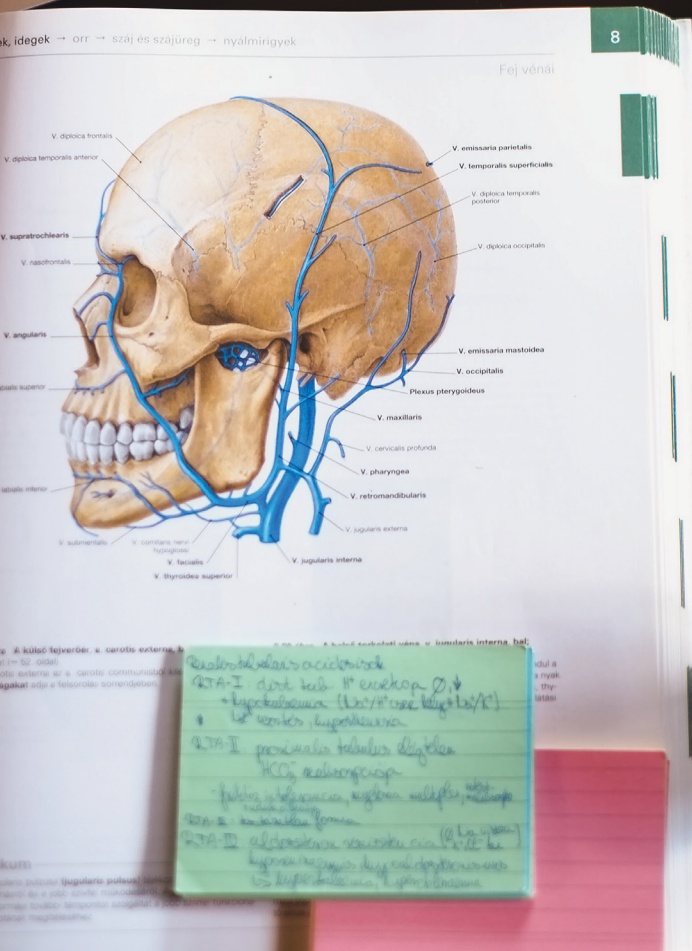


Confabula *minor*

A pécsi orvoskar lapja

2019 május-június XXVII/II
Anno 1992



Női vízilabda csapat a PTE-n!
Your Life at ÁOK
Vizsgaidőszak látástól vakulásig

...k. idegek → Orr → száj és szájrég → nyálmirigyek

Fej vénái

V. diploica frontalis
V. diploica temporalis anterior
V. supraorbitalis
V. nasofrontalis
V. angularis
V. submentalis
V. submentalis
V. facialis
V. thyroidea superior

V. emissaria parietalis
V. temporalis superficialis
V. diploica temporalis posterior
V. diploica occipitalis
V. emissaria mastoidea
V. occipitalis
Plexus pterygoideus
V. maxillaris
V. cervicalis profunda
V. pharyngea
V. retromandibularis
V. jugularis externa
V. jugularis interna

...k. I. külső fejtörő, e. carotis externa, ...
...k. I. külső fejtörő, e. carotis externa, ...
...k. I. külső fejtörő, e. carotis externa, ...

...k. I. külső fejtörő, e. carotis externa, ...
...k. I. külső fejtörő, e. carotis externa, ...
...k. I. külső fejtörő, e. carotis externa, ...





21-23



19-20



8-11

- 3 Szerkesztői levél
- 4 Női vízilabda csapat a PTE-n!
- 6 Charity Coffe – Avagy mindennapi mozgatórugónk jótékony célokra
- 8 Nem mondhatom el senkinek...
Elmondom hát mindenkinek!
- 12 Teddy Maci Családi Nap
- 16 Your Life at ÁOK – Interjú
Dr. Horváth-Sarródi Andreával
- 19 Négy Orvoskar Közti Reanimációs Verseny
- 21 Villámgyors receptek vizsgaidőszakra
- 24 Nyári gyakorlatokról röviden
- 27 Kávészennvedély vs. Koffeinintoxikáció
- 30 Könyvtári vagy otthoni tanulás?
- 33 Motivációhiány és a csúszás,
avagy a vizsgaidőSZAKI
- 35 Ajánlók
 - Moziajánló
 - Sorozatajánló
 - Könyvajánló
 - Programajánló
- 39 Risorius tréning



16-18



12-15



4-5



35-38

IMPRESSZUM

Főszerkesztő:
Bábindeli Cintia

Olvasószerkesztők:
Bábindeli Cintia
Buda Ágnes
Debreceni Dorottya
Szente Anna
Kozák Bernadett

Fotó:
Buda Ágnes
Szente Anna

Címlap fotó:
Szente Anna

Tördelőszerkesztő:
Siegler Anna

E számunk szerzői:
Bábindeli Cintia
Buda Ágnes
Debreceni Dorottya
Jakab Veronika
Kiszler Tamás
Nagy Edina
Németh Fanni Mónika
Richter Zsóka

Felelős kiadó:
Koncz Orsolya
PTE-ÁOK HÖK elnök

Elérhetőség:
confabula.szerkesztoseg@gmail.com
cintia.babindeli@gmail.com
facebook.com/Confabula
instagram.com/confabull

Kedves Olvasó!

Minden bizonnyal éjt nappallá téve a vizsgaidőszak pokoli bugyraiban tengődsz, és gondolataidat maximálisan kitöltik a tétetek, a vizsgadrukuk és az alvás iránti sóvárgásod. Nyilván tisztában vagy vele, hogy tűzba viszed az önhajászást, - nyugj, ezzel nem vagy egyedül - és képtelen vagy szabadulni a kényszeres bizonyítástól. Ha azonban sikerül, és szívesen töltenél néhány percet kellemes témák olvasásával, szíves figyelmébe ajánlom a kifejezetten erre az időszakra készült **Minor számunkat**, melyben óriási szerepet kapott a motiváció, a kávé és minden, ami tanulás.

Ha koffeinfüggő vagy, - ezen az egyetemen emelem kalapom, ha még nem szoktál rá a napi 3-4 feketére - feltétlenül olvasd el a **Kávészenvedély vs. Koffein-intoxikáció** írásunkat, ami csupa érdekes információt rejt e nemes italról.

Amennyiben az otthonülő-tanuló csapatot képviseled, és nem vagy híve az ételrendelésnek: melegen ajánlom figyelmébe a **Villámgyors receptek vizsgaidőszakra** összeállításunkat.



Ha úgy érzed, nem bírod tovább a rád nehezedő feszültséget, **Dr. Horváth-Sarródi Andreával** készített interjúnkból kiderül, mi lehet a megoldás a stressz kezelésére.

Kikapcsolódásra vágysz, de ötleted sincs, ezt hogyan valósítsd meg? Keresd **ajánlóinkat**: mozi-, sorozat-, könyv- és programajánlóval is készültünk Nektek.

Eredményes és sikeres vizsgaidőszakot kívánok a Confabula csapata nevében!

Cinti

NŐI VÍZILABDA CSAPAT A PTE-N!

**INTERJÚ KEREKES JULIVAL,
A PTE-ÁOK ÖTÖDÉVES HALLGATÓJÁVAL,
A CSAPAT MEGÁLMODÓJÁVAL**



Kinek a fejből pattant ki az ötlet, hogy létrejöhön egy női vízilabda csapat az egyetemen?

Az előző év őszi dékáni szünetén dobtam fel először a témát, mivel már korábban is gondolkodtam rajta, hogy kellene egy női vízilabda csapatot alapítani a karon/egyetemen, csak senki nem volt nyitott az ötletre.

A bátorságomat az adta, hogy tudtam, Nyitrai Miklós Dékán úr nagy vízilabda kedvelő, aki egyből nekiállt az intézkedésnek, és rövid időn belül meg is volt a pálya. Innentől jött az én feladatom, hogy felmutassam azokat a lányokat, akik szívesen csatlakoznának a csapathoz.

Mikor indultak az edzések? Ki az edzőtök?

Az edzések november végén kezdődtek el a Hullámfürdő uszodájában Pauer Fanni vízilabda edző segítségével, aki elvállalta a női csapat edzését. Januártól heti kétszer edzünk, este 21:30-kor kezdünk. Ez sajnos azért van így, mert a városban gyakorlatilag ez az uszoda van, ami edzésre alkalmas, emiatt nagyon telített.

Nagy az érdeklődés? Hányan vagytok jelenleg?

Jelenleg 20 aktív érdeklődőből áll a csapatunk, ami nagy fölényt jelent, hiszen egy vízilabda mérkőzésen csapatonként öt mezőnyjátékos és egy kapus van a pályán, beírva pedig 13+1 ember van, szóval bőven megvagyunk.

Egyébként nagyon érdekes, hogy mennyi ex-vízilabdás lány van itt az egyetemen, akik igazából arra vágytak, hogy végre edzhessenek, egy csapat tagjai lehessenek, és visszatérhessenek a sporthoz.

Milyen arányban vannak a teljesen kezdők és az egykori vízilabdások?

Körülbelül hét olyan lány van, akik korábban játszottak, tehát komoly egyesületi szinten, így ők minden szabállyal tisztában vannak, sok meccsen részt is vettek. Többek között jómagam is 8 éves játékos múlttal rendelkezem. A csapat másik része pedig úgy alakul, hogy vannak, akik szinkronúsztak – ők nagyon jó lábtempóval és fizikai adottságokkal rendelkeznek, illetve vannak azok, akik úszók voltak, vagy csak hobbi úszók, és emiatt szeretnének vízilabdázni. Elmondható, hogy azokkal van a legtöbb munka, akik eddig hobbi szinten úsztak csak, hiszen nekik az úzás alapjait is maximálisan el kell sajátítaniuk.

Ez a fajta különbség nem szül köztetek konfliktusokat?

Nem, egyáltalán nem. Az a tapasztalatom, hogy egy sportnak a szeretete nagyon összeköti az embereket, és láttam ezeken a lányokon is, hogy mennyire lelkesek, és szeretnének egy közösséghez tartozni, és igazából az első pillanattól kezdve nagyon jó a hangulat. Ez abból is látszik, hogy végig csacsogunk az öltözőben, ha beugrunk a vízbe akkor nyilván elkezdődik a munka, de amint újra kiszállunk a vízből, rögtön folytatódik a móka. Sok közös programot szervezünk a szabadidőnkben, és egyre inkább közelebb kerülünk egymáshoz.

Hogyan néznek ki az edzések?

Az elején mindig van egy kis úszástechnika, lábtempó, taposás, utána labda kapura lövés, tehát mindig igyekszünk gyakorolni. Jelenleg arra törekszünk, hogy minél inkább egy összehangolt csapatot alkossunk, és felzárkóztassuk a kevésbé tapasztalt játékosokat is. Továbbá a fizikum erősítése még egy óriási feladat, hiszen egy meccs-szituációhoz az elengedhetetlen.



Csak orvostanhallgatókból áll a csapat?

Nem, vannak tagok a TTK-ról, az ÁJK-ról, KTK-ról, de természetesen bárholonnan jöhetnek érdeklődők az egyetemen belül. Továbbá vannak olyan tagok, akik várományosan még gimnazisták, de a jövőben a PTE-re készülnek. Az orvoskarról összesen öten vagyunk.

Mi az első nagy célotok?

Kaptunk egy lehetőséget, hogy az áprilisban megrendezésre kerülő vízilabda bajnokságon vegyünk részt, aminek van férfi és női ága is, de úgy tűnik, hogy jelenleg egyedül vagyunk az országban női egyetemista csapatként, így nem lett volna ellenfelünk. Terveink között szerepel, hogy szeptembertől a másodosztályú felnőtt női bajnokságban (OB1/B) elindítsuk a csapatot. Egyelőre most a szakosztályi háttér megteremtése a cél, amit köszönve Dékán úr támogatásának, úgy tűnik, hogy megalakult, és a PEAC részeként teret kaptunk.

Úgy gondolom, hogy azért kapott ekkora támogatást a csapat megalapítása, mert gyakorlatilag minden téren erősítik a női részleget is az egyetemi csapatok szintjén, és fontos felhívni a figyelmet arra, hogy remek női játékosaink is vannak, és ezt a sportot nem csak a fiúk tudják mesteri szinten űzni, továbbá figyelemfelkeltés abból a szempontból is, hogy aki Pécsen van, és érdeklődik a vízilabda iránt, lányként is van lehetősége sportolni.

Mindenkit nagyon sok szeretettel várunk a csapatunkba!



Képek:
**Bábindeli
Cintia**

Készítette:
**Steiner
Ákos**





CHARITY COFFE

AVAGY MINDENNAPI MOZGATÓRUGÓNK JÓTÉKONY CÉLOKRA



Lippai Bálinttal, negyedéves orvos-tanhallgatóval, – nem mellesleg tehetséges baristával beszélgettem két kávé között, kezemben egy általa készített isteni cappuccinóval.



Készítette,
fotók:
**Buda
Ágnes**

Mi volt pontosan az esemény célja, honnan jött az ötlet?

Az ötletgazdák *Fritz Benjamin*, immáron ortopédus rezidens és *Hegedűs Péter* orvostanhallgató fejéből pattant ki három évvel ezelőtt. Ez már a 4. alkalom, hogy megszerveztük ezt a jótékonysági kávézást és sütizést, mindig más szervezeteknek, alapítványoknak felajánlva az ebből befolyt összeget.

Most melyik alapítványt támogattátok, mit lehet tudni a profiljukról?

Alapvetően egy baráti beszélgetésből indult, *Horváth Gáborral*, a volt anatómia gyakorlatvezetőmmel beszélgettem, aki most gyermekgyógyászként dolgozik a *PTE Gyermekgyógyászati Klinikán*. Rajta keresztül indult el a kapcsolatfelvétel az *Eurakvilo Gyermekonkológiai és Gyermekhospice Közhasznú Alapítvánnyal*. Gábor összekapcsolt *Farkas Évával*, aki az alapítvány ügyeit intézi, majd megbeszéltük a részleteket. Elmesélte, mivel foglalkoznak, mikben tudtak eddig segíteni, többek között az ő nevükhöz fűződik a szülői hálóterem kialakítása, a játszótér a gyermekklinika udvarán, palacsinta nap, illetve egy nagyon jó hangulatú osztályos farsang, melynek keretein belül az orvosok is beöltöztek, hogy színesebbé és boldogabbá tegyék kis betegeik bent töltött mindennapjait. Most eszközök vásárlásában szeretnének segíteni a *PTE Gyermekklinika Oncohaematológiai Osztályát*, úgy mint biopsziás tűk, vérvételi lándzsák, infúziós pumpák és azok szervizelése.





Honnan származott a kávé és a sütemények?

A kávé a Block Coffee Room-ból kaptuk és a BeanOn pörkölőtől. Egy nagyon finom 100% arabica olasz blendét volt szerencsénk felkínálni az adományozóknak. Kávét is biztosítottak a géphez, amellyel még egy polccal feljebb helyezhettük a minőséget. A süteményekért, poharakért, tányérokért a Tettye Coffee-nak tartozunk köszönettel. A kávéőrölt Fritz Beni bocsátotta rendelkezésünkre.

Köszönöm szépen a forgatagban a beszélgetésre szánt időt!

A kreatív csapat szorgos tagjai:

Hegedűs Péter
Fritz Benjamin
Paróczy Dorina
Kőrös Renáta
Varga Balázs
Lippai Bálint

A jótékony adakozók
által befolyt összeg:

411.515 FT

Köszönjük szépen Mindenkinek, aki jelképes adományával hozzájárult ehhez a nemes célhoz!



NEM MONDHATOM EL SENKINEK...

ELMONDOM HÁT MINDENKINEK!



Az Angol-Német Hallgatói Önkormányzat által szervezett *Motivational Speech* programsorozat keretén belül idén Frank Warrent láttam vendégül egyetemünkön. Warren a *PostSecret* nevű online közösség megálmodója. Egy olyan közösségé, aminek emberek a világ minden tájáról tagjai, és annak ellenére, hogy nem ismerik egymást, minden gátlásukat levetkőzve osztják meg legféltettebb titkaikat a többi taggal.

Az alapítóhoz névtelenül érkeznek a titkok, ő pedig ezek közül a blogján és Facebook oldalán heti rendszerességgel megjelentet párát. A felmerülő témák a szexuális visszaélésektől kezdve bűncselekményeken át, a ki nem mondott vágyakig minden területet érintenek.

Warren hat könyvet írt a titkok társadalomban betöltött szerepéről és azok mindennapi vonatkozásairól. Előadásokat is tart ebben a témában, saját bevallása szerint legszívesebben egyetemeken, de prezentált már a méltán híres TEDx konferencián is.

Az ÁOK aulájában tartott beszéde előtt egy nappal a Széchenyi téren találkoztunk egy kávé erejéig, ahova feleségével együtt érkezett, ugyanis korábban egyikük sem járt még Magyarországon, így az előadás miatti látogatást egy kis pihenéssel és kirándulással is összekötötték.

Mikor és honnan jött az ötlet, hogy megalapítsd a *PostSecret*-et?

Az egész történet 16 éve kezdődött. 3000 képeslapot nyomtattam ki, melyeket saját magamnak megcímeztem. Ezeket Washingtonban elkezdtem teljesen idegen embereknek kiosztani. A lapon minden instrukció rajta volt: osszák meg egy titkukat névtelenül és küldjék vissza nekem.

Őszintén, kezdetben fogalmam sem volt, mi fog történni, de lassan elkezdtek visszaérkezni a kártyák. Elindítottam egy blogot, ahol az üzeneteket megosztottam, majd az egész egyszer csak víruszerűen elterjedt, elkezdtek képeslapok érkezni a világ minden tájáról: Ausztráliából, Angliából, Új-Zélandról, Pekingből és kaptam levelet Magyarországról is. Kezdetben a céloim csak az volt, hogy jusson vissza hozzám pár száz levél, de most már több, mint egy millió felett járunk.

Miért választottad a képeslapot, mint közlési módszert egy ennyire digitális eszközök uralta világban?

Egyszerűen csak erőteljesebbnek éreztem. Egy képeslapot kézzel megírni, kidíszíteni önmagában is időigényes feladat, mindegyik egy egyedi alkotás, az egész sokkal különlegesebb, mint bármilyen digitális tartalom.

Az összes képeslapot elolvasod?

Igen, az összes a saját lakcímemre érkezik és személyesen el is olvasom őket. Mindet meg is tartom.

Miért gondoltad azt, hogy az emberek szívesen osztanák meg a titkaikat egy idegennel?

Nos, ez azért érdekes kérdés, mert vannak azok a típusú emberek, akikről valamiért ösztönösen azt érzed, hogy megbízhatasz bennük, és egyfajta kényszerűt érzel rá, hogy megoszod velük a titkaid. Nos, én a gimnáziumi éveim alatt sosem voltam ez az ember.

Ugyanakkor nagyon szerencsésnek érzem magam amiatt, hogy valahogy ebben a digitális világban mégis sikerült kialakítanom egy nem ítélező, támogató közeget, ahol az emberek nyugodt szívvel, gátlások nélkül megoszthatják a legbelsőbb gondolataikat.

Az összes levél anonimként érkezik, vagy van olyan, aki felvállalja a nevét és választ is vár?

A legtöbbször teljesen anonim, de néha-néha van a képeslapokon egy válaszcím. Minde mellett nem hiszem, hogy az emberek azért küldenek be a titkaikat, mert kíváncsiak lennének személyesen az én véleményemre, egyszerűen csak ki akarják adni magukból, el akarják engedni őket, egyfajta megküzdési mechanizmusnak is nevezhetném akár.

Volt esetleg olyan levél, ami kifejezetten emlékeztet volt számodra?

Nagyon szeretem a vicces képeslapokat, volt például egy Starbucks-os pohár, amire az volt írva, hogy

*„Koffeinmentes kávét szolgáltam fel,
mert a vevő goromba volt velem.”*

Másrészről azonban vannak egészen komolyak is, amik mély belátást engednek az ember belső küzdelmeibe, viselkedési formáiba. Volt például egy levél a 2001. szeptember 11-i New York-i terrortámadással kapcsolatban, hogy

*„Mindenki, aki ismert 9/11 előtt,
azt hiszi meghaltam.”*

Húha. Mennyire nehéz az ilyen súlyos leveleket feldolgozni?

Igyekszem magára a folyamatra koncentrálni, amin a személy keresztülmegy azzal, hogy megosztja velem a titkát, nem a nehézségekre, amik ennek szomorú velejárói, hanem sokkal inkább a pozitív oldalára, arra, hogy milyen hatalmas erő lakozik bennük, hogy képesek felvállalni magukat.

Ez sok esetben nagyon felszabadító érzés tud lenni, és kapok is e-maileket egyesektől visszajelzőként, hogy az a lépés, hogy elmondták a titkukat egy képeslapon egy vadidegen embernek, egy hosszú út első lépcsőfoka volt a fejlődés, feldolgozás irányába.

A PostSecret egyre több országban jelenik meg. A többi országban folyó tevékenységről mit tudsz?

Az összes levél eljut hozzám, és azt tapasztaltam, hogy a titkok bizonyos tekintetben univerzálisak. Elég nagy meglepetés volt, amikor a különböző földrészekről érkező üzeneteket fordítottam, és ráébredtem, hogy igazság szerint mind egy nyelvet beszélnek. Nem voltak különbözőek, ugyanolyan gyötrelmekről, félelmekről, kínokról, reményekről, kapcsolati problémákról szóltak, teljesen mindegy volt épp melyik országból írt a feladó, nő, vagy férfi volt-e, idős, vagy fiatal, tagja-e valamilyen vallási közösségnek.



**HISZEK ABBAN,
HOGY A TITKAINK
IGAZÁBÓL NEM
MEGKÜLÖNBÖZTETNEK,
HANEM INKÁBB
EGY KICSIT
EGYESÍTENEK MINKET.**

Többször hangoztatod, hogy számodra egy művészeti projekt is a PostSecret...

Igen, én soha semmilyen művészeti ágba nem mélyültem el, de mindig is tiszteltem őket. Ahogy már említettem, számomra mindegyik beküldött képeslap egy külön alkotás önmagában.

Néha szervezünk kiállításokat, amiken több száz képeslap van kifüggesztve egy múzeumban, ugyanott, ahol egyébként Picasso vagy Van Gogh műveit láthatnánk. A különbség viszont az, hogy ezeket a képeslapokat olyan emberek készítették, akik alapvetően egyáltalán nem művészként gondoltak magukra, és ez egy nagyon erőteljes és jelentőségteljes dolog, ha belegondolsz.

Számomra ez az igazi és tiszta művészet, újrafogalmazza magát a tényt, hogy mit nevezünk egyáltalán műalkotásnak, és más definíciót ad annak is, ki lehet művész. Az egyik dolog, amit nagyon szeretek a PostSecret-ben, hogy itt bárki az lehet.



A mozgalom kapcsán könyveket is jelentettél meg, és ha jól tudom, mindegyikben felfedsz egyet a saját titkaid közül is. Mi a véleményed a mindennapi életben a titkokról? Jobb megszabadulni tőlük?

Szám szerint hat könyv jelent meg, mindegyikben egy különböző történetet szerettem volna elmesélni a titkok kapcsán, és valóban mindegyik könyvben el van bújtatva egy önvallomás is.

Úgy gondolom, hogy a legtöbben túl sok titkot tartanak magukban, és talán jobb lenne, ha ezek közül többet megosztanának. Ugyanakkor nem hiszem, hogy ez azt jelentené, hogy minden titkunkat meg kell osztanunk a világgal, bizonyos mértékben egészségesnek tartom, ha vannak, hiszen némelyikkel másokat, vagy akár saját magunkat is védjük.

Miért tartod fontosnak, hogy egyetemeken beszélj a témáról?

Minél többet foglalkozom ezzel a projekttel, azt látom, hogy sokszor a fiatalok szenvednek a leginkább. Ők vannak a leginkább terhelve titkok által, szégyenkeznek, stigmákat sütnek rájuk, küzdenek a mentális jólétet érintő kérdésekkel.

Néhány egyetemen különösen igyekeznek kiemelni a közösségek, és leginkább a támogató közeg szerepét és értékét, ahol könnyen kérhetsz és kapsz is segítséget, ha szükséged van rá, de saját küldetésemnek is érzem ennek a jelentőségét és létjogosultságát hangsúlyozni.

Többször hívnak business konferenciákra is, de mindig nemet mondok, mert úgy érzem, ennek a projektnek elsősorban a fiatalokhoz van kötődése. Tőlük kapom a legtöbb képeslapot, szorosabb kapcsolatuk van az internettel: több dolgot hajlandóak megosztani magukról, akár olyan történeteket is, amelyeket mondjuk a szüleik sosem lettek volna hajlandóak felvállalni, kimondani.

Mit szeretsz legjobban a munkádban?

Talán nem is igazán nevezném ezt munkának. Ha egy valamit kéne kiemelnem, akkor az ehhez hasonló alkalmakat mondanám. Az utazásokat számomra érdekes, ismeretlen, különleges helyekre, amikor új emberekkel

találkozhatok, és meghallgathatom őket, a véleményüket, a reakcióikat. Az elmúlt években rengeteg tanulságos élménnyel lettem gazdagabb.

Melyik volt számodra a legemlékezetesebb előadás?

Várj, ezen most el kell gondolkodnom egy kicsit... Talán egy Nagy-Britanniában, Brightonban tartott előadást mondanék. Az előadásom alatt felolvastam pár titkot, amit korábban Brightonból küldtek nekem. Az egyik egy nőtől érkezett névtelenül, de nevezzük most Emmának az egyszerűség kedvéért. Emma azt írta, hogy életének egy adott szakaszában annyira elkeseredett volt, hogy kiállt az út közepére, és azt várta, hogy elüsse valaki, egyfajta öngyilkossági kísérlet volt ez részéről.

Ezután az előadásban megmutattam a blogon Emma üzenetére érkezett reakciókat is, amik szintén névtelenül érkeztek, de rengeteg támogató üzenet volt, például olyanok, hogy:

„Én is erre felé lakok, remélem végül nem teszed meg.”

„Mi törődünk veled, segítünk közösen!”

A történet lezárásaként pedig elmeséltem, hogy Emma egyszer csak írt egy levelet:

„Kedves Frank! Kaptam pár nagyon pozitív választ, és szeretném ha tudnád, hogy valódi változást hoztál az életembe. Köszönöm”

Az előadás után aztán odajött hozzám két lány karöltve és az egyik azt mondta:

„Frank, te ma megosztottad az én egyik titkomat, én voltam az, aki az út közepén állt és azt várta, hogy egy autó egyszer csak elüsse. Amikor megláttam a titkomat a képernyőn az előadás közben, lesokkolódtam, nem tudtam mit is csináljak, ragadjam meg a legjobb barátom karját, aki mellettem ült, és súgjam a fülébe, hogy tessék, ez az én titkom? Végig féltem az előadás hátralévő részében, mert nem tudtam, hogy fog a barátom reagálni, senkinek nem mondtam még el hangosan, hogy ez megtörtént. De aztán az előadás véget ért, és a barátom odahajolt hozzám. Elmesélte, hogy a levélre ő küldte az egyik támogató üzenetet.”

Egészen addig ki sem derült az egész! Számomra mindig elképesztő és lenyűgöző, hogy egy vadidegen ember önzetlen kedvessége mire képes.

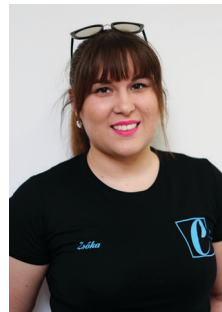
Ahogy Frank ezt a mondatot befejezte, a harangok épp delet ütöttek. És bár még órákon keresztül tudtam volna faggatni, ez egy tökéletes végszó volt ennek az igazán különleges találkozásnak. Búcsúzóul még a kezembe nyomott egyet a híres képeslapok közül és megígértette, hogyha a másnapi előadásán nem is fogok a mikrofon mögé állni és elmondani mindenkinek, egy nap majd megírom neki, hogy mi is az én titkom.



**MERT TUDOD, NÉHA,
AMIKOR AZT HISSZÜK,
HOGY EGY TITKOT ŐRZÜNK,
MAGA A TITOK TART
FOGSÁGBAN MINKET...**

Készítette:
**Richter
Zsóka**

Képek:
**Szente
Anna**



TEDDY MACI CSALÁDI NAP



Idén hetedik alkalommal került megrendezésre a Teddy Maci Kórház egyik legnagyobb eseménye, a Teddy Maci Családi Nap. Ebben az évben különösen sok felkeresés érkezett hozzánk a médiától, hogy népszerűsítsük a programot, melynek örömmel tettünk eleget, hiszen minél több kisgyermek arcára szeretnénk volna mosolyt csinálni. A vizsajelzések, a fényképek, és nagy gyerekcacajok alapján ezt sikerült is megvalósítanunk.

Közel 700 gyerek látogatott el szüleivel a rendezvényre. Kipróbálhatták a helyes kézmosást, megismerkedhettek plüss baktériumokkal, fogorvosi eszközökkel, a helyes táplálkozással, lehettek mini gyógyszerészek, anatómusok. Itt volt a tűzoltóság, a mentők és a rendőrök is, akik beavatták őket a hivatásuk rejtelmeibe. A gyerekek ujjfestéssel kiszínezhették a Teddy Maci Kórház logóját, valamint volt arcfestés és lufi hajtogatás is.

A szülőknak is készültünk felnőtt pulttal, ahol szűrővizsgálatok elvégzésére volt lehetőségük, illetve beszélgethettek a *Bohócdoktorokkal*. Távozáskor pedig a gyerekek átvehették névre szóló oklevelüket, és néhány ajándékot is.



De mi is az a Teddy Maci Kórház? Az első Teddy Maci Kórház Svédországból indult. Magyarországon először 2002-ben, Pécsen alakult meg, ami nagy büszkeség számunkra, így nagy lelkesedéssel, rengeteg új ötlettel és fáradtságot nem ismerve igyekszünk fenntartani, továbbfejleszteni a programot.

Talán vannak, akik nem hallottak még rólunk. A Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületén belül működünk egy külön szekcióként, melyet 2 koordinátor és 2 asszisztens irányít.

Az év során számos felkérést kapunk bölcsődéktől, óvodáktól, illetve általános iskoláktól, ahová az adott intézmény létszámától függően kivonulunk egy csapattal és az eszközeinkkel. A program során általában a picik elvégeznek egy „**maciműtétet**”, miközben megismerkednek a maciban lévő plüss szervekkel, természetesen műtős ruhába öltözve, játék műtős eszközökkel dolgozva.



Az „**ambulancián**” meggyógyíthatják a saját kis plüss állataikat, akiknek mindig rengeteg betegsége van. Többek között sok törött lábú, karú és fájó torkú maci kerül a kis doktorok, doktornők kezelése alá.

A gyógyítás során megismerkedhetnek az orvosi eszközökkel, kipróbálhatják azokat, így





amikor esetlegesen ők kerülnek a plüss állatok helyébe, és el kell látogatniuk az orvosi rendelőbe, már kevésbé lesznek számukra ismeretlenek a műszerek, így sokkal nagyobb együttműködésre, kevesebb félelemérzetre és krokodilkönnyre számíthatunk.

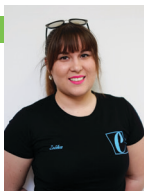
A foglalkozások természetesen a résztvevő orvostanhallgatóknak is hatalmas élményként szolgálhatnak, hisz rengeteg vicces és aranyos megszólalás hangzik el. Például a szervek felismerésénél a belekre mondtak már sárgarépát, ugrókötelet és kolbászt is.

Úgy gondolom, hogy mindenkinek látnia kellene a kisgyerekek arcát, amikor a fonendoszkóppal hallgatják a macijuk szívét, és miközben hallgatóznak, a fonendoszkóp membránját ütögetjük az ujjunkkal ritmusosan, mintha a macinak verne a szíve. Mindig tágra nyílt szemekkel konstatálják, hogy tényleg él a macijuk, hiszen hallják a szívdobogását.

Ezek az alkalmak mind a kicsiknek, mind nekünk, orvostanhallgatóknak is mindig rengeteg energiát adnak. Kiszakadunk a hétköznapokból pár óra erejéig, és megtapasztaljuk, hogy milyen az, amikor a kicsik csillogó szemekkel, nagy beleéléssel mesélik a saját élményeiket, melyeket az orvosnál való látogatásuk során szereztek. Mindig mosolyogva, feltöltődve jövünk el a piciktől, akiktől egy nagy adag löketet kapunk a hétköznapok és a tanulmányaink folytatására. Úgy gondolom, hogy már csak ezért is megéri tanulni, hiszen azt, amit megtanulunk, átadhatjuk ezeknek a kisgyerekeknek, élményeket szerzünk nekik, és persze saját magunknak is.

Mindenkit bátorítok, hogy vegyen részt ezeken a programokon, hiszen tényleg hatalmas élmény!

Írta: **Devecseri Gertrúd**
Teddy Maci Kórház koordinátor
Szerkesztette: **Richter Zsóka**
Képek: **Jánosi Richárd**



Megtaláltok minket Facebookon:
POE Teddy Maci Kórház

A szervezők:
Hargitai Emma – Koordinátor
Devecseri Gertrúd – Koordinátor
Juszt Janka – Asszisztens
Glavatity András – Asszisztens



**TASTE
MOVE
LOVE
SAVE**

**YOUR
LIFE
AT
ÁOK**

Interjú Dr. Horváth-Sarródi Andreával, az Orvosi Népegészségtani Intézet tanársegédjével, a Your Life at ÁOK egyik megálmodójával.

Honnan jött a Your life at ÁOK ötlete, illetve mit is jelent ez pontosan?

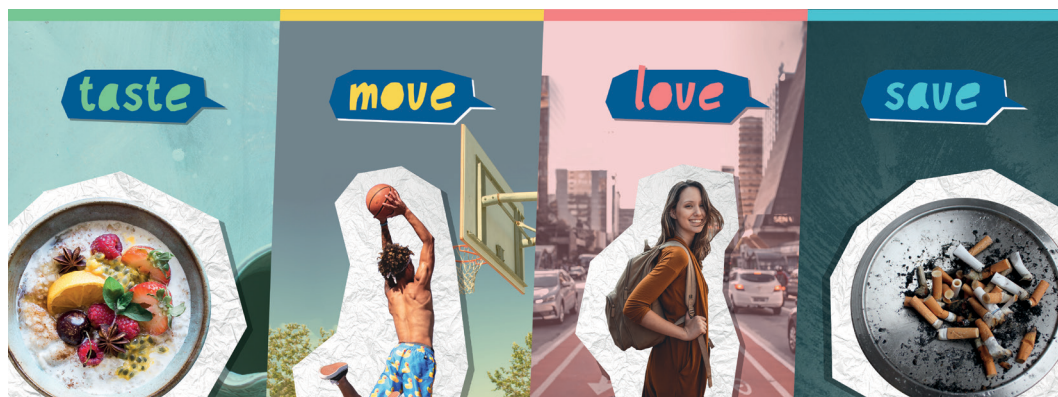
2017-ben részt vettem egy magatartástudományi konferencián, ahol az egészségfejlesztő egyetemekről beszéltek – ez begyűjtötte a gondolatot, hogy nekünk is kell egy ehhez hasonló programot indítani. Ez egy WHO-s gyökerekkel rendelkező program. Nagyon tetszett, hogy van egy kidolgozott módszertana, amit rengeteg nívós egyetemen csinálnak, például a Harvardon is. Kiss István Professor Úr kezdettől fogva lelkesen támogatja a kezdeményezést (jelenleg a program szakmai vezetője – a szerk.) A program indításával kapcsolatban a koncepció benyújtása előtt több kari vezetővel is egyeztettünk a „hogyanokról”, többek közt Czopf László Dékánhelyettes úrral, Füzesi Zsuzsanna Professor asszonnyal és Duga Zsófiával, a Magyar Felvételi és Hallgatói Szolgáltató Iroda vezetőjével. Ezt követően a Dékáni Tanács előtt is bemutattuk a terveinket, ahol egyhangúlag jóváhagyták ennek a megvalósítását 2018. január 30-án.

Mennyi munka volt eljutni idáig?

Sokan dolgozunk a projekten – van, akivel időszakos az együttműködésünk, számos más szervezeti egységben dolgozó kolléga is segíti a munkánkat.

2018 tavaszán kezdtük meg az érdemi munkát, két nagyobb találkozóink volt: az egyiket a releváns szervezeti egységekkel, intézetekkel közösen tartottuk – így alkottuk meg a munkatársaknak szóló kérdőívet, – a másikat pedig a hallgatókkal közösen – így formálódott a végző hallgatói felmérés szövege.

A felmérés során nem kizárólag az egészségmagatartásra voltunk kíváncsiak, hanem szerettünk volna hangsúlyt fektetni az igények és szükségletek felderítésére is. Amiről a legtöbb visszajelzést kaptuk, az a mozgásra való igény, illetve a táplálkozásra vonatkozó észrevételek. Utóbbi esetében egyrészt szeretnének többet tudni az egészséges táplálkozásról, nehezen találják meg a hiteles forrást, másrészt pedig a vélemények szerint a karon nincs olyan étkezési lehetőség, ahol a hallgatók/dolgozók jó minőségű, megfizethető ételeket tudnának fogyasztani.





A harmadik népszerű témakör a stressz volt, pontosabban a stresszkezelés és a lelki egészség. Számos visszajelzést kaptunk a dohányzással kapcsolatban is. Sokan kérték, hogy a bejáratról kerüljenek messzebb a dohányzásra kijelölt területek. Amit pedig mi, prevenciószakemberek szükségesnek tartunk, hogy a dohányzásról való leszokásban is kapjanak segítséget azok, akik erre az elhatározásra jutottak.

Ez a négy terület került tehát a program középpontjába.

Mindenképpen szerettünk volna professzionális kommunikációt mind a dolgozók, mind a hallgatók felé. Ehhez kértük a Közgazdaságtudományi Kar segítségét, melynek köszönhetően magas színvonalú marketinges és grafikus csapat áll mögöttünk Szűcs Krisztián Dékánhelyettes úr vezetésével.

Miért pont YourLife?

A szlogen kialakítása során több szempontot is követtünk: az „egészség” szó kissé elcsépelet, a hangsúlyt szeretnénk arrafelé vinni, hogy hogyan érezzük jól magunkat mindennapjaink során. Legyen nemzetközi, hiszen rengeteg külföldi hallgató tanul a karon. Szerpeljen benne, hogy ez egy kari kezdemé-

nyezés, – bár később szeretnénk, ha az egész egyetemre kiterjeszthetnénk a programot. Az egyetemi vezetőség is partner ebben, tehát nagy reményeket fűzünk a megvalósításhoz. Ezen kívül szempont volt, hogy legyen modern, fiatalos. Így született a YourLife@AOK.

A hallgatók milyen platformon keresztül érhetnek el Titeket?

Elindult a honlapunk: www.yourlife.aok.pte.hu. Itt kialakításra kerül egy regisztrációs felület a különböző konzultációkra való jelentkezéshez, illetve a yourlife@aok.pte.hu címre bárki írhat javaslatot, észrevételt. Későbbiekben szeretnénk a honlapra egy ötletdoboz funkciót, ahova bármilyen ötletet szeretettel várunk majd, annak érdekében, hogy a hallgatók és dolgozók jobban érezzék magukat a karon.

Ezek szerint, ha valakinek szüksége van például stresszkezelési tanácsadásra, akkor nyugodtan jelentkezhet a honlapotokon?

Igen. Nagyon fontos kiemelni a stresszkezeléssel kapcsolatban, hogy hosszú évek óta elérhető a hallgatók és dolgozók számára az Egészségpszichológiai Konzultációs Szolgálat (PszikKon) Varga József vezetésével (Magatartástudományi Intézet – a szerk.), ami nagyon jól működik, és egyre többen veszik igénybe.

Ők sokféle tréninget is tartanak minden szemeszterben, köztük stresszkezelési és tanulásmódszertani tréninget is. Április 1-jétől lehet jelentkezni coachingra is, mely szolgáltatást a kari egészségterv kapcsán indítottuk el. Örömmre szolgál, hogy egyre többen jelentkeznek. Ilyenkor a stresszt kiváltó ok kezelésére keressük megoldást, a kliens saját erőforrásait felderítve, mozgósítva.

Egy coaching hogy néz ki?

A klasszikus coaching 3-7 alkalmas találkozást jelent. Az első találkozás inkább ismerkedés, ahol kitűzünk egy jó célt, amiért együtt dolgozunk. A coaching előnye az, ami a hátránya is: maximálisan a kliens saját forrásaira és képességeire támaszkodik. Előfordult olyan eset, hogy az első alkalommal kimondásra kerültek a problémák és a megoldási stratégiák is körvonalazódtak, így nem volt szükség több találkozóra. Ez tényleg egyénfüggő.

Ezek a szolgáltatások ingyenesek?

Igen, a hallgatók, illetve dolgozók számára ingyenesen elérhetőek. Ez igaz a dietetikai tanácsadásra, a coachingra, a gyógytornással való konzultációra és a dohányzásról való leszokás segítésére is.

Talán már jó pár hallgató találkozott a Facebook oldalatokkal. Milyen tartalmak várhatóak a jövőben?

Most még egyelőre a programot és annak törekvéseit szeretnénk egy kicsit szélesebb körben ismertté tenni, a későbbiekben pedig az aktuális eseményeket szeretnénk reklámozni. Szeptembertől izgalmas kihívásokat tervezünk a hallgatók és munkatársak számára. Nem baj, ha csak apró lépésekkel tesznek magukért, a lényeg, hogy lássák magukon a fejlődést, és sokkal jobban érezzék magukat a bőrükben.

Említetted, hogy a felmérések alapján mind a hallgatók, mind a dolgozók 80%-a szívesen mozogna többet. Ezzel kapcsolatban vannak már ötletek?

Ötletekben nincs hiány szerencsére. Egyrészt a modern városok programmal kapcsolatban épül egy új campus és egy zöld terület. Ennek a tervezésében ezt egy nagyon komoly prioritásként kezeljük, ami azt jelenti, hogy jeleztük ezeket a szempontokat a tervezők, illetve koordinátor felé. Szeretnénk, ha a zöld terület hívogató lenne arra, hogy ott mozogjanak az emberek. Célunk, hogy a mozgásnak közösfőformáló ereje is legyen. Továbbá úgy gon-

dolom, hogy ki lehetne használni a komoly versenyműlttal rendelkező hallgatók tudását és tapasztalatát, és lehetőséget adni nekik, hogy tarthassanak edzéseket, átadhassák a verseny iránt érzett szeretetet másoknak. Az önkéntesség is fontos szempont, a közösségformálást ötvöznénk a mozgással. A másik törekvés, hogy több edzőteremmel is szerződést kössön a kar, ahol kedvezményesen vehetik igénybe a szolgáltatásokat a hallgatók és dolgozók egyaránt.

Milyen úton méritek majd fel az igényeket? Kérdőívekkel?

A honlapon szeretnénk egy „hónap kérdését” beiktatni, majd az azt követő hónapban tennénk közzé a kapott eredményeket. Továbbá a honlapnak az is a célja, hogy összegyűjtse azokat a szolgáltatásokat, amelyek jelenleg is élnék és igénybe vehetőek.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatban milyen terveitek vannak a jövőt illetően?

Ősztől tervezünk komolyabb megmozdulásokat, pl. olyan workshopokat, ahol egészséges ételeket főzhetnek vagy készíthetnek a résztvevők. Van egy nagyszerű dietetikai kolléganőnk, aki nagyon kreatív és tapasztalt, számos ötlete van ezzel kapcsolatban. Amit hangsúlyoznék, hogy ez a program mindenképpen hosszútávú folyamat. A fő célunk, hogy bevonódjanak azok az emberek, akik lelkesen tenni akarnak valamit, akár a többiek egészségéért, jóllétéért is. Az egészségtervezés kapcsán szeretnénk, hogy úgy sikerüljön majd változtatásokat eszközölni a karon, hogy azok számára is, akik nem tudnak az egészségtervről, nem mennek workshopokra, és még mozogni sem kezdenek többet, a mindennapjaik mégis élhetőbbek legyenek. Az egészségprogram észrevétlenül befolyásolja pozitívan az életüket, akár a fizikai környezet, akár a munka- és tanulás szervezés kapcsán. Remélem, hogy ezeket a „láthatatlan” változtatásokat is sikerül megvalósítani...

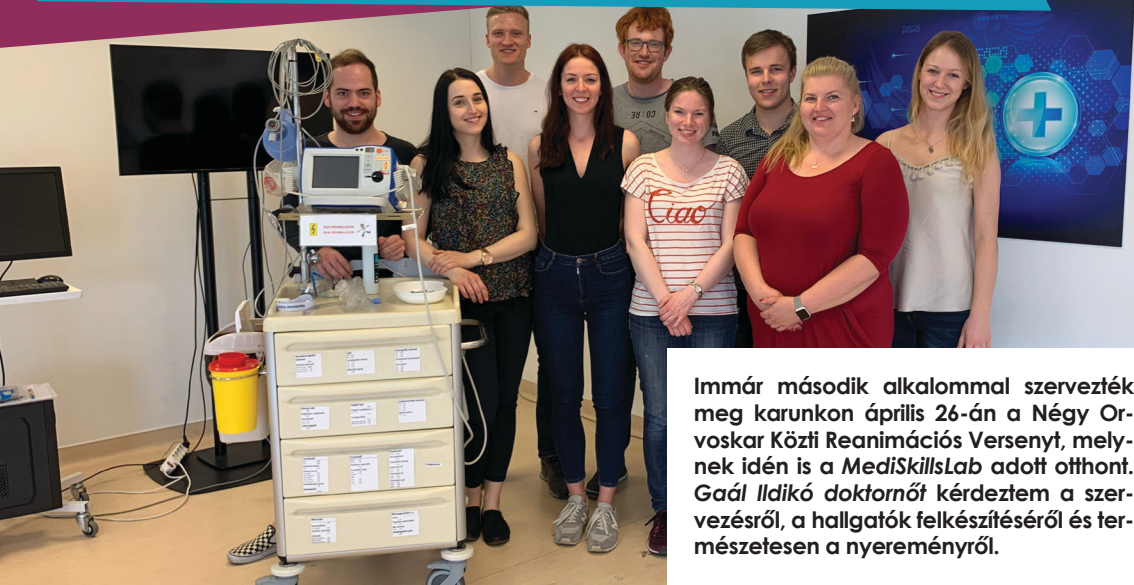
Köszönöm szépen a beszélgetést!

Készítette: **Bábindeli Cintia**
és **Nagy Edina**

Fotók:
Szente Anna



NÉGY ORVOSKAR KÖZTI REANIMÁCIÓS VERSENY



Immár második alkalommal szervezték meg karunkon április 26-án a Négy Orvoskar Közti Reanimációs Versenyt, melynek idén is a MediSkillsLab adott otthont. Gaál Ildikó doktornőt kérdeztem a szervezésről, a hallgatók felkészítéséről és természetesen a nyერeményről.

Honnan jött az ötlet, hogy elinduljon ez a verseny?

Maga az ötlet Dr. Verzár Zsófiától származik. Ez egy közös kezdeményezés a MediSkillsLab - Szimulációs Oktatási Központ és a Sürgősségi Orvostani Tanszék között. Tavaly rendeztük az első ilyen versenyt, ahol mind a négy orvosi egyetem képviseltette magát magyar csapattal, illetve mi, pécsiek angol csapatot is szerepeltettünk. A tavalyi verseny során a legjobban a pécsi, német diákokból álló csapat teljesített, utánuk pedig a magyar csapatunk lett helyezett.

Örömrre szolgált, hogy idén már a Semmelweis Egyetem is képviseltette magát külföldi hallgatókból álló csapattal. Tavaly a szervezés nagy részét a MediSkillsLab vállalta magára, míg idén a Sürgősségi Orvostani Tanszék végzte, a MediSkillsLab pedig a helyszínt biztosította mind a gyakorlásra, válogatókra, mind pedig a versenyre magára. Tavaly is és idén is elvállaltam az egyetemünket képviselő csapatok felkészítését, ugyanis már több, mint 10 éve vagyok ALS instruktorként, és szívesen foglalkozom a hallgatókkal.

Hányad évtől ajánlanád a jelentkezést?

Nagyon változó. Alapvetően szerintem fontos, hogy legyen a résztvevőknek egy alapjuk, ezért célszerű, ha inkább negyed-hatodévesek jelentkeznek. Természetesen ez nincs kőbe vésvé, hiszen a tavalyi győztes csapat tagjai az első három évfolyamból kerültek ki. Itt fontos megjegyezni azonban, hogy ők mind rendelkeztek klinikai tapasztalattal. Összességben azt tudom mondani, hogy érdemes úgy elindulni, hogy láttak már valódi betegeket, és van némi tapasztalatuk a betegvizsgálatban.

Kik értékelik a versenyzők teljesítményét?

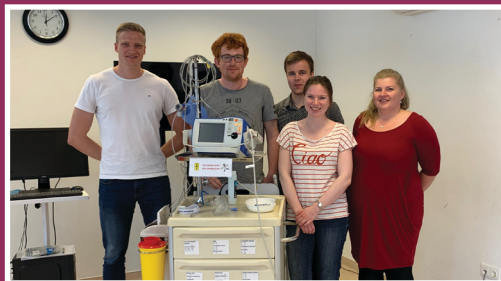
A pontozó bírók mindig az egyetemektől függetlenül személyek, akik a Magyar Resuscitatio Társaság tagjai.

Hogy néz ki egy versenyszituáció?

A versenyszituációkat a bírók hozzák, és minden csapat ugyanazt a szcenárió-t kapja. A versenyen nem csak az ALS kap szerepet, hanem mindig van egy kritikus állapotú betegellátás is. Viszonylag egyszerűbb szituációk szerepelnek, melynek lényege, hogy orvostanhallgatóként



Abszolút első helyezett csapat:
Bakonyi Kornél, Bábindelí Cintia, felkészítőjük – Dr.
Gaál Ildikó, Buda Ágnes, Kormos Edina



Összesített második, külföldi első helyezett csapat:
Daniel Zell, Jan Wildeboer, Hermann Heerklotz,
Lena Gerecke és felkészítőjük – Dr. Gaál Ildikó

hogyan tud helytállni benne az ember, illetve az
esszenciális gyógyszerek ismerete is szükséges.

Milyen szempontok alapján zajlik az értékelés?

A sarkalatos pontok nagy részére a Magyar Resuscitatio Társaság honlapján található protokoll is felhívja a figyelmet. Fontos, hogy történjen ABCDE szerinti betegvizsgálat, illetve ha a betegnek nincs keringése, akkor kezdődjön meg az ALS protokoll szerinti újraélesztés. Ezen kívül nagyon fontos szempontok a non-technikai képességek, ezalatt értem a csapaton belüli kommunikációt, a csapatmunkát, a csapatvezető delegációját. A MediSkillsLab-ban található babák több paramétert tudnak mérni, melyek teljesen objektív szempontot nyújtanak: milyen a mellkaskompressziók és a lélegeztetés minősége. Összességében tehát három alapvető szempont szerint történik a pontozás: a protokollok ismerete, non-technikai készségek, illetve technikai készségek.

Mi a nyertes csapat jutalma?

Külön vannak értékelve a magyar és a külföldi csapatok, így összességében két darab első helyezett születik. A nyertes csapatok tagjai egy ALS képzésen való részvételi lehetőséget kapnak, ami később nagyon szépen mutat az önéletrajzukban.

A nyereményen kívül milyen plusz dolgokkal gazdagodhatnak a résztvevők?

Úgy gondolom, hogy már a felkészülés, illetve a versenyen való részvétel egy remek élmény és tapasztalat a hallgatóknak.

Mik a jövőbeli célok a versenyt illetően?

Tavaly mi ezt a versenyt egy hagyományteremtő céllal indítottuk el. Jelenleg még gyerekcipőben jár a kezdeményezés, azonban később szeretnénk, ha ez a program is vándorolna a négy orvoskar között. Célunk, hogy kialakuljon egy bejáratott rendszer, széles körben ismertté váljon a verseny, és hogy presztízse legyen az egész rendezvénynek.

TOVÁBBÁ BÍZTATÓNAK TARTOM, HOGY A BÍRÓK VÉLEMÉNYE SZERINT NAGYON MAGAS SZAKMAI SZÍNVONALAT KÉPVISELNEK A HALLGATÓK, AMI AZT JELENTI, HOGY JÓK A FELKÉSZÍTŐ INSTRUKTOROK, ILLETVE FONTOS SZEMPONT, HOGY ÍGY EGYRE NAGYOBB TERET NYERHETNEK A SKILLSLABOK IS.



Készítette:
Nagy Edina

Fotó:
Dr. Gaál Ildikó

www.reanimatio.hu
www.erc.edu

VILLÁMGYORS RECEPTEK VIZSGAIDŐSZAKRA

CSIRKÉS SALÁTA

Hozzávalók

1 db fejes saláta
1 fej lilahagyma
10 szem kocktélparadicsom
1 db kígyóborka
1 db kaliforniai paprika
1 marék olívbogyó
25 dkg csirkemellfilé
2 + 4 ek olaj
3 ek fehérbor ecet
1 csipet cukor
1 tk mustár
só
bors



Elkészítés

1. A salátát leveleire szedjük, megmossuk, és falatnyi darabokra tépkedjük. A hagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk. A paradicsomot megmossuk, kettévágjuk. Az uborkát félkarikára vágjuk, a paprikát felcskózzuk.
2. A húst sózzuk, borsozzuk, majd 2 evőkanál forró olajon megsütjük a csirkemellfiléket, miután kicsit hűlt, csíkokra vágjuk.
3. A salátát összekeverjük a hagymával, a paradicsommal, az uborkával, a paprikával és az olívbogyóval, majd a húst is beleforgatjuk.
4. Az öntethez a 4 evőkanál olajat összekeverjük az ecetrel és a mustárral, sóval és borssal ízesítjük, majd a salátára locsoljuk.

FÉLÓRÁS PARADICSOMOS CSIRKE

Elkészítés

1. A csirkemellet felvágjuk és kiklopfoljuk, utána sózzuk, borsozzuk, majd félretesszük.
2. A darabolt paradicsomot egy tálba tesszük, villával összenyomkodjuk. Hozzákeverjük a paradicsompürét és a chiliszószot. Sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk az áttört fokhagymát, oregánóval és bazsalikommal fűszerezzük.
3. A csirkemelleket olívaolajjal kikent tepsibe tesszük, majd ráöntjük a paradicsomos szószot.
4. Fóliával letakarva 180 fokra előmelegített sütőben kb. 25 percig sütjük, majd eltávolítjuk a fóliát, megszórjuk reszelt sajttal, és még pár percig sütjük (addig, amíg a sajt ráolvad).
Szinte bármilyen köret illik hozzá.

Hozzávalók

80 dkg csirkemell + 40 dkg sajt + 3 gerezd fokhagyma + 2 ek chiliszósz + 1 db darabolt paradicsomkonzerv + 1 kis üveg paradicsompüré + bazsalikom + oregánó + olívaolaj + só + bors

ZÖLDBORSÓFŐZELÉK FASÍRTTAL

Hozzávalók

50 dkg sertéshús
(darált lapocka vagy comb)
2 db zsemle
2 db tojás
1 fej vöröshagyma (kicsi)
3 gerezd fokhagyma
1 kávéskanál majoránna
1 teáskanál fűszerpaprika (őrölt)
só
bors
kb. 10 dkg zsemlemorzsa
kb. 5 dl olaj a sütéshez

Elkészítés

1. A zsemlet vízbe áztatjuk, majd alaposan kinyomkodjuk. Az apróra vágott hagymát olajon megdinszteljük. A fokhagymát összenyomjuk. Minden hozzávalót alaposan összedolgozunk, majd ízlés szerint fűszerezük a masszát.

2. Vizes kézzel gombócokat formázunk (van, aki lapos pogácsákat készít), és zsemlemorzsaiban megforgatjuk. Végül nem túl forró olajban kisütjük, oldalanként 5-5 perc alatt.



Elkészítés

Hozzávalók

1. A zöldborsót az olajon megpároljuk, megsózzuk, megcukorozzuk ízlés szerint. Amikor elég puha, rászórjuk a lisztet, és együtt pirítjuk egy kicsit, végül ráöntjük a hideg tejet.

2. Felforraljuk, majd néhány percig takaréklángon főzzük. Ha túl sűrű, teszünk hozzá még egy kis tejet.

3. Fasírttal tálaljuk.

1 kg zöldborsó (lehet fagyasztott is)
1 ek étolaj
2 ek liszt
6 dl tej
só, cukor

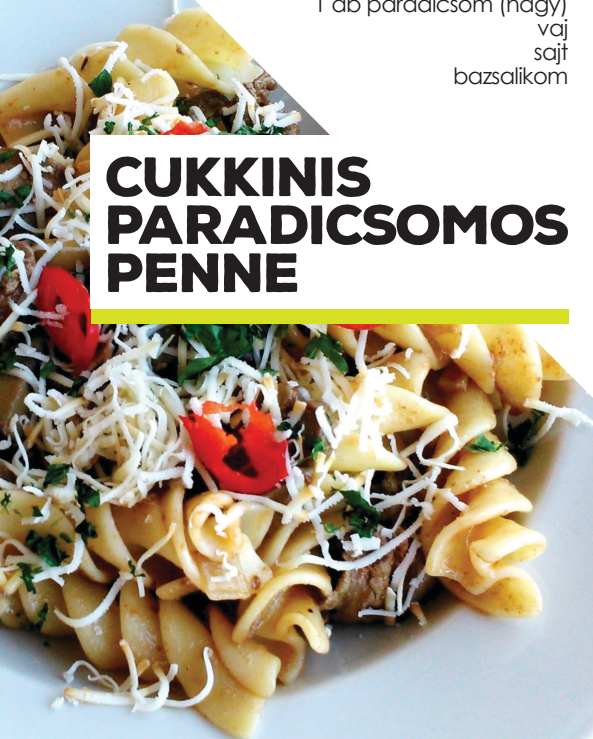
Elkészítés

1. A tésztát a csomagoláson található utasítás szerint bő vízben kifőzzük, majd leszűrjük.
2. A tejfölt összekeverjük a lereszelt fokhagymával, a sóval és a tárkonnyal. A cukkinit és a paradicsomot felkockázzuk.
3. Egy nagyobb serpenyőben felhevítjük a vaját, és megpirítjuk rajta a zöldségeket. 2 perc múlva hozzáadjuk a tejfölt, és lefedve további 3-4 percig főzzük. Végül hozzákeverjük a tésztát, sajttal és friss bazsalikommal megszórva tálaljuk.

Hozzávalók

25 dkg penne tészta
2 dl tejföl
2 gerezd fokhagyma
só
1 csipet tárkony
2 db cukkini (kisebb)
1 db paradicsom (nagy)
vaj
sajt
bazsalikom

CUKKINIS PARADICSOMOS PENNE



AMERIKAI PALACSINTA

Hozzávalók

3 db tojás
12 dkg finomliszt
1 mk sütőpor (púpos)
1,5 dl tej
1 csipet só
cukor

Elkészítés

1. A tojásokat szétválasztjuk. A sárgájához hozzáadjuk a lisztet, a sütőport, a só és a tejet, majd addig keverjük, amíg sűrű, egyenmő tésztát nem kapunk.
2. A fehérjét egy csipet cukorral kemény habbá verjük, majd óvatosan a tésztához forgatjuk. Ezután negyed óráig a hűtőben pihentetjük.
3. Előmelegített teflonserpenyőben aranybarnára sűtjük a palacsinták mindkét oldalát.

Összeállította:
**Németh
Fanni
Mónika**



GYAKORLATOKRÓL RÖVIDEN

Az általános orvosi képzés során 4 kötelező nyári gyakorlaton kell részt venni. Ezekre az adott félévekben a Neptunban kell jelentkezni, a kritérium követelmény tárgyak felvételéhez hasonló módon (pl. testnevelés, nyelvvizsga stb.).

Minden gyakorlatot (kiv. Orvosi Kommunikáció, lásd később) PTE Klinikán, oktatókórházban (egyetemmel szerződésben álló kórház vagy klinika) vagy akkreditált intézményben (egyetem által elfogadott kórház vagy klinika) kell eltöltened. A PTE Klinikák és oktatókórházak listáját megtalálod a PTE ÁOK honlapon az **Intézetek és Klinikák** menüpont alatt.

Az akkreditált kórházak listája a Tanulmányi Hivatal honlapján van fent. EU-n, USA-n, Kanadán, Norvégián és Svájcban belüli összes egyetemi oktatókórház akkreditált, még akkor is, ha nincsen rajta az akkreditált kórházak listáján. Az ezen kívül eső kórházak akkreditációja egy sok lépcsős folyamat, amiről a Tanulmányi Hivatal munkatársaitól érdemes érdeklődni.



Az első tanév után **3 hét Ápolástan és 1 hét Orvosi kommunikáció gyakorlat** következik. Az Ápolástan gyakorlatokra tavasszal kell jelentkezni a választott osztályra, természetesen a Neptunban. Összesen 90 óra gyakorlatot kell elvégezni. Belgyógyászati vagy sebésze-

ti osztályon is töltheted a gyakorlatot, ahol bepillanthatasz egy-egy osztály ápolóinak a munkájába. Az Orvosi Kommunikáció gyakorlatot egy PTE Mentor háziorvosnál kell elvégezni, összesen 30 órát. Erre a gyakorlatra a Családorvostani Intézetben kell személyesen jelentkezni. Az egy hét alatt lehetőség nyílik, hogy megfigyeld egy háziorvos mindennapos tevékenységeit.

Harmadév után **4 hét Belgyógyászat gyakorlatot** kell teljesíteni, összesen 140 órát. A jelentkezés menete szintén a Neptunban zajlik. A gyakorlatot szintén PTE Klinikán, oktatókórházban vagy akkreditált intézményben tudod letölteni. Választható osztályok: általános belgyógyászat, nefrológia, diabetológia, pulmonológia, kardiológia, gasztroenterológia, infektológia, endokrinológia, hematológia. Lehetőség nyílik, hogy a gyakorlatban is használd a Belgyógyászati propedeutika tantárgy során szerzett tudást, és részt vegyél az orvosok osztályos teendőiben is.

Negyedév után **4 hét Sebészet gyakorlat** vár minden diákra. Jelentkezés a fentebb említett módon történik, és a gyakorlati helyszínek is ugyanazok. Összesen 120 órát kell a választott osztályon tölteni. Választható osztályok: általános sebészet, mellkassebészet, szívsebészet, gyermeksebészet, érssebészet.

Lehetőség van a gyakorlataidat külföldön végezni, amennyiben a kórház/klinika/osztály szerepel a Tanulmányi Hivatal akkreditált kórházak listáján.

A Nemzetközi Kapcsolatok Irodája és a POE számos lehetőséget kínál külföldi cseregyakorlatokra. Az Ápolástan és Orvosi Kommunikáció gyakorlatokat érdemes még itthon tölteni, de a harmad- és negyedéves gyakorlatokat már bátran el lehet külföldön is végezni. Az akutális ösztöndíj lehetőségekről érdemes tájékozódni az alábbi linken: **<http://aok.pte.hu/hu/egyseg/almenu/1780/97>**

Rengeteg pályázatra van anyagi támogatás, érdemes szemfülesnek lenni!

TOP 10 ALAPSZABÁLY, ha nyári gyakorlatra mész



- 1.** Mindig legyen nálad köpeny és papucs!
Ha a nadrágod is fehér, imádni fognak.
- 2.** Mutatkozz be mindenkinek!
Inkább tedd meg háromszor, mint egyszer sem.
- 3.** A fentendoszkópot soha ne hagyd otthon!
Tipp: tárd a köpenyed zsebében!
- 4.** Tarts a zsebedben pár darab gumikesztyűt!
Hidd el, lesznek pillanatok, amikor jól fog jönni.
- 5.** Érj be reggel időben, így biztosan
nem maradsz le a vizitről/megbeszélésről!
- 6.** Kérdezz sokat! Nem gáz, hidd el. Értékelni fogják!
- 7.** Becsüld meg a nővérek munkáját!
Légy velük kedves és tisztelettudó.
Nagyon sokat tanulhatsz tőlük,
és készséggel segítenek, ha megkéréd őket.
- 8.** Mindig mutatkozz be a betegeknek, és tájékoztasd őket,
mi járhatóan vagy az adott osztályon!
- 9.** Betegfelvételnél irányítsd Te a beszélgetést,
még akkor is, ha mindennél jobban érdekel
a beteg intrauterin anamnézise.
Fókuszálj a lényegre, ne hagyd magad kibillenteni!
- 10.** Légy lelkes és érdeklődő! A legtöbb orvos -
legyen rezidens vagy szakorvos, szívesen oktat és magyaráz,
érdemes kinaszónálni minden egyes ilyen alkalmat.



Összeállította:

**Jakab
Veronika**

**Bábindeli
Cintia**





KÁVÉSZENVEDÉLY

VS

KOFFEININTOXIKÁCIÓ

A vizsgaidőszak szó hallatán szinte érzem a kora reggeli kávé illatát, és minden porcikám epekedve várja, hogy a jó erős fekete vérré váljon, és beindítsa agyam fogaskerekeit, bízva benne, hogy így könnyebben megy majd a tanulás. Ennek fényében úgy gondoltam, nem árt, ha kicsit tisztába tesszük a kávékkal kapcsolatos fogalmakat, hogy ne szimpla „vedelés”, hanem szenvedély legyen ennek a nemes nedűnek a fogyasztása.

Néhány alapfogalom és érdekesség:

Biztosan mindenki találkozott már kávé vásárlásakor az alábbi kifejezésekkel: **robusta kávé**, **arabica kávé**, **100% arabica**, **robusta-arabica kávékeverék**. De mit is jelentenek?

Jelenleg több, mint **100 különböző kávéfajtát ismerünk**, azonban csupán két faj természetét használják-forgalmazzák széles körben: arabica kávé (*Coffea arabica*) és a robusta kávé (*Coffea canephora*).

Ízvilág

Az **arabica** kávék igen különbözőek lehetnek, ezek ízvilága is eltér egymástól, általánosítani nem lehet. Az arabica kávé ízét az édes, puha, selymes, lágy, kiegyensúlyozott jelzőkkel szokták illetni. Savtartalma alacsonyabb, mint a robustaé. Az arabica kávé aromákban gazdagabb. A kávébabok illata pörkölés előtt és utána is gyümölcsös, édes és illatos. Általában lágy pörkölést – bécsi vagy francia pörkölés – alkalmaznak nála.

Arabica



Robusta



A **robusta** kávék íze kesernyesebb, savasabb, durvább. Kevésbé nemes, mint az arabica, testessége és a sötétebb pörkölése miatt kiváló espresso készíthető belőle.



Kávénövények jellemzői

A robusta igénytelenebb és ellenállóbb fajta, az alacsonyabb területeken (200-800 m) is megterem. Ennek nagy hatása van a kávé termelésére: a robustát nagyobb mennyiségben termesztik, mert ebben a magasságban több az alkalmas termőterület és olcsóbb a mezőgazdasági művelés. Fő termőterületei: Nyugat-Afrika, Elefántcsontpart, Angola, Uganda, Indonézia, Vietnám. A kávészemek kisebbek, mint az arabicáé, viszont többet terem.

Az arabica növény törékenyebb, érzékenyebb fajta, kevésbé ellenálló a kártevőkkel szemben. A magasabb hegyvidéken nő, 1000-2000 m magasságban, hűvös, szubtrópusi éghajlaton. Nagy nedvességigényű, tápanyagokban gazdag talajt és árnyékot igényel, nem bírja a tűző napsütést. A kávébab termése ovális, kissé lapos, két kávészemet tartalmaz. Fő termőterületei: Etiópia, Tanzánia, Guatemala, Java, Costa Rica, India, Kolumbia, Brazília.

Koffeintartalom

Koffeintartalmában a két kávéfajta jelentősen eltér egymástól. A robusta több koffeint (1,5 és 4% között) tartalmaz, mint az arabica (0,3 és 1,5% között), amely a kávé ízére is hatással van: a koffein keserű ízt hordoz.

A tökéletes espresso

- 25 másodperc alatt •
- 25 ml olasz pörköltségű kávé •
 - 9 bar nyomáson •
 - 92 °C-os vízzel •
- 2-4 ml vastag tartós krém •
- sűrű, testes, aromás, telt íz •
- savanyú és keserű ízek egyensúlya •
- kellemes, hosszantartó utóíz •



Espresso +

ristretto:

15 ml koncentrált esszencia

doppio:

dupla espresso

Vízalapú kávék

espresso lungo:

25 ml espresso,
50-70 ml forró víz

americano:

25 ml espresso,
150-180 ml forró víz

Tejalapú kávéitalok

espresso macchiato:

25 ml espresso, kis tejhab

cappuccino:

25 ml espresso,
100-120 ml vastag tejkrem

flat white:

25 ml espresso,
100-120 ml vékony tejkrem

cortado:

25 ml espresso,
60 ml vékony tejkrem

café latte:

25 ml espresso,
200-250 ml vékony tejkrem

latte macchiato:

25 ml espresso,
200-250 ml vastag tejkrem
(rétegzett kávé)

melange:

25 ml espresso,
méz, 200-250 ml tejkrem
(rétegzett kávé)

ír kávé:

25 ml espresso,
4 cl ír whiskey, barna cukor,
tejszínkrem

con panna:

25 ml espresso, tejszínhab



TE MENNYIRE VAGY KÁVÉFÜGGŐ?

Ha legalább 17 állítás igaz Rád, akkor
immár bizonyított:
a kávéfüggők népes
csoportját erősíted!

1. Gyakran mondom: „Ne szólj hozzám, amíg nem ittam meg a kávémat!” – és nem viccelek...
2. Ha pocsékul vagyok, azt a kávé hiányára fogom.
3. És tényleg pocsékul vagyok, ha nem kávézom.
4. Mindenki látja rajtam, ha még nem volt meg a reggeli kávé.
5. A párom pontosan tudja, hogy nem érdemes hozzám szólni, amíg nem ittam elég kávé.
6. Tudom, hogy megtaláltam az igaz szerelmemet, ha anélkül kapok kávé, hogy kérem kelljen.
7. Pláne akkor, ha pontosan tudja, hogy szeretem a kávé – anélkül, hogy el kelljen neki mondani.
8. A pocsék kávé is megiszom, mert jobb, mint a semmi.
9. Az íróasztalomon már egy kisebb gyűjtemény van használt műanyag kávéspoharakból.
10. Kínosnak éreztem az összegyűlt kávéspoharokat, és most egy régit használok újra és újra.
11. És nagyon büszke vagyok arra, hogy újrahasznosított.
12. A legközelebbi kávézó minden dolgozójának tudom a keresztnévét.
13. Még soha nem számoltam össze, mennyit költök kávéra hetente, havonta, évente – mert félek, milyen összeg jönne ki.
14. Persze, ha abbahagynám a kávézást, el tudnék menni egy szép kis nyaralásra a megtakarított pénzből.
15. Mindig csak nevetek, amikor szóba kerül, hogy ne kávézzak többé.
16. Remegek, ha túl sok kávé iszom.
17. És akkor is, ha túl keveset.
18. Megveszek minden olyan ruhadarabot, ami azt hirdeti, hogy imádom a kávé.
19. És persze a Szívek szállodáját is csak a kávé póérok miatt néztem.
20. Határozott véleményem van a kávézásról.
21. És a kávézókról is.
22. Van véleményem minden kávéról, amit külföldön kóstoltam.
23. És persze arról is, amit itthon.
24. Simán tudok inni este nyolckor is kávé, és aludni pár órával később.
25. Magam darálom otthon a kávé.
26. Sőt, magam is pörkölöm.
27. Egy kisebb vagyont költöttem el valami drága kávéfőzőre.
28. Persze sosem használom, inkább kávézóba járok.
29. Használok a kávéfőzőt ÉS kávézóba is járok – azaz gyakorlatilag dupla annyi kávé iszom, mint amikor még nem vettem meg a gépet.
30. Már az első kérdésnél tudtam, hogy szinte minden mondat igaz lesz rám is.

EREDMÉNYEK:

17 vagy több válasz igaz Rád:

Gratulálunk! Köszöntünk a kávéfüggők népes táborában!

6 és 16 között:

Szereted a kávé, de azért függőnek még nem neveznélek. Ha le kell mondanod a napi koffein adagról, akkor sincs nagy gond.

1 és 5 között:

Nem igazán szereted a kávé. Sebaj! Több marad kávéfüggő barátaidnak.

Egy válasz sem igaz Rád:

Ugye őszintén válaszoltál? Úgy tűnik, Te ki nem állhatod a kávé.



Összeállította:
**Bábindeli
Carmen**
és
**Bábindeli
Cintia**

KÖNYVTÁRI VAGY OTTHONI TANULÁS?

Te melyiket választod szívesebben?

Vizsgaidőszak. Nem a legkellemebb időtöltés az egyetemi évek alatt, ámde szerves részét képi egy szemeszternek. Mindenki szeretné a leggyorsabban és legeredményesebben túlélni a felkészülési napokat, aminek egyik kulcskérdése a helyszín. A szerkesztőség kollektíven –leírni is rossz – több ezer vizsgaidőszakban töltött napon van túl, így bőven rendelkezik tapasztalattal, amit nem tudunk magunkban tartani, így hát összeszedtük hol is érdemes eltölteni az előtűnk álló 7 (jobb esetben kicsit kevesebb) hetet.

NYITVA TARTÁS

PTE ÁOK Pekár Mihály Könyvtár
non-stop (05.02-06.27.)

Tudásközpont

05. 13-június 21. (vasárnap is):
8.00-20.00
Zárva: június 8-10. (Püünkösd)

KÖNYVTÁR

PRO

1. Elindul a napod!

A legkardinálisabb kérdése egy hatékony tanulónapnak. A könyvtár előtti sor a nyitáskor sokszor még egy Beerpong nevezési sort is leköröz, így a – legjobb – helyekért időben el kell indulni a szorgos medikusnak. A korán kelésnek pedig nagy előnye, hogy nem lehet a szundi gombot csak úgy lenyomni, vagy a reggeli közben a harmadik részt elindítani a kedvenc sorozatodból.

2. Környezet

Talán a legnagyobb előnye a könyvtározásnak. Egy-egy szigorlat tananyaga akár a legelvetemültebb hallgatókat is képes elgondolkodtatni azon, hogy abbahagyja a tanulást, mert nem tudná azt a több száz oldalt a fejébe verni. De a kis – azaz bitang nehéz – könyv felől kikandikálva a többieket látja, ahogy küzdenek a saját asztaluknál, és valljuk be, hatalmas löketet ad, ha tudjuk, egy csónakban evezünk másokkal.

3. Könyv, könyv és könyv

Nem kell minden hivatalos (és ajánlott) könyvet megvenni vagy cipelni, mert az egyetemi könyvtár majdhogynem kifogyhatatlan tárházzal rendelkezik. Ezen felül mindig akad valaki, aki épp ugyanarra a vizsgára készül, és még jó jegyzetei is vannak.

4. Büfé, rengeteg kávé

Biztosan van, akinek stressz levezetés a főzés két tétel között, de a lustább napokon hatalmas segítség, hogy még a kávédat is elkészítik helyetted.

5. Éjjeli baglyoknak is

Tavaly óta nem lehet kifogás a könyvtári zárva tartás a tanulnivaló elhalasztására. Az éjjeli baglyoknak is kedvező ritmust május másodikától élvezhetjük.

6. Izgalom

Bizony-bizony, veszélyesen is lehet élni: a becsempészett koffein tartalmú italok sokkal jobban csúsznak a könyvtárban. (Csak saját felelősségre!)

KONTRA

1. Korán kell érkezi, hogy legyen hely

Ez főleg a későn kelő bajtársaknak – a cikk írójának is – a legfőbb érve a könyvtárba járás ellen. Persze, ez is megoldható, ha a barátok foglalnak helyet.

2. Muszáj felöltözni

Bár a mackóalsó is elfogadott, a pizsi jobb esetben otthon marad.

3. Nincs motyogás, járkálás

Legalábbis utálkozva nézne rád mindenki más, ha épp hangosan mondanád fel a tételeket. Erre ott a folyosó!



4. Barátok jelenléte

A közös szünetek hangulatától függően át tudnak fordulni órákig tartó panaszkodásba, sírásba, nevetésbe, vagy – netalántán – sörözésbe.

5. Antiszociálisoknak nem való

Ha vizsga előtti napokban minden élőlény idegesít, és még a tükörképedet is nehezen viseled el, nem a könyvtárban találsz rá a lelki békédre.

OTTHON

PRO

1. Nincs zavaró tényező

A saját, otthoni környezetben maximum csak a szomszéd tud megzavarni, és te sem más idegeire, ha épp énekelve sorolod a szelektív bétablokkolókat, vagy üvöltve mondd fel a glükoneogenezis lépéseit.

2. Akkor tanulsz és úgy, ahogy csak szeretnél

Teheted az ágyban, a földön, a kádban – vízálló lapok előnyben –, fejen állva vagy táncolva.

3. Közben tudsz „hasznos” dolgokat is csinálni

Szomorú tapasztalat, hogy hiába csak tanulnál egész nap, a szennyes és a mosatlan nem tűnik el egy csapásra, és a porszívó sem működik magától. Két tétel között ezeket is el lehet intézni otthon, így másnap reggel biztosan találás a kávédhoz tiszta bögrét.

4. Bármikor kényelmesen aludhatsz

Vallom, hogy délutáni siestára igenis szükség van. Várom azt a forradalmárt, aki szundi szobákat nyit a könyvtár mellett, addig is maradj a sulis előtti padok kényelmetlen szolgálata vagy a hazaszökés az egyetemről.

KONTRA

1. Elkényelmesedhetsz

Nagyon fegyelmezettnek kell lenni ahhoz, hogy a kényelmes otthoni körülmények között is csak a tanulásra összpontosítsunk.

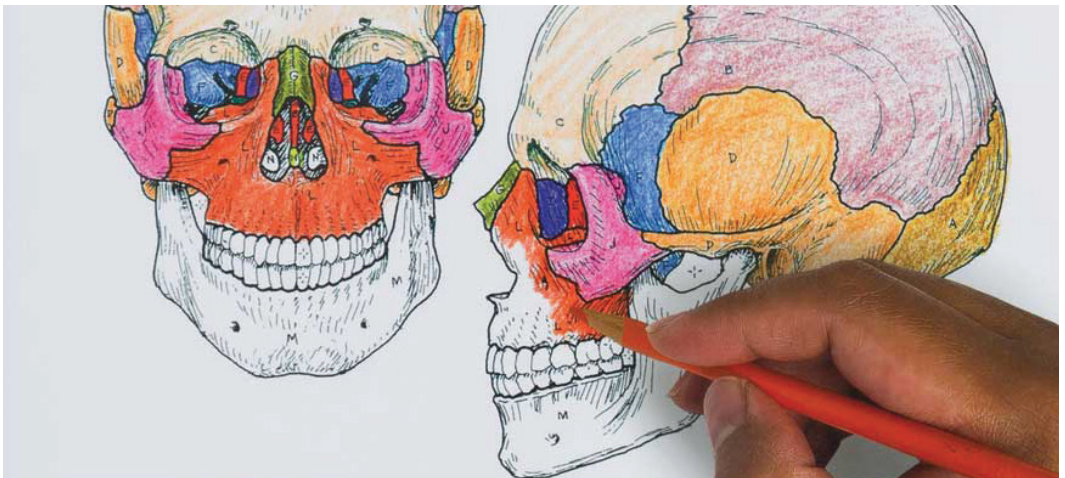
2. Magány

Tény, hogy vannak olyan napok, amikor egyedül lehet a legjobban haladni, ám huzamosabb ideig többet árt az egyedüllét, mint használni. Vizsgálj ide vagy oda, szociális lényként szükség van egy kis beszélgetésre másokkal is.

SIKERES VIZSGAIDŐSZAKOT KÍVÁN A CONFABULA CSAPATA!



Írta:
**Debreceni
Dorottya**



MOTIVÁCIÓHIÁNY ÉS CSÚSZÁS, avagy a vizsgaidőszaki

Mindannyian ismerjük a fizedik oktatási héttől egyre fokozódó bizsergést köldök tájékon, az „ez lesz az utolsó buli és tanulok” kijelentéseket, a lázas jegyzetbeszerzési körutakat és a nyomokban jelentkező antiszociális jellemvonásokat. Bizony, lassan közeledik az év egyik legizgalmasabb időszaka. Lássuk, mik a lehetőségeink, amikor úgy érezzük, kifogytunk belőlük!

A vizsgaidőszaknak tagadhatatlanul vannak előnyei. Az év ezen szakában a magunk urai vagyunk, nem kell naponta órákra sietnünk, és a vizsgáinkat is olyan tempóban teljesíthetjük, ahogy nekünk kényelmes. Természetesen ott van az árnyoldal is: a teljesítési kényszer, az egész napos tankönyv felett görnyedés idővel monotonná válik, befordulttá tesz, és úgy érezhetjük, hogy kezd elfogyni minden motivációnk a folytatáshoz.



Meglátásom szerint főleg alsóbb éveseknél gyakori probléma, hogy a stressz miatt éjt nappallá téve, magukat nem kímélve készülnek, ami pár napon belül komoly **alváshiányhoz** és **depresszív hangulathoz** vezet. Sok év távlatából visszatérintve ez a taktika destruktív és nem célravezető.

A vizsgaidőszak egyenlő **időmanagement!** A pihenés kiemelkedő fontosságú, és nem érdemes spórolni rajta, mert hamar megbosszulja magát. Noha úgy érezhetjük, hogy minden perc, amit nem tanulással töltünk, idővesztés, megfelelő alvásmennyiség nélkül azonban a motivációnk és a teljesítményünk is töredéke lesz a kipihent állapothoz képest. Sokkal hatékonyabb 8-9 óra pihenés után nekiveselkedni a feladatnak, mint négy órákkal végigszenvedni a napot féláljult állapotban. A nap végére így nem csak előrébb jutunk a tananyagban a kevesebb rendelkezésre álló idő ellenére, de sokkal több meg is marad memóriánkban – ezt klinikai kutatások is bizonyítják.

Az egész napos tanulás komoly **kalória- és folyadékbevitelt** is igényel, épp ezért nem tanácsos a diétánkat sem erre az időszakra tervezni, inkább együnk és hidratáljunk rendszeresen. Érdekes tervezetten beiktatnunk pihenőket, **aktív pihenésként** pedig a futás vagy bármilyen edzés is nagyon jótékonynak bizonyulhat. A **testmozgás** jelentős mennyiségű stressztől szabadít meg, és a keringés felpörgetésével az elmét is felfrissíti. Ha pedig úgy éreznénk, hogy már végképp nem bírjuk, akkor sarokba a könyvet, és irány a **külvilág**: mozi, állatkert, sörözés a barátokkal vagy akár egy egyszerű séta a háztömb körül. A friss levegő és a környezetváltozás csodákra képes, azon a fél napon pedig nem fog múlni semmi, bármennyire is úgy érezhetjük.

Nem csak a testünkért, a pszichénkért is mi felülünk, egy ilyen stresszhelyzet során pedig különösen fontos figyelniük a balanszra, és nem

elmenni a szélsőségek irányába. Ezt a pár tényezőt szem előtt tartva tehát lényegesen motiváltabbak és **kiegyensúlyozottabbak** maradhatunk a vizsgaidőszak alatt.

Mi van akkor, ha minden igyekezetünk ellenére **mégsem sikerül**? Bárkivel bármikor előfordulhat, hogy egy vagy több tárgy egyszerűen megmakacsolja magát és sikertelen lesz a vizsga harmadszor is. Ha az említett tárgy(ak)ra épül másik kurzus, előfordulhat, hogy nem tudjuk folytatni a tanulmányainkat a tervezett ütemben, és **csúszunk**. Ez természetesen egy nagy arcu-csapás, ilyenkor alapjaiban megkérdőjeleződik bennünk a sorsunk, és **tragédiaként** érhet minket a dolog. Azt gondolom, ez rendben is van így, meggyászolni a történeteket egy normális emberi reakció. Sok év tapasztalatából és több hasonló cipőben járó diáktársamat ismerve azonban azt látom, az élet néha furcsa módokon terel minket a **megfelelő irányba**, és ezek fontos szerepe sokszor csak évekkel később, visszatekintve válik világossá. A szomorúság tehát ilyenkor normális, de ezen túllendülve meg kell látnunk a **lehetőségeket** a kialakult helyzetben.

Mik is ezek a lehetőségek?

A legfontosabb szerzett kvalitás a csúszás során a **szabadidő**. Ha a tárgyaiink jelentős részét már teljesítettük, és csak pár tárgy miatt kell félévet ismételnünk, rengeteg szabadidőnk lesz a következő két szemeszterben.

Az egyik leghasznosabb dolog, amit tehetünk, az az **egészségügyben való munkavégzés**. Hallgatóként, főképp az alsóbb években, nagyon kevéssé látunk bele a tényleges klinikumba, a betegellátás mindennapi rutinjába. Jó lehetőség például az általunk preferált osztályon **segédápolónak** jelentkezni, és részt venni a gyógyító tevékenységben, segítve az orvosok munkáját. A fejünkben lévő kép egy adott szakterületről és a valóság között gyakran nagy a kontraszt, nem árt tehát, ha ez még időben kiderül. Ez a tapasztalat így sokkal értékesebb lehet, mint sokórányi tankönyv felett görnyedés – megerősíthet, vagy épp eltántoríthat későbbi terveinktől.

A másik óriási lehetőség a **nyelvtanulás** és **nyelv-vizsga** kérdése. Ha még nem rendelkezünk a diplomához kötelező szaknyelvi vizsgával, ez lehet a tökéletes időszak, hogy felkészüljünk rá és teljesítsük azt. Sokkal kényelmesebb nyugodtan, fokozatosan tanulni egy idegen nyelvet, mint

estébe nyúlóan nyelvórákra sietni a kurzusaink után.

A megnövekedett szabadidőnket fordíthatjuk hasznos szokások kialakítására, **hobbik** végzésére is. Legyen szó akár edzésről, vagy egy egészségesebb étrend követéséről, egy új elfoglaltság bevezetése életünkbe lényegesen nehezebb lesz a tanrendbe való visszatérésünk után. Ha azonban élünk a lehetőséggel, és a szokás rögzül a csonka félévben, később sokkal könnyebb lesz már integrálni azt az időbeosztásunkba.



Végül, de nem utolsó sorban: ha tehetjük, **utazunk** sokat. Az egyetem után a rezidensképzésben valószínűleg kevesebb időnk lesz világot látni, érdemes lehet tehát ekkor megtenni azt – felfedezni új tájakat és kultúrákat, hogy aztán hazatérve és a tapasztalatokkal gazdagodva színesebb egyéniséggé és idővel jobb szakemberré váljunk.

Írta:
**Kiszler
Tamás**



MOZIAJÁNLÓ

Írta: Nagy Edina



Átkozottul veszett, sokkolóan gonosz és hitvány

Zac Efron ebben a filmben az eddigiektől eltérően egy teljesen új szerepben láthatjuk, egészen pontosan Ted Bundyt személyesíti meg, aki Amerika egyik leghírhedtebb sorozatgyilkosa volt az 1970-es években. A történet Liz Kloepfer (Lily Collins), Bundy szerelme szemszögéből kerül elmesélésre, akinek idilli élete egy pillanat alatt felborul, amikor Tedet letartóztatják. Az egyértelmű bizonyítékok ellenére Liz kételkedik szerelme bűnösségében, azonban idővel eljön a felismerés, hogy Ted a keresett sorozatgyilkos. Nézőként mi is végig követhetjük a nyomozás folyamatát, kár lenne kihagyni!

Bemutató: május 23.



X-Men: Sötét Főnix

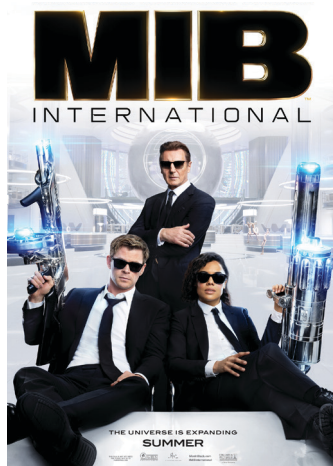
Új veszéllyel kell szembeszállniuk kedvenc mutánsainknak, magával Jean Greyvel. Egy mentőakció során társukat ugyanis különös erő veszi hatalmába, melynek következtében saját ereje is megnő, és kontrollálhatatlanná válik. Miután Jean olyanoknak is árt, akiket szeret, egyre nagyobb feszültség lesz úrrá a csapaton. Feladatuk, hogy Jeant megmentse saját erejétől, illetve hogy megóvják a Földet azoktól, akik Jeant a bolygó elfoglalására akarják felhasználni.

Bemutató: június 6.

Men in Black - Sötét zsaruk a Föld körül

K ügynök és J ügynök távozásával egy fiatalabb generáció kapja meg az esélyt a veszélyes földöntúli idegenek felkutatására. A történet középpontjában H ügynök (Chris Hemsworth) és M ügynök (Tessa Thompson) állnak, akiket semmilyen csáp, szarv, olló, nyák sem rettenthet el a munkától. Az ügynökség azonban a szokásosnál is nagyobb bajban van, egy téglarejtőzködik a szervezetben, a világ nagyvárosainak ügynökségei is részt vesznek már a nyomozásban. Itt jön képbe H és M ügynök, akik azt kapták feladatuk, hogy felderítsék a téglarejtő kiletét.

Bemutató: június 13.



Narcos

A sorozat a mai drogháborúk és kartellek világának kezdetét mutatja be. Az első két évad Pablo Escobar (*Wagner Moura*), Kolumbia hírhedt drogbárójának a felemelkedését meséli el egészen a bukásáig. A történet két szálon fut, az egyik az amerikai DEA (Drug Enforcement Administration) ügynökei és az Escobar utáni nyomozásukról szól, a másik pedig Escobar és a sicariojainak (bérgyilkos) terjeszkedését mutatja be.



A harmadik évadban már a Cali Kartell történetét dolgozza fel, akik megpróbálták megragadni a hatalmat az Escobar halála után kialakult zűrzavarban. A negyedik évad *Narcos: Mexico* néven indult el, ahol *Felix Gallardo* és Guadalajara Kartell és a drogháborúk kezdetét követhetjük végig.

Igyekeztek az alkotók törekedni, hogy a sorozat autentikus legyen. Az igazi helyszíneken forgattak és a kolumbiai párbeszéddek mind spanyolul vannak.

Hol tudod megnézni?

Netflixen elérhető az összes évad.



SOROZATAJÁNLÓ

Írta: **Jakab Veronika**

Chuck

Az igazi vesztes Chuck Bartowski (*Zachary Levi*) egy áruház informatikai részlegén tengeti az unalmas mindennapjait, amikor egy egyetem csoporttársától kap egy furcsa emailt, benne az összes amerikai hírszerzési titokkal. A titkok beépülnek Chuck agyába, és ettől fogva ő lesz az amerikai hírszerzés legértékesebb embere. Nyomába szegődik a CIA egyik ügynöke, Sarah Walker (*Yvonne Strahovksi*) és John Casey (*Adam Baldwin*) a NSA embere, hogy kiderítsék, Chuck kinek az oldalán áll pontosan.

A főszereplő, Chuck jól megtestesíti a mindannyiunkban lakozó béna arcot, aki kicsit mindig többre vágyik, de sosincs meg hozzá a bátorsága, hogy cselekedjen is. A sorozat 5 évadon át futott, 2007-2012-ig, a főszereplő Zachary Levi mostanában pedig a *Shazam!* című DC szuperhősfilmben volt látható.



Dexter

Az antiszociális személyiségzavaros Dexter Morgan (*Michael C. Hall*) kettős életet él, nappal a Miami Rendőrség helyszínelői között dolgozik, éjszaka pedig igazságtevő sorozatgyilkos. Az első évadban egy másik sorozatgyilkos nyomait követik, miközben Dexter gyilkosságai után is el kezd egy rendőr szaglászni.

Jeff Lindsay regényeiből készült sorozat 8 évadot ért meg, és Michael C. Hall 2 *Golden Globe*-díjat is bezsebelt Dexter megformálásáért.

Prof. Dr. Reglődi Dóra Intézetigazgató – Anatómiai Intézet

Kosztolányi Dezsőtől az *Esti Kornélt* minden évben előveszem, és újra meg újra elolvasok belőle részleteket.

Vizsgaidőszakban többnyire már csak a tankönyveket forgatja se-renyen mindenki, ám két tétel között, vagy egy vizsga után pihe-nésként felüdítő lehet valami más-t is fellapozni, mint a „kötelezőket”. Most egyetemünk oktatóit kértük meg, hogy meséljenek egy, a sa-ját életükben meghatározó köny-vélményről, és arról is kérdeztük őket, hogy szerintük miért érde-mes Nektek is belevetni magato-kat ezen könyvek elolvasásába.



KÖNYVAJÁNLÓ

Készítette: **Richter Zsóka**

Dr. Ollmann Tamás Egyetemi adjunktus – Élettani Intézet

Ha a kedvenc könyvemről kérdeznek, talán *Karinthy Frigyes*től az *Utazás a koponyám körül* című művet választanám. Ebben az alkotásban a szerző saját magát diagnosztizált betegségéről, egy agydaganatról, és annak kezelésével kapcsolatos kórházi élményeiről írt.

Egyrésztől azért ajánlanám, mert csak körülbelül 100 oldal, így akár egy délután alatt is elolvasható, ami még egy igencsak elfoglalt ember idejébe is beleférhet.

Másrészről pedig azért, mert kitűnően mutatja be a beteg oldaláról, hogy ők milyen „élményekkel” gazdagodnak egy komoly betegség során. Az író ugyanis a tünetek kialakulásától kezdve bemutatja, hogy a beteg hogyan éli meg saját tüneteit, hogy látja a kórházi személyzet, illetve az ismerősök reakcióit, valamint megtudhatjuk azt is, milyen a műtét, illetve az azt követő időszak a „másik oldalról”. Az is kiderül belőle, hogy az időérzékünk bizony néha elég csalóka, és bár maga a mű az 1930-as évek viszonyairól ír, sok tekintetben még ma is nagyon aktuális.

Orvostanhallgatóként, majd pedig a későbbiekben orvosként is nagyon fontosak a hasonló művek, hogy képesek legyünk behelyezkedni a beteg szerepébe, és megérteni azt, hogy ő is egy ember, egy érző egész, akit nemcsak receptekkel kell dobálgatnunk, hanem rendesen megvizsgálunk, és fontos megkérdeznünk, valójában hogy érzi magát. Az egyén ugyanis soha nem lehet csak egy tünethalmaz a futószalagon.



Programok

június

1.

// Flip, Flop and the Flyers

@Zsolnay Negyed E78

// Szabad gravitáció kiállítás

@Pécsi Galéria



9.

// Dark Knights @ Expo Center

14.

// Rózsaszín Pitbull @ Ti-Ti-tá

15.

// Alakreform edzés @ Expo Center

17.

// Interaktív zenés fejlesztőtábor @ Speckó

19-23.

// Fishing on Orfű

22.

// A Pécsi Légimentőbázis „élete”

@ Pécs Pláza



24-28.

// Falmászótábor

@ Pécsi Sasok Mozgásközpont

27-30.

// Zsolnay Fényfesztivál



THE PROCESS OF



STU-DYING



TAVASZI SZÜNET



12. HÉT



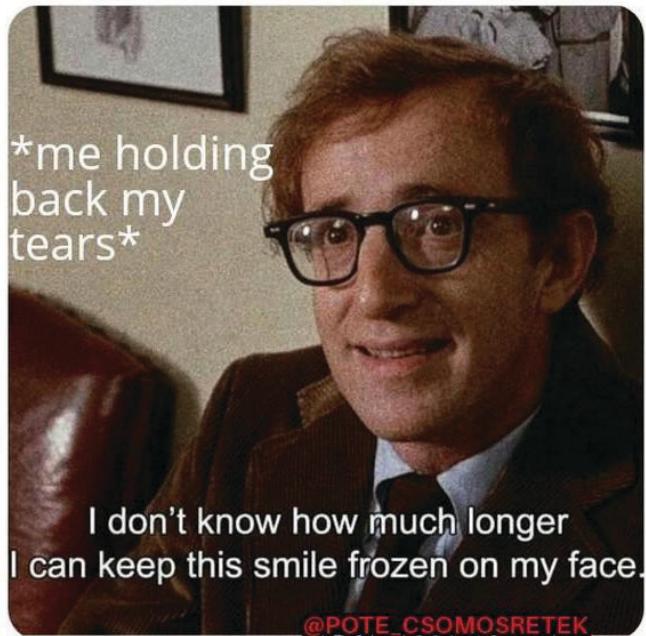
13. HÉT



14. HÉT

memcreatorapp.com

Családi ebéd: Mikor lesz vizsgád? Van már barátnőd? Csinálsz te egyáltalán valamit? Egyébként miért szakadt a nadrágod?



me holding back my tears

I don't know how much longer I can keep this smile frozen on my face.

@POTE_CSOMOSRETEK



ÉN AMIKOR A SZAKDOGÁMAT ÍROM, DE A KONZULENSEM TÚL ELEGYALT-HOGY FOGYALKOZZON VELEM

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

confabula.szerkesztoseg@gmail.com

cintia.babindeli@gmail.com

[facebook.com/Confabula](https://www.facebook.com/Confabula)

[instagram.com/confabull](https://www.instagram.com/confabull)