

# HÍRLEVÉL

2023.  
december 15.



XIX.  
évfolyam  
3. szám

## A Kispesti Egészségügyi Intézet dolgozóinak lapja



## **A tartalomból:**

- ❖ *Főigazgatói rovat*
- ❖ *In Memoriam*
- ❖ *Dicséret*
- ❖ *Szakrendelői tájékoztató*
- ❖ *MOK-hírek*
- ❖ *Informatikai hírek*
- ❖ *Kitekintés*
- ❖ *Tudományos élet*
- ❖ *Személyes történet*
- ❖ *Vers*
- ❖ *Humor*
- ❖ *Gasztro*

### **Főigazgatói rovat**

#### **„Az önmagunkra emlékezés... rítussá s a lélek orvosságává válik” (D. Szabó Ede)**

##### **Kedves Munkatársaim!**

Folytatva a mottóként választott gondolatot, az ember adventi lény; a megszületésünktől várakozunk valaminek a beteljesedésére, apró dolgoktól a nagyokon át a legnagyobbig. A várakozás, megvalósulás és emlékezés folytonossága teszi teljessé az életünket.

Így év végén sok gondolat tolakodik az elsőségért a közlendők sorában. Oka van most a régebbi időkre való emlékezésnek is. 70 éve az akkori legkorszerűbb építészeti teljesítménynek számított a minden funkciót kielégítő „korszerű” Kispesti SZTK (rendelőintézet) átadása. Az első emeleti középszárny fekvőbeteg részleg volt, az utcafrontra néző hosszú erkéllyel. Az idén az Intézet születésnapját ünnepeltük, amikor az Önkormányzat csodálatos ajándékát, egy gyönyörűséges Zsolnay-kutat avathattunk fel együtt a főbejárat közelében. Hamarosan a márványtábla is felhelyezésre kerül.

Egy másik évforduló is ide kívánczok. 30 éve az Önkormányzat és a Kispesti SZTK, mint alapítók, létrehozták a Kispesti Egészségügyi Gép-Műszer Alapítványt azzal a céllal, hogy magasabb színvonalú infrastruktúra, korszerű műszerpark szolgálja a kerületi lakosok egészségügyi ellátását. Egészen az utóbbi évekig igen szerény adománnyal számolhattunk, amely főként a lakosság adójának 1 %-os felajánlásából tevődött ki. Pár éve több fronton is megszólítjuk a lakosságot, kérve az Alapítvány jó érzéssel történő támogatását, ami kezd meghallgatásra találni. Ebben az évben többen érezték (lakosság, felnőtt fogorvos kollégák, operált páciens), hogy adományukkal támogassák az Alapítványt, konkrét célt megjelölve, vagy anélkül.

Vannak Munkatársak, akik céges kapcsolataikat felhasználva a saját osztályuk, vagy az Intézet egészségének javára, ismételten támogatást kértek és kaptak. Őket nevesíteni is fogom egy külön ennek szentelt, „Akik az Intézet fejlesztéséért tettek” című rovatban.

A támogatásoknak köszönhetően ezután már komolyabb eszközök beszerzéséről tudunk számot adni. Hogy a legfrissebről számoljak be: két hete érkezett meg a kardiológiai osztályra két új életmentő eszköz, egy defibrillátor és egy mobilis EKG készülék. Ezekre igen nagy szükség van, mert a korábbiak elhasználódtak és nehezen mobilizálhatóak voltak. Pedig nem ritkán van szükség a szobán kívüli, a lépcsőház, az aula területén életmentő segítségnyújtásra.

Elérkezve napjainkhoz, az egyik kiemelt téma az Egynapos sebészet (ENS) működése, ami az elégedettségi nyilatkozatokat figyelembe véve, kivétel nélkül a maximális, ötcillagos elismerést érdemelte ki. November 30-ig 638 műtét történt. Ennek harmada szemészeti, harmada csontsebészeti beavatkozás, a többi az urológia, nőgyógyászat, sebészet és gasztroenterológia területéről került ki. A betegellátás komplexitását növelve új szakmákkal bővültünk: érsebészeti és rehabilitációs tevékenység is helyet kapott Intézetünkben.

Az Intézet vezetése számára a pénzügyi nehézségek kezelése mellett talán a legnehezebb feladat a betöltetlen háziorvosi praxisok ellátása. Az Önkormányzattal való igen jó együttműködésnek köszönhetően tudjuk ezt közösen menedzselni. Ezúton is köszönöm a jelentős önkormányzati pénzügyi forrást, ami biztosítja, hogy az Intézet az év végére eleget tudjon tenni valamennyi fizetési kötelezettségének (szolgálati idő elismerés, beszállítói tartozás, rezsifizetési hátralék)!

Örömmel tapasztalom, hogy kevés kivétellel, mindenki magáévá tette azt az emberi és empátikus magatartást, miszerint a legkritikusabb és sértő hangvételű pácienssel szemben is megőrizve nyugalmát képes kommunikálni. Ezt ezúton is köszönöm! Számos méltató levél szól a magas szintű, empátikus, segítőkész hozzáállásról. A leveleket közzétesszük Hírlevelünkben.

Minden év végén kiemelt elismerésben részesül egy orvos, egy asszisztens és egy dolgozó a háttér részlegből. Ebben az évben 3 olyan személy a díjazott, akik a sürgős feladatellátásban jeleskedtek. Köszönöm Kollégáimnak, hogy elfogadva az új munkarendet, a személyes megbeszélésnek megfelelően folytatja a szolgálatot a kerület lakossága egészségügyi ellátásának zavartalan biztosítása érdekében!

Köszönöm a háttér-részleg minden dolgozójának szorgalommal végzett munkáját, segítve az Intézet egészének sikeres működését! Végezetül, de nem utolsó sorban, megköszönöm Vezető Társaimnak egész éves megbízható munkáját!

A keresztény világ talán legszentebb közös emléke a Karácsony. Itt állunk a küszöbén és ehhez kívánok Mindenkinek igazi lelassulást, emlékeztést, békés, szeretetteljes és örömteli ünneplést!

#### **Év végi díjazott Dolgozóink:**

<b>Az Év Orvosa:</b>	<b>Dr. Somogyi Márta rendelésvezető főorvos</b>
<b>Az Év Asszisztense:</b>	<b>Nagy Zsuzsa asszisztens</b>
<b>Az Év Dolgozója:</b>	<b>Nagy Zsolt festő-mázoló, víz-, gázszerelő</b>

#### **Főigazgatói Dicséret:**

<b>orvos:</b>	<b>Dr. Standi Katalin</b>
<b>szakdolgozó:</b>	<b>Koroknai Judit</b>
<b>gazdasági-műszaki:</b>	<b>Dr. Bleyer Adrienn Dr. Ondrejcsák Eszter Szövérfy Dénes Molnár Bernadett</b>

**Dr. Kumin Marianna M.Sc.  
főigazgató főorvos**

In Memoriam

**DR. FÁCZÁN MÁRTA**

„Életünk célja, hogy szolgáljunk, együttérzést és segítőkészséget tanúsítsunk mások iránt.”  
Albert Schweitzer

Ha valakire ez a nemes gondolat igaz, hát Fácán Márta gyermekpulmonológusra az volt. Még az utolsó napokban, rosszulétek mellett is a feladatára koncentrált. Nem lehetett Tőle olyat kérni, hogy ne a legnagyobb készséggel válaszoljon, mondjon igent egy-egy felkérésre. Ott volt az oltóponton, megtanította az óvodavezetőket az EpiPen használatára. Folyamatosan frissülő szakmai tudása és a klinikai vizsgálatokban való elkötelezett munkássága, empátikus orvosi magatartása méltán kivívta számára a széles laikus és kollegiális közösség elismerését. Mindig a megoldásra törekedett, lehetett rá számítani. Kis betegek nagyon szerették a türelmes, kedves lényé miatt, Kollégái éppúgy. A szeretett Család és a hivatás szeretete diktálta munkatempó határozta meg életét.

Sokkhatásként érkezett a lesújtó hír rapid lezajlású fertőzőes menthetetlen állapotáról. Talán két héttel korábban futottam össze Vele a lépcsőházban és beszélgettünk kicsit. Akkor kértem figyeljen néha Önmagára is és pihenjen többet. Csak mosolygott.

Hiányzol Márta!  
Szeretetünkben, emlékezetünkben tovább élsz!

**DR. LAKY JÁNOS**

„A halottak úgy beszélnek, hogy volt életük beszél helyettük.”  
Juhász Ferenc

Emlékezünk egy kedves, mosolygós arcú házi orvosunkra is Laky János személyében. A Madách utcai rendelőben szolgálta a hozzá tartozó betegeket évtizedeken keresztül, amióta elhagyta az István Kórház III. számú Belosztályát. Én még onnan ismertem, sok éjszakai ügyeletben közösen oldottunk meg egy-egy kritikus esetet.

Kulturált, finom modorú, csendes kolléga volt. Nem mulasztott el egyetlen házi orvosi és tudományos értekezletet sem. Érdeklődő jelenlétére, megfontolt véleményére már nem számíthatunk. A kerületben annyira együtt lélegzett a rábízott betegeivel, hogy mondhatom, talán a legritkábban vette igénybe a szakrendelést, igyekezett mindent saját hatáskörben, a „kapuőr” feladatnak eleget téve helyben megoldani.

Betegek nagyon szerették, a rendelési idő mindig békében, halk zenei háttérrel zajlott. Széles körű érdeklődése volt, szép családi életet élt. Munkavégzés közben jelzett a szíve és onnan már nem volt visszaút.

Emlékedet kegyelettel megőrizzük.

Dr. Kumin Marianna  
főigazgató főorvos

## Dícséret

Ebben az évben is nagyon sok észrevételt kaptunk, amelyek között előfordult negatív élmény is, természetesen ilyenkor igyekeztünk mindenben segíteni. A nagy számban érkező dícséretet minden esetben az érintettek is megkapják, ezúton pedig szívesen közzé is tesszük.

„Tisztelt Kispesti Egészségügyi Intézet!

Szeretnék köszönetet mondani és véleményt nyilvánítani a Reumatológiai Osztályról ezen belül Dr. Molnár Györgyi reumatológusról és asszisztenséről Gabrielláról. Hosszú évek óta kezdenek, körülbelül 5 éve ők kezelnek, bármilyen problémám van készségesen fogadnak azonnal ellátnak várakozás nélkül, megfelelően, szakszerűen és kedvesen. Bármilyen problémával fordulok hozzájuk megoldják, tetőtől talpig alaposan átvizsgálják. Mindig a megfelelő kezeléseket kapom, számukra nincs lehetetlen mindent megoldanak. Legutóbb amikor beállt a derekam a nővérke azonnal lefektetett, ellátott, fogadott. Bármikor szívesen ajánlanám őket hiszen példamutatóan végzik a munkájukat!

Köszönöm kedvességüket, szakszerű gondos munkájukat!

Köszönettel: K. G.”

„Tisztelt Kispesti Egészségügyi Intézet!

Szeretnék köszönetet mondani és véleményt nyilvánítani azért ezen belül a Fizioterápiás dolgozókat is. Igazából Lillát emelném ki ő egy nagyon kedves tündér hölgy. Igazából Andi, Ági meg a többi dolgozó, akik szívük lelküket ki teszik a betegekért. Nagyon rég járok kezelésekre hozzájuk és mindig kedvesen és türelmesen rugalmas időpontokat kaptam tőlük.

Szeretném, ha tényleg mindenki venne példát tőlük, akik értünk vannak és az idejüket, türelmüket nekünk szánja, hogy segítsen.

És még meg tudnám említeni a gyógytornán Ágit, aki egy igazi tündér segítő és mindig ott van, ha szükség van rá. Bármikor szívesen ajánlanám őket hiszen példamutatóan végzik a munkájukat! Köszönöm kedvességüket, szakszerű gondos munkájukat!

Köszönettel: K. G.”

„T. Főigazgató Nő!

Elnézését kérem, hogy zavarom, de szeretném elmondani, hogy mennyire el vagyok ragadtatva az Önök angiológia osztályán dolgozó Dr. Landi Anna és asszisztense páciensei felé nyújtott gyógyító tevékenységéről. Én 18. kerületből jöttem Önökhöz, mivel nálunk ilyen szakterület nincs a rendelőkben. A doktornő és asszisztense nagy összhangban, mindenre kiterjedő vizsgálatot végzett, mondhatnám a teljes érrendszeremen. Figyelembe vette egyéb betegségeimet, melyekkel kapcsolatban jó tanácsokkal látott el /gyógyszer életmód mozgás/ az asszisztensnő időfoglalásba intézkedett. Ilyen figyelmes, kedves, szakszerű ellátásban ritkán volt részem. Örülök, hogy az Önök rendelőjébe sikerült eljutnom. Köszönöm. S.F.-né”

„Szeretnék köszönetet mondani Dr. Aradi Gabriella doktornőnek és Rédei Judit gyógytornásznőnek az áldozatos munkájukért, amit a folyamatos gyógyulásunk érdekében tesznek. Parkinson-csoport betegek nevében: K.-né T. I.”

„Köszönetet szeretnék mondani a Belgyógyászat Angiológia Infúziós kezeléseim során tanúsított türelmes, rugalmas és kedves hozzáállásukért. A munkájukhoz továbbra is sok erőt, kitartást kívánok! G. L.”

„Tisztelt Kispesti Egészségügyi Intézet!

Tisztelt Kispesti Önkormányzat!

Szeretném megköszönni, a XIX. kerületi, Táncsics Mihály utcai rendelőben, a körzetünkben helyettesként ellátást végző dr. Gődény Pál főorvos úrnak és munkatársának Anita nővérnek az odaadó, alapos, pontos és segítőkész ellátását. Két év telt el a korábbi hasi műtéteim óta, nehezen szántam rá magam, hogy kontroll vizsgálatokra beutalót kérjek, mert a körzetünkben sajnos nincs állandó házi orvos.

Nagyon kellemes és jóleső érzés volt ma, az alapos, mindenre kiterjedő vizsgálat, a tanácsok, a kedvesség, ami körül vett. Egy kedves utcabeli hölgy, Sz. J.-né szinte szó szerint ezt tapasztalta, ő is nagyon hálás és elégedett volt, amikor dr. Gődény Pál rendelőjében járt. Köszönettel: dr. I. É.”

„Tisztelt Dr. Kumin Marianna Főigazgató Asszony!

Szeretném kifejezni köszönetemet az Intézményében dolgozó munkatársai munkájáért. Meglehetősen stresszes munkát végezve nagyon fontosnak tartom az egészségi állapotom évenkénti ellenőrzését, így igyekszem évente felkeresni az intézményüket. Az idén július 11-én vettem részt a vizsgálatokon. Azt tapasztaltam, hogy az épületben példás rend és tisztaság uralkodik.

A vizsgálatokat végző orvosok és asszisztensek (Dr. Seprényi Katalin, Kötél Mária, Váradiné Molnár Andrea) maximális figyelemmel, kedvességgel, szakmai profizmussal végezték a munkájukat. Nagyon hálás vagyok, hogy ilyen nehéz körülmények között is ilyen tiszteletre méltóan állnak helyt. Gratulálok Önnek a munkájához és a munkatársaihoz! Üdvözlettel: Gy.-né T. E.”

„Tisztelt főigazgató-főorvos!  
Dr. Kumin Marianna részére!

Ezúton Önön keresztül is szeretném megköszönni a műtétet végző orvosnak, Dr. Shir Shamsi Khalilnak, aki szürkehályog miatt szemműtétet végezt rajtam. A kedvességét, a türelmét, amit műtét alatt és a kontroll vizsgálat alatt is tanúsított.

Tisztelettel: D. I.-né”

„Drága Főorvosnő, Főigazgató Asszony!

Tegnap napon Dr. Somogyi Márta főorvosnőhöz volt időpontom az utóbbi időben jelentkező szívpanaszaim miatt. A vizsgálat után sajnos rosszul lettem, szédültem, hányingerem volt, verejtékeztem, ezért nem engedtek el, hanem a szomszéd szobában lefektettek, és folyamatosan ellenőriztek, míg jobban nem lettem. Ezzel kapcsolatban szeretném Veled megosztani pozitív véleményemet. Főorvosnő, és két asszisztense, Majláth Erzsébet, illetve Sarkadi Zsuzsanna olyan szeretettel, empátiával, odaadással ápoltak, gondomat viselték, hogy csak 'szuperlatívuszokban' tudok róluk megnyilvánulni. De említhetném Kocsis Ágnes is, akivel az időpont egyeztetésnél telefonon beszéltem, és ő is nagyon segítőkész, kedves volt. Összességében a kardiológián egy profi, a betegekért mindent megtevő csapat dolgozik, és ezt nagyon szépen köszönöm nekik.

Főorvosnő, szeretnék még egy gondolatot megosztani Veled. Sajnos több mint egy éve már nem látogatok Kispesten, mert átalakították a látogatandó területeket, és a XIX. kerület elkerült tőlem, így tegnap szembesültem azzal is, hogy milyen szép lett a rendelő bejárata, a recepció, a bejelentkezés, gyönyörű tisztaság van mindenhol, a mellékhelyiségekben van WC papír, szappan, kéztörölő, szembeötlő a pozitív különbség más rendelőkhöz képest. Szeretném ezt megköszönni Neked a betegek nevében is, mert ez unikális, és méltó a 21. század egészségügyi ellátásához.

Nagyon sok szeretettel üdvözöllek, és kívánok jó egészséget, és további sikeres munkát, K. K.”

„Tisztelt Kispesti Egészségügyi Intézmény titkársága!

A múlt héten jártunk a feleségemmel az intézmény Tüdőgyógyászati szakrendelésén. Szeretném megköszönni Nyíró Melindának és asszisztensének, a teljes mértékben emberséges, szakmailag alapos hozzáállását és tájékoztatását az egészségügyi állapotunkra. Mostanában az ember nem nagyon van hozzá szokva különböző hatóságoknál az emberi hanghoz. Nagyon sok esetben érzéketlen, udvariatlan, szakmaiatlan és közömbös hozzáállást tapasztalunk. Már nem először jártunk a Kispesti EÜ. Intézményben és más orvos beteg találkozási is nagyon pozitív élményekkel távoztunk.

Még egyszer szeretném megköszönni Nyíró Melindának és csapatának a minden tekintetben profi "kiszolgálást". Üdvözlettel, D. M. és neje”

„Tisztelt Dr. Ernszt Edina osztályvezető főorvosnő!

Tisztelt Szakasszisztencia!

Örömmel szeretném tudatni kedves Főorvosnő, hogy a terápiás kezelés hatására édesanyám, K.-né szájüregében lévő gombás fertőzés nagyon szépen javult, vasárnap reggelre szinte semmi látható nyoma nem volt a betegségnek. Természetesen még egy pár napig folytatjuk az ecsetelést a biztonság kedvéért. Még egyszer szeretnék megköszönni, hogy soron kívül fogadtak bennünket, további munkájukhoz, kedvességükhöz jó egészséget kívánunk Önöknek. Tisztelettel: K. K.”

„Tisztelt Igazgatóság!

Ma törés utáni kontrollon voltam a röntgen szakrendelésen. Bejelentkezéstől számítva fél óra múlva megkaptam a leletet. Pedig sokan voltunk. A munka gyorsan és szakszerűen folyt. Kedves volt a felvétel készítő asszisztens. Köszönöm az asszisztenseknek és az orvosnak a munkájukat! Üdvözlettel: N. K.”

„Kedves Itt dolgozó Kollégák!

Tisztelettel és szeretettel meg szeretném köszönni a mai segítségüket. Rettenetesen félttem. Sokat jelentett a személyes biztatásuk. Köszönöm. Sz.-né T. É.”

„T. Titkárság! Szeretnék köszönetet mondani a gyors és szakszerű ellátásért, a tüdőembólia, amelyet megállított a tüdőgondozóban Dr. Bèrdi Eszter főorvos asszony! Cselekedett, eljárt, gyorsan, nagyon köszönöm, hogy megmentette az életemet. Bocsánat, akik miattam kényszerültek tovább várakozni! Mindent köszönök!! A. M.”

„Tisztelt Kispesti Egészségügyi Intézet!

Tisztelt Dr. Kumin Marianna főigazgató-főorvos asszony!

Jelen levelemben szeretném az észrevételem megosztani Önnel. Mostanában egészségi állapotom miatt, többször járok intézményükben. Minden alkalommal meglepve tapasztalom, hogy mennyire kedvesen, és türelemmel fordulnak kollégái a betegekhez. Tudjuk, manapság csak szidni szokták az egészségügyet, és dolgozóit. Én nem teszem, sőt nagyon örülök, hogy az Önök intézményébe járhatok! (Hozzátenném, hogy a Kormányhivatalban dolgozom, de ezt nem hangoztatom, így egyértelmű, hogy a kedvesség a betegnek szól, nem a kormányhivatali tisztségnek...)

Ezúton szeretnék köszönetet mondani kollégái lelkiismeretes, és odaadó munkájáért! Külön köszönet Dr. Molnár Györgyi reumatológus doktornőnek, Lillának a fizioterápián, Tominak a masszázson, Editnek a gyógytornán.

Sorolhatnám tovább, bármelyik osztályukon jártam eddig, nekem csak jó tapasztalatom van!

Köszönöm, hogy a kivethetetlenul nehéz napi munkájuk során az intézmény dolgozói ilyen pozitívan állnak a páciensekhez! További jó munkát és jó egészséget kívánok Önöknek!

Tisztelettel: B. I.”

„Tisztelt Főigazgató Asszony!

Ez év augusztus hónaptól a mai napig 20 alkalommal vettem részt UH + Lézerkezelésen, melyeket Brigi asszisztensük végzett. Nevezett munkatársukkal kapcsolatban elmondhatom, hogy nagyon kedves, figyelmes, rugalmas, betegcentrikus, probléma megoldó képességgel, tulajdonsággal rendelkezik. Amit én, mint laikus meg tudok ítélni, szakmai hozzáértése is kiváló. Köszönöm, hogy ilyen munkatárssal, asszisztenssel találkozhattam, ami nagyon ritka manapság. Tisztelettel és Üdvözlettel: Sz.-né Sz. A.”

„Tisztelt Főigazgató Asszony!

Köszönetet szeretnék mondani az Intézményében működő belgyógyászati osztályának, és az infúziós részlegén tevékenykedő Andrea nővérnek, példaadó munkájáért. Közvetlensége által nagyon jó kapcsolatot teremt a betegekkel, így megkönnyíti és elősegíti a gyógyulásukat. Köszönjük szépen több beteg nevében is. H.A.-né”

„Tisztelt Dr. Kumin Marianna Főigazgató Asszony!

Elnézését kérem a zavarásért, csupán meglepedésemnek szeretnék hangot adni Reumatológia-Akupunktúra osztályuk működésével kapcsolatban. Ezúttal szeretném kifejezni hálámat és maximális meglepedésemet.

Rendkívül figyelmesek és kedvesek voltak a nővérek és a kezelőorvosnő is. Külön szeretném megköszönni dr. Pintér Piroska lelkiismeretes és odaadó munkáját segítségét, figyelmességét. Magas szintű szakmai tudása, embersége és fáradhatatlansága példaértékű a mai világban!

Tisztelettel kérem továbbítsa elismerésemet és köszönetemet az osztály felé!

Kívánom, hogy az Ön által vezetett intézményben sok-sok hasonlóan motivált, elkötelezett munkatárs együttműködésével minél sikeresebbek legyenek a gyógyításban.

Kívánok ehhez jó erőt, egészséget, munkájában sikereket. Köszönöm még egyszer a segítséget Önöknek! Üdvözlettel: P. S.-né”

„Tisztelt dr. Kumin Marianna Igazgató Asszony!

Ezúton szeretném tájékoztatni, hogy a Szemészetben dr. Sárdi Katalin Főorvos Asszony és Asszisztensnői a 2023.09.12.-10.26. közötti folyamatos gyógykezelésemkor a szakmaiságon felül rendkívül kedvesen, odafigyeléssel, empátiával viselkedtek velem. Nagyon hálás vagyok ezért, és fontosnak tartom az Ön tudomására hozni! Üdvözlettel: H. B.-né”

„Tisztelt Főigazgató Asszony!

Szeretnék köszönetet mondani kollégáinak a belgyógyászatban. Dr. Standi Katalin és közvetlen kollégái hozzáállása a betegekhez kiemelkedő. Nagyon kedvesek, rugalmasak, segítőkészek. Infúziós kezelésre járok éppen. Andrea minden egyes alkalommal a megbeszélés időpontban fogad, van, amikor még picit hamarabb is. Nagyon kedves és segítőkész. Már 4 kezelésnél tartok, minden alkalommal egy helyen szűr meg, de észre sem lehet venni és utána sem. Nagy szakértelemmel végzik a munkájukat.

Nagy öröm számomra, hogy a mai sanyarú sorsú egészségügyi helyzetben a kollégái nem fásultak, nem égtek ki és még humorérzékük is van, mely megkönnyíti az 1 órányi kezelési időt is. Csak gratulálni tudok, hogy ilyen kollégákkal dolgozik, kérem tolmácsolja feléjük hálás köszönetemet.

Üdvözlettel és tisztelettel: Sz.-né B. I.”

„Tisztelt Orvos Igazgatóság!

Szeretnénk megköszönni, hogy ilyen kiváló teammel dolgoznak, mint az Önök Tüdőgyógyászati Szakrendelőjében dolgozó asszisztensek és Dr. Dombai Brigitta.

Ezúton szeretnénk kiemelni, hogy bár a rendelési idő 8 órakor kezdődik, de már fél 8 előtt foglalkoznak a betegekkel, a Doktornővel az élen. A Doktornő vizsgálatai maximálisan felölelik a beteg teljes kórtörténetét, minden kis apróságra odafigyel, ha kell visszakérdez, meghallgat. Türelmes és empátikus. A lehetőségeihez képest a legnagyobb mértékben igyekszik különböző vizsgálatok kérésével a lehetséges betegségeket felderíteni, és nem csak rá legyinteni.

Még egyszer gratulálunk Önöknek, a Doktornő és csapatának ragyogó munkájához.

Tisztelettel N. I. és N. I. F.-né”

Tisztelt Doktornő (Dr. Zeitler Orsolya)!

Köszönöm a gyors intézkedését és munkáját! Amikor nekem még nem igazán esett le a "tantusz", már jó irányba sínre tette a sorsomat. Holnap kell CT-re mennem, és kedden megtudhatom, hogy milyen eljárásnak kell elébe nézнем. Még egyszer köszönöm! Tisztelettel: M. S.”

„Tisztelt Főigazgató-főorvos Asszony!

Tegnap két szakrendelésen vettem részt, ahonnan meglepéssel távoztam. Szeretném megosztani Önnel a kedvező tapasztalatomat, és köszönetet mondani a szakszerű és emberileg is elismerésre méltó ellátásért a közreműködő munkatársak részéről.

Az ortopédián Martsa főorvos úr alapos vizsgálatot követő javaslata és kedves, megnyugtató magatartása töltött el hálával. Nem javasolt műtétet, amitől nagyon félttem, és hasznos tanácsokkal látott el a rendellenesség javítása érdekében.

A tüdőgondozóban dr. Bérdi főorvos asszony gondos vizsgálatot követően megnyugtatóan látott el a tüdőben elváltozást nem tapasztalt. Hasznos javaslatokkal látott el a köhögésem megszüntetése, az asztmám karbantartása ügyében.

Nekem csak jó tapasztalataim vannak az általam igénybe vett szakrendeléseken. A szakszerű, kedves, a betegre figyelő, a számára legjobb megoldást kereső és találó ellátás önmagában már „fél gyógyulás”. És ebben a gondos, betegcentrikus, elkötelezett vezetés szerepe elvitathatatlan. Év végéhez közeledve köszönöm az Intézet munkatársainak egész évi gondos, elkötelezett munkájukat!

Üdvözlettel: dr. K. K.”

„Tisztelt Főigazgató Asszony!

Szeretném hálás köszönetemet kifejezni az Infúzió-Belgyógyászat dolgozóinak, különös tekintettel Andrea Nővér kedves személyének.

Második alkalommal kapom az 5 napos Neodolpasse infúziós kezelést, és olyan jó érzés volt, hogy ismét itt találtam Andrea Nővért, akinek szaktudása, figyelmessége ez alkalommal is lenyűgözőleg, megnyugtatóan hatott rám.

A mai világban, az egészségügyi különösen nehéz helyzetét ismerve, nagyon jól esik, hogy ilyen kedves hozzáállással találkozok az ember.

Még egyszer nagyon szépen köszönöm Andrea Nővér kedves, szakszerű hozzáállását.

Köszönettel és tisztelettel: O.J.-né”

## Szakrendelői tájékoztató

2024. februárjában ismét elindul geriátriai előadásorozatunk. Négy egymást követő hónapban, az alábbi témákkal és előadókkal találkozhatunk.

(Az előadók egyéb kötelezettségei miatt az időpontok változatlanlansága mellett az előadók és témák felcserélődhetnek.)

2024. február 07. 13.00 óra: „A családorvos szerepe az onkológiai betegek ellátásában” – előadó: Prof. Dr. Telekes András

2024. március 06. 13.00 óra: „Szexualitás időskorban” előadó: Prof. Dr. Rurik Imre



2024. április 10. 13.00 óra: „Időskori anémiák”  
előadó: Prof. Dr. Gadó Klára  
2024. május 08. 13.00 óra: „Krónikus vesebetegség idős korban”  
előadó: Prof. Dr. Polner Kálmán

### **Beágyazott okosságok**

Az „Esztéká” – a Kispesti Szakrendelő – immár hetven éve áll itt Kispesten, az Ady Endre úton. Osztypapenkö emlékműve nem tartott ki ennyi ideig. Bár a helyszín – és még sok minden más is – változatlan, az idő nem állt meg és nemcsak az orvoslás fejlődött, hanem az elérhetőségeink is.

Van például web oldalunk: a [www.euint.kispest.hu](http://www.euint.kispest.hu).  
Kicsit későn született, tán tizenkét éve, de azért már nem újdonság.  
Nyilván mindenkinek van róla véleménye, hogy miért olyan, amilyen... de az ott olvasható telefonszámok, rendelési idők, meg az időpont foglalás – mert azt is lehet – valóságos, hasznos dolgok. Csak használni kell...  
Vagy kellene.  
Aki a Fészbuk, Tiktok meg mittudomén micsodák rejtelseiben eligazodik, annak nem lehet probléma egy ilyen „fatengelyes” oldal használata. Bármit is írnak a közösségi oldalak „belsőbb körökből” jól értesült, önjelölt informátorai, a szakrendelő oldalán ([www.euint.kispest.hu](http://www.euint.kispest.hu)), vagy a telefonon kapott információ a valós.

Fontos, hogy NE! a „holvagyunk.hu” és hasonló helyeken tájékozódjunk.  
Például sportorvos már vagy húsz éve nincs, mégis nap mint nap keresik, mert az interneten olvasták...  
Rejtő után szabadon: nem lehet minden tévinformáció mellé közlekedési rendőrt állítani. A szakrendelőnek nincs módja rá, hogy a hülyeségeket kigyomlálja más oldalakról.  
Fölmerül a kérdés, hogy miért nincs a szakrendelőnek facebook oldala.  
És rögtön fölmerül a válasz is, hogy „Na még csak az hiányzik!”  
Bár biztosan van sok ellenpélda.  
A Szakrendelőnek kötelessége honlapot üzemeltetni és ott egy halom iratot, adatot miegymást megjeleníteni. A Google vélemény bejegyzései – és egyéb nyaláncságai – bőven adnak feladatot. Emellett nem szeretnénk a Face 0-24 órában fotelből észtt osztó huszárjaival fölvenni a harcot. Ők úgyis mindent jobban tudnak.

Van ez az időpont foglalás.  
Belegondolva nem olyan egyszerű ezt megoldani. Nem lehet előre tudni, meddig tart egy ellátás. Van, aki először jön, van, akinek jobban fáj. Van, hogy a „doki” késik, mert máshol is dolgozik és nem jöhet el egy műtétet hátra hagyva úgy, hogy „Öltsétek össze, majd holnap folytatom”.  
Mindezzel együtt, ahol van rá mód – és persze időpont –, oda lehet időpontot foglalni. Ha nem hoznak pont akkor egy haslövésést, akkor az időpont is tartható.

Olvasom, hogy „Kong a folyosó az ürességtől, még sincs időpont!” Ez pont azért van, mert egyre többen időpontra érkeznek, nem ülnek harmincketten a micsodatológia ajtaja előtt.

Sokszor hallani, hogy „Sz@rnak fölvenni a telefont” - „Telefonon pofáznak rendelési időben” páros. Ez nehéz ügy, de talán megértőbb lesz, aki mindkét oldalt látja. Nem jó dolog a rendelőben félmeztelenül ácsorogva hallgatni egy vadidegen egészségügyi nyavajait. Arról nem beszélve, hogy az automata telefonközpont ugyan képes egyszerre több hívást fogadni, a Call centerben ülő lányoknak viszont csak két kezük és két fülük van (és egy szájuk).  
Ezért van a szakrendeléseken külön telefonos időablak és ezért találtuk ki a 9-es gombbal visszahívást. Így nem nő a páciens telefonszámlája és nem vész el a hívás sem: biztosan visszahívjuk, ha a telefon kijelzi a számot.  
A mobilok általában igen.

És ha már nem lehet megúszni és jönni kell, akkor kérhető időpont online ([www.euint.kispest.hu](http://www.euint.kispest.hu), -> online időpont foglalás -> szakrendeléseinkre), vagy telefonon.

Aki kér időpontot és tudjuk a mail címét (benne van a gépben), az e-mail útján emlékeztetőt kap előtte három és egy nappal is.

Ebben az emlékeztetőben található egy QR kódot és egy számsor. Az Intézet főbejáratával szemben a recepció pult jobb oldalán van egy terminál. Ha a QR kód beolvasása valamilyen okból nem lehetséges (esetleg nem kapta meg), a számsort beírva a gép máris nyomtatja a behívó papírt. Nincs tennivaló a Betegirányítóval, egyből lehet menni a rendelőhöz. Ez ugyanolyan egyszerű, mint a mobilos bérlettel buszra szállni.

Az emlékeztetőben van egy link is, amivel egyetlen mozdulattal jelezheti a páciens, hogy nem jön. Ez az egyetlen mozdulat egy tized másodperc talán... viszont az időpontra jöhet majd valaki más és több szabad időpont foglalható.

Aki időpontra érkezik, nem kell szendvicseket meg innivalót csomagolni, a Fülest se lesz idő kitölteni a folyosón ülve; hamar sorra kerül. Egyébként elég jó a büfé kínálata.

S akinek mégis be kell jelentkeznie, a betegfelvételes nem kekeckedésből kéri el az igazolványát, hanem mert kötelező neki. Nem mi találtuk ki, jogszabály van rá.

Az, hogy 'Benne vagyok a gépben' sajnos nem segít. Még akkor se, ha esetleg ismerik egymást az ablakban dolgozó kollégával. Muszáj biztosan tudni, hogy senkinek az egészségügyi adatait ne keverhessék össze valaki máséval. Ez mindenkinek az érdeke.

Mi is szeretnénk nyugodtan végezni a munkánkat. Szeretjük a sokszor méltatlanul emlegetett édesanyánkat és mi is vagyunk betegek néha, más intézményekkel birkózva. Tudjuk, milyen az.

**Szövérfy Dénes**  
**IT Kommunikáció**

## MOK hírek

### **Kedves Kollégák!**

Lezajlott a MOK tisztújító küldöttgyűlése. Az eredményről e-mailben tájékoztattalak Titeket. Megtaláljátok a részleteket a MOK honlapján is.

Ezúton is kérek minden kedves MOK-tagot, hogy rendszeresen nézzetek rá a MOK oldalán a Hírek rovatra, hogy ne maradjatok le fontos aktualitásokról.

A facebook-on a „Magyar Orvosi Kamara tagsági fórum” csoportjában is zajlik az élet. Ezt is ajánlom megtekintésre.

Aki eddig nem kapott tőlem e-mailt, kérem az e-mail címét a [zalafoldidr@euint.kispest.hu](mailto:zalafoldidr@euint.kispest.hu) címre legyen szíves átadni.



**Minden Kedves Kollégának kívánok jó pihenést az Ünnepekre, Áldott Karácsonyt és Boldog Új esztendőt!**

**Dr. Zalaföldi Kornélia**  
**MOK BTSZ XIX. ker.**  
**Választókerületi Elnök**

## Informatika

Sabján Irén december elején távozott Intézetünkől, így az informatikai osztály feladatait mostantól egyedül látom el, ezért kérem a gyógyító osztályok türelmét és megértését. Továbbra is igyekszem a fellépő problémák megoldását zökkenőmentesen ellátni, de kérem az igényeket, a fellépő hibákat elsősorban e-mailben jelezni, hogy a fontossági és sürgősségi besorolás szerint mindenre sor kerüljön és semmi ne sikkadjon el.

A napi informatikai feladatok ellátásában Szövérfy Dénes is segít.

Az AGFA szoftver üzletága kivonult a Közép-Európai térségből, így a képarchiváló rendszerhez szoftverfrissítéseket már nem kapunk, a gyártói támogatás egyre nehezebben érhető el, az informatikai eszközök lassan cserére szorulnak. Fentiek ismeretében az Intézet már korábban megállapodást kötött a Belux Csoport Kft-vel, mint az eRAD PACS rendszer fejlesztőjével.

Az EMMA szolgáltatói rendszer megújítása során, ami ez év végén aktuális, beintegrálásra kerül az új eRAD képarchiváló rendszer a szoftverbe. Az átállás a közeljövőben megtörténik, ezáltal sokkal gyorsabb és biztonságosabb keretek között folyhat a képalkotó rendszerekkel készült vizsgálatok kiértékelése és archiválása.

A telefonszolgáltatás minőségének javítása érdekében megkezdődött és még ez évben be is fejeződik az Intézet és az ACE Telekom közötti direkt kapcsolat kiépítése, így minden külső körülményt kiiktatva közvetlenül a szolgáltató hálózatához tudunk csatlakozni. A fejlesztéstől a telefonos hibák azonnali és végleges megszűnését várjuk.

Zsittnyán László

## Kitekintés

### Ilyen volt egy nagyvilági hölgy teadélutánja a békebeli Budapesten

Bogos Zsuzsanna – 2023. 12. 10.

**Mrs. Lipton legendás meggyes lepénye vagy épp Mr. Teddy kedvenc uborkás szendvicse a Csengetett, Mylord? sorozatnak köszönhetően azoknak is mutatott valamit az ótóriai teázás hangulatából, akik soha nem jártak angol polgári szalonokban. Pedig a délutáni teázás szokása a magyar városokban sem volt ismeretlen egykor. Érdeemes megidézni ennek történetét, amikor a kinti csípős hidegből olyan jólesik megérkezni egy barátságos meleg tea mellé.**

Wohl Janka a remekül hangzó „egy nagyvilági hölgy” álnéven írt illemtankönyvet 1891-ben. Ebben olvashatjuk, hogy a 4 o'clock vagy 5 o'clock téa egyaránt divatos. „Amily terhes sok embernek a vizelés nyúge, a csésze illatos téa, mit szép kezek nyújtanak, tűrhetővé teszi még ezt is.” Igaz, ezután (némileg az előzőknek ellentmondva) megjegyzi, hogy kevesen ismerik ezt a szokást, lévén külföldről vették át.

### Úgy harapnék valamit!

Egész pontosan Angliából. Noha némely fürdővárosban (pl. Bath, Harrogate) már az 1760-as években is szolgáltak fel délutáni teát, a ma ismert szokást Annának, Bedford hercegnőjének szokás tulajdonítani, és az 1840-es évekből eredeztetik.

Az apropót az adta, hogy az ebéd és a nyolc óra körül felszolgált vacsora közötti hosszú időben a hercegnő bizony megéhezett. Délutáni teával, szendviccsel, süteménnyel hidalta át ezt a helyzetet, s erre a kis falatozásra elkezdte meghívni a barátait is. Így vált divatos társadalmi eseménnyé a teázási szünet.

### **Fűszerszámos, ingerlő lé**

Ekkoriban, egész pontosan 1831-ben írta meg Almási Balogh Pál „A kávé, thé és csokoládé” című könyvét. A Széchenyi Istvánnak ajánlott munka szerint a tea a fényűzés egyik kedvelt formája. A könyv részletesen ismerteti magát a növényt, a kínai és a japán teatermesztés mikéntjét, a híresebb fajtákat, és elmeséli az európai meghonosítás kudarcait. A zöld teáról ilyen zamattal írt Almási Balogh: „szaga mint az új szénáé, de amellet fűszerszámos viola szaggal elegyedve. Ize kesernyés, öszvehúzó, de nem kedvetlen.”

Az italt Európában nádcukorral, narancs- és citromhéjjal, fahéjjal volt szokás fűszerezni elmondása szerint, esetleg rummal vagy tejjel keverték. Megtudhatjuk, hogy az elsősorban északi országokban népszerű italtól a szerző, alighanem saját tapasztalatai miatt, rendkívül ódzkodott. Noha megjegyzi jótékony hatásait, feltehetően a koffeintartalma révén ingerlőnek nevezte a teát, amely szerinte okozhat rossz közérzetet, izzadást, de akár gyomorgörcsöt, ingerlékenységet is. Örömmel jegyzi meg ezért, hogy még nem túl népszerű hazánkban, „s reményleni lehet, hogy a Magyarok Istene ezen veszélytől meg is fog bennünket őrzeni, noha módi és újság után kapkodó nagyjaink estvéli társaságaikban” szeretik ezt az italt.

### **Forró ital és százféle apróság**

S hogy miként itták ezek a bizonyos divat és újdonság után kapkodó társasági emberek a teát? A nagyvilági hölgy tollából megjelent 19. századi illemtankönyv humoros és részletes leírása segít pontosan elképzelni. „Ha kevesen vannak, még ha csak egy látogató is van, behozzák az afféle bambuszfából készült kis téa-asztalt a tálcával, melyen a téakanna áll az elkészített téaesszenciával, egy díszes zárt korsó meleg vízzel, hozzáöntéshez, és a többi szükséges tárgy.

Kisebb tálcán áll a cukor, forralatlan tejszín és rum, mit egyidejűleg hordoznak körül finom sós rudacskákkal, angol téasüteménnyel és százféle aprósággal [...].

Jobb, ha a csészek nem nagyok. Mert oly látogatók, kik egy délután négy-öt és több háznál fordulnak meg, nem győznék, ha az eddigi szokásos óriás csészéket tennék eléjük. Külföldön a legritkább, apró [...] kínai és japán csészékből szörpöltük a teát, oly drágaságokat tartva kesztyűs kezeinkben, hogy reszkethettünk a lehetőség gondolatára, hogy kicsúszhatnának ujjaink közül.”

### **Rakott és föl kent kenyerek**

Illemtankönyveink és szakácskönyveink azt mutatják, az 1920-as évekre teljesen bevett szokássá vált a csevegéssel, ismerkedéssel egybekötött ötórás teázás. Szabó István Andor 1923-ban kiadott illemtankönyve szerint „az egész összejevetelt fesztelenség jellemzi”, a látogatás tíz perctől akár óráig is eltarthat. Az időt udvarlással, zenéléssel, kártyázással, játékokkal múltatták. Magyar Elek az 1930-as évekből arról számolt be, hogy az angol ötórás tea lassanként „valósággal kiszorítja a francia »szúr« szót a pesti ember szótárából”. Mint megjegyzi, „a szalmasárga orosz-kínai karaván-tea helyett a zöldesbarna angol-indiai tea szinte kábító illata párolog felénk”, a folyton érkező látogatók számára pedig angolos fogásokat kínálnak.

Megjelennek a magyar polgári háztartásokban a szendvicsek, az angol kekszek, a gyömbéres sütemények. Ezek cukrászdában és otthon egyaránt készülhettek. Magyar szakácskönyvében például szerepel a muffin, a toast-kenyér, a melegszendvics és a szendvicstorta, helyet kaptak a különféle teasütemények, a sós és édes pogácsák, kekszek, ízesített habcsók, kókuszos csemegék, linzerek, piskóták, puszedlik.

A Divat Újság (1909) „vegyes föl kentés” néven közölt szendvicsreceptet, és kifejezetten teához való omlós perezet is találunk benne.

Csáky Sándor monumentális receptgyűjteményében (1929) a szendvicskenyér receptje mellett számos, ötórás teához illő ételre bukkanhatunk. Ott van például a nagy klasszikus, az angol uborkás szendvics. Vagy a „rakottkenyér hercegnő módra”. Ehhez: „hámozott fehérkenyér-szeletkéket sózott teavajjal megkenünk, finomra vágott sült csirke melle húsát rászórjuk, a közepét kiázott, metéltre vágott szardellával díszítjük, körül a széleit hideg, finomra vágott kemény tojással koszorúban körítjük, és a

tetejét finomra vágott metélőhagymával beszórjuk.” Ez egy jó teával a 21. században is megállja a helyét, legyen szó bekuckózásról vagy barátoknak adott teadélutánról.



**Felhasznált irodalom:** az idézett szakácskönyvek, illetve A tökéletes vendég – a tökéletes vendéglátó, szerk: Fábri Anna.

Teázó hölgyek Mary Cassatt „The tea” című festményén –  
Forrás: MFABoston/Wikipedia

<https://kepmas.hu/hu/tezas-tortenete-magyarorszagon-ilyen-volt-egy-nagyvilagi-holgy-teadelutanja-bekebeli-budapesten>

## **A világ egyik leghíresebb regénye tette népszerű ünnepé a karácsonyt**

Ványik Dóra – 2023. december 10.

Minden idők leghíresebb karácsonyi regénye mindössze hat hét alatt született meg, és Dickens egyik művszája az anyagi gondok súlya volt.

Hogy a történet mennyire időtálló, azt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy a mai napig a „karácsonyi ének” kifejezésre 55 millió találatot ad ki a keresőprogram. A mű egyik titkának éppen azt tartják, hogy nemcsak a viktoriánus kor angol olvasóinak szólt, hanem a ma emberének is.

### **Örök harc a pénzzel**

Pedig 1843 nem volt a legjobb év Charles Dickens számára. Legalábbis decemberig nagyon így tűnt. Mivel az előző két regénye nem aratott sikert, a kiadója megkurtította a fizetését. A felesége az ötödik gyermekükkel volt várandós, és nem sokkal korábban egy nagyobb és drágább házba költöztek. Ráadásul, a rokonai – különösen szerencsétlen sorsú apja, aki képtelen volt bánni a pénzzel, és akiről Wilkins Micawbert mintázta a Copperfield Dávidban – folyton támogatást vártak az egyre ismertebbé váló Dickenstől. A 31 éves író komoly válságban volt; alkotóként és anyagi értelemben egyaránt. Azt érezte, hogy keményen dolgozik, ám ennek nincs látszata. Így kellett egy bestseller, ami kirántja a bajból. Ez volt a **Karácsonyi ének**.

„Az egyik pont, amely életre keltette Ebenezer Scrooge-ot, a tény, hogy Dickens valószínűleg maga is fukarnak érezte magát – magyarázta a Financial Newsnak Declan Kiery, a New York-i Morgan Könyvtárban megrendezett Dickens-kiállítás kurátora. Tény, hogy Dickens életének hőse és egyben gonosztevője is a pénz volt, akárcsak a Karácsonyi ének főszereplőjének, Scrooge-nak.”

Az író 12 éves volt, amikor apja olyannyira túlköltekezett, hogy az adósok börtönébe került. Akkortájt az volt a szokás, hogy a családfővel a gyerekek és a feleség is bevonult a rácsok mögé, ám a kis Charlest egy régi barátjuknál helyezték el, ahol a lakhatásért fizetnie kellett. Ezért otthagyta az iskolát, és egy gyárban dolgozott fizikai munkásként. A legnagyobb sok azonban akkor érte, amikor – miután a család néhány hónappal később kikerült a börtönből – az anyja nem engedte, hogy a fiú visszatérjen az iskolapadba, hanem a gyárban kellett maradnia, hogy napi 10 órát dolgozzon, heti 6 schilling fizetésért. Ezek az élmények nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy történeteiben megjelenjenek a szegények, az elesettek és a rossz helyzetben élő gyerekek.

### **A megjelenés napján elfogyott az összes példány**

A múlt árnyai és a jelen pénzügyi gondjai teremtik meg minden idők leghíresebb rémálmát. Ebenezer Scrooge, a megkeseredett uzsorás csak humbugnak tartja a karácsonyt. Szenteste éjszakáján azonban először volt üzlettársa, Jacob Marley kísértete látogatja meg, akinek fukarsága miatt szörnyű sorsa van a másvilágon, majd sorban a múlt, a jelen és a jövő karácsonyok szellemei köszönnek be hozzá. A lidérces rémképek hatására Scrooge reggelre megváltozik; jóságos lesz, és támogatja az elesetteket.

Stephen Grosz pszichoanalitikus előadásain éppen a Karácsonyi éneket hozza fel példaként, hogy miképp változhatnak az emberek a terápia hatására. „Scrooge nem azért változik, mert fél, hanem mert megérintette a halál szele. Féltünk a súlygyarapodástól, de ettől még nem fogjuk megreformálni az étrendünket. Ehhez valami több kell” – magyarázza Grosz.

Az azonban egyértelmű, hogy Charles Dickens életébe jelentős változást hozott a Karácsonyi ének: 1843. december 19-én jelent meg, és még aznap el is fogyott az összes példány, egy év alatt pedig 13 kiadást élt meg. Ugyanakkor az író nem volt üzletember; annyira fontos volt számára, hogy jó minőségű papíron és kötésben, illetve szép illusztrációkkal jelenjen meg a mű, hogy neki szinte alig maradt haszna a kiadáson. Valójában először életében 10 évvel a Karácsonyi ének megjelenése után érezte magát anyagilag biztonságban, és akkor sem könyvei, hanem felolvasókönyvtári tették tehető emberré.

Az eredeti kézirat jelenleg New Yorkban, a Morgan Könyvtárban van kiállítva. Dickens egy barátjának adta, aki 270 fontos kölcsönrel segítette ki. A becses tárgy mai értéke úgy 5 millió dollár; kétszer annyi, mint amit az író valaha is keresett.

### **Boldogok a pulykatenyésztők...**



Ám volt egy másik, meglepő hatása is a legendás műnek. Az 1800-as évek elején-közepén közel sem volt olyan népszerű ünnep a karácsony, mint manapság. Dickens azonban divatba hozott, illetve felélesztett néhány hagyományt a regénnyel.

Például Scrooge pulykát visz vacsorára a Cratchit családnak, azóta pedig az angol és amerikai ünnepi asztal elképzelhetetlen e fogás nélkül. Voltak azonban, akik nem örültek a Karácsonyi ének sikerének: mivel korábban az ünnepi étel a liba volt Angliában, az eladások jelentősen csökkentek, és ezért Dickens műve volt a ludas. Ugyanakkor, a karácsonyhoz kötődő adományozásra, az elesettek támogatására is a [Karácsonyi ének](https://divany.hu/karacsony/karacsony-i-enek/) hívta fel a figyelmet.

<https://divany.hu/karacsony/karacsony-i-enek/>

## **Tudományos élet**

### **Karikó Katalin és Krausz Ferenc átvették a Nobel-díjat – a történelemben másodszor mondták ki a szegedi egyetem nevét a Nobel-ünnepségen**

Két magyar és a Szegedi Tudományegyetemhez is kötődő Nobel-díjas kutató vette át a világ legismertebb tudományos díját. Az mRNS-kutató Karikó Katalin, a Szegedi Tudományegyetem professzora a fiziológiai és orvostudományi Nobel-díjjal az első magyar nő, aki ebben az elismerésben részesült. A molekuláris-ujjlenyomat-kutatásait Szegeden végző Krausz Ferenc fizikai Nobel-díjas. A Stockholm Hangversenyteremben 2023. december 10-én lezajlott eseményről szóló beszámolóinkat helyszíni tudósítónk exkluzív információi színesítik.

Karikó Katalin révén a szegedi egyetem neve 1937 után másodszor is elhangzott a Nobel-díjakat átadó ünnepségek történetében. Stockholmban a Nobel-bizottság tagjai és a svéd királyi család előtt átnyújtották a 2023. Nobel-díjakat, a 10 idei díjazott között két magyar kutató, Krausz Ferenc és Karikó Katalin is átvette a tudományos kitüntetését.



Karikó Katalin biokémikus átveszi az orvosi-életteni Nobel-díjat XVI. Károly Gusztáv svéd királytól a 2023-as Nobel-díjak átadási ünnepségén a stockholmi hangversenyteremben 2023. december 10-én. Fotó: MTI / Koszticsák Szilárd

A fizikai Nobel-díj átadása előtt Eva Olsson svéd fizikus beszédében arról szólt, hogy a hatalmas univerzum megértéséhez kis időskákájú jelenségek megfigyelésén át vezet az út. Egy szívdobbanás ezerszer-ezerszer-ezerszer-ezerszer-ezer attoszekundum alatt megy végbe, és az ilyen időtartamú fényimpulzus tette lehetővé, hogy e világot láthatóvá tegyük, annak ellenére, hogy 1925-ben Werner Heisenberg, a kvantumfizika egyik megalkotója még úgy gondolta, ez nem lehetséges. A méltató beszéd kitért arra, hogy az erős lézertérben kölcsönható anyag és az ultrarövid időtartamú elektrondinamika tanulmányozása orvosi alkalmazások, energiatárolásra alkalmas új anyagok és napelemek fejlesztése előtt nyitotta meg az utat.

A beszéd elhangzása után Pierre Agostini, Krausz Ferenc és Anne l'Huillier átvette a fizikai Nobel-díjat.



Krausz Ferenc átveszi a fizikai Nobel-díjat XVI. Károly Gusztáv svéd királytól. Fotó: MTI / Koszticsák Szilárd

Az élettani és orvostudományi Nobel-díjasokat köszöntő Gunilla Karlsson Hedestam beszédében kiemelte, hogy a hírvívő RNS molekula 1961-es felfedezésétől kezdve a biokémiai kutatásokban rutinszerűen vizsgálták a DNS-ből származó információkat szállító molekulát, egészen addig, amíg Karikó Katalin 2005-ben Drew Weissmannal együtt kidolgozta a módosított nukleozidokat tartalmazó mRNS-terápiás alkalmazások szabadalmát.

A felfedezés 15 évvel később milliók életét mentette meg; az ünnepségen jelenlévők közül is legtöbben egy vagy több vakcinát kaptak. Karikó Katalin és Drew Weissman bebizonyították, mondta Gunilla Karlsson Hedestam, hogy sürgős esetben lecsökkenthető az idő, amely alatt vakcina fejleszthető egy kritikus időszakban. E kutatások hatására a közönség bizalma is növekedett a járvány alatt a tudomány iránt. Karikó Katalin és Drew Weissman szó szerint Alfred Nobel szellemében, az emberiség javára tett kutatással nyerték el a díjat.

Karikó Katalin hatalmas ovációt kapott a Nobel-ünnepség közönségétől és Drew Weissmannal kettejüket is még sokáig tapsolták.

Az eredeti ünnepség felvétele megtekinthető:

<https://www.youtube.com/watch?v=IDIA7cfNk8A&t=9s>

<https://u-szeged.hu/sztehirek/2023-december/nobel-dij-atado-unnepseg-kariko-katalin-krausz-ferenc-ma-veszi-at>

## **Tudományt a fa alá – mi mindent csináltak a tudósok karácsonykor?**

Kertész Dzsenifer – december 15, 2022

December végén már zárva tartanak az egyetemek, üresek a laborok és tudományos konferenciákat sem tartanak. A nagy gondolkodók azonban ilyenkor sem állnak meg, és egyes karácsonyok kifejezetten kalandosra sikerültek a tudomány világában. Arról már nem is beszélve, hogy az átlagemberek is fogékonyabbnak bizonyulnak ilyenkor az ismeretterjesztő tartalmakra, élen a gyerekekkel, akik gyakran unják el magukat a hosszú téli szünet alatt. Lássuk, milyen tudományhoz kapcsolódó események történtek az elmúlt karácsonyok idején.

### **Felfedezték Amerikát**

Az első település, amelyet a Kolombusz Kristóf által vezetett felfedezők létrehoztak Amerikában a La Navidad nevet kapta, ami spanyolul annyit tesz Krisztus születése, más néven Karácsony. 1492 szentestéjén a Santa Maria hajó zátonyra futott a Hispaniola-sziget közelében, ezért Kolombusz és legénysége kénytelenek voltak ott helyben tábort verni. Érdekesség, hogy a királynak tett jelentésekben Kolombusz azt állította, hogy éppen aludt, amikor megtörtént az incidens, és az egyik társát hibáztatta a baklövésért. A szigeten aztán erődöt építettek a Santa Maria maradványaiból, és az őslakosok megengedték Kolombusznak, hogy hátrahagyja embereit, bizonyos kereskedelmi cikkekért cserébe. A legénységnek az volt a feladata, hogy aranyat bányásszanak Kolombusz visszatéréséig, őt magát pedig felvette egy másik a hajó, ami a Santa Mariával együtt indult útnak az expedíció kezdetén.

Majdnem egy évvel később Kolombusz visszatért La Navidadba, ahol azzal kellett szembesülnie, hogy a települést felégették, embereit pedig megölték az őslakosok. Később aztán az európai emberek által behurcolt betegségek és a rabszolgaság végzett az ottani őslakosokkal. A La Navidad így nem csak az első európai településnek nevezhető Amerika területén, hanem az első gyarmatosítók és őslakosok között fellépő konfliktus helyszínének is, melyet aztán számtalan más, hasonló eset követett.

A Santa Maria egy replikája. / [loc.gov](http://loc.gov)



### **Kifejlesztették a Celsius-skálát**

Anders Celsius svéd csillagász és természettudós 1741 karácsonyán alkotta meg a Celsius-skála felosztását a víz fagyás- és forráspontjának megmérésével. Celsius a két értéket 100 egységgel (fokkal) választotta el egymástól, ez azonban még nem az a skála volt, amelyet ma ismerünk. Az eredeti rendszer ugyanis éppen fordítva volt: Celsius a víz forráspontját jelölte meg nulla foknak, és a fagyáspontját száz foknak. Ha ma is így mérnénk a hőmérsékletet, akkor minél melegebb lenne, annál kisebb számot olvasnánk le a hőmérőről, fagyos napokon pedig akár 100 foknál is többet mutatna. Olyan mondatok hangozhatnak el, mint a *Vegyél kabátot kisfiam, odakint már 90 fok van* vagy a *Vigyázní kell a forró gőzzel, mert hőmérséklete 0 foknál is kevesebb*. Furcsa lenne, igaz? Mi motiválta tehát Celsius eredeti ötletét?

A válasz logikusabb mint gondolnánk: Celsius valószínűleg nem akart negatív számokat. Ha az időjárás változását vesszük alapul, a víz fagyáspontjánál alacsonyabb hőmérséklet viszonylag gyakran előfordul (főleg Celsius hazájában, Svédországban), forráspontjánál magasabbat azonban még sosem mértek a Földön. Ezáltal, ha fagyok lennének, 100 fok feletti hőmérsékletről beszélhetnénk, negatív számokat azonban sosem kellene használnunk természetes körülmények között. Praktikusnak tűnik, de mai szemmel nézve roppant zavaró lenne ilyen rendszert használni. A negatív értékeket elkerüléséért egyébként sokkal egyszerűbben is meg lehet oldani: A Fahrenheit és a Kelvin skála egész egyszerűen el van tolvá, így a víz fagyáspontja nem nulla foknál következik be, hanem 32 Fahrenheit foknál, illetve 273,15 kelvinnél. A kicsivel fagypon alatti hőmérsékletek ezáltal nem kapnak negatív előjelet.

### **Megszületett Newton**

Sir Isaac Newton 1642. december 25-én született Angliában. A korszakban zajló tudományos forradalom kiemelkedő alakja volt, ugyanis olyan felfedezéseket köszönhetünk neki, mint a modern



optika, a gravitációs törvény, vagy a mozgás három törvénye. Tudományos munkáját „A természetfilozófia matematikai alapelvei” című művében összegezte, amely az egyik legfontosabb szerzemény a modern tudomány történelmében.

Érdekesség, hogy Galileo Galilei éppen abban az évben hunyt el, mikor Newton megszületett, illetve születésekor olyan gyenge csecsemő volt, hogy csupán egyetlen napot jósoltak neki. Mikor a Cambridge-i Egyetemen tanult, egy időre haza kellett térnie, ugyanis a tomboló pestisjárvány miatt bezárt az intézmény – Newton ekkor fektette le a gravitációs törvény alapjait.

### **Látták a Halley-üstököst**

A Halley-üstökös Edmond Halley angol természettudósról kapta a nevét, aki azonban nem látta az égi jelenséget, hanem matematikai úton számolta ki a pályáját, és jósolta meg következő feltűnésének időpontját.



Halley 1705-ben különböző üstökös észleléseket vizsgált, és Newton törvényeinek segítségével összeegyeztette azok pályáit. Mikor több azonos pályát is talált, amik nagyjából megegyező időközönként ismétlődtek, megállapította, hogy azok valójában egyetlen üstököshöz tartoztak. A legközelebbi megjelenését az 1758-59-es télre jósolta, ami végül 1758. december 25-én be is következett. Ekkor kapta a Halley-üstökös elnevezést, Halley azonban ezt már nem élte meg.

A legelső, Halley üstökös észleléséről szóló forrásunk Kr.e. 240-ből származik, az 1910-es visszatérésekor pedig a történelemben először fotó is készült róla.

Legutoljára 1986-ban látták, a következő megjelenése pedig 2061-re várható.

A Halley üstökös 1910-ben. / [harvard.edu](http://harvard.edu)

### **Faraday karácsonyi előadásokat tartott**

A londoni Royal Institution minden év végén karácsonyi előadásokat tart, melyeket Michael Faraday gyerekeknek is népszerűsített, és összesen 19 előadás-sorozattal örvendeztette meg a hallgatókat. Az egyik leghíresebb előadása, A gyertya természetrajza az 1860-61-es téli szünetben volt látogatható, és William Crookes-nak köszönhetően, aki gyorsírással feljegyezte a szövegét, később nyomtatott formában is megjelent. Faraday közérthető példákon keresztül, látványos kísérletek segítségével mutatta be a gyertyák működését és a hajszálcsovességet. Arról is beszélt, hogy miért alszik el azonnal a gyertya, ha fejjel lefelé fordítják, hogy miért kúp alakú a lángja, és hogy más lángok miért ágaznak széjjel. Az előadások sikeresen népszerűsítették a tudományt az angol értelmiség köreiben, és a gyerekek is hamar megkedvelték őket.

A Royal Institution aztán folytatta a karácsonyi előadásokat, melyeket mind a mai napig megtartanak, és 1936 óta a BBC is sugározza őket.

Mint láthatjuk, a tudomány száguldó világa még karácsonykor sem áll meg, sőt, az ünnepeket a tudomány népszerűsítésére is használták már. Talán idén karácsonykor is tesznek majd egy nagyszabású felfedezést, vagy egy új, különösen éles elme születik. Két dolog biztos: újabb kontinensre valószínűleg nem fogunk rátalálni, de a BBC idén is közzéteszi a Royal Institution karácsonyi előadás sorozatát.

<https://hallgatomagazin.hu/tudomanyt-a-fa-ala-mi-mindent-csinaltak-a-tudosok-karacsonykor/>

## Vers

### Gyimóthy Gábor: Nyelvlecke

Egyik olaszóra sodrán,  
Ím a kérdés felmerült:  
Milyen nyelv a magyar, s hogy hát  
Európába hogy` került?

Elmeséltem, ahogy tudtam,  
Mire képes a magyar.  
Elmondtam, hogy sok, sok rag van,  
S hogy némelyik mit takar,

És a szókincsben mi rejlik,  
A rengeteg árnyalat,  
Példaként vegyük csak ezt itt:  
Ember, állat hogy` **halad?**

Elmondtam, hogy mikor **járunk**,  
Mikor mondom, hogy **megyek**.  
Részeg, hogy **dülöngél** nálunk,  
S milyen, ha csak **lépkedek**.

Miért mondom, hogy **botorkál**  
**Gyalogol**, vagy **kódorog**,  
S a sétáló szerelmes pár,  
Miért éppen **andalog?**

A vaddisznó, hogyha **rohan**,  
Nem **üget**, de **csörtet** -- és  
Bár alakra majdnem olyan  
Miért más a **törtetés?**

Mondtam volna még azt is hát,  
Aki **fut**, mért nem **lohol?**  
Mért nem vág, ki mezőn **átvág**,  
De tán **vágtat** valahol.

Aki **tipeg**, mért nem libeg,  
S ez épp úgy nem lebegés, --  
Minthogy nem csak sánta **biceg**,  
S hebegés sem rebegés!

Mit tesz a ló, ha **poroszkál**,  
Vagy pedig, ha **vágtázik?**  
És a kuvasz, ha **somfordál**,

Avagy akár **bóklászik**.  
**Lábát szedi**, aki **kitér**,  
A riadt őz **elszökell**.  
Nem **ront be** az, aki **betér**.

Más nyelven hogy` mondjam el?  
Jó lett volna szemléltetni,  
**Botladozó** mint halad,  
Avagy milyen **őgyelegni?**  
Egy szó - egy kép - egy zamat!

Aki **"slattyog"**, mért nem **"lófrál"**?  
**Száguldó** hová **szalad**?  
Ki **vánszorog**, mért nem **kószál**?  
S aki **kullog**, hol marad?

**Bandukló** mért nem **baktat**?  
És ha motyog, mit kotyog,  
Aki **koslat**, avagy **kaptat**,  
Avagy **császkál** és **totyog**?

Nem csak árnyék, ami **suhan**,  
S nem csak a jármű **robog**,  
Nem csak az áradat **rohan**,  
S nem csak a kocsi **kocog**.

Aki **cselleng**, nem **csatangol**,  
Ki **"beslísszol"**, **elinal**,  
Nem **"battyog"** az, ki **bitangol**,  
Ha mégis: a mese csall!

Hogy a kutya **lopakodik**,  
**Sompolyog**, majd meglapul,  
S ha ráförmedsz, **elkotródik** .  
Hogy mondjam ezt olaszul?

Másik, erre **settenkedik**,  
**Sündörög**, majd elterül.  
Ráripakodsz, **elódalog** ,  
Hogy mondod ezt németül?

Egy csavargó itt **kóborol**,  
**Lézeng**, **ödöng**, **csavarog**,  
**Lődörög**, majd **elvándorol**,  
S többé már nem zavarog.

Ám egy másik itt **tekereg**,  
-- Elárulja kósza nesz --  
Itt **kóvályog**, itt **ténfereg**.  
Franciául hogy` van ez?

S hogy a tömeg mért **özönlik**,  
Mikor **tódul** vagy **vonul**,  
Vagy **hőmpölyög**, s mégsem ömlik,  
Hogy mondjam ezt angolul?

Aki **surrán**, mért nem **oson**,  
Vagy miért nem **lépeget**?  
Mindezt csak magyarul tudom,  
S tán csak magyarul lehet ...!

Firenze 1984. X. 12.

## Személyes történet

### **Nem a betegséget gyógyítja, hanem az embert - Kádár Emese az év leghatékonyabb betegkommunikációját folytató háziórvosa**

Jean Orsolya – 2023. 12. 08.

**Dr. Kádár Emese Lenke a Budapest III. kerületi háziórvosi praxist a nagymamájától, dr. Geöbel Ágnesztől vette át, aki több mint 40 éven keresztül volt a körzet háziórvosa. Az ő szakmai tudása és emberi nagyszerűsége adta unokája számára a követendő példát és a mércét az orvosi hivatás gyakorlása során. Emesével orvosná válásáról, praktizálása kezdeti nehézségeiről, a Covid alatti tapasztalatairól, az orvosok közötti szakmai kommunikáció fájó hiányáról és persze nagymamája bölcs tanításairól is beszélgettünk.**

2023-ban dr. Kádár Emese Lenkét a Richter Gedeon Nyrt. „Az év leghatékonyabb betegkommunikációját folytató háziórvosa” Richter Érdemérem díjjal tüntette ki. A doktornőben a nagymamája példája és tanítása alakította ki azt a határozott meggyőződést, hogy az eredményes orvoslás alapja a folyamatosan frissítendő tudás mellett a személyre szabott, közérthető, kedves, ugyanakkor határozott, a betegek méltóságát maximálisan tiszteletben tartó, félelmeiket megértő orvosi kommunikáció. A doktornő pályázata [ITT](#) megtekinthető.

- **Már gyerekként tudtad, hogy a nagymamád nyomdokaiba lépsz egyszer, és orvos leszel?**  
„Talán még csak tudat alatt, de már óvodában is sejthettem, hogy valamikor orvos leszek, mert farsangon mindig orvosnak öltöztem. Édesanyám pedig a mai napig hisz benne, hogy előre meg volt írva: akárcsak a nagymamám, én is hivatásos gyógyító leszek, mert első unokaként pár évtizeddel később ugyanazon a napon születtem, mint ő. Ezenkívül nálunk ennek a hivatásnak múltja van, és bár egy-egy generáció kihagyásával, de nem tört meg a tradíció. Az úknagyapámat a nagymamám követte a háziórvosi praxisban, most pedig én viszem tovább a stafétát. A szüleim ugyan féltésből próbáltak más irányba terelni, és sokszor feltették a kérdést: biztos, hogy orvos akarok-e lenni, nem inkább fogorvos vagy gyógyszerész, esetleg gyógytornász... De én kitartottam az elhatározásom mellett: akkor is orvos leszek, ha éppen nem a legideálisabbak a körülmények. Az azonban sokáig egyáltalán nem volt biztos, hogy a háziórvosi irányt választom, mert mint majdnem minden nő, én is úgy indultam neki az orvosi egyetemnek, hogy gyerekorvos lesz belőlem. Aztán rájöttem, hogy a belgyógyászat sokkal közelebb áll hozzám, és nagy luxusnak éreztem volna, ha nemet mondok a háziórvosi pályára, mielőtt egyáltalán kipróbáltam volna magam ezen a területen.”
- **Végül miért a háziórvosi gyakorlatot választottad?**  
„A háziórvos az alfa és az omega a páciens számára: hozzá fordul minden nyűgével, őt kéri meg, hogy magyarázza el a leleteket, és oda is tér vissza, ha kérdése vagy újabb problémája van. A háziórvoslásban tetszett az is, hogy ott „egyben” láthatom a beteget, minden kórelőzményével együtt. Ez bizonyult döntő érvnek, amellet, hogy a családi hagyományt vigyem tovább, és belőlem is háziórvos váljon.”
- **A nagymamád praxisában kezdted?**  
„Nem, rezidensként Pilisvörösváron rendeltem *dr. Tamás Ferenc* felügyelete alatt, ott kezdtem a háziórvosi pályafutásomat. Ám amikor a nagymamám több mint 40 évnyi gyógyítás után 76 évesen elérkezettnek látta az időt, hogy nyugdíjba vonuljon, nekem adta át a 3. kerületi praxisát. De mielőtt végleg leköszönt volna, minden betegének bemutatta az unokáját. Így volt egy viszonylag rövid átmeneti idő, amikor még rendelt, de már én is ott ültem mellette, aztán még egy kis ideig felváltva gyógyítottunk. Még akkor is felelősnek érezte magát a betegeiért, akiket a második családjának tekintett. Több mint 40 éven át gondoskodott róluk, és nemcsak a testi bajaikra kereste a gyógymódot, hanem a lelki problémáikat is meghallgatta. Azt is, ha valaki munkahelyet váltott, vagy éppen tönkrement a házassága.”
- **Nem voltál megszeppenve, amikor a nagymamád mellett kellett helytállnod?**  
„Ó, dehogynem! Hiába volt már némi tapasztalatom, folyamatosan azon stresszeltem, hogy a nagymamámra nem hozhatok szégyent. Helyt kellett állnom, mert őt nemcsak a szakmai tudása, de az embersége miatt is nagyon szerették, így nagy kihívás volt átvenni tőle a rendelést.”

- **Voltak, akik visszakövetelték a nagymamádat?**

„A nagymamám három generációnak volt az orvosa, nem csoda, hogy sokan nehezen élték meg a váltást. Az is sokkolta őket, hogy már a praktizálásom kezdetén több változtatást is bevezettem. Még szerencse, hogy a nagymamám asszisztense még három évet dolgozott velem, így ő biztos pontot jelentett a betegeknek, és nekem is nagy segítség volt, mert mindig súgott, hogy kiről mit kell tudnom.”

- **A nagymamád milyen útravalóval látott el, amikor átvette a praxisát?**

„A nagymamám azt tanította, hogy ne általánosan gyógyítsam a betegeket, hanem mindenkit személyre szabottan. Vegyem figyelembe a páciens lelkiállapotát, ismerjem meg a családját, az életkörülményeit, hogy ne csak a betegségét tudjam meggyógyítani, hanem magát az embert is. Az ő generációjában még klasszikus értelemben vett családi orvoslás volt, minden betegnek tudta a nevét, ismerte az összes családtagot, hogy hány gyerek, unoka van, és a hosszú évek alatt bizalmassá, szinte családtaggá vált. Emberközpontú volt, aki abban hitt, hogy az orvos nemcsak azért van, hogy a fájó térdet meggyógyítsa, hanem azért is, hogy minden más problémával is lehessen hozzá fordulni. Sajnos nekem már jóval több a betegem, mint a nagymamámnak volt, így nincs időm arra, hogy mindenkivel hosszasan elbeszélgessek, pedig őt azért is szerették annyira, mert mindenkire volt ideje, mindent észben tartott. Ebben én sajnos nem vagyok olyan jó, a név- és arcmemóriám csapnivaló, de próbálok fejlődni.”

- **Mi volt az első nagy kihívás az életedben háziorként?**

„Épphogy átvehettem a nagymamámtól a praxist, amikor megérkezett a Covid. Akkor jöttem rá, hogy nincsenek naprakész adataink a betegekről, és tudtam, hogy a pandémia idején ez óriási gondot jelenthet, mert ha egyszer majd lesz oltóanyag, nem fogok tudni telefonon végighívni több száz embert, szükség lesz az e-mail címükre is. Ezért fogtam magam, és végigjártam a körzetembe tartozó házakat, és plakátokat ragasztottam ki, hogy mindenki vegye fel velem a kapcsolatot adategyeztetés céljából.”

- **A Covid igazi mélyvíz lehetett kezdő orvosként. Te hogyan élted meg?**

„Izonyatosan nehéz volt, főként úgy, hogy a betegeim többségét még nem ismertem. Nem tudtam, ki az, aki már egy kis náthától is pánikba esik, és ki az, aki csak akkor jelentkezik nálam, ha már nagy a baj. Embert próbáló időszak volt az is, amikor nem lehetett behívni a rendelőbe a betegeket, és telefonon keresztül kellett felelős diagnózist felállítani, arról dönteni, hogy mentőt kell-e hívni vagy sem, miközben az egészségügyi rendszer annyira le volt terhelve, hogy az egyik betegemet például az esztergomi kórházba kellett elszállíttatni, mert sehol sem volt a közelben szabad ágy Covid-pozitív férfibetegnek. Mindenki rettegett attól, hogy ha megbetegszik, nem fog időben segítséget kapni, mert nem éri el a rendelőt. Pedig négy telefonunk is volt, mindegyik csörgött 0–24 órában. Volt, hogy az egyik megadott mobilszámon egy betegem azzal hívott fel szombat hajnalban, hogy húslevest főz és nem érzi az illatát, mit csináljon.”

- **Mennyire működött és működik hatékonyan, egyáltalán van-e az orvosok között kommunikáció, szakmai tapasztalatcsere?**

„A Richter-pályázatnak azért is örültem, mert a háziorkosok alapvetően elszigetelten, egyedül dolgoznak. Erre egészen addig én sem figyeltem fel, amíg el nem kezdtem csapatban dolgozni a Máltai Szeretetszolgálatnál, ahol nagyon figyelnek arra, hogy szakmailag is tudjunk egymáshoz kapcsolódni, és emberileg is legyen ventillációs lehetőség. Sajnos a szakorvosokkal sincsen bejártott együttműködés. Nekem is ugyanazon a telefonszámon kell hívnom a szakrendelőt, mint a betegeimnek. Nagyon hasznos lenne, ha egy-egy páciensem betegségével kapcsolatban konzultálhatnék szakorvossal, mielőtt odaküldeném a betegemet hozzá, vagy ha a szakmai irányításával akár én is elindíthatnám a szükséges terápiát!”

- **Mennyire tipikus szerinted, hogy az emberek internet alapján diagnosztizálják magukat, és már kész diagnózissal mennek orvoshoz?**

„Szerintem ez a betegek kisebb hányadára jellemző. Inkább az a gyakoribb, hogy egyszerűbb megbetegedések esetén sem ismerik a teendőket, és nem is keresnek rá a megoldásra az interneten. Ezt felismerve született meg a havi hírlevél ötlete. Onnan indítottam, hogy milyen gyógyszer legyen otthon a házi patikában, aztán elkezdtem sorra venni a tipikus betegségeket a tünetekkel és az otthoni kezelési lehetőségekkel. A betegeim edukálásával igazából a saját dolgomat is szerettem volna megkönnyíteni. Egy jól tájékozott beteg ugyanis nem hív azonnal, ha hőemelkedése van és folyik az orra, hanem alkalmazza a tüneti kezelést, és minél több ilyen páciensem van, annál több idő jut a komolyabb esetekre.”

- **A tapasztalatod szerint mire van a legnagyobb szüksége a betegeknek?**

„Folyamatos kommunikációra. Arra, hogy rendszeres tájékoztatást kapjanak arról, mi, miért történik velük. Mert ez biztonságérzetet ad nekik. A pácienseim már tudják, hogy még ha nem veszem is fel a telefont, választ kapnak a kérdéseikre, mert vagy visszahívom őket, vagy e-mailt írok nekik. Ez a folyamatos tájékoztatás sajnos időnként elmarad a szakellátás során: előfordul, hogy a beteget senki nem világosítja fel például a daganatos betegségét illetően, nem tudja, miért szükségesek a vizsgálatok, amikre elküldték, és így ez a feladat sokszor rám hárul.

- **Hogy látod, mi okozza a legnagyobb problémát a betegek gondolkodásmódjában?**

„Az a mentalitás, hogy amíg nincsenek komoly tüneteink, addig nem foglalkozunk az egészségünkkel. Amikor aztán baj van, akkor pedig azt várjuk az orvostól, hogy egyik napról a másikra gyógyítson meg bennünket. A megelőzés és annak részeként a rendszeres szűréseken való részvétel kulcsfontosságú lenne. Rendszeresen küldök hírlevelet az érintett célcsoportoknak, hogy milyen szűrésekre ajánlott elmenniük, de ha nem személyesen, a nevükön szólítom meg őket, kevésbé vesznek róla tudomást. Megtanultam, hogy a hírlevélnek akkor van nagyobb hatása, ha úgy kezdem a megszólítást: „*Kedves Klára! Önnek javaslom a szűrést*”.

- **Mit gondolsz, a Richter-pályázat miben segített leginkább?**

„Abban, hogy megadta a kapcsolódás, az együtt gondolkozás lehetőségét a többi háziorvossal. Hatalmas öröm volt, amikor sorra kaptam a megkereséseket a kollégáktól, rám írtak, hogy olvasták a pályázatomat, és gyakorlati kérdésük lenne, hogy mindez hogyan működik a valóságban. És már én is találtam a többi nyertes pályázatban olyan ötletet, amit én magam is fel szeretnék használni. Olyan jó lenne tudni egymásról, egymás ötleteiről, bevált praktikáiról, hogy érezzük, egy csónakban evezünk! Mert hiszem, hogy együtt sokkal könnyebb.”



**A Richter Érdemérem díj:** A Richter Gedeon Nyrt. felelős vállalként több mint 120 éve nagy hangsúlyt helyez a magyar egészségügy támogatására. A vállalat alapítója születésének 150. évfordulója alkalmából a társaság egy új szakmai díj életre keltésével szeretne tisztelni a modern hazai gyógyszeripar megteremtője, Richter Gedeon szellemisége előtt. A hiánypótló kezdeményezés célja, hogy méltó módon jutalmazza a hazai orvostársadalom kiemelkedő munkáját, hiszen tudjuk: Honos alit artes, vagyis az elismerés táplálja a tudományt! Ennek szellemiségében született meg a Richter Érdemérem díj a Magyar

Orvosi Kamara szakmai támogatásával. A Richter Érdemérem célja, hogy elismerje az orvosok mindennapi munkáját, és támogassa az olyan innovatív ötletek, jó gyakorlatok adaptálását, amelyek elősegíthetik az egészségügy további modernizációját, az orvosi hivatás hatékonyságának növelését.

Az interjú a [Richter Gedeon Nyrt.](https://kepmas.hu/hu/nem-betegseget-gyogytija-hanem-az-embert-kadar-emese-az-ev-leghatekonyabb-betegkommunikaciojat) támogatásával készült.

<https://kepmas.hu/hu/nem-betegseget-gyogytija-hanem-az-embert-kadar-emese-az-ev-leghatekonyabb-betegkommunikaciojat>

## Humor

A kilós kávé 900 gramm.

A kilós vekni 750 gramm.

A fél kilós kenyér 450 gramm.

A fél literes joghurt 370 ml.

A két decis tejföl 125 ml.

A 10 dekás csoki 90 gramm.

A kilós TV paprika 70 dkg.

A feles 4 cent.

Iszom is még egyet, hogy tudjak számolni.

### Néhány humoros idézet Bubo doktortól orvosokra-betegekre vonatkozólag:

- "Állapíts meg bátran bármilyen bajt, előtt vagy utóbb majdcsak beszerzi a beteg!"
- "Tartsd szem előtt: az erős szervezet még az egészséget is képes legyőzni!"
- "Jó, ha minél többen kapják meg a bajt, mert annál nagyobb lehet a gyógyultak száma."
- "Az elmeorvos csak akkor tévedhet nagyot, ha nem állapít meg semmit."
- "Sosem szabad a lázat annyira enyhíteni, hogy a beteg kihűljön!"
- "A baj akkor válik jelentéktelenné, ha a beteggel egy nagyobbat is sikerül beszereztetni."
- "Feltűnési viselkedésed akkor múlik, ha a másikat kell vakarnod."
- "Ne terjessz el egy ragályt csak azért, hogy legyen mit megfékezned!"
- "Egy rövidlátó politikus mindig győz az ellenfelén, ha az vak."
- "Ha az amputálást akarod gyakorolni, próbálkozz a százlábúval!"
- "Némely betegség akkor gyógyítható a legjobban, ha távortartod az orvost."
- "Sok esetben már az is számottevő, ha az orvos életben marad!"



### Híres mondások:

- „A diéta első számú törvénye: ha valami ízlik, biztos, hogy ártalmas.” – Isaac Asimov
- „A boldogság titka: jó egészség és rossz memória.” – Ingrid Bergman
- „Azok az emberek, akik tökéletesen hisznek önmagukban, mind az elmeorvosintézetben vannak.” – G. K. Chesterton
- „Észrevették már, hogy azok az emberek, akik a születésszabályozásról beszélnek, már mind megszülettek?” – Benny Hill
- „Olyan öreg vagyok, hogy már megszüntették a vércsoportomat.” – Bob Hope
- „A cukrász a selejtet habbal takarja be, a kőműves habarccsal, az orvos meg földdel.” – Moldova György
- „Óvakodj az orvosi könyvektől, belehalhatsz egy nyomdahibába!” – Mark Twain

## Gasztro

### Néhány érdekes recept, jó étvágyat hozzájuk!

**"Mert már az maga vallás, ahogy a magyar ember a szép fehér abrosszal leterített asztalhoz ül, és áhítattal megeszi azt a jó sárga tyúklevest."** (Móricz Zsigmond)

**"Minden tál étel egy szerelmi vallomás, vagy ellenkezője: egy csendes válóper."** (Jókai Mór)

**"Az étkezés kultusza nemegyszer felülmúlja a nő és a szerelem jelentőségét."** (Krúdy Gyula)

### Borleves, egy tipikus retró étel karácsonyra

A leves receptje gyakorta változott, és gyerekeknek is örömet adták azt: a következő összetevőkkel készült egy klasszikus változatban:

- egy liter savanyú bor,
- negyed liter víz,
- 6 tojás,
- egy evőkanál liszt,
- 6 evőkanál cukor,
- fahéj és szegfűszeg.



A bort a vízzel főzték össze először, majd külön edényben kikeverték a tojást a liszttel és a cukorral. A fűszerezett tojásos masszához öntötték a forrásban levő bort, majd **gőz fölött, folyamatos keverés mellett főzték tovább a levest**. A krémes, habos végeredményt a gőzről levéve egy ideig még keverték, majd azonnal, forrón tálalták.

Létezett olyan variáció is, amelyben **a bor-víz arány kissé kiegyenlítettebb** és csak a tojás sárgája kerül a levesbe liszt nélkül, ugyanakkor némi tejföllel habarták, és zsemlével tálalták.

<https://divany.hu/karacsony/karacsony-retro-étel/>

### **Fűszeres halleves**

Ezt a hallevest készítheted pontyból és tengeri halból is. Ha az utóbbi mellett döntesz, akkor tehetsz bele kagylót és tengeri herkentyűket is. A mennyiség ebben az esetben 0,7 kg tengeri hal és 40 dkg tengeri herkentyű.

#### **Hozzávalók:**

- 1 kg ponty
- 3 db édesburgonya
- 3 szál sárgarépa
- 3 szál fehérrépa
- 2 fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 4 szelet bacon
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 2 db babérlevél
- 1 mokkáskanál szerecsendió
- 2 teáskanál majoránna
- só, őrölt fekete bors
- 2 dl vörösbor
- olaj
- 3 liter víz



#### **Elkészítés:**

Első lépésként szeleteld fel a hagymákat, majd fogj egy nagy fazekat, amiben a hallevesed főni fog, önts bele olajat, és dobd rá a hagymát. Dinszteld meg, közben tisztítsd meg, és zúzd össze a fokhagymát, majd add hozzá a vöröshagymához. Ezután jöhet a bacon, amit kockázz fel, és szintén hagyd egy kicsit pirulni a hagymákkal.

Pucold meg a répát, a fehérrépát, karikázd fel őket, majd jöhet az édesburgonya, amit szintén hámozz meg, aztán vágj kockákra. Ha ezzel megvagy, dobd bele a fazékba a zöldségeket, szórd rá a fűszereket, öntsd fel vízzel az egészet, és főzd 20 percig.

A pontyot közben filézd ki, vágd fel szeletekre, és add a levesedhez. Ezután add hozzá a vörösbor a leveshez, és addig főzd, amíg a zöldségek és a hal is puha nem lesz. Ha szükségét érzed, fűszerezz, ízesíts utána. Tálaláskor petrezselyemzölddel szórd meg a hallevest!

[https://nlc.hu/advent\\_unnepi\\_menu/20211215/regi-hagyományos-karacsonyi-receptek/](https://nlc.hu/advent_unnepi_menu/20211215/regi-hagyományos-karacsonyi-receptek/)

### **Töltött káposzta szerbesen és csomborral fűszerezve**

#### **Hozzávalók:**

- 4 kg savanyú káposzta
- 1 nagyobb káposztafej
- 1 kg darált sertéshús
- 20 dkg rizs
- 2 közepes vöröshagyma
- 5 gerezd fokhagyma
- 1 tojás
- 2 ujjnyi vastag füstölt szalonna
- 20 dkg füstölt csülök szeletelve
- 1 mokkáskanál pirospaprika
- só, őrölt fekete bors





- 1 teáskanál pirospaprika
- 1 mokkáskanál csombor
- a rántáshoz zsír, liszt, pirospaprika
- tejföl a tálaláshoz

#### **Elkészítés:**

Először szedd le a káposztafej külső leveleit, majd mosd meg a felhasználni kívánt belsőbb leveleket, és főzd őket 15 percig, hogy kicsit megpuhuljanak. Közben készítsd el a töltelékét. Fogj egy tálalt, tedd bele a darált húst, öntsd hozzá a rizst, add hozzá az egész tojást. Tisztítsd meg a vöröshagymát, vágd apró kockákra, a fokhagymát zúzd össze, és ezeket is dobd a tálba.

A szalonnát kis kockákra szeld fel, mehet hozzá a többihez, végül add hozzá a sót, a borsot, fél mokkáskanál csombort és a pirospaprikát, majd az egészet alaposan dolgozd el, hogy egységes masszát kapj. Most fogd a megpuhult káposztaleveleket, és mindegyik közepére kanalazz a töltelékből, majd tekerd fel a leveleket, és a végüket két oldalon törd be, hogy ne jöjjön ki a töltelék főzés közben.

Vegyél elő egy nagyobb lábast, és kezd el a rétegezést: az aljára kerüljön savanyú káposzta, rá a töltött káposzta, arra a füstölt csülök szeletek, majd újra savanyú káposzta, ismét a gombócok és a csülök. Addig folytasd, amíg meg nem telik a lábas, a füstölt csülöktől egyébként nagyon finom, karakteres íze lesz a töltött káposztának.

Ha mindezzel megvagy, öntsd fel annyi vízzel, hogy ellepje, és főzd körülbelül 1 órán át. Közben készítsd el a rántást: a zsírt melegítsd fel egy kis lábásban, keverd el a liszttel és a pirospaprikával, majd amikor már megfőtt a káposzta, vedd le a tűzről, keverd el benne a rántást, tedd vissza a tűzhelyre, és az első rotytanásig főzd. Tálaláskor tejföllel kínáld.

[https://nlc.hu/advent\\_unnepi\\_menu/20211215/regi-hagyomanyos-karacsonyi-receptek/](https://nlc.hu/advent_unnepi_menu/20211215/regi-hagyomanyos-karacsonyi-receptek/)

#### **Sült hal helyett halfasírt**

##### **Hozzávalók:**

- 50 dkg ponty
- 50 dkg fehér kenyér
- 1 nagy vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- só, őrölt bors,
- 3 teáskanál pirospaprika
- 3 csipet kakukkfű
- 25 dkg panko morzsa
- olaj



##### **Elkészítés:**

Áztasd be a kenyérszeleteket vízbe, és közben filézd ki a halat, majd vág fel kisebb darabokra. Tisztítsd meg a vöröshagymát, zúzd össze a fokhagymát, majd fogj egy lábast, önts bele olajat, és dinszteld meg rajta a hagymákat. Végül dobd rá halat, öntsd fel vízzel, sózd, borsozd, és főzd meg.

Ha megfőtt a hal, szűrd le a vizet, tedd az aprítóba vagy turmixgépbe, add hozzá a fűszereket, és pépesítsd le. Ez után a vízben ázott kenyéret nyomkodd ki, majd a hagymás-fűszeres hallal dolgozd el, és formáld gombócokat belőle. Hagyd kihűlni őket, majd tedd be a hűtőbe fél órára. Ha kellőképpen összeálltak, forgasd bele panko morzsába, és süsd ki olajban aranybarnára a halgombócokat. Majonézes krumplival tálald, a siker garantált!

[https://nlc.hu/advent\\_unnepi\\_menu/20211215/regi-hagyomanyos-karacsonyi-receptek/](https://nlc.hu/advent_unnepi_menu/20211215/regi-hagyomanyos-karacsonyi-receptek/)

#### **Ecetes krumplisaláta**

##### **Hozzávalók:**

- 80 dkg burgonya
- 3 fej lila hagyma
- 3 ek. 20%-os ecet
- 2 ek. cukor
- 1 kk. só
- őrölt bors



### **Elkészítés:**

A krumplikat alaposan mosd meg, majd sós vízben, héjastul főzd meg őket. Ezután vedd ki a vízből, hagyd lecsepegni és kihűlni, majd hámozd meg a szemeket. A krumplit és a lila hagymát is szeleteld fel, sózd be és tedd félre.

A vizet a cukorral, a sóval és ízlésed szerint borssal keverd össze. Öntsd rá ezt a zöldségekre, és keverd össze az egészet, de vigyázz, nehogy eltörd a krumpliszeleteket. A kész salátát tedd be a hűtőbe, és hagyd néhány órát a hidegben, hogy az ízek alaposan összeérjenek.

[https://femina.hu/karacsony/ecetes\\_krumplisalata\\_recept/](https://femina.hu/karacsony/ecetes_krumplisalata_recept/)

### **Mákos guba, ahogy a nagymamától tanultuk**

Mákos guba, bobajka - egyszerű, de nagyszerű mákos édesség, amiből nem lehet eleget készíteni.

#### **Hozzávalók:**

- 6 db kifli
- 7 dl tej
- 5 dkg vaj
- 1 csomag vaníliás cukor
- 10 dkg darált mák
- 10 dkg cukor



A kiflit felszeleteljük, és tepsibe sorakoztatjuk a karikákat. 200 fokon kb. 5 percig pirítjuk. Közben a vajat egy lábasban megolvasztjuk, hozzáadjuk a tejet és a vaníliás cukrot, és felforraljuk. A darált mákot összeforgatjuk a cukorral, majd a felforralt tejes keverékhez adjuk. A megpirított kiflit egy sütőtálba halmozzuk, és ráöntjük a mákos tejes keveréket. Összeforgatjuk, és visszatoljuk a sütőbe 5-8 percre.

<https://nlc.hu/gasztro/20170324/makos-guba-recept-2/>

### **Hamis hájas kifli receptje**

Falun felnőve természetes volt, hogy a disznóvágás egyik évben sem maradhat el. A sok finomság között volt a sertésháj is, amiből aztán finom lekváros kiflit készítettünk. Most, hogy már nem olyan egyszerű sertéshájhoz hozzájutni, kicsit módosítottunk a recepten és margarinnal készítjük. Így készül a hamis hájas kifli.

#### **Hozzávalók**

- 125 g margarin és 125 g zsír (ha van, akkor 250 g háj)
- 1/2 kg liszt,
- 1 dkg élesztő,
- kis tej,
- kis cukor,
- 2 tojássárgája,
- 1 kis pohár tejföl,
- 1 csipet só,
- kemény lekvár a töltéshez,
- vaníliás cukor,
- porcukor.



#### **Hamis hájas kifli elkészítése**

- az élesztőt meleg cukrozott tejben felfuttatjuk,
- a lisztet a zsiradékokkal (hájjal, margarinnal, zsírral) elmorzsoljuk,
- belerakjuk az élesztőt, a sót, a tojássárgákat és a tejfölt,
- jól összedolgozzuk,
- a tésztát 8 részre osztjuk és apró cipókat formálunk belőlük,
- a cipókat egy órán át pihentetjük,
- a cipókat egyenként kinyújtjuk és 8 részre vágjuk,
- a háromszögeket megtöltjük kemény házi lekvárral,
- kifliket formálva feltekerjük,
- közepes hőmérsékleten 15-20 perc alatt készre sütjük,
- még melegen vanília cukros porcukorban megforgatjuk.

<https://balkonada.hu/hamis-hajas-kifli-hazi-lekvarral/>



**Minden munkatársunknak kellemes karácsonyt és nagyon boldog új évet kívánunk!**

Célunk,  
hogy a HÍRLEVÉL mindannyiunk számára tartalmas,  
hasznos, érdekes és változatos olvasnivaló  
legyen, ennek érdekében  
kérjük a kollégák segítségét a lap szerkesztésében.  
Akinek van olyan témája, kérdése,  
információja, amit szeretne megosztani,  
legyen szíves jelezze  
a [titkarsag@euint.kispest.hu](mailto:titkarsag@euint.kispest.hu) e-mail címen.

**SZERKESZTŐ BIZOTTSÁG:**

Dr. Kumin Marianna  
Németh Anna  
dr. Zalaföldi Kornélia  
Szövérfy Dénes  
Zsittnyán László

–  
–

**Felelős szerkesztő  
főszerkesztő**