

BeKopogtató

orvosokról – orvosoknak...



könyvek
íz
hangulatok
emberek

*A minőszi kultúra
szerelmese*

Angiológus lóháton

*Orángutánok és
pigmeusok földjén...*

*Bornemisza Anna
udvari orvosa*



Hipertónia Társasági Magazin
2013. V. évfolyam 4. szám



Címlapon

Caravaggio – Keresztelő Szent János (1602)
(részlet)



Tartalom

RÉGÉSZET

A minőszi kultúra szerelmese

04

KONGRESSZUS

Már vannak obezitológusok Magyarországon!

06

KARITÁSZ

Ilona a szegények gyámolítója...

10

UTAZÁS

Orángutánok és pigmeusok földjén...

12

FOTÓZÁS

Aki kalandvágyból Zalát választotta

14

AZ ÉV PRAXISA

Kaptam egy hátba veregetést a fiamtól

16

SZENVEDÉLY

Angiológus lóháton

Kifeszített vitorlákkal...

18

19

FENG SHUI

Harmónia kívül-belül

21

CIVILEK

Tökfesztivál és Almavirág fesztivál Rácalmáson

23

SZOBRÁSZAT

Én a szobraimmal csinállok magamnak örök életet!

25

ELISMERÉS

Tavasszal jöhet a maraton...

Kiváló hazai gyógyszergyár lett az Egis

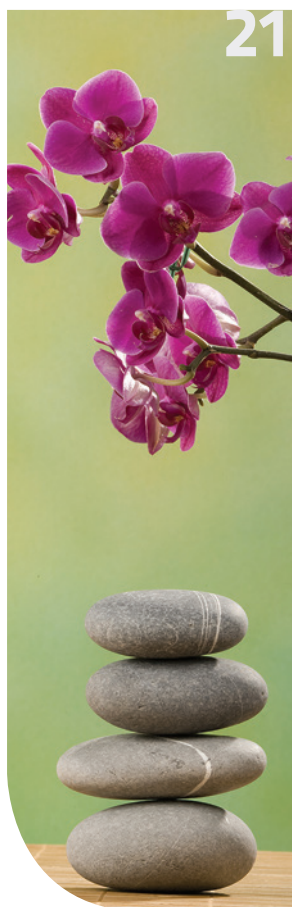
27

29

ORVOSTÖRTÉNELEM

Bornemisza Anna udvari orvosa

30



Kedves Olvasó!

Karácsony közeledtével szívet melengető aprócska erdélyi történeteket osztok meg önnel. Ami közös bennük: a ragaszkodás a szülőföldhöz, az összetartozás, a hit, a szeretet, ami erre felé mindennapos, és nemcsak az „ünnepek ünnepét” – így nevezte Assisi Szent Ferenc a karácsonyt – jellemzi.

„Így színezní, így festeni csak Isten tud, ily nagyszerű képet csak a mindenható természet tud elővarázsolni – írta a mesés Gyimesekről Orbán Balázs. Maga a kincsesláda, amelyikben szebbnél szebb templomok és kápolnák, vendégszeretet, népviselet, és persze ragaszkodás az ősi táncmotívumokhoz várja a betérőt. Borospatakon szinte minden hétvégén együtt ropják a fiatalok és az idősebbek, régi korok több száz éves dallamai csendülnek fel. Ebben a táncházban a dédszülők lépéseit cifrázzák idősek és fiatalok karöltve. A legnagyobb virtuóz, persze Kicsi Kóta, Bori nénivel együtt. A 82 éves gazda, amikor azt kérdeztem, hogy fáj-e valamije, azt válaszolta: ha táncolok nem. Egyébként itt is fáj, meg ott is fáj, de a tánc az gyógyszer. Meg a hit. Nincs az a pénz, amiért az imádságot kihagynák az életükből.

Gyimesközéplekon a hegytető magasán büszkén emelkedik a Szent Benedek kápolna egymást ölelő két tornya. A kápolna nem más, mint egy kicsi szálfákból, gerendákból ácsolt boronaház, égig érő fatetővel. És nem ez az egyetlen. Az erdélyi havasokban ugyanis szebbnél szebb kápolnákat építenek a csángó magyarok, a szó szoros értelmében a semmiből. Arrafelé ugyanis nincs tömegközlekedés, és akad, akinek még ökrös-szekérre sem telik. Így aztán nem is tud eljutni a falu központjában fekvő templomba. De mert ő is ragaszkodik a hitéhez, a vallásához, megoldja másképpen. Mint ahogyan Tankó Béla tette Görbe patakán. A szikár kalauz portája takaros, az istállóban néhány békés disznó rőfög, az udvar hátsó felében egyszerű házikó. Látszik, hogy a gazdának sok pénze nincs, de akarata van, hiszen úgy elverte a jég a falut öt esztendeje július 11-én Szent Benedek napján, hogy minden bizonnyal ki kell engesztelni a haragos szentet. Tankó a fejébe vette, hogy felépíti, kinézte hát a helyet a hegytetőn, ahol a kápolnának majd állnia kell. Építész keresett, aztán heteken át csak fát vágott a hegyen. Szeretettől készítette a tervrajzot az építész, és szeretetből jöttek Tankó Béla Pilisszentlászlói barátai is, hogy kalákában felépítsék a kápolnát. Más fát és munkagépet hozott, még a 37 kilós harangot is ingyen öntötték! Hosszú kanyargós út vezet fölfelé, és amikor megkérdezem, hogy az öreg nénikék, meg bácsikák, hogyan kapaszkodnak fel ide, csodálkozva néz rám. – Kell a nehezítés! Meg kell dolgoznunk azért, hogy meghallgathassunk egy misét! –

És imádkoznak a Szent Antal, a Szent Benedek és a Szentlélek kápolnában is. Szépváson a Szentlélek tiszteletére emeltek kőkápolnát a középkorban. Emberöltöknél át a moldvai csángó magyarok találkoztak itt székely zarándok testvéreikkel Csíksomlyó Pünkösdjére igyekezvén, és itt köszöntek el egymástól visszafelé vezető útjukon. Ma a középkori köveken zömök kápolna épül majd 2000 méteren, ahol, még a legrekkenőbb nyári hőségben is fűtől szél. 7 tulajdonos ugyanis lemondott földcsekjéről és ingyenes adományként a kápolnának adta birtokjogát. Kalákában építik a kecskeméti, a Zala megyei, a debreceni, az anyaország adakozó szívú képviselői.

A fenti kápolnákat csak az Erdélyben forgatott dokumentumfilmünkből ismerhetik majd meg, de lapunkban találkozhatnak a Szent Imre templom Oltárképével, melyen a boldoggá avatott Batthyány-Strattmann László látható betegeivel, Szűz Mária a kis Jézussal, Árpádházi Szent Erzsébet – aki szintén a szegényeket támogatta – a rózsza csodával. Apropos, hogy a rászorulókat gyámolító Faigl Ilona belgyógyász mesél példaképéről, a szegények orvosáról. Csajbók Éva endokrinológus kalauzolásával megismerhetik az orángutánok és a pigmeusok földjét, Literáti Nagy Ferenc csonkahegyháti háziorvos elképesztő természetfotóit, Móczár István háziorvos pedig a minőségi kultúra és az Atlantisz kutatásának rejtelseibe avatja be önöket. És ne feledkezzünk meg a MOMOT XI. Kongresszusának legfontosabb híreről sem: 25 minősítés született, már vannak obezitológusok Magyarországon! Reméljük, szeretettel olvassák a többi érdekes írást is! *Velük kíván szép, meghitt karácsonyt a Bekopogtató szerkesztői nevében:*

B. Király Györgyi



Bekopogtató

A Magyar Hypertónia Társaság és az Egis lapja

ISSN 2061-7429

Felelős szerkesztő:
B. Király Györgyi

Szaktanácsadó:
Dr. Alföldi Sándor
Dr. Farsang Csaba
Dr. Kiss Róbert

Munkatársak:
Bozsán Eta,
Bulla Bianka,
Csák Elemér,
Gubcsi Anikó,
Vámos Éva és
Várhegyi Andrea

Tördelőszerkesztő:
Tusor Ildikó

Címlapon:
Caravaggiótól Canalettoig
Az itáliai barokk és rokokó
festészet remekművei
Szépművészeti Múzeum
2013.10.26–2014.02.16.

A lap orvosoknak, egészségügyi szakdolgozóknak készült, terjesztik az Egis orvoslátogatói.

A minőszi kultúra szerelmese



Menjünk sorba. Meséljen arról az eseményről, amikor megkapta a Zöld Gondolat Lovagrendet. Ez komoly?

– A lovaggá ütésemet így indokolták: „Dr. Móczár István a Zöld Gondolat Lovagrend tagja, aki munkájával, életével a környezettudatos gondolkodást szolgálja, hirdeti.” Persze ennek az volt előzménye, hogy 1975-től Maglód település parokosításán, iskolai vetélkedők szervezésében a környezetvédelem ügyének elmélyítésén fáradoztam. 1988. április 22-én a Magyar Tudományos Akadémia dísztermében magalakult a Magyar Környezetvédelmi Egyesület, melynek akkor azonnal tagja lettem. Egy évvel később Maglódon is megalakult az egyesület 140 fővel, amelynek azóta is az elnöke vagyok.

1989-ben, a rendszerváltozás idején pedig gondolt egyet és létrehozta a Maglód újságot, honlapot. Honnan tudta, hogy ez lesz a jövő?

– Az országos népfreton belül is érezni lehetett, hogy hamarosan változás lesz a társadalomban és a

Egy maglódi háziorvos életébe sok-sok csoda beleférhet. Kutatja az Atlantiszt rejtélyt, kiváló ismerője a minőszi kultúrának, azt is tudja, hol van Minósz király gyűrűje.. Lapot alapított, közismert környezetvédő, nemrégiben pedig lovaggá is ütötték a ma már nagypapa korú orvost. Móczár István negyven esztendő után praxisát átadta fiatalabb kollégájának, ma hetente egyszer háziorvosként, a hét többi napján üzemorvosként dolgozik.



politikában. Személyesen kerestem meg 1989-ben a tanácselnököt, és együtt jelentettük meg az első Maglód újságot, ami azóta is havonta megjelenik. 2000-ben is gondoltam egyet és megjelentettük a „Maglód a harmadik évezred küszöbén” című könyvet, melynek nemcsak társszerzője voltam, hanem a fotója is.

Orvosi hivatása mellett, honnan maradt ideje még a régészkedésre is?

– Gyermekkorom óta készíttetést éreztem arra, hogy ismeretlen vagy kevésbé ismert kultúrákat fedezzek fel. Még akkor nem sejtettem, hogy a pusztában talált kőbalták, meandroid mintázatú cseréptöredékek tömeges megtalálása akár a régészet felé is irányíthatna. Szülőhelyemtől, Kéthalomtól alig 2–3 km-re egy neolit dombot fedeztem fel, amelyről kiderült, hogy a csiszolt kőkorból 7–8 ezer évvel ezelőtt létrejött hatalmas kiterjedésű rendszer. A leletek eredete után járva könyvtárak sokaságát látogattam végig és megismertem dr. Kalicz Nándor régészprofesszort. Nemrégiben meghívtam őt nyolc napra egy szantorini „bejárásra”, amely egy életre szóló élménnyel gazdagított. Úgy látszik, szelektíven működik az agyam, amikor orvos vagyok, mással nem foglalkozom, de amikor megyek hazafelé már a könyvem folytatásán gondolkodom. A két tudomány együtt él bennem, harmonikusan jelenik meg az életben.

Jó, jó. De, amit leír, azt előbb meg kellett, vagy fel kellett kutatnia. Egy helyütt ezt írja: „nemcsak a romok felkutatását, hanem a leletek mély értelmezését is feladatommak tartom.” Hol van, egyáltalán megvan Minósz király gyűrűje?

– Több tucat helyet jártam be főleg az Égei-tenger szigetein, de Catal Hüyük (Anatólia), Cogul-barlang



Az Égei-tenger partján

(Spanyolország), Karthágó (Tunézia), Málta, Szicília, Krim-félsziget, New York The Metropolitan Museum of Art stb. A Minósz gyűrű Kréta mellett egy fejedelmi sírból került elő, egy pásztorfiú találta meg. Évtizedekre eltűnt, majd előkerült. Ez az arany varázsgyűrű a minósz világa kódja is egyben. Vajon mit akartak az elődök üzeni az akkori világnak, vagy akár nekünk, akik most élünk? A kézirat erről már elkészült, de a nyomtatáshoz szükséges forrást egyre nehezebb előteremteni.

Hű! Azt a gyűrűt jó lenne megnézni! Szóval, könyvet írt A minósz Atlantisz rejtélyéről is. Mi a minósz rejtély titka?

– Platón nyomdokain indultam, aki az Atlantiszt három kontinensen képzelte el. Ma már számos régészeti lelet bizonyítja, hogy helyesen gondolta a filozófus. Európa – Kis-Ázsia – Afrika. Különösen izgalmasnak tartom, hogy mit kerestek a minósziai a Nílus-deltában? A New York The Metropolitan Museum of Art-ban több teremtet töltöttek meg a minósz freskókkal. Az izgatott, hogy a minósz kultúra története, hogyan került be az ókori népek tudatába. A minósz paloták előtt városias falvak lepték el Krétát. Mindent tudtak a kézművességről, és minden másról, amit később a palotákban is megtalálunk. Krétán Mürtoz városában fedeztek fel kváderkőből épített házakat. A minósz művészet ránk maradt töredékeiből csak úgy süt az életöröm, az összhang és a fényűzés! A valódi Atlantisz sem igen kereshető máshol, mint a krétai civilizáció területén. A korabeli Égeikum kutatóinak egy maroknyi csapatában felébredt a gyanú, hogy a nagy kultúrák (Babilon, Egyiptom) virágzása mellett kellett lennie egy „köztes, tengeri civilizációnak”, amely „kelesztette, élesztette” a környező népeket, és rendkívüli tudás birtokába jutott. Ezt a köztes kultúrát a minósziai hozták létre.

Hányszor járt Krétán? Csupán nyaralási célból soha?

– Krétát és Szantorinít egy tucatszor látogattam meg. Számomra – bármerre is járok –, az első teendő az adott ország (vagy sziget) múzeumának be-



Obszidián tükörben

járása. Majd azután jönnek a feltárások helyszínei, például hegytetők vagy barlangok. A család mindig velem van. 2013-ban például az Amnisziosz-hegy lábánál a frissen feltárt épületek mögötti területen vulkanikus hordalékot láttam. Nekem ez a felismerésem, Heuréka volt, bizonyíték, hogy a minósz flottát szökőár pusztította el, meggyengítve a krétaiak csodálatos civilizációját. Az eredeti Minósz gyűrűt is megnéztem unokámmal az Iráklioni Régészeti Múzeumban, és nyakamban ott lógott a gyűrű másolata. Céloom, hogy Krétáról szóló könyveimet a közgondolkodás sűrűjébe szeretném eljuttatni.

Benjamin és Maja nevű unokái mit tudnak a nagy-papa Atlantisz kutatásáról?

– A gyerekek be vannak avatva, részben együtt járjuk be a helyszíneket, de van egy nappali, ahol rengeteg könyv, lelet, szobor megvilágított vitrinben állandóan előttük van. Például a Lipári-szigetéről hozott, 5 kg-os obszidián egyik felét tükörsimává csiszoltattam. Az Ókorban nagyon kelendő volt a vulkanikus zsírkő, de a csiszolt obszidiánt tükörnek is használták. Benjáminnal, 2010-ben Krétán a Zeusz barlangot látogattuk meg, majd 2011-ben Szantorinon a Nea Kameni vulkánt másztuk meg.

Azt írja, hogy az élet sója a munka. Mikor pipázik?

– Pipázásra nincs időm, mert aktívan dolgozom. Az életet ugyanis sósan szeretem.

Bozsán Eta

Már vannak obezitológusok Magyarországon!

Bensőséges hangulatban, telt házzal tartotta meg a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság XI. Kongresszusát 2013. októberében az Aesculap Akadémián. Tizenöt előadás került a programba négy témakörben, az elhangzottak összegzett formában olvashatók a MOMOT honlapján „Kongresszusok” címszó alatt. A legjelentősebb hír az, hogy a tavaszi kongresszus óta már vannak obezitológusok Magyarországon a MOMOT által meghatározott minősítési feltételekkel: 25-en kapták meg a minősítést, 20 még folyamatban van. Legalább ilyen fontos, hogy a Szent Imre Egyetemi Oktatókórház Anyagcsere Központjában megindul az obezitológusok képzése.

Az elhízás ára

A túlsúlyosok aránya folyamatosan nő a mozgásszegény életmód és a fokozott energia bevitel következményeként. Az elhízás kezelése nem megoldott a fejlett országokban sem. Ahogy a testtömeg-index nő, úgy növekszik a kísérőbetegségek kialakulásának aránya és a kockázatok is. Az elhízás miatt csökkenhet a produktivitás, a kiadások viszont nőnek. Mind a direkt, mind az indirekt (szociális), mind pedig a személyes költségek is növekednek, és további költségnövelő tényező a kísérőbetegségek, illetve szövődmények kialakulásának kezelése is. A megoldás a megelőzés lenne, amely egy minden téren megtérülő befektetést jelentene.

Az előadó, **Bedros J. Róbert** professzor a MOMOT elnöke a Bekopogtató kérdésére válaszolva elmondta, hogy az obez bete-

gek esetében kiemelt figyelemre van szükség.

„A túlsúllyal megjelenhetnek a kísérőbetegségek és nőnek a kockázatok, ezért nagyobb odafigyelés, illetve után követés szükséges az esetükben. Az életmódváltás



is elengedhetetlen, és a szoros kontrollnak ki kell hatnia az esetleg kialakult kísérőbetegségekre is. Figyelni kell a beteg súlyának változására és a helyes életvezetésre! Fő célunk az egészségben tartás és a túlsúly vagy elhízás esetén a kísérőbetegségek kialakulásának megelőzése.

Mindenképpen kiemelten fontosnak tartjuk a mozgásterápia beépítését az életmódba, akár olyan egyszerű módokon is, amelyet például magam is végzek: lift helyett mindig lépcsőn járok, s azt tartom, hogy minden egyes lépcső 2 másodperccel hosszabbítja meg az életemet. Éppen az elhízás kezelésének komplexitása miatt is vettük be a mozgásterápiát társaságunk nevébe és persze a programunkba. Az önállóan is végezhető mozgásokon túl



vannak olyanok is, amelyekhez szakember szükséges, és persze minden esetben az esetleg már kialakult kísérő betegségeket is figyelembe kell venni a személyre szabott testmozgás során. Meggyőződésünk, hogy mindehhez a családi körülmények, a családi, baráti és munkatársi támogatottság is rendkívül fontos tényező és nem elsősorban pénzkérdés. És persze a példa ereje különösen fontos a gyerekek esetében, mert nem mindegy, hogy milyen nevelést kapnak, hogy fociznak a grundon, vagy a mozgás, a sport helyett a számítógép előtt gőryedeznek.”

Az elhízás a legkönnyebben diagnosztizálható, de legnehezebben kezelhető. Ez már **Pados Gyula** „Dilemmák az elhízás kezelésében” című előadásában

– Valóban felvetődött, foglalkoztat bennünket Bedros elnök úrral és Simonyi titkár urakkal egy új könyv megírásának gondolata, melynek azt a címet adhatnánk: „Sztárdiéták. Sztárolt diéták”. A sztár-diéták valóban kitűnő diéták, a sztároltak viszont minden divatosságuk ellenére csak „lufik”, és jó esetben eredménytelenek, rossz esetben azonban kifejezetten káros folyamatokat indítanak el, például bizonyos teák vesekárosodást okozhatnak. A nagy ígéretek, a csodás fogyási történetek mögött is általában egy erőfeszítés, talán épp egy diéta áll. Ha tényleg nem kellene semmit csinálni, csak bekapni a zöld kávé kivonatot, felvenni a fogyasztó övet és karperecet és fogyasztó szappannal fürödni – ugyan mi történhetne? Ha van

át. Ha az egyensúly megbillen a szervezetben, könnyen beindul egy „jojózás”: le, aztán több fel. A célul kitűzött 10 kg fogyás fél év alatt ezzel szemben csak folyamatos, illetve csak a megfelelő módszerekkel érhető el (pl. low carb, high protein diéta legalább fél éven át, mert szerintünk nem a zsírok, hanem a gyorsan felszívódó szénhidrátok a hizlalóak).

Az elhízásnak nincs gyógyszer, ezért 80%-ban alternatív, természetgyógyászati módon kezelik, és csupán 20%-ban a hivatalos orvoslás útján. Egy felmérés szerint az elhízottak 12%-a keres csak fel orvost, dietetikus, 45% a telekommunikáción keresztül, és 40% a környezete (család, barátok) által informálódik. Lényeges, hogy az orvostudományban egy új szer hatását bizonyítani kell.

Ami pedig alkalmazható a természetgyógyászatból, azt beépítette a hivatalos orvoslás is: masszáz, mozgásterápiák, balneoterápia, bizonyos diéták, akupunktúra. Ami orvosilag elfogadható, az a megalapozott diéta és a ciklikus aerob mozgás. –

Simonyi Gábor, a MOMOT titkára az „elhízottak hipertóniájáról” tartott beszámolót. Bemutatta a BMI hipertónia kockázatát nemek és korcsoportok szerint, az elhízás okozta hemodinamikát, az elhízáshoz társuló hipertónia pathogenezisét. „Azt felismerve, hogy valaki kövér, fontos rögzíteni a diagnózist, továbbá ezt figyelembe véve kell átgondolni a beteg gyógyszerelését. Biztassuk a páciensét a helyes étkezésre



hangzott el. A MOMOT főtitkára kitért a nehézségekre és a sikerekre: az intervencióra, morbiditásra és mortalitásra, a gyomorszűkítő műtétekre, az új amerikai étvágycsökkentő gyógyszerre, az obesitas génekre, valamint hatásos és így követhető megelőző programokra az USA-ban és Franciaországban.

Szót ejtett a hivatalos és alternatív terápiákról, valamint arról, amit leginkább az éppen divatos „csodaszer” kategóriába lehetne sorolni. Nem készül ezt a fontos és érdekes témakört könyvben is kifejteni?

hatás, csak placebo hatás lehet, semmi más.

Csínján a böjtrel!

Sajnos a „méregtelenítés” is egy reklámkifejezés lett, aminek égisze alatt számos diétát, étrend kiegészítőt, fogyókúrás terméket ajánlanak – de mint tudjuk, a máj méregtelenít, és amennyiben békén hagyják, kiválóan végzi a munkáját –, folytatja. – A böjtrel is csínján kell bánni (az USA-ban 64 haláleset is lett belőle), – a null-diéta egyáltalán nem javallt. Mi a 600 kalóriás böjtöt csináljuk vitaminok bevitelével, orvosi felügyelettel és csupán egy héten



és életvezetésre, és adjunk ehhez támpontokat.”

A túlevéshez vezető viselkedés döntésekből áll. Az éves annyira szubjektív, hogy az „alig ettem” érzése sokszorosa is lehet a megengedett 1200 kalóriának, ezért célravezető diétás naplót vezetni. Az önellenőrzés másik módszere a hosszú távú testsúly-kontroll. Erről beszélt **Audikovszky Mária**



lipidológus. Kiemelte, hogy előnyös csoportterápiára járni, és érdemes elsajátítani a stimulus kontrollt, vagyis azokat a technikákat, amelyek súlykolása során a páciens felismeri, hogy milyen helyzeteket kell elkerülnie. Meg kell tanulnia a visszafogottabb vásárlást, a spájzolás, nasolás és luxuskalóriák fogyasztásának megszüntetését, kevés étel legyen a tányéron, fontos a lassú evés; és a folyadék vagy saláta fogyasztása étkezés előtt. Lényegesek a táplálkozási ismeretek, a tiltás helyett engedélyezzünk. A mérőöldkő: 6 hónap – örüljünk az eredményeknek, és kommunikáljuk azokat!

A kövérség és gonosz testvérei

A mozgásszervi betegek száma az elmúlt 20 esztendőben 45%-kal emelkedett világszerte, legnagyobb arányban a térdartrózisban szenvedőké. A fájdalmas mozgásszervi beteg-



ség kialakulását 5 kg súlyfelesleg már 50%-ban növeli, állította **Bálint Géza** reumatológus professzor. A szükséges 10.000 lépés/nap helyett már csak 1.500 lépést teszünk, pedig napi fél óra izzadságig végzett mozgás lecsökkenti a betegségek kialakulásának kockázatát, és a halálozást. A kövér betegek kevésbé reagálnak a reuma-gyógyszerekre, fájdalmuk viszont erősebb. A professzor hangsúlyozta a mozgás gyulladáscsökkentő hatását is.

Az obezitással együtt járó rizikótényezők közül a hyperurikae-



mia és a D-vitamin vonatkozását **Kiss István** professzor részletezte. A megemelkedett húgysav és a metabolikus szindróma, illetve a D-vitamin hiánya és a kardiovaszkuláris kockázat – társbetegségek és szövődményeik – kerültek szóba előadásában. Magyarorszá-

gon az egész népesség D-vitamin hiányos, ezért napi 2000 nemzetközi egységet tartalmazó tablettát folyamatos szedése javallott felnőtteknek, gyermekeknek pedig ennek a fele.

A visszérbetegségekre hajlamosítanak: a kor, a genetika, a női hormonok, a mozgásszegény életmód, az elhízás. A testsúly növekedésével a hidrosztatikai nyomás lecsökken a vénákban és különböző stádiumokban (a láthatatlantól a fekélyes bőrig) kialakulhat a krónikus vénás elég-



telenség. Ezt már **Farkas Katalin** főorvostól hallottuk. A megelőzés eszköze lehet a vénatorna, masszáz, sportolás, kényelmes ruha és cipő viselés, a megfelelő táplálkozás és esetleg egyes fokozatú kompressziós harisnya használata. A kezelés része lehet a jól kialakított életmód, a vénás torna, a kezelés pedig lehet kompressziós, gyógyszeres, de sebészeti beavatkozás is.



vők esetében rögzítik a fiatalok táplálkozási szokásait, és az ezzel kapcsolatos adatokat. A három éves időszak végére kb. 4500 egyetemista étkezési szokásairól és tápláltsági állapotáról állnak majd rendelkezésre statisztikák, amelyek feltehetően kortársaik egészségi állapotáról és táplálkozási szokásairól is képet adnak majd.

Összegzésképpen: az elhízás kezelésének szakmai és szervezeti irányelveiről, a MOMOT diétás irányelveiről, a mozgásterápia jelentőségéről valamint a gyógyszeres kezeléssel a MOMOT honlapján olvashatnak bővebben:

www.momot.hu

Gubcsi Anikó

A „sok kicsi sokra megy” régi elméletét egy kicsit leporolta. **Antal Emese** dietetikus a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének főtitkára. Sajnos Magyarország az Európai Unióban listavezető a lakosság túlsúlyát tekintve. Az „energia egyensúly” teória szerint a bevitel és felhasználás mértékének egyensúlyba kell lennie, és a megelőzés (nem hízás) sokkal könnyebb, mint a fogyás. A lassú gyarapodással járó egyensúly, az „energiarés” bezárható napi 100 kcal csökkenéssel az energia bevitelben és 20 perc sétával. A „kis változtatások” megközelítés konkrét mennyiségi célt kínál, és bármilyen testmeggel elkezdhető. „Mozogj többet, egyél okosabban!” – mozgás mellett megfelelő mennyiségben minden étel és ital beilleszthető.

A 2013 márciusában indult E3 – Energiaegyensúly egészségprogram egyetemistáknak – programról **Kubányi Jolán**, a MDOSZ elnöke számolt be. Átfogó szakmai programjával egy budapesti és két vidéki – Pécs és Debrecen – három egyetemet keresett meg a szövetség. A fakultásokon a helyes táplálkozási alapismereteken kívül a sporttáplálkozásról, de a divatos fogyókúrák élettani hatásairól is beszélnek majd a dietetikus szakértők. Az előadásokon résztvevők, valamint a személyes tanácsadást igénybeve-



Ilona a szegények gyámolítója...



Szobájában a kép a szegények orvosát ábrázolja. A II. János Pál pápa által Boldoggá avatott dr. Batthyány-Strattmann Lászlót, aki orvos volt a hercegek között és herceg az orvosok között. Ő Faigl Ilona belgyógyász és családorvos példaképe a családi életben, a gyógyításban, a hazafiságban, az emberségben, a szegények gyámolításában és nem utolsósorban, a katolikus hitben. Ezért lett a dr. Batthyány-Strattmann László Orvostársaság elnöke.

– Húsz éve özvegy vagyok, a fiam külkereskedő és két fiú unokám közül az idősebb 21 éves, a Nemzetközi Gazdasági Főiskola másodéves hallgatója. A fiatalabb 9 esztendő és a művészetek iránt érdeklődik – avat be magánélete titkaiba. Az is gyorsan kiderül, hogy nem volt orvos a családban.

– Nagypám kőműves mester, mint pallér dolgozott a Paulheim és Weninger Építőipari Cégnél. Ez a cég templomokat épített a fővárosban. Többek között a Budai Ciszterci Szent Imre Plébánia Templomát is. Nagypámat érte az a megtiszteltetés, hogy ő tehet fel a keresztet a tornyokba, a Vatikánból érkezett nikkelezett és a Vatikán címerével ellátott kőművesszerszámmal. Édesapám építésmérnök, akit a történelmi események következtében, az orosz fogságból hazajövet öt éves koromban ismertem meg... Három vagyunk testvérek, húgom Zsuzsa házi gyermekorvos, az öcsém Ferenc pedig gyógyszerkutató vegyészmérnök professzor, a BME Szerves Kémia Tanszékének dékánja.

A hit, a szellemi gyarapodás és az emberség jegyében nőttünk fel. Egyébként úgy lettem orvos, hogy a húgom kicsi korában be-

teg lett, nagyon aggódtunk érte. Örültem, hogy a doktor bácsi meggyógyította. Akkor határoztam el, hogy én is meggyógyítom majd a betegeket. Budapesten végeztem, majd belgyógyászatban dolgoztam a Péterfy Sándor utcai kórház Szövetség utcai részlegén. 1975-ben belgyógyász szakvizsgát tettem, azóta dolgozom a XI. kerületben.

Azért néha egy kicsit elkalandoztam a tudomány felé is. Részt vettem az Országos Onkológiai Intézet Daganat Epidemiológiai Szakcsoportjában, részletes felmérést végeztem teljes körzetemben, házakra lebontva a daganatos betegekről. Két cik-

kem jelent meg abban az évben a Medicus Universalisban, „Dollinger nyomában” és „Rosszindulatú daganatok szokatlan halmozódása négy lakáson belül” címmel. Két bejelentett és egy elfogadott gyógyszer szabadalmam is van, melyet öcsémmel nyújtottunk be kombinált hatóanyagú vérnyomáscsökkentőkről 1983–84-ben, amikor ez még újdonság volt.

Közel két esztendőt töltöttem Líbiában, egy magyar építőipari vállalat üzemorvosaként. Jó cselekedeteket bárhol és bármikor gyűjthet az ember. Kint tartózkodásom alatt sikerült egy hazai analfabéta munkást megtanítanom a betűvetésre. Sajnáltam, hogy nem tud levelezni az itthon maradt családjával és kollegái sokszor rossz tréfát űztek vele.

Ez is azt jelzi, hogy egykori kollegája, a hithű herceg példáját követi, orvostként és emberként is.

– Mindenkinek nagy szüksége van példaképekre, akikre felnézhet, és akikből erőt meríthet. Ő egész hercegi vagyonát a szegények gyógyítására fordította. Természetesen ezt ilyen mértékben manapság senki nem tudja utánózni. De azért a szegé-



nyek segítésére a mai világban is nagy szükség van. Nemegyszer fordul elő, hogy nem elég felírni a gyógyszert a betegnek, hanem anyagilag is ki kell segíteni, hogy ki tudja váltani. Szerencsére több hasonló jószívű kollegát ismerek, akik szintén megteszi, ha látják, hogy nagy a szükség. A múltkor messze lakó idős betegem a zuhogó esőben nem tudott volna hazamenni, kifizettem a taxiját.

Ha már a filantrópiánál tartunk, hírlík, hogy Erdélyben is segít.

– Úgy 10–11 éve a csíksomlyói búcsúról hazafelé betértünk Dévára. Bőjte Csaba atya felhívta a figyelmünket arra, hogy Szovátán nemrégiben alakult a Szent József Gyermekotthon, elkelt a segítség. Pár éven át gyermekorvos húgommal jártunk ki. Végigvizsgáltuk a gyerekeket, sőt még a környező falvakban is pár rászoruló családot. Adományokat vitünk, majd a Dr. Batthyány László Orvoscsoport Egyesület megalakulását követően már egyesületi zárandokút keretében folytattuk a pasztorációt, ekkor már többféle szakorvossal.

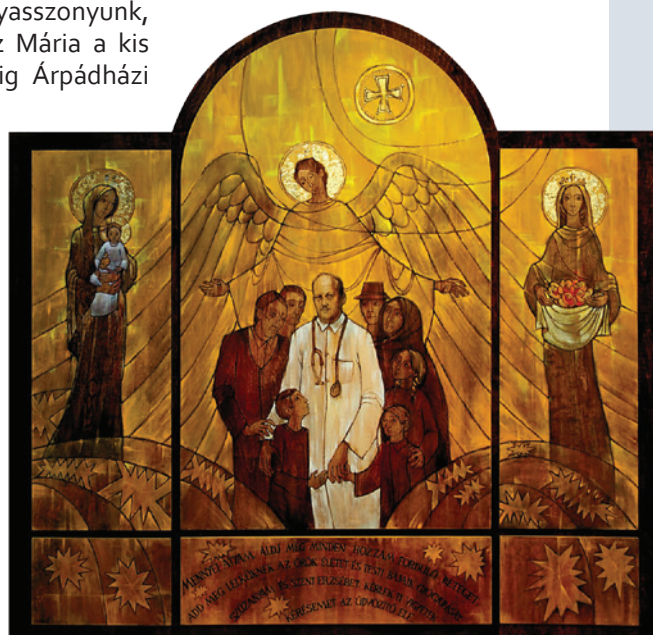
2003 márciusában egy zárandokcsoporttal – ötezer hazai zárandok között – ott lehettem Rómában a Szent Péter Téren Dr. Batthyány-Strattmann László boldoggá avatásán. Kevés országnak van orvos szentje. Büszkék lehetünk rá. Névadónk az első magyar orvos boldog, akinek életútját nem lehet eléggé népszerűsíteni, minden tette pél-



da a mai Magyarország számára. Ezért a boldoggá avatás tizedik évfordulójára egyesületünk egy oltárképet készíttetett. Az oltárkép egy fára festett triptichon. Középen Batthyány látható orvosi habitusban, betegeivel körülveve. Jobbra tőle Nagyasszonyunk, a boldogságos Szűz Mária a kis Jézussal, balra pedig Árpádházi Szent Erzsébet a rózsákkal, aki szintén a szegényeket támogatta. Az oltárkép Angyal Júlia festőművész alkotása és a Szent Imre Templomban található. Terveink közt szerepel egy, a szegények orvosáról szóló játékfilm elkészítése. A forgatókönyvet Koltay Gábor írta, ő is rendezné csak még az

anyagi fedezet várat magára... és végül Batthyányi jelmondatát szeretném megosztani a kedves olvasókkal: „Ha boldogok akartok lenni, tegyetek másokat boldoggá.”

Várhegyi Andrea



Orángutánok és pigmeusok földjén...

Próbáljuk csak elképzelni egymás mellett Dogonföld holdbéli szikláinak tövében a sárból és szalmából rakott, szokatlan formájú házakat és Szingapúr felhőkarcolóit. Vagy éppen az Antarktiszt örökké jéggel borított tájait meg Etiópia kanyonjait, ahol éjjel is 40–45 fok fölé kúszik a hőmérő higanyszála... Van, akinek ez nem álom: Csajbók Éva szegedi belgyógyász, endokrinológus, diabetológus bebarangolta ezeket a tájakat.



Önnek szenvedélye az utazás – hátizsákos turistaként bejárta sok egzotikus országot. Megszámlalta őket?

– Az, hogy az utazás a szenvedélyem lenne, kicsit túlzás, talán jobb azt mondani, hogy nagyon szeretek utazni, de leginkább úton lenni. A kettő nem ugyanaz, mint ahogy „utas” és „utazó” között is lényeges különbség van, de ezt gondolom már sokan megtapasztaltuk. Talán azzal az érzéssel sem vagyok egyedül, hogy számomra mindig jóleső érvényes repülőjeggyel rendelkezni... Valóban megadatott, hogy sok országba eljussak. Hogy szám szerint hányba? Nem is tudom pontosan, de nem is ez a fontos.

Minden kontinensen jártam már, de ha a térképre tekintünk, azért több az olyan ország, ahol még nem voltam, mint ahova már volt alkalmam eljutni. Mindegyik utam élmény volt valami miatt, mind-egyikre szívesen gondolok vissza.

Mégis, melyik volt a legnagyobb élménye?

– Nagyon nehéz lenne egyet kiragadni a sok közül, mert általában nem lehet összehasonlítani, bizonyos kultúrákat, korokat, szokásokat, eltérő módon szocializálódott embereket, különböző éghajlati övek flóráját és faunáját. Próbáljuk csak elképzelni egymás mellett Dogonföld holdbéli szikláinak tövében a sárból és szalmából ra-

kott, szokatlan formájú házakat és Szingapúr felhőkarcolóit, vagy az Antarktiszt örökké jéggel borított tájait és Etiópia kanyonjait, ahol éjjel is 40–45 fok fölé kúszik a hőmérő higanyszála... Lehetetlen és valahol értelmetlen is hasonlítani. A legnagyobb élmény mindig a tapasztalás és/vagy a kaland, ami természetesen utanként más és más. A régi, öreg bölcssek szerint nem az élt sokat, aki sok évet ért meg, hanem az, aki sokat látott, tapasztalt a világból – ezt alapul véve lehet, hogy már én sem vagyok olyan fiatal.

Turistaként vagy szakemberként utaznak férjével, Tamás Gábor neurobiológus akadémikussal?

– Attól függ, hova és milyen céllal utazunk. Kongresszus meghívott előadóként legalább annyira lenne vicces túrafelszerelésben, fejlámpával megérkezni, mint ahogy a Machu Picchu guruló bőröndöt húzni tűsarkú cipőben és necc harisnyában. De viccet félretéve, a kettőt sosem lehet teljesen szétválasztani. Nem egyszer fordult elő a világ különböző tájain, hogy nagyon szomorúságos körülmények között élő beteg embereken kellett orvosként segítenem. Bevallom, a külföldi konferenciák alkalmával a szakmai programok mellett



szeretem felfedezni, körbefutni a várost, a környéket, megtekinteni a nevezetességeket és kicsit meglesni a helyiek életét, szokásait – ilyenkor semmiben sem különbözöm a többi turistától: ugyanúgy szeretek fényképezni, jókat enni, inni a „kiskocsmákban” és váltani pár szót a helyi pincérrel, taxissal, sarki fűszeressel. Van úgy, hogy egyszerűen a kíváncsiság vagy a tudásvágy hajt (turistaként és szakemberként is), hogy kihalófélben lévő törzseket, állat- és növényfajokat lássunk természetes élőhelyükön.

Említsen ilyesmit!

– Például így jutottunk el Borneóra, ahol orángutánokat, vagy Kongóba, ahol pigmeusokat és a kihalástól súlyosan veszélyeztetett gorillákat láttunk. Ebbe a kongói rezervátumba nehezen sikerült bejutnunk, ugyanis naponta csak egy hatfős csoportot engednek be egy órára, hogy megtekintsék a gorillák minden napjait. Kenyától Ugandáig sok olyan állatot láttunk, amit korábban még állatkertben sem, midőn egy kamionból átalakított buszban utaztunk és éltünk teljesen nomád körülmények között. Sajnos helyenként döbbenet láttuk, hogy az ifjúkorunk földrajzkönyvei által feltüntetett esőerdők 80 százalékos aránya valójában 3 százalékra zsugorodott. A világ különböző tájain levő nemzeti parkoknak mindig megvan a maga varázsa, amit a könyvek, filmek csak részben adnak vissza.



Csajbók Éva édesapja sebész, édesanyja biológia szakos tanár. Mint mondja, ilyen indíttatással bizonyára nagy meglepetést váltott volna ki családja körében, ha kertépítő vagy nyelvtanár válik belőle, noha németül, angolul, franciául, spanyolul és egy keveset oroszul is beszél.

Miért és mikor kezdett utazni?

– Ha jól belegondolok, tulajdonképpen gimnazista korom óta járom a világot. Hogy miért? Szeretnék minél többet megtudni a világról és minél többet megérteni belőle.

Mennyi időt tud rászánni?

– Erre könnyű válaszolnom: kicsivel kevesebbet, mint az éves szabadságom és sajnos sokkal kevesebbet, mint amennyit szeretnék, vagy el tudnék képzelni.



Egy évben hányszor utaznak?

– Ez teljességgel változó. Az utazások száma függ attól is, hogy milyen külföldi kongresszusokra, konferenciákra jutunk el akár résztvevőként, akár előadóként és hogy mit tervezünk a szabadság idejére.

A klinikán végzett munkája, a klasszikus értelemben vett orvosi feladatok ellátása mellett oktatási és tudományos kutatói tevékenységet is folytat. „Ezek mellett még azt is nehéz elképzelnem hirtelen, mi az hogy hobbi...?” – mondja, de aztán pontosít.

–Ha „hobbi” alatt azt a munkán kívüli kellemes időtöltést értjük, amitől feltöltődünk, valamennyi



időre elfelejtjük a napi robotot és mindezt viszonylag rendszeresen tesszük, akkor van két „hobbim”: a sportolás és a barátaimmal töltött idő. Ha tehetem, hetente kétszer, háromszor járok egy tor-

naklubba spinningelni. A másik „hobbimra” sajnos lényegesen kevesebb idő jut, mint amennyit szeretnék, de igyekszem...

Mi az, amit még szeretne elérni az életben?

– Ha majd egyszer arra adom a fejem, hogy mint a nagy utazók, összeállítsak egy saját „bakancslistát”, legyen időm, energiám azt végigcsinálni, valamint Oetinger szavaival élve szeretném még, hogy „Adassék nékem annyi lelki erő, hogy mindazt elfogadjam, amin változtatni nem tudok; bátorság ahhoz, hogy mindazt megváltoztassam, amire képes vagyok, és bölcsesség ahhoz, hogy el ne tévedjek közöttük.”

Vámos Éva

Aki kalandvágyból Zalát választotta...



A Sárospatakon töltött gimnáziumi éveket követően Debrecenben lett orvos, de hogy került éppen Zalába? Bár bevalom magam is kedvelem e táj dombos vidékét, a Kis-Balatont és a Balaton közelségét.

– Kalandvágyból választottam ezt a környéket. A rendszerváltás idején igen vonzónak tűnt a Dunántúl. Akkor még az Osztrák-Magyar világkiállítás megrendezése is napirenden volt. Aztán nem lett belőle semmi. Zalában bizonyítanom kellett és éveket, amíg elfogadtak. Ma már itthon vagyok több ideje élek

Csonkahegyhát Zalában van. A megye északi részén, Zalaegerszegtől délnyugatra fekvő település, a Göcsej legmagasabban lévő falva. A község lakóinak száma nem éri el a négyszázat. Itt él és gyógyít a csodás természetfotóiról is elhíresült háziorvos: Literati Nagy Ferenc.

itt, mint Borsodban vagy a Hajdúságban. Mivel a kis létszámú körzet nem biztosít megnyugtató jövedelmet, üzemorvoslással és 12 éve börtön orvosi teendőikkel egészítem ki azt. Annak idején a Hajdú-Bihar Megyei Kórház II. Belgyógyászati Osztályán kezdtem, de már akkor is a körzeti orvoslásra készültem. Később Nyírábrányba kerültem, majd 1990-től Zala megyében, Göcsejben vagyok háziorvos. Míg Nyírábrányban két körzet is kitélt egy faluból, itt Csonkahegyháton és a környékén öt falu alkot egy körzetet. Így is csak 1100 páciensem van. Mégis szerencsés ez a körzet, hiszen a megyeszékhelytől 11 kilométer választ el, ugyanakkor a Göcsej legmagasabb pontján és legszebb helyén található. Abban meg, hogy az orvosi hivatást választottam, semmi meglepő sincsen. Édesapám egy Bor-

sod megyei községben, Bekecsen volt körzeti orvos. Tizennégy éves koromig szolgálati lakásban éltem a szüleimmel, így ez a hivatás áthatalmította az életünket.

A honlapján csodálatos felvételek láthatók a világ számos tájáról. Többségük természetfotó. Mikor ismerkedett meg közelebbről a fényképezéssel?

– A fotózás gyermekkori szerelem. A fekete-fehér kidolgozást már tíz éves koromban megtanultam. Otthon volt is kis laborom, hordozható koffer-nagyítógépem. Már az általános iskolai eseményeket is megörökítettem és ez csak folytatódott a gimnáziumban, majd az egyetemen. Elsősorban autodidakta módon fejlesztettem a tudásomat. Néhány éve csatlakozhattam kiváló fotós és orvoskollégámhoz, Simán Lászlóhoz. Vele új korszak kezdődött az



A készülő Portugália kiállítás egyik tengerparti képe



– Ennek egyik „szülőatyja” Hubert János tapolcai háziorvos volt, még 1995-ben. Ez valójában egy országosan, ma már több, mint 30 helyen, egységes tematika szerint működő akkreditált továbbképző rendszer. A zalaegerszegi klub koordinálását 1996 óta végzem. Évente három alkalommal tartunk a városban továbbképzést. Még egy „apróság” 1995 óta vezetem a Göcsej Orvos Klubot. Hozzánk tartoznak a környékbeli alapellátó kollégák. Számukra havonta szervezünk továbbképzést,

életemben, azóta ismertem meg azt az élményt, hogy azért utaztam, hogy fotózhassak. A szabad időm nagy részét természetjárással töltöm. Számomra az ünnepi pillanatok az jelenti, hogy ha kirándulhatok a Balaton felvidéken, a Somlóhegyen, vagy éppen a Júliai Alpokban, a Dolomitokban, vagy akár a göcseji erdőkben. Főként a természet különlegességei érdekelnek. Így jutottam el Montenegrotól kezdve British Columbián, Norvégián át Reunion szigetéig. Jártam Kubában, Madeirán, Szardínián, Korzikán, Skóciában, Finn lappföldön, Kenyában. Legkedvesebb úti célom Izland, ahová csoportokat is vittem. Pár éven keresztül egy túraklubnak voltam a túravezetője.

Magányosan is nekiindul fotóaparáttal, teleobjektívvel a világ felfedezésének?

– Gyakran egyedül indulok útnak, minden luxust nélkülözve. Egy-egy út megtervezése is időigényes, aztán jön maga az utazás minden izgalmával! A visszatérés után még hónapokba telik a felvett anyag feldolgozása, rend-



szerezése. Amikor mások elé tárom, remélem azt láttatom, amit magam is átéltem. A legemlékezetesebb utam talán a kanadai. Bérelt autóval tízezer kilométert tettem meg Vancouvertől fel Yukonba Davson City-ig és a Sziklás hegységen és a prérin át vissza. A grizzly medvével való találkozásom akkor teljesen veszélytelennek tűnt, utólag rájöttem, hogy rosszul is végződhetett volna.

És akkor nem lehetne – többek között – az Egis Cardiovasculáris Clubjának koordinátora.

sőt kulturális programokat, közös kirándulást. Ilyenkor természetesen fotózom is.

Merre voltak már kiállításai?

– Képeimből Zalaegerszegen többször volt kiállításom, de látták már Marcaliban, Kehidakustányban és Gellénházán is az ott tartott tárlatokon. Az új készülő anyag Portugáliából való. Az Algarve csodálatos tengerpartján jártam, ott készült felvételeimet mostanában rendszerezem.

Várhegyi Andrea



Kaptam egy hátba veregetést a fiamtól...

Martinkó István „Az Év praxisa a Kárpát medencében” pályázat egyik hazai győztese Soltszentimrén lakik. A Kecskemét közeli faluban, ahol 1300-an élnek, s amelynek legnagyobb nevezetessége a Csonka-torony, a XIII. században épült erődtemplom romja, amelyet Szent Imre herceg halála helyszínén emeltek.



Változott bármi is az életében ezzel a díjjal? A gyerekei a betegek másképp néznek Önre? Vagy mindez csak legbelül egy lelki jólesést jelentett?

– Jól esett az elismerés, különösen azért, mert a betegek visszajelzései alapján született. Jól

esett azért is, mert sokan dolgoztak „Az év praxisa” pályázat létrehozásán civilek és szakmabeliek egyaránt, ami a háziorvoslás elismerését jelenti. A betegek közül is meglepően sokan tudtak erről a kitüntetésről, és az ismerősök közül is jó néhányan gratuláltak. A

fiam most utolsó éves gimnazista, mint minden kamasznak, neki is kevés ideje marad a szüleire, de azért egy hátba veregetés-kézfogást kaptam tőle is. Az életem nem változott, talán még többet dolgozom, mint előtte.

Tisztelt zsűri!

Martinkó doktor az egyik legnagyobb tudású és leglelkiismeretesebb orvos, akivel eddig találkoztam. Amíg korábban különböző, a mindennapjaimat erősen megnehezítő betegségektől szenvedtem mostanra a lehető legtükrösebb állapotban érzem magam, és ezt nagyrészt neki köszönhetem.

A felkészültségéről és a naprakészségéről a legújabb kutatási eredmények és a legújabb gyógyszerek hatóanyagai terén csak szuperlatívuszokban tudnék mesélni, az emberekkel való bánásmódját pedig nyugodtan oktathatnák bármelyik orvosi egyetemen, mint követendő példát.

Nem véletlenül követtem egy év elteltével, amikor a községünkben Kiskőrösre tette át a munkahelyét, mivel biztos voltam benne, hogy az esetleges utazási többlet időért és költségeért messzemenően kárpótolni fog az a gondos ellátás, amit Kiskőrösön kapok.

Sokszor az egyébként kiválóan meghatározott gyógyszerekénél is többet érnek a biztató szavai, valamint az életmóddal kapcsolatos tanácsai. Mindig nagy figyelmet fordít arra, hogy költségtakarékosan gyógyítson, de ez egyáltalán nem megy soha a hatékonyság rovására.

Mivel engem már számos betegségből kigyógyított, teljesen megváltoztatta az orvosokhoz fűződő viszonyomat, az addigi félelem egészen bizalommal alakult át, és a jövőbe is sokkal optimistábban tekintek. Ezt legalább akkora eredménynek tartom, mint a betegségeimtől való megszabadítást. Figyelmes gondoskodása még a nem a körzetéhez tartozó családtagokra is kiterjed, ami ebben a világban valóban unikumnak mondható.

Köszönettel: Kovács József

Milyen betegségek a leggyakoribbak errefelé? Melyik volt a legizgalmasabb története?

– A leggyakoribbak a mozgásszervi, a légúti, a szív-érrendszeri és a daganatos betegségek. A legizgalmasabb egy kánikulai délután végzett újraélesztés volt a falu külterületén, amit egy laikus segítővel végeztünk kb. 35 percig, mire a mentő megérkezett.

Mi az, ami hiányzik még az orvosi rendelőjéből?

– A rendelőm Kiskőrös központjában, egy modern épület emeletén van, 5 éve épült, a váróteremből nyílik a két helyiségből álló légkondicionált rendelő. Az elsőben dolgozik a két asszisztensnő, akik nagyon nagy segítségemre vannak rengeteg teendőt önállóan végeznek. Mire hozzám kerül a beteg, mivel három számítógépen dolgozunk, addigra a beteg kikérdezése, státuszának rögzítése (mérések, vérnyomás, vércukor, stb.) már megtörté-

nik. A második szoba az én birodalmam, itt zajlik a betegvizsgálat. A minimál feltételeken túl használunk vérnyomás- és EKG-Holtert, spirométert, ultrahangot, digitális EKG-t, és ha szükséges, defibrillátort is. Két helyen dolgozom, Kiskőrösön a saját praxisomban és helyettesként Soltszentimrén is. A rendelők jól felszereltek, leginkább még egy asszisztens-adminisztrátor hiányzik mindig, mert az adminisztrációs terhek nagyon megnőttek és ez időnként lassítja a munkát.

Ha elindulnánk sétálni, mit mutatna meg Soltszentimrén? Hány fő lakja? Hány dombja van? Milyen fák a legjellemzőbbek ezen a tájon?

– A faluban 1300-an élnek, a legnagyobb nevezetessége a Csonka-torony, ez egy XIII. században épült erődtemplom romja, amelyet Szent Imre herceg halála helyszínén emeltek. A központban látható a szépen felújított katolikus templom. A falu határában van a Koron-tó, ez egy mocsaras-nádas terület, a Kiskunsági Nemzeti Park része, fantasztikus madárvilággal és növényzettel, homokdombokkal. A jellemző fafajták: nyár, akác, fenyő, szil. A szikes területek igen gazdagok vízi szárnyasban, a környéken sok apróvaddal is találkozunk. A tájra természetesen jellemző a mezőgazdaság, szántók, legelők, erdők mellett általában szőlőültetvényeket látunk.

A szórakozás, a kikapcsolódás mit jelent Önnek? Hol van a legközelebbi színház, mozi?

– Szabadidőmben bridzsezem, olvasok, vagy a számítógépet használom. Színházba ritkán jutok el, a legközelebbi Kecskeméten van. Moziban sok éve nem voltam, mert itthon a házi mozi kényelmesebb.

Ha a háza ajtaján kopognék, tehát a privát szférájában keresném fel, ki fogadna, és mit látnék a dolgozószobájában, illetve a család konyhájában?

– Soltszentimrén egy kertes házban lakunk a feleségemmel és a fiammal. Az épület két szobából és egy nappali-konyhából áll. Az egyik szoba az enyém, itt van egy laptop és egy nyomtató rengeteg könyvvel. A ház többi része a feleségem birodalma. Az udvarban van egy egyszobás kis vendégház, ezt a fiúnk már néhány éve kisajátította magának.

Hogy néz ki egy családi vagy baráti összejövetel Martinkóék házában?

– A jelesebb napokat (születinap, névnap, szilveszter) általában baráti társaságban töltjük. Ha nálunk van a buli, akkor a halászlét vagy a pörköltet bográcsban és saját kezűleg készítem el. Eddig legalábbis nagy sikere volt, mert másnapra még kóstoló sem maradt belőle.

Bozsán Eta



Angiológus lóháton...



Gondolom, nem nagyon tévedek, ha azt hiszem, hogy a belgyógyász orvosok közt nem sok van olyan, aki komolyan lovagol. Ön mikor és hogyan ült először nyeregbe?

– Egyik idősebb barátom, akitnek tudományos területe a felnőtt és öregkori sport volt, több túrára is elcsábított; ebben volt sí-lesiklás, futás, tenisz és lovaglás is, együtt vagy külön-külön. Hogy mikor „csavarták el a fejemet”? Nos, annak már több évzede. Azóta kis megszakítással folyamatosan művelem ezeket a sportokat.

Ez főleg azért érdekes, mert Ön már nem húszéves.

– Hát igen: én már többször húszéves vagyok.

És még mindig biztosan ül a nyeregben?

– Már amennyire biztosan ülhet az ember a nyeregben.

Főleg a lovas túrákról beszélgetünk. Horváth Péter már említett idős barátjának több tanítványa lovas farmot, illetve panziót üzemeltet, velük egyeztetve járnak ide vagy oda. A nagy túráknak azonban Erdély a helyszíne. Autóval utaznak egy-egy célállomásra, s onnan kiindulva a hegyek között kalandoznak, sokszor több száz kilométerre. Arrafelé tévé nincs, a rádió nem fog semmit, telefon és térérő szoba sem

lámja a lovakat. Pedig Budapesten a XI. kerületben nem nagyon lehet lovat tartani. Állítja, hogy az élettartam meghosszabbításához a legfontosabb a fizikai aktivitás. És rögtön bizonyítja is saját példájával Horváth Péter angiológus a Szent Kristóf szakrendelőből.

jön: ez az abszolút kikapcsolódás. Beszélgetőpartnerem két dolgot hangsúlyoz: a lovaglás, mint test-edzés mellett a szellemi felfrissülés jelenti a legnagyobb értéket. No meg a társas együttlét: volt, amikor négyen indultak útnak, de az is előfordult, hogy tizenketten jöttek össze. Ami a lovak „márkáját” illeti, Erdélyben főleg a fogarasi lipicai vált be: nyugodt és kintartó a hegyi túrákon. Idehaza meg, ami épp adódik, hiszen a 11. kerületben nincs saját lóva.

Ilyen lovas múlttal feltételezhető, hogy tökéletesen ért a nyelvükön.

– Nos, a viselkedésükből sokra tudok következtetni, de a nyelvéből csak megközelítőleg. –

Emlékezni van mire, kisebb kalandok is voltak, de komoly bal eset nem történt sportoló élete során. Az az eset is szerencsésen végződött, amikor az egyik lány leesett egy erdélyi patakban, és a ló rálépett. „Teljesen elhagyatott vidéken jártunk, ahol az egészségügyi ellátásra hiába is számítottunk volna, tehát jól jött az orvos a csapatban” – meséli.

Témát váltva arról beszélünk, hogy a sportok ilyen komplex mű-

velése mennyire elterjedt, illetve mennyire követendő.

– A tudomány jelenlegi állása szerint az élettartam meghosszabbításához a legfontosabb a fizikai aktivitás. Magyarországon is végeztek felmérést száz évnél idősebb emberek körében. Több mint tíz embert vizsgáltak, s közülük csak egy tanárnőt találtak, aki nem volt fizikai munkás, de ő is egész életében dolgozott a kertjében. A sport tehát meghatározó, de nem a versenysport, mert az élsportolók tíz évvel kevesebbet élnek. –

Hogy mit tegyen az, aki már idősödő emberként ismeri fel a mozgás jótékony, életmeghosszabbító szerepét? Horváth főorvos szerint soha nem késő elkezdni a testmozgást, de fontos a fokozatosság. Ennek során érdemes a pulzus-kontrollt alkalmazni, azaz addig terhelni a szervezetet, amikor a szívverés gyakorisága eléri a 190 mínusz életkor számot.

Tapintatlanul megkérdezem a doktor urat, előfordult-e már, hogy ő jóval hatvan fölött túlpörgött, hogy sok volt a pillanatnyi terhelés, mire nevette megjegyzi: nekem a stressztől szokott csak felmenni a pulzusom.

Csák Elemér



Kifeszített vitorlával...

Alapvetően közgazdásznak készült, de az utolsó gimnáziumi évben úgy döntött, hogy orvos lesz. Ez nagy meglepetést jelentett szűkebb környezete számára, mert a családban még nem volt orvos. Papp Zsolt háziorvos ma már pontosan tudja: jól döntött.



Mint mondja, a választást az motiválta, hogy elképzelte magának az életét, s olyan foglalkozást keresett, amely változatos, az emberekkel kapcsolatos, s nem zárja be őt egy szobába. Az orvos az a szakma, amelyben a tanulás és a tapasztalatszerzés hatvan-hetven évesen is meghatározó.

Papp doktor még fiatal, negyven éves, de már meggyőződ-

hetett arról, hogy a döntése helyes volt. A kórházi gyakorlat és a belgyógyászti szakvizsga letétele után 2004-ben lett háziorvos Alsónémediben, Budapesttől nem mesze. A községből akkor már sokan ismerték, mert területileg hozzá tartozott, s gyakorlatilag meghívásnak tett eleget, amikor beadta háziorvosi pályázatát.

„Ezt azért is fontos megjegyezni, mert Némedi mindig meglehetősen zárt közösség volt. Ha az ember ránéz a térképre azt lát-



ja, hogy a HÉV Harasztira megy, a vonat Ócsa felé kanyarodik; ez azért van, mert a község nem akarta, hogy ránehezedjen a fejlődés.”

Visszajár a kórházba is, diabetológiai szakrendelést folytat. A háziorvoslás és a kórházi háttér együttesét nagyon hasznosnak és fontosnak tartja, hiszen így tudja, melyik páciense van kórházban, körbe járhatja a betegeit, megbeszélheti kezelésüket a szakorvosokkal. Ezt önkéntességi szerződés alapján teszi kezdettől fogva.

Az utóbbi információ hallatán talán látszik az arcomon a csodálkozás, mert hozzáteszi: „az ingyenes munkának az a magyarázata, hogy a belgyógyászatot szenvedélyesen szeretem, no meg kiderült, hogy oly keveset fizetnének, amiből könyvelőt is alig tudnék alkalmazni”. Valamikor természetes dolog volt, hogy a háziorvos részt vett a betegei nagyvizitjén, konzultált kórházi kollégáival, de mára ez a gyakorlat kikopott. „Pedig rendkívül hasznos, hiszen én kapom vissza a pácienseimet, nekem kell végső soron megoldani a problémáikat”. A betegek ennek örülnek, de a kórházi kollégák is jó néven veszik a szakmai kap-





„Az abszolút pihenést a vitorlázás jelenti. Feleségem gyermek-kora óta űzi ezt a sportot, s amikor megismerkedtünk, teljesen természetes volt, hogy én is megyek velük. Amikor az ember a vízben van, nem kalandozik másfelé az esze, oda kell figyelnie, mit csinál, közben élvezni a természetet... szóval remekül ki lehet kapcsolódni.”

Pappék a Balatonra járnak, az Adria egyelőre távoli álom. A vitorlázás – jegyzem meg – így sem olcsó hobbi, a köztudatban úri muri, a gazdagok kedv-

csolatot, hiszen hozzá jutnak számos fontos információhoz”.

Napi négy óra rendelés, négy óra beteglátogatás, üzemorvoslás, diabetológiai szakorvoslás, két helyen is... a munkaidő soha sem nyolc óra. Mire marad még idő ilyen tempó mellett? A nagy szerelemre.



telése. Papp Zsolt szerint azonban viszonylag olcsón is lehet élni ennek a szenvedélynek, bérlik a hajót, kihasználják a barátok, ismerősök kínálta lehetőségeket. Mindez a másik kedvenc sportra, a sízésre is vonatkozik: a sítáborok megfizethetők, lehet bérelni, csoportosan is túrázni. És ugyanez érvényes arra is, ami családjuk – feleségével és Kata lányával – közös szenvedélye, az utazás, a világlátás.

Közhelyes kérdés, de most, mondhatnánk, a szóban forgó témába vág: mit vinne magával, ha a tengeren hajótörést szenvedne, s egy lakatlan szigetre kerülne?

„Szerintem az ember minden helyzetben találja fel magát, de ha mégis válaszolnom kell, mit szeretnék a szigetre kimenteni magammal, az egy jó internetes rádió, amelyen sokféle jó zenét lehet hallgatni”

Csák Elemér

Harmónia kívül-belül

A zöld kerítés ez esetben nem festett, hanem élő sövény, mögüle formás fák ágai villannak elő, a fonyódi kétszintes ház emeleti erkélyéről piros, tömött futómuskátlí omlik alá. Messziről jelzi, hogy akik itt élnek szeretik a növényeket. A virágok felett felirat: Feng Shui Galéria. Bentről muzsikaszó is kihallik, Debussy, Bartók és Chopin művei idén nyáron például Hauser Adrienne előadásában. A kiállító terem tulajdonosa a művészetek pártolója, Fauszt Terézia belgyógyász-kardiológus főorvos, feng shui oktató.



Ez így együtt valljuk meg nem hétköznapi információ egy közisztületben álló orvostól. Hogyan kezdődött? Mi volt előbb a művészetek iránti vonzalom, a harmóniára törekvés vagy az orvoslás?

– Babarcon születtem, ez a település Mohács és Pécs között van. Sváb családomat annak idején kitelepítették. Kislány voltam, a négy évvel fiatalabb húgommal együtt azt láttuk, hogy az édesanyánk a vályogházat rendbe tette, hófehérre meszelte, a zsalugáteres ablakot zöldre festette és az ablakpárkányra piros muskátlit rakott cserepekben. Odabenn a szobában, vázában díszlett a friss mezei csokor. Magunk gyűjtöttük a húgommal. Rend és tisztaság vett bennünket körül a szegénységben is. Édesapám kántor volt, gyakran hallottuk őt énekelni magunk is vele tartottunk. Később zongorázni is tanultam és minden

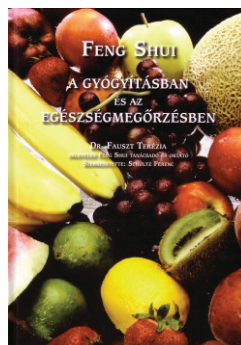
művészeti alkotás iránt érdeklődtem. Mohácsi középiskolás éveim után tudatosan Pécsre jelentkeztem a tudományegyetem általános orvosi karára. Idővel belgyógyász, majd kardiológus lettem.

Nálunk a nyugati orvoslás az elismert: a természetgyógyászat, a homeopátia, az akupunktúra nehezen tört magának utat, éveken át ferde szemmel néztek azokra az orvosokra, akik efelé orientálódtak. Önénél hogyan került az érdeklődés középpontjába a feng shui?

– A gyógyítással párhuzamosan mindig nagyon érdekelt a lakberendezés és a kertrendezés. Szerettem az igényes, harmonikus szép környezetet magam körül. Vallom, hogy nem egyértelműen pénz-

kérdés a rendezett, tetszetős otthon, munkahely körülöttünk. Engedjen meg egy idézetet egy olyan kötetből, amelyet egy barátnőmtől kaptam egyszer karácsonyra és felébresztette bennem a kíváncsiságot a feng shui iránt. „Nincs az a csúf kis odú, melyből ne lehetne tündérpalotát vázsolni és nincs az az óriási tér, melyet ne lehetne elrontani, benne rideg kaszánya hangulatot teremteni.” Emberek sokasága él energiavámpír lakásokban, tart fenn kacsatokkal teli, rendetlen kertet. Járom a betegek portáit, hallom a panaszaikat a rendelkezésemre és ma már tudom gyakran otthoni, energiaáramlási problémáik idézik elő a gondjaikat. A felhalmozott felesleges holmik, a bútorokkal teliszűfolt lakások bák megakadályozzák az energiaáramlást. Azért vállalom ma is szakorvosként háziorvosi ügyeletet, hogy pontosabban ismerjem meg őket, és a feng shui tanításait felhasználjam a gyógyításban. Könyvem is megjelent már e témakörben: Feng shui a gyógyi-

ásban és az egészségmegőrzésben címmel. Igyekeztem a témához kapcsolódó szakirodalmat megtanulni, mert magával ragadott. Tanfolyamot végeztem, ahol új világot nyitottak meg előttem. Eldöntöttem, hogy tanítani is fogom a feng shui tanait





Fauszt Terézia, Holányi Julianna kiállító és dr. Burai Gézáné.
A falakon a galéria állandó anyagából láthatóak festmények.

és ma is oktatok. A nyugati orvoslás kitűnően megfér a természetgyógyászával. Kiegészítik egymást. Ezért vállaltam el a Magyar Természetgyógyászok Szövetségének főtitkári teendőit is.

Olvastam a világhálón, hogy népszerűsíti a feng shui iránytű iskolát is, hiszen különböző irányokból áramlik felénk a chi, vagyis a ránk ható rezgés.

– Tájékozással különböztetünk meg 8 irányt. Négy fő irány között tudottan észak, dél, kelet és nyugat. A mellékirányok északkelet, délkelet, délnyugat és északnyugat. Más a hangulata, az energiája a napfelkeltének és a naplementének. Minden tájolási egységhez tartozik egy-egy elem és egy-egy életterület. Részletezés nélkül, van személyre szabottan jó és rossz irány. Ha jó irányba nézünk (eszünk, alszunk, dolgozunk, tanulunk) az onnan jövő energiák jobbra tehetik az életünk minőségét. A személyes irányok azt is

megmutatják, hogy a lakás mely részei kedvezőek, kedvezőtlenek számunkra. Ha rossz irányban ülünk, alszunk, vagy az ajtónk rossz irányból nyílik, nehezebben oldjuk meg a problémáinkat.

Harmóniánk kialakításában, lelki egyensúlyunk fenntartásában kétségtelen nagy szerepe van a művészeteknek. Ha értjük, élvezzük, feltöltődünk. Ön, mint fonyódi lokálpatrióta közismerten művészeti pártoló, ezért hozta létre galériáját a saját házában férjével együtt. Áldják is érte a kortárs alkotók.

– Ma már el sem tudom képzelni másként az életemet. Egyébként jó időbeosztással, szervezéssel minden megoldható. A férjem nyugdíjas műszaki szakember és szintén művészetrájonő szívesen dolgozik a galériában ezért a kiállító helyiségért. Nálunk a képzőművészet minden ágának művelője megfordult már, festmény, textilkép, kisplasztika, kerámia

alkotás egyaránt létezik és eladó. A kamaramuzsika, a zongoraszó-ló, az előadói est és a híres emberekkel történő beszélgetős alkalmak egyaránt jellemzők a galéria programjára. A szervezésbe be-segít R. Kárpáti Péter színművész barátunk is. Jövőre, sőt 2015 végéig már végleges a kiállítók névsora. Hozzánk a belépés ingyenes. Jönnek is szép számmal a városból és környékéről. Mi a férjemmel így érezzük jól magunkat és teljesnek az életünket.



Így aztán a család sem hiányzik a harmóniához.

– Szerencsére nem, a mi házas-ságunk mindkettőnknek a második, az elsőből vannak gyerekeink. Az idősebb lányom zenetanár, Pécssett él a családjával, két felnőtt unokám neki köszönhetem. A másik lányom a fővárosban lakik, külkereskedelmi pályán dolgozik és neveli a négy és fél éves kis unokámat. Persze ők nemcsak fényképről ismernek engem.

Várhegyi Andrea

Tökfesztivál és Almavirág fesztivál Rácalmáson

„Amit megtanulsz, azt nem vehetik el tőled” – ezzel ösztönözték a szülei tanulásra Varga-Szabó Lajost, a Dunaújvárosi Szent Pantaleon Kórház gastroenterológus főorvosát. A gyógyítás mellett tagja a Rácalmási Faluvédő Egyesületnek. Sőt! Ő a Rácalmási Tökfesztivál és Almavirág Fesztivál egyik szervezője.

– Csaknem 20 éve azért költöttünk Rácalmásra a szomszédos Dunaújvárosból – ahol addig éltünk és ahol ma is dolgozunk – mert látható volt, hogy ez egy dinamikusan fejlődő falu (azóta már kisváros), ambiciózus vezetéssel, összetartó közösséggel. Igyekeztünk bekapcsolódni a

község életébe, csatlakozni hozzá. Rövidesen a tagja, majd vezetőségi tagja is lettem a Rácalmási Faluvédő Egyesületnek – mely a község szépítését, a természeti és épített örökség feltárását és megőrzését, a hagyományok továbbvitelét és újak teremtését tűzte ki célul – sőt immár harma-



dik ciklusban a város önkormányzati képviselője is vagyok e szervezet küldötteként.

És hogy jönnek ide a fesztiválok?

– Ez a civil szervezet kezdte el – részben közösségteremtés, részben településmarketing céljából – olyan rendezvények szervezését, ami tömegeket vonz a közelebbi és távolabbi környékről is. Az egyik ilyen rendezvény a Tökfesztivál volt, amit a tök éréséhez kapcsolódóan szeptember utolsó hétvégéjén rendeztünk meg – az idei volt a jubileumi, X. Tökfesztivál. Idén ez a háromnapos rendezvény – gazdag kiállításai, változatos tökkompozíciói, igényes vásárosai, pergő színpadi programja révén – közel 20 ezer látogatót csalogatott városunkba. Május elejére, az almavirágzásra időzítettük, és már ötödik alkalommal rendeztük meg az Almavirág Fesztivált, aminek centrumába a tavaszi megújulást, a sportot és az egészségmegőrzést állítottuk. Utóbbi keretében felvilágosító akciókra, szűrővizsgálatokra kerül sor – mondhatom, szép érdeklődéssel. Az egészség „projekt” szervezése természetesen az én feladatom lett. Ezt a fesztiválunkat is színes kavalkád





veszi körül, gazdag kulturális és kulináris programmal.

Ha valaki nem értené, hogyan tud egy kisváros ilyen programokat lebonyolítani – Varga-Szabó Lajos elmagyarázza, hogy Rácalmás-on EU pályázatok révén csaknem 1 milliárd forintból rendezvényközpontot alakítottak ki a Jankovics kúria igényes műemléki felújításával és az ehhez csatlakozó öko-turisztikai központban. A fesztiválra az egész várost ötletesnél ötletesebb tökkompozíciók lepik el.

Miért csatlakozott orvosként egy ilyen programhoz? Mit nyújt ez Önnek, és hogyan tud időt szakítani rá?

– Egyszerűen magával ragadott a közösség lelkesedése. Például a Tökfesztivál kapcsán jó volt látni az együttgondolkodást – szívesen csatlakoztam ehhez. Azóta is ideköt az emberek szeretete, megbecsülése. A ráfordítható idő természetesen nagyon kevés, kevesebb, mint szeretném, és kevesebb, mint amire szükség lenne. Kórházi orvosként dolgozva nagyon beszűkül a szabadon felhasználható időkeret.

A családi hagyományt folytatva lett orvos?

– Egyáltalán nem. Édesanyám és édesapám családját a magyar-szlovák „lakosságcsere” elszenderdőként a Garam mellől, a Felvidékről telepítették ki, és csaknem mindenüket elvesztve szűrték le a tanulságot: „amit megtanulsz, azt nem vehetik el tőled”. Ezért segítettek egyetemre kerülni. Így

lett belőlem orvos, öcsém pedig műegyetemet végzett. Persze kellett ehhez a középiskolás korban feltámadt érdeklődés a biológia, fizika iránt, amiben csodálatos tanárainknak is meghatározó szerepe volt.

A család egész életében meghatározó szerepet játszott. Fiatalkorában a szülei tanulásra ösztönöztek, és mint mondja, szerencsés ember, mert ma is csodálatos, támogató családja van. Felesége egy önkéntes nyugdíjpénztár vezetőjeként végez felelősségteljes munkát, és emellett háztartást vezet, otthonot teremt a családnak.

– Szerencsések vagyunk, mert három csodálatos gyermek szülei lehetünk. Közülük az idősebb fiú orvos, sebészeti szakvizsgára készül, a fiatalabb fiú egy 120 szobás, négycsillagos wellness hotel igazgatója, tíz évvel később született leányunk pedig most ötödikes orvostanhallgató, eminens tanulmányi eredménnyel. Bár legidősebb fiunk már nő, unoká-

val dicsekvő kollégáimat egyelőre csak irigyelhetem, pedig mint minden szülő, én is szeretném látni, hogy a gyermekeim boldogulnak, családot alapítanak, szeretnék előbb-utóbb unokákat lovagoltatni a térdemen.

Mit tart élete legnagyobb sikerének, illetve kudarcának?

– Szakmai sikerként talán azt említhetném, hogy a Dunaújvárosi Szent Pantaleon Kórházban elsőként gasztroenterológia szakképesítést szerezvén sikerült kialakítani egy önálló gasztroenterológiai osztályból, szakrendelésből és egy jól felszerelt endoszkópos egységből álló „vertikumot”, amely ellátja az intézmény ellátási területén élő populációt – az év minden napján 24 órás készenlétet is biztosítva. Ez persze csak azért működik, mert azóta további két orvos kollégám tett gasztroenterológia szakvizsgát, munkánkat öt kiváló endoszkópos szakasszisztens, odaadó ápolónők segítik. Hosszabb szünet után ismét vannak az osztályon rezidensek. Szeretném segíteni az ő fejlődésüket, hogy a munkacsoport mind értékesebb tagjává váljanak. Kudarcok? Aból sok van, hiszen kudarc minden beteg esete, amikor nem érjük el az orvoslás célját: a bajok felderítését, a gyógyulást, vagy legalább javulást, a szenvedések enyhülését. Mint minden orvost, ez a mai napig megvisel még olyankor is, ha a körülmények, vagy maga a betegség az oka ennek.

Vámos Éva



Én a szobraimmal csinállok magamnak örök életet!

Szülei gyerekkorában elrakták előle a festéket és az ecsetet, mert egész nap csak festett volna. A festészet és a szobrászat iránt szenvedélye máig megmaradt, bár ma már csak hobbi Rácz Rozália háziorvosi hivatása mellett. Lakásában kétszobányi, vagy tán még több festmény és szobor. Munkatársunk a legtöbbet meg is venné.

Eladók? Eladta már valamelyik alkotását?

– Nem, soha, pedig kérték. Kb. kétévente van kiállításom, és mindig nagyon pozitív visszajelzéseket kaptam az emberektől. A szervezők pedig azt mondták, hogy már tudják, ha tömeget akarnak valahol, az én műveimet kell kirakni. Talán pont ezért nem szeretnek a hivatásos művészek, a profik. Egyelőre nem adom el az alkotásaimat, legfeljebb kollégáknak adom őket ajándékba. Kötődöm hozzájuk, még az is előfordult, hogy újra elkészítettem egy elajándékozott szobromat, mert hiányzott.

Mi lesz velük?

– Eladom majd őket, ha nyugdíjas leszek, és rá leszek kényszerítve, hogy szerezzek egy kis plusz pénzt. Most szerencsére nincs rá szükségem, hiszen amellett, hogy háziorvos vagyok, a Kerületi Idősek Házában is dolgozom, a Semmelweis Egyetemen



pedig mentorként tevékenykedem, van rezidensem is. Neurológusként dolgozó férjem is aktív.

Rozália édesapja annak idején még lánya lelkesedését látva is azt mondta, hogy keressen magának olyan szakmát, ami „normális” megélhetést biztosít neki. Mint mondja, azóta sem győz elég hálás lenni ezért a tanácsért. Így nem szól bele senki, mit alkot, az öröm megmarad, és a pénz miatt sem kell aggódnia.

Mit jelent önnek a festés és a szobrászkodás?

– Számomra megnyugvás valamit alkotni. Az alkotás tesz elviselhetővé mindent, ha olyan képet vagy szobrot készítek, amit én magam is örömmel nézek. Az orvosi pálya nagyon sok szörnyűséget tartogat. Nem könnyű látni a keserűséget, a fájdalmat, a szenvedést és az igazságtalan halált.

Hol tapasztalta meg ezeket?

– Tíz évig belgyógyásként dolgoztam több kórházban, a szakvizsgát is letettem. Utána lettem háziorvos, és harminc éve dolgozom a XI. kerületben, néhány utcányira a házunktól.

Nem bánta meg, hogy elhagyta a kórházat, és háziorvos lett?

– Nem, bár annak, aki ezen a pályán gondolkozik, azt tanácsolnám, hogy csak akkor döntsön mellette, ha egyedül is hibátlanul el tudja látni a feladatot. A háziorvosnak kellene a legjobban képzett orvosnak lennie, hiszen egyedül kell döntenie a beteg további sorsáról, mivel nincs mögötte kórházi háttér.



Ötévente vizsgáznia kell annak, aki a pályán akar maradni. Rácz Rozália ennek alapján 2020-ig praktizálhat, ami azt jelenti, hogy addig biztosan nem tud többet foglalkozni az alkotásaival, mint a megszokott heti három-négy óra. Annál is inkább, mivel ő maga takarítja a nagy családi házat, vezeti a háztartás, és ha kell, segít 88 éves édesanyjának is.

Melyik áll közelebb a szívéhez, a festészet vagy a szobrászat?

– Egyformán szeretem őket. Amikor az egyiket megunom, előveszem a másikat. Nyáron talán többet festek, mert azt szerencsésebb nyitott ablak mellett csinálni.

Mennyi képe és szobra van?

– Körülbelül 130–130.

Hogyan sajátította el festés, illetve a szobrászkodás technikáját? Ilyen mennyiségnél már biztosan nem mindegy, hogyan készíti.



– A Pannonplasztnak volt egy szakköre, ahová hoztak egyszer agyagot. Először tömör agyagból készítettem a szobrokat, de úgy nem ment. Vettem egy könyvet, de abban hülyeségeket írtak. Valahogy én magam éreztem rá az elmúlt húsz évben, hogyan kell az agyagot összedolgozni.

Az a technikája, mint a hivatásosoknak?

– Nem tudom, soha nem beszéltem eggyel sem erről. De azt gondolom, a technika megfelelő, hi-



szen a szobraim ki vannak égetve, megmaradnak több ezer évig is. Egyiptomban is ilyeneket ástak ki a földből. Én így csinállok magamnak örök életet.

És a festmények?

– Azokkal kicsit más a helyzet, ott volt mentorem. Csizmadia Emil festőművész, tanár restaurátor tanított meg nekem sok mindent az arányokról és a festékek keveréséről. Ő hívta fel a figyelmem például arra, hogy ami távol van, az nem lehet ugyanolyan éles, mint ami közel van.

Családja már megszokta, hogy hétvégeken nélkülözik a ház asszonyát, mert az a műhelyben alkot. Mint mondja, egy festmény elkészítése a nagyságtól és a ráfordított időtől függően akár egy hónapot is igénybe vehet. A szobor esetében a formát is el kell készíteni, és ki is kell égetni. Egy nap alatt általában így is megvan egy, de azután jön még a száradás.

A fia nem követi az alkotásban?

– Nem. Szerintem tehetséges, de ahhoz, hogy ezt így folytassa valaki, megszállottnak kell lenni, de ő nem az, és a kitartás sincs meg benne.

Van valamilyen vágya?

– Nagyon vágyom unokákra, szeretném, ha gyerekekkel lenne tele a ház.

Vámos Éva

Tavasszal jöhet a maraton...

Élete első előadását orvosként Balatonfüreden tartotta a Magyar Kardiológia Társaság 2001. évi kongresszusán. Kolozsvári Rudolf debreceni kardiológus akkor az Ifjúsági Szekció első díját nyerte meg. Idén a Magyar Kardiológusok Társasága májusi kongresszusán szintén első díjat nyert a Balaton parti városkában az Egis szimpóziumán.



Mi vívta ki ezt az elismerést: eredeti stílusa, humora, szóbeli fogások, szokatlan tartalom vagy hatásos technikai eszközök?

– Vannak, akik többször elmondják az előadást, mielőtt a pódiumra lépnek, hogy egészen bizonyosan jó legyen. Én általában csak átgondolom a logikai menetet, mert 95%-ban a mondatok-szavak spontán jönnek. A legutóbbi előadáson, amit az MKT intervenció kongresszusán adtam elő, az engem megelőző előadásból átvett pár gondolatot annyira megterveztem, hogy ahogy elkezdtem a mondanivalómat, majdnem elfelejtettem. Utána már minden simán ment – spontán... Nem hinném, hogy egyedi-eredeti stílusom van. Ami a legfontosabb az, hogy nem szeretek „szárazon” előadni,

azaz a diákat felolvasni, mert ahhoz nem kell előadó. A humorral vigyázni kell, nehogy komolytalanná váljon a téma. Itt is minden tekintetben a középút szerintem a legcélravezetőbb: egy kis komolyság, egy kis humor, de a legfontosabb a téma, mert az fogja behozni a hallgatókat.

Diákoknak is tart előadásokat, fellép nem szakmai rendezvényeken is?

– Mivel a Debreceni Egyetem Kardiológiai Intézetében dolgozom, szinte folyamatosan oktatok kardiológiát, mind magyar, mind külföldi hallgatóknak. Fontos, hogy a külföldi hallgatónál figyelembe kell venni az eltérő származást, tekintettel kell lenni a viselkedéskultúra szokásaira. Ha azt látják, hogy nem próbáljuk rá-

juk erőltetni minden áron a „mi” stílusunkat, könnyebben alkalmazkodnak. Minden évben megrendezzük a Szívünk Napját Debrecenben, itt a hallgatóságnak a sport és testmozgás fontosságáról beszélek; ezen megint csak egy más típusú hallgatóságot kell „ébren tartani”.

A nyilvános szereplést szereti? Könnyen össze tudja egyeztetni a komoly kutatómunkával? Társasági ember?

– A nyilvános szereplés abszolút nem zavar, de azért nem vagyok „exhibicionista”. Ha az ember egyszerre gyógyít, kutat és oktat, előbb utóbb azt veszi észre, hogy bármilyen fórumon felép, valahol egy kicsit mind a három megjelenik – vagy kicsit komolyabban, vagy kicsit humorosabban. Szeretek társaságban lenni, de vannak olyan pillanatok, amikor egyedül szeretek lenni – azaz a társammal.

Hogyan lett kardiológus, saját maga milyen tudományos vagy gyógyítási eredményeit tartja a legértékesebbnek?

– 2006-ban, 30 évesen tettem le a kardiológusi szakvizsgát. Gyógyítás szempontjából csak közhelyet tudok mondani: úgy látom, a betegek elégedettek munkámmal, gyógyulgatnak, és visszajárnak. A kutatást értékelni nehéz dió, ennek megvannak a maga hazai és nemzetközi mutatói. Klinikusként a napi munka mellett nehéz időt fordítani a kutatásra, ergo nehéz a teljesítményt azokéhoz hasonlítani, akik egész nap ezzel foglalkoznak. Úgy gondolom, ha egy klinikus neve kisebb-nagyobb volumenben folyamatosan jelen van az irodalomban, az már óriási teljesítmény.

Honlapja szerint Debrecenben egyetemi kutató/oktató, ugyanakkor Hajdúszoboszlón és Egyeken magánorvosként gyógyít. Miért épp ott? A Hajdúsághoz milyen szálak kötik?

– Tősgyökeres debreceni „civilis” vagyok, eltekintve attól,



hogy jó pár évet külföldön élttem. Az, hogy két helyen is „magánrendelek”, a véletlenek furcsa egybeesésének következménye. Tavasszal egy időben merült fel a lehetőség, hogy e két településen dolgozhassak. Mivel az ideje mindenkinek véges, ezért úgy döntöttünk a kedvesemmel, hogy Egyeken megnyitjuk a szakrendelést, a debrecenit megszüntetjük, és a pácienseket átirányítjuk Hajdúszoboszlóra. A káposzta is megmaradt, s a kecske se fekszik le éhesen. És hogy kerül a képbe Egyek? Egyetem alatt hatodévesen kezdtem mentőzni Debrecenben és Egyeken. Nagyon sok barátot szereztem, mindig szívesen jártam vissza oda. Egy ot-tani mentőápoló barátom vetette fel, mi lenne, ha szakrendelést nyitnánk a településen, és elindítottuk a folyamatot. Óriási segít-

séget kaptam az önkormányzattól, közösen sikerült lényegében pár hónap alatt megnyitnunk a rendelőt. Igény van rá, a környék egészségi állapota valamivel a magyar átlag alatt van. Lesz dolgunk bőven, főleg ha sikerül OEP finanszírozott szakrendelést nyitnunk, de ez még a jövő zenéje.

Család, szenvedélyek?

– Boldog családi életet élek, a kedvesem is kardiológus, annak minden előnyével és... tehát előnyével. A futás és a foci fontos szerepet játszik az életemben, előbbiben a csúcsom a félmaraton, de nem szeretek fél munkát végezni, talán tavasszal jöhet a maraton. Jelenleg a golfal is próbálkozunk, de ahhoz kicsit más mentalitás kell, mint a focihoz. No meg több idő is...

Csák Elemér

„Kiváló Hazai Gyógyszergyár” díjjal jutalmazták az Egist

Elsőként az Egis nyerte el a „Kiváló Hazai Gyógyszergyár” elismerést a Medicina TOP200 versenyen a magyar egészségügyben nyújtott kiemelkedő teljesítményéért. A díjat a XXVII. Medicina konferencián adták át.

Október 18-án, pénteken rendezte a Figyelő a XXVII. Medicina konferenciát, amelyen a szakmai előadások mellett az egészségügy terén kiemelkedő teljesítményt nyújtó vállalatokat is díjazták. A „Kiváló hazai gyógyszergyár” elismerést az idén százéves Egis Gyógyszergyár Nyrt. nyerte el a Medicina Top200 zsűrijének döntése alapján, amely a vállalatok értékelésekor a gazdasági teljesítmény mellett figyelembe vette beruházásaik értékét, társadalmi felelősségvállalásukat, az oktatásban és a kutatásban betöltött szerepüket, valamint K+F tevékenységüket és e célú ráfordításaik mértékét. A díjat dr. Hodász István, az Egis vezérigazgatója vette át.

Méltatásában a zsűri hangsúlyozta: „a magyar gyógyszeripar a nemzetgazdaság húzóágazata, a hazai gyógyszergyárak gazdasági életünk kiemelkedő jelentőségű, értékteremtő bázisai. Kiváló minőségű, korszerű, hazánkban és a világ számos országában kapható termékeik a gyógyítás, a betegellátás legfontosabb elemei. Több tízezer embernek nyújtanak biztos munkahelyet, megteremtve ezzel számos család megélhetését.”

Ahogy az a Figyelő Online beszámolójában olvasható, az Egis az ország 28. legnagyobb

munkáltatója, éves nettó árbevétele meghaladja a 131 milliárd forintot, árbevételének közel 80 százaléka exportból származik, portfóliója több mint 530 készítményből áll. Magyarország és egyben Közép-Kelet-Európa vezető, vertikálisan integrált generikus gyógyszergyára, mely alapítása óta Magyarországon tartotta

teljes értékteremtési folyamatát. Tevékenysége a generikus és originális kutatás-fejlesztéstől a hatóanyag- és készgyógyszergyártáson át az értékesítésig a gyógyszergyártás minden területére kiterjed. Versenyképességének kulcsa az innováció, Közép-Kelet-Európa összes iparvállalata közül az egyik legnagyobb ösztömet, évi 12 milliárd forintot költ kutatás-fejlesztésre. Kutatói munkájának elismerése egyebek mellett az is, hogy tavaly az Egis nyerte el az Innovációs Nagydíjat. Generikus termékei ezen kívül eddig hat alkalommal kaptak innovációs díjat.



Bornemisza Anna udvari orvosa



Az orvostudomány történetének szereplői között sok a névtelen, szürke eminenciás és szerencsénkre sok a koránál nyitottabb, kreatívabb „feltaláló” gondolkodó is. Feladatunk az emlékezés, hogy ne menjen feledésbe azoknak a neve, akikről tudunk, akiknek a szakma sokat köszönhet. Nagyné Dubay Éva sorozatában jeles orvosokról,

gyógyszereszekről emlékezik. Most éppen az első újkori szakkönyvről, Pápai Páriz Ferencről.

Az 1649-ben született Pápai Páriz Ferenc papi családból származott. Apja, Imre, egy pápai kereskedő fia, maga is író, aki 1655-től II. Rákóczi György erdélyi fejedelem első udvari lelkészéként működött. Gyermeké Ferenc, Kolozsváron, Apácai Csere János iskolájába járt, majd tanulmányait Nagenyeden a híres Bethlen kollégiumban befejezve, 1672-ben külföldi akadémiákra indult. Bázelen fejezte be orvosi tanulmányait s doktori diplomával a zsebében 1675-ben tért haza. Bihar vármegye orvosaként kezdte meg orvosi praxisát, majd 1677-ben Bornemisza Anna fejedelemasszony és Teleki Mihály kancellár udvari orvosnak hívták meg. 1680-tól élete végéig az enyedi kollégium tanára volt, orvosi munkásságával azonban ezután sem hagyott fel. Nagenyeden görög nyelvet, filozófiát és természettant tanított. A Rákóczi szabadságharc idején a császári csapatok elől diákjaival együtt menekülnie kellett. Nagykárolyban meghúzódva a fejedelem gondoskodását élvezte. Visszatérése után az iskola újjá-

szervezésében szerzett jelentős érdemeket.

A századvégi művelődési törekvések kiemelkedő képviselője. Hazai iskoláinak végzése közben, nagy hírű tanárait hallgatva ébredt fel benne a világi tudományok iránti érdeklődés, ekkor látta át az anyanyelvű irodalom fontosságát és hazájának elmaradottságát. Műveinek legnagyobb csoportját egy a címükkel is egyességbe fonódó könyvsorozat alkotja, mely az ember magatartására ad útmutatást. A célkitűzés tehát a puritánus írókéval rokon, tartalma, tendenciája azonban sokkal világiasabb, amint azt a könyvek címei is elárulják: *Pax animae* (A lélek békéje, Kolozsvár 1680), *Pax corporis* (A test békéje, Kolozsvár 1690), *Pax aulae* (Az udvar békéje, Kolozsvár 1696), *Pax sepulchri* (A sír békéje, Kolozsvár 1698).

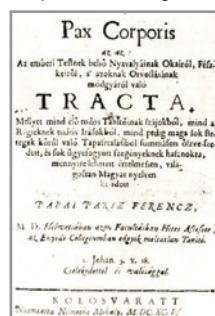
E négy könyvet Pápai Páriz részben fordította, részben önállóan szerkesztette olvasmányai vagy tapasztalatai nyomán. A *Pax animae* franciából való fordítás; a



Pax sepulchri „német írásból szedegettetett”; a Salamon regulái nyomán haladó *Pax aulae* szövegét részint franciából fordította, részint máshonnan merítette; végül a *Pax corporis* már teljesen eredeti szerkesztés: ennek anyagát „mind élő tudós tanítóinak szájából, mind a régieknek tudós írásokból, mind pedig maga sok betegek körül való tapasztalásiból” állította össze. Ez az első magyar nyelvű orvosi szakkönyv.

Mind a négy könyve tanítani akar, szolgálatot tenni „édes nemzeté”-nek, s nem az előkelőknek szól, hanem az egyszerű embereknek. A *Pax corporis*ban világosan megmondja, hogy könyvét „az házi cselédes gazdáknak, s gazdasszonyoknak és az ügyefogyott szegényeknek” írta, „kiknek nincsen mindenkori keze ügyében értelmes orvos, kiváltképpen falukon, az hol hamarébb talál segélyre a beteg barom, mint a beteg ember. E könyvből pedig szükségéhez képest olvashat; vagy ha maga nem tud, olvastathat más-sal nyavalyájáról a beteg”.

Ezzel a könyvével, mint maga írja később, „a magyarnál azelőtt soha nem taposott útra” lépett, a természettudományi gondolkodás és a népfelvilágosító törekvés együttes eredményeként. Az első nyomtatott magyar nyelvű orvosi könyv meglepően modern gondolatokról tanúskodik. Már maga az a tény is fi-



gyelemre méltó, hogy a szerző a lélek békéje után következő lépésként a test békéjéről értekezik. A kettő ugyanis az ő számára elválaszthatatlanul összetartozik, s a test betegségének a gyógyítását éppoly fontosnak tekinti, mint a lélekét, vagyis a bűnt. Elutasítja a naiv csodavarást, a betegségnek isten büntetéseként való fel fogását, s olvasóit a természet által nyújtott orvosságokhoz igazítja: „Szükség, hogy valamint az idegen nyelvet munkával tanuljuk és az írás magyarázásában tanítóinktól épüljünk, úgy a testi nyavalyáknak gyógyításában is fákhoz és füvekhez nyúljunk.” Az óvatos fogalmazás végeredményben a tudományt hirdeti a babonával és a puszta hittel szemben, s még azt az állítást is megkockáztatja, hogy a bibliában olvasható csodás gyógyulásoknak is valamely természetes alapjuk lehetett. A könyv népszerűsége jól mutatja, mennyire általános szükségletet elégített ki: 1701-ig további három, majd 1774-ig újabb három kiadása jelent meg.

Pápai Páriz másik igen jelentős alkotása a még ma is jól használható *Dictionary Latino-Hungaricum*, a magyar nyelv iránt megelémlő érdeklődésnek, a magyar nyelvű művelődés fejlesztésére irányuló igénynek a terméke. A Lőcsén 1708-ban megjelent latin–magyar és magyar–latin szótár alapjául Szenci Molnár már elavultnak számító szótára szolgált, ezt dolgozta át és bővítette ki az új szükségletnek megfelelően. A II. Rákóczi Ferenc támogatásával kiadott munka a református iskolák igényeit tartotta szem előtt, s ennek irodalmi hagyományaiban gyökerezik. A szótár készítésével kapcsolatos a gyűjtőmunkát 1690 körül kezdte el, a régi anyag kibővítéséhez latin–francia, latin–angol és latin–német szótárakat használt. A latin szavak magyar értelmezésének indokolása során különbséget tett köznyelvi és tájszavak között,

elárulva, hogy igen határozott fogalmakat alakított ki az irodalmi nyelv mibenlétét illetően. A tájszavak közé sorolta a házi eszközök neveit és a mesterségekben használatos szavakat, amelyek vidékenként különbözőképpen hangzanak. Pápai tudatosan gyűjtött, gazdag szókincse sem volt azonban elegendő, hogy minden latin szónak magyar jelentést adjon. Ezért sok értelmezést magának kellett alkotnia, ami – bevalása szerint – nem kevés gondot okozott neki. A mű azért is fontos számunkra, mert az első szebeni 1708-as kiadás belső címlapján található a szerző egyetlen ismert arcképe.

A szótár előszava az irodalmi nyelvre tett észrevételeken túl arról nevezetes, hogy itt mond legélesebb bírálatot korának társadalmi és művelődési viszonyairól. Hangsúlyozza, hogy míg más, műveltebb európai nemzetek intézményesen gondoskodnak a latinság hazai nyelvre való átfordításáról, nálunk ezzel senki sem törődik. Szorgalmazza egy tudós társaság felállítását a francia akadémia mintájára. Elégedetlen volt a hazai társadalom iskolázott rétegével is. A bírálattal Pápai voltaképpen új, világi értelmiség kialakulását sürgette, és elkeseredését

alig leplezve panaszkolta, hogy akik népük javát úttörő munkával mozdítják elő, mint Szenci Molnár és ő is, a magyar orvosi könyv, egyháztörténet és heraldika írója, még egy hálás szót sem kapnak köszönetül.

Pápai Páriz Ferenc hatalmas munkásságából majd' negyven évet töltött el a nagyenyedi kollégium professzoraként. Életében meghatározóak az enyedi évek – ezalatt tizenöt év szívós munkájával alkotta meg e máig is jelentős szótárat és nevezetes könyveit. A tudós polihisztor professzor az orvostudomány szakirodalmában előkelő helyet foglal el, nevéhez köthetjük az első magyar nyelvű orvosi szakkönyv megírását.

