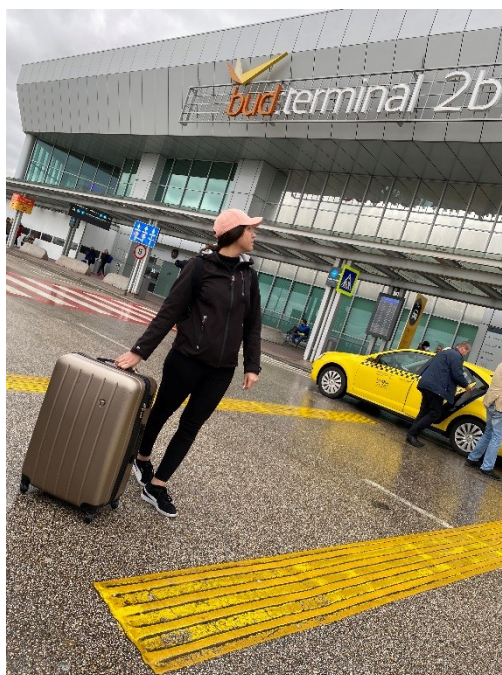


Csurgó Dorina
Dietetika, 3. évfolyam
2020-as tanév
Portugália, Porto
Universidade Católica Portuguesa

Nagyon sok ismerősömtől hallottam, hogy élete legjobb döntése volt Erasmusra jelentkezni. Olyanokat, hogy életre szóló élmény és kihagyhatatlan lehetőség. Többször jött velem szembe hirdetése az Interneten, sőt még az egyetemem folyosóján is megakadt a szemem a plakátján. Egy kedves ismerősöm kérdezte meg először, hogy miért csak mondogatom, hogy jó lenne menni, én miért nem próbálom ki és jelentkezem. Először csak nevettem az ötleten. Én, egy másik országban éljek és tanuljak? Először félelmetesnek véltem a gondolatot is, hogy egy idegen országban, idegen emberek között töltsöm a mindennapjaimat és más nyelven beszéljek. Aztán csak nem hagyott nyugodni a gondolat. Fogalmam sem volt, hogy mi fog történni velem kint. De a szülői beleegyezés után beadtam a jelentkezésemet.

Ennyi felelősség még talán soha nem hárult rám. Megvenni a repülőjegyet, albérletet keresni egy olyan városban, ahol eddig még sosem jártam és nem is sokat hallottam róla előtte. Nem szaladhatok haza a szüleimhez, ha valami történik.

Összesen 2131 Eurót kaptam az egyetememtől úgy, hogy nem pályáztam szociális támogatásra és ezt az összeget próbáltam csak a legfontosabbakra fordítani. Még itthon édesapámmal leosztottuk mennyit is költhetek pontosan, napokra kiszámolva. A napi megélhetésemet, vagyis az étkezésemet, továbbá a repülőjegyeket (oda-vissza), az ottani közlekedéshez szükséges bérletet és az albérletemet fizettem ebből az összegből. Az összes többi kiadásomat a félretett zsebpénzemből igyekeztem fedezni, amit még az őszi félévben, diákmunkával kerestem.



Csurgó Dorina
Dietetika, 3. évfolyam
2020-as tanév
Portugália, Porto
Universidade Católica Portuguesa

Hihetetlen volt, hogy tényleg belevágok. Nem fogtam fel akkor sem, amikor az autóban ülve, szüleimmel a Liszt Ferenc repülőtér fele mentünk. Beszéltük mennyi minden fog velem történni most 5 hónap alatt. „Talán vissza sem akarsz majd jönni”. Ölelés, könnyes búcsúzás a szülőktől a váróban, ahol nem melleleg sokat kellett egyedül üldögnem. A forgalomtól aggódva jóval előbb érkeztünk meg, mint a másik két magyar lány. Laura és Benigna volt, akikkel összeköltöztem kint. Laurát már ez előtt is jól ismertem és a kiutazás előtti eligazításon derült ki, hogy ugyanabba az országba szeretnék kijutni. Nagyon örültem neki, hisz hárman könnyebben vágunk neki az ismeretlennek, mintha egyedül kellett volna mindent elintéznem. Pécs belvárosában többször is leültünk egy forró csokoládé társaságában, hogy megbeszéljük a teendőinket, milyen papírokat kell még kikérnünk az egyetemtől és hány e-mailt kell még megírnunk a fogadó egyetemnek. Szinte azonnal csináltunk egy internetes, beszélgető csoportot, ahova küldhettük a lehetséges albérleteket. Sokat megnéztünk, de így, hogy mind a hárman együtt szeretünk volna lakni, így korlátozottabbak voltak a lehetőségeink. Arra pedig nem volt lehetőség, hogy személyesen megnézzük.



Nem féltem az együttlakástól, hisz ők is dietetikus hallgatók, mint én. Mindig volt, amiről tudtunk beszélgetni, nevetni. Segítettünk egymásnak főzni, együtt néztünk angolul filmeket és bulizni is sokszor jártunk el együtt.

A repülés nagyon izgalmas volt. Ültem a repülőn és néztem kifelé az ablakon, próbáltam feleszmélni, hogy tényleg úton vagyok életem egyik legnagyobb kalandja felé. Talán akkor is

Csurgó Dorina
Dietetika, 3. évfolyam
2020-as tanév
Portugália, Porto
Universidade Católica Portuguesa

csak egy álmomban éreztem magam még, amikor a *Jardim do morro*-nál hallgattam a gitárjátékot, közben néztem a lemenő napot, ami narancssárgára festett mindent körülöttünk és fotóztam a családomnak a gyönyörű kilátást a kikötőre. Felbecsülhetetlen érzés, amit mindenképp szeretnék újra átélni életemben.

Ha Portugáliát említettem a barátaimnak, vagy aki kérdezte, merre is megyek, mindenki egyből a meleg, napsütéses helyre gondolt. De a kinti, februári időjárás nem kicsit rácaffolt erre. Rettentően fáztam, még a téli kabátot is szívesen elviseltem volna. A portugál ismerőseimnek, akik most Magyarországon élnek, kifejezetten hálás lehetek, hiszen először csak kora tavaszi és nyári ruhákat pakoltam a bőröndömbe és ők figyelmeztettek Portó nyirkos és esős éghajlatára. Indulás előtt természetesen át kellett pakolnom a bőröndöm pont ezért. Sokan azt javasolták a tusfürdőt, sampont és a többi szépségápolási terméket inkább kint vásároljam meg, ne foglalja a helyet az amúgy is súlyos bőröndben. A többletsúlyra is figyelni kellett, hisz magas összeget számolnak fel miattuk a reptéren, ezért a hatalmas bőröndöt emelgetve mértem magam az otthoni szobamérlegen. Ruhák terén pedig mosolyogva gondolok vissza arra, hogy mennyi bohókás, virágmintás ruhát nézegettünk a különféle belvárosi, keskeny kis utcákban megtalálható üzletekben, de mégis a leárazott kötött pulcsik között találtuk magunkat. Előbb vettem plédet magamnak, mint napszemüveget.

Az éppen felújítás alatt álló albérletben gyors fürdés és futás vissza a szobámba, amit nagyjából sikerült felfűtenem egy konvektor segítségével. Szinte minden reggel 8-kor kezdődött a fűrés és az állványokon dolgozók beszélgetése, amik éppen az ablakunk előtt voltak. Erről sajnos egy szó sem esett, amikor az albérletet lefoglaltuk e-mailben. A félig felújított lakásban a szigetelés nem volt a legjobb. Éjszakánként hiába húztam le teljesen a redőnyt, láttam, ahogy a beáramló levegő mozgatja a függönyömet. Felkészült szerettem volna lenni és így olvastam, hogy Portugáliában nagyon drága az elektromosság, de egy kis komfortot megengedve kevesebb, mint 1 órára bekapcsoltam a fűtőberendezést, majd betakarózva, elalvás előtt kikapcsoltam, ezzel is megspórolva egy kis összeget, amit a közös költségbe tudtam beadni. Balszerencsénkre így is megfáztunk mind a hárman. Igaz ebben is felkészültnek bizonyultunk, mivel többféle korábban bevált gyógyszer volt nálunk, otthonról. 300 Eurót fizettünk minden hónapban és sajnos még azt sem mondhatom, hogy közel voltunk a belvároshoz. Hiába voltak estébe húzódó szervezett programok, az utolsó metrót el kellett érnünk, különben csak reggel tudtunk hazamenni vagy magasabb összegért Ubert hívhattunk. Továbbá az egyetemre is egy óras buszút állt előttünk. Az első teendőnk között volt a tömegközlekedéshez szükséges bérlet

Csurgó Dorina
Dietetika, 3. évfolyam
2020-as tanév
Portugália, Porto
Universidade Católica Portuguesa

megvásárlása, amely 26,94 Euró volt havonta. Ezzel a bérlettel három zónában utazhattunk, metróval és busszal egyaránt. Csak érinteni kellett a kártyánkat és már kereshettük is a helyünket a buszon, ami sajnos nem mindig volt az egyetemről hazafelé. Sokkal egyszerűbb volt közlekedni vele, de vigyázni kellett nehogy olyan zónába jussunk, ahova már nem volt érvényes az általunk megvásárolt bérlet. Ismerőseimtől hallottam mennyire bonyolult a portói metróhálózat, de véleményem szerint egyáltalán nem. Lent a metróban elhelyezett táblák érthetően, színes vonalakkal jelölik a különböző pályákat. De természetesen így is volt, hogy kissé eltévedtem, viszont akkor az angolomat gyakorolva megkérdeztem egy ugyanúgy metróra váró személyt. Úgy vettem észre, hogy Portugáliában szinte mindenki tud egy kicsit angolul, mindig a segítségemre voltak. Terveztem jobb időben biciklit bérelni, az mégis csak egyszerűbb, környezettudatosabb és az egészségemre is jótékony hatással lett volna. Nem is beszélve arról, hogy a metróon, buszon sokszor nem tudtunk megmozdulni sem annyian utaztak rajta.

Mint a gasztronómia szerelmese, nagyon jó választás volt Portugália számomra. Az Egészségtudományi karon, klinikai diietetikából tanulhattam mi is pontosan a mediterrán táplálkozás, de az Erasmusos mobilitásom alatt személyesen is tapasztalhattam. Nagyon sokféle és ízletes ételleket kóstolhattam meg, melyek nem csak finomak voltak, hanem egészségesek is. Másfél hónap alatt több halat ettem, mint eddig egész életemben. A kedvenc gyümölcsömhöz, a mangóhoz is olcsóbban jutottam hozzá és még az íze is összehasonlíthatatlanul finomabb volt, mint a Magyarországon megvásárolt. Igaz a súlyom csak gyarapodott, hisz a süteményeknek, desszerteknek nem mindig tudtam ellenállni. Viszont nem bántam, mivel nagyon jó édességeket próbáltam. Észrevehetően több cukrot használnak minden édességbe, de egy percet sem haboztam, amikor egy szelet narancsos-fahéjas süteménnyel kínáltak az új portugál barátaim. Temérdek jó pillanatot tudnék felsorolni még ha csak másfél hónapot is tudtam kint tartózkodni. A legkedvesebb emlékeim az egyetemi előadások, gyakorlatok után eltöltött idők. Amikor a part közelében ültünk le kávézni vagy teázni. Sosem fogom elfelejteni mennyire jól éreztem magam, amikor osztrák, olasz, német, lengyel és portugál lányokkal ültem le közel az óceán parthoz és pizzát rendeltünk. De újra átélném azt is, amikor bementünk a belvárosba és fahéjjal megszórt *pastel de nata*-t ettünk, órákon keresztül beszélgettünk és tervezgettük mi mindent szeretnénk még megnézni.

Csurgó Dorina
Dietetika, 3. évfolyam
2020-as tanév
Portugália, Porto
Universidade Católica Portuguesa



Az ESN szervezésének köszönhetően sosem volt időm unatkozni. Végig nézhettem a naplementét a Clérigos torony tetejéről, utána pedig piknikeztünk a közelében található parkban. Nagyon sok kedves, nyitott és barátságos emberrel volt lehetőségem megismerkedni. Sőt még a másnapi buliba is invitáltak.



Programokat szerveztek már az első nap, hogy könnyebben tudjuk összebarátkozni egymással. Fogadásunk tiszteletére különböző specialitásokat szolgáltak fel számunkra. Megkóstolhattunk néhány tipikus portugál ételt. Aznap délután több órán keresztül önkéntes munkát végeztünk egy cégnél, amely rászoruló családoknak adományoznak tartós élelmiszereket. Ott segíthettünk az élelmiszereket válogatni, pakolni és becsomagolni.

Csurgó Dorina
Dietetika, 3. évfolyam
2020-as tanév
Portugália, Porto
Universidade Católica Portuguesa



Hajótúrára is volt lehetőségünk befizetni. A Douro folyón séta hajókáztunk, utána pedig portói borkóstolót tartottak a számunkra.



Minden szerdán ingyen mentünk be a legszínvonalasabb diszkókba, bent a belvárosban. Graffiti partit szerveztek nekünk, ahol fehér pólóban lehetett belépni és színes tollakkal lehetett üzeneteket írni a másik felsőjére. Sok külföldi ismerősöm írt a pólómra vagy éppen rajzolt, amiket mosolyogva olvasok vissza a mai napig. Egyik este kipróbálhattam magam különböző latin táncstílusokat táncolva egy tánciskolában, amin meglepően sokan részt vettek. Ami pedig számomra még nagyobb meglepetés volt, hogy közel ugyanannyi fiú volt a csoportban, mint

Csurgó Dorina
Dietetika, 3. évfolyam
2020-as tanév
Portugália, Porto
Universidade Católica Portuguesa

lány. Vonatbulit szerveztek nekünk egészen Bragaig. Azon a napon e-mailben értesítettek minket, hogy melyik - a Harry Potterből híres - házba osztottak be minket. Én a Mardekár csapatába kerültem. A híres és csodaszép portói vasútállomáson kellett gyülekeznünk, ahol egyből mutatkoztunk be egymásnak a még ismeretlen Erasmusos diákokkal. Mindenki megkereste a csapatát, kaptunk vonatjegyet és különböző karszalagokat, attól függően melyik házba sorsoltak minket. Megérkezve a városba, rövid versenyeken lehetett részt venni, hangosan kiabáltuk a csapatnevünket és sokat beszélgettem a többi csoporttaggal. Végigvezettek minket a belvárosban, amit megbeszéltük Laurával, hogy világos nappal is meg szeretnék még egyszer látogatni. Nagyon barátságos és szép helynek találtuk mindketten. Természetesen a rövid városnézés után bulizni is volt lehetőségünk.

Már az első napokban történő ESN kártya készítésénél nagyon szimpatikusak voltak az ott dolgozó diákok. Kaptunk egy pólót tőlük, ami azóta is az egyik kedvencem. Sokat beszélgettem azzal a lánnyal, aki az én kártyámat csinálta az irodában. Kérdezte, hogy este megyek-e bulizni, mert nagyon jó lesz és kár lenne kihagynom. Ha ott leszek, akkor vele biztosan fogok találkozni. Ez így is történt. Egyből megismert és mosolyogva szaladt oda köszönni. Csináltunk közös képet is és bemutatott a barátainak. Nagyon jól éreztem magam, jó volt a társaság és a hely is nagyon tetszett.

Az egyetemi oktatás pedig figyelemre méltó, de azért örülök, hogy nem kellett mindennap bejárnunk. Felvettem egy órát, aminek Portugál kultúra volt a neve. Csak az Erasmusos diákoknak tartott interaktív előadás. Prezentációkat kellett tartani az országról, a városról, a portugál hagyományokról és még sok másról, ezzel is megismertette velem a helyet, ahova költöztem. Harmadik óra alkalmával a belvárosban kellett találkozoznunk. Csoportokba összeálltunk és különböző híres helyeket kellett megkeresnünk a kiosztott térkép segítségével, kérdezve a lakosokat. A feladatunk megtalálni az épületet, szobrot vagy éppen boltot és előtte szelfit készíteni, közben hallgatni az utcán szóló zenét, érezni a pékségekben kiáramló finom sütemények illatát és a belváros részévé válni. A következő órán előadásokat tartottunk az élményeinkről. Érdekességeket árultunk el a helyszínekről. Voltak a listánkon portugál tulajdonosok, hírességek, akiket nem a térképen volt feladatunk megkeresni, hanem otthon olvastunk utánuk. A következő tantermes órán pedig, az összeállított projektünk keretein belül megmutathattuk a többieknek az elkészített képeket is.

Csurgó Dorina
Dietetika, 3. évfolyam
2020-as tanév
Portugália, Porto
Universidade Católica Portuguesa



Toxikológia labor gyakorlatokon először nehezen illeszkedtünk be. Nagyon hálásak voltunk, hogy Reginaldo, egy portói diák felajánlotta, hogy lesz velünk egy csoportban és segít nekünk a vizsgálatok elvégzésében. Nélküle nem biztos, hogy mindent jól csináltunk volna. Volt alkalom, amikor az órai gyakorlatot követő napon mentünk vissza megnézni és feljegyezni az eredményeket, a csészén látható változásokat.



Food Engineering Project I tantárgyunkból pedig többször személyes konzultációt is kérhettünk az oktatóunktól, hogy minden rendben legyen a kutatásunkkal. A narancslé elkészítését választottuk témának. Hiszen a napunk elképzelhetetlen volt egy frissen facsart narancslé nélkül.

Az online oktatás könnyen ment, az esetleges e-mailekre szinte azonnal válaszoltak az oktatók. Az önálló előadások is zökkenőmentesen zajlottak, igaz néha a technika nem volt velünk kegyes

Csurgó Dorina
Dietetika, 3. évfolyam
2020-as tanév
Portugália, Porto
Universidade Católica Portuguesa

és nem hallottak minket vagy éppen mi nem hallottuk őket. De higgadtan tudták kezelni a helyzetet és megértőek voltak mindenkivel. 27 kreditet vettem fel, abból pedig 22 kreditet sikeresen teljesítettem.

Április elsején indultunk volna egyhetes nyaralásra, Marokkóba. Az utazást a szüleim szülinapi ajándéknak szánták volna a számomra. De az utazást a COVID-19 miatt elhalasztották és későbbi időpontban pótolták volna be. Szerencsére néhány helyre azért sikerült eljutnom Portón kívül is. Voltunk egy délutánt Aveiroban, ahova önállóan szerveztük az utazást, vonattal. Sokat kirándultunk a belvárosban, majd egész délután csodáltuk, fotóztuk a part gyönyörűségét és isteni tenger gyümölcsei rizottót rendeltünk egy kis étteremben. Egy utazási iroda ajánlatával volt lehetőségünk Fatimába, Batalhába és Nazaréba eljutni. Három lélegzetelállító várost látogathattunk meg egy nap alatt és főleg szerencsések voltunk, hisz a karnevál heteiben érkeztünk. Nazaréban hatalmas utcai, zenés felvonulás volt, rengeteg emberrel. Mókás jelmezek és karavánok követték egymást a fő úton.

Sokszor jutott eszembe, hogy mikor lesz először honvágyam, milyen érzés lesz 5 hónap után újra hazaköltözni, nekem való ez az egész? Azzal viszont megtudtak nyugtatni a barátaim és a családom, hogy folyamatosan fogjuk tartani a kapcsolatot az internet segítségével. Amit az érkezésem másnap már bizonyítottak is. Mindenkinek be kellett mutatnom a lakást és hogy hol élek éppen. Továbbá később azt is megtudtam, hogy a családom személyesen akart meglátogatni, szülinapom alkalmából, vagyis március 30-án. De sajnos mivel március 24-én, az utolsó járattal érkeztem haza, így a szülinapomat önkéntes karanténban ünnepeltem, itthon, a saját szobámban már. A repülők körülbelül heten voltunk összesen és messze ültettek minket egymástól. Mind a portói, mind a budapesti reptér közel üres volt. Nagyon elszomorító látvány volt. Főleg, hogy a landolás után nem ölelhettem meg a szüleimet. A nagyszüleimmel pedig hónapokig csak telefonon beszélhettem. Viszont a 22. születésnap ünnepem nem maradt el így sem. Internetes konferenciabeszélgetést tartva tudtam találkozni a barátaimmal, akikkel virtuálisan az egészségemre koccinthatam.