

Be **Kopogtató**

orvosokról – orvosoknak...



könyvek

ízek

hangulatok

emberek

*Akit megejtett Dél-Afrika
bája*

Helikopter és gitár

*Megörököltem Szentgyörgyi
szobáját...*

Burokban született



Hipertónia Társasági Magazin
2012. IV. évfolyam 2. szám



Kedves Olvasó!

Sohasem késő. Változtatni rossz szokásainkon, félrecsúszott életünkön, beteljesíteni régóta dédelgetett álmainkat, vagy éppen törleszteni adósságainkat. Ha Ön is így gondolja, nyugodtan kölcsönözze ki a videotékából az Adósság című filmet. Az izgalmas thrillerben 3 fiatal Moszad ügynök vadászik a náci mészárosra, aki az orvosi hivatás megcsúfolásaként benzint fecskendezett a zsidó gyerekek szemébe, karokat és lábakat amputált, hogy aztán másnak varrja vissza. Emberek százait kínozza halálra eszement kísérletezései közepette a birkeanui haláltábor sebésze, aki később elismert nőgyógyásként boldogan éldegél Kelet-Berlinben.

A két szálon futó történet jelen ideje a kilencvenes évek vége, amikor a Rachel nevű hírszerző lánya könyvet ír anyja és másik két ügynök dicső történetéről, pontosabban arról, hogyan fogták el – kijátszva Kelet-Berlin rendőrségét – a háborús bűnös Vogelt, és hogyan ölték meg. De mi történt a valóságban?

Rachel meddőséget színlel, hogy találkozhasson Vogelgel. Arra persze nem számít, hogy a nőgyógyászati vizsgálat során a kihallgatással ötvözött kiszolgáltatottsággal ugyanúgy szembesülnie kell, ahogy az áldozatoknak a háború alatti haláltáborokban. Hetekig tűri a vizsgálat kínos és megalázó helyzetét, majd egy zseniális húzással combjai közé szorítva Vogel fejét beledöfi az altatót tartalmazó injekciót. Egy mentőautós trükkkel elrabolják, és igazán egy hajszálon múlik, hogy Nyugat-Berlinen keresztül Izralbe csempésszék. Csakhogy megszökik a házi őrizetből, amit Rachel, Stephan, és David nem mer bevallani. Marad tehát a jól felépített hazugság: Rachel lelőtte a menekülő nácit. Csakhogy 30 évvel később megjelenik egy újságcikk: felbukkant Ukrajnában a birkeanui mészáros, tehát a rettegett tömeggyilkos életben van. Semmi sem igaz tehát abból, amit Rachelék annak idején nagy csinnadratta közepette előadtak hősiessé-
gükről. A múltbéli adósságot a jelenben kell törleszteniük, évtizedek terhével a vállán ki így, ki úgy néz szembe a történetekkel.

A filmvásznon igazi nagygűyűk tűnnek fel, az alkotók ezúttal nem a smink és a paróka öregítő hatását választották, hanem két különböző színész játssza el ugyanazt a szerepet a különböző idősíkokban, méghozzá úgy, hogy ez fel sem tűnik a nézőnek. Külön érdekessége a filmnek, hogy a fiatal Stephant játszó Marton Csokas új-zélandi színész apai ágon magyar. A kőkemény Moszad ügynököt alakító fickó rendszeresen hazajár, magyar irodalmat olvas, és a magyar állampolgárságot is megszerezte. Anyira komolyan vette a forgatást, hogy előtte elrepült Izraelbe krav maga (a héber szavak jelentése közelharc) órákat venni. Rachel szerepében Helen Mirren és Jessica Chastain, Stephanként Tom Wilkinson és Marton Csokas, illetve Davidként Ciaran Hinds és Sam Worthington boldogít bennünket, s a játékra egyik páros esetében sem lehet panaszkodunk.

Ne várjanak lövöldözős, akciós James Bond sztorit, a pszichológiának, az emberi lélek rejtelmének sokkal nagyobb szerep jutott a filmben. És egy pikantéria: Ukrajnaként Budapest köszön vissza, nálunk forgatták ugyanis a mozi befejező részét. A film ötlete ugyan nem saját, a 2007-es izraeli Ha-Hov amerikai adaptációjáról van szó, de ez nem von le semmit értékéből, érdemes végigülni a 114 percut.

És talán érdemes végig olvasni megújult lapunkat is. Megismerkedhet a regényíró trombóziskutatóval, a burokban született Széchenyi Díjassal, a Boston helyett Budapestet választó szívspecialistával, az EGIS Innováció Nagydíjas termékével, amit vis majorként kénytelenek kivonni a hazai forgalomból, és az is kiderül, hogy a Low fat, vagy Low carb diétát érdemes választani, ha túlsúlyos az ember. Bemutatkozik „Az év praxisa a Kárpát-medencében” zentai második helyezettje, borászunk ezúttal a fehérbor pozitív élettani hatásaival ismerteti meg az olvasót, és egy különleges kacsamell receptet is közread. Ahogyan látja is, új ruhába öltöztettük a Bekopogtatót. Tettük ezt nagy-nagy izgalommal bízva abban, hogy elnyerjük vele az Ön tetszését.

Örülénk, ha véleményét megosztaná velünk, és megírná nekünk, hogy miről szeretne olvasni lapunkban, illetve, hogy mennyire elégedett rovatainkkal, témáinkkal, formai megoldásainkkal.

Köszönettel:
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 és
Vámos Éva

Tördelőszerkesztő:
Tusor Ildikó

Címlapon:
Fernando Botero:
Secuesto Express
(1932– kolumbiai festő,
szobrász)

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

Innovációs Nagydíjas gyógyszer szorul ki a hazai piacról

Április 1-jén, az Országház kongresszusi termében vette át dr. Hodász István, az Egis vezérigazgatója a 2011 évi Innovációs Nagydíjat. A Magyar Innovációs Szövetség a vállalat nagysikerű fejlesztését, az Egitromb 75 mg filmtablettát jutalmazta a rangos elismeréssel.

A clopidogrel hatóanyagú, vérrögképződést akadályozó tablettát 30.000 beteg használta 2011-ben, többek között olyanok, akik infarktuson, agyvérzésen

estek át. Saját hatóanyagcsoportján belül az Egitromb unikumnak számít, mivel hosszabb a lejárati ideje, szerves oldószer nélkül készül és nem tartalmaz tejcukrot, vagyis laktóz-érzéke-

nyeknek is rendelhető. Az amerikai dietetikai társaság lapja ezzel kapcsolatban 2009 februárjában beszédes adatokat közölt: világszerte a felnőtt lakosság mintegy 75 százaléka nem képes lebontani a tejcukrot. Az ünnepélyes parlamenti díjátadót követő napon a Magyar Nemzet azonban már azt adta hírül, hogy a hazai betegek hamarosan nem juthatnak hozzá a készítményhez: az egészségbiztosító ugyanis megvonja a termék támogatását, emiatt a cég kénytelen megszüntetni gyártmányának további hazai forgalmazását.

Az április elsejétől csökkenő, majd júliustól teljesen megszűnő támogatás oka, hogy az Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP) egy új jogszabály alapján nem támogatja tovább azokat a készítményeket, amelyek a rendszeresen ismétlődő árletörés, az úgynevezett vaklicit során 30 százalékkal többbe kerülnek, mint az azonos hatóanyagú, legalább 1 százalékos forgalommal bíró, ugyanazon kategóriába tartozó legolcsóbb, úgynevezett referencia-szer.

Az Egitromb esetében ez az azal jár, hogy a betegeknek április 1-jétől 1431 helyett 2095 forint térítési díjat kell fizetniük, amely a támogatás teljes megszüntétől 2776 forintra emelkedik.

Dr. Hodász István a Magyar Nemzetnek nyilatkozva valószínűsítette, hogy a támogatáscsökkenés miatti térítési díj növekedés eredményeként az orvosok már a támogatás teljes megvonását megelőző köztes időszakban is, azaz áprilistól sem ezt a gyógyszert rendelik a betegeknek.





Elmondta, hogy az Egitromb az originális termék árának felén lett bevezetve a piacra, majd 48 százalékkal csökkentették az árát, ahhoz pedig, hogy továbbra is megtarthassák a támogatást, újabb 48 százalékot kellett volna engedniük az árból a legutóbbi liciten. Ilyen alacsony áron, ezt a gyógyszert, hazai körülmények között nem lehet gazdaságosan előállítani, ezért kényszerültek arra, hogy a készítményt ne forgalmazzák a jövőben Magyarországon.

A Kossuth Rádióknak a díjátadó ünnepségen nyilatkozó vezérigazgató elmondta, az ötlet megszületésétől kezdve tíz éven keresztül zajlott ennek a készítménynek a fejlesztése és több mint egymilliárd forintba került.

Az Egis 2009-óta Magyarországon kívül további 17 országban vezette be a terméket és 3,6 milliárd forintos árbevételt ért el belőle 2011 végéig. Folyamatosan dolgoznak az új termékek fejlesztésén, sikereiket jelzi, hogy az ideivel együtt összesen hét innovációs díjat nyertek. Tavaly 12 milliárd forintot fordítottak kutatás-fejlesztésre, ezen

kívül 13 milliárd forintot költöttek beruházásra Magyarországon.

Az idei innovációs nagydíjas termék hazai piacvesztésének esete nem egyedi az Egis történetében: mint a cég első embere a Magyar Nemzetnek elmondta, két másik díjazott fejlesztésük is elvesztette a közelmúltban tb-támogatását – s ezzel elérhetetlenné vált a hazai betegek számára.

A magyar reguláció – s erre dr. Hodász István is utalt – miközben sújtja a Magyarországon gyártó-foglalkoztató,

kedelmi stábokkal többmilliárdos forgalomra tesznek szert, és nem járulnak hozzá a hazai kutatási, foglalkoztatási, gazdaságfejlesztési célok megvalósulásához.

Az Egis közel 100 éve van jelen Magyarországon. Itt kutatnak, itt állítják elő hatóanyagaikat és az Egis-késztermékeket, és alapvető céljuk, hogy ez a jövőben is így legyen. Ehhez azonban – tette hozzá a cég vezérigazgatója – olyan szabályozói környezetre lenne szükség, amely ezt lehetővé teszi.



adózó hazai gyógyszergyárakat, kedvez azoknak az importőröknek, amelyek mindössze néhány fős keres-

Megörököltem Szentgyörgyi szobáját...



Nem néz televíziót, viszont hallgat zenét. Pontosabban klasszikus zenehallgatással zárja napjait. Machovich Raymund tudósként a trombózis feloldásának mechanizmusait kutatja. És mellette ír. Szépíróként. Nagyobb regénye az Ahogy elrendeltetett, de ő vetette papírra a Bolyongások, Balladák, Bagatell, Mesék felnőtt gyermekeknek címűeket is.

A telefonban olyan jól eligazított, hogy hol találom a Semmelweis Egyetem Elméleti Tudományos Központját, hogy csak, na. „Ne a Tűzoltó utcán jöjjön be, hanem a Tompa utcán, mert akkor Párizsban érezheti magát!” Na, mondom, még az útlevelem sincs nálam. Igaz már elég a személyi. Az óriási épület 4. emeletén ül beszélgetőpartnerem, aki nemcsak kutató orvos, hanem kitűnő író is. Ez utóbbiról igen hamar meggyőződhetek, hiszen irodájában ott sorjáznak eddig megjelent könyvei.

Mi a jó kérdés ahhoz, hogy elkezdjük ezt a beszélgetést? – *lepem meg egy kicsit.*

Ezt követően 10–20 kérdést ő tett fel: kik olvasák a lapot, mi a célja az interjúnak, kinek lehet ő fontos vagy érdekes, politikai vagy üzleti kérdések lesznek-e. Minden kérdését megválaszoltam, de rettegtem attól, hogy mindjárt „bedobja” a törülközőt. Majd megállapodtunk abban, hogy egy kedves, emberközeli interjú készül, melyben a tudomány és a művészet kap helyet.

Bemutatná magát?

– Megszülettem, felcseperedtem és utána minden érdekelt. Sokat olvastam és már az általános iskola vége felé megfogott Szentgyörgyi Albert gondolkodásmódjának szelleme. Ez inspirált a pályaválasztásra. Jelentkeztem az orvosegyetemre. Még hallgató voltam, amikor meghívott a professzorom biokémia szakkörre. Én meg azt mondtam: „Professzor úr, hogy képzeli, hogy én majd pipettázni fogok egész életemben?! Nem!” Ezt a visszautasítást később nagyon megbántam.

Később mégis pipettázni akart.

– Így is lehet mondani. Ugyanis néhány év belgyógyászati munka után rájöttem, hogy a biokémia nélkül nincs tovább. Az élet aztán kiigazította a hi-

bás döntésemet, mert Szentgyörgyi Albert egyik legtehetségesebb tanítványa, Straub F. Brúnó meghívott az intézetébe, ahol kutatással és tanítással kezdtem foglalkozni. A Puskin utcában dolgoztam, ahol Szentgyörgyi is, ráadásul az ő hajdani szobáját is megörököltem.

A szobához is gratulálok! Jussunk el a kutatásaihoz, mert sürget, és izgat a művészet.

– Több mindent kutattam, de ami valójában érdekelt, az a trombózis. Jelenleg a világon a legtöbben ebben a betegségben halnak meg, 22 százalék az arányuk. Megelőzve a daganatos és fertőző betegségeket. Európában ez 50 százalék körül mozog, mivel a fertőző bajok erről a földrésről eltűntek. Nem gyógyszereket kutatok, hanem azt, hogyan lehet a már kialakult trombózt feloldani. Erre keresek olyan mechanizmusokat, amelyek ezt lehetővé teszik. Vannak rá már gyógyszerek, de nem elég hatékonyak és a különböző esetekben másképp viselkednek. A háttereket tovább kell kutatni. Ha egyet bezárunk, több ajtó kinyílik. A kutatásnak soha nincs vége.

Ezért is járt oly sokat külföldön?

– Igen. Dolgoztam Kanadában, Párizsban az USA-ban. Ezeket a meghívásokat a nemzetközi szinten is elismert kutatásaimnak köszönhettem.

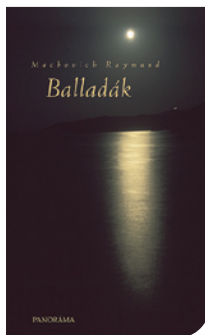
Aztán egy szép napon leült és írni kezdett.

– Más is érdekelt! A festészet és a zene is! A festészetet hamar abbahagytam, mert rájöttem, hogy nincs tehetségem. A zenével hasonlóképpen jártam, abból annyi azért megmaradt, hogy minden este fél óra, egy óra klasszikus zenehallgatással zárom a napot. Háromezer CD-ből mindig kiválasztok egyet a hangulatomnak megfelelően. Maradt az irodalom, melyet egyetemista koromtól aktívan űzök. Főleg kisregények és novellák műfajában szólok meg.

Van egy nagyobb regényem, az Ahogy elrendeltetett. Ez arról szól, hogy 12 emberrel ugyanazok a dolgok történnek és ki hogyan éli meg. Ezzel azt akartam elmondani, hogy nem az a fontos, hogy mi történik az emberrel, hanem az, hogyan viszonyul a történésekhez. A vidám, egészséges gondolkodásuk nemcsak gyorsabban gyógyulnak, de mindent könnyebben viselnek. Aztán a másik regényem a Bolyongások, ebben Odüsszeusz mostani reinkarnációját írtam meg, ha ma élne, milyen történetei lennének. Aztán van egy Balladák kötetem.

És a mese? Ugyanis van egy könyve „Mesék felnőtt gyerekeknek” címmel.

– Nem gyerekeknek szól, hanem felnőtt gyerekeknek. A választás problémakörét írtam meg, és le benne.



Választás?

– A pályaválasztásról van szó, mely az oktatás miatt nagyon érdekel. A gyerekeknek olyan lehetőségek közül kell pályát választaniuk, melyeket nem ismernek. Mire megismerhetik, már késő. Mit kell csinálni a fiataloknak, erre épül a könyv egésze. Nagy dilemma.

Egyetértünk. Hozzáfűzném, hogy az élet minden területén nagy dilemma a választás. Szóval, ha nem pipettázik, nem ír, nem hallgat zenét, akkor hol lehet Önt megtalálni?

– A tenispályán. Nyáron a Bükkben, ahol van egy kis házam, ez lett sétáim és írásaim szenthelye.

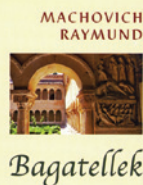
A televíziót milyen gyakran nyitja ki?

– Még azt sem tudom, hogyan kell!

Melyik szerelem az erősebb? A kutatói vagy az irodalmi?

– Nem tudok köztük különbséget tenni. Két szép hobbi, amely egyformán lázba hoz vagy lázban tart a mai napig.

Bozsán Eta



Az idő múlásával egyre többet foglalkoztatta az öregedés. Félt, majdnem rettegett, hogy az embernek elmúlik a motivációja, még bejár dolgozni, öröme is van benne, de már nem vár semmit az új eredményektől. Fárasztják az utazások, a beszélgetések is, amiktől jóformán semmi újat nem kap. Valami kis elégtételfé-

lét csak az adott, hogy az emberek körülötte szanaszét futkároznak a világban, ő pedig ül otthon, és a könyveiben, a zenében megkapja mindazt, amit az emberek szeretnének. Mégis, a kis vigasz nem feledteteti, hogy egyre szaporodnak a fizikai korlátozottságok, a betegségek. Szinte csak abban bízott, hogy a szellemi teljesítmények romlásaival egyszer csak eljut oda, hogy gondjai, bajai nem is fogják zavarni.

Nem értette, hogy Martha hogyan tud ilyen vidáman, kiegyensúlyozottan élni. „Vajon ez a nőiséggel függ össze?” – tette fel magának már sokadszor a kérdést.

– Mi lenne az élet értelme a nők nélkül?! – Kérdésére Martha csak mosolygott.

– Az élet lényegében szomorú, hisz valamikor vége lesz – állapította meg már nem először.

– A fehér ciklámen rózsaszínűnek tűnik, mert halványlila szélű levelei vannak, a mediterránium szőlőföldjei derűt, nyugalmat árasztanak, egy-egy jó beszélgetés felvillanyozza az embert, az emlékek gazdagítanak, és így tovább, és így tovább, aki ezeket nem veszi észre, az valójában szomorú életet él – mondta egy szuszra Martha.

– A mediterránium semmittevése idegesítő a monotóniájával, a virág elhervad, a beszélgetések során már nem hall újat az ember, az emlékek egyre halványulnak – válaszolta lakonikusan.

– Az igazi baj akkor kezdődik – folytatta Martha, mintha meg sem hallotta volna a véleményét –, amikor nincs kinek öltözni, nincs kihez beszélni, nincs, akinek érdekelne a véleménye. De még akkor is jó érzéssel kellene eltöltenie, hogy nincsenek betegségeink, s várákozást érezni az unokák iránt.

(Részlet a Bagatell című könyvből)

rosu vastatin
DELIPID®

KÉRJÜK, HOGY RENDELÉS ELŐTT OLVASSA EL A TERMÉKEK TELJES ALKALMAZÁSI ELŐÍRÁSAIT!

További információk: Egis Gyógyszergyár Nyrt. marketingiroda
1134 Budapest, Lehel u. 15. tel.: 803-22-22, fax: 803-24-99
e-mail: marketing@egis.hu, honlap: www.egis.hu
Lezárás dátuma: 2012. 04. 24.

DEL 21

MB MAGYAR
BRANDS
2010-2011

Superbrands



Nem érdemes elhízni...

A Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság március végén tartotta VIII. kongresszusát. Volt miről beszélni, hiszen szomorú tény, hogy a magyar lakosság kétharmada számít túlsúlyosnak vagy elhízottnak. Az elhízás társbetegségeinek hazai alakulásán túl a résztvevők többek között azt is megtudhatták, hogy a low fat, vagy low carb diétát érdemes választani, milyen az új amerikai táplálékpiramis, és, hogy miért örök téma a festők számára a nagy test.

Bedros J. Róbert a MOMOT és egyben a kongresszus elnöke szerint az igazi problémát nem csak a felnőttkori, hanem a gyermekkori elhízás problematikája jelenti. Nem elég a túlsúllyal törődni, érdemes arra fókuszálni figyelmünket, hogy ez felnőttkorban milyen betegségeket okozhat. Mert az elhízás például a hipertónia, a diabétesz, illetve mozgásszervi betegségek kockázati tényezője lehet. Kiemelte, hogy az elmúlt években

sajnos nőtt az élelmiszerek energiatartalma. Ezért a MOMOT örül a tavaly bevezetett népegészségügyi termékadónak, amelynek egyik legfontosabb eredménye, hogy a gyártók csökkentették termékeikben a só, a cukor, illetve más mesterséges adalékanyagok arányát.

Elmondta, hogy a mozgásszegény életmód – férfiaknál és nőknél egyaránt – komoly zsíralakódáshoz vezethet. A hasi zsírmennyiség gyarapodása – a

testtömeg-indextől függetlenül is – jelentős metabolikus eltéréseket eredményezhet: aterogén diszlipidémia, inzulinrezisztencia, protrombotikus állapotok, gyulladásos markerek emelkedése stb.

A fogyókúrák eredménytelenségének egyik velejárója a jo-jo effektus, amelynek számos káros hatása ismeretes. Az elhízás és túlsúly kezelésének alapja a megfelelő diéta, ezek közül is az alacsony szénhidráttartalmú diéta számos kedvező eredményt emelte ki. Hangsúlyozta, hogy az elhízás kezelése során fontos szerepe van a testmozgás fokozásának, és az ezzel járó életmód változtatásnak, a pszichés vezetésnek, és indokolt esetben a gyógyszeres kezelésnek. Az elhízás kezelése élethosszig tartó összetett feladat, amely minden résztvevő aktív közreműködését igényli.

A kongresszuson az elhízás szempontjából kritikus ételszokásokat is felvázolta. Az első „veszély” a szülők genetikai állo-

A MOMOT kongresszusán az egészséges életért végzett tevékenységért elismerésben részesülők és a kongresszus elnöke: Halmy László, Monspart Sarolta, Bedros J. Róbert, Horn Péter, Rubint Réka, Mága Zoltán



mánya. Az elhízás poligénes természetű, azaz az esetek legnagyobb részében több gén hatása játszik szerepet ennek kialakulásában. Lehetségesnek tartja, hogy a kissé távoli jövőben pl. egy mesterséges megtermékenyítés során már szűrni fogják azokat a géneket, amelyek hajlamossá tennék az elhízásra. Érdekes tény, hogy az alacsony súllyal született csecsemők (koraszülöttek) közül lényegesen nagyobb arányban lesznek a későbbi életkorukban elhízottak. Ez azt jelenti, hogy a szervezet később kompenzálja a kisebb születési súlyt. Az alacsony súllyal születettekben a későbbiek során gyakrabban alakulhatnak ki a már említett különböző kedvezőtlen metabolikus eltérések. Összességében kijelenthető, hogy az alacsony születési súly nagyobb testzsírtömegre predisponál felnőttkorban.

Ehhez adódik a helytelen mozgásszegény életmód, hiszen a gyerekek sokat néznek televíziót, keveset sportolnak, passzív életmódot folytatnak. Ráadásul nassolnak, sokat járnak gyorsétterembe, továbbá az utóbbi időben drámaian megnőtt körükben az ízesített, cukrozott üdítők fogyasztása is.

Bedros dr. szerint „veszélyes” életszakasznak számít a pubertáskor, a terhesség, valamint a menopauza időszaka is, de napjainkban egyre nagyobb az időskori elhízás aránya is. És ne feledkezzünk meg a házasságról sem! Egy olasz felmérés során azt tapasztalták, hogy a házasság első évében átlagosan öt kilóval gyarapszik az olasz párok testsúlya, sok esetben akár nyolc-tíz kilót is felszednek a friss házások.

A terhességgel kapcsolatban pedig kijelentette: tévhit, hogy a terhesség alatt kétszer annyit kell enni, mint annak előtte, hogy egészséges legyen a gyermek. Normál terhesség esetén 12–17 kilogramm súlygyarapodást lehet optimálisnak nevezni. Fontosnak tartja, hogy ennek jelentős része

csak a terhesség második felében jelentkezzen. Az első 20 hétben az ideális testsúlygyarapodás 2,5–3,5 kg, a hátralevő hetekben pedig további 10–15 kg. Ráadásul az anya túlzott elhízása esetén gyermeke is nagyobb eséllyel lesz túlsúlyos – tette hozzá.

Mire gyanakodjunk nehézlégzés esetén?

A korábbi diétás elképzelések az obezitás irányába lökték az amerikai társadalom jelentős részét, kezdte előadását **Préda István (Honvédkórház, Állami**

hozzá, nagymértékben rasszfüggetlő, hogy, hol milyen értéket neveznek validnak.

A perui indiánok testalkata jól ismert, a BMI-t mindenki túllépi náluk, ugyanakkor Svédországban, vagy Norvégiában egészen más a rassz alkata. Hangsúlyozta, hogy egészen eltérően viselkedik a vizcerális és a bőr alatt megtalálható szubkután zsírtömeg. A vizcerális vagy zsigeri zsírszövet a májat, a szívet, a veséket és a hasnyálmirigyet borítja be a hasüregben, és az izmok között is megtalálható csíkként. Metabolikusan a vizcerális zsír aktív,



Egészségügyi Központ és Semelweis Egyetem Kardiológiai Centrum). Ennek lehetett a következménye, hogy pl. az 1991-es táblázaton még egyetlen államban sem volt magas a BMI érték, ami aztán 10 évvel később drámai módon megnövekedett. Azt is tudjuk, hogy nemcsak a BMI és a testsúly számít, hanem a derék-bőség is.

Ennek a kóros értékét kétféleképpen is meghatározhatjuk, a lazább mértékegység 102 cm férfiaknál, és 88 cm nőknél. Tegyük

és rendkívül kellemetlen hatású. CT vagy MRI vizsgálat segítségével jól lehet látni az egyes régiókban elhelyezkedő zsírtömeget, és akár számításokat is lehet ezekből a szeletekből végezni. A lerakódás a perikardiumban, a szív körül ölelő burokban is lehetséges. A belső karon alakulhat ki jelentősebb mennyiségű zsírszövet, ami rossz prognosztikai jel. A különböző zsírtömegek (perikardiális és vizcerális) mennyisége alkalmas a kardiovaszkuláris metabolikus rizikó becslésére is.

Hogy a bevitt táplálék hogyan alakul át, azt több faktor is befolyásolja. A teljes energia ráfordítást 3 komponens határozza meg. Az egyik a fizikális aktivitás. Ha ez rendszeres, kb. 15–20%-kal emeli meg az alanyanyagcserét. A másik fontos tényező az adaptív thermogenezis, vagyis a szervezet hőtermelő készsége. Ez is kb. 15–20%-ot befolyásolhat, és a maradék, körülbelül 70%, az úgynevezett maradék metabolikus ráta, ami a teljes szervezet energia fölhasználását jellemzi. A bevitt szénhidrát, vagy alkohol, a vérben elsősorban glukóz

gyon nehezen fogható meg”. Az előadó felhívta a figyelmet arra, hogy egy egyszerű mellkasröntgen alapján kövér betegeknek a szívelégtelenség soha nem zárható ki, még akkor sem akkor sem, ha a mellkasröntgen 20 százalékban nem tudja verifikálni. Fontos, hogy a szakma biomarkereket próbáljon alkalmazni, amelyek segítik a szívelégtelenség differenciáldiagnosztikáját. Préda professzor kiemelte, hogy mennyire fontos odafigyelni a nehézlégzésre.

Növekvő ételadagok a tányéron...

Csiki Sándor gasztroblogger kicsit hosszúra sikeredett előadásában az elhízást, mint a fogyasztói társadalmak válságjelenségét közelítette meg. Szerinte a középkorra elterjedt és még ma is élő étkezési modellek egészen az ókorig

a középkor vége felé gyorsultak fel, és ahogy haladunk előre az időben – az ipari forradalommal, az élelmiszeripar kialakulásával – úgy erősödnek.

A fogyasztói társadalom XIX. századvégi modellje, az amerikai élelmiszeripar robbanásszerű terjeszkedése a XX. század végére alapvetően befolyásolta táplálkozásunkat. Drámai a gyorsétermek ételadagjainak változása. 1955-höz képest a McDonalds húspogácsa ötszörösére (500%) a szénsavas üdítőital négy és félszeresére (457%), a hasábburgonya mennyisége pedig két és félszeresére (250%) nőtt Amerikában, ezzel párhuzamosan pedig az elhízott, túlsúlyos népesség térnyerésének lehettünk szemtanúi. Sajnos – évtizedes késéssel –, de Európa is követi az amerikai rossz étkezési modellt. Az ízék, a kielégítetlen vágyak rabságában élő jóléti társadalmak elhízása megállíthatatlanul folytatódik.

1955-höz képest a McDonalds húspogácsa ötszörösére (500%) a szénsavas üdítőital négy és félszeresére (457%), a hasábburgonya mennyisége pedig két és félszeresére (250%) nőtt Amerikában

real good
...and still only 15¢



formájában jelenik meg, és ez a glukóz alakul át metabolikusan a májon keresztül zsírsavakká, illetve zsírdepókban raktározódik el – szubkután és vizcerális formában. Számos folyamatot befolyásol, így például a gyulladásokat, a trombóziskészséget, a vérnyomást. Az obezitás betegek 30–35%-a hipertóniás!

„Számunkra, kardiológiai szempontból, és a morbiditás szempontjából a legfontosabb az obezitás és a szívelégtelenség összefüggése, amely sokszor na-

nyúlnak vissza. Az arisztokrácia húsfogyasztásra épülő irigylet táplálkozása – a parasztság gabonára és zöldségekre alapozott étrendjével szemben – egészen a közelmúltig beteljesületlen vágy lehetett csak a tömegek számára. Beszámolt az utolsó vacsoráról szóló 52 festmény analíziséről. A vizsgált képeken az ételadagok mérete 69,2 százalékkal, a tányérok mérete 65,6 százalékkal, a kenyéradagok nagysága pedig 23,1 százalékkal növekedett az évek során! A változások különösen

A csöppet sem optimista végkövetkeztetést **Halmy László, a Magyar Elhízástudományi Társaság elnöke** is megerősítette, hiszen az elhízásról, mint világjárványról szólt. Úgy véli, hogy az elhízás előfordulásának növekvő trendjét csak társadalmi összefogással lehet megállítani. E nélkül 2050-re az elhízottak száma a 2,5 milliárdot is elérheti világszerte. Ő is eloszlott egy tévhitet, miszerint az „úgy reggelizzünk, mint egy király” szlogen helyett – különösen a szénhidrátfogyasz-

tás szempontjából – érdemesebb az „úgy reggelizzünk, mint egy koldus” elvet szem előtt tartani.

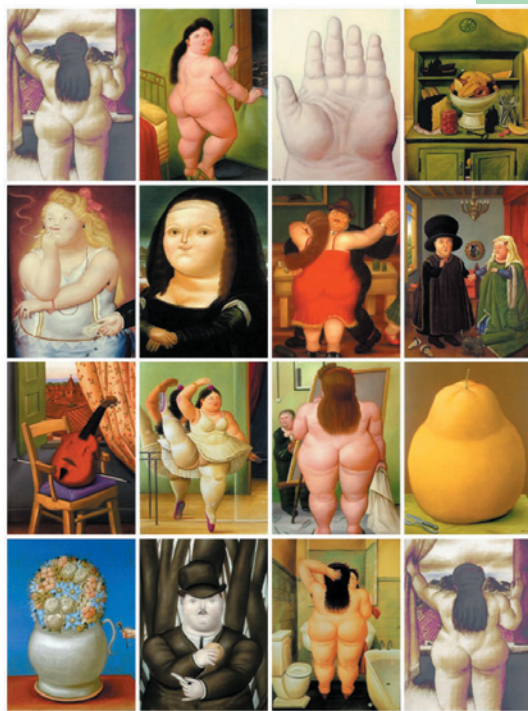
A festővásznak kövér alakjai

Gömör Béla belgyógyász és reumatológus professzor nem fukarkodott a jól megtermett alakokat ábrázoló képek, és egyéb művészeti alkotások bemutatásával. A professzor egyébként széleskörű gyűjtőtevékenységet folytat, egyrészt kollekciója „hizlalása” során több területtel és technikával is foglalkozik, másrészt, a tárgyak megszerzése mellett a művek eredetét, történetét is szenvedéllyel kutatja. Eredményeibe, tapasztalataiba bárki betekintést nyerhet, hiszen több könyve jelent meg művészekről, műtárgyakról.

A híres flamand alkotó, Rubens egy snájdig férfi volt, de megfestett alakjai közül sokan kimerí-

tik az „elhízott” kategóriát. Alaposabban szemügyre vehettük azt a 11 centiméteres, női alakot megformáló szobrocskát, amelyet a termékenység megtestesítőjeként ismerünk; a Willendorfi Vénuszt. A 23 000 évesnek saccolt figurát sokféleképpen jellemezhetjük, egy biztos; soványnak éppen nem nevezhető. A szobor megalkotása során feltehetően nem egy kövér nő ábrázolása, hanem az idealizált nő megalkotása lehetett a cél, az idomok a termékenységgel való szoros kapcsolatra engednek következtetni. Érdekesség, hogy a willendorfi vénuszra egy magyar régész, Szombathy József bukkan rá 1908-ban, az alsó-ausztriai Willendorf an der Wachau közelében található őskőkori lelőhelyen.

Az előadás során ismert és kevésbé ismert alkotókkal is találkozhattunk, Picasso, Rubens, Renoir képei mellett percekig ba-



rangolhatott tekintetünk Benjamin Marshall XVIII–XIX. századi angol festő alkotásán, melyet a leicester-i Daniel Lambert hatalmas alakja töltött ki.

Lambert korának egyik nagy rejtvénye volt, ugyanis az 1770-ben született fiúcska már kiskorában túlszárnyalta kortársait a kilók tekintetében. Az orvosok az akkori tudásuknak megfelelő minden módszert, eszközt megragadtak, hogy megfejtsek a kövérség okát, de nem sokra jutottak. Végül azzal a magyarázattal álltak elő, hogy Lambert, eredetileg börtönőr volt, és ott egyebet sem tett, mint naphosszat üldögélt. A mozgásszegény életmód persze megkönnyíti a szaporodó kilók dolgát, de azt valljuk be, ez önmagában nem ok arra, hogy valaki 284 centiméteres derekat „növelessen”, és 335 kilóra tekebélyesedjen! Ennyit nyomott ugyanis Lambert 39 évesen, halála előtt. Az egyébként kifejezetten magas intelligenciájú férfi igazi kuriózumnak számított, sokan voltak rá kíváncsiak, megfelelő összeg fejében bárki szóba elegyedhetett vele...

A felvonultatott alkotások nyomán a kövérség számos különböző oldalról került megvilágításba, az biztos, hogy a nagy



test örök művészeti téma, amely hol idealizációt, fejez ki, hol az elhízás esztétikai és egészségügyi vonulatára irányítja a figyelmet, hol egyszerűen csak játékosságot sugall.



Pados Gyula, a MOMOT főtitkára több évtizedes tapasztalata alapján az elhízás diétás kezeléséről beszélt, ismertette a diéta irányelveit is. A testsúlycsökkenéshez az elsődleges a kalória bevitel csökkentése, de az elfogyasztott ételek tápanyag-összetétele is fontos. A fogyáshoz napi 1200–1500 kalória ajánlott. A napi étrend maximum 45 százaléka lehet szénhidrát, 25 százaléka fehérje, 30 százaléka zsír, továbbá naponta 30 gramm rostbevitel szükséges. De nézzük a részleteket!

Low fat, vagy low carb?

Amerikában, a koleszterinértekek csökkentésének érdekében húsz évig szorgalmazták a low fat, azaz alacsony zsírtartalmú diétát. Ezért zsír helyett szénhidrátot ettek, s bár a koleszterin mérsekeltlen csökkent, 14%-ról 30 év alatt 30%-ra nőtt az elhízás aránya, amiért egyértelműen a megemelkedett szénhidrát bevitel felelt. Így ment ez hosszú éveken

át. Mígnem a Harvard Egyetemen egy 25 éves, 116 000 ápolónő bevonásával végzett vizsgálata érdekes eredményekre jutott.

A Nurses' Health Study kimutatta, hogy a legjobban azok híztak, akik finomított szénhidrátokat fogyasztottak. Elsősorban fehér kenyeret, rizst, krumpelit, tésztát, tehát magas glikémiás indexű ételeket, amelyek gyorsan felszívódnak, és azonnal inzulin elválasztást idéznek elő, az inzulin pedig a májban a glukózt átalakítja zsírrá.

„Ezért 18 000 beteg fogyókúrájának követése után, tapasztalatból mondom azt, hogy szénhidrát-korlátozás nélkül nem lehet fogyni! A low fat és a low carb diétákat összehasonlító vizsgálatokból egyértelműen kiderült, hogy fél-

éven belül a low carb 3-4 kilóval nagyobb fogyást okozott, mint a low fat. Az alacsony szénhidrát-tartalmú diéták Atkins nyomán indultak el, ő ugyan túl szélsőséges volt, de tudományos vizsgálá-

latok sora bizonyítja, hogy a low carb hatékonyabb a low fat-nél. Egy probléma azért felmerült, hogy tudniillik egy év után a különbség alig észrevehető. Ezt azal magyarázzák, hogy fél év után már szinte senki nem bírja tartani az eredeti diétát, mert nagyon nehéz visszafognia magát, hogy ne egyen szénhidrátot, kenyeret, galuskát, süteményt, tésztákat... Hozzá kell tenni, hogy erre a kérdésre a szénhidrátszegény lisztből készült termékek megoldást jelenthetnek.” Arra a kérdésre, hogy az egyértelmű szénhidrát-csökkentés mellett mi legyen a fehérjék és a zsírok sorsa Pados Gyula így válaszolt:

– A zsírszegény diétás vizsgálatokból úgy tűnik, hogy ha csak a zsírfogyasztást korlátozzuk, az a testsúly csökkenésében nem hoz pozitív eredményt, csak a koleszterin tekintetében. A Nemzetközi Elhízás Társaság szerint- a Diogenes Study is bizonyította- a testsúly csökkenést csak magas fehérjetartalom és alacsony glikémiás indexű szénhidrátok kombinációjával lehet hosszú távon fenntartani. A koncepció tehát a szénhidrátokon belül a lassan felszívódó, magas rosttartalmú élelmiszereket ré-



Fókuszban a szimpatikus túlsúly

A MOMOT EGIS szimpóziумának résztvevői a terápiás megoldásokat helyezték előtérbe. Két területet emelünk most ki: a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát növelő húgysavszint csökkentését, valamint a hypoglikémia előfordulását megszüntető terápiát.

Az utóbbi évek kutatásai eredményei alapján a laboratóriumi leletekben szereplő magas húgysavszint értékekre komolyan oda kell figyelni. Ugyanis nem csupán ártalmatlan laboratóriumi eltérésről van szó, hanem egy olyan tényezőről, ami a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulását a többszörösére emeli.



Alföldi Sándor a Szent Imre Kórház Kardiometabolikus Centrumának főorvosa elmondta, hogy a magas húgysavszint többek között szerepet játszik a veseelégtelenség, valamint a kardiovaszkuláris események kialakulásában is.

Ezen túlmenően a hiperurikémia különböző mechanizmusokkal részt vehet az inzulinérzékenység csökkentésében is hiszen endothel diszfunkciót idéz elő a harántcsíktizmok ereiben, amivel meggátolja az inzulin eljutását a felhasználás helyére. Közvetlenül fokozza az abdominális zsírszövetben zajló gyulladásos és proliferatív folyamatokat is, azaz szerepe bizonyítható a metabolikus szindróma kialakulásában. Az allopurinollal történő történő szérum húgysavszint csökkentésről szólva úgy fogalmazott, hogy a humán vizsgálatokban igazolt kedvező kardiovaszkuláris hatásai egyaránt tulajdoníthatóak a szérum húgysavszint csökkenésének az endothel funkció javulásnak, valamint a xantinoxidáz gátlásával összefüggő oxidatív stressz csökkenésnek.

Az allopurinol újabb antihipertenzív, antianginás és renoprotektív hatását igazoló vizsgálatok még további megerősítést igényelnek, azonban egyértelműen alátámasztják a kezelés jelentőségét a hiperurikémiás, nagy kockázatú betegek esetében.

A cukorbetegség, ezen belül a 2-es típusú diabétesz világszerte – így hazánkban is – egyre növekvő gyakoriságot mutat. A betegek kezelése során törekedni kell a célértékek elérésére, azonban a nagyon szoros glikémiás kontroll – ahogy azt az ACCORD vizsgálat is igazolta – fokozhatja a kardiovaszkuláris halálozást. Ennek oka a hypoglikémiás epizódok gyakori előfordulása volt.



Simonyi Gábor a Flór Ferenc Kórház Kardiometabolikus Centrumának főorvosa hangsúlyozta, hogy a hypoglikémia során a fokozott szimpatikus idegrendszeri aktivitás a már meglévő ateroszklerotikus léziók esetén tünetekkel kísért és tünetmentes szív-izomiszkémiát is okozhat.

A hypoglikémiát kísérő hypokalaemia megnyújtja a QT szakaszt. A QT megnyúlás másik oka a hypoglikémiát kísérő fokozott szimpatikus aktivitás. A QT szakasz megnyúlása fontos kockázati tényezője a hirtelen halál és a Torsade de pointes kialakulásának.

Kiemelte a hypoglikémia és a pitvarfibrilláció kapcsolatát is. Közismert, hogy a mindennapos gyakorlatban frissen felfedezett 2-es típusú diabetes mellitusban a sulfanylureákat még mindig igen gyakran adják első antidiabetikumként. Ezek a készítmények úgy csökkentik a vércukorszintet, hogy fokozzák az inzulinszekréciót. Ezért legjelentősebb mellékhatásuk az elhúzódó és életet veszélyeztető hypoglikémia lehet.

Az orális antidiabetikumok új képviselői a DPP4 gátló szerek köztük a szitaglipitin alkalmazása mellett azonban nem kell számolni a hypoglikémia előfordulásával.

A legelső DPP4 gátlóval, a szitagliptinnel gyűlt össze a legtöbb klinikai tapasztalat, továbbá a vildagliptinhez és a saxagliptinhez képest a legszélesebb indikációs körrel, valamint a legkevesebb ellenjavallattal rendelkezik.

A mindennapos gyakorlatban a szitagliptin hatékony, jól kombinálható készítmény, amely a betegek nagy részének megoldást nyújt az orális vércukorcsökkentő terápiában. Hatásosságát hosszabb távon számos nagy klinikai vizsgálat is igazolta.

Akit megejtett Dél-Afrika bája



Zuluföldön...

„Boldog az az ember, aki a hobbiját gyakorolhatja a munkahelyén” – jellemzi munkáját Varga Imre, aki talán egy egészen más pályát is be-futhatott volna. Nem mehetett Németországba, hát házi orvos lett Dunakeszin. Urológiai szakrendelőt alapított és közben bejárta a világot. Dél-Afrikába pedig első látogatása óta többször is vissza-húzta a szíve.

Ötökre szakvizsgázott, gondosan eltervezte az életét, aztán minden másképp alakult...

– Közvetlenül a szakvizsgám előtt néhány hónapot Ausztráliában töltöttem egy szakmai gyakorlaton. Én magam szerveztem és finanszíroztam, mert a lehető legtöbbet akartam tanulni. Részt vehettem olyan nem-átalakító műtéteken, amik még ott is ritkaságnak számítottak. Volt egy hasonló utam Németországba, aminek a végén Bichler professzor a tübingeni egyetemről meghívott, hogy dolgozzak nála néhány évet. A főnököm nem engedett. Én pedig dacból azt mondtam, hogy akkor otthagynom a klinikát, és elmegyek Dunakeszire házi orvosnak, ahol nincs főnököm, de beosztottam sem, ahol mind a siker, mind a felelősség egyedül az enyém!

Én kimentem volna Németországba... Ön miért nem tette?

– Nagyon családcentrikus vagyok. A nyolcvanas évek elején nem lehetett tudni, hogy rendszerváltás lesz, és beígérendtem, hogy a szüleim esetleg betegek lesznek, én pedig nem jöhetek haza hozzájuk...

Dunakeszi olyan volt, mint várta?

– Igen. Nem panaszkodhatom. Egy éven belül megalapítottam az urológiai szakrendelést. Nem kellett belépnem a pártba, nem kellett senkinek a talpát nyalnom. Előfordult, hogy saját autómon hoztam-vittem a kórházba a beteget, mivel csak ott tudtam végezni vesefeltöltéses vagy ultrahangos vizsgálatokat. Mozgalmas, de sikeres idő-

szak volt, egyszerre rendeltem a házi orvosi rendelőben, vizsgálatokat, műtéteket végeztem Vácott. Aztán elmaradt a körzet, jött a Közgáz Menedzserképző, ahol 2000-ben diplomáztam, majd tanítottam a szegedi egyetem gazdaságtudományi karán is. Dunakeszről sohasem szakadtam el, itt ismerhettem meg a feleségemet, akivel nagyon boldogan élünk. Viszonylag későn két csodálatos gyermekünk is született. A gyereknevelés nekem nem volt teljesen új, hiszen van egy 27 éves fiam az előző házasságomból.

Végülis nem is orvosi hivatásának köszönhetően, de Varga Imre bejárta a világot. Tízszere magyar bajnok motorcsónak-versenyezésben, rengeteg országban megfordult először versenyzőként, aztán versenybí-

róként. Az elsők között van, akik Magyarországon mezítláb, sőt mezítláb és fél lábon vízisíeltek. „Ausztráliában tanultam, speciális állóképesség kell hozzá.” – mondja.

– Én mindig csináltam valami újat, valahogy mindig volt pár szabad vegyértékem. Már a kilencvenes évek elején is azt mondtam, hogy nagyobb szerepet kell adni a járóbeteg-ellátásnak az egészségpolitikában, de akkor csak a barátaimat tudtam meggyőzni erről. 1992-ben egyik alapítója voltam a Medicina 2000 Járóbeteg Szakellátási és Poliklinikai Szövetségnek, aminek mostanra már helye van az érdekképviselési palettán, sőt most fontosabb, mint korábban bármikor. Tagja lehettem különféle bizottságoknak a minisztériumban, az OEP-nél, és egyike lehettem Rácz Jenő egészségügyi miniszter tanácsadó csapatának, az „Ötös Bizottságnak”. Komoly értéke volt annak, amit csináltunk, más kérdés, hogy egyéb érdekek vagy a költségek miatt sok minden nem valósulhatott meg. –

Nehéz kérdés, mi lett volna, ha Varga Imre annak idején kint marad Ausztráliában, vagy mégis kimegy Németországba. Ma már lehet, hogy nemzetközi hírv professzor lenne, az ehhez illő egzisztenciával... Ő azt mondja, nem háborog, ez volt megírva a számára.

Soha nem bánta meg azt a döntését?

– Én így is boldog embernek tartom magam. Nemrég írtam egy cikket abból az alkalomból, hogy 30 éve vagyok a szakmában a jelenlegi helyemen. E tény ad lehetőséget arra, hogy összehasonlítsam a 30 évvel ezelőtti viszonyokat a maival, illetve hazai és nemzetközi összehasonlításban értékeljem a betegek számára is elérhető és értékesíthető előnyöket. Re-

mélem, nem sértem meg cikkemben némely nagy külföldi egyetem szakemberét több kérdésben egyet nem értve velük, akiknek teljesen más anyagi alapon kalkulált következtetéseit meg tudom cáfolni. Nem csodálatos ívű pálya az enyém, legfeljebb abban az értelemben, hogy napi apró sikerekben mondható igen gazdagnak.

Ha jól tudom, hogy egyéb szakmai vonatkozásban is tovább képezte még magát...

– Igen, a kilencvenes évek második felében megnyertem a US Aid egyik továbbképző pályázatát. Néhány hónapot tölthettem ösztöndíjasként az Egyesült Államokban úgy, hogy én mondhattam meg, mit akarok tanulni. Olyan helyekre jutottam el, amire másképpen nem lett volna lehetőségem: tanulmányozhattam az ambuláns HBCS-t Salt Lake City-ben, és beszélgethettem a kuvaiti háború egészségügyi főcsoportfőnökével, elemezhettem különféle biztosítási rendszereket, sokáig sorolhatnám... Ma is élek abból, amit ott tanultam. Élmeny volt számomra az általam a nyolcvanas évek elején először Ausztráliában

tanult egynapos sebészetet látni később működni Amerika 10 államában. –

Amikor először felmerült, hogy el kéne menni Afrikába, Varga Imre azt mondta, nem érdekli. „Ha állatokat akarok látni, elmegyek az állatkertbe.” – mondta. Aztán megejtette Dél-Afrika bája, és azóta ha csak teheti, visszamegy.

Hogy merült fel egyáltalán az a gondolat, hogy Dél-Afrikába megy?

– Több Dél-Afrikából származó egészségügyi témájú cikk keltezte fel figyelmemet és több





barátomét. Hirtelen felindulásból megszerveztünk egy tanulmányutat.

És?

– A tanulmányút szakmai hasznán túl elmondhatom, hogy rabul ejtett az ország. Sehol a világon nem találkoztam ilyen vonzerővel, kedvességgel és bájjal. Fénysebességgel fejlődik az ország, folyamatosan számolják fel a szegénységet. Élmény állatokat természetes környezetükben látni (Kruger park vagy Pilansberg rezervátum), lehet kézből etetni zsiráfot, vagy az oroszlánt simogatni. Természetesen biztonság nélkül az élmeny nem lenne akkora! Ezt pedig valahány alkalommal Lechky Károly, johannesburgi barátom garantálja professzionális szervezésével, és remélem, hogy még nagyon sokszor lesz alkalmam megtapasztalni...

Vámos Éva

Burokban született...

Nem elég, hogy burokbán született, hogy van három lánya, hogy eddig is boldog nagypapa volt, mostanában ikerunokák is megörvendeztetik a családot. Ráadásul március 8-án születtek, pont azon a napon, amikor Rosivall László megkapta az értesítést a Széchenyi díjról. És az már tényleg csak hab a tortán, hogy az életében fontos események dátuma egybeesik a Vese Világnapjának dátumával, melyet éppen az ő javaslatára hirdettek meg sok-sok évvel ezelőtt.

A Kórélettani Intézet 18. emeletén a Nemzetközi Nephrológiai Kutató és Képző Központban találok meg az intézetvezető professzort. Pontosabban dehogy találok, ő talál rám. Ugyanis még a lift használatához is engedély kell biztonsági okokból. A szakmai életútját még otthon átolvastam az interneten, de mivel nem nagyon értek az intrarenalis mikrocirkulációhoz, amellyel foglalkozik, inkább unokáiról kérdezem.

Azt csiripelik a verebek, hogy ikerunokái születtek.

– Ez igaz, nemrég megduplázódott az unokáim száma, mert már volt kettő. Nemcsak, hogy ikrek születtek, de ráadásul egy fiú és egy lány; nagy áldás! Már volt két fiú unokám, így háromra nőtt az erősebb nem aránya a fiatalok között. Szerencsés ember vagyok, hiszen burokbán is születtem. A szüleim éppen színházba készültek, de útközben mivel megkezdődtek a fájások, édesapám bevitte édesanyámat a Horn Klinikára a Baross utcába; ez 1949. április 15-én este történt. Utólag kiderült, hogy harmadik gyereként még az előadás kezdete előtt kisiettem, de édesapám ezt csak másnap reggel tudta meg.

Mennyire ritka dolog a burokbán születés?

– Nem annyira, és hiába mondják, hogy ez szerencse, inkább az ellenkezője, mert bajt is okozhat, akár fulladás is előfordulhat. Most jutott eszembe valami. Úgy 3-4 éves lehettem, amikor édesanyám egyre jobban aggódva figyelt, mert túlzottan nagy-nak találta a fejemet, és félt, hogy vízfejű leszek. Az Üllő út és az Erkel utca sarkán volt a híres családi fényképészünk üzlete, szép szecessziós portáluk egészen a 80-as évek végéig eredetiben volt látható. Édesanyám séta közben be-betért oda egy kis beszélgetésre. Egy ilyen alkalommal, mikor elpa-



naszolta félelmét, a fotóművész testvérpár jól meg-nézett és azt mondták nagy egyetértésben: Soha-se sírjon Etelka, ebből a gyerekből professor lesz, majd meglátja! A jóslat bevált, 1990-ben egyetemi tanár lettem, mint három leány büszke édesapja! Úgy mint Kinga, Emese és Petra.

Menjünk vissza az időben! Ön a saját nagyszüleiére mennyire emlékszik?

– A Rosivall nagypapámra nem emlékszem, egy éves voltam, amikor meghalt, pedig sok csodálatos családi történet van róla, építész volt. Faith nagypámat medikus koromban én vittem kórházba, utolsó útjára, ő is építész volt és szép képeket festett, különösen az akvarell képeit szeretem. Némi tehetséget talán én is örököltem. Fiatalkoromban próbálkoztam is, és él bennem a vágy, hogy, ha megöregszem, megfessek mindazt, ami bennem él. Azt is elárulhatom, hogy főzni azt igazán tudok! Négyen voltunk testvérek, nagy családunk volt, nagy háztartással, egy-egy ünnepen 20–25-en is ültünk az asztal körül. Én nem jártam óvodába, sok időt töltöttem nagymamámmal, édesanyámmal és a háztartási alkalmazottal a konyhában. Amerikában fiatal koromban volt, hogy 40–50 embert is vendégül láttunk igazi magyar ételekre. Mindig hatalmas siker volt. Harmadik leányom ott is született.

Térjünk vissza az ikrekhez. Mekkora most?

– Március 8-án születtek, pont azon a napon, amikor megkaptam az értesítést a Széchenyi díjról. És mindez a Vese Világnapján történt, mely az én javaslatomra jött létre sok évvel ezelőtt. A betegségek megelőzése nem lehet csak az egészségügy, vagy egy ország feladata, ez a világ közös ügye és érdeke. A vese világnapján ma már több száz millióan foglalkoznak egy időben egyszerre a vesével, a vesebetegségek gondjaival, megelőzésével.

Tényleg szerencsés ember! Egyetlen napon minden jó megtörtént Önnel! Ezek után egy kis teszt következzen. Elsorolná az unokák születési dátumait és névnapjait?

– Én ebben rossz vagyok. A saját névnapomat is gyakran elfelejtem. Azért megpróbálom. Szóval a legnagyobb unokám Vilmoska 4 éves, őt követi a 3 éves Ábel. A Vilikének májusban lesz a születésnapja, Ábelnek augusztusban. Ábel születése különösen megrázó emlékként él bennem. 2009. augusztus végén a Magyar Élettani Társaság Nagygyűlésének elnöke voltam, illetve ugyanerre az időre esett a Budapesti Nemzetközi Nephrologiai Iskola egy hetes összefüvetele, melyet immár 19. éve rendezek. Miközben mintegy 100 külföldi és több száz hazai kollegával kellett törődnöm a leányom orvosi hibák sorozata következtében gyermekágyi lázzal, vérzéssel feküdt a szülészeten, és az orvosok nem akarták tudomásul venni a veszélyt. Az utolsó pillanatban mentettem ki őt az intézményből. A végén



Ábel a jóságos tündér

minden rendbe jött és nagy örömet lelhetem figyelemre méltó tehetségű, eszű unokáimban. Vilmosnak olyan a memóriája és a szókincse, hogy csodájára járnak. Ábel pedig egy ügyes kezű jóságos tündér.

És a picik?

– Még nem mehettem a közelükbe. Kis súllyal, 2000 grammal születtek és inkubátorban voltak. Két-három nappal ezelőtt jöhettek haza, de az ölegetés még odébb van.

Az önéletrajza alapján 17 folyóirat szerkesztő bizottságába választották be, számos nemzetközi és hazai tudományos társaság vezetésében vesz részt. Az Európai Tudományos és Művészeti Akadémia tagja, és szinte felbecsülhetetlen mennyiségű egyéb munkát is végez. Nagyon szorgalmasan gyűjt maga köré szervezeteket és kitüntetések. Egész élete egy summa cum laude, ahogyan az egyetemet is elvégezte.

– Hát igen. A Fazekas Gimnáziumban angolból egyszer kaptam egy 4-est. Az Egyetemen, pedig a radiológia professzora azt mondta, majd én megmutatom, hogy maga nem tudhat mindent ötösrre, ne akarjon arany gyűrűt. Efelől nekem nem is volt kétségem, mindig is tudtam, hogy bármikor bármelyik vizsgámon meg is bukhattam volna, de szerencsés voltam, szinte mindig.



Rosivall László, az MTA doktora, a Semmelweis Egyetem ÁOK Kórélettani Intézet igazgatója, egyetemi tanár átveszi a Széchenyi-díjat Schmitt Pál köztársasági elnöktől.

MTI fotó: Soós Lajos

Nem mondja!

– De mondom, sőt azt is mondom, hogy a kitűnő hallgatóim is fel tudnának tenni időnként olyan kérdést, melyen megbuknék. De hát ez kölcsönös.

Apropó szakma. Kutat vagy gyógyít is?

– Én mindig kutattam, hol a feleségem után, hol az utat, hol pedig a gyerekeket kerestem. Az igazság az, hogy mérnök családból származom, nekem a logarléc és a tervezés hiányzott, nem a vér szaga, melyet nehezen is szoktam meg. Másodéves koromban beleszerettem az élettan tudományába, így azután jelentkeztem tudományos diákkörösnek rögtön a szigorlat után. Hársing professzor mellé kerültem és vele dolgoztam nyugdíjazásáig. Az idő előrehaladtával a laborban olyan érdekes eredményekhez jutottam és olyan sokat utaztam külföldre, hogy nem volt szívem megszakítani. Indirekt módon gyógyítok, de közvetlenül nem.

Amiket feltalált vagy megtalált, azokat látta már hasznosulni?

– Kétféle kutató van. Az egyik csoportba az innovatív kutatók tartoznak, a másik csoportba az igazi alapkutatók; az alapkutatást ma néha nem veszik komolyan, pedig alapkutatás nélkül nincs innováció.

Ha jól számolom, három nyakláncot is hord.

– Az egyiken a belépő kártyám lóg, nélküle nem lehet bejutni délután még a liftbe sem, tehát fontos, hogy mindig velem legyen. A másik láncon, adatok, előadások vannak pendrive-on. A harmadikon a kulcsokat tartom.

Szerintem nagyon divatos. Egyébként ez az óriási ház tele van ésszel. Hány kiló lehet a szürkeállomány momentán?

– Jelentős. Több akadémikus, sok kitűnő kutató és százszámra tehetséges diák. Megvan a kritikus tömeg, mely elengedhetetlen a termeléshez!

Vigyáz magára? Sportol valamit?

– Évek óta minden nap egyszer feljövök gyalog a 18. emeletre. Ami legfeljebb 6 perc. De gyakran járok esténként úszni is és hétvégén igyekszem kirándulni a családdal.

Az újszülöttek nevét még nem árulta el.

– Laura és Kristóf.

Kívánom, hogy mielőbb magához ölelhesse őket.

Mi is kívánjuk, és a szerkesztőség, valamint az olvasók nevében is gratulálunk a Széchenyi díjhoz!

Bozsán Eta

Bostonból jöttünk haza



Tudományos diákkörös hallgatóimmal
Bécsben az Európai Radiológus Kongressz-
szuson. (radiologia.hu)

A krónikus betegségek arányának növekedésével az egyén felelősségének felismerése egyre fontosabbá válik, ezért a ma már európai színvonalúnak számító magyar infarktusellátás és a legmodernebb diagnosztikai eszközök „aranyat érnek”, de önmagukban nem elegendők: kell, hogy az ember tisztában legyen azzal, milyen következményekkel jár életstílusa, és hogyan csökkentheti saját egészségügyi kockázatait.

– Első éves medikusként az ápolástan gyakorlatomat a Cambridge-i Egyetem Szívgyógyászati Klinikáján töltöttem. Itt tetszett meg a kardiológia. Másodévből ezt tovább erősítette az élettan, lenyűgözött a szív működése és a keringés komplex szabályozása. A következő szemeszterben elsétáltam a városmajori klinikára, azzal a céllal, hogy tudományos diákköri munkát végezzek. Merkely Béla doktorhoz irányítottak. Azóta több mint tíz év telt el, de Merkely professzor urat a mai napig mentoromnak tekintem, tudományos munkámhoz rengeteg irányítást és támogatást kapok tőle jelenleg is. Saját diákkörös hallgatóimnak is megpróbálok átadni abból a szemléletmódból, amit tőle tanultam.

Mennyi időt töltött az USA-ban? Hogy érezte ott magát, és milyen pluszt adott az „idegen földön” szerzett tudás?

– Orvostanhallgatóként számos európai egyetemen töltöttem hosszabb-rövidebb időt a tanulmányútjaim során. Több szemesztert hallgattam az Uppsalai Egyetemen, a Karolinska Intézetben és a Humboldt Egyetemen. Fontos a nemzetközi kollaboráció és a tapasztalatcsere, rengeteg dolgot lehet tanulni és tovább gondolni egy-egy külföldi tanulmányút során. Az USA-ban először hatodéves hallgatóként jártam. Elnyertem egy ösztöndíjat, ami négy hónapra szállást és minimális anyagi tá-

A szívproblémák nem csupán Shakespeare-t ihlették meg, és sajnos elsősorban nem a szépirodalmi művekből, hanem hétköznapijainkból is jól ismerjük őket... Maurovich-Horvát Pál, a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjának szív-CT specialistája szerint a szívbetegségek megelőzésébe és a diagnosztikába legalább annyi energiát, tudást, pénzt kell befektetni, mint a kezelésbe.

„Barátságot keverni – vért kavarni.
A tremor cordis ez: szívem kalimpál,
Nem örömébe – nem! Az ily szívesség.
Orcája nyílt lehet s – elősmerem –
Nagylelkűséget, jóságot mutathat
S jól illik annak is, ki mímeli;
De ezt a kézfogást, ujj-csipdelést –
Mint most teszik – ezt a tükör-mosolyt –
Ezt a halódó-őzike – sóhaj –
Jaj, e szívességet nem bírja el
A szívem – s homlokom”.

(Shakespeare, Téli rege – részlet)

mogatást nyújtott egy Bostonhoz közeli kisvárosban, Worcesterben. Az ösztöndíjhoz konkrét kutatópozíció nem társult, azt az ösztöndíjasnak, vagyis nekem kellett megszerezni ott helyben. Arra gondoltam, ha már ilyen messzire eljöttem, érdemes lenne talán Bostonban kutatói helyet keresni. Egy szerencsés véletlennek köszönhetően kerültem a Harvard Egyetem legnagyobb klinikájára a Massachusetts General Hospitalba. A témám a szív koszorúereinek ábrázolása volt nem invazív módon, multidetektoros CT berendezéssel. Itt hallottam először a szív-CT-ről, akkor amikor Magyarországon még nem volt elérhető ez a technika. Végül a négy hónap helyett tizenkettőt maradtam Bostonban.

Úgy tudom, a felesége is a Harvardon kutatott. Hadd kíváncsiskodjak; együtt mentek ki? Netán ott ismerkedtek meg?

– Együtt mentünk ki Bostonba és igazából Bostonnak köszönhetjük azt is, hogy egyáltalán összefutottunk. Az ösztöndíj-meghallgatáson mindketten ott voltunk, aznap reggel találkoztunk először,



Szív-CT leletezés közösen a Városmajori CT Akadémián. (radiologia.hu)

és azóta együtt vagyunk. A meghallgatás után pár hónappal kiderült, mindketten megkaptuk az ösztöndíjat, így az USA-ba már együtt repültünk. Azt hiszem, egyikünk sem bírta volna egyedül az első fél évet. Így ketten, egymást támogatva azonban kalandnak tűnt a reggeli 5 órás járat Bostonba, majd a két órás vonatút és az utolsó vonat vissza a szálláshelyre. Ez csak erősítette bennünk az összetartozást. Ágnes is a Harvard Egyetemen kapott kutatói állást, béta-sejtekkel foglalkozott. Arra keresték a választ, hogy miként alakul a béta-sejtek inzulin-szekréciója az egyedfejlődés során.

Filmbe illő történet, szinte kockáról kockára látom magam előtt, amit mesél. Merre vezetett az útja az egyetemi évek után?

– Az egyetem befejezése után kardiológus rezidens, majd PhD hallgató lettem a Kardiológiai Központban. Két év klinikai munka után ismét vizsztatértünk Bostonba. Ekkor már a feleségem és én is független kutatóként dolgoztunk hasonló témában, mint korábban medikusként. Orvostanhallgatóként Boston még kalandnak tűnt, orvosként már felelősséget jelentett. Amit nem ér el az ember a Harvardon, azért csak magát okolhatja, hiszen ott minden feltétel adott a sikerhez. Ez néha nyomasztó érzés tud lenni. A legfontosabb, amit Bostonban megtanultunk, hogy csak igen kemény munkával lehet előre jutni, eredményeket elérni. A sikeres kutatók a Harvardon is rengeteget dolgoznak. Itthonról úgy tűnhet, kint minden az ember ölétébe hullik. Ez egyáltalán nincs így, nagyon kemény a verseny. Siker csak kitartó, napi rendszerességgű, éjszakát vagy hét végét nem ismerő, olykor embert próbáló munka eredményeképpen remélhető.

Azt mondja, kint minden feltétel adott ahhoz, hogy az emberből sikeres orvos váljék – akkor miért jött vissza?

– Nem volt könnyű döntés hazajönni. Mindkettőnknek kiváló állása volt Bostonban és izgalmas projekteken dolgoztunk. Szerettük magát Bostont is, ritka az ilyen élhető amerikai nagyváros. Hazajöttünk, mert itt érezzük magunkat otthon,

itt van a családnk, és itt vannak a barátaink. Ezen kívül úgy kinn maradni, hogy itthon jóformán meg sem próbáltunk dolgozni, igazságtalan lett volna. Merkely professzor úr is számított rám az új szív-CT program elindításában és ez csak erősítette hitünket, hogy Magyarországon is érdemes próbálkozni.

Mi az, amire igazán büszke, vagy fogalmazunk másképp, melyek azok az eredmények, amelyeket a leghasznosabbnak vél?

– Leginkább arra vagyok büszke, hogy feleségemmel mindketten helyt álltunk Bostonban, idegen környezetben, önerőből, minden segítség nélkül. Mindkettőnk felvettek a Harvard Egyetem hároméves nyári egyetemi képzésére, ahol klinikai hatékonyság és biostatisztika mesterképzésben veszünk részt. Jómagam idén, Ágnes jövőre szerzi e téren a diplomáját. Konkrét tudományos eredményeim közül legbüszkébb egy új coronaria plakk-jellegzetesség, az ún. napkin-ring jel leírására vagyok. A napkin-ring jel nagy kockázatú plakk jelenlétére utal, és közelebb vihet a szívinfarktust okozó plakkok időben történő azonosításához.

Bulla Bianka



Szív-CT vizsgálat a Városmajori CT Akadémia hazai és külföldi résztvevőivel. (radiologia.hu)

Helikopter és gitár

30 kilós gitárjához annyira intim viszony fűzi, hogy mindig karnyújtásnyira van tőle. Időnként helikopterrel röpköd, máskor az idős színészeket próbálja meg jobb kedvre deríteni, hétköznaponként pedig a betegek operáció alatti nyugalmáért felel. Miskolcon a Semmelweis kórházban. Nagy Géza, a Magyar Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Társaság alelnöke, a MAITT T Web-rendszerének főszerkesztője. Annyira izgatja az informatika, hogy annak idején ő hozta létre az Anesztinfo BBS hálózatot.

Megfogadott bármit is 2012-re?

– Nem szoktam semmit megfogadni. Elfogadom, amit az Úristen szán nekem.

Meséljen a gitárjáról. Mikor kapta az elsőt? Milyen módon tanult rajta? Autodidaktaként vagy okításra járt? Mi volt az első dal, melyet megtanult? Milyen zeneirányzatot, stílust képvisel a zenei életben? Szóval mindenre kíváncsi vagyok.

– Az első gitáromat az Édesanyámmal közösen vettük az egyetem elvégzése után, majd Kovács Ödön tanár úrhoz jártam klasszikus gitárt tanulni. Jelenleg Vihula Mihajlo gitárművész tanít, aki Miskolcon él. Remekül ért magyarul és gitározni is igen-csak tud. Az első dal? Biztosan valamelyik Illés-szám volt. Akkoriban volt egy olyan együttesünk, amit úgy hívtak, hogy Miskolci Bluegrass Band. Nem lehetett rossz formáció, mert 1985-ben a Kaláka Nemzetközi Folk fesztiválon első díjasok lettünk. Jelenleg van egy kis együttesünk, Kékes Zsuzsa vezetésével, aki a miskolci színház zenekarában játszott sok-sok éven át ütős hangszereken. Tehát mondhatom, hogy mostanra a zenei stílusunk komolyzenei, melynek során klasszikus feldolgozásokat adunk elő. De gyakorta játszom a muzsikáló orvosok egyesületében is. A mostani gép-kavalkádós műzenevilágban komoly kapaszkodó nekem az új Bojtorján – Pomázi Zoltán világa.

Esetleg több gitárja is van? Melyik a legdrágább Önnek?

– A gitárom mindig a közelemben, karnyújtásnyira van. Néha még ügyeletbe is magammal viszem,



ha nincs feladat, segít a pihenésben. Természetesen többet begyűjtöttem belőle pl. legutóbb egy Godin-gitárt, ez a kedvenc és a számomra igazi. A hangszer képességei persze az én lehetőségeimen (úgy mint időhiány, bár kérvényeztem a napi 24 óra kiterjesztését legalább 32-re, de nem ment...) messze túlmutatnak, azért igyekszem. Egy-egy darabban, pl. Gomez: Szerelmi románc című művében a pánsíp hangzása – melyre ez a hangszer lehetőséget ad – a közönséget igazi figyelemre készíti. De, ha még élek, megtanulok, a Pedál-steel gitáron is játszani. Csak az nagyon nehéz.

Súlyra?

– Így is úgy is! Egyébként 30 kg.

Ha jól értettem a munkásságát, létrehozta az Anesztinfo BBS hálózatot. Ezt eszik vagy isszák?

– Ez az internet őse. Egy telefonos-behívós információs rendszert képzeljen el. Még pontosabban: az ANESZTINFO BBS rendszerű hálózat a központi telefonvonalon keresztüli modemes elérésén alapult, ahol a tartalomjegyzék megismerése után lehetett közvetlenül letölteni az új információkat. Ebből nőtt ki a társaságunk honlapja, www.anesztinfo.hu, mely



a hazai anesztézia – intenzív terápia egyik információs csomópontja lett.

Működik ma is?

– Mai szemmel nézve a „kézi hajtásos” rendszerből hamar átlépett generális változatba, és társaságunk másodikként vette igénybe a doki.NET rendszert. E pillanatban azért sietek, mert a web alapú országos adatgyűjtő-rendszerünk ezerrel működik, és ezekben a napokban van az adatgyűjtési kampány. Ennek én vagyok a szakmai web-mestere.

Mégiscsak értek belőle valamennyit, erre kerülnek fel az aneszteziológiai események. Mi volt a legérdekesebb esemény az ön számára?

– Az 1978-ban kezdődött szakmai pályafutásom alatt biztosan jó néhány volt. Ami szakmai, az talán nem idevaló, ami meg máshoz kötődik, az több oldalas leírás lenne, ezért bele sem merek kezdeni...

Rendszerükben a digitális műveltség új fogalomként jelenik meg. Ha valakinek nincs, az már nem is lehet jó orvos?

– Inkább nem lehet jól informált képzett orvos. Mert akkor az ismeretanyag már, ami csak az interneten érhető el, aki ebből kimarad, az lemarad.

Hallhatok valamit a családjáról?

– Ugorjuk át ezt a kérdést. Gyászolok.

Amikor nem dolgozik, mivel tölti szívesen az idejét a gitározáson kívül?

– A légi mentőnél van egy mellékállásom, ahova havonta háromszor megyek.

Nem fél a helikopteren?

– Abban bízom, hogy a pilóta bajtárs is haza akar menni, nemcsak én.

Arra a kérdésre nem válaszolt, hogy mivel tölti kevéské szabadidejét?

– Mi mással? Zenehallgatással.

Miskolcon igen jó színház van. Mit látott utoljára?

– A színész múzeumot gyakorta belülről is láthatom, mert ott rendszeresen fellépünk barátaimmal. Kisebb előadásokkal és zenei csemegékkel próbáljuk a nyugdíjas színészeket jobb kedvre deríteni.

Bozsán Eta



Bor és barátság



Tapolca környékén ismert és népszerű borász, borlovagrend-alapító, borpince-, bormúzeum- és szállodatulajdonos, aki rendszeresen tart borbemutatókat és -kóstolókat orvosi rendezvényeken. Barátja Hubert János tapolcai háziorvos ajánlja olvasóink figyelmébe, és persze Mezőssy Zoltán értékrendjét is megismerhetik írásunkból.

Badacsony, Balaton, bor, barátság: nem szótárat lapozgatok, hanem akkor tolnak eszembe ezek a „bé-betűs” szavak, amikor neki-kezek egy barátom bemutatásának. A négy „B”-ből 3 adott volt: hiszen a Balaton mellett élünk, ahol a Badacsony és hegytársai kínálják a jobbnál jobb borokat. A barátság meg csak úgy jött. Ahogy szokott. A hosszú, tisztes-egyes együttműködés során kialakult, és bizvást már nem változik.

Jómagam régóta szervezek városom, a térség és ritkán az ország orvosainak szakmai továbbképzéseket. Egy rendezvény a megfelelő szakmai tartalom mellett csak akkor lesz maradéktalanul emlékezetes, ha az ott felkínált étkek, és – munka végeztével – felszolgált borok is minőségiek, színvonalban eléri, vagy néha le is pipálják a szellemi betevőt.

Ezen kihívásnak való megfelelés szándékával kerestem a városban, vagy környékén olyan vendéglátót, aki a korgó gyomor pillanatnyi „gyógyításán” kívül valami emlékeztetést is képes adni.

„Az őseim mezőgazdasággal és borászattal foglalkoztak, egyértelmű volt, hogy én is erre indulok. Balatonbogláron nőttem fel, a Boglári Állami Gazdaságban szerettem volna dolgozni. Később Balatonfüredre kerültem, majd a Badacsonyvívidéki Pincegazdaság ösztöndíjasa lettem. Ausztriában is tanultam másfél évet. 15 pincével kezdtem, Esztergomtól Sopronig minden borfajtát megismertem. Hogy még közelebb kerüljek a borokhoz, 1987-ben alapítottuk több társammal együtt a Badacsonytomajhoz tartozó Rizapusztán a Vinum Vulcanum Borlovagrendet. Már majdnem 100 taggal büszkélkedhetünk. A Hotel Gabriella éttermében igyekszünk bemutatni a bor és a gasztronómia gyöngyszemeit, és odafigyelünk az egészségre is. Most a medvehagymás fogasfilé a sláger.”

A sors így hozott össze 1998 tavaszán, Mezőssy Zoltánnal, aki akkortájt sikeres borászként vette át a Tapolcai Gabriella Hotelt a festői szépségű Malomtó partján. Korban is gondolkodásban és – sajna – körfogatban is közel álltunk – és ahogy a képeken láthatják – állunk egymáshoz, még az ízvilágunk sem esik messze. A sok rokon vonás mellett még az is kiderült, hogy borász barátom valamikor orvos szeretett volna lenni, persze ma már nem bánja, hogy élete másként alakult.





A több ezer borbírálat – volt vagy 6000 az Országos Borbíráló Bizottságban – megmutatták, és megtanították neki, hogy milyen az igazán finom bor. Néhány évvel ezelőtt vásárolt egy pincét Szigligeten, amelyet vinotékává alakított. A Szigligeti Borház néven ismert pincében jó minőségű, táj jelegű borokat kóstolhatnak a betérők. Zoli rengeteg energiát fektet – családjával együtt – a gasztronómiai hagyományok ápolásába. A kiváló borokhoz kiváló különleges étkeket szolgál fel, így az ember antasztikus kulináris örömeikkel lehet gazdagabb, ráadásul a mennyei ele-

„Meglepően jól ismerik az orvosok a borokat, nagyon sok hozzáértő hozzászólást hallottam tőlük. Néha úgy éreztem egy igazi sommelierral beszélgetek. Talán mert járják a világot, és sokféle borral találkoznak... Mindig felmerül a kérdés, hogy a fehér vagy a vörös a jobb? A vörösbor kedvező élettani hatásairól – állítólag a franciák ügyes marketingje miatt – sokat tudunk. A fehérbor pozitív hatásai kevésbé közismertek. Pedig van olyan fehérbor, amely ősi magyar szőlőfajtából, a Pintesből készül. A vörösbor tele van antioxidánsal, amely megakadályozza a rossz koleszterinek kialakulását, sőt az újabb kutatások szerint olyan fehérjéket is felszabadít, amelyek elősegítik a fiatalodást. A fehérborban viszont sikiminsav van, ez a madárinfluenza elleni gyógyszer egyik hatóanyaga. A vörösbort hosszabb ideig kell érlelni, és ezalatt az antioxidánsai veszítenek a hatásukból, a fehérborban viszont a sikiminsav végig jelen van. A fehérbor azoknak is ajánlható, akik rosszul bírják a csersavat. Magam becsülöm, tisztelem a bort. A gasztronómia fontos kiegészítője, de önmagában is nagyon fontos élvezeti cikk, amely előnyösen változtatja meg az ember hangulatát, életkedvét, ha megfelelően bánunk vele.”



deleket művészi szintre emelve tálalják. Őszintén remélem, hogy a Tapolcai HOD (Hypertonia-Obesitas Diabetes) rendezvények ebben a szellemben szervezett fogadásai még ma is emlékeztetnek sokak számára.

Borász gasztronómus barátom időben gondolt a továbblépésre, a folytatásra. Két világot járt fiúgyermek Zoltán és Tamás, és a mostanában anyai örömeiknek örvendő leánya Zsuzska – már szinte mindenhez értenek, ami a borral kapcsolatos. Mezőssy Zoltán úgy építette fel az életét, hogy a gyerekek folytassák a szakmát és megbecsüljék azt, amit közösen elértek. Így az édesapjuk által megkezdett színvonalas vendéglátás hagyományait ők hárman viszik majd tovább.

Egy különleges étel Mezőssyék konyhájából:

Sült kacsamell, saját májával töltve, grillezett vargányával, háromborsmártással, pirított házi dödöllével

Hozzávalók:

- 1 kg kacsamell
- 0,4 kg kacsamáj
- 0,2 kg szeletelt bacon szalonna
- 0,25 kg ízletes vargánya
- 1 kg burgonya
- 0,2 kg finomliszt
- 3 fej vöröshagyma
- 0,02 kg háromszínű bors
- 0,05 l főzőtejszín
- 0,1 l barnamártás
- Só, fűszerek
- 0,2 l étolaj
- 0,1 kg margarin



Elkészítés: A kacsamelleket a fogyasztás előtt három-négy nappal sóval, borssal, friss kakukkfűvel, őrölt borókabogyóval befűszerezzük, majd olajba téve pácoljuk. Három-négy nap alatt a kacsamellek gyönyörűen átérnek és kezdődhet a munka. A kacsamelleket felszúrjuk és megtöltjük a szalonnába csavart sózott borsozott kacsamájjal. Fóliával letakart tepsiben kevés vízzel kb. 1,5–2 órát sütjük, míg a mellek sülnek elkészítjük a dödöllét – a főtt burgonyához annyi lisztet adunk, hogy elváljon az edény falától, krokett formákat készítünk a masszából és vöröshagymás olajon aranyárgára, pirítjuk.

A borsot feltesszük főni. Míg a szemek megpuhulnak, elkészítjük az alapot a mártáshoz. A hagymát apró kockára vágjuk és egy kevés vajon üvegesre pirítjuk, egy púpos evőkanál lisztet teszünk hozzá, közben ha a bors megpuhult főzőlevestől hozzáöntjük a mártásalaphoz a barnamártással és a főzőtejszínnel együtt. Sózzuk, egy kevés ételízesítőt teszünk hozzá, összeforraljuk és melegen tartjuk. A vargányákat fél cm-es szeletekre vágjuk és vajon megpirítjuk. Az elkészült kacsamelleket felszeliük, a körettel, mártással és a gombával együtt tálaljuk.



Noacid®
pantoprazol 20 mg, 40 mg

A GYÓGYSZER FELÍRÁSA ELŐTT KERÜNK,
HOGY OLVASSA EL A TELJES ALKALMAZÁSI
ELŐÍRÁST!

Termékeink árvaltozásával és rendelkezésével
kapcsolatos információkat forduljon
orvosátogató kollégáinkhoz,
illetve szelről tájékozódhat az Országos
Egészségbiztosítási Pénztár honlapján:
www.osp.hu

Superbránis MB



Erzsébet asszony nem élhet gyógyítás nélkül...



A családorvosok főorvosa

Lelkiismeret furdalása volt valamikor a zentai doktornőnek, aki „mellesleg” mára a családorvosok főorvosát is elnyerte. Mi tagadás: erős hivatástudata, illetve a betegek miatt saját családját – hat éve elhunyt férjét és három gyermekét – is egy kicsit elhanyagolta. De nem tehetett mást. Jung Németh Erzsébet számára a gyógyítás egyben a „hobbija”, a szenvedélye is.

„A Tisza bánáti oldalán születtem, Tiszaszentmiklóson. Zentán jártam gimnáziumba, utazó diákként; én még magyar tannyelvű középiskolában tanultam, de az egyetemet Újvidéken már szerb nyelven fejeztem be 1986-ban. Eredetileg bel- vagy gyermekgyógyász akartam lenni, de akkori igazgatóm meggyőzött: az alapellátásában is szükség van jó orvosokra. Falun kezdtem, mert úgy gondoltam, ott, önálló orvosként sajátítom el az alapvető tudnivalókat. Kihívásnak éreztem, hogy a gyakorlati évek után vidéken kezdek dolgozni, ahol nem tud senki a hónom alá nyúlni.

Két nővér segítségével Tornyoson 24 órás ügyeletet kellett tartani, valóban sokat tanultam, főleg gyakorlati téren. Az ott eltöltött négy év olyan szempontból is nehéz volt, hogy a településen a lakosság nagyobb része roma; közülük sokan az utolsó stádiumban kerestek fel a betegségükkel, mások viszont minden semmiséggel hozzám szaladtak. Mindenesetre én mindenkit beengedtem azután is, hogy lejárt a rendelési idő, pedig nagyfiam még csak másfél éves volt, akkoriban született meg a kislányom. Szép, emlékeztető időszak volt, de egy idő után az

Szerbiában mostanában kezdik bevezetni a szabad orvosválasztást, és a háziiorvosi rendszer sem áll még szilárd pilléreken. Nem könnyű családorvosnak lenni arrafelé. Jung Erzsébet Zentáról az „Év praxisa a Kárpát medencében” második helyezettje a határon túliak csapatában. Kevesen tudják róla, hogy férje halála óta egyedül neveli három gyermekét, ennek ellenére annyi időt szán betegeire, hogy elismerik, tisztelik, annyira, hogy szeretnének mosolyt csalni az arcára.



iskola miatt vissza kellett költöznünk a városba. 92-ben született meg a harmadik csemetém.”

Erzsébet asszony úgy véli, a sors keze volt benne, hogy visszamentek Zentára. Kitört a háború, hiányzottak a gyógyszerek, szükség lett az ő karitatív tevékenységére is, minden találékonyságra és korábbi kapcsolatra. Tagja lett annak a szolgálatnak, amely a fekvő betegeket otthon látja el, nem kórházban, az orvos a páciens lakásában kötöz, EKG-t csinál, labormintát vesz, sokszor már menthetetlen betegeknél. „Kollégáim meg szokták kérdezni, hogyan lehet a nálam tapasztalt odaadással végezni ezt a munkát, amikor várhatóan a sikerélmény elmarad. Erre azt szoktam válaszolni, hogy az is eredmény, ha aznap egy kis mosolyt viszek a betegszobába, s mindemellett nem csak a beteget, hanem a hozzátartozókat is tudom lelkileg támogatni.”

„Amikor a pályázati kiírást megláttam, rögtön az jutott eszembe, hogy ezzel a nevezéssel meghálálhatom az irántam tett jóságát. Sokszor nem is gyógyszerre van szükségem, hanem egy jó szóra, bátorításra egy ölelésre, melyet megkapok tőle. Nem fordult még elő, hogy a rendelőben ne kérdezzen rá a családomra. Gondjaimra, örömeimre. Mindenkinek van egy jó szava, mosolya. Erzsébet doktornő nemes lelkű, önzetlen, sosem fárad el. Az elképzelhetetlen, hogy valakit elutasít vagy elküld. Munkaideje nincs is, mert éjjel is a betegeit járja. Biciklire pattan és szeli át a várost, egyik betegtől a másikhoz megy. Számára nem számít, hogy szegényről, gazdagról, idős vagy fiatalemberről van szó, mindenkivel tud és – ami fontos – akar is foglalkozni. Kitartó lelkes orvos, barát-társ egyben. Nem csak mondja, hogy hisz a Jó Istenben, hanem tetteivel is bizonyosságot tesz róla. Köszönöm mindenkinek, aki szavazott, hogy egy kis elismerést és örömet tudtunk cserkészni családorvosunk mindennapjaiba, mosolyt csinálni az arcára.



Tisztelettel Galusz Gabriella”

A legnehezebb időkben jótékonyági szervezetekkel és plébániákkal együttműködve hordta át a magyar határon a külföldi gyógyszeradományokat, engedéllyel vagy éppen feketén. A segélyek bevitel és elosztása a legkülönbözőbb hovatartozású embereket hozta össze, s ez különösen a rosszabb helyzetben lévő magyarok számára volt jelentős.

mint Erzsébet asszony. Vagyis: a kötelező munkaidő előtt vagy után bizony útnak kell indulni, ha súlyos esetről van szó.

Tudni kell, hogy a doktornő egyik szemére alig lát, gyermekkorban ötször műtötték, míg aztán Debrecenben hozták rendbe a sérült látószervet annyira, hogy szemüveg viselése mellett tud dolgozni. Szülei is szorgalomra és kitartásra nevelték, de egyik barátja szerint a szemhiba is hozzájárult ahhoz, hogy Erzsébet asszony még makacsabbul, másokon túl téve is próbáljon helytállni minden helyzetben.

Csák Elemér



Szerbiában az utóbbi években van kialakulóban a háziorvosi rendszer, s csak mostanában kezdik bevezetni a szabad orvosválasztást. A gyógyítók egyelőre az egészségközpontban rendelkeznek, állami alkalmazottként. Jung doktornőnek mintegy ezer betege van. A hivatalos rendelés után egy-egy orvosnak még két-három olyan helyre is ki kell mennie, ahol ágyban fekszik a beteg; ezt kevesen akarják csinálni, így aztán több tenni-való marad az olyan lelkiismeretes orvosokra,



Erzsébet és asszisztense a budapesti díjátadó ünnepségen

Szent György



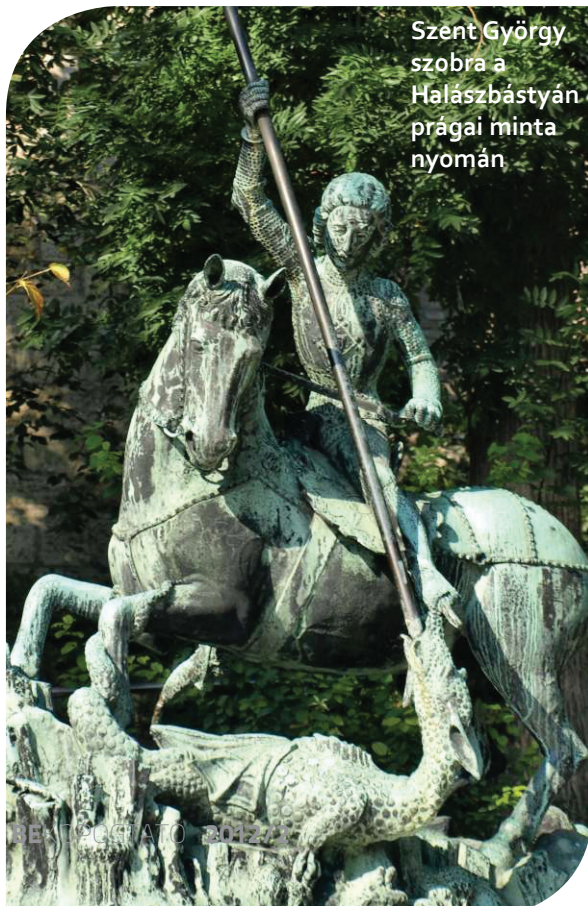
Létezik-e, aki ne tudná, hogy a festményeken lóháton, vértben sárkánnyal viaskodó alak nem más mint Szent György, a „Sárkányölő”? Az

azonban már kevésbé ismert, hogy a gyógyító szentek között is megtaláljuk a nevét a herpeszes, leprás, pestises betegek segítőjeként. És ő az, akit XIV. Benedek pápa Anglia védőszentjévé nyilvánított. A Sárkányölővel ismerteti meg Önöket Nagyné Dubay Éva a EGIS Egészségügyi Kapcsolatok Osztályának vezetője.

Szent György – a győzelem hordozója – valószínűleg a törökországi Kappadókiában született 270 körül. A legendák szerint katonatiszt volt, fényes pályafutás várt volna rá, ha távol tartja magát a kereszténységtől. Anyja hatására azonban keresztény hitre tért, és a pogányságot támadta, ahol csak tudta. Hitét soha nem tagadta

meg, ezért Lyddában Dadianosz perzsa király börtönében borzalmas kínzásokat kellett kiállnia, itt is fejezték le 304 körül.

A György-tisztelet története halála után hamar kialakult, sok ókori zarándok tudósít arról, hogy megmutatták Lyddában György sírját. A város neve még a középkorban Georgiopoliszra változott, s volt egy Györgynek szentelt bazilikája is. Szíriában a 4. századtól találunk György-templomokat, Egyiptomban mintegy 40 templom és kolostor, Ciprus szigetén pedig még hatvanál is több szentély viseli a nevét. Konstantinápolyban maga Konstantin építtetett templomot a szentnek. A görög egyházban György Demeterrel, Prokópiossal és Theodorossal együtt a nagy katonaszentek közé tartozik. György volt a zászlótartó, és ebben a minőségben kiemelkedő helye van köztük. Tisztelete Európában a középkorban volt a legerősebb: mint a lovagok oltalmazója, a zarándokok és a német lovagrend védőszentje kiemelkedő helyen állt. Rövid ideig a Dardanellák is az ő nevét viselték. Oroszlánszívű Richárdnak személyes védőszentje volt, és III. Henrik idejében az 1222. évi oxfordi nemzeti zsinaton az angol királyság oltalmazójává nyilvánították. A szigetországban több mint 160 templomot szenteltek Györgynek, s ünnepét kötelezővé tették. III. Edwardtól ered az angol hadsereg csatakiáltása: „Szent Györggyel Angliáért!” Ő alapította a Szent György vagy térdszalag-rendet (1348). A szent lovag tisztelete V. Henrik idejében érte el a csúcspontját, amikor a canterburyi érsek rendelkezése szerint Szent György ünnepe ugyanazt a liturgiai rangot kapta, mint a karácsony. A reformáció ellenére az anglikán egyház is megőrizte György iránti szeretetét. Századunk elején pedig XIV. Benedek pápa Szent Györgyöt újból Anglia védőszentjének nyilvánította.



Szent György szobra a Halászbástyán prágai minta nyomán

György számos európai ország és nagyváros védőszentje. Magyarországon a középkorban különösen elterjedt tisztelete, egyebek mellett Balatonszentgyörgy, Dunaszentgyörgy, Zalaszentgyörgy és Sepsiszentgyörgy – Kovászna megye, Erdély – is a nevét viseli. Szent György napjához jeles népszokások is kötődnek, a néphagyomány e naptól számítja az igazi tavasz kezdetét. A magyar néphit rontásra, varázslásra alkalmas időpontnak tartotta. Jellegzetes megnyilvánulása ennek a hiedelemnek a harmatszedés, hogy több teje legyen a tehénnek. Zagyvarékaszon köténnyel gyűjtötték a hajnali harmatot, közben egy marék fűvet is szedtek, amit a tehén elé tettek. A harmatos ruhadarabot a tejes fazékba csavarták ki, hogy sok vajuk legyen.

Ez volt a tavaszi gonoszjáró nap is, amikor a boszorkányok szabadon garázdálkodhattak. Ilyenkor

„Silena városa közelében volt egy tó, s abban lakott egy mérges sárkány... a polgárok naponta két juhot adtak neki. Amikor a juhok megfogyatkoztak, megegyeztek, hogy naponta egy embert áldoznak a szörnynek. Sorsot vetettek, mely alól senki sem vonhatta ki magát. Amikor már a városnak szinte minden ifja és leánya áldozatul esett, történt, hogy a sors a király leányára esett. Könnyezve ment a leány a tóhoz. És akkor Szent György arra jött lóháton. Megkérdezte, mi baja van. A lány így válaszolt: Jó ifjú, szállj gyorsan lovadra, és sietve fuss el innen! És elbeszélte neki mindent. Ő pedig ezt mondta: Ne félj, segíteni fogok rajtad Krisztus nevében. Még beszéltek, amikor a sárkány kiemelte fejét a tóból. A leány reszketett a félelemtől, György azonban lovára pattant, keresztet vetett magára, és szembevágolt a sárkánnyal, amely rárontott. György nagy erővel megforgatta lándzsáját, Istennek ajánlotta magát, és olyan súlyos csapást mért a sárkányra, hogy az a földre zuhant. Akkor megparancsolta a leánynak, hogy a sárkány övét kösse a nyakára és vezesse be a városba. Az megtette és a sárkány úgy ment utána, mint egy szelíd kutya. A városban a nép rettenetesen megijedt, de György így szólt hozzájuk: Ne rettegjétek, mert az Úristen küldött hozzátok, hogy megszabadítsalak benneteket ettől a sárkánytól. Ezért higgyetek Krisztusban, és keresztelkedjétek meg, akkor megölöm ezt a sárkányt. Így hát a király és a nép megkeresztelkedett, György pedig kihúzta kardját, és megölte a sárkányt. Ugyanazon a helyen szép templomot építettek, és az oltárnál élő forrás fakadt, amely meggyógyított minden beteget, aki csak ivott belőle.”

Legenda aurea



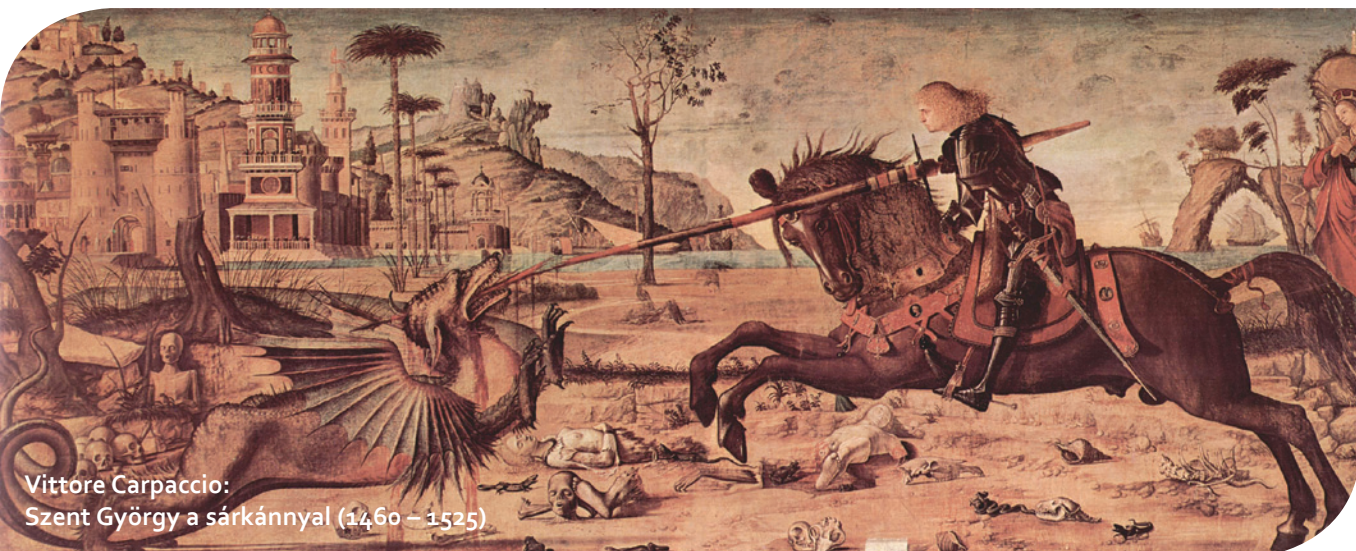
tüskés ágakat tűztek a kerítésbe, ajtóra, hogy a gonoszot távol tartásák. A régi boszorkányperek szerint a boszorkányoknak ilyenkor különösen nagy volt a hatalmuk. Aki ilyenkor a keresztútra ment, láthatta őket harmatot szedni. Közismert hiedelem volt, hogy a boszorkányok különböző tárgyakból (pl. lepedő, kötény) tejet tudnak fejni.

Ezt a napot a néphit alkalmasnak tartotta a földbe rejtett kincsek keresésére is, amelyekről úgy

hítték, hogy minden hetedik évben, ezen a napon lángot vetnek. Hittek abban is, hogy a Szent György nap előtt fogott gyíkkal megelőzhető a torokgyík, ha megkenetik a torkukat vele. Ezen a napon vetették el a kukoricát, babot, uborkát. Ha a varjú nem látszott ki a búzából, jó termésre számítottak.

Bizonyos területeken úgy vélték, ha e napon megszólalnak a békák, az korai tavaszt és nyarat jósol. Máshol a Szent György nap előtt megszólaló béka esőtlen nyarat jelzett. A Szent György nap előtti mennydörgés a bő termés előjele volt a magyar nyelvterületeken. Szent György napját április 24-én ünnepeljük.

Nagyné Dubay Éva



Vittore Carpaccio:
Szent György a sárkánnyal (1460 – 1525)