikor megérkeztem repülővel, inkább fáradt voltam, mint izgatott, de nem akartam elhinni, hogy most már tényleg Kína földjére értem. Már a reptéren feltűnt, hogy nem Magyarországon járok: a mozgólépcső hozzám szólt kínaiul - miközben rajta álltam -, hogy „Kérjük, kapaszkodjon!”. A reptér rendkívül tiszta volt, lampionok és kínai hegyi festmények díszítették mindenhol és lámpák fénye csillogott a padlón. A *Qatar Airways* sajnos másnap adta fel bőröndöm a reptéren, így a tortúrám 3 napig tartott. *Pekingben* egy PTE hallgató kínai barátnőm segített nekem: nélküle nem tudom, mi lett volna velem. Amíg 3 napot vártam a csomagomra, elvitt körbenézni egy picit a fővárosban: a *Tian-An-Men* térre, az olimpia színhelyére és a *Pekingi Bölcsészettudományi Egyetem* campusán sétálgattunk. Éjjel-nappali *McDonald's*-ban aludtam két éjszakát (Kínában ezt lehet, itt nincsenek merev nyugati szabályok). Harmadnap megérkezett a csomagom, és rohantam mágnesvasúttal a gyakorlatom színhelyére, *Changsha*-ba. *Changsha* és *Peking* között kicsivel több a

távolság, mint *Budapest* és *Párizs* között, mágnesvasúttal mégis kb. 5 óra alatt ott voltam. (Kínában a *Miskolc-Pécs* távolság fél óra vonattal, sokan naponta ingáznak így két „távoli” város között). **Peking (Beijing) és általában a kínai nagyvárosok eszméletlenül lélegzetelállítóak.** A falvak is rendkívül modernnek és természet-közeli gyönyörűek. Akár *Pekingben*, akár *Changsha*-ban voltam, az utcák mindenhol harsányzöldek voltak a növényzettől és a járdák mindenhol tiszták: sehol egy csikkdarab, és 10 méterenként szelektív-nem szelektív hulladékgyűjtő szemetesek és ultramodern vagy ötletes épületek álltak. Mintha tényleg nem ezen a bolygón járnánk. *Changsha* (长沙) amúgy egy 7 milliós provinciaszékhely, ami elég kisvárosnak számít Kínán belül is. Éjjel érkeztem meg, és a kórház által fizetett közeli hotelben kaptam szállást egy hónapra, plusz az *IFMSA-China* adott még 50 000 forintnyi kínai yuant, hogy egy hónapnyi kaját vegyek belőle (1 CNY kb. 45-50 HUF, úgyhogy a magyar forintom nem sokat ért kint).

A gyakorlatomat a *Középdél Egyetem* (中南大学) *I. sz. Xiangya Kórház* (湘雅一医院) (心血管内科) kardiológia osztályán töltöttem. A kórház *Ázsiához* híven sokkal modernebb és felszereltebb volt, mint egy magyar kórház. A kínai egészségügy fizetős, a sürgősségi előterében vannak a regisztrációs pultok illetve automaták, ahol be lehet fizetni az összeget a kívánt szolgáltatásra és orvost lehet választani (pl. egy orvosi konzultáció a TCM orvoshoz 1750 Ft). A gyakorlat minden nap reggel 8-kor kezdődött az orvosi teremben, ahol az ápoló esetleírást olvasott fel, majd utána vizit, új betegfelvétel, EKG,



betegdokumentáció stb. következett. Rengeteget tanultam, és a klinikai készségek leckekönyve alapján mindenben segítséget nyújtottak. Kínában nem volt ilyen leckekönyv, ezért megkértem, hogy fordítsam le nekik kínaira (mert habár az angolt hoztam el, azt is nehezen értették). Emellett a *Kínai-nyugati orvoslás összekötő osztályon* (中西医结合科) is gyakorlatoztam, ahol megismertem a kínai orvoslás alapjait összeköttetésben a nyugati orvoslással. Kínában nem létezik háziorvos, mert ott ezt a feladatot ezen az osztályon végzik el a *TCM (Hagyományos Kínai Orvoslás)* orvosok. **Nekik ugyanúgy kell érteni a nyugati és keleti orvosláshoz is, hogy a beteg panaszai alapján kiválasszák a tökéletes kezelést,** illetve minden beteg szed TCM és *Evidence Based* gyógyszert is, ezért egy orvosnak illik mindkettőt ismernie. Részt vettem patikalátogatáson is, így a szakdolgozatomhoz is tudtam kint anyagot gyűjteni. Egy kínai patika nagyon felszerelt, külön szintje van a hagyományos és a TCM gyógyszereknek. Külön fiókokban tárolják a növényi-állati-ásványi eredetű alapanyagokat, és a magistrális receptek a TCM miatt sokkal nagyobb hangsúlyt kapnak (egy kínai recept kínaiul van, csak az „Rp.” jelzés nemzetközi rajta). Mivel felsőfokon beszélek kínaiul, a jövőm szempontjából is fontos volt számomra, hogy kint elsajátítsam a kínai orvosi terminológiát, a kínai receptírás és betegdokumentáció alapjait, stb. (Nagyon boldog voltam, amikor kint megvettem életem első kínai nyelvű anatómia atlaszát és gyógyszeratan könyvét, mindkettőt mindösszesen 5000 Ft-ért, mert náluk a könyvek is olcsók.) Kína rendkívül ideális ország. Hazánkkal ellentétben a Távol-Keleten rengeteget költenek az egészségügyre, az oktatásra és a



természetvédelemre. A kórházak tiszták, a legmodernebb felszerelésekkel. Egy osztályon az 50 betegre nem 1 orvos (esetleg csak rezidens) és 2 ápoló jut, hanem 10 orvos és 20 ápoló. A munkaidő a kórházban is 8 óra (reggel 8-tól délig, utána 3-ig ebédszünet-szieszta és este hatig délutáni műszak). Érdekesség, hogy az ápolók a protokoll szerint nem v. cubitit böknék, mint itt, hanem a kézháton, és a vattalabdacs helyett is fapálcás vattát használnak mindenre (úgy néz ki, mint egy fél fültisztító pálca hosszabb nyéllel). Az orvosi és ápolói fizetés kb. hasonló: havonta átlagosan 500 ezer Ft, egy 50 éves szakorvos pedig már 2 millió fölött is kereshet. De az átlagjövedelem is sokkal magasabb (Kínában a minimálbér 150 ezer Ft, ennyit keresnek ott pl. a szelektív hulladékbegyűjtő munkások). A fizetéshez képest az árak viszont rendkívül alacsonyak - nekem olyan balatoni áraknak tűntek -, de ezek kedvezőek a kínai fizetésnek. Például itt megtehettem, hogy mindennap jégkrémet ehettem, mert csak 80Ft (az itteni 600Ft-os *Magnum*hoz képest óriási különbség). Az ételek teljesen mások, mint amiket itthon a kínai éttermekben árulnak. *A hotelben minden reggel lángosrudat, rizskását vagy köleskását ettem, szójas-tojásos rizzsel.* Ebédre 500 Ft-ért óriási étel volt levestel. Emellett jártam a természetben (*Narancsliget, Yuelu hegység, Changsha Ökológiai Állatkert, Mártírok Parkja*, stb.), 3 vallás színhelyeit is meglátogattam (mecset és előtte egy muszlim piac, katolikus székesegyház, természetben elrejtett taoista-buddhista kolostorok). A természeti környezet gyönyörű és ápolt, élénkzöld. A parkokról annyit, hogy itt nem egy megszokott magyar parkot kell elképzelni városon belül (10x10 m2-

es zöld négyzet pár fával, paddal és szökőkúttal), hanem egy fél Budapest méretű zöld erdős területet tóval, gondosan nyírt és gondozott kertekkel, pavilonokkal, emlékhelyekkel. Nem tapasztaltam szmogot (meg persze nyár is volt), viszont a természeti turistautak kirándulóhelyek nagyon szépen rendben voltak tartva, sehol nem volt szemetelés. Az emberek pedig rettenetesen jólelkűek voltak, pl. amikor el akartam jutni az állatkertbe, és érdeklődtem, hogy merre van a buszmegálló, a kedves kínai hölgy és a férje elvittek oda kocsival. Vagy a metróban, amikor nem volt apróm, két lány adott nekem 3 érmét és elmentek, nehogy udvariasságból visszaadjam azokat. A pékségben egyszer elszámoltak nekem egy árut, visszajöttem a blokkal és meg se nézték, azonnal visszaadták a különbözetet és folyamatosan hajlongva bocsánatot kértek. Mintha a földre szállt angyalok országa lenne. Mikrobiológiai szempontból biztonságos az ország, annyit kell tudni, hogy **a csapvizet „nyersen” nem használják ivásra, mert folyóvíz: fel kell forralni ivás előtt.** Fogmosásra és fürdésre, főzésre viszont gond nélkül használható. Ivásra ott van az olcsó ásványvíz (a 4,5 literes kiszerelés kb. 180-190 Ft). A hétköznapiok tekintetében sokkal élhetőbb ország; az utca emberei nem stresszesek és idegesek, mint itt, és sokkal kevesebb a társadalmi „korlát” (pl. a bőfűgés, szellentés, étteremben alvás, szalámis szendvicset behozni, pizsamában bevásárolni, utcán krákogni és köpködni egyáltalán nem számít bunkóságnak). Az oktatás, egészségügy és természetvédelem mellett nagyon sokat költenek prevencióra: a közbiztonság szinte kiváló (mindenhol van biztonsági őr, rendőr). Se engem, se mást nem ért se rablás, se atrocitás,



hiszen a lopás és effajta kisstílu bűnözés amúgy is gáznak számít Távol-Keleten, sőt, az utcák éjjel is biztonságosak. Mindenhol csak ezeket a prevenció plakátokat látjuk, hogy a család érték; a kínai társadalom alappillérei; egészséges táplálkozás és életmód. A TV reklámok is tele vannak efféle társadalmi célú hirdetésekkel, mintha az állam tényleg foglalkozna az állampolgárokkal (és egészségükkel). Minden városban van nyilvános sportpálya, de a munkahelyük előtt is mindenki *Qigong*-ot művel munka előtt, vagy egyszerűen reggeli tornázik. Az étkezésre sem kell nagyon odafigyelni, mert rettentően egészséges az átlagos kínai ételek tápértéke és összetétele. A városomban *Health Theme Park* is volt, ami annyit jelentett, hogy egy átlagos park tele volt színes játékos táblácskákkal, amik felhívták a figyelmet a magas vérnyomásra, szívinfarktusra, diabetesre stb., illetve mérleggel és magasságmérővel ki is számolhatja a látogató, hogy mekkora a BMI-je, és „táplálékpagoda” is mutatta, hogy miből mennyit kell enni. Ezeknek a prevenció intézkedéseknek hála, rendkívül egyszerű volt kínai betegektől anamnézist felvennem. Sokkal erősebben hallottam a szívhangjaikat, mint egy magyar páciensnek, emellett az obes és cukorbeteg páciens ritkaságnak számít (50 fős belgyógyászati osztályon 1 db cukorbeteg volt.). Kardiológiai osztályon meglepő módon csak a szívükkel volt egy picit panaszkodni, de amúgy a látásuktól kezdve a calcaneusig minden porcikájuk egészséges volt és a természetes öregedés is sokkal lassabbnak tűnik náluk (egy 98 éves nénire ránézve meg mertem esküdni, hogy biztosan 60-70 éves).

Az áruházak dúskálnak az árukban, ma-

rokszámba lehet venni az ázsiai édességeket (amik többnyire zöldség vagy gabona alapúak, így sokkal egészségesebbek, finomabbak és alacsonyabb glikémiás indexszel rendelkeznek). Sosem láttam ennyi árut magyar szupermarketekben sem, és sokkal izgalmasabb termékeket lehet venni, mint itthon (pl. ginzengés fogkrém, lótuszvirágos szappan, falevelsínű és mintázatu post-it, egyszerre dezodor-kölni és szunyogűző illatosító, sárgadinnyés holdsüti, stb.). Különleges volt, hogy a pékárunk mind a magyar kalácséval megegyező tésztából készülnek, még a pizza és a virslis táska is édes kaláctésztájú.

Vasárnaponként misére jártam. A *Szeplőtelen Fogantatás Székesegyház* volt a közelemben, 8-kor volt a kínai és 11-kor az afrikai (angol-francia gospel) mise. Aranyos volt, hogy az idős nénikék is okostelefonjukról olvasták a miseénekeket meg az evangéliumot, de maga a hangulat fantasztikus volt. Itthon nagyon befásult a vallási élet is, kint viszont olyan étellel teli volt, közösséget alkottak. Minden egyes vasárnap délelőtt nagyon feltöltődtem. Egyik pénteken a mecsetbe mentem el, ahol találkoztam a magyarok rokonainak tartott uyghurokkal is, akikkel félig törökül, félig kínaiul beszéltem. Életemben először Kínában voltam mecsetben.

Higgyétek el, aki egyszer kimegy a Távol-Keletre, az soha nem akar hazajönni. Mai napig hiányzik ez az ideális világ, mintha csak nekem találták volna ki. Az izgalmas mindennapok, az egészséges élet, a tiszta és modern környezet, a mindent átszövő természet, és sorolhatnám tovább, miért Kína az az utópisztikus ország, amiért én bármikor visszamennék és orvosként praktizálnék ott.

2015 nyarán a Föld egy olyan részére sikerült elutazni, ahova már régóta vágytam. Abban az évben két hónapos körutat tettem Dél-Koreában, Kínában, Tibetben és Üzbegisztánban. Ahány ország, annyi kultúra, emberek, ételek, szokások, de pont ez a változatosság teszi izgalmassá az utazásokat. A repülő *Budapest*ről *Moszkva*ba repített, majd onnan közvetlen járárral érkeztem meg a fővárosba, *Szöul*ba. A formaságok elintézése után kényelmes és gyors vonat vitt be a városközpontba, majd metróval értem el a szállodát.

**SZÖUL.** Az egész országra jellemző volt, hogy a magas színvonalú szolgáltatások olcsóbbak voltak, mint idehaza a rosszabb minőség. A hetedik emeleten volt a szoba; csak párnából háromféle volt, törölközőből ötféle, és a WC-kagylóba beépített mosó-öblítő berendezés volt. A reggeli (és az egyéb étkezések) ételei nagyon eltértek a mieinktől. Főleg főtt ételeket, leveseket szolgáltak fel, de gondolva a nyugati turistákra, kevés felvágott, kenyér, tojás is volt a kínálatban. **A koreaiak nagyon kedves, segítőkész emberek, főleg, ha tudnak angolul. Ha nem tudtak angolul, akkor is segítőkészek, de ennek nagy hasznát nem vettem, mert sem ők, sem én nem tudtuk, miben segítenek.** Minden helyet kihasználnak az utakon: kis bódék sokasága (de elegáns, modern bódék) láthatóak a járdákon, ebben cipőtisztító, cipőjavító, ételárus, virágárus és még ki tudja, milyen árusok bújtak meg, mert az eladóknak csak a fejük látszódott ki. Ha éppen kijöttek a bódékból, akkor sem tűntek magasabbnak. A világváros rendezett, a metróhálózat sűrű és nagyon könnyen tudtam használni, mindenhol voltak angol feliratok. És a fejelem: szemét sehol, mindenhol, mindig söpört, felmosott valaki. A pero-

## A Világörökségek A Távol-Kelet országai,



Örségváltás Szöulban

Buddhista templom óre



# nyomában XXXI.

## 1. rész – Dél-Korea



Koreai admirális szobra Szöulban



Haein-Sa templom

non festett lábnyomok jelezték a felső és alsó ugróízületnek megfelelő pozícióban, hogy hova szabad állni a beszállni szándékozó utasoknak, szigorúan megvárva, míg kiszállnak a kocsikból. Ha nem a lábnyomokra álltam, figyelmeztetett az állomás őre.

Minden koreanak van legalább egy okos-telefonja. Az utazás alatt sok koreai arcot nem láttam, mert mindegyikük a telefonjába volt elmerülve, nyomkodták megál-lás nélkül. A fővárosban sok ősi, de csodásan felújított, az egykori császárok által épített és használt palota látható.

**A nevük kimondása problémát okozott: Gwanghwamun, Jongno-Gu, Changdeokgung, Jongmyo, Changgyeonggung.**

Valamennyi a világörökség része, és joggal. Egy idő után már felismerhető volt, hogy melyik palotát melyik császár építette a jellegzetes díszítések alapján. Több helyre ingyen lehetett bemenni azon a nyáron. Láthattam díszes őrsváltást a régi hagyományok szerint. Ezt némiképp gyengítette az, hogy az őrsváltás után a pihenő öröket a *McDonald's*-ba láttam bemenni, még egyenruhában. Az egykori ősi város falai ma is láthatóak, és megmaradt a négy fő kapu is. A várost övező hegyekben kellemes kirándulásokat lehetett tenni, és a tévétoronyból pazar látványban volt részem. A várost átszelő folyó hídjait esténként fényjátékkal világították meg. A vacsorákat saját magam készítettem el, ha olyan étterembe mentem, ahol ezt lehetett tenni. Ilyenkor kihozták a nyers ételt (húsokat, zöldségeket), és az asztal közepén lévő tűzhelyen, sütőlapon mutathattam meg konyhai tudásomat. Rövid idő múlva (miután kiszellőztették az égett hús okozta füstöt) inkább megkértem a pincért, hogy csinálja meg ő a maradékot.



1986-ban Szöulban nyári olimpiát rendeztek. Az olimpiai város és létesítményei egy kis városrészt alkotnak, fél napos kirándulást igényelt. Láthattam az uszodát, ahol *Egerszegi Krisztina* és *Darnyi Tamás* nyertek, a magyar zászlót is megtaláltam. Ma is használnak mindent, a sporteseményeket itt rendezik.

**SUWON.** Egész napos kirándulást tettem a fővárostól délre fekvő városban (1 millió lakos), ide is metróval jutottam el. A világörökség részét képezi a *HWA-SEONG* erődítmény. 1794. előtt ez volt a főváros, amikor *Jeongjo* császár (a 22. dinasztia vezetője) átköltözött udvartartásával a későbbi Szöulba. Az egykori palotát hat kilométer hosszú fal vette körül (végigjártam), sok kapuval (némelyiken átmentem). Mindezt 30 fokban és magas páratartalomban csináltam végig. **A helyi piacon ettem, ittam, ilyenkor félig-meddig megállt az élet, mert bámultak. Ugyan egyre több a turista az országban, de sokan nem jutnak túl a főváros nevezetességein.**

**DMZ.** A demilitarizált övezet (*Demilitarized Zone*) meglátogatása különös élmény volt. A Dél- és Észak-Korea között húzódó, többszörös szögesdróttal, aknákkal védett határ az európai ember számára már szokatlan. Buszos, szervezett kirándulás volt. Megmutatták a különféle védekező berendezéseket (pl. távcső), átnezhettünk az északi oldalra (valószínű onnan meg minket kémleltek), és járhatunk abban az alagútrendszerben, amit az északiak ástak évekkal ezelőtt, hogy majd azon küldik a katonákat egyenesen a főváros szívébe. Eddig négy alagutat ástak, de mindegyiket lebuktatták a dél-koreaiak.

**DAEGU.** Egy hét után kezdetét vette az országban belüli kirándulás. Ezt vonattal és



Templom a hegyek között



Busani halpiac



A két ország között



Bulguk-Sa templom



busszal tettem meg, a vonatjegyeket még itthon megvettem. Olyan vonatokon utaztam, amiket Európában is ritkán látni. A sebessége 250-300 km/h között mozgott, másfél óra alatt *Daegu*-ban voltam. A város különösebb látnivalókkal nem szolgált, de ez feküdt a legközelebb a következő világörökségi helyszínhez. A szálloda közel volt a vasútállomáshoz, rögtön el is kezdtem tervezni a másnapra utazásomat (és ebben a városban is volt metró, két és fél millió lakosra persze kell is). Másnap busszal értem el a *HAEIN-SA* templomot, amely egy buja erdő közepén fekszik (szépen kiépítve mindennel). A templom őrzi a *Tripitaka Koreana* fatáblákat, ezek az **első igazolt koreai írásos nyelvi emlékek**. Sokat nem lehetett belőlük látni, speciális klimatikus viszonyok között őrzik. A környezet kiválóan alkalmas volt arra, hogy kisebb kirándulásokat lehessen tenni; majd délután utaztam vissza *Daegu*-ba. Másnap az északi hegyvidék következett: *Palgongsan Provincial Park*, ahol a *Gatbawi*, az orvos-Buddha emlék található. **Miután elállt az eső, sűrű köd ereszkedett a hegyekre, és ettől még titokzatosabb lett a környék.** A turistautak mentén porszívószerű gépekre lettem figyelmes. Ezekkel lehetett megszárítani a ruhákat, és a cipőkről lefújatni a sarat. Mindenre gondolnak a koreaiak.

**GEONGJU.** Ebbe a kisvárosba már másodosztályú vonattal mentem, egyórás út volt. Szintén csak kiindulópontja volt a kirándulásoknak. A városban is volt némi látnivaló, sok mesterséges domb található a központban. Ez a *Tumuli Park*, ahol az egykori császárok, királyok sírjai fekszenek. Némelyike látogatható volt. Estére kimentem az *Anapji Pond*-hoz, az út lótuszvirágok között vezetett.

A kellemes, parkkal és tavakkal övezett pagodáknál fényjátékot adtak, látványosan megvilágítva a templomokat.

A város közelében két világörökségi helyszín található. Egyike a *BULGUK-SA* templom, gyönyörű, fából faragott épületekkel, melyeket az erdő ölel körül. A másik örökség a *SEOKGURAM*, egy ősi barlang, benne Korea leghíresebb és legjobban tisztelt Buddha szobrával. A két helyszín meglátogatása egynapos program volt, mivel többször eleredt az eső, illetve busszal kellett közlekedni.

**BUSAN.** Korea második legnagyobb városába (3,6 millió lakos) ismét vonattal érkeztem. A tengerparton fekszik, nem lett volna messze innen *Japán* (repülővel), de ez nem fért bele az időmbe. A szállás is a parton volt, lehetett fürdeni. A város közepén emelkedő hegyekben régi erőd található (*Geumjeong Fortress*), ennek teljes gyalogos bejárására nem vállalkoztam. Inkább metróval (természetesen van...) elmentem a főbejárathoz, és onnan fél napos kirándulást tettem. Az időjárás egészen más volt, mint az ország belsejében, újra napsütés és hőség. **Egy egész nap maradt a városra: lehetett vásárolni, halpiacra menni, ahol olyan élőlényeket láttam, amik felismeréséhez állathatózóra lett volna szükségem.** Bármelyiket megehettem volna a helyi kifőzdék egyikében, de túl drágák voltak, maradtak a boltok. Utolsó dél-koreai napomon metróval és (vezető nélküli) magasvasúttal jutottam ki a repülőtérre, hogy következzen *Kína*.

/Írta: dr. Hollósy Tibor/

/Fényképezte: Losonczi Róbert, dr.  
Hollósy Tibor/

## Orvosi misszió Afrikában – Dr. Hardi Richárd előadása

2016. október 27-e, este hat óra, zsúfolásig telt előadóterem. A tanórák során ritkán látható méreteket öltött tömeg dr. Hardi Richárd önkéntes szemész szakorvosra és szerzetesre vár, hogy megtartsa előadását kongói missziójáról. Néhányan még az aulában, Hajdú D. András fotográfus képeit nézegetve hangolódnak az előadásra, ám érezhető az izgatottság a levegőben; ez egy nem mindennapi esemény.

Elsőként *Sziráki Márton*, ötödéves orvostanhallgató, az előadás szervezésének szíve-elve osztja meg velünk: jóformán a véletlennek köszönheti, hogy egy vasárnap reggel személyesen is megismerkedhetett Richárd doktorral, akiről azelőtt csak újságokban, interneten olvasott. *Prof. dr. Biró Zsolt*, a *Szemészeti Klinika* igazgatója egy paradoxonra hívja fel a hallgatóság figyelmét. A WHO statisztikája szerint ma a világon körülbelül 40 millió vak ember él, akik közül minden második szürkehályog miatt veszítette el a látását; ez a betegség azonban egy 15-20 perces műtéttel gyógyítható, ami ma az egyik leggyakrabban végzett és legsikeresebb műtéti beavatkozás a humán gyógyászatban. Ha a szemnek nincs más betegsége – például makula-degeneráció, érelzáródás vagy daganat –, akkor a műtét eredményeként a korábban akár 10-15 évig vak ember visszanyeri a látását, és önálló lehet.

Dr. Hardi Richárd, miután megilletődötten köszönti a megjelenteket, egy bonobóról készült képpel alapozza meg az előadás hangulatát. A bonobó a négy emberszabású majom egyike, és csak *Kongóban* él. A képet saját maga készítette egy, a fővárostól 10 km-re található bonobó-kertben; a kertet pedig egy belga hölgy alapította, aki arra tette fel az életét, hogy az elhagyott állatbíbiket felnevelje, majd visszaengedje az őserdőbe, így megmentve őket a pusztulástól. A következő képen már iskolába igyekvő gyerekeket látunk, de valami feltűnik: a gyerekeknek saját maguknak kell székeket vinniük az üres tanterembe a kongói oktatás rettenetes állapota miatt.

**Kongó** egy nagyon érdekes ország: a demokratikus köztársaság fővárosa *Kinshasa*. A város mellett folyik a hatalmas, 4 km széles Kongó folyó, ami két részre osztja az országot: a folyó jobb oldalán a volt Belga, bal

partján pedig a volt Francia Kongó található. Az ország népessége körülbelül 70 millió fő, de pontos adat nem ismert. 2 millió 300 ezer km<sup>2</sup>-es területével – Algéria után – Afrika második legnagyobb országa. **Bár a hivatalos nyelv a francia, országszerte több, mint 100 különböző nyelvet beszélnek.** A négy nagyon ismert nyelv a kikongó, a lingala, a szuahéli és a csiluba – Kelet-Kasai tartományban, ahol Richárd doktor székhelye található, főként az utóbbit beszélik. Richárd doktor a *Nyolc Boldogság katolikus közösség* tagja; 1995-ben indult először Afrikába. Egy belga időskben épült sematikus, állami tulajdonban lévő kórházban kezdett dolgozni, amelyet 1982. óta közösségük vezet; elsődleges céljuk a szegények megsegítése. Az éhezés és a szegénység bizonyos területeken tényleg hatalmas méreteket ölt – nemcsak a rossz időjárás, hanem gyakran a családok részéről fennálló gondatlanság vagy szétesett családszerkezet miatt is. A *Kabindában* töltött korai évekre heroikus időszakként tekint vissza. Bár különféle felszerelésekkel megpakolva érkezett – vitt magával például EKG-gépet és egy táskányi szemészeti kézi műszert is –, a legfontosabb, operáláshoz szükséges eszközt, a mikroszkópot elfelejtette. Ezt az első 10 műtét során – a rendes mikroszkóp megérkezéséig – egy távcső prizmarendszeréből, valamint laboratóriumi mikroszkópokból kivett okulárékból és lencsékéből pótolta, melyeket fixateur externe-k segítségével rögzített egy kidobott fogászati lengőkarra. Ráadásul 2002-ig két háború is dúlt az országban; csak az ezt követő békés állapotok tették lehetővé a szabad mozgást Kelet-Kasai megyében, így ekkortól érkezett sok szemészeti beteg a kórházba. 2006-ban határozták el, hogy szemészeti centrumot nyitnak a Kabindától 150 km-re fekvő, 2 milliós lakosú *Mbuji-Mayi* városában.

### Az első tíz év dióhéjban

A belgáktól való függetlenség elnyerése után röviddel *Mobutu* elnök ragadta magához a hatalmat; még 1995-ben is ő irányította az országot, de hatalma ekkorra már nagyon meggyengült. Az 1996-os *első kongói háború*ban végül a keletről induló „felszabadító” ugandai haderő legyőzte a kongóiakat. Ennek következményeként *Laurent Désiré-Kabila* ült az elnöki székbe, majd hatalma megszilárdítása után, 1998-ban haza akarta küldeni az ugandai csapatokat. A régi hadsereg egy része fellázadt ellene, és ezzel egy újabb háború kezdődött, melynek háttérében geopolitikai kérdések húzódtak meg. *A második kongói háború* alatt nagyon komoly harcok folytak: Kabila behívta az ország védelmére a zimbabwei és az angolai hadsereget is. Az egyik front éppen Kabindában, Richárd doktor székhelyén húzódtott: kollégáival egy dombról nézték végig, ahogy a zimbabwei hadsereg próbálja meggátolni a szemből érkező rebellisek betörését - szerencsére sikerrel. Mindeközben elment a sebész a kórházból, így – kényszerből – Richárd doktornak kellett elvállalnia a különféle műtéteket, úgymint császármetszés, akut esetek, háborús lött sebek ellátása. A sebészeti szakmában jártas afrikai ápolók sokat segítettek; gyakran ők is operáltak. Bár Richárd doktor sokszor remegve végezte a beavatkozásokat, komoly baleset szerencsére nem történt.

**A szemészeti centrum** egy bérelt házban nyílt meg; kezdetben nagyon kevés műszer állt rendelkezésre, személyzet is alig akadt. **Kongóban, mivel egyáltalán nincs szemész a belső területeken, nagyon sok a sarlatán:** ők végzett ápolónak adják ki magukat, és – különféle eszközökkel felszerelve – a laikusok szemében hitelesnek

is tűnnek. A jobbik eset az, ha a pénz beszedése után csak egy kis metszést ejtenek a conjunctiván, majd leragasztják a szemet, és másnapra eltűnnek. Sokszor azonban súlyos károkat okoznak; emiatt a helyiek félnek szemészorvoshoz menni. Richárd doktornak viszont már jó híre volt a területen, így rengeteg beteg érkezett hozzájuk – nemcsak a városból, hanem annak környezetéből is.

A központban körülbelül 15-en dolgoznak: mind afrikaiak. Richárd doktor célja, hogy minél több olyan helybélit képezzenek ki, aki a későbbiekben is Mbuji-Mayi-ban marad dolgozni. **A rendelésen, illetve a miszsiók során kb. 25 ezer beteget látnak el évente; fontos, hogy az ellátás mindenki számára elérhető legyen.** Az ármegállapítás mindig kényes dolog: elképesztő a különbség a nagyon gazdagok és a nagyon szegények helyzete között, de az intézmény fenntartása érdekében minden betegől muszáj valamit kérni a gyógyításért cserébe. A centrumban átfogó ellátást nyújtanak: a helyi optikában adnak szemüveget a betegnek és a gyógyszerek is helyben elérhetők, de a gyermekellátást is ők végzik. Kongóban 1 millió lakosra kb. 100 cataractás gyerek jut; az esetek nagy része rubeola okozta congenitális formában. A várandós nők a terhesség első harmadában gyakran malárián esnek át, vagy gyógyszereket szednek – ezek következményeként is kialakulhat szürkehályog. A gyerekek operációja sokszor sikeres; azoknál a fiataloknál azonban, akik túl idős korukban jutnak el orvoshoz, nem alakult ki a látás képessége; ez pedig a műtét után sem fog javulni. A gyerekeket altatásban kell operálni: általában ketaminnal oldják meg az anesztéziát, ehhez azonban jó ápoló- vagy altatóorvos szükséges, valamint az operatőrnek is nagyon gyakorlottnak kell lennie.

Szemész szakorvosokat az országban Kinsasában és **Lubumbashíban** képeznek egyetemi szinten, de nagyon alacsony létszámban: mindkét helyen évente kettőt. Kongóban ma száznál is kevesebb szemész található, 70-80%-uk – anyagi okokból – a nagyvárosokban végzi a munkáját. Richárd doktor felügyelete alatt jelenleg négy afrikai orvos és több szemészeti szakápoló dolgozik; célja, hogy minél több tudást és gyakorlatot adjon át az afrikai kollégáinak, és a centrum nélküle is működni tudjon.

Kongó 60 milliós népességéből kb. 300 ezer ember vak; Kelet-Kasai megyében ez 40 ezer embert jelent. **A megye 8 millió lakosára tulajdonképpen egy szemész szakorvos jut, Richárd doktor személyében.** A rendelésen ellátott betegek 15-20%-a szorul műtetre: a beavatkozások 75%-át szürkehályog miatt végzik. Évente kb. 1500 műtétet hajtanak végre, melyek okai közül leggyakoribb a cataracta, ezt követi a glaukóma, majd a kisebb, egyszerűbb szemhéj- és conjunctiva műtétek, illetve a gyakran óriásira nőtt tumorok operációja. Két éve retinaműtéteket is végeznek egy belga kolléga segítségével. Az említett eseteken kívül találkozni folyami vaksággal, vagy más néven oncocerciasissal is. Ez egy Afrikában és **Dél-Amerikában** elterjedt filariasis, mely a szem minden rétegben gyulladást okoz – úgymint keratitis, retinitis, látóideg-sorvadás –, és így több módon is vaksághoz vezet. A kúszóhályog is nagyon gyakori az erős UV-B sugárzás miatt.

A műtőben jól összeszokott team dolgozik. **Magyarországon** előírás, hogy minden beteg után fel kell mosni és alaposan kitarítani; Kongóban ezt nem lehet megtenni, ráadásul idővesztéssel is járna. A két műtőben naponta 20-25 beteget operálnak – ajándékba kapott, 10-15 évvel ezelőtt Belgiumban leselejtezett –, de még nagyon jól



működő gépekkel. A műtőkben van egy szünetmentes tápegység is, ami az ingadozó áramellátás miatt rendkívül fontos. Ez a missziók során sem nélkülözhető, még a tavalyi 12 ezer dolláros gázolajszámla ellenére sem. Víz a városban csak néhány telken vásárolható; a helyiek általában hordókban szállítják.

Richárd doktor gyakran szervez **távoli missziókat** is, mivel Kelet-Kasai tartomány hihetetlenül nagy területű, az idős betegek viszont nehezen indulnak útnak, hiszen az utazás veszélyes és hosszú. A nagyváros idegennek és veszélyesnek tűnik a szemükben: gyakran tartanak a hírhedt városi banditáktól. Egy misszióra napokig-hetekig kell készülni: felszerelést, fogyóeszközöket, gyógyszereket, szemüvegeket kell vinni, meg kell szervezni a munkát, a helyszínt és a szállást. Szükség van elektromos generátorra, hosszabbítóra, mikroszkópra, autoklávra a kézi műszerek sterilizálásához, valamint a lepedők sterilizátorára – utóbbi valójában egy manométerrel felszerelt kukta. Vinniük kell még műlencséket, desztillált vizet, sőt, alváshoz való matracokat is. És nyilván kell egy jó team: a missziókon általában heten vesznek részt. Az utazás szintén nem egyszerű, az útviszonyok inkább egy rallypályára emlékeztetnek. Az ország áruforgalmának lebonyolítása nagyrészt biciklikén zajlik: a helyiek elképesztő körülmények között tesznek meg több száz kilométert a portékájukkal megrakott kerékpárokat tolvá. A centrumnak van egy osztrák gyártmányú mentőautója, amire napelemeket szerelve oldották meg az áramellátást: így akárhol tudnak rendelni, vagy akár műteni. Az ideális az lenne, ha mindenhova kisrepülővel tudnának menni – leszállópályák szinte mindenütt vannak –, de ez nagyon drága. Egy óra repülés 2000-2500 dollárba kerül;

eddig csak pigmeusföldre jutottak el így. Az ország hatalmas vízhálózatát kihasználva sokszor utaznak megpakolt motorcsónakkal is. A missziók során két nagy tengelyt



céloznak meg: a Mbuji-Mayi-tól északra (*Lusambo*) és keletre (Kabinda) fekvő területeket. **Ezeken a helyeken eddig soha nem járt szemsz; a helyiek általában olyan – európaiak számára szokatlan, de az afrikai kollégák körében kedvelt – csemegével fogadják őket, mint például a kissé szalonnás ízű pálmahernyó.**

A belgák által otthagytott kórházak manapság teljesen elhanyagolt állapotúak. Sokszor zseblámpával vagy telefonnal kell biztosítani a fényt – Kongóban ez a mobiltelefon legfontosabb funkciója. Még egy natív hasi röntgenfelvétel készítése is akadályokba ütközik: *Sankuru* megyében például annak ellenére nincs egyetlen működő röntgengép sem, hogy az *Egészségügyi Minisztérium* 4 évvel korábban 10 darab készüléket vett ebbe a zónába. Mint kiderült, a gépeket máig nem rakták össze; ott porosodnak a dobozaikban.

A missziók során mindig nagyon sok beteggel találkozunk, és a feszített munkatempó ellenére sem jut idő mindenkire. Megrendítő volt hallgatni a történeteket: egy idős bácsi 600 km-t gyalogolt lányával és fiával pigmeusföldre, az őserdő közepére, hogy szemészeti ellátást kapjon –, de két héttel elkészt. Mikor közölték velem, hogy az

orvos csak egy év múlva jön vissza, ő úgy döntött, megvárja. Egy faluban telepedtek le Richárd doktor érkezéséig; szerencsére cataractája volt, és az egyik szemét meg lehetett operálni. Bár visszanyerte látását, a lánya – valószínűleg kulturális okokból – soha nem nézett a szemébe. **Egy szintén szürkehályogos fiatal hölgy beteget pedig kiközösített a szülőfaluja; azt hitték, hogy varázsló, vagy valamilyen isteni büntetés van rajta.** A műtét után újra be tudott illeszkedni a társadalomba: azóta Mbuji-Mayiban él.

Richárd doktor szerint Afrikában a lehető **legmodernebb technikákat** kell alkalmazni. A fakoemulzifikációs eljárással végzett műlencsebeültetés egyáltalán nem luxus, az eredmény pedig a beteg szempontjából is nagyon jó: mivel kicsi a seb, nincs varrat, tehát a gyógyulás hamarabb következik be. A látás gyorsan visszatér, és stabilizálódik, ráadásul kevesebb az astigmia és az optikai eltérés. Ehhez kis, hordozható műszereket használnak. Sajnos azonban akad olyan eset is, ahol szinte semmit nem lehet tenni: **olykor a falu varázslója-gyógyítója tesz citromot, paprikát, vagy csöpögtet palmaolajat a szembe - ennek katasztrofális következményei vannak.**

A következő történet egy őserdővel borított területről való: egy kislány szemében talált mozgó idegentestről csak a műtét után derült ki, hogy valamilyen lárva - a féregatkát (*Pentastomid*) **Rózsa Lajos** zoológus azonosította be Magyarországon. A kígyók tüdejében élő felnőtt egyedek tojásokat raknak, amik szétszóródnak a természetben; a tojásokat elfogyasztó rágcsálók hasüregében kikelő lárva pedig betokozódik, és arra vár, hogy a rágcsáló egy másik kígyó tápláléka legyen. De a lárvák könnyen kerülhetnek emberbe is, mivel a kígyóhús

Afrikában igen közkedvelt étel. Richárd doktor felmérése alapján derült ki, hogy ez a terület rettenetesen fertőzött féregatkával; meglepő, hogy míg a belga időkben a parazitózis ismert volt a lakosok körében, addig mára teljesen elfelejtődött. Ennek egyik oka az, hogy nincs boncolás; ha valaki egy kórházban vagy egészségügyi centrumban hal meg, azt a családja azonnal elviszi. Már a boncolás elvégzéséhez szükséges struktúra sincs meg: felszámolták, vagy másra használják. Orvosilag borzasztó, hogy nem lehet tudni, miben halt meg egy addig kezelésben részesülő beteg.

**Következő önkéntes tervük** egy szemészeti kiskórház építése, amihez egy magyar kutató – bizonyos szemészeti gyógyszerek kifejlesztésében is részt vevő **Bitó László** – adományából sikerült telket venni. Két év alatt elkészült az első blokk; tervben van az esetleges átköltözés és a későbbi bővítés. Richárd doktor utolsó mondataival azt hangsúlyozza: megéri Afrikát fejleszteni. Úgy érzi, a szemészeti centrum és a Kinsasából, **Lubumbashiból** ideérkező betegek helyi stabilizáló hatásúak. **Az afrikaiak a nagyon nehéz körülmények ellenére is melegszívűek és nyitottak; s bár másképp gondolkodnak, mint az európaiak, a segítségük sok problémára megoldást nyújthat.**

### Anyagi támogatás

Bár a szemészeti centrum működéséhez szükséges anyagi támogatás a *Light For The World* nevű belga szervezet jóvoltából biztosítva van, ez csak az alapvető dolgokra elég. Aki Magyarországról szeretné segíteni Richárd doktor munkáját, az a *Richárd Testvér Kongói Betegekért Alapítványon* keresztül teheti ezt meg.

/Írta: Szabó Dorottyal  
/Fotó: Verébi Dávid/

# Az élet ismétlődő és sürgős kérdése: „Mit teszel másokért?” - interjú az önkénteskedésről



Már előttem is sokan keresték a választ azokra a kérdésekre, hogy miért is olyan népszerűek az önkéntes lehetőségek világszerte, kiknek és leginkább hogyan fér bele az idejébe. Mélylélektani elemzések nélkül egy dolgot biztosan kijelenthetünk: másokon segíteni hatalmas öröm. Ezúttal pedig némi ízelítőt szeretnék adni abból, mekkora változásokat lehet okozni a beteg gyermekek világában akár csak heti pár órányi játékkal. Bármelyikünk képes lehet rá itt Pécsen is, félre a kifogásokkal!

Interjúalanyom a Nevetnikék Alapítvány elnöke és megálmodója, *Kőműves Glória* volt.

– **Hogyan kezdődött a Nevetnikék Alapítvány története?**

– Észleltük a problémát, hogy a gyermek-kórházban meglehetősen nagy az unalom a gyerekek körében. Először magam is látogatóként jártam a pécsi *Gyermekklinika*n; akkor fogant meg az ötlet, hogy picit fel kellene dobni a bennfekvő gyerekek mindennapjait. Egy ott dolgozó főorvos lelkes támogatásával 2008-ban elindult egy pár fős önkéntes csapat, akikkel báboztunk és kézműveskedtünk. Akkoriban sajnos még nem tudtunk minden nap ott lenni és minden osztályra eljutni, így a kezdeti négy fő hamarosan tagtoborzásba kezdett. Szerencsére ma már 40-50 aktív önkéntessel tudjuk látogatni a klinika osztályait, így lassan közeledünk a célkitűzéshez, hogy mindennapra és minden egyes fekvő-beteg gyerekosztályra jusson emberünk.

– **A jelenlegi önkénteseid kik közül kerültek ki, mennyire különböző háttérrel érkeztek?**

– Az elmúlt 8-9 évben nagyon változó volt a jelentkezők megoszlása. Volt, mikor főleg egyetemisták jöttek, máskor pedig inkább olyanok, akik az állásuk mellett szerettek volna segíteni. Az biztos, hogy a 18 évestől kezdve a nyugdíjasig mindenki megfordult nálunk.

A hallgatók közül a pszichológus-, pedagógus- és orvosjelöltek vannak többen, de - érdekes módon - a dolgozó rétegből inkább olyanok jönnek, akik a mindennapokban nem gyerekekkel foglalkoznak. Nálunk el lehet lesni egy csomó trükköt, hogy vadidegenként hogyan vidíts fel egy gyermeket és nyerd el a bizalmát fél óra alatt.

– **Kik jelentkezhetnek önkéntesnek és mire**



## számíthatnak az érdeklődők egy Nevettető „munkájával” kapcsolatban?

– Mindenki jöhet, aki elmúlt 18 éves és egészséges. Felső korhatár nincs, amit elvárunk, az természetesen a gyerekek szeretete és a lelkesedés. Egy önkéntes átlagosan heti egy foglalkozást vállal, a maximum havi 6 alkalom. A foglalkozásokat hétköznap és hétvégén is délutánra szervezzük 16:00 és 18:00 óra között. Az önkénteseink minden foglalkozást párban tartanak: a kezdőket a rutinosabbak mellé osztjuk be, így eleinte lehetőségük van tanulni és magabiztosságot szerezni. Ha sikerül mobilizálni minden gyermeket, akkor csoportfoglalkozást tartunk a játszó szobákban, máskülönben pedig kórteremről-kórteremre látogatunk.

A jelentkezés egy jelentkezési lap kitöltésével kezdődik, amit egy kötetlen hangvételű interjú követ. Ezután biztosítunk 3 hospitalási lehetőséget, hogy az érdeklődő megtekintesse, mire számíthat. Egész évben vannak képzéseink is, így szép fokozatosan mindenki elsajátíthat különböző készségeket és megtalálhatja a hozzá leginkább illő foglalkozástípusokat.

## – Pontosan melyik gyerekosztályokra szerveztek foglalkozásokat?

– Első körben a belgyógyászati, légúti, fertőző és sebészeti osztályokra mennek a kezdők; félévnyi tapasztalat után engedjük őket onkológiai, pszichiátriai és intenzív osztályokra.

## – Miből áll egy kétórás foglalkozás?

– Tematikáját tekintve társasjátékozni, kézműveskedni, bábozni, mesét mondani, bűvészkedni lehet – az osztályokon elhelyeztünk dobozokat, felszerelve minden szükséges játékkal és alapanyaggal. Vannak hangszereink is, így lehet zenés foglalkozást is tartani. Tulajdonképpen a párnacsatázástól a papírrepülő hajtogatásáig bármi beleférhet, amitől a gyerekek jól érzik magukat.

– Melyik a legkedvesebb foglalkozásos élményed?

– A sebészetről van egy aranyos sztorim, amit nagyon szeretek. Egy 5 éves fiút autóbaleset ért és deréktól lefelé be volt gipszelve. Amikor megérkeztünk, kitartóan sírt már több órája a fájdalom miatt. Odamentünk hozzá, hogy szeretnénk bevonni egy kis játékba, de elküldött minket azt kiabálva, hogy „Nagyon fáj, nagyon fáj!” A szülők szóltak a nővérnek, hogy itt az ideje a következő adag fájdalomcsillapítónak, mi viszont nem adtuk fel és elővettünk egy pár bábót. A gyerek felfigyelt, abbahagyta a sírást és ezúttal az 5 perc múlva beérkező nővért küldte el a fájdalomcsillapítóval együtt – már nem kellett neki. A nővértől másnap azt a visszajelzést kaptuk, hogy aznap a kisfiúval már semmi gond nem volt, sikerült teljesen kizökkentenünk.

– **Terápiás céllal felírhattak titeket a lázlapra is. Mit gondolsz, kik és miért jelent-**



## keznek önkéntesnek?

– Olyanok jelentkeznek, akik szeretnék kicsit szebbé tenni a világot. Mindegyik önkéntesen azt látom, hogy szeretnének hozzátenni valamit a gyerekek bennlétéhez, ez pedig sikerül is nekik.

A kamasz páciensek közül előfordult már, hogy valaki a 18. életévét betöltve jelentkezett hozzánk, mert emlékezett ránk a kórházból – mi voltunk azok, akik anno nem a pénzért bohóckodtunk neki.

– **Nagyon szépen köszönöm, hogy időt szakisítótál a beszélgetésre, és további sok-sok mosolyfakasztást kívánok!**

## Animációs filmek – nem csak gyerekeknek

Az utóbbi időben nem szenvedtünk hiányt animációs filmek terén, ám egy cseppet elnézve a Virsliparti /Sausage Party/ felett, egyből belebotlunk két, tartalommal is felruházott animációs alkotásba.



Rendező: Claude Barras

A bizarr plakátok, képi megjelenés és cím ellenére az első katarzist az *Életem Cukkiniként* (*Ma vie de Courgette*) hozta meg számomra. Nem fűztem hozzá túl sok reményt, a trailert szándékosan ignoráltam, mondván: 1 perc 54 másodpercben spoiler-hegyek lesznek, és valamelyest szeretném élvezni az amúgy csupa pozitív kritikával illetett svájci-francia gyurmaanimációt. Egy biztos: az előítéletemet hátrahagyhattam volna. Férfiúi határozottságnak hála, eljutottunk a moziba és utólag biztos állíthatom, tékozlás lett volna megfosztani magunkat ettől az élménytől. Báj, színekavalkád, mosolyok és helyenként szívét-lelket nem kímélő meghatottság lengte körül *Icar*, azaz becenevén *Cukkini* életének ezen feldolgozott szeletét. A kisfiú árvaházba kényszerül, **ám a mozivászon az idáig vezető úton is osztogatja a nézőnek a társadalmi pofonokat.** Nem bújik bele élvezhetetlenül az árva gyermek lelkébe, túlkapásos pszichológiai analízisek nélkül gördülnek tovább a képkockák. Ízelítőnek ennyit, mindenkinek ajánlom meleg szívvel, aki lelki feltöltődésre és (talán) túlcserdulásra vágyik.

A katarzis akkor szép, ha hosszan-zengő. Ezt az érzést sikerült *A vörös teknősnek* (*La tortue rouge*) szinten tartania. A francia-japán animáció kerettörténete három sorban leírható, csakhogy sokkal inkább szól a látvány által egyénileg megélt érzelmekről. **Szavak nem hangzanak el a 80 perces filmben, ám hiányát ennek nem érezni.** Az elején nem tiszta a kép; nem csupán egy eleje-közepe-vége történetről van szó, hamar kiderül, hogy metaforák zápora áztatja a nézők gondolatait. A túlélés, a civilizációtól való elszakadás, a család prioritása, a lecsupaszított szeretet váltakoznak az alig több, mint egy órában. Férfi karakterünk hajótörést szenved és egy lakatlan szigeten sikerül visszakapaszkodnia az élők sorába. A realizmus és a szimbolizmus összezsengő harmóniában váltják egymást. Az ikonikus vörös teknős személyesíti meg a családot, az életre szóló társat, a felelősségvállalást, gondoskodást és életigenlést. A történet vége, szabályosan egy életút végét ábrázolja, kellő szimbolikus elemmel fűszerezve. Ha pedig a záporok már emlegetve voltak, nem szégyen zsebkendőt szorongatni a kezünkben; szükségtelen allergiára hivatkozva szipogni.



Rendező: Michael Dudok de Wit

## Könyvajánló

### Philip Zimbardo-Nikita D. Coulombe: Nincs kapcsolat - Hová lettek a férfiak?

„Mit vágsz olyan képet, mint egy megcímzetlen boríték?” Kezdi *Mark Twain* szavaival legújabb könyvét a világhírű szociálpszichológus, *Philip Zimbardo* és társa, *Nikita Coulombe*. A két szerző egymástól függetlenül állt neki kutatni, vajon mi lehet az oka a fiatal férfiak hanyatlásának. A kötet kettejük (és számtalan, kutatásban részt vevő fiatal férfi és nő) szempontjából világít rá a problémákra. A 83 éves Zimbardo egyetemi professzorként évtizedekig figyelte, hogy egyre kevesebb férfi vesz részt a felsőoktatásban, és a felelősségteljes posztokat sorra nők veszik át a munkaerőpiacon; míg Coulombe Y-generációs fiatal nőként tapasztalta, hogy korabeli férfiak a partikon klikkesedve, számítógépek és videójátékok köré gyűlve töltik az időt ahelyett, hogy például nők társaságát keresnék.

A könyv három nagy részből áll. Először is a TŰNETEK: ebben a részben nevesítik a probléma tárgyát, úgymint **kiábrándulás az iskolából; kiesés a munkaerőpiacról; „előbb a spanok, aztán a csajok”** – vagyis a jelenség, amit Zimbardo **szociális-intenzitás szindrómának** nevezett el –, továbbá a **túlzásba vitt videójáték** és az ezzel együtt járó súlyos elhízás; a **mértéktelen pornóforgasztás**, amelyet már serdülő- vagy gyermekkorban kezdenek a fiatalok és tapasztalat híján jóval inkább oktatófilmnek tekintik. Végezetül az **indokolatlan gyógyszer-és drogfogyasztást** jelölik meg tünetként.

Következnek az OKOK. Ebben a fejezetben megtörténik a problémák mögött megbújó okok feltárása. „*Hol van apu?*” - hangzik el tömegével a kérdés. Az egyik legerősebb tényező az **édesapák hiánya**: a férfias minta

nélkülözése a családokból, és a motiváció, hogy a gyermek megszerezze apa feltételéhez kötött megbecsülését. Okként említik az **iskolák mulasztását** a fiú tanulókkal szemben, hiszen az oktatás azokra a diákokra van berendezkedve, akik nyugodtan ülve teljesítik a napot: több órát egyhelyben, koncentrálni képesek eltölteni. Ezek általában nem az energiabomba, örökmozgó fiúk! A **környezeti változások**, a **technológia igézete**, az **ipar elgépesedése** – ami leváltotta a férfi munkaerőt –, a **gazdasági hanyatlás** mind-mind hozzájárul a problémához.

A könyv borzasztóan igazságos. Egy kisebb fejezetet szentel a nők felemelkedésének, melyben kitérnek arra, a nők sem tökéletesek. Sőt!

Végezetül MEGOLDÁSOKkal állnak elő. A harmadik fejezetet annak szentelik, hogy részletesen taglalják, mit tehet a kormány, az iskolák, a szülők, a férfiak és a nők; továbbá a média milyen pozitív hatással vezetheti a fiatal, tejködben keringő, Y-generációs felnőtteket.

A könyv által megnevezett problémák együttesen vezetnek ahhoz, hogy rekordszámú férfi képtelen boldogulni a tanulmányaival, nem tud szót érteni a nőkkel és szexuálisan kudarcot vall velük szemben. A **Nincs kapcsolat** megkongatja a vészharangot a nőkért, feltárja a hosszabb távon súlyos társadalmi következményekkel járó problémákat és megoldási javaslatot tesz.

Üzenetet hordoz, ami megszívlelendő férfiaknak, nőknek, szülőknek és fiatal felnőtteknek, pedagógusoknak és döntéshozóknak egyaránt.





## Ha színre lépsz

Ha elmennél – úgy búcsúszó.  
Harci dob és induló,  
Ha félsz,  
kérdés nélkül parancsszó,  
Ha úton vagy, a bajtársad.  
Egy perc csend, ha elfáradsz,  
Ha megpihennél, szerető,  
ha elszédülsz,  
tágas hely és levegő.

Ha eléred – úgy tapsvihar.  
Éljenezés és diadal,  
ha elengeded,  
feltűzelő gúnykacaj,  
Ha új irány kell, tájoló.  
Ha nézőpont kell, kilátó,  
Ha repülni vágysz, tündérpor,  
Ha játszani,  
végtelenbe rezgő gyerekkor.

Ha színpadra lépsz,  
- veled élő közönség,  
Ha csodát látnál,  
- egyszerű tükörkép.

*/Szerző: Salamon Eszter Anna/*

# TDKzz!

Rovatunkban ez alkalommal Gedei Alexandra, negyedéves orvostanhallgató mutatja be tudományos diákköri munkáját.



– **Mi a kutatási területed?**

– A témám címe „Az anasztomózis minőség vizsgálata szoftveres végeselem analízis segítségével”. Kutatásomat

a *Sebészeti Oktató és Kutató Intézet*ben végzem, témavezetőim *dr. Gasz Balázs* és *dr. Varga Péter*. Valódi- és műereken elkészített anasztomózisokban fellépő, szimulált áramlástan tulajdonságokat vizsgálunk egy szoftver segítségével.

Azért különösen érdekes ez a terület, mert ez a megoldás eddig leginkább a műszaki tudományokban volt ismert, például repülőgépek hajtóművei körül kialakuló légáramlási szimulációkat végeztek vele. Az orvostudományban, és azon belül is az érvarratok ellenőrzésében való alkalmazása világszinten újdonságnak tekinthető.

– **Mióta foglalkozol ezzel, és milyen eredményeket értél el?**

– Tavaly márciusban kezdtem el a kutatásomat a *PTE 3D Projekt Orvostudományi Kutatócsoportjában*. Részt vettem a *Magyar Sebész Társaság Fiatal Sebészek Szekciójának IV. Kongresszusán*, ahol a témavezetőm workshopján segédkeztem. A *Medtronic Coronária Varró Tréningen* is aktív segítséget nyújtottam, a kutatáshoz itt gyűjtöttük a legtöbb adatot. A házi *TDK* versenyen első helyezést értem el a *Kísérletes*

*Sebészet* szekcióban. Emellett *Németh Árpád Díj*ban részesültem, ami a kari szinten legmagasabb pontszámot kapott előadásnak járt.

– **Szerinted a kutatásod a későbbiekben milyen orvosgyakorlati haszonnal szolgálhat?**

– Egy hiánypótló sebészi minőségellenőrzési módszert dolgoztunk ki, melyről eddigi kutatásunk alapján kijelenthető, hogy a képzésben jól alkalmazható. Jelenleg egy olyan modell felállításán dolgozunk, amellyel in vivo körülmények között is vizsgálhatók lennének az áramlástan paraméterek a már említett szoftveres megoldással. Amennyiben ez sikerül, nem csak a rezidens- és szakorvosképzésben, hanem akár a mindennapi betegellátásban is alkalmazható lesz a módszer.

– **Milyen hosszú távú terveid vannak?**

– Mindenképpen szeretném tovább folytatni a kutatást, valamint majd szeretnék دکáni pályamunkát is írni. Hosszabb távon a cél a diploma megszerzése, természetesen. Diploma utánra még nincsen komoly tervem. Főként a sebészi pálya vonz, de nagyon megtetszett a kutatás is, így még a kutatóorvosi pályát is elképzelhetőnek tartom.

– **Mire vagy a legbüszkébb?**

– Arra vagyok a legbüszkébb, hogy egy ilyen dinamikus kutatócsoport tagja lehetek; nagyon sokat köszönhetek témavezetőimnek. Egyrészt azért, mert engedték, hogy a kutatás minden fázisában részt vegyek, másrészt azért, mert mindig bátorítanak, hogy legyenek saját ötleteim, és valósítsam is meg azokat.

*Confabula*

*English  
pages*



# Interview with Prof. Dr. Tamás Decsi

## The award of imprescriptible merit

The Association of Hungarian Lions Clubs held a ball in January 21th 2017 and they rewarded Prof. Dr. Tamás Decsi, the clinic director of the Department of Pediatrics, with the annual Lions Prize. In my interview I asked him about the award ceremony and his relations to the club.



– **In what kind of circumstances was the award ceremony held?**

– The Hungarian Lions movement decided approximately six years ago that they're going to award those who are not part of the clubs but they help their work in some way. I am the sixth winner of this prize. Up to now the winners included artist and well-known entrepreneurs, so in a certain sense this is a unique situation that I am the first ordinary civilian who got rewarded. Perhaps this is the first time that someone, whose name is not very well-known got awarded. The annual ball of the Lions Club is usually held in Hotel InterContinental and this was the first time that I participated, since

I don't have a membership. The cultural part of the event was the professional artistic performance of children and youngsters, who suffer from various diseases. It is really hard to forget

that when a severely disabled youngster, who is confined to use a wheelchair, performs an amazing, acrobatic-like dance production.

– **What should we know about the Lions Club?**

– The movement of the Lions Club is an international organization; they virtually have a club network in almost every country and they came to Hungary after the political changes in the early 90's. I could be proud to call myself one of the founding members of the so-called Fist Lions Club of Pécs. Since then another club was formed, called Lions Club Normandia Pécs and they are operating the parent hotel.

– **How did the clinic get in contact with the Lions Club?**

– As a pediatrician I have got in contact with the second Lions Club. My original membership ended in the middle of the 90's after a long study tour abroad. After that I did not join the club again but I decided to offer support as an outsider. Close cooperation has emerged between the Department of Pediatrics and Lions Club Normandia Pécs when the parent hotel of



Pécs was created.

– **What is the purpose of the parent hotel?**

– The children who are nurtured in the clinic are usually separated from their parents if they have to spend a lot of time here. We have limited

opportunity to accommodate the parents in the facility and that is exactly the purpose of the parent hotel, which is a great help to us.

– **Was there any possibility for the parents stay with their children in the clinic before the parent hotel?**

– This is a very sensitive issue in the pediatrics because the regulation says that we have to provide accommodation to any parent or relative to stay with the ill child continuously. It is easy to make a regulation like that but to provide a facility that meet these requirements are extremely difficult. To the best of my knowledge the clinic building, what we are currently using, was built in 1917 for teaching purposes and it later became a hospital. The wards generally have three or four bedrooms and since the children's body size are usually small; the wards are small as well. It is obvious to everybody that if we put 3-4 children's parent in these wards, it is not a lucky situation. So we can't realize the regulatory requirement, however we are aware of this contradiction and trying to do everything that we can.

– **Have you succeeded finding a solution to this problem?**

– About two years ago we created two wards for infants where two patient and two parent, particularly the mother could stay with their children. These rooms have separate bathrooms; I could say that it is almost like hotel-level accommodation. We created similar wards (for two patients and two parents) in one of our departments. Of course these are just four wards from the many, we are often forced to use creative emergency solutions. The chronically ill patients often stay here for months so these solutions are not suitable for their parents. We have to provide grooming and dining options to them, even if they have

to stay for many weeks. That is exactly the function of the parent hotel.

– **What sources do you use to keep the parent hotel open?**

– In connection with the prize, the people who work there made some calculations and it turned out that the parent hotel has a surprising 43000 nights. They are operating the parent hotel continuously; usually from donations but in some cases the Department of Pediatrics was able to help. The clinic only could get normative support if we were able to accommodate the parents in the facility. From January 2013 we have attached the normative support to the parent hotel and this is covering the 20-30% of the operating expenses. The normative support is always available all year around independently from the period of the year in contrast to the donation-based operation, which is most effective in the

Advent period. However it is really hard to find funding for the July-August period.

– **Do you have any plans to extend the parent hotel?**

– The maintainers of the Lions Club are working on new possibilities to establish an environment where the ill child is able to go outside, if their condition is not preventing it. This is something that we can help in. If the patient needs some kind of treatment everyday and the travelling back to their

home is not possible because of the long distance, they can use this outside area.

– **Do you plan any developments in the clinic?**

– Of course! The Department of Pediatrics is a relatively big institute: we have 167 beds and around 230 people work here, who take care of more than 8000 patients in a year. We are trying to improve the clinic continuously. I mentioned before that we work in a 100-year-old building; it is one of our permanent problems



to adapt everything to the modern age. Two of our tenders are currently under implementation. One of them is for developing the pediatric traumatology – the care for children who suffered an injury during an accident – and this tender supports the emergency care, so we can also renew the operating room block and the surgical patient care facility. Almost in parallel with this tender, we are able to develop the child and youth psychiatry department from another aid. We are particularly proud of this department since there are only three other ones in the country. The inpatient care of pediatric psychiatry is still a very narrow cross section. We have solved this problem in Pécs but the department still needs enlargement. If you think about it, our department not only treats the classic illnesses of the youth but the illnesses specially related to age – integration problems and drug abuse – and from this point of view it is understandable that the facility need expansion, even if it was just delivered one and a half year ago.

– **When can we anticipate the realization of these plans?**

– These developments are almost in the planning phase but it will take some time until it is ready since they are public investments and the settings are strictly bounded. I hope that the development of the traumatology department will be ready around 2018-19 and the child and youth psychiatry won't surpass this date either. I would like to demonstrate that these two programs all together worth more than two billion HUFs.

– **Do you have any message to the readers?**

– Personally and in the name of my colleagues I would like to thank for the support and the aid coming from the Lions Club of Pécs. We are kindly asking the citizens of this city to help the work of the Lions Club, just from the effort of the club members only small developments can happen but if we could gain more support from the local people for these noble causes we could achieve so much more.

– **Thank you for the interview!**



*/Written by: Noémi Nagy/*

*/Photographed by : Ákos Steiner  
and Dalma Szabó/*

*/Translated by: Veronika Jakab/*



# Exciting Coffee Adventure in CAFE FREI – in Pécs

You can find CAFE FREI in Pécs (7 Király Str. next to Hotel Palatinus), a Coffee- and Teahouse, where you can take a coffee trip around the world by tasting 70 types of coffee. CAFE FREI is one of the best coffeehouse chains in Hungary. Visiting Cafe Frei, we provide an opportunity for our guests to take an exotic coffee-taste-journey. We are open every day and our products are available for takeaway. Free Wi-Fi facility awaits our dear customers.

**– What makes our coffeehouse unique?**

– The answer is obvious. Our café offers the selection of 70 specialties from the Italian, French, Latin American, Arabic, and Japanese coffee kitchens. Visit us and have your Arabic or Bedouin coffee served in original ibriks, taste Scandinavian coffee specialties, Neopolitan latte macchiato, safari espresso, Guatemalan hazelnut latte, Nicaraguan tobacco coffee, Armenian orange coffee, Mississippi chestnut latte, origami cold-drip laboratory coffee from Japan, coco macchiato from Costa Rica or one of the 11 exotic ice-coffees. Almost all are available decaffeinated. You can get your coffee to go in three minutes!

Are you seeking information about the coffee kitchens? You can find anything on our tables, just next to the newest menus which are also leaflets showcasing the new specialties. Here you can find articles about the Coffee World, written to delight coffee fans with intellectual delicacies when enjoying your coffee in the cozy Café. We have two special offers: *The plantation coffee of the month* and *The coffee adventure of the*

*month*. In March, The Coffee adventure of the month is the coffee drink of love and innocence, the Shiroibara, which is a Japanese rose coffee from Tokyo. The plantation coffee of the month is the Oxcart from Costa Rica, called the coffee of the artists or the diamond coffee. The Coffee menu will be renewed in every second month. Do you like any of these monthly specialties? Tell us and we will put it on the menu!

**– How do we pamper our guests?**

– In addition to the beverages, we offer a large variety of bakery products and cakes of the five continents, freshly made on site. We came up with our own loose-leaf tea specialties and offer the selection of 9 teas from the pearl of Tahiti to the mint tea of Morocco; hot and iced chocolate drinks and hot caramel drink, homemade lemonades and ice tea, and shakes. We are waiting for our guests with high-quality products for a good price.

**– Where can coffee be purchased and how to sustain the quality?**

– CAFE FREI owns a separated Roasting

and Packaging section in Hungary. The raw coffee, imported from 18 countries and 26 coffee plants, is roasted with manufacturing procedure.

The philosophy of „Trading with conscience” is involved in CAFE FREI’s conception: „It means much more than simply trading fairly... Firstly, we buy coffees from those plantations where the farm owners support the local clean water project (we believe this is the single most important issue in Africa) and support the local school system (second most important issue in developing the continent).

Secondly, trading with conscience means not just being fair to the local producers but being fair to our customers. The coffee trade is a very long chain. Too often there are many middle men involved. Their activities (buying and re-selling) increases the price of the green coffee tenfold between the plantations and the western world. So our conscientious trade means that we buy as directly as possible from the growers and don’t make the western customers pay more than needed for the coffee. To be fair with our growers and to be fair with our customers is equally important to us.”

We develop our baristas’ skills in our training in the special school of CAFE



MIND 590 FORINT

**HIDEG SARKVIDÉK**

CRÓNÁND

EGZOTIKUS JEGESKÁVÉK

ETIÓP JÉGKARAMELLÁS GYÖMBÉR LATTE

AL-JAZIAR JEGES NARANCS-KARAMELLA

EURÓPAI JEGESKÁVÉK

CANNESI FAGYLALTKÁVÉ





FREI, where they can familiarize with our philosophy. There are mandatory meetings on a monthly basis to keep them up-to-date about the new products and to prepare for World Barista Championship.

**- On what news can we report this month?**

- A coffee recipe for home. We offer our guests numerous flavored coffees for taking home: chocolate raspberry coffee from Tokyo, chestnut coffee from Rome, coconut coffee from Manhattan, vanilla coffee from Miami Beach for the Ladies, and the best-known Nicaraguan tobacco coffee for the Gentlemen.

From this spring, our guests can buy roasted coffee beans *with alcoholic flavor*, to make the perfect cup of coffee at home. You can buy the Sydney Liqueur Coffee with mango distillate from February and the Brandy-coffee from Amsterdam from March.

**- Are you interested in our offers?**

- Haven't you been to our place yet, you are welcomed to CAFE FREI in Pécs, and afterward, you can arrive home with a five-star experience.





		8	1				
4				7	1		
	5				6		3
		1		8	9	7	
3						8	1
		6	4				
		3				6	
7	9		5				4

				6		7	5
	3						
4				8	2		
5			3			8	9
9							2
		6	7	9			
						3	5
	4		9				
	1				4		

	5		8	7			1	6
		7			2			5
		3		1				
			6		1		2	5
								8
		9				3		7
		8	1	6		5	3	2
	6			5				
7			9			6		



QUALITY *food* FOR YOU



+36 72 510 171;

+36 70 60 70 188



[facebook.com/mfoodpecs](https://facebook.com/mfoodpecs)



[info@m-food.hu](mailto:info@m-food.hu)

# *A Confabula munkatársakat keres!!!*

- Érdekel az újságírás, tördelés, fotózás?
- Szívesen megosztanád írásaidat, novelláidat, verseidet?
- Lenne kedved interjúzni egyetemünk professzoraival?
- Szeretnél egy dinamikus csapat tagja lenni?

*Akkor jelentkezz a Confabulához, a kar hallgatói lapjához!!!*

**2014: DUE, Év diáklapja, I. helyezett**

2013: MESE, Év Írása, Szabó Dorottya, Interjú kategóriában

**2011: DUE, Év diáklapja, I. helyezett**

2008: MESE, Év Írása, Váncsodi József, Publicisztika kategóriában

2007: MESE, Év Írása, Kovács Emese, Kritika kategóriában  
MESE, Pro Sperare

2006: MESE, Év Írása, Váncsodi József, Publicisztika kategóriában

2002: DUE, Év diáklapja, II. helyezett

## **Elérhetőségek:**

***Szabó Dorottya***

*Főszerkesztő*

**E-mail:** [szabo.doro11ya@gmail.com](mailto:szabo.doro11ya@gmail.com)

**Tel.:** 06 70 558 4585