

# Confabula

A young man and woman are celebrating outdoors. They are wearing green clothing. The man is holding a handful of green powder, and the woman is also holding it. The air is filled with a thick cloud of green powder, creating a festive atmosphere. They are both smiling and looking towards the camera. The background shows trees and foliage, suggesting a park or outdoor event setting.

A pécsi orvoskar lapja

2019 tavasz XXVII/1  
Anno 1992

Kórházak a világ körül

Medikus Kupa

Sikeres nők –  
interjú Prof. Dr. Berki  
Tímeával



**8-9**



**17-21**



**22-29**

- 3 Szerkesztői levél
- 4 HÖK beszámoló
- 6 Az első hét hónap margójára:  
Interjú Prof. Dr. Nyitrai Miklóssal
- 8 Sikeres nők:  
Interjú Prof. Dr. Berki Tímeával
- 10 Aktualitás:  
Interjú Dr. Radánovics-Nagy Dániellel
- 12 Rezidens kisokos: PhD-képzés vagy klinikum?
- 17 Klinikai kalauz – Intenzív betegellátás:  
Interjú Dr. Kiss Tamással
- 22 Kórházak a világ körül
- 30 Gasztrovar: Receptek a Natur Ételbár ajánlásával
- 34 Kutatás: Személyre szabott gyógyszerek?
- 36 Sport: Medikus Kupa
- 41 TDK-ázz! Dékáni pályamunka?!
- 44 Ajánlók

Könyvajánló helyett  
Színházajánló  
Moziájánló  
Sorozatajánló

- 48 Tudtad-e?
- 50 Visszatekintés: Ők is emberek
- 53 ConfabulART:  
Interjú Dr. Simán Benedekkel
- 56 Psziché:  
Interjú Dr. Veres Andreával
- 58 Zene: xy flies
- 60 Poeta doctus
- 61 Motiváció: Segédápolni jó!
- 63 Risorius tréning
- 64 Nevetnikék toborzó



**36-40**



**30-31**

**53-55**



**44-47**

## IMPRESSZUM

### Főszerkesztő:

Bábindeli Cintia

### Olvasószerkesztők:

Bábindeli Cintia  
Buda Ágnes  
Debreceni Dorottya  
Szente Anna

### Tördelőszerkesztő:

Siegler Anna

### Fotó:

Buda Ágnes  
Szente Anna

### Címlap fotó:

Buda Ágnes  
Szente Anna

### E számunk szerzői:

Árkus Vanessza  
Bancsók Tamás  
Bábindeli Cintia

Buda Ágnes  
Debreceni Dorottya  
Szántó Viktória, Metil  
Falusi Krisztián  
Hoffart Karina  
Jakab Veronika  
Kerekes Júlia  
Kiszler Tamás  
Kozák Bernadett  
Nagy Edina  
Németh Fanni Mónika  
Richter Zsóka

### Felelős kiadó:

Koncz Orsolya  
PTE-ÁOK HÖK elnök

### Nyomda:

Pólótransz Kft.,  
7631 Pécs, Kemény Zsigmond utca 98

### Elérhetőség:

confabula.szerkesztoseg@gmail.com  
facebook.com/Confabula  
cintia.babindeli@gmail.com  
<https://www.instagram.com/confabull/>

## Kedves Olvasó!

Madárcsicsergéssel és virágzó gyümölcsfák mámorító illatával teli tavaszi hangulatban készült ez a meglehetősen sokszínű, izgalmas és monumentális tartalmú mű, melyet **Confabula Major** tavaszi számnak kereszteltünk. A címlap önmagáért beszél, hiszen hosszú évtizedek óta a **Medikus Kupa** a tavaszi szemeszter egyik legmeghatározóbb eseménye, arról nem is beszélve, hogy az idei lesz zsinórban a negyedik győzelmünk (mert az lesz).

A kibukkanó energiával teli külső megannyi élménnyel kecsegteti a kedves nagyérdeműt, hiszen folytatva az előző számunkban debütált **Klinikai Kalauzt**, ismét garantált a hasznos információk tömkelege, csakis mint a **Kutatás** rovatban, ahol a gyógyszernyomtatást ismertetjük.



**Sikeres nők**ben sem lesz hiány, ahogy **Gasztro**rovatról sem:

ezzel az egészséges életmódot követőknek kedveznünk két isteni finom vegán recepttel.

A pályaválasztás előtt állók figyelmébe ajánlom

**Rezidens kisokos**

rovatunkat, illetve felhívnam a csereregységre készülő

figyelmét is a **Kórházak a világ körül** beszámolóira.

Figyelem!

Lélekmelengető oldalak következnek!

Cinti



# A PTE ÁOK HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZATÁNAK BESZÁMOLÓJA

Annyira jó, hogy vége a vizsgaidőszaknak, és végre nem kell egész nap tanulni, stresszelni, ugye? Így az 9. héten már.... HOGY MI?! MÁR A KI-LENCEDIK HÉT?! Bizony-bizony, repül az idő. Már majdnem ennek a szemeszternek is a végén járunk, így jön egy kis összefoglaló, hogy milyen programok, „HÖKös dolgok” voltak eddig, illetve mivel készülünk még nektek.

Te is meglepődve tapasztaltad, hogy egész jó lett az órarended idén? Na, ez nem a tündér keresztanya érdeme, hanem a HÖK Oktatásfejlesztési Bizottságé, akik rendíthetetlenül szálltak szembe az egyetemi rendszerrel, és kiharcolták, hogy optimálisabban legyenek elosztva a gyakorlatok, mind helyszínilag, mind tematikailag.

A megosztó első heti *Medikus csütörtök nyitóbuli* után következett egy fergeteges *White Party*, majd egy szerelem jegyében zajló *SLOVE-party*, ami talán a magányos embereknek is okozott egy felejthetetlen Valentin napi élményt. Megünnepeztük fogorvos és gyógyszerész hallgatótársaink felezőjét *DJ Narával* egy teltházás *Aula buli* keretein belül, ahol fergeteges volt a hangulat. A *Medikus csütörtökök* továbbra is várnak titeket, az eseménynaptárból pedig megtudhatjátok, hogy hétről hétre milyen tematikus bulival készülünk nektek!



A bulik mellett lezajlott a szemeszter első *Társas-eszfe*, ami-re a jelentkezés rekord gyorsasággal (8 perc 45 másodperc) betelt. Továbbra is várja az érdeklődőket 2 hetente keddenként a *Language Café*, ahol ismerkedhettek külföldi hallgatókkal és gyakorolhatjátok az angolt egy jó süti/kávé/tea mellett.



Ha a kávé helyett a sört preferálnád inkább, akkor a *Beerpong* a Te programod, amire 3 alkalommal várunk titeket a Medikus kupáig. Ki fog kijutni az országos *Medikus Beerpong bajnokságra*?

Hogy a szakmáról is legyen szó, március elején került megrendezésre a *Fogorvos Szaknapok*: nívós előadásokkal, tombolával, éjszakai fürdőzéssel. Fergeteges élmény minden évben nem csak a leendő fogorvosoknak.



Eлиндult a *Hemispherium Cerebri Dextrum Rajzkurzus*, ahol végre a jobb agyféltekéd is kibontakozhat, és rájöhetsz, hogy igazából pályát tévesztettél, és Te vagy a következő *Picasso*.



Csapatunk jelenleg is gőzerővel dolgozik a *Medikus Kupa* szervezésén, amit már mi is nagyon izgatottan várunk. Nem titkolt célunk, hogy minden olyan eszközt biztosítsunk Nektek, amivel minél nagyobb zajt lehet csapni. Úgy gondoljuk, hogy a sportolóink, pom-pomosaink és mi is megteszünk mindent a NEGYEDIK (nem elírás!) cím-védésért, de ehhez Ti is kelletek, szóval ne hagyjátok ki!

Rögtön a Medikus kupa után, de még a tavaszi szünet előtt kezdetét veszi a hangulatos *Egészségügyi Felsőoktatási Napok – EFeN*, ahol szakmai programok, kerekasztal-beszélgetések, quiznigh, főzőverseny, lasertag, go-kart és még sok minden más vár rátok.



**EGY SZÓ, MINT SZÁZ:  
REPÜL AZ IDŐ, VELE  
EGYÜTT PEDIG AZ  
EGYETEMI ÉVEK IS,  
SZÓVAL HASZNÁLJÁTOK  
KI AZ ÖSSZES  
ALKALMAT,  
ÉS GYERTEK  
EL MINÉL  
TÖBB PROGRAMRA!**



Írta: **Kerekes Júlia**,  
PTE ÁOK HÖK alelnök  
Képek: PTE ÁOK HÖK

# AZ ELSŐ HÉT HÓNAP MARGÓJÁRA, ÉS AMI MÖGÖTTE VOLT INTERJÚ DR. NYITRAI MIKLÓS DÉKÁN ÚRRAL

## **Mesélne magáról és az indulásról?**

Amikor végeztem Debrecenben az egyetemen, úgy gondoltam, hogy kimegyek Amerikába, és olyan karriert csinállok, amit az óceánográfia fogok építeni. Jó pontszámokat értem el a felvételihez szükséges teszteken, és már ki is néztem, hogy Miami megyek a nemzetközi egyetemre. Ebben nemcsak szakmai motiváció volt perze... Aztán amikor egyszer édesanyámmal ott-hon főztünk, meséltem neki, hogy mik a terveim. Anyukám csak annyit kérdezett, hogy ez milyen hosszú lesz. Mire én: „Minimum 5 év, hisz PhD-t akarok csinálni”. Anyukám elgondolkodott, és csak annyit mondott, hogy „az nagyon sok idő”. Ezek után gondolkodtam el, hogy tényleg ki akarok-e menni Miamiba tők egyedül, aztán úgy döntöttem végül, hogy nem. Elhatároztam, hogy mindenképpen valami élő dologgal szeretnék foglalkozni, nem valami száraz tudomány, ezért kerestem orvosi, biológiai szálát, és szépen végig is jártam jó néhány intézetet, meg-néztem mivel foglalkoznak, azonban vagy nem volt éppen felvétel, vagy nem nyűgöztek le.

## **Mi határozta meg végül a pályaválasztását? Hogyan került Pécsre?**

Az én pályaválasztásomat kérem szépen a futball döntötte el. Fociztam az egyetem csapatában, jobb hátvéd voltam, de megsérültem, és hónapokig a kispadra szorultam. Az egyik csapattársamat Somogyi Gáborka hívták – ma is jó barátom, – akinek az édesapja néha kijött a meccsre. Sokat beszélgettünk, ő mondta nekem, hogy megpályázza Pécssett a *Biofizikai Intézet* vezetői pozícióját, menjek oda. Felkeltette az érdeklődésemet, és úgy gondoltam, jót tesz nekem, ha eltávolodok attól, ami megszokott. A szüleim a debreceni orvosi egyetemen dolgoztak – és az volt akkor a kamasz fejemben, – hogy ha ott állást kapok és bármit elérek, azt mondják majd, hogy az anyád meg az apád miatt érted csak el. Így történt, hogy megegyeztem vele, a leendő főnökömmel, hogy államvizsga után eljövök Pécsre dolgozni. Pécssett kezdetben kollégista voltam, gyakorlatilag folytatódott az egyetemista életem. 1993-ban vezették be Magyarországon a PhD-képzést, és a főnök unszoló-

sára beleástam magam. Nagyon kevés embert ismertem akkor még itt Pécssett, őket is csak a sport által, látásból.

## **Milyen volt a munka? Nehéz volt beilleszkedni egy teljesen új környezetbe?**

A munkarendem az határozta meg, hogy Somogyi Professzor Úr kijelentette, őt nem érdekli, mikor vagyok bent, csak az, mit teljesítek. Az, hogy én 11-ig aludtam, teljesen bevált volt, cserében éjjél után mentem haza. Akkor nagyon kevés volt az ösztöndíj, és jó barátommal, aki egyben szobatársam is volt, *Hild Gáborral* kitaláltuk, hogy *Tolcsváról* hozatunk ezer liter bort, amit éttermeknek eladunk. *Pellérdén* vettünk egy pincét, onnan hordtuk szét a bort. Nagyon jól működött ez az üzlet, bár ehhez korán kellett kelni. A zsebünkhöz képest szép bevételt adott ez a munka. Az első évben bejártam a gyakorlatokra *Járai Csillához*, hogy megtanuljam a biofizikát, aztán már kaptam egy önálló csoportot is. Nagyon érdekes helyzet volt, mert ezekkel a hallgatókkal mi közös focicsapatot alakítottunk, a *Guttas Duast*. Egy szó mint száz, ez a korszak egy átmenet volt a diákkorom, és a nem diákkorom között.

## **Mióta vesz részt az oktatásban?**

A kezdetektől, de az első évben csak figyeltem, ez a betanulás időszaka volt. Előadást sokáig nem is tartottam.

## **Mi történt a PhD megszerzése után?**

1997-ben szereztem meg, tehát viszonylag idejében. El akartam menni külföldre posztdoktori tanulmányokra. A mai napig mindenkinek ezt ajánlom egyébként, hogy PhD után töltsön el 2-4 évet külföldön, jöjjön haza, és kamatoztassa a megszerzett tudást. Akkor az intézet nem úgy állt, hogy mehessek, így csak 2001-ben mentem ki végül. Rengeteget kutattam kint, rengeteg időm volt. Kimaradtam az adminisztrációból. *Canterburyben* voltam, egy csodás kis településen. Anglia kertjének tratják ezt a helyet, olyan kedves és idillien zöld minden arafelé. Az egészet úgy éltem meg, mintha nyaralnék. A feleségemmel és két gyermekemmel mentünk ki.



Ez az időszak megalapozta azt, ami a tudományos tevékenységemnek tekinthető. Közül három évet voltunk ott, és ez idő alatt 17 cikket írtunk a kollégáimmal. Egy villanásra az is megfordult a fejemben, hogy kint maradok valaki szárnyai alatt, de hazahúzott a szívem, inkább hazajöttem.

### ***Hogyan folytatta a munkáját?***

2006 vízválasztó volt, ugyanis Somogyi Profeszor Úr (a Biofizikai Intézet intézetigazgatója) sajnos elhunyt. Akkor az intézetben komolyan felmerült, hogy hogyan tovább, bár jó publikáló egység voltunk. Nekem nem volt még meg a nagydoktorim, nem habilitáltam, és egy évem volt arra, hogy mindezt megszerezze. Kírták az igazgatói pályázatot, amit meg is pályáztam. Akkoriban legalább négy ember kiment külföldre az intézetből, emiatt abszolút kezdőket kellett felvennünk, illetve segítséget kellett kérnünk: Budapestről Gróf Pál tanár úr járt Pécsre oktatni, végül aztán mi is belenőtünk a gatyánkba egy-két év alatt. Később visszajötték a kollégák, és azóta olyan szinten megerősödött az intézet, hogy akkor is szépen működne, ha be se tenném a lábam. 2006-ban angol program elnök lettem, amit 8 évig csináltam, amíg tudományos dékánhelyettes nem lettem.

### ***Milyen kihívásokat látott abban, hogy elvállalja a dékáni pozíciót?***

Ebben sok kihívást láttam. Hiába voltam dékánhelyettes, ez teljesen más. A kihívás például abban van, hogy minden értékével együtt ez nem egy 21. századi campus. Nem tudja azokat a közösségi feltételeket biztosítani étkezésben,

területben, tanulóhelyekben, technológiailag. A célom nemzetközi szinten is bebizonyítani, hogy kiválóak vagyunk, ami erős meggyőződés, hiszen az értékeink megvannak hozzá, csak fejleszteni kell. Óriási tudományos kapacitása van ennek a karnak, amit tovább kell támogatni. Ehhez elengedhetetlen az utánpótlásnevelés is, átadni és megtanítani a szokásokat és együtt dolgozni a hallgatókkal. Továbbá az oktatásfejlesztés szempontjából azt gondolom, hogy már az alapozó tárgyaknál sokkal klinikum-orientáltabbá kellene tenni a képzést, pontosan át kell nézni, hogy mit oktatunk. Nyilván nem azt mondom, hogy ne legyen átfedés, hiszen az átfedés önmagában nem egy negatív dolog, de fontos megnézni, hogy mi fed át, és van-e értelme. Erre jó platform lesz majd a Potepedia, illetve nagyon sokat fognak nekünk segíteni a skill laborok, hiszen előkészítik a betegekkel való interakciót. A Potepedia fejlesztésén belül arra is kíváncsi leszek, hogy az oktatók vagy a bevonott hallgatók milyen jellegű tananyagot fognak csatolni az adott témához. Ez két szempontból is érdekes: mi az, amit szeret tanítani a tanár, és mi az, amit szeret nézni a diák. Fontos, hogy a diák élvezze a tanulást, és beszippantsa egy adott téma; a belső késztetés kapjon egy külső támogatást.

### ***Hogyan hangolja össze a magánéletét és a munkáját?***

Eljárok horgászni, időnként focimeccsre. Egyensúlyt kell teremteni, mert ha csak ezt, vagy csak azt csinálja az ember, akkor biztosan nem csinálja jól. A feleségemmel fél évente pár napra eltűnünk, illetve naponta sportolok. Nem utolsó sorban megértő család áll mögöttem, akik támogatnak: a fiam, aki Budapesten tanul, a lányom, aki itt a TTK-n, és van egy szerető feleségem.

### ***Mit üzenne a hallgatóknak „take home message”-ként?***

Azt, hogy élvezzék az életet, és vegyék komolyan magukat, de csak annyira, amennyire érdemes.

### ***Köszönöm szépen a beszélgetést!***

Készítette:  
**Bábindeli  
Cintia**



Képek:  
**Buda  
Ágnes**

A middle-aged woman with short blonde hair, wearing a white and blue striped shirt, is sitting in an office chair and looking slightly to the right with a thoughtful expression. The background shows a modern office environment with large windows and a radiator.

## SIKERES NŐK

### INTERJÚ PROF. DR. BERKI TÍMEÁVAL, AZ IMMUNOLÓGIAI ÉS BIOTECHNOLÓGIAI INTÉZET VEZETŐJÉVEL

A másodév teljesítése után megannyi hallgató a poszttraumás stressz szindróma szélén (legyünk őszinték: olykor mélyén) „táncol” hónapokig, évek múlva pedig komoly arccal hirdetjük a gólyáknak, hogy ha a negyedik félévet túlélük: utána bármit. Nem szabad ugyanakkor megfeleledkezni a tárgyról, ami másodévesként rettegéssel ugyan nem tölt el senkit, viszont rendkívül fontos alappal szolgál a későbbi hematológiai, reumatológiai, klinikumbeli tanulmányainkhoz. Prof. Dr. Berki Tímeával, az Immunológiai és Biotechnológiai Intézet vezetőjével beszélgettünk pályaválasztásról, kutatásról és természetesen magáról az immunológiáról.

**Honnan eredt az orvostudomány iránti érdeklődés?**

Gyakorlatilag családi indíttatásból: szüleim mindketten orvosok. Édesapám jelenleg is aktív kardiológus, édesanyám pedig belgyógyászként dolgozott. Nekik az jelentett családot, amikor először kitaláltam, hogy a biológia tagozatos gimnáziumi tanulmányaim és a tárgyból országos versenyeken elért eredményeim után biológia szakon szeretnék továbbtanulni Szegeden. Nem tartották jó ötletnek, véleményük szerint a pécsi orvosi egyetemen végezve is foglalkozhatok kutatással. Végül Pécs-et választottam és egyáltalán nem bántam meg.

**A képzés során hogy került kapcsolatba az immunológiával?**

Az immunológia a patológia részeként került be az életembe. Akkoriban *Németh Péter* (aki később főnököm, férjem és társam lett) esténként immunológia kurzusokat tartott az érdeklődőknek, harmadévtől pedig nála folytattam *Tudományos Diákköri* munkát. Két évet patológusként dolgozva az oktatás mellett lehetőségem nyílt immunológiai témájú kutatásokban is részt venni.

**A Sikeres nők rovat kapcsán gyakran felmerülő kérdések, hogy miben látja saját sikerének kulcsát, milyen volt nőként az intézet élére kerülni?**

A családi elvárások azt hiszem mindig meghatározzák az ember életét, nálunk az ötös alá például nem volt jegy. Ennek kapcsán később a saját magammal szembeni elvárásaim váltak meghatározóvá. Sokszor kérdezik tőlem, hogy hogyan tudok ugyanazon a munkahelyen dolgozni már 1985 óta. Egyszerűen azért, mert mindig új kihívások adódnak mind az oktatás – mind a kutatás terén. Élvezem, amit csinállok és igyekszem mindig az új dolgok felé nyitott maradni.

Az intézetvezetést illetően úgy gondolom nincs nő-férfi különbség. Ugyanúgy végzem



a munkámat és nem gondolom, hogy az egyetemi karrier vagy elismertség szempontjából a női nem hátrányt jelentene.

### **Számos szakmai sikere közül mire a legbüszkébb?**

A szívügyem a rutindiagnosztika és gyakorlatilag az én nevemhez fűződik, hogy itt Pécsen elindult egy olyan laboratóriumi diagnosztikai központ, ami országos centrumként számos vizsgálat elvégzését végzi. Épp most hívtam egy neurológus kolléga, mert

## **AZ EGÉSZ ORSZÁGBAN KIZÁRÓLAG NÁLUNK FOLYNAK BIZONYOS AUTOANTITEST VIZSGÁLATOK NEUROLÓGIAI IMMUNMEDIÁLT BETEGSÉGEK KAPCSÁN.**



### **Mesélne kicsit a fő kutatási területéről?**

Immunológiai kórképekben: allergiában és autoimmun betegségekben a glükokortikoid hormonkezelés az egyik legrégebbi és leggyakrabban használt terápia. Ennek ellenére a különböző sejtekre való hatása még mindig nincs teljesen feltárva. Kutatásunk célpontjában egy ritka T-sejt csoportra: a szupresszor hatású regulátoros T-sejtekre kifejtett glükokortikoid hatás áll. Másik fő témaként a *Reumatológiai Klinikával* együttműködve sclerodermával diagnosztizált betegekben vizsgáljuk a B-lymphocyták autoantitést termelését.

### **Az intézetben aktívan folyik Tudományos Diákköri munka és PhD-képzés. Elégedett az utánpótlás mértékével?**

A szomorú tény az, hogy az orvostanhallgatók kevesen vannak. Egyre inkább az orvosi biotechnológus mesterszakról és klinikai laboratóriumi kutató képzésekről maradnak itt többen. A PhD hallgatók számára vonzó lehet kutatási és pénzügyi szempontból, hogy az Immunológiai és Biotechnológiai Intézet összeállt olyan klinikákkal, ahol immundiagnosztika vagy immunológiai kutatás folyik (reumatológia, neurológia, bőrgyógyászat) és egy *Immunológiai Kiválóági Központ* lettünk. Aki szívesen dolgozna egy családi hangulatú, segítők légkörű intézetben és érdeklő a laboratóriumi munka: jól tudja érezni magát nálunk.

### **A szabadidejét mivel tölti szívesen?**

A mozgáshoz ragaszkodom, szabadidőmben a sok ülő- és állómunka után rendszeresen eljárak tornázni. Hétfőreken nagyon szeretünk a *Mecsekben* kirándulni, a nyarat pedig a *Balatonon* vízi sportokkal és kérekpározással töltöm.



### **A hallgatóknak milyen tanácsot szolgálna: miért érdemes immunológiát tanulni?**

Egyre több betegségről derül ki, hogy valamilyen immunológiai mechanizmus áll a háttérben és növekszik a száma az immunológiai terápiás célpontú gyógyszereknek is. Azt gondolom, hogy másodév után is nagyon fontos az immunológiai alapok szinten tartása, frissítése – ebben próbálunk segíteni különböző választható kurzusokkal: Immunpatológia, Allergológia, Immuntechnika a laboratóriumi gyakorlatban. Olyan alapokat igyekszünk adni, amit a klinikumban is sokan tudnak majd használni.

### **Professzor Asszony, köszönjük, hogy időt szakított az interjúra és további sok sikert kívánunk!**

Képek:

**Szente  
Anna**

Készítette:

**Árkus  
Vanessza**





**Ha már egyszer egy Confabulás interjúról van szó, muszáj az újsághoz való kötődéssel kezdenünk. Hogy kerültél be a szerkesztőségbe?**

Az egyetemre 2007-ben nyertem felvételt, akkoriban a Confabula amolyan beválogatásos alapon működött, és az első egyetemi évem alatt megjelent számokban helyet kapó cikkekről már konkrét elképzelései voltak az akkori főszerkesztőnek, így az én írásaim először 2008-ban jelenhettek meg. Ezek különféle – de leginkább klasszikus és jazz – zenei eseményekről, hangversenyekről szóló élménybeszámolókat voltak; szándékosan kerülve a kritika kifejezést. Igyekeztem másokkal is megismertetni olyan előadókat, akik rám is nagy hatást gyakoroltak. Cikksorozatot írtam *A XX. század legnagyobb zongoristái* címmel, de ekkoriban hallottam például először élőben játszani Lajkó Félixet, ebből az élményből is cikk született. Foglalkoztatott a tudománytörténet is, jelletem meg írásaim a *Nobel-díjasok Klubja* rovatban, illetve elkezdtem interjúkat készíteni: egyetemi oktatókkal és közéleti emberekkel egyaránt.

## AKTUALITÁS

Az idei Pécsi Fogorvos Szaknapok egyik előadója Dr. Radánovics-Nagy Dániel, egyetemünk egykori hallgatója volt, aki ötletgazdája és első két alkalommal főszerzője volt a rendezvénynek. Ezen kívül a *Confabula* aktív tagja volt, filmklubot vezetett, illetve rövid ideig még az ÁOK-s kosárlabda csapatot is edzette. Hobbiszerűen jelenleg is sportol, a *Hajnali Kosarasok* csapatában játszik Budapesten, de az írás sem áll messze tőle, blogján (*RND szemével a világ*) azóta is jelennek meg régi és új írásai, interjúi is – így nem nagyon csodálkoztam, hogy beszélgetésünk alatt is sokszor kiesett a „szerepéből” és egyszer csak azon kaptam magam, hogy én válaszolok az ő kérdéseire.

Képek:

Dr. Radánovics-Nagy Dániel

Készítette:  
Richter Zsóka



**Milyen interjúkat készítettél?**

Simán Benedek (akiről a *ConfabulArt* rovatban olvashattok – a szerk.) volt akkoriban a *Confabula* egyik fotósa, egyben nagyon jó barátom is. A mai napig mindketten hatalmas *L'art pour l'art Társulat* rajongók vagyunk. Galla Miklós akkoriban Pécssett lépett fel, és azt találtuk ki, hogy összehozunk vele egy beszélgetést, így az első interjúm vele volt. Ezen felbátorodva hamar ráéreztem arra, hogy sok érdekes személy tulajdonképpen elérhető, és óriási élmény őket élőben, hétköznapi emberként is megismerni. Mindehhez a *Confabula* egy kiváló háttérőzöket biztosított. Később interjúztunk még Laár Andrással és Dolák-Saly Róberttel is a *L'art pour l'art*-ból, de beszélgettem például Zacher Gáborral, Veiszter Alindával vagy Snétberger Ferencsel is, mindannyian meghatározó élményekként élnek bennem. Összességében az volt a cél, hogy egy olyan újságot szerkesszünk, amire büszkék lehetünk, amivel mind tartalomában, mind megjelenésben azonosulni tudunk. Ez úgy érzem, adott keretek közt maximálisan sikerült, olyan projekt, amihez a mai napig szívesen adom a nevem. Nagy eredménynek számított, hogy 2011-ben DUE első helyezést értünk el a felsőoktatásban megjelenő lapok közt a *Confabulával*.

**Az idei Pécsi Fogorvos Szaknapokra előadóként érkeztél vissza, de az egésznek az ötlete és szervezése is köthető hozzád...**

Negyedéves hallgató voltam, amikor egy baráti sörözés alkalmával felmerült ötletként, hogy hallgatók által szerveződve létrehozunk a pécsi fogorvos-tan-hallgatók számára egy közösségformáló eseményt, ahol szakmai előadások mellett különféle kulturális- és sportprogramokat kínálunk. Nem sok időnk maradt a megvalósításra, de 2012 márciusában elstartolt az első Pécsi Fogorvos

Szaknapok, a hallgatói visszajelzések nagyon pozitívak voltak. Neves külsős előadók tiszteletük meg bennünket: például Dr. Csillag Mária, a Smylist Academy alapítója vagy Makó János fogtechnikus mester, akik mára már világszinten elismert és keresett szakemberek. Volt fotókiállítás, koncertek, sportnap. Fontos megemlíteni, hogy az akkori dékáni vezetésre és a Hallgatói Önkormányzatra mindenben számíthattunk, rendkívül támogatóak voltak, amiért ezúttal is köszönet jár. Felemelő érzés, hogy hagyományt teremtettünk, és nagy örömmel tettem eleget a felkérésnek, hogy az idén immár nyolcadik alkalommal megrendezett eseményre vendégként térjek vissza, és a hallgatóságnak egy rendhagyó előadás keretein belül számoljak be a fogorvosi pályakezdet nehézségeiről és dilemmáiról.

### **Hogyan kerültél Budapestre?**

Részben ez a történet is a szaknapokhoz köthető: 2013-ban, végzősként szerveztük a második szaknapokat, amire meghívtuk Dr. Matyasi Gábor szájsebészt, aki a fogászati fotózásról tartott előadást. Művészi tárgyfotóinak akkoriban egy cirkuszi lakókocsiból átalakított mobil galéria adott otthont, amit szintén elszállíttattunk a szaknapokra. Gábor emellett remek szájharmonikás egy jazz-blues zenekarban, így kaptunk az alkalmon, és a bandát is elhívtuk fellépni. Barátság alakult ki köztünk, az egyetemi évek utáni környezetváltás igénye pedig a fővárosba és az ő rendelkezébe vezetett. Azóta a saját utamat járom, de a mai napig hálás vagyok érte, hogy bizalmat szavazott nekem.

### **Az egyik talán legnagyobb Magyarországhoz köthető fogászati rendezvény, a Dental World kapcsán is láttam felmerülni a neved...**

A diplomaszerezést követően hiányzott az egyetemi közéleti szervezőmunka és az újságírás. A hiányérzetemet Laczkó Tamással való megismerkedésem oldotta meg, aki a Dental Press könyv- és szaklapkiadó főszerkesztője, egyben hazánk és a Közép-Kelet-Európai régió legnagyobb fogászati rendezvényének, a Dental Worldnek főszerzője. Gyakorlati kurzus beszámolókat kezdtem írni, illetve újra megtalált az interjúzás; a fogászat prominenseivel készíték beszélgetéseket – ezek számomra rendkívül izgalmasak, hiszen módfelett érdekes látni azt, hogy egy-egy szakember milyen életutat, pályát jár be. Nagyon sok tanulságos történetet hallok és számos esetben motivációt nyerek ezekből a beszélgetésekből. Mindent összevetve nagyon szeretek

embereket megismerni, beszélgetni velük. Úgy számoltam, hogy a Confabulás korszak alanyaival együtt már több mint 100 interjút készítettem. Később a Dental World szervezésébe is bekapcsolódhattam, és immár 3 éve a Szájhigiénés és Prevenciós Kongresszus témafelelőse, levezénylője vagyok. Különösen nagy öröm, hogy idén a saját projektemnek nevezhető DentOwl Academy első kurzusát is megtarthattuk a Dental World keretein belül.

### **Mesélj egy kicsit erről a projektről!**

A DentOwl egy vicces szójáték, ha mindenképpen magyar nyelvre akarnánk átültetni, akkor A Fogászat Baglya-ként lehetne aposztrofálni, ahol is a bagoly a tudást szimbolizálja. Amellett köteleztük el magunkat, hogy egy valóban hiánypótló és a piaci igényeket kielégítő képzési rendszert hozunk létre, első sorban fogászati asszisztensek és dentálhigiénikusok számára. E munkakörök maximális felkészültséget, tárgyi tudást és koncentrációt igényelnek. Vannak, akik fel sem fogják ennek a feladatkörnek a komplexitását és felelősségét, sok asszisztens nincs tisztában azal, mennyire fontos is a munkája. Azt valljuk, hogy a jó asszisztencia óriási terheket vesz le az orvos válláról, tovább megyünk: a praxis sikerének egyik alapkulcsa! Ehhez kívánunk elméleti háttér- és gyakorlati tudást nyújtani. Bár még csak a kezdő lépéseket tettük meg, szerencsére a Dental World-ös bemutatkozó kurzusnak nagyon jó visszhangja volt, ezért úgy gondolom, érdemes ezzel a továbbiakban is foglalkozni.

### **Hogy lehetett az egyetemen és mind a mai napig ennyi mindent összeegyeztetni, amit te csinálsz?**

Szerintem ez relatív, bár magamhoz mérten hajlamos voltam/vagyok túlvállalni olykor magam – de ez nem baj; nem hiszem, hogy a siker munka nélkül elérhető. Nagyon szeretem a hivatásomat, és jelenleg nem tudom elképzelni az életemet nélküle, ugyanakkor számos olyan tevékenységet is folytatok, ami szakmai jellegű, de nem a szorosan vett fogorvosi szék melletti betegellátás. Nem mindig könnyű a prioritizálás, de szükségem van erre a fajta változatosságra. Hiszek abban, hogy a befektetett idő és energia megtérül, beérik: ha nincs a Confabulás írói múlt, nem talált volna meg a Dental Press-es lehetőség; ha nincsenek a szaknapok, nincs Dental World – és folytathattam a sort. Hinni kell magunkban és abban, amit csinálunk.

# REZIDENS KISOKOS

Rezidens kisokos rovatunk folytatásaként *Dr. Kun Szilárd* enged betekintést a PhD-képzésbe annak minden szépségével és előnyével együtt, *Dr. Kupó Péter* pedig a rezidensképzés kezdetéről és a klinikai munka nehézségeiről rántja le a leplet előttünk.

## INTERJÚ DR. KUN SZILÁRDDAL A PHD-KÉPZÉSRŐL

**Kiknek ajánlod a PhD-képzést és miért?**

Mindenkinek, akinek van tudományos „vé-nája”, és aki a jövőjét egy egyetemi klinikán, illetve oktatókórházban képzelel el, főleg, ha esetleg még vezetői ambíciói is vannak. Utóbbi esetben elengedhetetlen a PhD cím megszerzése, aminek a legegyszerűbb módja, ha az ember az egyetem elvégzése után rögtön csatlakozik valamely doktori programhoz, lehetőleg nappali tagozatosként.

**ÚGY GONDOLOM,  
JÓVAL TÖBB  
HALLGATÓNAK  
KELLENE  
MEGFONTOLNIA  
AZ ÁLLAMI ÖSZTÖNDÍJAS,  
NAPPALI TAGOZATOS  
PHD-KÉPZÉSBEN  
VALÓ RÉSZVÉTELT,  
MINT AHÁNYAN VÉGÜL  
JELENLEG TESZIK.**



**Az is beléphet a képzésbe, aki nem szerzett TDK-hallgatóként elég tudományos tapasztalatot?**

Nyilván sokkal előnyösebb, ha az ember már egyetemi éve alatt, TDK-hallgatóként csatlakozik a majdani PhD-képzésének otthont

adó kutatócsoporthoz, ahol akár évekilag egy adott területtel foglalkozik. Így megismeri annak elméleti alapjait, metodikáit, nem utolsósorban pedig saját, jövőbeli munkatársait. Jelentősen megkönnyíti a dolgot az ott szerzett eredményekkel, tapasztalatokkal felvértezve belevágni a PhD-képzésbe. Ugyanakkor természetesen nyitva áll a lehetőség azok számára is, akik teljesen újonnan csatlakoznak egy munkacsoporthoz. Rólam tudni kell például, hogy anno *Berki Professzorasszony*nál TDK-ztam az Immunológiai és Biotechnológiai Intézetben, egészen harmadéves koromtól hatodévig, majd hatodévben csatlakoztam *Wittmann Professzor Úr*ek kutatásához a II. sz. Belgyógyászati Klinikán. Egyszóval, lehet váltani az utolsó pillanatban is. A TDK-s múlt olyan szempontból is előny persze, hogy a konferenciákon, dékáni pályamunkán elért eredmények, vagy az adott esetben már az egyetemi évek alatt megszületett közlemények mind plusz pontot jelentenek a felvételin.

**A jelentkezés hogyan történik?**

Az eljárást már hatodév derekán el kell indítani. Az érdeklődők minden lényeges tudnivalót megtalálnak a PhD és Habilitációs Iroda honlapján, a kari PhD Szabályzatban, emellett az iroda munkatársai – tapasztalatom alapján – mindenben készségesen segítenek. Az elbírálás során figyelembe veszik természetesen a tanulmányi eredményt, illetve az előbb említetteknek megfelelően a TDK munkát: a konferenciákon való részvételt, a dékáni pályamunkát. Ezek mellett két független oktató ajánlása is szükséges az eljárás során. Tapasztalatom szerint a jelentkezők döntő részét felveszik, ritkán fordul elő, hogy elutasítanak valakit.

## Maga a képzés hány év?

Az elmúlt években új rendszer lépett életbe, a képzés 2x2 évvé vált. Az első két év az abszolutórium megszerzésére, tehát a kötelező kreditpontos kurzusok elvégzésére, illetve a kutatómunka oroszlánrészének kivitelezésére, az eredmények leközlésére szolgál. A második két év pedig már inkább a doktori disszertáció elkészítésére és az előbírálati, majd a védési folyamat lebonyolítására. Tudni kell, hogy az egyetemi évekkel szemben a PhD-képzés során egyáltalán nem a kurzusok elvégzése jelenti a fő nehézséget, sokkal inkább az elvárt, általában 2 elsőszörős, idegennyelvű publikációhoz való eredmények megteremtése, illetve a cikkek leközlése. A közlemények kapcsán a minimumelvárást a doktori szabályzat tartalmazza, de az egyes doktori programok vezetői támaszhatnak némileg magasabb igényeket is.



- Abszolutórium: az előírt kreditek megszerzése, a kurzusok teljesítése kapcsán.
- Doktori disszertáció: műfajilag gyakorlatilag megfelel egy szakdolgozatnak, annál azonban terjedelmében és mélységében is jelentősebb.

## Egy PhD-hallgatónak hogy néznek ki a mindennapjai?

Természetesen intézete/klinikája válogatja a napi rutint. Jómagam, aki tehát klinikán végeztem a munkámat, a többi kollégámmal együtt 7:45-re jártam be dolgozni. Reggelente laboros megbeszéléssel kezdtünk, utána pedig a kutatólaborban tevékenykedtünk. Mi igen szorosan tartottuk a kapcsolatot témavezetőinkkel. Napi több alkalommal megvitattuk a fejleményeket, így igen korán kaptunk visszajelzést arról, hogy jó irányban haladunk-e a kutatással, cikkírással, vagy sem. Minden intézetnek megvan a bevett szokása ebben a tekintetben is. Van, ahol lazább a követelés, ritkább a kapcsolattartás témavezető és PhD-hallgatója között. Abban is alapvető különbség lehet az egyes munkahelyek között, hogy hol inkább laboratóriumi, hol betegágy melletti munkát, esetleg adatgyűjtést végezhetünk.

## Úgy tudom, levelezőin is lehetőség van a PhD-titulus megszerzésére. Ez pontosan hogyan zajlik?

Ha valaki a levelezős módot választja, akkor nem jár az állami ösztöndíj, itt egyéni felkészülő az illető. Én úgy látom, hogy a klinikumban nagyon nehéz dolga van annak, aki ezt a megoldást választja, mivel osztályos munka mellett, akár rezidens, akár szakorvos az ember, igen megterhelő az itt elvárt volumenű kutatómunka. Egy elméleti intézetben dolgozónak viszont ez jó opció lehet. Azt tanácsolom, hogy aki a klinikumban szeretne dolgozni, az első menetben csatlakozzon a nappali tagozatos PhD-képzéshez, és a rendelkezésre álló, állami ösztöndíjas évek alatt törekedjen arra, hogy a kutatómunkával és a leközléssel minél előrébb jusson! Ha nincs is kész a disszertáció az ösztöndíjas időszak végére, akkor sem kell elkeseredni, a doktori dolgozaton nyugodtan lehet még csiszolni az osztályos munka mellett is. Ez az én esetemben is így volt. Javasolom viszont, hogy a munkának az a része, amihez fizikailag jelen kell lenni (pl. a laborban), mindenképpen legyen meg a nappali időszak alatt. Amúgy az ösztöndíjas időszak lezárulása után, amíg a hallgató nem védi meg a dolgozatát, automatikusan levelezővé válik.

## Mik a PhD titulus előnyei?

Hosszabb távon egy klinikán, vagy egy oktatókórházban való érvényesüléshez elengedhetetlen a PhD-cím. Emellett igen fontosnak tartom kihangsúlyozni, hogy a doktori éve alatt számos olyan skillre tesz szert az ember, amit csak a későbbiekben fog tudni értékelni. Például, ha valaki egy laborban végzi a kutatómunkáját, később klinikusként jobban megért, átlát egy diagnosztikus folyamatot, könnyebben rájön, hogy annak során adott esetben hol siklott félre valami, emellett ismeri, hogy hogy kell például egy biológiai mintával bánni a preanalitikus szakaszban. Remek tapasztalatot szerezhettek abban is, hogy hogy kell megszervezni, irányítani egy kutató-, vagy bármilyen egyéb munkacsoportot. További, alapvető előny az, hogy az ember megtanul otthonosan mozogni a tudományos közéletben, beleértve a konferenciákon való részvételt és a közlemények értő, kritikus olvasását, publikálásának folyamatát.

A klinikumban, az első szakvizsga megszerzését követően, ha valaki rendelkezik PhD-titullussal, automatikusan adjunktussá léptetik elő. Motiváló lehet még a hallgatók számára, hogy a PhD-fokozat megszerzését követően, már rezidensként is magasabb bért kapnak.

## Hátránya van?

Természetesen ennek is vannak árnyoldalai, amik merőben mások, mint egy rezidens esetében. Anyagi szempontból annyi, hogy eleinte a bérezés, összességében kissé alacsonyabb, viszont - ahogy említettem - ez hosszabb távon meghozza gyümölcsét. A magam részéről arra presszionálnék mindenkit, hogy az esetleges mélypontok idején is igyekezzen szem előtt tartani azt az alapcél, amiért annak idején az adott kutatást választotta, a részletekbe való elvezetés fenyegetésekor is próbálja meg egységében, szépségében látni azt a természettudományos jelenséget, aminek a kutatására szentelte a PhD-s éveit. Így könnyebben megőrizheti a lelkesedését és koherens világvépiét.

Az oktatás kötelező?

Ez is változó, de úgy tapasztaltam, a legtöbb helyen bevonják a PhD-hallgatókat az oktatásba. Jőmagam is a kezdetek óta részt veszek a belgyógyászati propedeutika, a diabetológia és a nefrológia oktatásában, amit nagyon szeretek.

## Köszönöm szépen a beszélgetést!



Készítette:  
**Bábindeli  
Cintia**

Képek:  
**Buda  
Ágnes**



## INTERJÚ DR. KUPÓ PÉTERREL A REZIDENSKÉPZÉSRŐL

**Mikor döntöttél úgy, hogy az egyetem befejezése után kardiológia irányban szakosodsz tovább?**

Részemről nem volt meg a tudatos döntés, hogy már elsőéves korom óta kardiológus szeretnék lenni. Mikor negyedévben tanultuk a kardiológiát, megtetszett a diszciplína monumentalitása és a megkerülhetetlensége, mégiscsak a szív az emberi test motorja, illetve a kardiovaszkuláris okok felelősek minden második halálzásért a nyugati társadalmakban. Ehhez a kezdeti lelkesedéshez társult egy nagyon pozitív vizsgaélmény: pont olyan tétteleket húztam, amiket nagyon jól tudtam, így gyorsan egy hullámhosszra kerültünk a vizsgázatóval. Vizsgaidőszak után megkerestem Komócsi András Professzor Urat a TDK munka kezdésével kapcsolatban, amire rábólintott, és javasolta, hogy a kutatás mellett szabadidőmben járjak be az ambulanciára és az osztályra. Így témavezetőmet követve betekintést nyerhettem egy kardiológus mindennapjaiba. Ahogy közeledett az egyetem vége, hónapról hónapra biztosabbá vált, hogy a későbbiek során ezzel a szakterülettel szeretnék foglalkozni.

**Hogy találtál rá az elektrofiziológiára?**

Az invazív kardiológián végeztem a TDK munkám, és hatodév végén megkeresett Simor Tamás Professzor Úr, hogy az elektrofiziológia laborban is nézzek körül. Addigra volt némi rálátásom már a szakmára, de jóformán semmit nem értettem az operátorok közötti diskurzból, annyira speciális része a kardiológiának az invazív elektrofiziológia. Magával ragadott az EKG és a ritmuszavarok misztikuma, a terület komplexitása, és így kötöttem ki végül 2015-ben a Szívgyógyászati Klinika elektrofiziológiai munkacsoportjánál.

**Miben segített Téged az egyetem alatt végzett TDK munka?**

Jelentős eseménynek gondolom az életemben: egyrészt hallgatóként már szereztem egy rálátást arra a területre, amivel most foglalkozom. Másrészt a TDK munkába fektetett energia általában kifizetődik: a konferenciákon



való sikeres részvételek nem csupán előadasmódi tapasztalatot adnak, hanem előnyösen mutatnak az állásinterjúkon is. Hiszen ha van két jelentkező, akik közül az egyik évek óta bejár az intézetbe, ismerik és eredményeivel öregbítette a klinika hírnevét, akkor – azt gondolom – több eséllyel veszik fel, mint a másik, nem TDK-s jelentkezőt. Harmadszorra, sokféle ösztöndíjra lehet jelentkezni az egyetemen, melyek elbírálásánál a konferencián szerzett eredmények pontokat érnek, így anyagilag is lehet profitálni a TDK munkával töltött időből.

**A rezidensképzés első 2 évében a törzképzéshez tartozik a sürgősségi befogellátás is az SBO-n, amit sok hallgató félelemmel teli izgalommal vár. Te hogy emlékszel vissza erre az időszakra?**

Három hónapot kellett eltölteni 12 órás műszakokban, ami azt jelenti, hogy havonta 14-15 műszakot kell teljesíteni, hétvégéktől függetlenül, de cserébe 15 szabadnapot is kapsz, így akár mini szabadságok is kialakíthatóak. Természetesen elég megterhelő a munka, viszont azt gondolom, hogy az ott megszerzett

tudással érzi magát a rezidens igazán orvosnak. Kialakul egy általános szemlélet és rutin, melyek segítségével a képzés után már nem ijed meg egy-egy akut eset önálló ellátásától.

**A legtöbb osztályon ügyeletet is kell vállalni rezidens orvosként. Milyen volt az első ügyeleted?**

Az első ügyeletemre 2016 áprilisában kerültem sor, kényszerből: az egyik kollégám megbetegedett, így az ő ügyeleteit szét kellett osztani. Mivel épp akkor fejeztem be a sürgősségi képzést, jogilag alkalmassá váltam ügyeletet vállalni. Persze, volt bennem egy kis félelem, de a Szívgyógyászati Klinikán szerencsés helyzetben voltam: a két bent alvó orvos közül az egyik a „kisorvos” – ez voltam én, a másik egy tapasztalt szakorvos, aki segít, ha kell. Ez nagy biztonságot adott, egyébként egy csendes ügyelet volt, nem keveredtem akut szituációba.

**Ha újra kezdő rezidens lennél, mit csinálnál másképp?**

A kezdetek kezdetétől fogva használnám az uptodate alkalmazást, ami a medicina wikipédiája. A képzésem elején ritkán használtam, de manapság bármilyen szakmai kérdés felmerül, itt nézek utána.

**Milyen tanácsokat tudnál adni a most végzős hallgatóknak?**

Nagyon fontos, hogy minél előbb adják be a jelentkezésüket a kiszemelt intézetek felé. Az időfaktor a rezidens képzés alatt is nagyon fontos: a mentő- illetve sürgősségi gyakorlatokra akár több hónapos várólista is lehet Pécsen. Ki kell hangsúlyozni, hogy jól adminisztrálni nagyon gyorsan meg kell tanulni. Ez egy fárasztó része a napi feladatoknak és senki nem amiatt lett orvos, hogy szép epikriziseket írjon, azonban a sok évnyi orvosi munka során óhatatlanul is előfordulhat olyan eset, amikor mérvadó lesz mi lett leírva a betegdokumentációban. A medikusi éveim elején találkoztam egy Martin Luther King idézettel: „Ha egy embernek utcaseprő a munkája, akkor úgy seperjen utakat, ahogy Michelangelo festett, ahogy Beethoven komponált, vagy ahogy Shakespeare írt verseket. Olyan jól seperje az utakat, hogy a mennynek és a földnek minden lakója megálljon egy percre s azt mondja, ím, itt élt egy nagyszerű utcaseprő, aki jól végezte a munkáját.”

Úgy gondolom, hogy ez egy nagyon szép iránymutatás, mely szerint igyekszem úzni ezt a hivatást, és bátran tudom ezt javasolni minden medikusnak és kezdő orvosnak.

**Köszönöm szépen a beszélgetést, és további sikereket kívánok Neked!**

Képek: Készítette:  
**Mirkó Debreceni**  
**Márk Dorothy**



## Ösztöndíj lehetőségek:

### Markusovszky Lajos Ösztöndíj:

100.000 Ft/hó

Minden rezidens orvos megpályázhatja.

### Hiányszakmás Ösztöndíj:

150.000 Ft/hó

Minden évben központilag meghatározott szakok vannak támogatva.

### Méhes Károly Ösztöndíj:

200.000 Ft/hó

Szakorvosként tartósan betöltetlen házi gyermekorvosi praxisban kell munkát vállalni.

### Gábor Aurél Ösztöndíj:

200.000 Ft/hó

Sürgősségi és oxológia képzésben részt vevők pályázhatnak.

### Flór Ferenc Ösztöndíj:

200.000 Ft/hó

Honvéd-, katasztrófa- és rendvédelmi orvostan szakképesítésben részt vevők pályázhatnak.

### Új Nemzeti Kiválóság Program:

50-300.000 Ft/hó

Nappali tagozatos/levelező PhD jogviszonnyal rendelkező hallgatók pályázhatnak.

Az ösztöndíjakra jelentkezni az Állami Egészségügyi Ellátó Központnál (ÁEEK) lehet.

## Munkalehetőségek:

- Háziorvosi ügyelet
- Plazma központokban orvosi tevékenység
- Mentőzész





INTERJÚ DR. KISS TAMÁSSAL

# AZ INTENZÍV TERÁPIÁRÓL, ÉS AMI MÖGÖTTE VAN

Előző számunkban debütáló rovatunk keretein belül a prehospitális ellátás jelentőségét és nehézségeit kellőképp kiboncolva, most az intenzív terápia vízeire evezünk. Dr. Kiss Tamás, a PTE-KK Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Intézet adjunktusa készséggel fogadta felkérésünket, így betekintést nyerhettünk az akut és kritikus betegellátásba.

## Hogyan írná le az akut illetve kritikus beteg ellátását?

A kórházon belüli akut betegellátáson – hiszen az Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Intézet (AITI) dolgozói ezekben a helyzetekben vesznek elsődlegesen részt – a kórházi osztályokon kialakuló hirtelen állapotrosszabbodások ellátását kell érteni, amelyek súlyos szervéltelenséggel vagy többszervi elégtelenséggel járnak, illetve ahol kiterjesztett kezelésre van már szükség a beteg életének megővése céljából. A kritikus állapotú betegellátás hasonló jelentéssel bír, ez azonban már többnyire az intenzív osztályhoz köthető feladatokat jelenti, itt alapvetően azoknak a betegeknek az ellátásáról van szó, akik egy, vagy több szerv elégtelensége miatt olyan súlyos állapotban vannak, hogy ezeket a szerveket/szervrendszerüket gyógyoszeresen,

illetve mechanikusan kell támogatnunk, valamint olyan szoros monitorozásra van szükségünk, ami a percről-percre, óráról-órára való megfigyelést teszi lehetővé.

## Sok esetben a Sürgősségi Betegellátó Osztályról (SBO) érkeznek a betegek. Hogy valósul meg a két osztály közötti együttműködés?

Egyre jobb, szinte zökkenőmentesen zajlik ma már az együttműködés a két osztály között. Ez részben jelenti azt, hogy ha szükséges, akkor innen az intenzív osztályról megyünk az SBO-ra a betegellátásban segíteni, ez leggyakrabban a polytraumatizált, súlyos égési sérült betegekre vonatkozó ellátást jelenti. Másrészt, a részben az AITI-hoz tartozó orvosoknak a feladata, hogy a Sürgősségi Osztályon lévő háromágas intenzív szakmai felügyeletét valamilyen szinten biztosítsa.



## **Mi történik egy beteggel, miután felvételre kerül az osztályra?**

Itt figyelembe kell vennünk azt, hogy honnan érkezik a beteg. Ha a Sürgősségi Osztályról kerül felvételre, ott a beteg már részben egy elsődleges ellátásban, mely során már biztosítva vannak a kiterjesztett monitorozáshoz, illetve ellátáshoz szükséges eszközök és felszerelések. Gondolok itt a centrális vénás kanülre (CVK), artériás kanülre, ha szükséges az emelt szintű légútbiztosításra, esetleg már a lélegeztetés is meg lett kezdve ezeknél a betegeknél. Az ilyen betegek ellátásánál már az általános ellátáson túl, tényleges betegség orientált ellátásra is törekszünk. Amennyiben külső osztályról érkezik a beteg – legyen az belgyógyászat, sebészet, vagy egyéb osztály – ott a helyszínen kell mérlegelnünk, hogy az adott osztályon kell-e ellátnunk a beteget és felszerelnünk az imént említett eszközökkel, vagy pedig, ha biztonsággal szállítható betegről van szó, akkor az intenzív osztályon kezdjük meg az ellátást: artériás kanül, CVK behelyezése, hólyagkatéter, nasogastricus szonda levezetése, légútbiztosítás szükség esetén, vesepótló kezelés, keringéstámogatás.

## **Hogy működik a reanimációs team?**

Alapvetően a reanimációs riasztás mind a déli, mind az északi oldal reanimációs vonalán szól, és a kevésbé leterhelt team indul el a reanimáció helyszínére. A reanimációs csapat általában áll egy szakorvosból, egy rezidensből, illetve egy ápolóból, és biztosítja az újraélesztéshez szükséges feltételeket: reanimációs táskát és defibrillátort. Sikeres reanimációt követően a betegeket a korábban is említett eszközökkel felszereljük, és felvesszük az intenzív osztályra, ahol folytatódik a kezelés.

## **Milyen betegekkal találkozunk a legtöbbször?**

Nagyon változatos a betegek megoszlása: polytraumatizált betegektől, az égési sérülteken át, a belgyógyászati esetekig, illetve a nagy műtétek utáni postoperatív megfigyelést is az intenzív osztályon kell elvégezni. A félti hónapokra jellemző a súlyos légzési elégtelenséggel küzdők nagyobb arányú megjelenése, sokszor találkozunk COPD akut exacerbatiojával, illetve tüdőgyulladással. Ami jellemző még, az az idősödő populáció.





Egyre idősebbek kerülnek az osztályunkra, és ennek megfelelően az általános állapotuk miatt jóval esendőbbek, ennél fogva pedig ezen betegek intenzív osztályon való tartózkodása is megnyúlik.

### **Átlagosan mennyi időt töltenek a betegek az intenzív osztályon?**

Itt mindenképp külön említést kell tenni a postoperatív betegekről, illetve azon páciensekről, akik valamilyen akut állapotrosszabbodás miatt kerülnek az osztályra. A postoperatív betegek az lehet mondani általánosságban, hogy 2-3 napot töltenek itt, majd, ha nem jelentkezik komplikáció, akkor a sebészeti, ortopédiai, valamint traumatológiai osztályra kerülnek áthelyezésre. A kritikus állapotú betegek esetén az idő nagyon változó lehet, jellemzően 1 hét és 2 hónap közötti időtartamról beszélhetünk.

### **Milyen feltételeknek kell teljesülnie, hogy egy beteg intenzív osztályos kezelését fel lehessen függeszteni, és át lehessen helyezni más osztályra?**

Alapvetően nem szabad olyan szervezeti hibákkal rendelkeznie, ami életveszélyes állapotot eredményezhet. Ez azt jelenti, hogy a beteg tudatának tisztának kell lennie, keringése legyen stabil, ne igényeljen gyógyszeres támogatást, illetve fontos, hogy a betegnek ne legyen olyan magas oxigén igénye, amit a külső osztályok nem tudnak biztosítani.

### **Hogy zajlik egy nap az Intenzív Osztályon?**

Mivel az osztály működése folyamatos kell, hogy legyen, nagy különbség nincs a hétköznapok és hétvégék között. Az osztály 2 részre tagolódik: déli és északi oldalra. Mindkét oldalon 8-8 ágy található. Napközben mindkét részlegen van egy vezető, egy szakorvos és egy rezidens, míg éjszakára az egész osztályra jut ennyi orvos. Nővérek szintjén azt tudom mondani, hogy 2 betegre mindig jut egy nővér. A nap referálással kezdődik, amit egy vizit követ. Utóbbi akár 9-től 11 óráig is eltarthat. Utána betegellátással kapcsolatos teendők zajlanak, 3 órakor ismét egy osztályos vizit kezdődik, majd ezután veszi át az ügyelet az osztályt.

### **Milyen kutatási lehetőségek vannak a hallgatók számára?**

Az intézetben nagyon sok lehetőség van arra, hogy a hallgatók szakdolgozatot, dékáni pályamunkát írjanak, TDK munkát végezzenek. Ez természetesen plusz munkát jelent mind a hallgatóknak, mind a mentoroknak, azonban sokszor látom, hogy a közös munka meghatározza a hallgatók pályaválasztását és végül aneszteziológusok lesznek.



**TÉNY, HOGY  
EGY MEGKAPÓ  
SZAKMÁRÓL  
BESZÉLHETÜNK, HISZ  
AZ AKUT ESEMÉNYEKNÉL  
SOKSZOR AZONNALI  
JAVULÁS LÁTHATÓ,  
UGYANAKKOR FONTOS  
SZEM ELŐTT TARTANI  
AZT IS, HOGY NEM TUDUNK  
MINDENKIN SEGÍTENI,  
AMELY NAGY LELKI TERHET  
JELENTHET AZ EMBERNEK.**



# Az intenzív osztályon található fontosabb eszközök ismertetése:

## **Defibrillátor:**

Alapvetően egy többfunkciós eszköz. Első és legfontosabb feladata sokkolható ritmusok esetén, újraélesztés során a megfelelő energia leadása. Ezen kívül használható kardioverzió elvégzésére is. Az osztályon található defibrillátoroknak monitor funkciójuk is van, így alkalmas vérnyomásmérésre, szaturáció, széndioxid szint, több elvezetési EKG monitorozásra, illetve hőmérséklet mérésre. Ezen felül van egy pacemaker funkciója, ami azt jelenti, hogy transzkután pacemakerként is használható.



## **Folyamatos vesepótló kezelés (Continuous Renal Replacement Therapies – CRRT):**

Ellentétben a korábbi készülékekkel, melyekkel intermittáló kezelésre volt lehetőség, a CRRT során a beteg számára folyamatosan, a nap 24 órájában biztosítható a vesepótló kezelés. Ezek a kezelések ma már kiegészítő kezelésekkel kombinálhatók, mint pl.: citokin eltávolító rendszerek, vagy az extracorporalis széndioxid eltávolítás. Büszkén mondhatom, hogy a Pécsi Tudományegyetemen ezeket az eszközöket a mi intézetünk használta először.



## **Lélegeztetőgép:**

Légzés pótlására, segítésére szolgáló eszközök a súlyos légzési elégtelenségben szenvedő betegeknél. Alapvetően ezek a gépek alkalmasak non-invazív és invazív lélegeztetésre is, illetve az osztályon található, nemrég elnyert 16 új, magas tudású lélegeztetőgépekkel már speciális lélegeztetési technikákat is tudunk alkalmazni, amelyek az ARDS (Acute respiratory distress syndrome) kezelésében alkalmazhatók.



## **Centrális vénás kanül (CVK):**

Stabil vénabiztosításra alkalmas eszköz. Több gyógyszer adagolása csak CVK-n keresztül lehetséges, erre a legjobb példa a pozitív inotrop, illetve vasopressor szerek. Ezen kívül fontos az invazív haemodinamikai monitorozás szempontjából. Továbbá a parenterális tápoldatok jelentős része csak centrális vénás kanülon adható.





### **Dokkoló:**

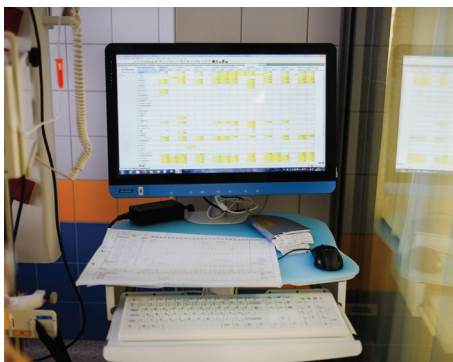
Az intenzív terápiában sok gyógyszert folyamatosan kell adagolnunk, ennek biztosításához infúziós pumpára van szükség. Sok esetben azonban több pumpa használatára is szükség van, ehhez állnak rendelkezésre a speciális dokkolók.

## Take home message:

Az intenzív terápia akkor tud jól működni, ha a kritikus állapot felé haladó betegeket időben felismerjük és időben elkezdjük kezelni.

### **Elektronikus lázlap:**

A lázlap rendszerbe több helyről érkezik információ: dokkolókból, így bármikor visszakereshetővé válik, hogy milyen dózis és mikor ment adott gyógyszerkészítményekből, illetve folyamatosan kap adatot a lélegeztetőgépek és monitorok felől. Továbbá lehetőség van már a laboreredmények áttemelésére is a MedSol rendszerből. Jelenleg kialakítás alatt áll, hogy a gyógyszerelés is ezen a felületen legyen kezelve.



### **Amennyiben érdeklődsz a terület iránt,**

#### **ezek a Te kurzusaid:**

Anesztézia 1-2.  
Aneszteziológia és intenzív terápia ügyeleti kurzus  
Kritikus állapotú beteg vizsgálata, életmentő sürgősségi beavatkozások 1-3.  
Reanimáció

Készítette:

**Nagy  
Edina**

Képek:

**Szente  
Anna**





## **NYÁRI BELGYÓGYÁSZAT GYAKORLAT A VILÁG LEGBOLDOGABB ORSZÁGÁBAN**

Bevezetésként, aki esetleg még nem hallott volna a Beszélő Kengururól, annak ezúton is szeretettel idézném Dolák-Saly Róbert egyik kiemelkedő produkciójának részletét:

„- Mégiscsak jobb lett volna  
Finnországba menni...

- *Miért pont Finnországba?*

- *Há' mer' ott legalább értik,*

*amit mondok! Közös a nyelvünk.*

*Ők Finnugorok, én meg csak így simán.”*

## **Cseregyakorlatok 1.0**

POE/HuMSIRC/IFMSA/MOSz

- POE = Pécsi Orvostanhallgatók Egyesülete
- HuMSIRC = Hungarian Medical Students' International Relations Committee
- MOSz = Magyar Orvostanhallgatók Szövetsége
- IFMSA = International Federation of Medical Students' Associations

Az IFMSA egy nemzetközi szervezet. Rengeteg ország és orvostanhallgató a tagja. A magyar ága a szervezetnek a HuMSIRC/MOSz, a pécsi pedig a POE.

A POE-n belül számos prevenció órárt lehet tartani, valamint a Teddy Maci Kórházzal óvodásokat és kisiskolásokat lehet meglátogatni, és mesélni nekik az emberi szervezetről. A különböző tevékenységek értékes pontokat érnek, amiket később cseregyakorlati helyre lehet cserélni. Harmadévből, negyedévből és hatodévből is lehetősége van mindenkinek, hogy egy hónapra külföldre utazzon, és megismerkedjen egy másik ország kultúrájával, miközben teljesíti a kötelező gyakorlatát.

Ezt a részletet mintegy mantrázva, teljes nyugalommal indultam neki a Nagy Finn Utazásnak 2018 nyarán, az évi világ legboldogabb országába. Mindezt persze ma félvállról mondom, de valójában pénteken délben még vizsgáztam, ami miatt 72 órát töltöttem ébren, és az azóta eltelt vizsgaidőszakot nézve komolyan gondolkodóba estem, melyik kávégyár részvényeiből vásároljak fel. Ezután még pakolnom kellett, majd hazautaznom. Végül egy 3 órás beautysleepet követve elindultam Rigába. Igen, Rigába, hiszen a Ryanair minden héten 3x indít járatot Budapest-Tampere vonalon. Kivéve nyáron, mert akkor úgyszemint utazik senki. Rigában 10 órát töltöttem, ami alatt lehetőségem nyílt megtekinteni a várost azon a részen, amire a szemeim képesek voltak kinyílni. (Note to myself: tropikamidot rakni az utazópakkba.) Az este szervezettebb részét már a reptéri kávé(k) mellett töltöttem, és éjfél-tájig érkeztem meg a tamperei reptérre.





## Íme, 3 jó tanács utazóknak:

1.

**Ha a lány, akit hozzád osztottak személyes CP-nek (Contact Person, -a szerk.) felajánlja, hogy segít neked éjtélkor is, azt kedvesen köszönd meg, és FOGADD el! Plusz egy köszönőpálinka úgys elfér a táskában.**

2.

**Ha a google azt írja 2 óra eljutni A-ból B-be, nézd meg, hogy nem iktat-e be neked egy könnyed másfél órás sétát a reptéren. Ki tudja, néha a googlemaps tervezői is vicces kedvükben vannak.**

3.

**Soha ne becsüld alá a 7. kávé erejét. Pont úgy üt, mint az az előadás, ami előtt előre elolvastad az anyagot!**

Így twisteltem el egy szolid 6 órát a reptéren, ezúttal már megfázva, lemerítve azt a három órás beautyt és sleepet amim még volt, teljes és tökéletes magányban. A kisebb városok reptérében nem divat a személyzet, vagy a biztonsági őrök alkalmazása, meg úgy egyáltalán semmiféle biztonsági dolog nem divat, mint azt később tapasztaltam. Nagyjából sehol.

Ekkor természetesen még mindig nem izgultam. Valahogy csak megérkeztem oda, ahová kellett, sőt ki is tudtam magam aludni a hétvége maradék részében. Volt időm feltérképezni a régi gyárból újjászületett 7 emeletes ház lakását, amit 1 hónapig otthonomnak mondhattam. Az épület aljában pedig megtaláltam a mosodát, konditermet és az elma-

radhatatlan szaunát. Az udvaron kikerestem a közel hétmilliárd bicikli közül azt, amit a lány, akié eredetileg a lakás volt, szintén rám ruházott. A biciklit egy cetli alapján találtam meg, amin a további utasít anyyi volt, hogy amennyiben 2 napra szeretném a város közepén hagyni, legyen kedves lezárni, egyébként teljesen felesleges. Pont, mint nálunk!



Ezzel a magabiztossággal libbentem be hétfőn, a *Hatanpää Egyetemi Kórház Kardiológia Osztályára*. Ismétlem Kardiológia Osztályára, ahol az átlag életkor pusztán néhány évvel haladja meg az angolul beszélni tudók átlag életkorát. Nem kérkedni szeretnék vagy ilyesmi, de egy hónap alatt három beteggel is lehetett angolul beszélni! A többiek esetében pedig felismételtem magamban a *Borborján* mantrát: „Értik, amit mondok! Közös a nyelvünk. Ők Finnugorok, én meg csak így simán.” A gond az lehetett, hogy a kardiológián a felhelyezett EKG-k miatt nem lehetett sehogy sem ugrálni. A közös nyelvből pedig ízelítőként elárulnám, hogy a kórlapon olvasott *vasemmanpuoleinem* nem egy halálos betegség, hanem azt jelzi, hogy az előtte lévő 17 cm-es szó, egy olyan tünet, ami a beteg bal oldalán található.

A nyelvtől persze nem kell félni. Az orvosok tökéletesen beszélnek angolul, sőt amilyen figyelmesek, az első napomon még egy ma-



gyar főorvost is kerítettek nekem. A nővérek közel 90 %-a beszélt angolul, sőt néhányan a magyar frontot is erősítették. Mivel a hivatalos papíromon igen széleskörű vizsgálatok megfigyelése szerepelt, a finnek pedig meglepő komolysággal (és türelemmel) követték a magyar adminisztráció Daidaloszi labirintusának ösvényét, így volt szerencsém 70 év alatti betegekkel is találkozni. Ők tökéletes angol-sággal válaszoltak bármilyenű kérdésemsre.

A kórház összes dolgozója rendkívül figyelmes volt a legelső portástól, a rolleren vért/szövet-tant/egyebeket szállító futárokon keresztül a kórház igazgatójáig. Mindegy volt, hogy éppen mibe kezdünk bele, először valaki mindig odajött, és elmagyarázta mi fog éppen történni. Az elvük egyszerű, és igencsak hatásos volt: See one. Do one. Teach one.

Bátran kijelenthetem, hogy életem egyik legintenzívebb időszaka volt ez, még akkor is, ha bevallom, hogy a délelőttök többségében a kórterem sarkában tujaként állodgálva, órákig hallgattam, ahogyan a Tutorom türelmesen (finnül) beszélget a 8 betege egyikével. Az eseménytelenebb délutánokra pedig kaptam egy szívhez szóló laminált lapot, amelyen kifejtették, hogy magyar orvostanhallgató vagyok, aki él-hal a betegvizsgálatért, és nagyra értékelné, ha bólintással erre engedélyt kapna a betegtől. Na nem mintha nem tudtam volna finnül: Kalevala! Biztosan az lehetett a gond, hogy már nem hallottak olyan jól a betegek. Persze amint kibetűzték az engedélykérő lapom, készségesen mindenki bólogatva mesélni kezdett, rendszerint Budapest, Unkari szavakkal tarkított történeteket, amik nyilván megkönnyítették az auscultatio művészetét.

A hétvégék általában meglepő gyorsasággal teltek. Aki teheti, mindenképp látogasson el *Helsinki*be, *Turkuba*, sőt a merészebbek felugorhatnak *Lapföldre* is, megnézni milyen keresztrejtvényt fejt éppen a *Mikulás*. Én sajnos a kevésbé merészek közé tartoztam. Az utazás a messzi északra egy igencsak hosszú útnak ígérkezett, és úgy gondoltam, abban a 12 percben, amiben beköszönt a nyári finn éjszaka, nem túl valószínű, hogy megpillantom a sarki fényeket. Leszámítva a közvilágítást, de az Tampereben is működött éjszaka 11-től.

Este 10 óráig pedig még az ember szemébe süt a nap. (Note to myself: óvatosan azzal a tropikamiddal)



Turku és Helsinki csodálatos városok, és a vonatjegyért sem kellett eladnom (mindkét) vesém, de aki nem érez késztetést a további városnézésre, annak felhívnám a figyelmét arra, hogy Finnországot az ezer tó országának is nevezik. Ez csakis úgy történhetett, hogy aki kitalálta, hogy megszámolja, hány tó lehet Finnországban, az az első 50 km-en, 986 tó körül, elfelejtette hol tart, újrakezdeni meg már nem akarta. Ennek tükrében az egyik hétvégem kirándulással töltöttem a tavak és erdők között, ami, mint az a később kiderült, még bőven lakott terület volt. Kerítés a kertvárosi részen sem volt divat, pláne nem az erdőszomszédok közt. Az erdőben pedig mindenki végtelen kedvességet tanúsított, a bár el nem tévedt, de úgy 4 órája a térképen helyét nem találó turisták irányába.

Mindezek fényében szeretnék mindenkit bátorítani az egyetemi életben való aktív részvételre. Gyűjtsetek minél több pontot, és legyen az HuMSIRC/Erasmus/külföldi hallgatókkal való összebarátkozás, próbáljatok meg 1-1 gyakorlatot valahol távolabb tölteni. Akit egy kicsit is érdekel az adott osztály, annak nyugodt szívvel megígérem, hogy rengeteget fog ott tanulni.

Írta, képek: **Hoffart Karina**





## **POZDROWIENIA Z POLSKI, AZAZ ÜDV LENGYELORSZÁGBÓL!**

Lengyel, magyar – két jó barát, tartja a mondás, amit volt szerencsém megtapasztalni a negyedéves sebészet gyakorlatom során. Erőlről szeretnék Nektek részletesebben mesélni, és remélem sokan fogjátok választani Lengyelországot, ha külföldi cseregyakorlatra adjátok a fejeteket!



A lehetőséget a POE-nak köszönhettem. Miután elintéztem mindenféle kiutazás előtti papírmunkát, már tűkön ülve vártam augusztus elejét, amikor is tárt karokkal fogadott Varsó. Vonattal utaztam ki, hiszen ez csupán hatezer forintba került, és szerintem a tizenkét órás utat egész kellemesen el lehet viselni.

A lengyel szervezet mindenkinek biztosít egy CP-t, vagyis Contact Person-t, aki a kintléted alatt gondolatot fogja viselni, akár csak bérletet kell vásárolnod a helyi tömegközlekedéshez vagy szerencsétlenebb esetben hajnali kettőkor negyvenegy fokos lázzal kell bevinni az ügyeletre téged. Engem is várt a CP-m a vonatállomáson, aki aztán elkísért következő négy hetem szállására, a Varsói Orvostudományi Egyetem kollégiumába. A kollégium nyáron csendes volt, hiszen körülbelül csak mi, IFMSA csereciákok töltöttük meg pár lengyel tanulóval együtt.



Kiutazásom másnapján rögtön kezdtem a sebészetem, ahol beledobtam a mélyvízbe: egyből kampózás, minden és mindenki idegen, csak te és a kinevezett mentorod, akinek hirtelen a kimondhatatlan lengyel nevéte sem tudtad megjegyezni. Teljes flow a komfortzónán túl. Az agyad hirtelen nem fog azon kattogni, vajon ki fognak-e nevetni, ha nem present perfectben mondtad az adott angol mondatot, hanem csak azt a lehetőséget fogja látni, hogy most kezdeményezned kell és elkezdened felvenni az emberekkel a kapcsolatot. Jön ez magától, higgyétek el!

Nem is lehet leírni azt az élményt, amit ez az első heti komfortzónán kívüli lét okoz. Képzeltetek el negyven orvostanhallgatót húsz különböző országból egy vadidegen helyen, ahol tudják, hogy 4 héten át együtt lesznek. Persze, hogy mindenkinek érdeke lesz kedvesen viselkedni a másikkal, és megpróbálni a legjobbat kihozni magából. A mérhetetlen diverzitás miatt nem csupán Lengyelországot, hanem szinte az egész világot jobban megismertem. Ezekon túlmenően olyan barátokra tettem szert, akikre ha ráírok, szó nélkül azt mondanák, hogy nyugodtan náluk alhatok, ha éppen arrafelé utazom később az életem során.

A lengyel szervezet kifejezetten nagy hangsúlyt fektet a szociális programokra és arra, hogy az oda utazók minél jobban érezzék



magukat, és ez legyen életük egyik legjobb hónapja. Össze is jön nekik általában. Minden hétre kineveznek egy szervezőt, akik egy WhatsApp csoportban adnak felvilágosítást arról, hogy a héten milyen programokat szerveznek, amiken szívesen látnak mindenkit. Ez a parkokban piknikezéstől, a szabadtéri mozin át, múzeumlátogatásig rengeteg mindenre kiterjedt.



Egy átlagos napunk 7-kor kezdődött bent a kórházban, ahol délig műtőkben voltunk, utána ebédeltünk, majd vissza is mehettünk a kollégiumba. Délután négy óra körül kezdődtek a közös programjaink, amik általában mindig estig tartottak. Hétvégi utakat is szerveztek három különböző lengyel városba, amire versenyjelentkezés volt, hiszen ezekre az utakra az összes lengyel városból jelentkezhettek külföldi cserediákok. Én Krakóba és Gdańskba jelentkeztem kilenc másik varsói cserediák társammal együtt. Egy ilyen hétvégi utazás húszezer forintba került, amiben benne volt az utazás, szállás, étkezés és a belépők, arról nem is beszélve, hogy ezeken az

utakon még több érdekes emberrel tudtunk megismerkedni a világ minden részéről.

Összegzésként tényleg csak annyit tudok mondani, hogy mindenképpen megéri külföldi cseregyakorlatra menni, bármi is legyen a célod veled. Inkább turistáskodnál a gyakorlatok után egy idegen országban, vagy egy neves külföldi egyetem oktatókórházának a nevét szeretnéd látni az önéletrajzodban? Csináld! Gyere önkénteskedni a POE-hoz!

Írta, képek: **Bancsók Tamás**



## Cseregyakorlatok 2.0

Nemzetközi Kapcsolatok Irodája

Egyetemünk számos csereprogramban vesz részt, melyeket mind a Nemzetközi Kapcsolatok Irodája biztosít. Minden ősszel kiírnak pályázatot az iroda honlapjára. Harmadéves belgyógyászat és negyedéves sebészet gyakorlatokat rengeteg külföldi kórházban lehet teljesíteni, például: Japán, Thaiföld, Oroszország, Szlovákia és Németország. Hatodévbén is van számos remek pályázat, többek között New York, Los Angeles és Tokyo, valamint az Erasmus. Friss hírek az alábbi linken:

<http://aok.pte.hu/hu/egyseg/almenu/1780/97>



## MESE A BUFFALOI 3 HÓNAPRÓL: HOGYAN VÁLJUNK JENKIVÉ?

Elnyerni egy külföldi gyakorlatos ösztöndíjat mindig egy megvalósuló álom, az egyetemi évek legfantasztikusabb élménye. A fenti gondolat kiegészítve a „mindezt az USA-ban” részlettel pedig katarzis.

Az Amerikai Magyar Orvosszövetség (HMAA) ösztöndíjas hallgatóiként három társammal az őszt és egy kis telet a NY állambéli *Buffalo*-ban töltöttünk, pár kilométernyire a kanadai határtól, egy messzi-messzi galaxisban távol a hatodéves szigorlatoktól, szakdolgozattól és a *Klinikai Készségek Leckekönyvétől*.

A kiutazással kapcsolatban, abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy két turnusbeli társamat (*Dórit* és *Bálintot*) már ismertem az egyetemről, Ákossal pedig az összeszokás intenzív módját választva *Buffaloba* érkezésünk előtt 2 napot tölthettem *New Yorkban*. Itt olykor a jeltlegtől kótyagosan, ingyenes walk tourokon andalogva, olcsó ételszerzési lehetőségeket vadászva tátott szájjal fogadtuk magunkba ezt a csodálatos várost.



Pár kedvenc pillanatom az első hetekből a teljesség igénye nélkül: az első közös főzések és a közös vacsorák, az itt megismert magyar pszichológus lányokkal töltött csirkeszárnyazások, a kanadai kirándulásunk és az első félmaratonom. Kanadában a bringázások mellett egy varázslatos hostelt találtunk, a 20000 ka-

## Cseregyakorlatok 3.0

HMAA

Az Amerikai Magyar Orvosszövetség leendő hatodéveseknek hirdet meg cseregyakorlati helyeket 3 hónapra Amerikába: a *New York-i Buffalo*-ba, és idéntől már a *Texas-i Houston*ba is lehetőség van utazni. A 3 hónap gyakorlatot az egyetem elfogadja hatodéves gyakorlatként.

<https://hmaa.org/programs/exchange/buffalo/>

lóriás pekándiósi pitét biliárdozással igyekeztünk (sikertelenül) ledolgozni, a random hamburgerezésünk pedig reflexes nyáleválasztást indukál azóta is. A *Netflix*es plédbe burkolózós estéink, a közös és meghitt mosások vagy a reggeli álomittas mély párbeszédeink („Kérsz kávét?”), természetesen ritmust adtak a napjainknak.



Az ittlétünket a kint élő magyarok is hétről-hétre színesítették különböző programokkal, a hangversenyek és éttermi meghívások mellett mindig elérhetőek voltak, ha segítségre volt szükségünk. Csatlakoztunk a helyi cserkészekhez egy őszi kosárfonó workshopra, számtalanszor eljuttunk kirándulni, máskor pedig 2 és fél órát (x2) kocsikáztunk egy tehetséges, feltörekvő helyi indie banda: az *Oh Hello's* koncertjéért.



A gyakorlatunk legfantasztikusabb hetét Sarasota jelentette. Az Amerikai Magyar Orvosszövetség 50. jubileumi konferenciáján mi is részt vehettünk a floridai Sarasotában. Bevilanó, olykor szurreális emlékek: Áder János köztársasági elnök beszéde, a magyar és az Egyesült Államokban élő orvosok közti hagyományos vízipóló meccs Kemény Dénes bírászkodásával, az úrhajós Farkas Bertalan őszinte élménybeszámolója és Dr. Craig Mello Nobel-díjas kutató előadása. Esténként nyakunkba vettük a várost és ízeltőt kaptunk a halloween-i forgatagból és jelmezes partyból, finomabbnál-finomabb gasztrokulturális állomásokból és éjjelente mindig öröm volt a napot a parton beszélgetve zárni a hullámokat hallgatva. Pólóban! – a buffaloi zimankó után ez különösen felbecsülhetetlen élményt nyújtott.

Egy álmom vált valóra, amikor bepattantunk egy bérelt autóba és meg sem álltunk az orlandoi Universal Studioig, illetve az azon belül működő Harry Potter világig. Úgy képzelem, hogy egy végzés előtt álló fiatal majdnem-doktornő nem kerülne katarzis közeli állapotba az Abszol úton sétálva és véletlenül sem költene dollárokat egy saját varázspálcára. A vidámparkban sem akarna mindent kipróbálni és természetesen nem állna le a egeret csapkodni egy gumi kalapáccsal azért, hogy nyerhessen egy rendkívül rusnya, cseppe sem praktikus fejedőt a hűgának. Szerencse, hogy ilyen komoly hölgy nem volt jelen a kocsiban.

Az első rotációm a belgyógyászat keretein belül a lymphoma osztályon töltöttem a Roswell Park Comprehensive Cancer Centerben. Az itt dolgozó orvosok és ápolók igyekeztek minél inkább bevonni mind az ambulancia működésébe – mind pedig a fekvőbeteg ellátásba. Az utolsó napjaimon a Palliatív Osztályon voltam – mivel a szakdolgozatomat is ebben a témában írtam, mindenképpen szerettem volna betekintést nyerni az itteni csapat munkájába. Csodálatos orvosokat, nővéreket, szociális munkásokat és pszichológusokat ismertem meg – fantasztikus tapasztalatokat szereztem és bátrabbnál-bátrabb betegeket volt szerencsém követni.

Ezután a gyakorlatot illetően gyors mélyvíz és egy nagyon hasznos hónap következett a neurológián. Itt saját betegeket kaptam minden reggel a helyi diákokkal, így viszonylag hamar meg kellett barátkoznom a két soros betegprezentálás művészetével, illetve a dekodolhatóan rövidítésekkel és gyógyszernevekkel.



**A STROKE TEAM-ET  
KÜLÖNÖSEN MEGSZERETTEM,  
MINDEN NAP KÜLÖN  
FIGYELTEK ARRÁ IS,  
HOGY ÚJ DOLGOKAT  
TANULJUNK ÉS  
OTTHONI PROJEKTEKSEL  
MOTIVÁLTAK MINKET.**

Az utolsó hónap pedig még az eddigieknél is több élményt tartogatott: a Párom ugyanis az utolsó gyakorlatos hónapom alatt a „szomszédban”: New Yorkban töltötte a sürgősségi gyakorlatát. Egy újabb kanadai hétvégét töltöttünk négyesben Dóri-Bálintékkal Niagara Fallsban, végeláthatatlan biliárd partikat

játszottunk, végigettük az immár kedvenc helyünk kínálatát, és megcsodáltuk a zajló tűzijáték verseny programját is.

Az utolsó hétvégéim alatti szabadidőt túlzás nélkül, afféle vándorcigányként töltöttem a Buffalo-New York vonalon (összesen 5-ször tettem meg a könnyed 9 órás utat), és hagytam magam elsodortatni az adventi NYC mesevilágával. Megérte, hiszen újabb több tízezernyi elfogyasztott kalória talált hálás gyomorra. Sikerült eljutnom egy eredeti new yorki kosárlabda meccsre és az Apácashowt megszégyenítő templomi gospelen is lelkesen táncoltam. Könyvmolykodhattam a híres *Public Library* kánaánjában, máskor pedig Buffalóban vackoltuk be magunkat Jóbarátok maratont nézve.

A szakmai oldal sem okozott csalódást, hiszen a gyerekneurológián töltött 3. hónapom alatt rengetegszer kaptam lehetőséget önálló kutatómunkára, előadásokon való részvételre és saját, eseteket bemutató prezentációkra, journal clubos brainstormingra. A rezidenseim maximálisan támogató légkört teremtettek, szívesen mutatták meg lépésről-lépésre a neurológiai betegvizsgálat sarkalatos pontjait gyerekek esetében, és külön ügyeltek rá, hogy az itteni vizsgára is tudjunk készülni – naponta át is beszéltek velünk egy-egy fontosabb témát.

Nem győzöm eléggé megköszönni a HMAA-nak a lehetőséget, hogy itt lehettem, a *Campus Mundin*ak a támogatást, az itteni magyar barátainknak és segítőinknek pedig azt a végtelen mennyiségű törődést, amit nap, mint nap kaptunk tőlük. Magabiztosságot, szakmai tudást és egy álomszerű 3 hónapot kaptam Karácsonyra a gyakorlattól – köszönöm szépen.

Te pedig Kedves Olvasó, a cikk végére érve remélem, tudod a dolgod. Ragadd meg a kínáló lehetőségeket, jelentkezz minél több pályázatra, és feküdj neki az angolnak. Ne félj a külföldi gyakorlatoktól, ünnepélyesen fogadom, hogy nem fogod megbánni, ha belevágsz. Let's do this!

Írta, képek: **Árkus Vanessa**





## GASZTROVAT

Talán közhelyesnek hangzik az állítás, miszerint „az vagy, amit megeszel”, azonban beleásva magunkat kicsit a témába, ez kétségtelenül igaznak bizonyul. Érezték már azt, hogy a hypoglikémia és az undorítóan cukros, édes, nulla tápanyagtartalmú „üres” élelmiszerek hatalma alá kerültek, és a pánikevést követően elfog a kajakóma? Én is. Borzalmas dolog, és a tested minden lesz érte idővel, csak nem hálás. Nyilván kifogás mindig volt és lesz is: futni kell egyik órától a másikra, nincs időd főzni vagy előre csomagolni, stb. DE! Amennyiben érdekel egy kicsit is az egészséged, tégy egy próbát, és igyekezz legalább egy héten keresztül tisztán étkezni. Hidd el, SOK-KAL energikusabb leszel, és még a pancreasod is boldogabb lesz tőle. Nézzünk egy drasztikusnak tűnő példát: 100 grammnyi kakaós csigában 430 kcal, míg ugyanennyi sárgarépában csupán 40 kcal leledzik. Utóbbi egyértelműen zsírszegény, természetes cukrokat tartalmaz csak, rostban gazdag és finom is persze. Egy kis ráhangolódás-ként és motivációként az egészséges életmódhoz hoztunk Nektek két mérhetetlenül egyszerű, de annál inycsiklandozóbb vegán receptet Darvasi Réka és Wenhardt Krisztián jóvoltából, akik elkauzolnak bennünket az élő élelmiszerek vizeire.

### **Honnan jött az ötlet, hogy egy nyers vegán éttermet nyissatok?**

Kint éltünk külföldön majdnem 5 évig, és amikor itthon voltunk, soha nem tudtunk az étel-allergia miatt éttermekben enni, amíg rá nem találtunk a Natur Ételtárra. Ez az étterem már akkor is működött, és nagyon jóban lettünk a tulajdonosokkal, állandó résztvevője voltam a workshopoknak, imádtam a nyers ételeket. Egy szeptemberi napon felhívtak minket, hogy esetleg átvennénk-e tőlük az éttermet, és gyakorlatilag innen indult a mi pályafutásunk.

### **Ketten készítek az ételeket?**

Az ételeket igen, a tortákat a tortakészítőnk, Livi, aki cukrászként is tanult. Vele a pulthban is találkozhatnak a vendégek. Ételeink, desszertjeink családias hangulatban, szeretettel készülnek.

### **Hány fajta ételből lehet választani?**

A nyers ételekből kb. 4 féle szokott lenni, a főtt menü része egy leves és a második fogás. A turmixokból mindig 2 féle van: egy zöldturmix, és mellette egy gyümölcsös. Szoktunk csinálni

magtejeket, és azokból pl. kesukakaót. Idény-jelleggel igyekszünk bevezetni az egyes gyümölcsöket és zöldségeket.

### **Kell külön képzés az efféle ételek elkészítéséhez?**

Kell, igen, különösen a nyerekhez. Rengeteget kell utána olvasni, mindenképpen el kell menni workshopokra, mivel vannak olyan műhelytitkok, amiket csak ezeken lehet elsajátítani. Szükségesek speciális eszközök is, mint pl. az aszalógép vagy egy jó turmixgép, aprítógép.

### **Kik képezik a fő közönséget? Melyik korosztály?**

Abszolút vegyes. Járnak hozzánk fiatalok, gyerekek a szüleikkel, de idősebbek is.

### **Mik az abszolút kedvencek a vendégek körében?**

A főtt ételeknél eddig következtetést még nem tudunk levonni, a nyersnél viszont a mazsolás brokkoli az abszolút kedvenc, a gnocchi, tészta közül a pestós cukkinispagetti. A pitéét szeretik még nagyon a vendégek, abból is a brokkolisat és a padlizásnosat. Tökszezonban pedig a tökfőzelék a favorit. Kedvenc még a körözöttel töltött paradicsom, ami mandulából készül, illetve a füstölt sajttal töltött gomba, ami meg van aszalva és gluténmentes sörlesztőpehellyel készül, ami a sajtos ízt adja.

### **A vendégek nagy része az ételallergia miatt választ Titeket?**

Nem teljesen. A többség inkább úgy oszlik meg, hogy kicsit azért, mert odafigyel, és egészségeset szeretne enni, de van egy nagy rész is, akik tejfehérje vagy gluténérzékenyek.

### **Az alapanyagokat honnan szerzik be?**

Igyekszünk a helyi termelőktől beszerezni mindent, ami így a téli időszakban kicsit nehezebb. A trópusi gyümölcsöket, paradicsomot ilyenkor kénytelenek vagyunk megvenni bevásárlóközpontban, de igyekszünk bio zöldségeket és gyümölcsöket választani. A fűszereket, gombát, salátát is szintén helyiektől szerezzük be. Csak természetes alapanyagokkal dolgozunk.

### **Mitől különlegesek az ételek?**

Főtt ételeinknél egyáltalán nem használunk hozzáadott zsiradékot, vízen párolunk mindent, pl.: a hagymát is, ha elkezdünk főzni.

Van tejkészítő automatánk, szóval nem bolti növényi tejet használunk, hanem mi készítjük őket mandulából, rizsből, kölesből vagy kókuszából. Ezeket használjuk az ételekbe, illetve a sült süteményekbe.

A közeljövőben saját joghurtot, tejjölt, kefirt is fogunk készíteni, ami valószínűleg külön eladásra is lesz majd.

### **Mesélnétek a workshopokról?**

Tortakészítő workshopból többet tartunk, mert az édesség az mindig egy mozgatórugó az emberek életében. Erre a 2-3 órás eseményre mindenkit várunk kortól és nemtől függetlenül, mely során egy alap tortát tanulnak meg a vendégek. Mi adjuk az alapanyagokat és a tortaformát is, illetve hasznos tanácsokkal/tipppekkel látjuk el a résztvevőket. Megkapják hozzá a receptet, és otthon is el tudják készíteni a későbbiekben. Az ételkészítő workshopon többféle ételt készítünk: egy levest, 2 fajta főételt és egy desszertet a végén.

### **Házhozszállítást is vállaltok?**

Igen. A főtt vegán menüt decemberben vezettük be, és február elejétől házhoz is szállítjuk, csakúgy, mint a nyers ételeket. Előre le kell adni a rendelést a naturelbar.hu oldalon keresztül megelőző nap este 8-ig. A honlapon meg lehet nézni az egész választékot. A főtt menü 1590 Ft, a nyers pedig 1390 Ft. Lehet mellé turmixot rendelni, vagy sütit. A kiszállítás Pécs területén ingyenes, csak a dobozt számoljuk fel.

### **Köszönöm szépen a beszélgetést!**



Készítette:  
**Bábíndeli  
Cintia**

Képek:  
**Szente  
Anna**

## Elkészítés:

A 2 db cukkinit spirálozón vagy hámozón leszeleteljük, és késsel bele-bele vágunk ha túl hosszú lenne. Hámozóval történő szeleteknél nem kell.

A koktélpáradicsomokat félbe vagy negyedbe vágjuk fel. A bazsalikomleveleket szedjük le a száráról és kicsit vágjuk össze. A diót tetszőlegesen feldaraboljuk, majd az összes hozzávalót a cukkinihez adjuk. Az egy bio citromnak a levét kifacsarjuk, és ráöntjük a cukkini spagettire, majd óvatosan összeforgatjuk. Enzimdús, nagyon üdítő és különleges ízvilágú ételt kapunk, amit 5 perc alatt el lehet készíteni.

A dió aktiválása a nyers konyhában nagyon fontos! Minden magot áztatunk több órán, akár napon keresztül, többször cserélve a vizet, így tudjuk beindítani a benne lévő enzimeket. A dió esetében min. 18-24 órát áztatjuk, az elején minden órában átöblítjük, cseréljük a vizet, ami az elején szinte sötétbarna lesz. A dión úgynevezett csersav van, ami egyáltalán nem jótékony a szervezetünkre, ezt le kell áztatni róla (amúgy a csersavtól érezzük a dió evése közben, hogy csípi a nyelvünket). Mikor letelik az idő, és az áztatóvizünk tiszta, akkor leszűrjük és kiszárítjuk. Ez történhet a radiátoron, nyáron az árnyékban, vagy ha esetleg valakinek van aszalógépe akkor abban.



## Bazsalikomos diós cukkini spagetti

## Hozzávalók:

- 2 db cukkini
- 10 szem koktélpáradicsom
- 2 marék dió (lehetőség szerint aktivált)
- 1 csokor bazsalikom
- 1 bio citrom leve



## Hozzávalók:

5 dkg darált dió (aktivált)  
5 dkg lekvár  
(ez lehet aszalt gyümölcsökből  
készült vagy házi cukormentes  
lekvár)

### Csokoládébevonathoz:

1/2 csésze olvasztott kókuszolaj  
1/2 csésze holland kakaópor  
1/2 csésze agavé vagy más édesítő

## Elkészítés:

A hozzávalókat összegyúrjuk, és egy kis időre a hűtőszekrénybe tesszük a jobb formázhatóság érdekében. Ezt követően tetszőleges golyókat formázunk belőle, majd amíg elkészítjük a csokimázatot, vissza tehetjük a hűtőszekrénybe. A csokimázhoz felolvasztjuk vízgőz felett a kókuszolajat, hozzáadjuk a kakaóport és az agavét, majd elkeverjük. A hűtőszekrényből kivesszük a megformázott golyókat, és hurkapálca segítségével belemártjuk a csokoládéba. Tehetjük bonbonos papírra vagy rácsra, megdermedés után pedig tárolhatjuk is.

## Zserbó golyó

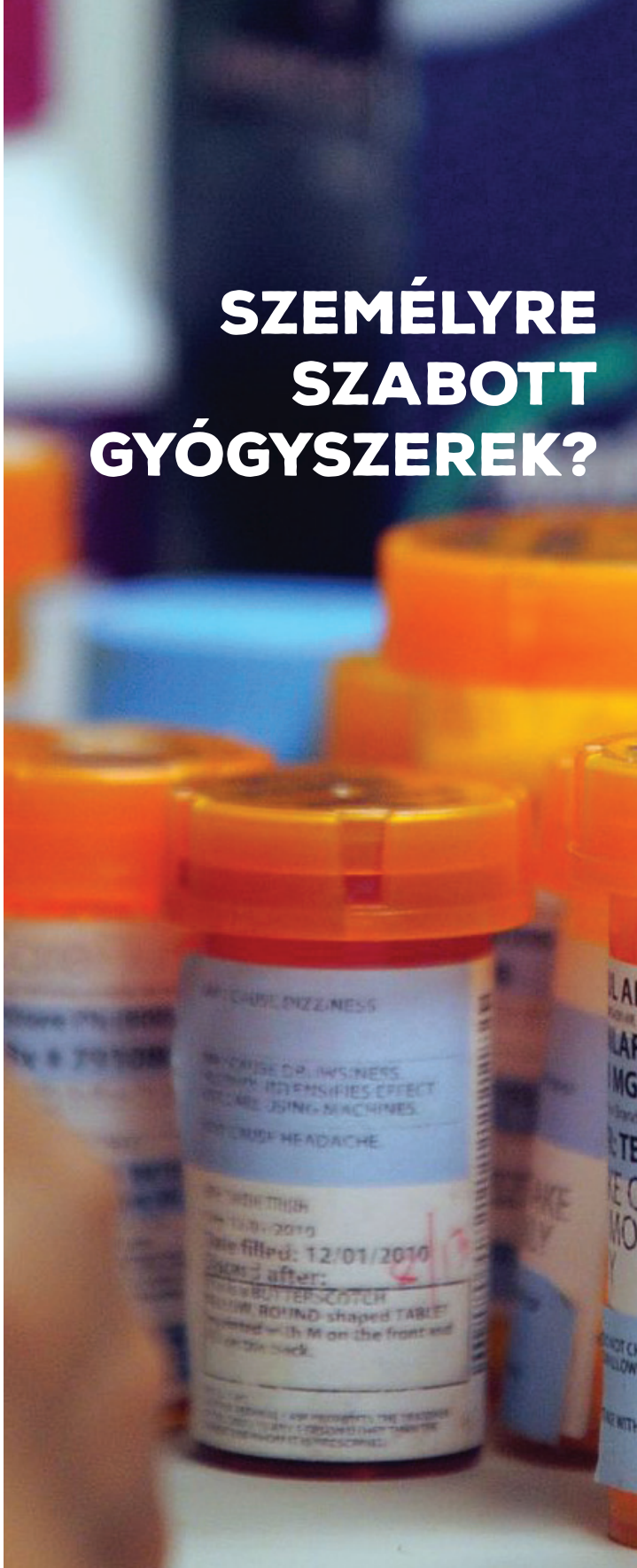


Az utóbbi évtizedekben rohamosan fejlődő gyógyszerkészítés, illetve gyártás folyamatában lassan beköszönt egy új éra, a 3D nyomtatás korszaka. Az elképzelés nemrég még csak utópia volt, mostanra azonban tisztán kezdenek kirajzolódni a módszer kínálta szerteágazó lehetőségek. Egyelőre az ún. szilárd gyógyszerformák csoportjában ereszt egyre mélyebb gyökereket ez az innovatív és új technológiai vonal, ezen belül is elsősorban a tabletták területén. A konvencionális préselési megoldás mellett azonban már javában folynak kutatások a különböző 3D nyomtatási technológiák tablettázási adaptációjára – nem csupán a nemzetközi szinten, hanem a Pécsi Tudományegyetem falain belül is.

Egyetemünkön jelenleg a szálhúzásos módszerek fejlesztése képviseli az egyik fő irányvonalat, az ún. *Fused Filament Fabrication* (FFF) és *Fused Deposition Modelling* (FDM) relatíve egyszerű technológiáit alkalmazva. Képzeljünk el egy olyan nem toxikus polimert (pl. polivin-alkohol [PVA]), amelyet képesek vagyunk megolvasztani egy közepesen magas hőfokon (kb. 200 °C), majd szobahőmérsékletre visszahűtve az egész képlékeny polimermassza megszilárdul és stabil marad. Innentől kezdve már csak egy jó nyomtatófejre és egy minőségi 3D nyomtatóra van szükségünk, és a lehetőségek tárháza gyakorlatilag végtelen.

Ami a pontos gyártási mechanizmust illeti, a nálunk zajló 3D tablettázási kísérletek során első lépésként létrehozuk a tablettázást a már említett standard FDM technológiával, melybe előzetesen különböző üregeket (pl. egy ötszög alapú hasábot) tervezünk. Ezután a megfelelő módszerrel bejuttatjuk a hatóanyagot egy külön elkészített speciális alapban. A módszer egyik előnye, hogy egymás mellett több hatóanyag is alkalmazható, hiszen a különböző rekeszekben található gyógyszerek gyakorlatilag nem érintkeznek

# SZEMÉLYRE SZABOTT GYÓGYSZEREK?






Készítette:

Kiszler Tamás, Dr. Farkas Gyula

egymással, így az inkompatibilitás teljesen kiküszöbölhető. Az osztott szerkezet másik fontos előnye abban rejlik, hogy a segédanyagok változtatásával módosítható az adott rekesz hatóanyag-leadás profilja, mely profil akár rekeszenként teljesen eltérő is lehet. Végezetül a polimerbe belekevert hatóanyagokkal tovább növelhető a tablettá komplexitása úgy, hogy az adott tablettának van egy külső, gyors hatóanyag-leadású szerkezeti egysége és egy belső késleltetett leadású szerkezeti része.

Ennek a speciális kettős hatásnak például krónikus fájdalomcsillapítás, gyulladáscsökkentés esetén lehet nagy jelentősége, amikor az akut panaszok enyhítésében a külső, gyors leadású réteg játszik nagy szerepet, miközben a nyújtott leadású üreg hosszantartó fájdalomcsillapítást biztosít.

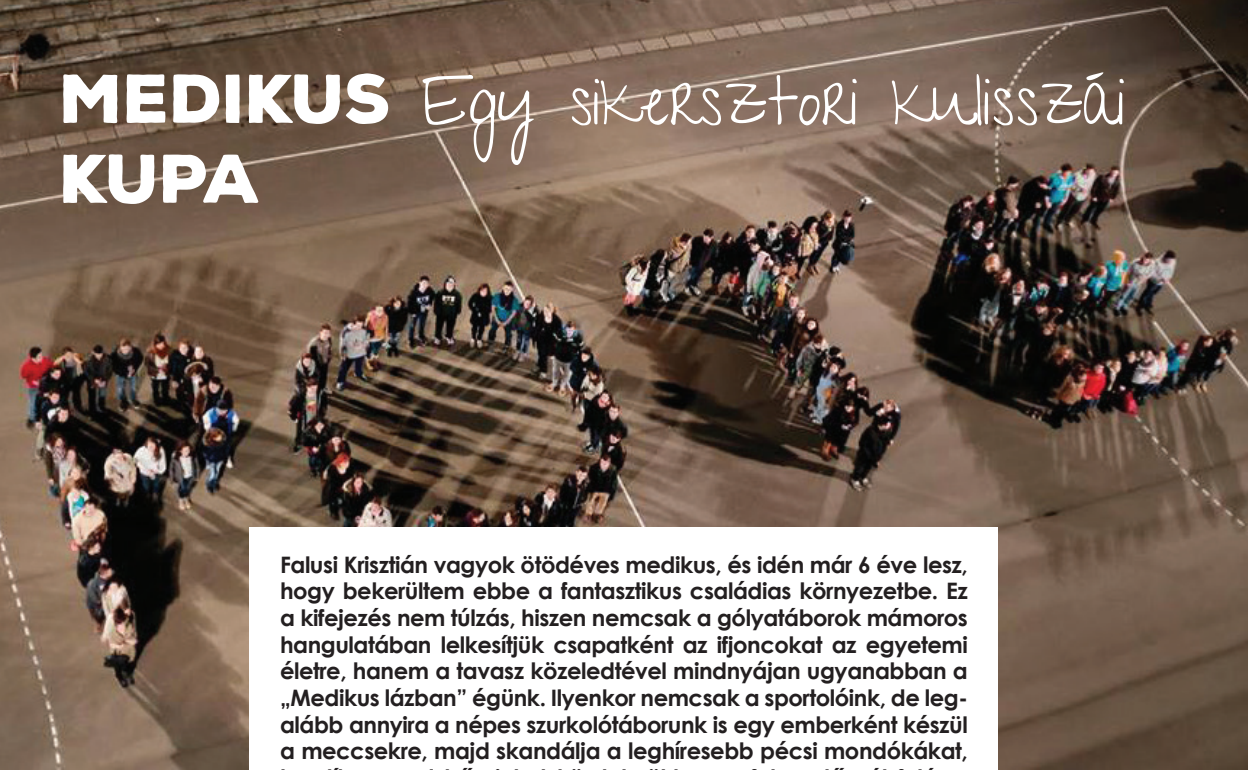
Napjainkban ez a tudományterület már oly mértékben előrehaladt, hogy gyakorlatilag bármilyen tablettaforma nyomtatására képesek vagyunk. A már említett módszerekkel létrehozhatunk a legkülönbözőbb hatóanyagokat tartalmazó többretegű és többrekeszű tablettákat, így megvalósíthatóvá vált a 3D nyomtatott „multifunkciós” gyógyszerformák alkalmazása. Az orvostudomány egyre inkább a személyre szabhatóság irányába halad – ezt tudjuk elősegíteni olyan gyógyszeres kezelésekkel, amelyek során a beteg gyakorlatilag csak egy tablettát vesz be, és az valamennyi számára szükséges hatóanyagot tartalmazza.



**HIVATALOS  
FORGALOMBA  
UGYAN EDDIG MÉG  
CSAK EGYETLEN 3D  
NYOMTATOTT TABLETTA  
KERÜLT, DE ELŐRELÁTHATÓLAG  
EZ A SZÁM A KÖZELJÖVŐBEN  
ROHAMOSAN GYARAPODNI FOG.**

A 3D technológiákról szerzett ismeretanyagunk folyamatos bővítésével és fejlesztésével egyre közelebb lasszózuk a nem is olyan távoli jövőt, ahol talán minden azt igénylőnek egyéni készítésű gyógyszere lehet.

# MEDIKUS Egy sikeresztori kulisszái KUPA



Falusi Krisztián vagyok ötödéves medikus, és idén már 6 éve lesz, hogy bekerültem ebbe a fantasztikus családi környezetbe. Ez a kifejezés nem túlzás, hiszen nemcsak a gólyatáborok mámoros hangulatában lelkesítjük csapatként az ifjoncokat az egyetemi életre, hanem a tavasz közeledtével mindnyájan ugyanabban a „Medikus lázban” égünk. Ilyenkor nemcsak a sportolóink, de legalább annyira a népes szurkolótáborunk is egy emberként készül a meccsre, majd skandálja a leghíresebb pécsi mondókákat, buzdítva ezzel hőseinket küzdelmükben a felemelő cél felé: a Medikus Kupa megszerzésére.

Biztosan sokan furcsállnak most, hogy miért is írok ekkora szuperlatívuszban egy sporteseményről, de fontosnak tartom megosztani Veletek az esemény szellemét, illetve hogy mennyi mindenből tevődik össze egy akkora siker, mint amit 2016 óta tudhatunk magunkénak: zsinórban háromszor megnyerni a Medikus Kupát.

A kezdetekről: Minden évben március-április hónap fordulója környékén a *Debreceni Egyetem*, a *Pécsi Tudományegyetem*, a *Semmelweis Egyetem* és a *Szegedi Tudományegyetem* általános orvos-, fogorvos- és gyógyszerész hallgatói összegyűlnek, hogy megmérkőzzenek egymással a nagybetűs kupáért. Az évente más-más helyen lebonyolított rendezvényen több sportágban harcolnak a hallgatók az első helyért: női és férfi kosárlabdában, női és férfi kézilabdában, női és férfi röplabdában, férfi labdarúgásban, illetve férfi vízilabdában. 1968 őszén, Szegeden tartották meg az első Medikus Kupát, az ötletgazdák: *Dr. Dani Vilmos* és *Dr. Sahin Tóth István* szervezésében. Abban az évben még csak kosárlabdában mérték össze tehetségüket az orvostanhallgatók, ahol két ponttal győztek az szegediek. 1969-ben Pécsen labdarúgásban,

1970-ben Budapesten kézilabdában, majd 1971-ben röplabdában folytak a küzdelmek. 1972-től mind a négy sportág képviseltette magát a Medikuson, amit mindig más egyetemi város bonyolított le házigazdaként. A '72-es rendezvényt számították az első hivatalos Medikus Kupának, amely idén már a 47. születésnapját ünnepelni Debrecenben.

Minden pécsi számára köztudott tény, hogy 2016 óta miénk az összetett 1. helyezését járó fődíj, ezért idén természetesen az a cél, hogy elhozzuk a negyedik győzelmünket. Nyerő szériánk első állomása egyébként történelmi győzelmet jelentett a karunk számára: összetett versenyben 33 ponttal (17 ponttal a 2. helyezett SE-ÁOK előtt) olyan fölényrel nyert a pécsi küldöttség, amit eddig a Medikus Kupák történetében senkinek sem sikerült elérnie. Azóta veretlen csapatunk sikereihez elengedhetetlen sportolóink felkészültsége, akik évről évre komoly munkát befektetve készülnek edzőikkel a nagy megmérettetésekre.

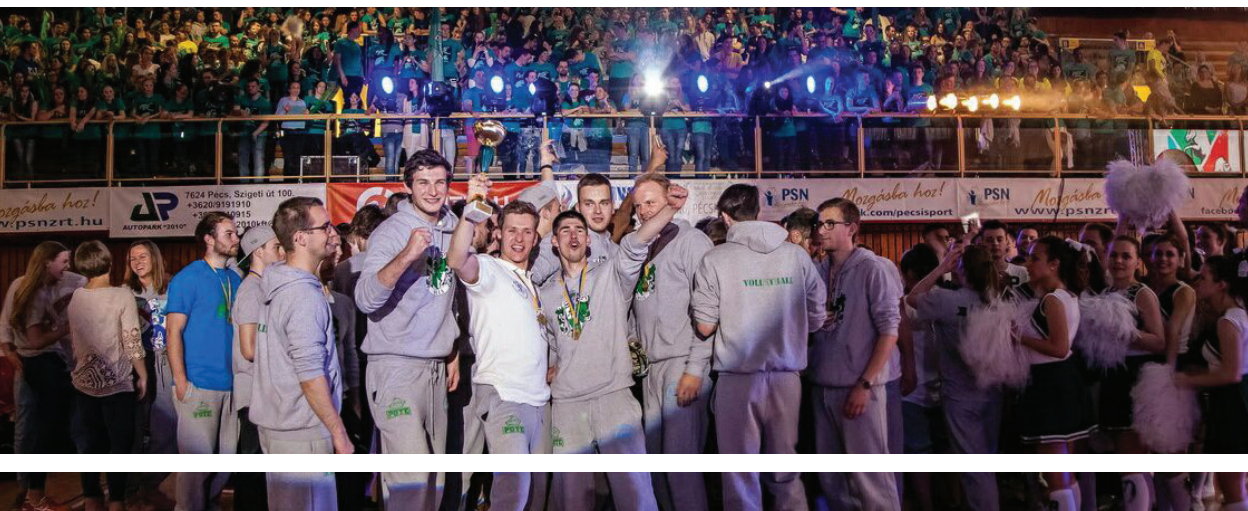
Megkértem néhány sportolót, hogy értékelje az edzéseket, és meséljen a felkészülésről, illetve a sikerük kulcsáról.

## Dr. Czétány Péter, férfi kosárlabda

2012-ben, az egyetemre érkezésemkor a kar férfi kosárlabda csapata kissé mostoha helyzetben volt, ugyanis Nagy Maté funkcionált játékos-edzőként, ő próbálta megszervezni a csapatot. Nem voltunk összeszokva, így komoly esélyünk nem volt a győzelemre. Később Sashegyi Patrik lett a csapatkapitányunk, Poronyi Péter pedig a csapat edzője. Innentől kezdve a tanév elejétől rendszeres edzésre volt lehetőségünk, illetve a Baranya megyei bajnokságban is szerepeltünk, mely hasznos tapasztalatnak bizonyult. Ennek köszönhetően 2015-ben Debrecenben sikerült legyőznünk a szegediek együttesét, megszerezve a III. helyet. Ez nagy motivációt adott nekünk, ettől kezdve a cél legalább ugyanilyen eredmény elérése volt. 2016-ban Szegeden sikerült megszorítani az SE csapatát, és ismét harmadik helyezettek lettünk. 2017-ben itthon, Pécsen, majd 2018-ban Budapesten is legyőztük a SZOTE-gárdát, míg a másik két alakulat főként kerekedett, így sora bronz medállal tértünk haza. Ha a dobogó felső fokát nem is tudtuk elérni, pontjainkkal hozzájárulhatunk a Kupa elnyeréséhez mindhárom alkalommal.

## Dr. Késői Melina, női kosárlabda

Szerencsés helyzetben voltunk, mert 4 éve kialakult egy olyan mag, amely éveken keresztül együtt játszhatott és nemcsak az edzéseken, mérkőzéseken, hanem a pályán kívül is összetartott. Jól elosztott a külső és belső posztú játékosok aránya, így a terheléssel és a játékpercekkel sem voltak gondok. A felkészülésben sokat segített a Petőfi SE, amely a Medikus Kupán szereplő csapatot benevezte a regionális bajnokságba, így már ősztől el tudtuk kezdeni a felkészülést a rendszeres mérkőzésekkel együtt. Fontos volt, hogy kialakuljon az összhang a játékosok között, és jól érezzük magunkat a pályán, felszabadultan tudjunk játszani anélkül, hogy rágörcsölnénk a taktikára. Erre nagy hangsúlyt fektetett korábbi edzőnk, Gyén Balázs, akit tavaly Pap Regina váltott a kispadon hasonló felfogással. Mindezek együtt járultak hozzá női kosárcsapatunk sikereihez, no meg persze, hogy megtaláljuk az egyensúlyt sport és szórakozás között.



## Csordás Anna, női kézilabda

Heti két edzésünk van, a tréningek edzőnk, Lipcsik Zoltán vezetésével zajlanak. Minden évben fő célunk a Medikus Kupán való minél eredményesebb szereplés. Ennek érdekében évek óta játszik a csapat a Baranya megyei bajnokságban. Ez minden hétfőgőn meccs lehetőséget biztosít számunkra, ahol különböző csapatokkal mérhetjük össze a tudásunkat, új taktikai elemeket próbálhatunk ki. Ez nagyban hozzájárul a felkészülés sikerességéhez. Nagyon jó a társaság, a győzelem mellett mindig egymásért is küzdünk a pályán. A Medikus Kupás keret tagjának lenni pedig mindannyiunk számára nagy dolog és hatalmas élmény. Természetesen a mi szurkolóink a legjobbak, hisz rengeteg plusz energiát és óriási motivációt adnak, hogy minél szebb és eredményesebb kézilabdát lássanak tőlünk.



## Szijártó Balázs, labdarúgás

Amióta játszom, nyertünk három alkalommal, és kétszer lettünk másodikak. Szegeden még Markó Róli mellett voltam csapatkapitány, Pécssett s Budapesten már egyedül, idén pedig Péter Kristófnak és Verebélyi Máténak adtam át a „csapatkapitány-szalagot”, de a háttérben továbbra is segítem munkájukat, és próbálom ellátni őket tanácsokkal. Az eddigi évekből Rugási Andre tanár úr volt az edzőnk, de közösen hoztuk meg a döntéseket. Felkértem őt külső szemlélőnek, ugyanis máshogy látom én bentről a mérkőzést, mint ő kívülről. Ő szervezte le nekünk az eddigi évekből a termet az edzésekre, mindig jött velünk, és a fuvarozásban is segített. Egy biztos pontja volt a csapatnak! Nagyon hálásak vagyunk neki, és köszönjük a munkáját! Idéntől ő is „visszavonult”, majd Németh Attila tanár úr vette át a helyét. Az edzéseket magunknak szervezzük, készülünk különböző figurákkal, próbáljuk azokat begyakorolni, mérkőzésként visszahozni. Heti egyszer találkozunk csütörtökönként, márciustól heti kétszer: egyszer edzünk, egyszer edzőmeccset játszunk. Minden évben segítségünkre van az orvos válogatott és a Sportolda-OTP csapata, hogy az ellenük való mérkőzésekkel felmérjük a csapatunkat. Ami a csapat erénye véleményem szerint, hogy nagyon egységesek vagyunk, tiszteljük egymást, meghallgatjuk egymás véleményét s tudjuk bátorítani, motiválni egymást. A fiatalok szépen beállnak a sorba, felnéznek a tapasztaltabb játékosokra, így könnyen be tudjuk őket építeni, pótolva a kiöregedő játékosokat. Szerintem ez a kulcsa annak, hogy egy állandó jó teljesítményt tudunk nyújtani már évek óta.



## Májusi Dóra, női röplabda

Demeter Andris eddigi minden győzelmünk során mellettünk volt edzőként, és munkája rendkívül hasznos annak ellenére is, hogy heti egyszer van csak edzésünk. Az időpont semmiképpen sem ideális, hisz este 21 órakor kezdünk, így nem állítok valótlan, ha azt mondom, hogy mindig nehéz ilyen későn elkezdni az edzést. Eddigi sikereinkhez hozzájárul a jó hangulat, valamint a jó kapcsolat mind a játékosok, mind az edző és a csapat között. Meg kell említenem, hogy a Medikus csapat tagjainak nagy része a PTE PEAC NBII-es csapatban is játszik, így az ösztönözéssel, összhanggal, együttműködéssel emiatt sincs probléma. Összességében elmondható, hogy az edző személye, a fegyelem és az összetartás a kulcsa az eddigi győzelmeknek, és bízom benne, hogy ez a sorozat még jó sokáig nem szakad meg.



### Márton Csaba, férfi vízilabda

A vízilabdáról azt kell tudni, hogy a kosárlabdához vagy focinhoz képest viszonylag kevesen űzik ezt a sportágat, viszont ebből adódóan nagyon családias és befogadó a társadalomunk. Tényleg gyakorlatilag mindenki ismer mindenkit és úgy gondolom, hogy a mi pécsi egyetemi csapatunknak is ez az alapja, hogy nagyon jó közösséget alkotunk a medencén kívül is. Csapatunk kapitánya, edzője és ügyintézője Németh Bálint, negyedéves gyógyszerészhallgató, akinek nagyon sokat köszönhetünk, hisz oroszlánrészt vállal az edzések és a meccsek szervezéséből is. A hivatalos edzések heti háromszor vannak a hullámfürdőben. A szezon legnagyobb eseménye minden kétséget kizáróan a Medikus Kupa, de emellett a csapat még indul az OBII-es bajnokságban is.

## Mitől is olyan híres a pécsi szurkolótábor?

Először is az, hogy több mint 300 fővel képviselik magukat minden alkalommal a sporthelyszíneken. Fantasztikus hangulatot teremtenek a pályák mellett, amihez hozzájárul a PTE Brass Band által biztosított ritmus- és dallam kavalkád a skandálások mellett.

A Medikus hetén egy úgynevezett ráhangolóadás program van szervezve a szurkolóknak, ahol lehetőségük van kellékek készítésére, hogy minél hatékonyabb hátországai lehessünk sportolóinknak.

2018 tavaszán első alkalommal delegáltattak vezérszurkolók is a kupára, akik kisebb csapatokra bontva a szurkolókat az eddigiekénél is jobban koncentrálták a meccsre.

Külön kiemelendő szurkolói csapatot képvisel karunk Cheerleader csapata. A POTE Cheerleaders egyébként 2010-ben alakult Lokodi Lilla vezetésével. Az első komolyabb fellépésük a 2011-es szegedi Medikus Kupa volt. 2013 végéig Rill Leila, majd 2017-es leköszönése után húga, Rill Laura vette át a csapat irányítását. Edzőink lelkiismeretes munkája és a csapat összetartása tette lehetővé, hogy az elmúlt több mint 8 évben kisebb felkérések mellett kétszer is feléphettünk a Pécs City karneválon, illetve akárhányszor díjazták a pompon csapatokat a kupák záró rendezvényein, mindig az első díjat hoztuk el.

Manapság már mind a négy egyetem cheerleader csapata nagyon magas színvonalú fellépéseket produkál az eredményhirdetések között, és ez többek között a mi mindenkori produkcióink ösztönző erejének is köszönhető.

Bízom benne, ha még nem vettél részt a kupán, ez az írás segít egy kicsit átéreztetni Veled, hogy mit jelent megannyi embernek ez a közösség, és kedvet kapsz csatlakozni hozzá!

Íme néhány jó tanács, avagy

## MEDIKUS KUPA „STARTER PACK”

1. EDDZ HANGSZALAGRA!
2. ÉLD TÚL A BUSZ UTAT!
3. HOZZ MAGADDAL LEGALÁBB 1500 FORINTOT!
4. NE VESSZÉL EL ÚT KÖZBEN!
5. HA ÚGY ÉRZED, HANGOS A ZENE, KAPCSOLJ RÁ MÉG EGY FOKOZATOT!
6. HA LÁNY VAGY, NE HAGYD KI A VÍZILABDAMECCSET, HA FÍŰ VAGY, IRÁNY A POMPON CSAPAT BEMUTATÓJA!
7. NE FEKÜDJ LE ALUDNI!
8. MINDIG LEGYÉL JÓ FEJ!
9. FOGYASSZ ALKOHOLT!
10. KÉRDEZD MEG MAGADTÓL, HOGY MIÉRT HAGYNÁD KI EZT A HÉTVEGÉT?!

Összeállította, fotók:  
Falusi Krisztián





# TDK-ZZ!



**Petrevszky Nerina ötödéves orvostanhallgató, aki immár 2017 szeptembere óta TDK-zik a Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinikán. Munkájáról, az elért eredményekről és motivációjáról kérdeztük.**

## **Mi is pontosan a kutatásod témája?**

A pontos címe: *Korai biomarkerek vizsgálata malignus fej-nyaki daganatokban.* Ez egy meglehetősen multidiszciplináris kutatás, mert nem csak a Fül-Orr-Gégészeti Klinika vesz részt benne, hanem a Laboratóriumi Medicina Intézet, Patológiai Intézet, Radiológiai Klinika és a PTE Műszaki és Informatikai Kar is.

## **Miért pont ezt a szakterületet választottad?**

Ez egy jó kérdés! Mindenképp olyan területet szerettem volna választani a TDK munkához, amiben később szívesen elhelyezkednék. Sokat gondolkodtam azon, hogy mi is tetszik. A harmadéves téli vizsgaidőszakom elég nehézre sikeredett, és a végén megfogadtam magamnak, hogy ha megcsinálom az összes vizsgámat, akkor a fül-orr-gégészet felé fogok orientálódni. Először a fej-nyak sebészet érdekelt, de igazából most már abszolút vevő vagyok bármire a szakmán belül. Anatómia 2-ből is ez a régió volt a kedvencem.

## **Mesélj a kezdetekről! Hogyan fogtál neki?**

Kiválasztottam egy témát a honlapról, és megkerestem az adott témavezetőt, de sajnos arra az e-mailre nem kaptam választ. Végül egy barátom segítségével kerültem a mostani kutatócsoportomba, és ismertem meg *Dr. Orosz Évát*, a témavezetőmet. Az elején betegek szövettani eredményeiből készített statisztikát rögzítettem egy *Pytel* Professor Úr által készített programba, ami egészen harmadévv végéig tartott.

## **Miből áll a munkád?**

Negyedév elején kezdtük el a komolyabb kutatási munkát. Részt vehettem a mintavételben, ami a műtőben történt. Az én feladatomból volt a kapcsolattartás az együttműködő intézetek és klinikák között. A mintákat rendszeresen én vittem föl a Laboratóriumi Medicina Intézetbe. A Patológiai Intézetben többször segítettem *Dr. Kaszás Bálint*nak paraffinos mintákat előkeresni egy párhuzamosan folyó kutatáshoz. A legtöbb időt a Fül-Orr-Gégészeti Klinika műtőiben *Dr. Szanyi István* mellett töltöttem, valamint a Laboratóriumi Medicina Intézetben *Dr. Gombos Katalinnal*. Itt részt vehettem a minták feldolgozásában, megmutatta, hogyan kell izolálni a microRNS-eket és hogyan történik az analízisük.

Nagyon jó volt, hogy a munkafolyamat összes lépésének a részese lehettem.

### **Mi volt a célja ezeknek a 3D-s modelleknek?**

Az, hogy megismerjük ezeknek a fej-nyaki daganatoknak a viselkedését és a kialakulását. Szerettünk volna egy olyan 3D-s modellt létrehozni, ahol a microRNS-ek expressziós változását tudjuk bemutatni a biopsziás minták távolsága szerint. Ezekről a microRNS-ekről már korábbi kutatások bebizonyították, hogy részt vesznek a malignus fej-nyaki daganatok kialakulásában. A tumortól távolodva ezeknek a microRNS-eknek az expressziós értéke csökken. A modell megalkotásához Dr. Tóth Arnold segítségét kértük a Radiológiai Klinikáról. Műszaki Karról pedig Háber István és Csonka Dávid segített be. Végül el tudtuk készíteni egy olyan 3D-s modellt, ami szemléltette a microRNS mintázatok eltérését.



## DÉKÁNI PÁLYAMUNKA?!

A PTE ÁOK Dékánja minden évben pályázatot hirdet a Tudományos Diákkör tagjai számára. A legalább egy éve regisztrált TDK-s diákoknak lehetősége van arra, hogy a szakdolgozat formai követelményeinek megfelelő pályamunkát adhasanak le az őszi szemeszterben. A díjazott pályamunkákból, ha a szerző díjazott előadást is tartott a Házi TDK Konferencián, akkor nincs szüksége szakdolgozat leadásra és megvédésre sem.

A pályamunka készülhet magyar, angol és német nyelven is.

A formai követelmények az alábbiak:

- margók: felső 2 cm, alsó 2 cm, jobb 2,5 cm, bal 2,5 cm (bekötött formában bal oldalon plusz 1 cm)
- betűtípus: 12 pt Times New Roman CE
- sorköz: 1,5 (sorkizárt)
- ajánlott terjedelem: 30-40 oldal

A bekötött példányt a *Dékáni Hivatalban* kell leadni és a Dékán által kijelölt bizottságok értékelik a munkákat.

Az eredményhirdetésre ünnepi TDK ülés keretein belül kerül sor.

A pályázatot általában augusztus vége fele írják ki, és szeptember végén, vagy október elején esedékes a leadási határidő.



## **Milyen eddigi sikereket tudhatsz magadénak?**

Az első konferenciámmal nagy szerencsém volt, ugyanis rögtön külföldön adhattam elő a RECOOP által szervezett konferencián Pozsonyban 2018 októberében. Egy interaktív poszter szekcióban vettem részt, ahol angol nyelven kellett előadnom és megválaszolnom a felmerülő kérdéseket.



2019 februárjában a házi TDK Konferencián második helyezést értem el az Operatív Orvostudományok II. szekciójában. Továbbá tavaly ősszel sikerült leadnom a Dékáni Pályamunkámat, és nagy örömmre harmadik helyezést értem el.

## **Mit üzennél a lelkes, TDK-zni vágyó hallgatónak?**

Szerintem nagyon fontos egy olyan munkacsoportot választani, akikkel jól lehet együtt dolgozni. Azt gondolom, hogy elsődlegesen ne témát válasszon az ember, hanem inkább témavezetőt. Sokan mondták nekem korábban, hogy klinikumban nehéz elkezdni a TDK munkát, de azt hiszem, én erre rácáfoltam. Ha valaki nagyon érdeklődő és lelkes, akkor abszolút nyertes. Még ha nem is tanulta az adott tantárgyat, akkor is érdemes utána érdeklődni a lehetőségeknek. Célszerű szerintem harmadévből elkezdni a kutatást, hogy az embernek később ne okozzon gondot ötöd- vagy hatodévből egy Dékáni Pályamunkát leadni. Konferenciákat is ajánlom, mert remek tapasztalatszerzési lehetőség mind.

**Köszönöm a beszélgetést!**



Készítette:  
**Jakab  
Veronika**

Képek:  
**Buda  
Ágnes**



# KÖNYVAJÁNLO HELYETT VAN IDŐM OLVASNI

#12hónap12könyv

Hányszor hallottad már, hogy az egyetem mellett is muszáj időt szakítanod saját magadra, a hobbjaidra, a feltöltődésre? Hányszor felelted azt, hogy „*áh, az orvosi nem olyan egyetem, hogy ez beleférjen*”? Ne aggódj, ennél már csak rosszabb lesz később a munkavállalás, család és egyéb mindennapos kötelezettségek tengerében, így érdemes már most elfogadni a tényt: arra van idő, amire szakítasz. Szabados Ágnes, az RTL Híradó műsorvezetője is ezt vallja. Ezen felbuzdulva indította el a „Nincs időm olvasni” kihívást. A célja arra felszólítani minél több embert, hogy havonta legalább egy könyvet olvassanak el.

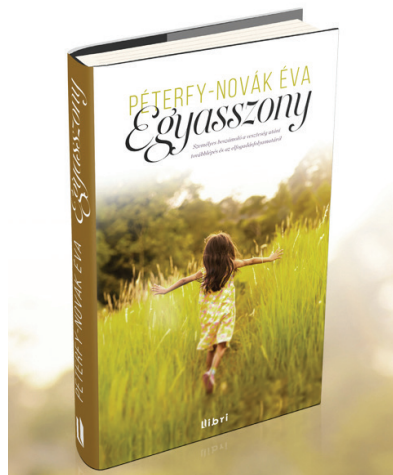


Ági 2017-ben kezdett felépíteni egy online közösséget, amelynek azóta már több, mint 15 000 tagja van. Minden hónapban adott egy téma, a feladat csak annyi, hogy egy ezzel kapcsolatos könyvet kiválassz és elolvass. Ha nincs ötleted, maga az ötletgazda is megosztja, ő mit és miért olvas az adott hónapban a kategóriának megfelelően, valamint rengetegen megosztják választott könyveiket és olvasmányélményeiket az online csoportban is. Ha mindez nem elég, válogathatsz ismert emberek kedvenc könyvei közül is, ha végig böngészted Ági blogján az #életemkönyve kihívás fül alatti könyvajánlókat.

Ha pedig olvasási élményeidet meg is örökítenéd, megvásárolhatod az Ági által szerkesztett *Van időm olvasni olvasónaplót*. A műfaj megnevezése ne zavarjon meg, ez az általános iskolás emlékeidnek egy sokkal modernebb és élménydúsabb formáját takarja. Hogy mit ajánlana egy orvostanhallgatónak Szabados Ági olvasni? Saját bevallása szerint ugyan ritkán olvas orvosi témájú könyveket, de kérésünkre keresett kettőt, ami érintőlegesen kapcsolódik az orvosláshoz. Most az ő ajánlói következnek:

## Péterfy-Novák Éva Egyasszony

Bajos írni erről a könyvről, ugyanis szavakkal nehezen értékelhető. Súlyos, kőkemény, brutális. *Lehetetlen, feledhetetlen* - írta a minap a Nincs időm olvasni kihívás csoportjába egy tag, és minek keresnék jobb jelzőket, ha már ő megtalálta? Melleleg a csoportunk által 2018 március hónap könyvének kiadott *Egyasszony* úgy fest kivétel nélkül mindenkinek tetszik. De mégis mi lehet a siker titka?



*Péterfy-Novák Éva* első regénye tulajdonképpen a blogjából született. Terápiás jelleggel kezdett el írni 30 évvel korábbi, feldolgozhatatlan tragédiájáról. Orvosi műhiba miatt fogyatékkal élő gyermeket szült, akit aztán mindössze hétévesen el is vesztett. Ha mindez nem lenne elég, akkor kislánya apja éveig bántalmazta. Megrázó, de ami miatt nem temet maga alá, az bármilyen furcsán is hangzik: a humora. A pikírt stílus miatt igazán szerethető. Humorral kezel egy (kettőt!) egyáltalán nem humoros témát. *Péterfy-Novák* egy interjúban nyilatkozta arra a banális kérdésre, hogyan tudta ilyen humorral viselni majd megírni a történetét, hogy „*hát nem is értem, hogyan lehetett volna másképp?*” Touché!

## John Marrs – The one – A tökéletes pár

Letehetetlen, gyakorlatilag egy szuszra elolvasós! Nagyon érdekes kérdést feszeget az angol szerző fikciója. Egy elképzelt jövőben DNS-teszt alapján találja meg számunkra az IGAZIT egy alkalmazás. Csak mintát veszünk a szánkából, beküldjük a központba, és már össze is párosítanak a DNS-párunkkal - azzal, aki genetikailag nekünk rendeltetett. Ehhez az izgalmas helyzethez még kapunk 5 egészen eltérő karaktert és történetet, az ő sorsukon keresztül pedig mi is elgondolkozhatunk, hogy vajon mit tennénk, ha valóban létezne ez a teszt. Biztosan olyan jó lenne-e, mint amennyire első hallásra tűnik?



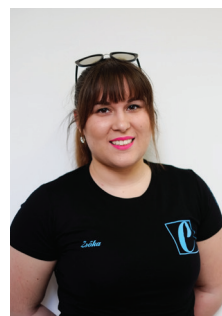
A történet igazi zsenialitását az adja, hogy egyszerre kapunk egy gyilkosos-nyomozós és egy romantikus-szerelmes fikciót, amit még a tudomány is beleng, hiszen az egyik karakter történetén keresztül pontosan megismerhetjük a DNS-pár elvét és rendszerét, na meg hogy az milyen hatással lenne a társadalmunkra. Szuper kórkép egy olyan jövőről, amiben még véletlenül sem szeretnék élni! Viszont beszélgetni róla, és két napra belepillantani nagy élmény volt.

Ha csak egy kis kedvet is érzel hozzá, csatlakozz velünk együtt Te is a kihíváshoz! Lehet, hogy a kezdet nehéznek tűnik, de apró lépésekkel is elindulhatsz az úton. Próbáld meg mindig magadnál hordani egy könyvet! Előkaphatod két előadás között, a buszra várva, vagy amikor éppen csak céltalanul nyomkodnád a telefonodat. A végén biztosan meg fogod köszönni magadnak, mert hidd el, #olvasnimenő!

**Ági, köszönjük szépen a közreműködést!**

Szerkesztette:  
**Richter  
Zsóka**

Képek:  
**szabadosagnes.  
blog.hu**



# SZÍNHÁZ

## Balfácánt vacsorára

Ha szóba kerül a vígjáték, mint műfaj, pláne a színházi darabokkal kapcsolatban, sok ember egyből legyint: nem, köszöni, nem kér az idéltlen nevetésből, a sablonos viccekből, az unalmas cselekményből. Drámát, izgalmat, eseménydús történetet szeretnének látni a színpadon. Ha Nektek is van ilyen beállítottságú ismerősötök, remek hírem van: íme, a darab, mely eltérítheti Őket a vígjátékok irányába. (Írom én ezt úgy, hogy eddig a darabig az említett csoportba tartoztam.)

A *Balfácánt vacsorára* című remekmű lassan egy éve szerepel a repertoárban a Pécsi Nemzeti Színház és a Pécsi Nyári Színház jóvoltából, de még mindig hatalmas tömegeket tud megmozgatni. Nem is csodálom, hisz a mű alapötlete, mely 1993-ban íródott, rendkívül izgalmas: a milliomos könyvkiadó, Pierre Brochant, és unatkozó barátai különös vacsorákat szerveznek, melyre mindenki hoz magával egy balfácánt, és aki a legnagyobbat hozza, jutalmat kap. Pierre a mai estének hatalmas izgatott-



sággal vág neki, hisz a megszállott makett-építő, és amúgy tetőtől talpig szerencsétlenség Francois Pignon személyében felbukkan a láthatáron egy világbjainok barom. Számtalan bonyodalomnak és balszerencsének köszönhetően azonban teljesen máshogyan marad emlékezetes az este, mint ahogy azt Pierre eredetileg elképzelte. A cselekmény és bonyodalmak sora hosszan bontakozik ki előttünk, de a legjobb értelemben: miközben alaposabban megismerjük a karakterek hátterét, motivációit, olyan mennyiségű nevetésben van részünk, hogy ember legyen a talpán, akinek nem fájdul bele a hasa. A darab két órá, de egy percig sem unatkozunk, sablonoknak itt helye nincs, a sok nevetés ellenére együtt izgulunk a karakterekkel, hogy a konfliktus a lehető legjobban záruljon.

Ezt a színdarabot bátran ajánlom bárkinek, aki egy elképesztő rekeszizom tornára vágyik, aki szeretné megszeretni a vígjátékokat, vagy kezdő színházlátogatóként egy könnyedebb darab által ismerkedne a műfajjal.

Írta: **Kozák Bernadett**  
Képek: [www.pnsz.hu](http://www.pnsz.hu)



## ÁPRILISI MOZI AJÁNLÓ

### CSODAPARK

Ki mondta, hogy a mesék csak a gyerekeknek szólnak?

Felnőtteknek is tanulságos animációs mesével készül 2019 áprilisára a Paramount Pictures. A 10 éves June kisgyermekkorát azzal töltötte, hogy felépítsen egy csodás fantáziavilágot szuper játékokkal és beszélő állatokkal. Sajnos minden gyermek felnő egyszer, és a varázslat elveszik, míg nem egy napon June fel nem fedezi a Csodaparkot az erdőben, ahol kezdetét veszi a kaland. Új barátaival visszahozzák a varázslatot erre a helyre.

Bemutató: április 18.



### BOSSZÚÁLLOK: VÉGJÁTÉK

Nem túlzás azt állítani, hogy a Marvel Univerzum egyik legjobban várt darabjáról fog lehullani nemsokára a lepel. Már egy éve, hogy feszülten várakozunk, hogy megtudjuk mi történik a csettintés után a világban, mi lesz az elhamvadtt hősökkel. A várakozásnak rövidesen vége, hiszen április 26-án érkezik a hazai mozikba az univerzum harmadik fázisának lezáró darabja, melynek játékideje az előzetes információk szerint a 3 órát is elérheti. Óvatosan azokkal az üdítőikkel!

Bemutató: április 18.

## SHAZAM

A David Sandberg által rendezett mozifilm eltér majd az eddigi DC filmek megszokott hangulatától, ugyanis ez ígérkezik az univerzum egyik legkönnyedebb darabjának. Mind ismerjük azt, mikor gyermekként elképzeltük, hogy milyen szupererőnk lenne. A történet középpontjában álló Billy Batson is pont ilyen gyerek, egyetlen kivétellel: ha kimondja a nagy hatalmú varázsló, Shazam nevét, rögtön szuperhőssé is változik. Nincs azonban szuperhős film gonosztevő nélkül. A kislútnak rövidesen felnőttnek is kihívást jelentő feladatokat kell teljesítenie.



Írta:  
Nagy Edina

Bemutató: április 4.



## SOROZAT

### Brooklyn Nine-Nine – Nem százás körzet

Jake Peralta (Andy Samberg), a zseniális, ám a szabályokat kissé lazán értelmező nyomozó Brooklyn egyik rendőrsén dolgozik, és a sorozat kezdetén egy új főnök érkezik hozzájuk. Raymond Holt (Andre Braugher) kapitány egy végtelenségig merev és pedáns ember, mindenben ellentéte Jake-nek. Az új kapitány felrázza a nyomozó csapat életét és hamarosan rájönnek, hogy Holt kapitány talán nem is olyan hideg, mint aminek elsőre látszik. A sorozat készítői számos sikeres szítkomót tudhatnak a hátuk mögött, többek között a Városfejlesztési Ügyosztályt (Parks and Recreation), a The Office-t és az előző ajánlóban szereplő The Good Place-t.

**Hol tudod megnézni?** Az első négy évad elérhető a Netflixen angolul, valamint a Viasat 3-on magyar szinkronnal is.



Írta: Jakkab Veronika



### The 100 – A visszatérők

Vajon mi történne akkor, ha az emberiségnek egy őrállomáson kéne túlélni, mert a Föld sok évtizedre lakhatatlanná vált egy nukleáris katasztrófa következtében? A hatalmas őrállomás, a Bárka lassan élete végéhez közeledik, a vezetőknek sürgősen megoldást kell keresniük, hiszen több ezer ember, az emberiség utolsó túlélőinek az élete forog kockán.

100 kiskorú bűnözőt küldenek le a Földre, hogy rajtuk teszteljék le, hogy újra lakható-e a Föld. A 100-ak csapata hamar rájön, hogy nincsenek annyira egyedül, és talán nem is volt annyira lakhatatlan a Föld. A sorozat a hatodik évadát fogja tavasszal elkezdni, és a történet minden évad végén tartogat meglepetést a néző számára.

#### **Hol tudod megnézni?**

A Netflixen elérhető angolul, valamint az RTL Spike csatornán magyar szinkronnal.

# 27 ÉRDEKES TÉNY

1

James Buchanan, az USA 15. elnöke rendszeresen vásárolt rabszolgákat, de csak azért, hogy azután felszabadítsa őket.

2

A Föld lakosságának csak a 10%-a balkezes.

Az avokádó mérgező a madarak számára.

Al Capone névjegye szerint használt bútor kereskedő volt.

3

4

Évente körülbelül 150 ember hal meg kókuszdiók miatt.

6

A méz soha nem romlik meg.

5

7

10

A Föld az egyetlen bolygó, ami nem egy isten után kapta a nevét.



11

A vidrák egymás kezét fogva alszanak el, hogy az ár ne sodorja el őket egymástól.

13

Egy tarantula 2 évig is él élelem nélkül.

15

Oroszország felszíne nagyobb, mint maga a Plútó.

12

A macskáknak 32 izom van a fülükben.



Egy bolha a saját testhosszúságának a 200-szorosát is képes megugrani. Ez megfelel annak, ha az emberek akkorát tudnának ugrani, mint az Empire State Building.



# 16

Jupiter és Szaturnusz bolygókon az eső helyett gyémánt esik.

# 22

A Bahamák egyik szigetén (Exumas) csak malacok laknak, akik tudnak úszni.



Japán Okunoshima szigetén csak nyulak laknak. A sziget látogatható és a nyulak nagyon szeretik a turistákat.

Mikor a Star Wars-t bemutatták 1977-ben, Franciaországban még mindig végeztek ki embereket guillotine-nal.

# 17



# 18

# 19 20

Svájcban filos csak egyetlen tengerimalacot tartani, nehogy magányosak legyenek. Egy doboz Mountain Dew-ban fel lehet oldani egy egeret.

# 21

Izlandon él egy manó sutfogó, aki minden építkezési területet megvizsgál az építkezések előtt, nehogy egy manó lakhelyére építsenek.

# 23

Melbourne neve sokáig Batmania volt.

# 24

A Chupa Chups logóját Salvador Dalí tervezte.



# 27

Kentucky repterén a feszült utasok mini lovakkal játszhatnak.

# 25

Az 1830-as években a ketchupot gyógyszerként árulták.

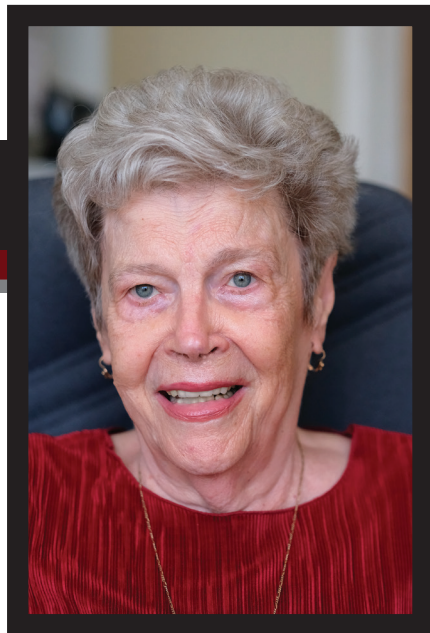
# 26

# EMLÉKEZÉS

## DR. VÉRTES MARIETTÁRA

Szerkesztőségünk megdöbbenéssel fogadta a szomorú hírt, hogy az Élettani Intézet emeritus professzora életének 82. évében elhunyt. Egy 2005 októberében készült interjúval emlékezünk őszinte tisztelettel és szeretettel.

**ŐK IS EMBEREK C. ROVAT  
INTERJÚ VÉRTES MARIETTA  
PROFESSZOR ASSZONNYAL**



### ***Mi volt élete első közelebbi élménye az orvostudományal kapcsolatban?***

Nem közvetlenül tapasztalt, de elmesélés alapján ismert első élményem még csecsemőkoromban történt. Akkoriban sokat bögtem és kórházzól-kórházra cipeltek, hogy megtalálják a probléma okát. Végül a gyermekklinikán jött rá egy orvos, hogy azért bögtem, mert éhes voltam és zabpehellyel etetett meg. Ez nagyon rendes volt tőle, és a későbbiekben is csak jó véleménnyel voltam az orvosokról. Pl.: 17 éveses kosárlabdázás közben összetörtem magam, utána hosszasan be kellett járnom a sebészetre, ahol már előre mosolyogva köszöntöttek. Ennek ellenére akkor még nem akartam orvos lenni, inkább a kémia és a vegyészet vonzott.

### ***Végül is miért jelentkezett mégis az orvosira?***

Pécsi voltam, és Cholnoky Professzorral gyakran találkoztam a reggeli úszásnál a Balokányban. Ő beszélt le a vegyészetről és győzött meg arról, hogy erre az egyetemre jöjjenek. Azt mondta, hogy ezen az egyetemen nem csak orvos lehet az ember, hanem sok minden más. A felvételi után sem akartam orvos lenni, de a tanulmányaim során, amikor a betegek közelébe kerültem, megérintett a dolog, ám végül

is az élettan mellett maradtam. Ugyanakkor kutatásaim során is mindig szerettem ember- és beteg-közelben maradni.

### ***Volt-e kiváltképp emlékezetes vizsgája, jó vizsgáélménye?***

Szentágotthai Professzornál vizsgázni mindig emlékezetes volt, és ez alól az én vizsgám sem volt kivétel... Nagyon jó eredménnyel végeztem, amit külön meg is jegyzett és tréfásan hozzátette, hogy a „Vértés Mariettának nem ér a neve.” A másik emlék Neurológia vizsgáról maradt meg, Környei Professor a vizsgán a szakma összefüggéseinek legkülönbözőbb vonatkozásairól „beszélgetett” remegő énemmel. Egy idő után kilyukadtunk az alkoholizmusnál, majd Verlaine-nél és Edgar Allan Poe-nál, végül ő elkezdett idézni a Hollóból, én meg folytattam. A vizsga (persze nem csak ezért) jól sikerült.

### ***Hogy került az Élettani Intézetbe, és származott-e valami hátránya női mivoltából?***

Diákkörösként már másodévesen az Élettanon voltam és soha nem éreztem magam hátrányos helyzetben. Lissák Kálmán intézetvezető pont ugyanannyit követelt tőlem, mint másoktól, ugyanakkor az elismerés is ugyanolyan mértékű volt. Én voltam az első nő itt, aki megvédte a kan-

didátusi disszertációját, illetve az első női docens. Hál' Istennek később szaporodtunk. Elyomott-nak sohasem éreztem magam, bár több dolgom volt, mint a férfiaknak, főleg, amikor gyermekem született.

**Ismeri, hogy szakterülete az endokrinológia. Hogyan szerette meg, milyen kutatási eredmények születtek, ezek közül melyikre a legbüszkébb?**

Mindig is vonzott az endokrinológia. 1968-ban két évet töltöttem Londonban King Professzor mellett, ahol az ösztrogén-receptor kimutatásán dolgoztak. Én, mint neuroendokrinológus vettem részt a kutatásban, itt kaptam igazán kedvet a szteroid hormonok kutatásához. Nagyon jó eredményeink születtek, kimutattuk az ösztrogén-receptort a diákköröseimmel és a Szülészeti Klinikával együtt dolgozunk a probléma nőgyógyászati vonatkozásain, állatkísérletes modellek segítségével. Igen hasznos és szép eredményeket értünk el eddig, pl.: – a sajnos már elhunyt-Székely Professzorral végzett kollaboráció során az ösztrogén-receptorok működéséről a menstruációs ciklus alatt humán uterus szövetekben, illetve Szabó Professzorral végzett vizsgálatokban pedig a szteroid-receptorok szerepéről a post-natalis tüdőérésben.

**Mint volt oktatási dékán helyettes, mi a véleménye az egyetemi vezetésről, az egyetem helyzetéről, a sok külföldi hallgatóról és az élettan vizsgák megreformálásáról?**

Nehéz kérdések. Úgy a Rektoral, mint Sümegi Dékánal baráti a kapcsolatam, és jól tudom, hogy milyen heroikus küzdelmet folytatnak azért, hogy a sok probléma ellenére minden a legjobban menjen. Az egyetemi csődbiztos állandó jelenléte okozta bizonytalanság senkinek sem használ. Oktatásban nem ismerek tréfát. Minden oktatótól megkívánom, hogy precízen készüljön óráira, naprakész és modern legyen. Sajnos az egyetemi előadónak nem oktatnak retorikát, pedig hasznos lenne tanítani, hogyan kell az előadásokat felépíteni, hogyan kell a nehéz és a könnyebben „emészthető” anyagrészeket adagolni stb... Az előadás során azonnal érezni lehet az érdeklődést, a „feedback-et”, sajnos nem mindig sikerül elérni a kívánt eredményt. Szükség van 20 perc után némi lazításra, hogy az előbb elhangzottak rögzüljenek; ha a hallgatóság mocorog, akkor stílust kell változtatni, a sikeres előadáson azonban síri csend van. Nekünk itt az

Élettanon az a feladatunk, hogy megtanítsuk az egészséges emberi szervezet működését, hiszen a beteget gyógyítása során ebbe az állapotba kell visszajuttatni és fontos a hallgató érdeklődését felkeltetni, elérni, hogy megkedvelje a tárgyat. A sok hallgató és a háromnyelvű oktatás is nagy terheket ró az oktatóra, egyrészt az infrastruktúra javítása lenne szükséges, másrészt az állandó nyelvtanulás is fontos, nem elég tudni egy idegen nyelvet beszélni, a szakszargont is ismerni kell, és úgy előadni, hogy a külföldi hallgató is azt tanulja meg belőle, amit mondani akarok.



**AZ OKTATÁS OLYAN, MINT A PIAC: HA JÓL TUDOM ELŐADNI, SZÍVESEN VESZIK, SZERETIK ÉS MEGTANULJÁK, AZ OKTATÁS SIKERES, EGYÉBKÉNT NEM.**

Az élettan vizsga készülő változtatása egyszerűen a nagy hallgatói létszám miatt történik, több száz hallgatót szóbeli vizsgán ugyanolyan figyelemmel végighallgatni, türelemmel értékelni nagyon nehéz feladat. Primitívebb ugyan az írásbeli vizsga, de sok ember esetén igen gondos előkészítéssel jól megvalósítható, világszerte nagyon sok egyetemen használják sikeresen. Próbálkozunk.

**A hallgatók körében is jól ismert humorérzéke. Mennyire tartja fontosnak a mindennapi életben?**

E nélkül semmi sem megy. Az embernek valahogy le kell vezetni a feszültséget és ez a legkönnyebb, legcélravezetőbb módszer. Agresszivitással kevés dolgot lehet megoldani. A nők általában bőgneek, én ezt nem tartom követendő dolognak, mert nem használ. Ez ember alapvetően önző lény, ezzel a hozzáállással nem csak másnak, magamnak is jót teszek. Próbálok humorosan nézni a dolgok nehezét.



**Ha szabad, feltennénk egy-két személyesebb kérdést is. Mit csinál szabadidejében, mi a hobija?**

Alapvetően az olvasás és a zene, rendszerint a szakmát olvasom, otthoni könyvtárunk 7000-8000 könyvből áll, melynek karbantartásához lassan egy könyvtáros kellene. Szeretem a történelmi és szépirodalmi műveket is. Gimnáziumban OKTV-t nyertem történelemből, ennek a felvételi eljárás során nem vettem hasznát, de majd egyszer, ha lesz még a műsor, elmegyek a Vágó úrhoz játszani. A hallgatókat fogom megkérni, hogy adják a telefonos segítséget. 12 évig zongoráztam, rettenetesen szeretem a zenét, kiváltképp a klasszikus jazz-t. Bárhol járok, mindig „betépek” egy zeneművészeti boltba. Nagyon szeretek utazni is, ilyen téren alapos vagyok, felkészültem és célirányosan megyek nézelődni.

**Mesélne valamit a családjáról?**

Férjem és egy fiam van, aki mellelég nőgyógyász (az ösztrogén itt is előjön), valamint egy csodálatos másfél éves Adél nevű kislány unokám. A kislfiú is úton van, januárra talán kibújik. Adél nagyon határozott egyéniség, szülei gyakran letolnak, hogy ne etessem anyyi csokoládéval, de egy nagymamának már csak ez a dolga...

**És végül, ön szerint milyen a jó orvos?**

Van empátiája. Soha-soha nem szabad megszokni, hogy a beteg...beteg. A jó orvos sajnál, együtt érez, sokat olvas, mindig naprakész. Még ha nem is tudja alkalmazni, jó, ha tud a legfrissebb eredményekről, hisz nagyon sok új dolog van a világban.

**A JÓ ORVOS TANÍJA AZ ORVOSTANHALLGATÓKAT, MERT EZ IS HOZZÁTARTOZIK. AMIT MI KAPTUNK, AZT FELTÉTLENÜL TOVÁBB KELL ADNI, NEM SZABAD MEGSZAKADNIA A LÁNCNAK.**



**Köszönjük szépen a beszélgetést!**

Készítette: **Szántó Viktória, Metil**

Fotók: **Kalmár Lajos**

Összeállította: **Buda Ágnes**

*Megjelent eredetileg 2005 októberében a Confabulában*

## A CONFABULÁTÓL

## A FESTŐVÁSZONIG

**Mesélj egy kicsit magadról! Miként lesz egy fogorvosstan hallgatóból izgalmas festő és fotós?**



Kávéházi pillanatok, álmos, hűvös reggel, de a kellemes mély orgánium és az érdekes beszélgetés minden hangját úgy raktározza el a sejtjeim, mint a koffeincseppeket. Dr. Simán Benedek, fogorvossal beszélgettem festészetéről, fényképészetről és az élet mindennapi csodáiról.

Nem is tudom, hol kezdjem... a tanulmányaimról nem sokat tudnék mesélni – nevet Benedek. 2008-ban a *Confabula* magazinnal kezdődött az alkotói pályafutásom. A gólyatáborban akkor is kerestek írókat, fotósokat, mivel éppen generációváltáson ment át a lap, hisz az akkori szerkesztőség már végzős volt. Jelenkeztem, mint fotós, bár hozzá kell tennem, akkoriban még nem volt rutinom a fényképezőgép használathoz. Az újság azonban nagyon tetszett, szép igényes lap volt, érdekelt, milyen is egy alkotóműhely.



**Milyen tapasztalatokkal gazdagodtál a lapnál?**

2010-re átalakult a szerkesztőség, egy-két új dologgal színesítettük az újságot, elkezdtünk címlapokat csinálni. Elindult egy arculatváltás, amely folyamat nagyon kreatív munkát igényelt. Ez egy nagyon meghatározó időszak volt a képzelőerőnek, az alkotásnak, a kreativitás sólyomszárnyakkal repült.

**Hogy találtál rá a festészetre? Köztudott, hogy a szépérzék és a művészetek végtelen halma nem ismer határokat, mégis mi volt, ami elindított az ecsetek és festékek ösvényén?**

2010-ben nyáron kezdtem el festeni. Ugyan éreztem már korábban is, hogy vannak ambícióim, de nem tudtam leülni és erre időt szánni. Egy nyári balatoni élmény köthető az úttörő pillanathoz, ahol ugyanis véletlenül egy kiállításra tévedtem, ahol minden résztvevőnek egy kis képet kellett csinálnia, ez volt a belépő. Nagyon élveztem már a készítés pillanatait, majd amikor elkészültem vele, meg is dicsértek, hogy milyen jól sikerült. Ez adott egy lendületet, némi bátorsággal megfűszerezve, hogy ezt csinálhatnám ezentúl is.



**Mik azok az anyagok, technikák, amiket használsz?**

Akril festékkel dolgoztam papíron a kezdetekben, majd szépen kipróbáltam magam vászonnal. Elkezdtem készíteni digitális képeket is, melyeknek egy rétege festmény, egy rétege fotó. A fotózás meg nálam szezonális. Az ihlet, a kreativitás kibontakozása inkább eseményhez kötött, mint pl.: egy nyaralás, vagy utazás, ahol amúgy is a kezemben van a fényképezőgép. Csak úgy nem szoktam a városban sétálgatni, hogy hátha meglátok valamit. Erőltetetten semmi sem működik.

**Milyen kiállításaid, elismeréseid voltak eddig?**

2013-ban a II. Fogorvos Szaknapokon volt az első kiállításom a Dékáni Tanácsteremben. Azóta volt már több is, határon innen és túl. A legmesszebb eddig a tengerentúlra vittem a festményeimet. Amire a legbüszkébb vagyok, az a Bajnócky-díj, amelyet 2016-ban kaptam meg.

(Dr. Bajnóczy István az Igazságügyi Orvostani Intézet emeritus professzora volt, 2014-ben hunyt el. A komolyzene iránti rajongása hallgatói körökben is ismert volt, az általa tartott „Halál az operaház színpadán” című népszerű kurzusa alapján. A nevével fémjelzett, 2015-ben alapított díj karunk hallgatóinak és munkatársainak művészi teljesítményét ismeri el. – a szerk.)

**Minden képed más és más, mégis az emberben ismerős érzések kavarnak egy új festményed láttán.**

Nos, nem szeretem a hagyományos vonalakat, elkezdek rajzolgatni, alakulgat és csinálom, ami jön. Nyilván van koncepció, de a legtöbb képem egy egyszerű rajzból indult ki. Vannak sorozatok is, amik egy koncepciót követnek és vannak absztraktok, amelyek tekintenek a konformista síkობól. Jó érzéssel tölt el, hogy egy realistább irányzatot is magamévá tudok tenni, meg tudom csinálni, ami elvárható, de nem leszek tőle maximálisan elégedett. Sokkal boldogabbá tesz egy gesztus-kép. Jobban is illik hozzám, ki tudom festeni az érzéseimet, addig csinálhatja az ember, amíg harmóniát nem lát a képen, amíg „ki nem elégül a vizuális kerge”. Egy másolás képnél sosem lehet teljesen tökéleteset reprodukálni, ott szinte feltétel az elégedetlenség.



**Végezetül, meséj kérlek kicsit a fényképeidről. Érdekes formákban köszönek vissza, ez is egyfajta kilépés a komfortzónából?**

Ezek főleg fotók, de vannak réteggépek is, amiket már említettem. Most keresem az új formákat, alapokat és az új médiát. Gondoltam valami érdekes fog belőle kisülni.

**Kijelenthető, hogy a Nagy Mű még nincs befejezve, a gép ugyan forog, de az alkotó nem pihen.**

**Köszönöm szépen a beszélgetést!**

Fotók: **Simán Benedek**  
Készítette: **Buda Ágnes**



#simanbenedek



## KIÉGÉS

INTERJÚ DR. VERES ANDREÁVAL

Az orvostanhallgatói lét nem könnyű. A rengeteg feladat és elvárás tengerében bizony könnyű elmerülni és céltalanná válni, a helyzet pedig később, végzett orvosként még rosszabbá válhat megfelelő önismeret és megküzdési stratégiák nélkül. Mindezek könnyen motivációvesztéshez, idővel pedig akár a félelmetesen hangzó kiégéshez vezethetnek. Mi is az a kiégés, és mit lehet ellene tenni? Megtudhatjátok Dr. Veres Andreától, aki háziorvos és mentálhigiénés szakember is egyben.

**Manapság gyakran halljuk a kiégés fogalmát, azonban mit is jelent pontosan ez a rejtélyes szó?**

A klasszikus kiégés definíciója szerint egy nagyon hosszú, többlépcsős folyamat, ami a személyiség egy mély, visszafordíthatatlan átalakulásával jár. A munkahelyi kiégés oka a túlzott terhelés tartós fennállása, az érintett személy az ebből keletkező stresszt pedig nem képes levezetni. A személyiségünknek vannak énvédő mechanizmusai, ezek az integritást hivatottak fenntartani tartós stresszhelyzet esetén. A felborult egyensúly miatt ezek a folyamatok idővel deformálják a személyiséget, így próbálva adaptálódni a megváltozott helyzethez. A személyiség megváltozásával kialakul egy kóros látásmód, azt fogadjuk el normálisnak, ami nem az. Megoldás nélkül végül ez betegséggé válhat, súlyos depresszió, akár szuicidumra való hajlam jelentkezhet, ami már mindenképpen szakember beavatkozását igényli. Az egészségügyi dolgozók körében sajnos ez egy gyakori probléma, melynek megelőzésére több figyelmet kellene szentelnünk.

**Az orvostanhallgatókat ez a jelenség hogyan érintheti?**

Azt gondolom, hogy ebben az életkorban defintív kiégésről még nem beszélhetünk, csak egyfajta fásultságról, útkeresésről, megtorpanásról, szóval ezt a fogalmat itt lazábban kezelném. Inkább arról van szó, hogy hirtelen túl sok a feladat, túl nagyok az elvárások, ezért megváltoznak a prioritások. A hallgató érdeklődése beszűkül, és a teljesítés kerül előtérbe, megbomlik az egyensúly az egyetem és a magánélet között.

Nagyon fontos, hogy ezt időben észrevegyük és kezdjünk el lepakolni, behozni más értékeket az életünkbe. Ez lehet bármilyen szervezett kikapcsolódás: futás, szociális élet, zenélés vagy akár egy főzőtanfolyam. Szervezett alatt azt értem, hogy bátran írjuk be a naptárunkba a kötelező feladatok mellé az úgynevezett „én-időt”, és ahhoz ragaszkodjunk is. A felsőbb éveseknél az is gyakori probléma, hogy idővel kezdenek elveszni a szakmában, az elméleti és gyakorlati képzések aránytalanságában. Az orvosi egye-



temen nagyon kemény elméleti képzés van, a gyakorlatnak pedig kisebb a hangsúlya, kevesebb a fókusz a gyakorlati feladatok megoldásán. Gondolok itt az orvosképre, a szerepekre: ki is az orvostanhallgató, ki is az orvos, mit csinálok majd orvosként azon túl, hogy megtanultam a lexikális anyagot, és magamat, mint embert az orvosszerepbe mennyire tudom elhelyezni. Úgy érzem, hogy itt vész el az attitűd, a viszonyulás a feladathoz, és erre talán nincsenek megfelelő képzések. *Junior Bálint* oktatóként a foglalkozások során épp ezeket a készségeket és az önismeretet próbáljuk fejleszteni, hogy meglegyenek ezek az alapok, mire a hallgatóból orvos lesz.

***Magamon is tapasztalom mostanában, hogy csökkent a motivációm az orvoslás felé, szeretnék csak hétköznapi ember lenni, nem pedig hallgató. Úgy érzem azonban, hogy ez a jelenség csak átmeneti és a többségünk talán átesik ezen.***

Igen, ez a személyiségfejlődés velejárója. Minden életszakasznak meg van a maga krízise, ezt meg kell élni. Ebben az életkorban, a korai felnőttkorban jellemző „Ki vagyok én?” és „Mi az én utam?” kérdések idővel mindenkiben felmerülnek, ez egy teljesen normális jelenség. Ennek során megtapasztaljuk a pozitív és negatív pólust egyaránt, és ha a szintézis során meg tudjuk küzdeni ezt a krízist, akkor léphetünk tovább a fejlődésben. Probléma akkor jelentkezhet, ha tartósan megragadunk egy fázisban, mert ez belső disszonanciához és motivációvesztéshez vezethet. Ezért is gondolom azt, hogy egy hallgató életében a hatodévfolyam egy borzasztóan fontos év, aminek érdemes kihasználni minden pillanatát. Ekkor láthatunk bele először mélyebben az orvosi tevékenység mindennapjaiba, az orvosszerepbe, és itt dőlhet el, hogy ténylegesen tudunk és akarunk ezzel foglalkozni vagy sem.

A szigorló év során érdemes törekednünk minél több orvos-beteg kapcsolat kialakítására, és az anamnézis, illetve fizikális vizsgálatok rutinszerű elsajátítására. Ha így teszünk, és ezt az évet helyesen töltjük el, ez a motivációt is meghozhatja és segíthet a bennünk felmerülő kérdések megválaszolásában, a krízis megugrásában.

***Szóba került az imént a Junior Bálint. Bevallom őszintén, hogy magam sem tudom pontosan, mit takar ez a kurzus. Mesélnél róla?***

A Bálint csoport *Bálint Mihály* magyar pszichiáterről, a pszichoszomatika atyjáról kapta a nevét. Ez egy esetmegbeszélő csoport orvosok számára. Célja a konfliktuskezelés és a stresszkezelés fejlesztése, a kiégés megelőzése. A résztvevő orvosok a nehéz eseteiket – amelyek mintegy ülnek a hátukon és megterhelik őket lelkiileg – beviszik a csoportba, és ott meghatározott módszerek segítségével a csoport kollektív bölcsessége segít ezt megoldani, feldolgozni. Ezt próbáltuk Junior Bálint kurzus formában átültetni a hallgatói szintre is, hiszen harmadévtől már őket is érhetik nehéz pillanatok, akár hallgató-beteg, akár hallgató-oktató szinten.

Nagyon fontos, hogy itt mindig konkrét esetekről beszélünk, konkrét szereplőkkel és konkrét kérdésekre keressük a választ. Ahogy halad előre a csoport a félév során, kialakul egy bizalmi csoportmunka, ami megalapozza a résztvevők fejlődését egyéni szinten is. A kurzus során megismerjük azokat a kulcsokat, megoldási sémákat, amikkel egyén szinten dolgozunk, ezek közül melyik működik és melyiken kell változtatni. Sok hallgató itt éli meg először, hogy az adott problémájával nincsen egyedül, és arra különböző megoldási lehetőségek adódhatnak számára. A hallgatók orvosként emberekkel foglalkoznak majd, ami önmagában komoly kihívás, kulcsfontosságú tehát még időben kialakítani a személyes megküzdési stratégiákat. *Németországban* például már kötelező a hasonló csoportokban való részvétel, *Magyarországon* sajnos ez még nem jellemző.

Remélem, hogy idővel változik majd a helyzet, és nagyobb hangsúlyt kap a mentálhigiéné a gyógyító hivatásban is.

***Rengeteg értékes dolog hangzott el, és sok bennünk felmerülő kérdésre választ kaphatunk. Nagyon szépen köszönöm a tartalmas beszélgetést!***

Képek:  
**Dr. Veres  
Andrea**

Készítette:  
**Kiszler  
Tamás**





## ZENE XY FLIES

**Kanizsai Dániel a PTE ÁOK hallgatója, egyetemi tanulmányai mellett pedig az xy flies nevű zenekar egyik tagja. A beszélgetésünk elég kaotikusra sikeredett: egyikünk sem volt a helyzet magaslatán, az előre összeírt kérdéseimet sehol nem találtam, majd 20 perc után vettük észre, hogy a diktafon sem működik. Jókat nevtünk saját magunkon, de a szenvedés abszolút megérte.**

### **Hogy jött ez a név, hogy xy flies?**

Sajnos nem tudok valami izgalmas történettel szolgálni ezzel kapcsolatban, sőt igazán épkézláb választ sem tudok adni. Sokáig kerestünk nevet, sok minden felmerült, és a kisebb rossz elve alapján valahogy ez ragadt rá a zenekarra. Talán kicsit furcsa elsőre ez a név, sokszor gondolkodtunk névváltoztatáson, de igazából tükröz minket, mert maga a zenekar is sok szempontból kicsit „fura”.

### **Fura?**

Igen, elég egyedi stílus a miénk, nem is tudnám egy műfajba besorolni. Pécsiként nyilván közel áll hozzánk az alternatív rock, de vannak mondjuk hip-hopos alapjaink is. Leginkább azt mondanám, hogy a mieink tipikusan azok a táborútz mellett éneklős számok. Nem is szeretnénk egy kategóriába besorolódni, nekem tetszik ez, hogy különleges, amit csinálunk.

A témáink is nagyon széles palettán mozognak, a dalok hétköznapi helyzetekből születnek, a saját életünkből sokat merítünk. Kezdetben ilyen kis „kézmegfogós”, tizenéves szerelmes számaink voltak, aztán ahogy idősebbek lettünk, jöttek a komolyabb, „nagyfiúsabb” dolgok is: az igazi nagy szerelmek, a fiatal felnőttkori problémák.

Lemezeinken végigkövethető a mi személyiségfejlődésünk is.

**2015.**

Törpék és tündérek

**2016.**

Mondom néha

**2017.**

Csak vicceltem

## Kik a zenekar tagjai és miért zenéltek együtt?

Nagyjából 2010-ben alakult a zenekar. Gyerekkori barátok voltunk, mindenki tanulgatott valamilyen hangszeren, és adta magát az ötlet, hogy összeálljunk. Kezdetben hárman voltunk, Weiling Márton basszusgitározott, Harsányi Miklós dobolt és énekelt, én pedig gitároztam és énekeltem. 2012-ben csatlakozott hozzánk Késmárki Benedek zongorán, így vált teljessé a banda. Benedeknek rengeteg ötlete volt, és akkor kezdett el igazán kialakulni a zenekar arculata. Eleinte csak feldolgozásokat játszottunk, aztán jöttek a saját dalok. Elsőként Miki kezdett el írni, az első lemezen csak az ő számai vannak, aztán Benedek és én is vittünk ötleteket a próbákra.



## Melyik az a dal, amit a legjobban szeretsz, ami-re a legbüszkébb vagy?

Ez elég változó, talán a Boldog vagyok. Ez egy popos, szerethető kis dal. Egy friss szakítás utáni időszakról szól, amikor az ember úgy érzi, hogy felszabadul a korlátok alól, de valahogy azért meg mégis csak rossz. A kedvenc sorom belőle:

„SZAKÍTOTTUNK, MERT UNALMAS VOLT MÁR,  
ÉS NEM BESZÉLHETTEM MÁSOKKAL.  
MOST VELÜK BESZÉLEM MEG,  
HOGY BÁRCSAK LENNE MINDEN ÚJRA UNALMAS”

## Milyen gyakran próbáltok?

Vizonylag ritkán találkozunk, mert ketten közülünk – Benedek és Marci – Budapesten tanulnak, Miki és én pedig itt Pécsen járunk egyetemre. Alapvetően ez egy hobbizenekar, mindegyikünknek az a célja, hogy diplomát szerezzen, és biztos lábakon álljon az életben, de havonta

egyszer legalább igyekszünk összeülni és zenélni.

## Melyik volt számokra a legnagyobb koncertélményetek?

Egyértelműen 2017 szeptemberében a PTE alapításának 650. évfordulója alkalmából tartott rendezvény, ahol a Halott Pénz előtt léphettünk színpadra. Ugyanígy a PTE-n kerestül jutottunk el 2018 nyarán az EFOTT-ra, ahol VIP karszalaggal a backstageben Dzsudzsják Balázssal és Palvin Barbival is összefutottunk. Nagyon szép emlékként él bennem az első Titiás koncertünk is, vagy a Made in Pécs fesztiválos megjelenések, ide amióta elstartolt a fesztivál, mindig hívnak minket. Minden évben megyünk a Művészetek Völgyébe is fellépni, amit szintén nagyon szeretünk. Onnan is van backstage-es élményünk, egy kicsit kevésbé VIP környezetben egy birkával...



## Mi lesz a következő koncert, ahol láthatunk titeket?

Május 4-én, szombaton a Szabadkikötőben fogunk zenélni, és nyárra is alakulnak már a programok.

## Köszönöm a beszélgetést!

Készítette: **Richter Zsóka**  
Képek: **xy flies**



# POÉTA DOCTUS

Írta:  
Németh  
Fanni  
Mónika



## EMBEREK

Az emberi természet mindig többet akar,  
Nem tudni, hogy a vágy miből fakad.  
Nem attól boldogok, amilyük már megvan,  
A szép emlékektől; egy fénykép, egy arc,  
Hanem ami még hiányzik, azt keresik, de:  
Ha megtalálják, akkor sincsenek megelégedve.  
Egy gondolat az indító: mindig több kell,  
S emiatt a legtöbbjük boldogtalanul huny el.

## Szerelmes ABC

Talán a legszegényebb ember a leggazdagabb,  
Mert bármit kap, arcára őszinte mosolyt csal.  
Ő tisztában van vele, hogy mindennek van értéke,  
Minden reggelnek, mikor a társad mellett ébredhetsz,  
Minden egyes napnak, mikor egy új embert megismeresz,  
Minden pillanatnak, mikor egy rejtett szépet felismeresz,  
Minden alkalomnak, mikor másban örömet keltesz,  
A fitok: csak a szépet kell felidézni, ha kell, több ezerszer.

## Nem mondóm el

Nem mondóm el senkinek,  
Hogy messzire mentél,  
Hogy egyedül maradtam  
Hogy végleg elmentél.

Hogy mennyire más volt,  
Hogy vigyáztál rám,  
Hogy boldog vagy máshol,  
Hogy nem vagy itt már.

Hogy eltűnt a világ,  
Hogy nélküled nem olyan,  
Hogyha a szívem szilárd,  
Hogyha kökemény volna,

Nem mondanám el senkinek,  
Hogy messzire mentél,  
Hogy egyedül maradtam,  
Hogy végleg elmentél.

A szívedet ellopom,  
Álmodlak én Téged.  
Bármit kérsz, elhozom,  
Cinkosom légy, kérlek.  
Csodálom, hogy létezhetsz,  
dermesztően lágy virág,  
dzsemmel, ha kelthetlek,  
elhiszem, hogy valós világ.  
Élvezem, ha nézhetlek, s  
felébredve meglátlak,  
Gálákon szédelgek,  
Gyémántot érsz nálam. ;)  
Hiszem, Te vagy az „Ő”,  
Imádom a léted,  
Izzó tűzben, sőt;  
Jégbe fagyva is érzem.  
Kerestelek, s szemedben  
Látom, szívem forgó kerék,  
Lyukkal a közepén, de  
Melletted vagyok csak egész.  
Nem tudni, elég - e,  
Nyitott ajtó vagyok csak,  
hova betérsz majd egyszer  
ódákat írva, lángolva,  
örömet keresve.  
Őrződ, amíg lehet,  
Páros emlékeket,  
Régi kincses helyet,  
Semmi el nem enged.  
Szinte látni véled,  
Titkon, megigéred  
Utolér a végzet.  
Üvegen át látva,  
Virágok közt futunk  
Zöldel a jövőnk, majd  
Zsákutcába jutunk.

## MIÉRT DOLGOZZUNK ÁPOLÓKÉNT?

Akárhányszor szóba kerül a segédápolás, mint munkalehetőség medikusok számára, én mindig örömmel osztom meg tapasztalataimat. Első év végén sem éltem meg tragédiaként a kötelező ápolástan gyakorlatot, sőt, örültem, hogy végre szerzek valamennyi gyakorlati tudást az egészségügyi tanulmányaimon belül, és jobban megismerem a helyi *Balatonfüredi Állami Szívkórházat*. Számomra annyira jó élmény volt ez az egy hónap gyakorlat, hogy következő évben visszatértem nyári munkára, majd később a passzív félévemben is ott dolgoztam pár hónapig.

Számtalan előnyét éreztem az itt eltöltött hónapoknak. Beleláthattam, milyen szoros munkarendje van egy egészségügyi intézménynek, és nekem is fel kellett vennem a napi ritmust az ott dolgozó ápolókkal. A feladataimat a lehető leghamarabb és legprecízebben kellett elvégeznem, amit nyilván ott és akkor nem mindig éltem meg pozitívan, utólag viszont úgy látom, sokat formálta a munkához való hozzáállásomat. Nővérként dolgozva beláttam, sokkal több a teendőjük, mint korábban képzeltem. Szerintem ez fontos lenne, hogy mindenki megtapasztalja, aki egészségügyben tervez dolgozni, mert így több empátiával fordulnánk a dolgozók felé, illetve minden kezdő kolléga felé. Remélem, majd gyakorló orvosként munkálkodva sem fogom elfelejteni, milyen volt remegő kézzel megcsinálni az első vérvételemet, majd futni, hogy vizitig végezzek 12 ágy áthúzásával. Az egyik leghasznosabb része a több hónapnyi munkának az volt, hogy magabiztosabb lettem a betegekkel való kommunikációban. Mire harmadévben elkezdődtek a belgyógyászat órák, mi, akik hosszabb ideig dolgoztunk ápolókként, sokkal bátrabban léptünk oda a betegekhez, ha kikérdezni, vagy

megvizsgálni kellett őket, mint más csoporttársaink. Nővérként dolgozva megismertem a leggyakrabban használt gyógyszereket és azok kombinációit, és azt is betéve tudom már, melyiket hogyan szokták becézni a betegek egymás között. A legfontosabb mégis, a konkrét gyakorlati tudás megszerzése volt. Ha őszinték akarunk lenni, az egyetemi tanulmányok keretein belül nem elég hangsúlyos a készségfejlesztés, mi magunk tehetünk a legtöbbet azért, hogy biztos kézzel végezzünk majd eljárásokat, mikor már diplomás orvosként dolgozunk. Szerencsére én olyan jó osztályra és olyan támogató közegbe kerültem, hogy bármit begyakorolhattam, amit szerettem volna.

Nagyon szerettem azt, hogy bár még az egészségügyi tanulmányaim felénél sem jártam akkoriban, mégis elősegíthettem mások gyógyulását számtalan módon. Néhány kedves szónak, türelmes gesztusnak hatalmas ereje van. Jó volt, hogy, ha időm engedte megtehettem, hogy kicsit beszélgessek a betegekkel vizsgálatok közben, elkísérjek egy kis sétára egy kitarót, de nehezen mozgó páciens, megnyugtassak valakit egy rosszullet után, vagy támogassak egy beteget élete egyik legnehezebb napján, mikor olyan kritikus állapotba került, hogy nem tudhattam, másnap látom-e még.

Összességében én minden orvostanhallgatót bátorítanék arra, hogy még az egyetemi éve alatt ápolói munkát vállaljon, hogy lelkiileg-szellemileg fejlődhessen, tudása gyarapodhasson, és sokkal érettebben kezdhesse meg orvosi munkáját.

Írta: **Kozák Bernadett**

# SEGÉDÁPOLÁS: TAPASZTALAT, FIZETÉS ÉS POZITÍV ÖNÉLETRAJZI PONTOK

vagy az orvosi egyetem mellett is lehet dolgozni

Orvostanhallgató voltam és mellette segédápoltam. Bizony-bizony, nem szabad hinni a pletykáknak, hogy ez a nappali tagozat mellett lehetetlen és csak a csúszóknak férhet bele. Picit lehet hinni azoknak a pletykáknak, hogy érdemes előbb túlélni az első két évet és csak utána belevágni a lelkes álláskeresésbe. Fárasztó tud lenni, kihívásokkal teli és mégis, abszolút megéri.

Több helyen is kipróbáltam magam részmunkaidőben, nyaranta kihasználtam a csodával határos módon nem kötelező gyakorlattal töltendő időt és hol családiasabb légkörben-hol feszítettebb munkatempóban, de mindegyik helyen rengeteget tanultam.

Ha úgy érzed, hogy a gyakorlati kompetenciákat illetően jól jönne egy kis plusz gyakorlás, fejlesztenéd a betegekkel való kommunikációs készségeid, nem taszítanak az emberi váladékok és aláztatos vagy: a helyedben belevágnék. Előtte pedig elolvasnám ezt a cikket, hogy rálássak mire is vállalkozom.

12 órázni ugyanis nem a legkellemesebb elfoglaltság a világon. Mint ahogyan egy felnőtt embert tisztába tenni, etetni vagy fürdetni sem könnyű feladat. Visszagondolva a krónikus belgyógyászati osztályokon és sürgősségin elöltöltött hónapokra mégis mindig ugyanarra a következtetésre jutok: újra belevágnék. Nem csak azért, mert a vérvétel, az injekciók adása vagy a MedSol használata engem nem töltött el felsőbb éveken szorongással. Nem is azért, mert a végtelen számú hatóanyag mellett a kis buksimban azért helyet kapott pár gyakorlatban előszeretettel használt gyári név, megfigyelhettem hogy zajlik egy neurológiai konzílium, polytraumás beteg ellátása vagy egy újraélesztés.

Tényleg magabiztosabbá tett, megtanított könnyebben szólni a betegekhez és a kollé-

gákhoz is. Láthattam folyamatában a betegellátást, hogy mikor milyen vizsgálatot rendelnek el és olyan gyakorlati tudásra tettem szert, amit így lassan 6 év tapasztalatai alapján más tárgy nem adott meg.

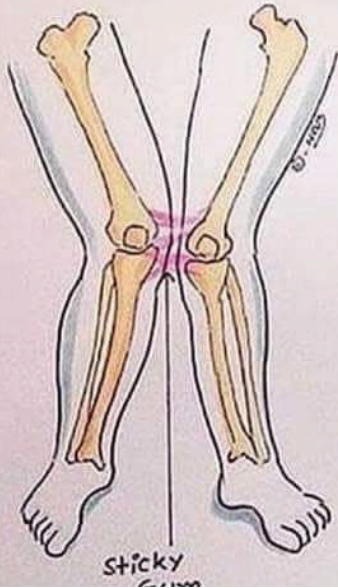
Az igazsághoz ugyanakkor hozzátartozik, hogy ültem zombiként reggeli előadáson éjszakai műszak után és mondtam le baráti programot munka miatt. Sírtam, ha igazságtalanul lettem elővéve és sírtam akkor is, ha együtt halt meg egy kis lélekdarabkám a betegemmel. Belül tomboltam, amikor nem hallgatták meg egy kedves néni panaszait vagy lekezelően szóltak egy kiszolgáltatott helyzetű pácienshez. Készültem vizsgára fél szemmel a csöpögő infúziót lesve, és dőltem ki este 8-kor a fáradtságtól.

Egy biztos: a segédápolással töltött hónapok nyitottabb, jobb manualitású és empatikusabb orvostanhallgatóvá tettek. Remélem hamarosan leírhatom azt is: jobb orvosá.

írta: **Árkus Vanessza**

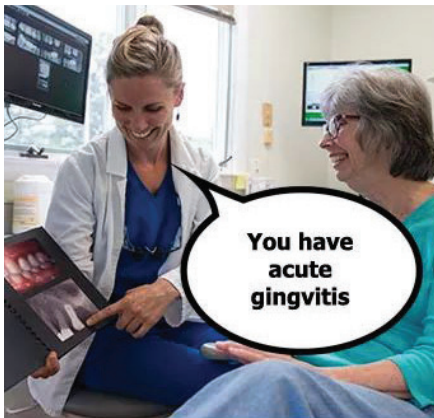
# GENU VALGUM

"GUM" makes your knees stick together



# GENU VARUM

"RUM" makes your knees spread apart



The FASTEST way to a man's  
**HEART...**

Is through the fifth left  
intercostal space,  
midclavicular line.

**Not the stomach.**



## Jelentkezz önkéntesnek:

- ha elmúltál 18 éves
- ha szeretnél **gyerekek között dolgozni**
- ha kipróbálnál valami újat
- ha **jókedvű emberek társaságát élveznéd**
- ha **vigasztalója lennél a betegeknek**

## Köztünk a helyed!

Tarts velünk játékos foglalkozásokat a Pécsi Gyermekklinikán!





# LEGYÉL TE IS CONFABULÁS!!!

ÉRDEKEL AZ ÚJSÁGÍRÁS, TÖRDELÉS, FOTÓZÁS?

Szívesen megosztanád írásaidat, novelláidat, verseidet?

LENNE KEDVED INTERJÚZNI EGYETEMÜNK PROFESSZORAIVAL?

SZERETNÉL EGY DINAMIKUS CSAPAT TAGJA LENNI?

*Ne habozz, keress minket bizalommal!*



ELÉRHETŐSÉGEK:

**Bábindeli Cintia**

[confabula@aok.pte.hu](mailto:confabula@aok.pte.hu)

[confabula.szerkesztoseg@gmail.com](mailto:confabula.szerkesztoseg@gmail.com)

[cintia.babindeli@gmail.com](mailto:cintia.babindeli@gmail.com)

<https://www.instagram.com/confabull/>

