

## **Szociokulturális beszámoló**

**Dr. Czuriga Dániel – London, Egyesült Királyság**

Leonardo ösztöndíjas időszakom során közel 5 hónapot dolgoztam Londonban 2014 első felében a St George's University Hospital Kardiológiai részlegén. Korábban már jártam Londonban egy kéthetes nyelvtanfolyam során 1998-ban. Elsődleges oka, hogy ide pályáztam, a már meglévő intézeti kapcsolataink voltak, ugyanis egy kollegám korábban már dolgozott a St George's kórház Kardiológiai részlegén, szintén Leonardo ösztöndíjasként. Az alábbiakban részletezem a londoni munkavállalással, londoni étellel kapcsolatos jellegzetességeket.

### ***A város***

Agglomerációival együtt mintegy 14 millió ember lakik Londonban. Óriási metropolisz lévén az több kerületre, negyedre tagolódik. Saját folyója a Temze, mely Észak- és Dél-Londonra tagolja a nagyvárost. London belvárosában található a legtöbb turista látványosság, érdekesség. A közkezdveltebb nevezetességek közé tartozik a Parlament, annak híres óratornya, a Big Ben, a Westminster apátság, a Trafalgar tér, a királyi család lakhelyéül szolgáló Buckingham palota, az azt övező parkok (Green Park, St James's Park, illetve kissé távolabb a Hyde Park), a Marble Arch, a Piccadilly Circus és még sorolhatnánk. A leghíresebb múzeumok a British Museum, a National Gallery, a Tate Gallery, a Science Museum, ezek szintén a belvárosban találhatóak. A belvárost övező külvárosi negyedekre jellemzőek a Viktoriánus stílusban épített, úgynevezett konverziós típusú házak. Ezek téglalapú, jellemzően egy alsó lakásból és egy felső lakásból álló, néha sorházszerűen összeépített, néha kis helyközzel tagolt, utcahosszban elterülő épületsorok, melyek jellegzetes arculatot kölcsönöznek a londoni lakónegyedeknek. Számos park található

Londonban, melyek kitűnő lehetőséget biztosítanak az aktívan kikapcsolódni vágyóknak, valamint a sportolóknak.

### ***Tooting kerület***

A St George's Egyetem és annak Egyetemi Kórháza a délnyugat-londoni Tooting kerületben helyezkedik el. Ebben a kerületben magasabb a fekete, valamint az indiai származású lakosság részaránya. Objektíven nézve Tooting nem a legszebb kerületek egyikeként van számon tartva, köszönhető ez annak, hogy relatíve elhanyagoltabbak itt az épületek, több a szemét és a kosz az utcákon, valamint meglehetősen zsúfolt. Ugyanakkor a Tootinggal szomszédos kerület, Wimbledon, egy igazi elit negyednek számít, melyben sok a zöld, nagyobb a tisztaság, kedves boltocskák találhatóak benne, és nem utolsó sorban világszinten híres a tenisz kultúrájáról. Természetesen ez a relatíve relaxálóbb környezet az árakban is megmutatkozik. Biztonsági szempontokat figyelembe véve Tootingban nem tapasztaltam problémákat, de több vélemény alapján éjszaka, különösen egyedül, nem érdemes közlekedni, maximum csak a kivilágított főutakon, elkerülve a sötétebb, kisebb utcákat. Összességében Tooting lakható és relatíve biztonságos környék, de élményben a fent említett okok miatt kevesebbet nyújt. Aki délnyugat-londonban szeretne lakni vagy dolgozni, annak érdemes körülnéznie Balham, vagy Clapham kerületekben is, melyekben több a kertövezet, és nem utolsó sorban tisztábbak.

### ***Fogadóintézmény, klinikai és tudományos munka***

A St George's Egyetem és annak Kórháza egy óriási komplexum, mely több ezer dolgozót lát el munkával. Emellett rengeteg diák jár erre az egyetemre. Az óriási betegforgalom lebonyolítása mellett igen aktív kutatási tevékenység is zajlik a St George's-ban. Mivel Angliában rendkívül magas szervezettségű a bürokrácia, így ebben az intézményben is kifejezetten nehéz lehet a frissen kiérkezett dolgozónak eligazodni, hogy hol, milyen papírt is

kell beszereznie a munkába álláshoz. Hiába Leonardo ösztöndíjas az ember, ahhoz, hogy betegellátásban vegyen részt, minimum egy önkéntes segítői szerződést, úgynevezett "Honorary contract"-ot kell elindítani, ami adminisztráció szempontjából ugyanolyan részletekbe menő és körülményes lehet, mint egy rendes állásra történő pályázat. Ráadásul munkahelyenként változóak lehetnek az adminisztrációs kritériumok, átfutási idők, stb. A továbbiakban a St George's kórházra specifikus tapasztalatokat osztanám meg. Sok utánajárás, telefon és kérdezősködést követően azt tudom elmondani, hogy a St George's-ban történő munkavállalás esetén az tűnik a leghatékosabbnak, ha az ember a fogadó szándéknyilatkozat birtokában a felkeresi a "Medical staffing" (más helyeken "HR department") névre hallgató intézetet, ahol pontos eligazításhoz juthat. Minden angliai orvosi munkavállalásnál megkerülhetetlen az üzemorvosi vizsgálat (ez az "Occupational health department"-ben zajlik), melynek során mélyrehatóan átvizsgálják a korábbi vakcinációkról szóló dokumentumokat, és ha szükséges, vérvételt követően ismételt MMR, hepatitis, stb. vakcinációban részesítik a munkába álló egyént. Fontos tudnivaló, hogy aki a St George's-ban nemcsak a klinikai munkában (NHS Trust), hanem az egyetemen zajló kutatásban, oktatásban is (Medical School) részt szeretne venni, annak mindkét helyen be kell regisztrálnia, lévén ezek szervezetenként különálló intézmények, és külön egyetemi és klinikai kártyákkal lehet bejutni azok egyes helyiségeibe.

A Kardiológiai részleg, melyben én is dolgoztam, egy teljesen különálló épülettömbben (Atkinson Morley Wing) található. Itt egy nagyon aktív katéteres laboratórium működik. Összesen 5 műtőlabort üzemeltetnek, melyből kettőben főleg elektrofiziológiai vizsgálatokat, pacemaker implantációkat végeznek, a maradék háromban pedig koszorúér katéterezések zajlanak. Átlagosan egy laborban napi 3-8 elektív, valamint az adott napi infarktusz esetszámtól függően 0-3 akut beavatkozás történik.

Kintlétem során tudományos munkát is végeztem a Medical School-hoz tartozó Cardiovascular Science Department-ben. Mind a Kardiológiai részleg, mind a tudományos műhely akadémiai vezetője Professzor Juan Carlos Kaski, aki egy világszinten elismert kutató és klinikus. Fő kutatási területe a mikrovaszkuláris angina, vagy másnéven kardiális szindróma X. Aki ebben a témakörben érdeklődik, annak mindenképpen ajánlott ebbe az intézménybe pályáznia ösztöndíjra.

### ***Szállás***

Mivel Londonban igen magas a népsűrűség, ezért itt az élettér, a szállás kifejezetten drága. Egyes adatok szerint ez a világ legdrágább városa. Összességében a szállások, ingatlanok minősége nem éri el az átlagos magyar házak, lakások minőségét, de azért ha az ember kiterjedten keresgél, akkor lehet találni megfelelő/elfogadható szállást. Sajnos az árban a magyar viszonyok többszöröséről kell beszélnünk. Egyetlen szoba bérlése egy többszobás lakásban (flatshare) vagy házban (houseshare) kb. havi 120-160ezer forintnál kezdődik, és ez inkább a rosszabb környékekre vonatkozik. A kellemesebb környékeken (pl. Balham) ugyanez kb. havi 200-300ezer forint a szoba és a lakás/ház nagyságától és sajátságaitól függően. A belváros ehhez képest is drágább. Flatshare vagy houseshare esetén meg kell osztani a konyhát, a fürdőszobát, valamint a közös helyiségeket (nappali, esetleg kert) más társbérlőkkel. A társbérlési életforma Londonban egyébként igen népszerű, mivel az önálló apartmanok, lakások vagy házak bérleti díja nagyon magas és sokaknak megengedhetetlen. Ha az ember nem akar közösködni, akkor mélyen a pénztárcájába kell nyúlnia. Például egy stúdió apartman bérlése (1 szoba az élettér, melyben van egy kicsi konyhasarok, továbbá van egy külön zuhanyzó) havi 400ezer forintnál kezdődik. Egy egy-hálósobás lakás (külön nappali, hálósoba, konyha és fürdőszoba) bérlése havi 450-500ezer forinttól indul. A kétszobás (nappali, 2 hálósoba, konyha, adott esetben akár két fürdőszoba) lakások kb. havi

640ezer és 800ezer forint között mozognak. Sajnos a fenti árakra ráakódik a rezszi (kb. havi 40-60ezer forint), valamint a kötelezően befizetendő tanácsadó (council tax), ami kerületenként változó, átlagban havi 40ezer forint.

A londoni ingatlanpiac a nagy keresletre való tekintettel nagyon agresszív. Tucatnyi ingatlaniroda működik, sajnos ezek nagy részében sok a korrupció. Szinte minden ismerősöm tud érdekes eseteket említeni, és a saját bőrömön is tapasztalhattam, hogy az ingatlanügynökökben semmilyen körülmények között nem szabad megbízni. Számos alkalommal előfordult már, hogy valaki lefoglalt egy lakást, letette érte a depozitot, elfogadták a referenciáit (munkaszerződés, jövedelmet igazoló papírok, bankszámlakivonatok, stb.), majd épp költözés előtt mégis visszadobták, mert jött egy magasabb ajánlat mástól. Ezek alapján szigorú óvatosságra intenek mindenkit, aki lakást keres vagy költözik. Addig semmiképpen nem szabad felmondani az aktuális szálláson a szerződést, amíg nincsen aláírt szerződés az új helyen, vagy jobb esetben már be is költözött a személy. Persze így valamennyi pénzt veszít az ember, hiszen egy rövid ideig párhuzamosan fizet majd lakbért a felmondási idő miatt, de fő a biztonság.

Aki Tootingban keres szállást középtávon, annak 1-2 hónappal előre ajánlott megkeresni a St George's területén található, jelenleg magáncég által üzemeltetett Ingleby House-t ([www.inglebyhouse.co.uk](http://www.inglebyhouse.co.uk)). Itt egyágyas szobák havi 700 fontért, kétágyasak havi 800 fontért vannak kiadók. Mindegyikhez saját fürdőszoba tartozik, és az árban benne van a rezszi, a tanácsadó, valamint a szélessávú internet. Nemrég újítták fel az egyik szárnyát, a másik szárny felújítási munkálatai 2014. augusztusára fejeződnek be. Összességében jó szállás, hotelszoba jellegű szobák állnak rendelkezésre, valamint közös konyha (4 szobára egy konyha). A másik lehetőség a St George's Grove, ami egy egyetemi dolgozóknak fenntartott komplexum, modern szobákkal, stúdió apartmanokkal, és akár többszobás lakásokkal is, igen

jó áron. Ide viszont eléggé hosszú lehet a várólista, különösen pároknak (akár 1-2 évig is elhúzódhat). Ha valaki hosszabb távra költözik Tootingba, és nem tudja kivárni a Grove várólistáját, de valamivel nagyobb életteret szeretne, mint amit az Ingleby House biztosít, érdemes egy houseshare-ben gondolkodnia valamelyik szebb övezetben.

Albérlet-, vagy társbérlet keresésre, tájékozódásra egyébként kitűnőek az alábbi oldalak:

[www.spareroom.co.uk](http://www.spareroom.co.uk)

[www.gumtree.com](http://www.gumtree.com)

### ***Utazás***

A Londonban való élet, lévén a világ egyik legnagyobb metropoliszáról beszélünk, köztudottan költséges. A szállás mellett ez leginkább az utazásban nyilvánul meg. Egy 3 zónás havi metróbérlet (amivel egyébként a buszra is felülhetünk London összes zónájában) 56ezer forintba kerül. Az első tennivalója bárkinek, aki hosszabb időre Londonba költözik egy Oyster kártya beszerzése. Ezt bármelyik metróállomáson meg lehet venni 5 fontért. Ezzel tud az ember metrózni, buszozni, de akár vonaton is használhatja. A "Pay as you go" üzemmódban az ember mindig feltölti pénzzel, és azt az összeget utazza le, amennyit rákott. Ha sokat utazik valaki, érdemes elgondolkodni a heti, vagy havi bérleten. Összességében jó a közlekedés, éjjel is járnak éjszakai buszok, és késő estig a metró is.

### ***Étkezés***

Általánosságban elmondható, hogy mindegyik kerületben megtalálhatóak a legnagyobb bevásárlóközpontok (Sainsbury's, Tesco, Lidl, Iceland, stb.), valamint az úgynevezett "egyfontos" üzletek is (Poundland, Poundworld, 99p), melyek – különösen a kezdeti, beilleszkedési időszakban – nagy segítséget jelentenek a mindenre kiterjedő bevásárlás lebonyolításában. Óriási kínálatukkal (ld.: Sainsbury's), mely messze felülmúlja (bizonyos értelemben feleslegesen) a magyar hipermarketek kínálatát, az ember tényleg mindent

megtalál ezekben az üzletekben. Akinek kevesebb ideje, vagy limitált felszereltségű konyhája van, az is több tucat előre elkészített, úgynevezett "box-kajákból" választhat, melyek egy 2 perces mikrohullámú átmelegítést követően azonnal fogyaszthatóak. A vegetáriánusoknak egész sorok kínálnak húsmentes, változatos ételeket. Ugyan nem vagyok vegetáriánus, Londonban talákoztam először húsmentes hússal (Quorn), melyet ki kellett hogy próbáljak. Ennek lényege, hogy egy különleges, állati fehérjét nem tartalmazó, mycoproteint termelő kultúrából nyerik ki az alapanyagot, melyekből utólagos feldolgozás, fűszerezés során csirkehúst, marhahúst, kolbászt, hamburger pogácsát, stb. állítanak elő. Kipróbálva ezeket, ha nem is ugyanolyanok, mint az eredeti hús, elég jól megközelítik annak mind íz, mind taktilis élményét. Aki megrögzött vegetáriánus, és hajlandó valamivel többet költeni ezen szokására, annak kiváló alternatívát jelenthetnek ezek az ételek.

Az étkezés egyébként talán az egyedüli Londonban, melynek árfekvésében nem észlelhető akkora differencia Magyarországhoz képest. Sokféle akció van a hipermarketekben, általában jobban megéri egy ételből kettőt vagy épp hármat vásárolni, kedvezőbb lesz az egységár. Éttermeket tekintve sok helyen nem jártam, de egy átlagos londoni pub-ban kb. 30 és 40 font között két ember meg tud vacsorázni, és inni egy-egy jobbfajta sört.

### ***Egyéb fontos tudnivalók***

Kinti munkavállalóknak, ha már Angliában vannak, érdemes felhívni a Jobcentre Plus-t (Tel.: +448456000643), ahol National Insurance number-t lehet igényelni. Ez a névvel ellentétben nem nyújt biztosítási szolgáltatást, hanem egyfajta adóztatásra használja a munkáltató. Ugyanakkor kötelező annak kiváltása munkába álláshoz. Egészségügyi biztosításra én az Európai biztosítási kártyát használtam. Szerencsére, nem kellett igénybe vennem egyszer sem.