

# Confabula *gölyaszám*

A pécsi orvoskar lapja

2019 augusztus XXVII/III  
Anno 1992



Köszöntők

Interjúk

Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól

Segíthetek? – szösszenet a Tanulmányi Hivatal szerepéről

## Tartalom

- 3 | Szerkesztői levél  
Köszöntők
- 4 |     Rektori köszöntő – Dr. Miseta Attila  
      Dékáni köszöntők
- 5 |             ÁOK – Dr. Nyitrai Miklós
- 7 |             GYTK – Dr. Botz Lajos
- 9 |     ÁOK HÖK köszöntő – Koncz Orsolya
- 10 |    Dr. Marada Gyula
- Interjúk
- 12 |    Dr. Ábrahám Hajnalka
- 15 |    Dr. Nyitrai Miklós
- 18 |    Dr. Berente Zoltán
- 20 |    Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól
- 24 |    Üzenet a hallgatóknak Dr. Balaskó Mártától és Dr. Ollmann Tamástól
- 26 |    Kollégiumi jelentkezés és szocitám útmutató
- 28 |    TDK-gyorstalpaló
- 29 |    Utazd körbe a világot a POE-val!
- 30 |    Legyél Te is Romhányis!
- 31 |    A PTE ÁOK testnevelése és sportja
- 34 |    Pekár Mihály Orvosi  
      és Élettudományi Szakkönyvtár
- 36 |    Egészségügyi Nyelvi  
      és Kommunikációs Intézet
- 38 |    Segíthetek? – szösszenet  
      a Tanulmányi Hivatal szerepéről
- 42 |    Your Life at ÁOK

### Főszerkesztő:

Bábindeli Cintia

### Olasószerkesztők:

Bábindeli Cintia  
Kozák Bernadett

### Tördelőszerkesztő:

Siegler Anna

### Címlap fotó:

Szente Anna

### E számunk szerzői:

Bábindeli Cintia  
Debreceni Dorottya  
Dr. Ábrahám Hajnalka  
Dr. Balaskó Márta  
Dr. Berente Zoltán  
Dr. Botz Lajos  
Dr. Csaba Gergely József  
Dr. Gracza Tünde  
Dr. Karsai István  
Dr. Marada Gyula  
Dr. Nyitrai Miklós

Dr. Ollmann Tamás  
Dr. Rébék-Nagy Gábor  
Fenyvesi Nicola  
Jakab Veronika  
Kiszler Tamás  
Koncz Orsolya

### Grafika:

Creative Stáll  
from Noun Project

### Felelős kiadó:

Koncz Orsolya  
PTE-ÁOK HÖK elnök

### Nyomda:

Pólótransz Kft.  
7631 Pécs, Kemény Zsigmond utca 98

### Elérhetőség:

confabula.szerkesztoseg@gmail.com  
cintia.babindeli@gmail.com  
facebook.com/Confabula  
instagram.com/confabul



## Kedves Gólya!

Fogadd őszinte gratulációmat életed talán első legnagyobb sikeréért.  
HURRÁ! **Orvostanhallgató lettél!**

Emlékszem, amikor loboló léptekkel libbentem át az almater küszöbén az első szeptemberi napon. Emlékszem, hogy mekkora lázban égtem, elképzelni nem tudtam, hogy és miképp zajlik majd az oktatás, szemináriumok, délutáni kurzusok. Emlékszem, hogy az újonnan szerzett gólyatáboros ismeretségek egyre inkább szorosabbra szövétek, és azóta észrevétlenül kialakultak az életre szóló barátságok. Emlékszem, amikor az első sejtbiológus ZH előtt úgy izgultam, mint aki minimum érettségizni készül, és tisztán emlékszem az első vizsgaidőszakra is. Ezek az emlékek örökre beégették az agyamba, és soha, semmi pénzért nem adnám el őket.

Egy teljesen új élet veszi most kezdetét, **Kedves Gólya!** Felötté avanzsálsz, elszakadsz a szülői háztól, és megtanulsz önállóan élni: időt beosztani, gazdálkodni, bulizni, szeretni és szeretni és megtanulsz TANULNI.



Mindig törekedj az egyensúlyra, még akkor is, ha úgy érzed, minden romokban hever körülötted, és vége a világnak. Egy sikertelen vizsga után pedig nincs más dolgod, mint szépen felállni, és tovább menni. A barátok nemcsak a csütörtöki medikus bulikban, de a vizsgák előtt is ott lesznek melletted, és együttes erővel, biztatással, egymás motiválásával sokkal gördülékenyebben vesztitek majd az akadályokat.

**Kedves Gólya!** Szeretettel köszöntelek az egyetemisták világában! Sikeres és élményekben gazdag „utazást” kívánok!

Cinti



# REKTORI KÖSZÖNTŐ

Kedves Elsőéves Hallgatónk!

Szeretettel köszöntöm Önt a Pécsi Tudományegyetem hallgatóinak sorában!

Néhány hónapja még csak elképzelés volt, hogy egyszer majd orvosis gólya, egyetemista lesz. Tudom jól – hiszen magam is átéltem ezt –, hogy milyen komoly munkára, mennyi tanulásra volt szükség ahhoz, hogy az eddigi legfontosabb feladatát sikeresen teljesítse. Joggal lehet büszke erre az eredményre, amely egyben az első lépcső az egyik legkeresettebb diploma megszerzéséhez.

Hamarosan kezdetét veszi élete egyik legmeghatározóbb időszaka. Feledhetetlen diákévek következnek: nagy hagyományokkal rendelkező egyetemi közösség, pezsgő kulturális élet, új barátságok, szerelmek várnak Önre.

Az egyetemi évekhez természetesen a megmérettetések, a nehéz vizsgák, a végigtanult éjszák is hozzátartoznak. Célunk, hogy a diákjaink számára a legszínvonalasabb képzést biztosítsuk, hiszen Önök lesznek a jövő orvosai, fogorvosai, gyógyszerészei. Az Önök igyekezetére is számítunk, hiszen oktatók, hallgatók közös munkája teremthet csak valós tudást.

Kedves Ifjú Kolléga!

Éljen a lehetőséggel, hogy az ország egyik legnevesebb egyetemén, tudományterületük elismert szaktekintélyeitől tanulhat.

Szívből kívánom Önnek, hogy a Pécsi Tudományegyetem polgáraként töltött évek során

az a néhány hónappal ezelőtti elképzelés erősödjen elkötelezettséggé, a vizsgák tananyaga pedig nemesedjen hivatássá.



Tanulmányaihoz sok sikert kívánok!

**Dr. Miseta Attila**  
rektor



# DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ

ások



**Prof. Dr. Nyitrai Miklós**  
dékán

Pécsi Tudományegyetem  
Általános Orvostudományi Kar

**Sok szeretettel üdvözlöm  
legfrissebb hallgatóinkat!**

Önök, akik most e sorokat olvassák, nemrég fontos döntéseket hoztak az életükkel és a jövőjükkel kapcsolatban. Meggyőződésem, hogy jól döntöttek! Akkor is, amikor az orvosi hivatást választották, és jól döntöttek, amikor a Pécsi Orvostudományi Karra jelentkeztek, amikor a Pécsi Orvostudományi Karra jelentkeztek meg az orvosá válásuk helyszínéül. Önök a kiemelkedő magyar orvosi iskolák egyikeibe kerültek, amely legalább annyira büszke múltjára, mint jelenére, és amely szellemiségében és tettekben is elhivatott a fejlődés és a kiválóság iránt.

A Pécsi Orvostudományi Kar az ország egyik legnagyobb múlttal rendelkező iskolája: az orvos-

képzés Pécsen 1367-ben, a Pécsi Egyetem alapításával kezdődött. Bár a történelem viharai az egyetemi szintű képzést átmenetileg szüneteltették, a feltárt adatok alapján a szünetelés éve alatt is folyamatosan volt Pécsen valamilyen felsőfokú egészségügyi képzés. Az egyetemi szintű orvostudományi képzés újijáéledése szorosan kapcsolódik a trianoni eseményekhez. Ennek hatására költözött Pécsre 1923-ban rövid budapesti kitérő után az 1912-ben alapított pozsonyi *Erzsébet Tudományegyetem*.

Megtelepedésünk után csakhamar elindult az orvostudományi képzés, amelynek alapjain 1951-ben létrejött az önálló Pécsi Orvostudományi Egyetem. A 2000-ben lezajlott egyetem egyesítés óta a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karaként folytatjuk tevékenységünket.

Az oktatás minősége a legfontosabb értékünk; képzéseink a legmagasabb színvonalúak minden összehasonlításban. Célunk az intézményi kiválóság fejlesztése a legmodernebb orvostudományi és oktatási módszerek alkalmazásával, hagyományos értékeink tisztelete és megtartása mellett. A Pécsi Tudományegyetem az ország egyik legnagyobb egyeteme, ahol bőségesek a lehetőségek a szakmákhoz nem közvetlenül kapcsolódó továbbképzések és előadások meghallgatására, sportolásra, a kulturált szórakozás számos fajtájára.

**A NAGYSZÁMÚ,  
SOKNEMZETISÉGŰ  
KÜLFÖLDI HALLGATÓI  
JELENLÉT ÉS A VÁROS  
MEDITERRÁN HANGULATA  
BARÁTSÁGOS, NYÜZSGŐ ÉS  
ÉLETTEL TELI EGYETEMVÁROSSÁ  
TESZI PÉCSET, AHOL ÉRDEMES  
TANULNI ÉS AZ EGYETEMI  
ÉVEKET MEGÉLNI.**



A Dunántúl egyetlen orvos-, fogorvosképzéssel foglalkozó intézményeként a pécsi Orvostudományi Kar számos, nemzetközileg is nagyra tartott, kiváló egyéniséget nevelt ki. Tanáraink közül sokan a hazai orvostudomány meghatározó személyiségeivé váltak, iskolateremtő tevékenységünk, a képzésben, gyógyításban betöltött szerepünk és befolyásunk a regionális vonatkozásokon messze túlmutat. Karunk a Magyar Akkreditációs Bizottság által elismert kiválósági hely.

A ranglistákon rendre előkelő helyet érünk el, immár nemzetközi összehasonlításban is, az általunk adott diplomák elfogadottak és megbecsültek az *Európai Unióban* és az *Egyesült Államokban* egyaránt. A nemzetközi felmérések szerint a pécsi orvosi diploma a kelet-európaiak közül az egyik legértékesebb; nemcsak tudást, hanem biztos jövőt és megbecsültséget is kínálunk hallgatóinknak.

A kutatás területén az Orvostudományi Kar az Egyetem zászlóshajója, az orvosbiológiai alap- és az alkalmazott klinikai kutatásban élen járunk országosan, számos kiváló kutatóval, kutatócso-

porttal rendelkezünk. Törekszünk a legkiválóbb szakemberek megnyerésére az intézmény számára, és munkájukhoz a lehető legjobb feltételeket biztosítani, ám emellett minden lehetséges módon támogatjuk a pályakezdő kolleganők és kollegák kutatómunkáját is.

A gyors technikai fejlődés és a fokozódó specializáció ellenére az orvostudomány és a rokon diszciplínák maradtak a legközvetlenebb (tanár-diák, beteg-gyógyító orvos) interperszonális kapcsolatokon alapuló tudományágak. Hiszünk a közösség pozitív formáló erejében és az oktatói, kutatói munkakörnyezet, a teremtő intézményi légkör kialakításának fontosságában.

Az orvosi szakma egyik fontos jellemzője – egyben kívánalma is – a magas fokú kollegialitás, az együttműködés. Karunk híres arról, hogy igen erősek és közvetlenek a tanár-diák kapcsolatok, és arról, hogy aki minket választ, a tanulási, fejlődési lehetőségeken kívül támogatást, élethosszig tartó kapcsolatokat, barátságokat is nyerhet. Diákjaink akár a gyógyítást, akár a kutatást választják nálunk, minden támogatásunkat bírják most és a jövőben is.





**2000. szeptemberében indult el a Pécsi Tudományegyetemen a magyar nyelvű gyógyszerészképzés, 2009 óta angol nyelven is. A Dunántúlon az ország egyetlen gyógyszerészképző helye vagyunk, a szakmai követelményeknek mindenben megfelel a képzésünk, amelyet a Magyar Akkreditációs Bizottság a rendszeres felülvizsgálata során elismert.**

Ma a gyógyszeripar Magyarország egyik vezető iparága, hiszen maga gyárt, fejleszt és állít elő innovatív termékeket. Részben ehhez a tevékenységhez készítjük fel gyógyszerészhallgatóinkat a képzésünk során. Élő együttműködések vannak gyógyszergyártó, továbbá ipari és műszerfejlesztő cégekkel, akik képesek legyártani számunkra azokat a gépeket, amik fontosak nekünk a legújabb technológiák fejlesztéséhez, kutatásához.

A gyógyszerészek viselhetik a Pharm. D. doktori címet az ötéves képzés sikeres elvégzése után. Gyógyszerész diplomával több területen is kiemelkedő jövedelemmel helyezkedhetnek el a nálunk végzett hallgatók. Közforgalmú gyógyszerárban, klinikákon/kórházakban, iparban és a hatóságoknál is lehetőség van kamatoztatni az egyetemen megszerzett tudást. A gyógyszerész diploma megszerzését követően lehetőség van egyetemünkön a szakgyógyszerészképzés (posztgraduális) tanulmányok elvégzésére. Akit pedig a tudományos kutatás érdekel, az doktori (PhD) képzésben vehet részt a diploma megszerzése után, majd oktató-kutató munkatársként helyezkedhet el az egyetemen, kutatóintézeteknél.

A Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán belül indult el a gyógyszerészképzés, majd 2016. január 1-től önálló Gyógyszerésztudományi Kar alakult és vette át a szakoktatását.

A Modern Városok program keretében az utóbbi években több új oktató és kutató laboratóriummal bővült a kar Rókus utcai épülete, és jelenleg is zajlanak beruházások, amelyekkel



**Prof. Dr. Botz Lajos**  
dékán  
Pécsi Tudományegyetem  
Gyógyszerésztudományi Kar

tovább bővíülhet a campus. A pécsi képzésben általában 60 - 70 fő első évfolyamos hallgató kezdi el tanulmányait, de éppen ezért kedvelik a fiatalok a képzést, mert a családi környezetben közvetlenebb kapcsolat alakul ki az oktatók és a diákok között, interaktívabbak az órák és nagy hangsúlyt fektetünk a problémamegoldó és gyakorlatorientált képzésre. Magasan kvalifikált oktató kollégáink munkájának eredménye, hogy hallgatóink külföldön is megállják a helyüket.

A pécsi képzés célja olyan gyógyszerész szakemberek képzése, akik a megszerzett tudás birtokában képesek a gyógyszerellátásban (közforgalomban és/vagy kórházban, klinikán), gyógyszerkutatási- és fejlesztési, valamint gyógyszerellenőrzési feladatokban részt venni.

Oktatási portfóliónkat folyamatosan újítjuk meg, és bővítjük ki a legújabb tudásanyagokkal. Idén például lehetősége lesz a diákoknak közgazdaságtan órákat is hallgatni, amely



tudás például a gyógyszerértárvetéshez nélkülözhetetlen. Nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy a hallgatónk még diákévek alatt ERASMUS ösztöndíjjal külföldi képzőhelyekre látogathassanak, és bővíthessék nyelvtudásukat, szakmai kompetenciájukat.

A Tudományos Diákkör (TDK) egyetemünk és a Gyógyszerésztudományi Kar számára az egyik legfontosabb tudományos eredményeket nyújtó szervezete. A TDK keretében a graduális képzésben résztvevő gyógyszerészhallgatónk közvetlenül bekapcsolódhatnak egy-egy intézet, tanszék tudományos műhelyeinek kutatómunkájába. A TDK hallgatók munkájuk eredményeit az évente megrendezésre kerülő házi TDK konferenciákon, valamint országos és nemzetközi rendezvényeken mutathatják be. A kar hallgatói évek óta sikeresen szerepelnek ezeken a rendezvényeken, több első helyezéssel részesültek már. A TDK munka eredményei hozzájárulhatnak egy sikeres gyógyszerész diplomamunka, illetve dékáni pályamunka elkészítéséhez, továbbá jó alapot teremthet egy ugyancsak sikeres és hatékony posztgraduális (PhD) munkához is.

A szakmai képzés mellett több hallgatói program is színesíti a pécsi képzést. A Gyógyszerésztudományok Fóruma keretén belül országosan és nemzetközileg elismert oktató-kutató kollégák szakmai előadásain vehetnek részt

hallgatónk, akikkel az előadások után lehetőség van a kötetlenebb beszélgetésekre is. A Gyógyszerész Hallgatók Bálja a kar kiemelkedő eseménye, amelyen a jelenlegi és végzett hallgatónk valamint oktatóink találkoznak, és tölthetnek el egy kellemes estét. A Gyógyszerész Szakekset mindig nagy készülődés előzi meg, amikor a kar Rókus utcai épületének udvarán főzőverseny keretében mérik össze tudásukat a hallgatónk, közben évfolyam-vetélkedő és tanár-diák focimeccs színesíti a programot.



**HA PÁR KULCSSZÓBAN  
KELLENE JELLEMEZNI  
A PÉCSI GYÓGYSZERÉSZKÉPZÉST,  
AKKOR A KÖVETKEZŐKET  
EMELNÉNK KI A HOZZÁNK  
BELÉPŐ GÓLYÁKNAK:  
HALLGATÓKÖZPONTÚ  
OKTATÁS, CSALÁDIAS LÉGKÖR,  
SZÍNES PROGRAMOK,  
GYAKORLATORIENTÁLT ÉS  
PROBLÉMAMEGOLDÓ KÉPZÉS,  
INNOVÁCIÓ, CÉLTUDATOSSÁG,  
PIACKÉPES DIPLOMA.**



# HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

**Kedves Gólya!**

Sok szeretettel köszöntelek Egyetemünkön a *PTE ÁOK Hallgatói Önkormányzatának* nevében!

Megcsináltad! Itt sétálgatsz már a főépület folyosóin, talán már meg is vetted az első köpenyed, és szinte biztos vagyok benne, hogy alig várod az első anatómia órát. **Orvostanhallgató lettél!**

Emlékszem, amikor megkaptam a felvételi értesítést, elfogott a kíváncsiság, az újrálás izgalma. Aztán jöttek az első napok: a pánik, amikor nem tudtam, hová is kellene mennem a szemináriumokra, a felhőtlenység a csoportos sörözések közepette, és az a szívmelengető érzés, amikor új barátságok alakultak ki.

Örülök, hogy az Egyetem polgárává váltál, kívánom, érezd nagyon jól magadat, és legyél mindig büszke arra, hogy az ország első egyetemén tanulhatsz! Gyönyörű szakmát választottál, de nehéz lesz a diplomáig vezető út. Hosszú évekig tartó tanulás vár Rád, melyet meg-megszakítanak a csütörtöki orvosi bulik, a *Gólyabál*, az *Egészségügyi Felsőoktatási Napok*, a *Medikus Kupa* és egyéb szorgalmi időszaki kötelezettségek.



„AKÁR AZT HISZED,  
KÉPES VAGY RÁ,  
AKÁR AZT, HOGY NEM,  
IGAZAD LESZ.”

/HENRY FORD/

Itt vagyunk Neked mi is, sorstársak lettünk. Tapasztalataink egy részét már igyekeztünk átadni a *Gólyatáborban*, de bármikor szívesen segítünk, ha gondod akad.

Bármilyen kilátástalannak is tűnik egy-egy vizsgaidőszak, soha, de soha ne add fel! Álmaid és céljaid megérik a küzdelmet! Mindig igyekezz a mércédet magaddal szemben egyre magasabbra tenni, és legyél elkötelezett, hogy kiváló szakemberként művelhesd majd a hivatásod. Próbáld ki magad a *Tudományos Diákköri* munkában, segíts fejleszteni az oktatást, és ne feledd: az Egyetem és a HÖK megpróbál segítséget nyújtani mindenhez – élj vele, legyél aktív részese, alakítója saját életednek!

**Koncz Orsolya**  
elnök  
*Hallgatói Önkormányzat*

# Parainesis az elsős fogorvostanhallgatókhoz

Először is engedjék meg, hogy gratuláljak a sikeres felvételihez és sok szeretettel köszöntsem Önöket! De hol is? Talán furcsának hat a kérdés, de tapasztalatból tudom, hogy az egyetemre bekerült hallgatók döntő többsége nem rendelkezik pontos ismeretekkel az egyetemi képzést, egyetemi életet vagy akár a választott szakmát illetően. Ezért szeretnék most pár gondolatot megosztani, ami reményeim szerint megkönnyíti az eligazodást a kezdetben bonyolultnak, a középiskolaitól jelentősen eltérő oktatási rendszerben.

Azt bizonyára mindenki tudja, hogy a képzés kreditrendszerben történik. Higgyék el, ez a rendszer sokkal inkább hallgatóbarát, mint oktató-közeli. Nagyon röviden összefoglalva: vannak kötelező tárgyak, amiket mindenkinek fel kell venni és teljesíteni is kell. Ezen kívül meghirdetünk olyan kurzusokat is, ami felvétele nem kötelező és a hallgatók érdeklődési körüknek megfelelően tudnak belőlük csemegézni. És itt jön az első csapda.



**MINDEN FRISSEN  
BEKERÜLT HALLGATÓ  
ELSŐ GONDOLATA, HOGY  
LEHETŐSÉGEK SZERINT ANNYI  
TÁRGYAT VESZ FEL,  
AMENNYIT CSAK LEHET,  
MEGLEHETŐSEN TÚLVÁLLALVA  
EZZEL MAGUKAT.  
A KREDITRENDSZER  
UGYANIS BECSAPÓS.**

Az órarend csak az ún. kontaktórákat tartalmazza: a rendszer felépítéséből adódóan ezek csak a tantárgyak ismeretanyagának kb. 40%-át tartalmazzák. A többit egyéni felkészüléssel (könyvtár, internet, önálló kutatómunka) kell a hallgatónak megszerezni. Ezt szem előtt tartva



az egyébként sem foghíjas órarend máris zsúfolt időbeosztást takar, ami a hét öt napját szinte reggeltől estig betölti.

Távol álljon tőlem, hogy választható kurzusokat meghirdető kollégáimat szírénekhez hasonlítsam, akik csábító tárgyaikkal az időhiány feneketlen mélységébe húzzák a hallgatót. Az alapozó modul tárgyai fontosak, amit az is igazol, hogy a fogorvos-tudományi kutatások jelentős részében éppen ezeket a területeket hívjuk segítségül. Klinikusként azonban fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a választható tárgyra szánt kredit keretet nem érdemes már az első években feltölteni, hiszen a klinikai modulban is kaphat a hallgató számos olyan ismeretanyagot, amit gyakorló orvosként közvetlenül is hasznosíthat.



A fogorvos képzés másik sajátossága, hogy elméleti ismeretek mellett a manuális képességek felmérésére és fejlesztésére is nagy szükség van. A pácienseken végzett betegellátás nem csak szellemi, hanem testi felkészültséget igényel. Ezeknek a készségeknek a meglétéről igyekszünk már a kezdeti időszakban tájékozódni és jól felkészült, tapasztalt oktatóink hasznos tanácsokkal igyekeznek személyre szabott felkészülési tanácsokat adni.

Végezetül egy jó tanács: a felsőbb éves hallgatóktól ne csak a legjobb szórakozóhelyek listáját kérjük el, hanem bátran támaszkodjanak az életből merített tapasztalataikra. Segítségnyújtás elől oktatóink sem zárkóznak el, hiszen a célunk közös. Magam és oktatótársaim nevében nagyon sok sikert és örömet kívánok egyetemi éveikre, és kívánom, hogy ugyanezt találják meg a későbbiekben, választott hivatásuk gyakorlása közben is.

**Dr. Marada Gyula**  
tanszékvezető  
Fogótlástani Tanszék



# Molekuláris sejtbiológia



**Hol helyezkedik el a Molekuláris sejtbiológia a pécsi általános orvos és fogorvos hallgatók képzésében, miért szükséges az elsős hallgatóknak a tárggyal foglalkozniuk?**

A Molekuláris sejtbiológia az általános orvostan- és fogorvostanhallgatók kurrikulumának alapozó moduljához tartozik, amelyre egyrészt más alapozó modulhoz tartozó tárgyak, másrészt később a preklinikai tárgyak épülnek. Emiatt elengedhetetlen, hogy a hallgatók a Molekuláris sejtbiológia tantárgyat teljesítsék, mielőtt ezeket a tárgyakat hallgatni kezdik.

**Hogyan épül fel a tárgy tematikája?**

A tantárgy két féléves, az első év első és második félévében történik az oktatása. Az első félévben a hallgatók megtanulják azokat az alapvető molekuláris szintű biológiai folyamatokat, amelyek az egészséges sejtekben zajlanak (DNS replikáció, transzkripció, transláció, endocitózis, exocitózis, mitózis, meiosis stb.), valamint az egyes sejtalkotók morfológiai és funkcionális sajátosságait. Emellett megismerkednek azokkal a molekuláris biológiai módszerekkel, amelyekkel egyrészt a sejten belüli folyamatokat felfedez-

ték, illetve amelyek napjainkban egyes betegségek diagnózisának felállításakor rutinszerűen használatosak. A második félévben azokat a sejten belül zajló folyamatokat tárgyaljuk, amelyek a sejt és a környezete (másik sejt, sejtön kívüli ún. extracelluláris tér) közötti interakció követ. Az oktatás során végig nagy hangsúlyt helyezünk arra, hogy az éppen tárgyalt folyamat jelentőségét betegségekkel illusztráljuk.

**Mi az a látásmód, gondolkozásmód, amelyre megpróbálják rávezetni az elsős kollégákat/kolléginákat?**

Fontosnak tartom, hogy a hallgatók az egyes fejezetekben tárgyalt folyamatokat ne vizsgálódászerűen különálló jelenségként értelmezzék, hanem összefüggéseiben lássák mindazt, ami a sejten belül zajlik, és megértsék, hogy az egyes folyamatok hogyan kapcsolódnak egymáshoz, mivel jár egy-egy molekula (pl. fehérje) működésének megváltozása. Ennek megvalósulása nemcsak azzal jár, hogy a hallgató jó jegyet kap majd a vizsgán, hanem azzal is, hogy feltárul előtte egy, normális esetben (azaz egészségesben) minden molekulájában és minden mechanizmusában precíz módon összerendezetten működő „világ”, a sejt, illetve a sejtek által felépített szövet, majd tovább szerveződve végül az emberi szervezet.

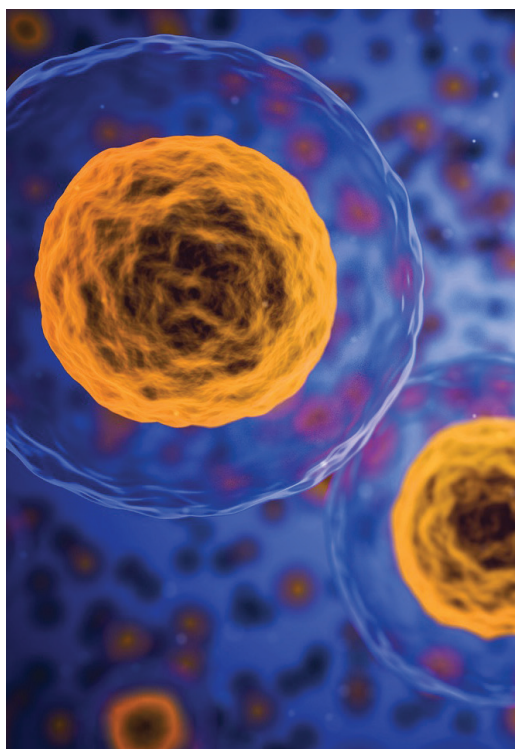
**Mit tanácsolna az elsősöknek, milyen módszerrel, hogyan tanulják a tárgyat? Mi könnyítheti meg a felkészülésüket, és mitől ódzkodjanak esetleg?**

Először is fontosnak tartom megjegyezni, hogy bár olyan jellegű rendszeres számonkérések nincsenek egy egyetemen, mint egy középiskolában, elengedhetetlen a folyamatos évközi tanulás, hiszen egyetlen vizsgaidőszakban kb. akkora anyagmennyiség elsajátításáról kell számot adni, mint az érettségien. Ezért már korábban, előzőm, Szeberényi professzor úr évközi tesztet vezetett be, amelyek célja a hallgatók tanulásra ösztönzése. Azok a hallgatók, akik ezeken a tesz-



teken jól teljesítenek, felmentést kapnak a félév végi vizsga alól. A folyamatos tanulás mellett elengedhetetlen, hogy a hallgató részt vegyen az órákon, és nemcsak azért, mert kötelező, és elmulasztása esetén nem fogadjuk el a félévet, hanem mert olyan információkhoz juthat hozzá, amelyeket nem biztos, hogy megtalál a tankönyv lapjain.

Az oktatás három formában zajlik. A tantermi előadások az egész évfolyam számára biztosítják egy-egy anyagrészt vázlatát frontális oktatás keretében. A szemináriumok kis csoportos interaktív foglalkozások, amelyek akkor a legélvezetesebbek, ha a hallgatók tesznek fel kérdéseket. Így az oktató szinte személyre szabott módon tudja azokat az anyagrészeket elmagyarázni, amelyek hallgatók számára nehezen érhetők. A gyakorlatok során pedig a hallgatók olyan gyakorlati készségeket sajátítanak el, melyeknek a későbbiekben is hasznát veszik.



Két dolog van, amitől óva intek minden hallgatót. Az egyik, hogy úgy tanulják meg a tananyagban szereplő idegen szavakat, hogy nem tudják azoknak a jelentését. Rettenetesen nehéz úgy tanulni, hogy valaki csak magol, de nem tudja mit, és az egyes kifejezéseket is sokkal könnyebb összekeverni, ha valaki nem tudja az adott szó jelentését. A másik dolog, amit ne tegyenek, hogy korábbi, hallgatók által készített fénymásolt jegyzetekből tanulnak. Időnként ezek a jegyzetek eljutnak hozzánk, és rendszerint sok hibát találunk benne. Az *Orvosi Biológiai Intézet* részéről hivatalosan ezeket senki nem lektorálta, ezért a benne szereplő tartalomért az intézet nem vállal felelősséget. Felelősséget kizárólag az intézet által kiadott jegyzetekért, valamint Szeberényi professzor úr *Molekuláris sejtbiológia* című tankönyvéért vállalunk.



**Melyek azok a választható (akár fakultatív akár elektív) kurzusok, amelyeket ajánlana, javasolna felvételre, mert esetleg megkönnyíthetik a felkészülést vagy az elmélyedést a tananyagban – illetve annak egyik-másik szegmensében?**

Azon általános orvostanhallgatók számára, akik szeretik a gondolkodtató feladatokat, ajánlom Szeberényi professor úr az első félévben induló elektív kurzusát, a *Molekuláris sejtbiológiai kísérletek* címűt. A kurzus tematikája gyakorlatilag párhuzamosan halad az előadások tematikájával, ezért az ott elhangzottak mélyebb megértését teszi lehetővé, és problémamegoldó feladatokon keresztül kísérletek eredményeit elemzik a hallgatók. A szóbeli vizsgára való felkészülést segíti az egyik fakultatív kurzus, melynek címe *Hogyan vizsgáljunk sejtbiológiából*. Ennek során a hallgatók a tételsor kérdéseiből készülnek óráról órára, és a vizsgán is közreműködő oktatók előtt számot adnak a tudásukról.

A második félévben szintén felvehető ezeknek a kurzusoknak a 2. félévre kialakított verziója. Emellett egy másik fakultatív tárgy a 2. félévben oktatott jelátviteli folyamatok rejtelseiben segít

elmélyülni, címe: *Jelátviteli betegségek*. Szeberényi professor úr másik kurzusa, a *Molekuláris Medicina* napjaink egyik legdinamikusabban fejlődő orvosi ágába enged bepillantást, melynek során a hallgatók a betegségek molekuláris biológiai módszerekkel történő diagnózisa, valamint a génterápia részleteivel bővíthetik tudásukat. A vizsgára való felkészülésben ugyancsak sokat segít a 2. féléves *Az elektronmikroszkóp alapjai és felhasználási lehetőségei a diagnózisban és a kutatásban* című elektív kurzus, melynek során az egyes sejtek és organelumok ultrastrukturális jellemzőinek bemutatása mellett megbeszéljük az adott sejt szervecskéiben zajló molekuláris biológiai folyamatokat.

A fogorvostan hallgatók csökkentett óraszámában hallgatják a *Molekuláris sejtbiológiát*, ezért a vizsgára való felkészülésüket nagyban fogja segíteni egy újonnan induló választható tárgy, melynek címe: *Molekuláris sejtbiológia szeminárium fogorvostan hallgatóknak*.

**Dr. Ábrahám Hajnalka**  
intézetigazgató

Orvosi Biológiai Intézet  
és Központi Elektronmikroszkópos Laboratórium



# Biofizika

**Miért szükséges a Biofizika tárgya, miért szükséges az elsős hallgatóknak a tárggyal foglalkozniuk?**

Az első félévben olyan alapozó dolgokról beszélünk, amelyek később esetleg a spektroszkópiában, műszerek használatában, valamint alap fizikai, biofizikai és élettani jelenségek megértésében meghatározó szerepet játszanak. A második szemeszter olyan műszereket mutat be, amelyek kutatásokban, diagnosztikában és terápiában fognak előjönni. Kiragadva ezek közül egyet: a képalkotó eljárások a mai modern diagnosztikában központi szerepet töltenek be. Elindulva az „ősi” röntgentől, annak a számítógéppel alátámasztott formáján keresztül, a PET-en át az MRI-ig.

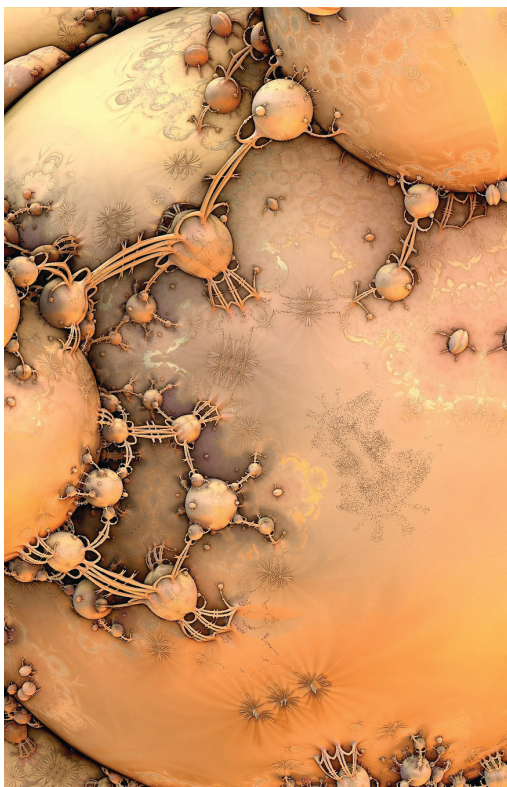
**Ennek tükrében, mit tart feltétlenül fontosnak kiemelni a tantárgy kapcsán? Mi az a látásmód, gondolkozásmód, amelyre megpróbálják rávezetni az elsős kollégákat/kolleginákat?**

Nagyon fontos, hogy egy olyan természettudományos szemléletet – legalábbis azon a szinten, amilyeneken itt meg lehet valósítani – alakítsunk ki, vagy fejlesszünk tovább a diákokban, amely elérhető ezen az egyetemen, illetve amely elősegíti a későbbi szakmai előrelépést.

**Hogyan épül fel a tárgy tematikája?**

Az előadásokat végigbogarászva láthatják a kedves Gólyák, hogy egy viszonylag „száraznak” tekintett résszel kezdünk: megismerik az abszolút feketetetest, a hőmérsékleti sugárzást, a különböző atommodelleket, amelyek kialakultak a történelem során, ezt követően pedig tárgyaljuk az atommagot.

Ezután már olyan általánosabb jelenségek kerülnek sorra, mint a diffúzió vagy az ozmózis, amiket könnyebb kötni a biológiához – de didaktikai, logikai okokból nem fordíthatjuk meg a sorrendet. Foglalkozunk majd érzékszervi receptorokkal, megtanuljuk, hogyan működik a



szem, mint optikai rendszer, a fül, mint biológiai rendszer – amelyeknek az alapvető működési mechanizmusa fizikai elveket követ. Érintjük a sejtek szerkezetének azokat a vonatkozásait is, amelyek megítélésünk szerint a biofizika tárgykörébe (is) tartozik. Beszélünk a sejtmembránról, a sejtvíz különböző komponenseiről, ezeknek a fizikai, mechanikai tulajdonságairól.

### **Mit tanácsolna az elsőseinknek, milyen metódussal, hogyan tanulják a tárgyat?**

Mindenekelőtt meg kell tanulniuk tanulni. Nagyon sokat számít az is, hogy milyen „batyuval” érkeznek, milyen tudás birtokában vannak már, de sokkal fontosabb, hogy felvegyék azt a fordulatszámot, és elsajátítsák azt a tanulási rendet, ami ahhoz szükségeltetik, hogy megtanulják az ismeretanyagot. Ez valamennyire emberfüggő, általában véve azonban markánsan eltér a középiskolában megszokottól, mennyiségében is és a tudás szelektálásában is.

Ha valaki úgy értékeli, hogy az érettségét követően bekerült az egyetemre, és innentől kezdve nyilvánvaló, hogy nem lehetnek komoly elvárások vele szemben, hiszen megugrotta élete nagy magasságát, akkor keserűen fog csalódni a vizsgaidőszakban. Szerintem valójában sokkal könnyebb bekerülni, mint tisztességesen, jól végigtanulni egy ilyen egyetemet, és olyan eredményeket elérni, amik után visszanézve ő maga is azt mondhatja, ez méltó volt hozzám, és ahhoz az intézményhez, ahol tanultam.

Azt javaslom, üljék végig az előadásokat, kövessék azt a logikát, amit az éppen előadó kolléga követ, és ezt értsék meg.

### **Vizsgáztatóként mik a tapasztalatai, szolgál-e valamiféle jó tanáccsal, hogyan vizsgázzanak?**

Óva intenék mindenkit attól, hogy a rövid távú memória áldásosságát kihasználva a vizsga napján hajnali 6-ig bemagolják azt a tudást,

amiről úgy gondolják, hogy fontos. Ez egyrészt azért nem jó, mert nem fognak emlékezni rá 3 hét múlva, másrészt azért sem jó, mert nem szabad úgy tanulni természettudományos tárgyat, mint egy telefonkönyvet.

A következő tanácsomat én sem tudtam mindig megvalósítani, nevezetesen, hogy nem kell túlzolgatni egy vizsgát. Ez teljesen emberfüggő és a gyakorlattal is jön. Mi az első éven találkoztunk azokkal a diákokkal, akik ott szembesülnek a vizsga légkörével, idegesek, feszültek. Ilyenkor a vizsgáztató megpróbál az elején 2-3 percben lazítani, visszavinni a vérnyomást 300, a pulzust 150 alá (nevetés) – ez vagy sikerül, vagy nem.

Az oktatók azonban nem azt szeretik kinyomozni, hogy mit nem tud egy diák, hanem annak örülnek, ha hallják, mit tud.



### **EGY TIPIKUS HIBA, HOGY KAPÁSBÓL VÁLASZOLNAK A DIÁKOK A KÉRDÉSRE.**

### **AZ IGAZSÁG PEDIG AZ, HOGY MI NEM A REAKCIÓIDEJÜKET MÉRJÜK - ARRÁ VAN MÁSIK TUDOMÁNYÁG -, HANEM ARRÁ VAGYUNK KÍVÁNCSIÁK, HOGY A VÁLASZ HELYES-E.**

Persze, ha elhangzik a kérdés, és utána hat órán keresztül ülünk, pizzát kell rendelnünk, akkor nyilvánvaló, hogy egy kicsit túlzásba esett a gondolkozással a delikvens, de nyugodtan megengedheti azt magának, hogy 5-10 másodpercig átgondolja az adott kérdést.

**Melyek azok a választható kurzusok, amelyeket ajánlana, javasolna felvételre, mert esetleg megkönnyítik a felkészülést?**

Akik a fizikaképzésben nem a csúcsra értek eddig fel, és nem publikáltak még könyveket (névetés), de szeretnék érteni a dolgokat, számukra mankó vagy segítség lehet A *biofizika fizikai alapjai* című kurzusunk. Bátran ajánlom, mert az elmúlt évek is azt mutatták, hogy szeretik a diákok. Mind a három nyelven elindítjuk egyébként, és meg szoktuk hirdetni a második félévre is. Lényegében a középiskolai fizikai összefüggéseket beszéljük meg úgy, hogy példákon keresztül kicsit el is mélyítjük.

Kedvelni szokták a diákok a sejtvázról szóló kurzusunkat (A *citoszkeletális rendszer*), amelynek a tematikája cca. 20%-ban átfed azzal, amit egyébként a tantárgy keretei között is oktattunk, de ad egy kitekintést. Egy szélesebb tudásbá-

zisra építve kell megtanulni a motorfehérjéket, illetve a három citoszkeletális rendszert, meg az asszociált fehérjéket.

Az intézet egyik speciális kurzusa Az *izomműködés molekuláris alapjai* címet viseli. Ha valakinek van affinitása ezen molekuláris mikrorendszerek működésének megértése felé, akkor az izom egy csodálatos rendszer.

A *Diagnosztikai és terápiás módszerek biofizikai alapjai* kurzusunkat nemcsak az első éven tanulónak lehet hasznos, hanem magasabb évfolyamon is, amikor valójában is fizikailag is és időben is közelebb kerülnek a diákok ahhoz, hogy ezeket a módszereket testközelből lássák, megértsék és alkalmazzák.

**Dr. Nyitrai Miklós**  
intézetigazgató  
Biofizikai Intézet





# (Bio)kémia



**Mi a kémia/biokémia oktatásának szerepe az orvosképzésben? Hol tudják a hallgatók ezt a tudást kamatoztatni a későbbiekben?**

Az alapozó tantárgyaknak két fontos szerepét látom. Egyik a természettudományos alapozás, aminek szerintem az a célja, hogy amikor a hallgatók elérkeznek a pre-klinikai/klinikai szakaszba, értelmes sebességgel tudjanak haladni a tananyagban, és ne kelljen folyton keresgélni a korábban tanultakat. A másik oldal, amivel a látványosabb problémák vannak, az az életmódváltás. Azok a praktikák, amik a tanulást (sőt, az időmenedzselést és priorizálást) illetően a gimnáziumban működtek, az egyetemen hosszabb-rövidebb ideig működnek csak, és előbb-utóbb valami újat kell tanulni a boldoguláshoz. Ezekben is segítenek – indirekt módon – az alapozó tantárgyak. Az orvosnak alapvetően két dolga van: készít egy diagnózist, majd tervez és/vagy végrehajt egy terápiát. Mind a diagnózishoz, mind a terápiához rengeteg olyan eszközt használ, ami molekuláris szintű tudáson alapul. Diagnózisnál eldönti, hogy egy adott molekulából sok/kevés van, aktív/nem aktív, illetve a terápiánál is idegen molekulákat használ, amikor tablettát nyom a beteg szájába.

A fontosság megítélése szempontjából az egy „csapdahelyzet”, hogy mire az orvos végez, „észrevétlenné” válik számára a kémiatudás, a molekuláris szintű ismereteit az élettanhoz, kórellettanhoz, gyógyszertanhoz köti, holott kémiai, biológiai és fizikai folyamatok összességéről van szó. Tehát a kémiai ismereteket olyan „észrevétlenül nélkülözhetetlen”-nek nevezném az orvos-tanhallgatók számára, mint például a dioxidigén, a víz ionjai vagy a táplálék heterociklusos gyűrű/észterkötései a mindennapi ember számára.

**Hogyan épül fel a kémia/biokémia oktatása?**

Első félévben *Orvosi kémia* címmel oktatunk egy fő tárgyat, és tartunk mellé egy ún. kritériumkurzust *Az orvosi kémia alapjai* címmel. Második félévben a *Bevezetés a biokémiába* című tárgyban a lebontó folyamatok és az energia-termelés a téma, és betekintést nyernek a hallgatók az enzimátikus folyamatokba és azok szabályozásába is. A harmadik félévben – *Biokémia* címmel – a bioszintetikus útvonalakat, hormonokat, jelátviteli utakat és a génkifejeződést ismer-tjük közelebbről. A negyedik féléves *Orvosi biokémia* pedig egy komplex képet igyekszik adni a biomolekulák és az egyes anyagcsere-folyamatok szerepéről, szabályozásáról, itt merül-nek fel hangsúlyosan szerv- és organellumspe-cifikus megfontolások is, és ekkor esik több szó bizonyos betegségek molekuláris hátteréről is. A négy félév anyagát úgy igyekeztünk felépíteni, hogy a tudás spirálszerűen alakuljon ki a hallga-tókban, ehhez szemeszterről szemeszterre egyre magasabb szintű ismereteket adunk egyes vis-zsatérő témákról – amelyek mindig támaszkod-nak a korábbi félévek, esetenként más tárgyak anyagára is.

**Mire számítsanak a hallgatók a számonkérések kapcsán?**

A félévközi rendszeres készülést mind a négy félévben heti rendszerességű számonkérésekkel ösztönözzük és egyben támogatjuk, mert tud-juk, milyen fontos a mai 18-20 éveseknek a sűrű



## **AZ EGÉSZ OKTATÁSI TEVÉKENYSÉGÜNK VÉGSŐ CÉLJA PEDIG AZ, HOGY VÉGZETT HALLGATÓINKKAL KÖLCSÖNÖSEN BÜSZKÉK LEHESSÜNK EGYMÁSRA ILLETVE ARRA, HOGY NÁLUNK VÉGEZTEK.**

### **Mit üzenne a hallgatóknak?**

A kémia/biokémia, mint az emberi testről szerzett molekuláris mélységű ismereteink összessége a XXI. században megkerülhetetlen, az orvosi diagnosztikában és a terápiában egyaránt. Az a célunk, hogy második év végére egy olyan szintre jussanak el, hogy kellő molekuláris szintű ismeretekkel felvértezve tudják megkezdeni a pre-klinikai modult. A tárgyainkkal a magyar hallgatóinknak általában nem szellemi kapacitásbeli vagy természettudományos problémái szoktak lenni, tehát a tárgyaink nem megtanulhatatlanul neheznek. A problémákat szerintem különféle illúziók és tévhitok okozzák, amelyekről majd a félév első előadásán részletesen mesélek, de egyet már most elmondok: olyat sokszor tapasztalunk, hogy jön a fiatal egy jó gimnáziumból, jeles emelt szintű érettségivel, és az első két hétben az a benyomása alakul ki, hogy ő már mindent tud, amit itt tanítanak. Október-november tájékán pedig úgy zúg el mellette a kémia tananyag gyorsvona, hogy észre sem veszi. Később jön a vizsgaidőszakban a kérdés: „Ez meg mi, hol lehetett ezzel találkozni?”. Szeretettel várjuk a TDK-zni vágyó hallgatókat, hiszen rengeteg színvonalas kutatásban vesz részt az intézet, melyek nagyon gyakran klinikai együttműködések. Itt folyik nálunk a kísérletes munka, de a beteganyagot/mintát valamelyik klinikáról hozzák, és az eredmények is valamely betegség jobb megismerését vagy eredményesebb gyógyítását célozzák.

**Dr. Berente Zoltán**

*intézetigazgató helyettes  
Biokémiai és Orvosi Kémiai Intézet*

és lehetőleg azonnali visszajelzés arról, hogy jól csinálják-e a dolgukat. Ezekkel a félévközi tesztekkel a félév végi vizsgára is lehet pontokat szerezni egyfelől, másfelől bizonyos szint el nemérése esetén már vizsgázni sem mehet az illető, az pedig gyakorlatilag évisméltést jelent. Az első év első félévében egy ún. kritériumtárgy (*Orvosi kémia alapjai*) is szerepel a tanmenetben, mint az Orvosi kémia főtárgy vizsgára bocsátási feltétele. Aki jó előképzettséggel érkezik, az a félév elején egyetlen teszt megírásával teljesítheti ezt a kritériumtárgyat, és akkor nem kötelező látogatnia a tárgy heti két óráját. Másfelől, aki gyengébb háttérrel érkezik, annak jól jön ez a heti két óra gyakorlás illetve elmélyítés, hogy a félév végére mindenki el tudja érni egy közös szintre.

**Melyek azok a választható – fakultatív vagy elektív – kurzusai az intézetnek, amelyek elősegíthetik akár az anyag könnyebb megértését vagy az abban való elmerülést?**

Az intézet számos kurzust hirdet meg, amelyek segíthetik a főtárgyakra való felkészülést, de akadnak olyanok is köztük, amelyek extra ismeretekkel, szolgálnak.

#### **I. Szemeszter:**

Kémiai számítások  
Polifenolok kémiája

#### **II. Szemeszter:**

Bioszerveetlen kémia  
A biokémia alapjai  
Bioaktív vegyületek kémiája

#### **III. Szemeszter:**

A halál kémiája  
A tömegspektrometria szerepe az orvostudományokban

A kémia vizsgátló a biokémia szigorlatig  
Biokémia – Kérdezz-felelek

#### **IV. Szemeszter:**

Élmény- és életszerű biokémia  
Orvosi biokémia - Kérdezz-felelek  
Pathológiás elváltozások csontokon

Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól, avagy

# MINDENTUDÓ KISOKOS

Kedves Gólyák, Hallgatók, leendő Orvosok!

Először is szívből gratulálok a sikeres felvételihez, köszöntelek Titeket a Karunkon!

Csaba Gergő vagyok, nemrég végzett orvostanhallgató, a Hallgatói Önkormányzat búcsúzó oktatásfejlesztési referense, a Hallgatói Oktatásfejlesztési Csoport leköszönő vezetője, kitarító társasjáték és Marvel-fan.

Az a helyzet, hogy a felsőbb évesek nevében annyi mindent megosztanánk Veletek, hogy több részre kell osztanunk. Ezen a cíken kívül lesz egy délutáni „GYORSTALPALÓ AZ ELSŐ SZEMESZTERRE” valamikor a szorgalmi időszak elején, ahol hasznos, kézzel fogható tippeket hallhatok (tantárgyanként is), nemcsak egy nemrég végzett diák zavaros eszmefuttatását. Mindenképp gyertek el!

Plusz találhattok még pár praktikus információt (és sok-sok linket) összegyűjtve a „TÚLÉLŐCSOMAG” fájlban, amit a Drive „Ügyintézés” mappája mellett a facebook csoportban is megosztunk majd.

Hét évvel ezelőtt, amikor én utaztam izgatottan a Gólyatáborba, majd később beültem életem első egyetemi előadására, az alábbi tippet hallottam: „Tanulás, buli és alvás – a háromból csak kettőt lehet rendesen csinálni.” Van benne valami, de azért az egyetemi élet nem ilyen sekélyes – legalábbis nem kell annak lennie. Az egyetemen szerintem didaktikailag négy alapvető kategóriába lehet sorolni a tevékenységeket, írom ezt a teljesség igénye nélkül.

## I. Tanulmányok

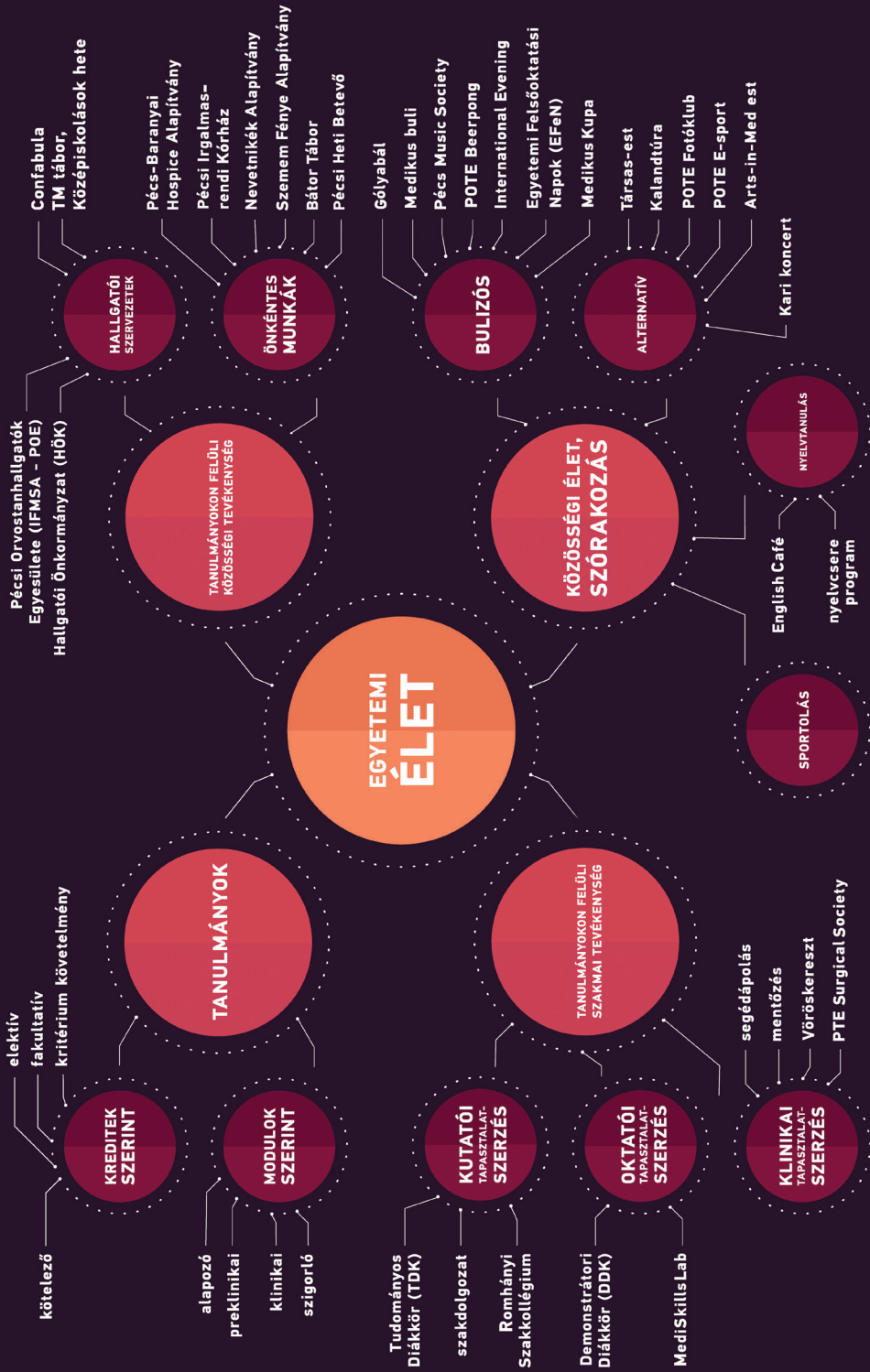
Ide tartoznak a tantárgyaitok, amikre kétség nélkül a legtöbb időt és energiát kell majd fordítanotok.

A Bologna-rendszernek hála a tanulmányokat nálunk is kreditekben mérjük. Lesznek kötelező és választható kreditek, a választható krediteket pedig további két csoportra bontjuk. Egyrészt a tematikájukban a törzsanyaghoz közelebb eső elektív, másrészt a szabadabb témaválasztású fakultatív tantárgyakra. Plusz még olyan kurzusok is lesznek, amiért kreditet nem adnak, de cserébe kötelezőek – ezeket hívjuk kritérium tantárgyaknak (ilyen például a testnevelés, vagy a nyári gyakorlatok).

A másik fontos felosztása az oktatásnak az egyes modulokban rejlik. Az alapozó modulban (1. és 2. év) nagyon sok mindent megtanulunk arról, hogy hogyan is működik egy egészséges emberi szervezet. A preklinikai modul (3. év) erre rákontrázik azzal, hogy milyen sokféle módon csúszhat gikszer a gépezetbe, szinte minden patológiás folyamat, betegség itt elő- és megtanulásra kerül. A klinikai modul (4. és 5. év), felhasználva az eddig tanultakat, az egyes szakterületek betegellátását igyekszik bemutatni a tünetektől kezdve a diagnosztikán keresztül egészen a kezelésig.

A szigorló év (6. év) pedig próbára teszi az embert – bedobja a való életbe, ahol jó esetben saját maga is kipróbálhatja az orvoslás különböző aspektusait.





## 2. Közösségi élet, szórakozás

Temérdek lehetőségek lesz arra, hogy kikapcsoljatos, nem lesz nehéz feladat fellelni ezeket – arra buzdítanék minden kedves Gólyát, hogy próbálja is végig a teljes palettát. Van, aki a Medikus Csütörtökön és a PMS bulikon ereszt ki a gőzt, valaki viszont inkább kulturális vagy sport programokra jár, az orvosis Társas-estekről nem is beszélve.



Mind a programokon, mind a suliban rengeteg új bajtársal fogtok találkozni, új barátságokat kötni, sokan pedig szerelembe is esni. Lesznek időszakok, amikor ezekre a támogató, együtt szenvedő kapcsolatokra óriási szükségetek lesz, becsüljétek meg őket és Ti is vegyétek észre (!), legyetek ott, amikor másoknak szüksége lesz Rátok. Nem mindenki tud ugyanúgy megbirkózni azzal a „sokk”-kal, amit ez az új életforma, annak egyes lépcsőfokai jelentenek.

## 3. Tanulmányokon felüli szakmai tevékenység

Ez alatt értem azokat a nem egészen kötelező munkákat, amikkel az ember a saját lehetőségeit tágítja. Ezek jó pontokért beszámíthatóak későbbi pályázatokba, segíthetnek a szakdolgozat (korai) megírásában, vagy épp dönthetnek arról, hogy egy helyre felvesznek-e dolgozni. Egyetem lévén a két nagy csoport a kutatás és az oktatás, ezeknek megfelelően a tudományos diákköri (vagyis TDK), illetve a demonstrátori (segédoktatói) munka. Orvosi egyetem lévén pedig a minél több klinikai tapasztalat szerzése (ha nem is a fizetés miatt, de) aranyat érő elfoglaltság – legyen az segédápolás vagy éppen mentőzés.

## 4. Tanulmányokon felüli közösségi tevékenység



**„MIÉRT JÖTTETEK IDE TANULNI, ÉS MIÉRT AKARTOK ORVOSOK LENNI?”**

Ez az egyik legfontosabb kérdés, amire folyamatosan választ kell adnotok, akár kérdezi valaki, akár nem – ne tévesszétek soha szem elől. Gondolom nagyon sokan azért, mert másokon szeretnétek segíteni. Ez a kategória éppen ennek a belső igénynek tehet eleget – ezért is óriási baj, hogy a legtöbb hallgatói szervezetünk emberhiánnyal küzd. Egy közösségi feladat elvállalásával vagy egy önkéntes munka végzése során rendkívül sok mindent megtapasztalhattok – kezdve a (szervezeti) kommunikációval és csapatban való együttműködéssel, az önismeret és más „soft skillek” fejlesztésén keresztül az embertársainkért való felelősségvállalás és a közös jó tett mámorító élményéig.

## HOMEOSZTÁZIS

(És a KATASTROFÁJ)

Már biztos megismerkedtetek a fogalmával, itt pedig még több mindent fogtok tanulni az egyes folyamatok, szervrendszerek egyensúlyáról és azok kisiklásának lehetséges módjairól. Amiről viszont kevés szó fog esni, viszont sokkal fontosabb ezeknél – a saját életetek homeosztázisa.

A szemléltetés kedvéért képzeljünk el négy, (egyébként szinte valóságos) sztereotípiát az egészségtelenül túlzásba vitt, minden mást háttérbe szorító beállítottságok szerint. Így láthatjuk, miket kell elkerülnünk, illetve kiket kell tisztelettel helyreraknunk.

### „A Stréber”

aki az elvárások és kényszerek súlya alatt összetörve csak tanul, könyvtárazik, tanul és mindennap tanul

### „A Partiállat”

aki a felelősségtudatát és lelkiismeretét rezegéssel elnémítva csak bulizik

### „A Törtető Cafka”

akit nem érdekelnek mások, csak fejelesztve tapos és a saját előrehajtásával foglalkozik, akár mások kárára

### „A Terézanya”

aki csak mindenkin segíteni akar, a saját érdekeit és céljait közben elfelejti

Valakinek a szorgalmi időszak inkább a bulikról szól, a vizsgaidőszak cserébe az egész nap könyvtárban tanulásról. Valaki „stréberként” kezdi, de aztán belefárad és inkább „partiállat” lesz. Valaki pont fordítva. Vannak nehéz időszakok, amikor az ember rá sem bír nézni a jegyzeteire, valamikor pedig nem képes kimenni emberek közé sem. Valaki nárcisztikus lesz, valaki depressziós.

A ráfordítható idő sajnos fix, bár energiánk lenne sok feladatra és programra, a napi 24 óra mellé időnyerőt egyelőre nem osztogatnak. Így a legfontosabb tanácsom az lenne, hogy legyen egy tudatos időbeosztásotok – a tanulás és a kapcsolódás optimális mértékben tartása mellett szerezzetek minél több szakmai tapasztalatot, tegyetek a hallgatókért, az egyetemért, a betegekért és a közösségért is.

Higgyétek el, nem fogjátok megbánni, viszont fejlethetetlen élményekben lesz részetek!

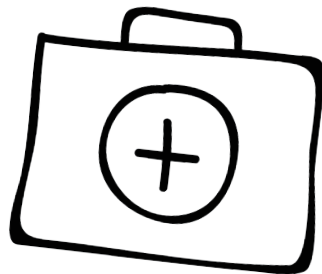
Hoppá, majdnem kihagytam valamit. A kiindulást, ahonnan építkezünk. Amiről nem szabadna megfeledkeznünk, de sajnos néha megfesszük – az egyetemen KÍVÜLI életünk.

Legyen szó a családról, párkapcsolatról, barátokról, hobbiokról, sportolásról, egészséges táplálkozásról (vagy az elején említett csodálatos alvásról).



**NÉHA ÚGY ÉRZITEK MAJD, HOGY NINCS IDŐTÖK VAGY ENERGIÁTÖK EZEKEL FOGLALKOZNI - TAPASZTALATOM SZERINT KAMATOSTUL MEGÉRI A BEFEKTETÉS, NE HAGYJÁTOK MAGATOKAT MEGTÉVESZTENI!**

Nem húzom már sokáig, csak egy záró gondolatot engedjétek meg. Ne felejtsetek el, a közös célunk nem csak az, hogy 5-6 (vagy esetleg 7-8) év szenvedéssel szerezzünk egy szép papírt és azzal fáradt, kiégett kollegák legyünk, hanem hogy lelkes, kompetens, empatikus és jó orvosokká váljunk. Hogy amikor azt ígérjük egy leendő betegünknek, hogy minden tőlünk telhető megtettünk és megteszünk érte, azt őszintén mondhatjuk.



Talán még nem vettétek észre, de ezt a „minden tőletek telhetőt” már Ti is elkezdtétek. Sok sikert, kitartást és jó szórakozást a folytatáshoz! :)

Gergő



# Üzenet a Gólyáknak

**Kedves Elsőévesek! Tisztelt leendő Kollégák!**

**Szeretettel gratulálok ahhoz, hogy sikeresen bejutottatok Karunkra! Az elkövetkező években nagyon jó társaságban lesztek, nagyon okos, sőt zseniális diáktársak, nagyon okos és elhivatott professzorok és oktatók vesznek körül majd Benneteket.**

Sokat fogtok tanulni (remélhetőleg...), de beszélgetni, nevetni, bulizni, világot látni is. Azt előre kell bocsátanom, hogy nem csak nagyon izgalmas, hanem nagyon nehéz hivatást is választottatok. Betegek élete és egészsége fog rajtatok múlni, ezért nagyon komolyan veszünk Benneteket, és azon leszünk, hogy a legjobbat, legtöbbet hozzuk ki Belőletek tudásból és jellemfejlődésben is.

Sir Winston Churchill szavaival élve, szakmai tárgyak esetében mi sem ígérhetünk mást „csak vért, erőfeszítést, verítéket és könnyeket”. (Egy orvos csak olyan betegséget tud diagnosztizálni, pláne gyógyítani, amit ismer...) Sok-sok izgalmas szakmai ismeretet ígérünk, a kutatás és felfedezés öröme a tudományos diákkörben, oktatási tapasztalatokat a demonstrátori diákkörben, a gyógyítás titkait a klinikumban.

A mostani elsőéveseknek ehhez minden körülményben több lehetőség, könyvek, elektronikus tananyagok, internetforrások, Szimulációs Oktatási Központ (MediSkillsLab) áll rendelkezésére, azonban a hagyományos erények, az elszántság, a rendszeres munka és a kezdeményező képesség sem mennek ki a divatból. Ma is meg kell találni azt az oktatót és klinikust, aki az adott témában tud és szeret magyarázni, és ki kell érdemelni a figyelmét, elismerését. Néha csak ügyeletben, hétfvégén, vagy az esetleges nem hivatalos „kutatók éjszakáin” lesz idő ezekre a magyarázatokra, a tudományos kutatási eredmények közös kiértékelésére, a tudományos diákköri előadások és a dékáni pályamunkák közös megbeszélésére.



**dr. Balaskó Márta**  
egyetemi docens  
Transzlációs Medicina Intézet

Albert Einstein azt állította magáról:

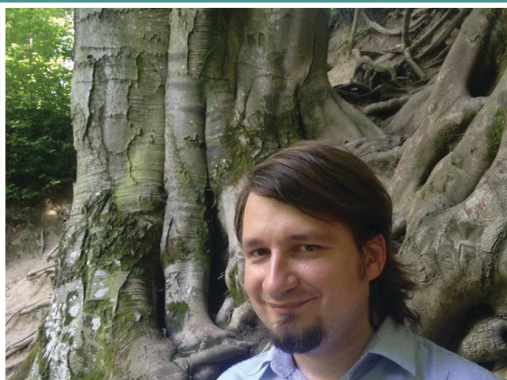
„Nem vagyok különösebben tehetséges, csupán szenvedélyesen kíváncsi.”

A szenvedélyes kíváncsiság és a szorgalom tehát nagyon fontos. Használjátok jól az időtöket! A leendő orvosnak, fogorvosnak nagyon fontos a jól használható angoltudás is. Ez utóbbi nyit ablakot a világ élvonalába tartozó legújabb kutatási eredményekre, a legjobb nemzetközi szakkönyvekre, valamint a saját kutatási eredmények publikálására is. A legtöbb tudományos konferencia nyelve is az angol. Aki még nem ír, olvas, beszél legalább középfokon angolul, annak éppen ideje elkezdeni!

Természetesen pécsi diákéletetek részei lesznek a baráti összejövetelek, a világmegváltó beszélgetések, a csodás tavaszi, kora nyári séták a Mecseken, színházi élmények, izgalmas sportesemények, téli sítúrák a diáktársakkal. Egy nagy tudású orvos még jobb gyógyító, ha széles látókörű, művelt ember is. Ha jót akartok, diákéletetek része lesz a sport is, mert csak ép testben és ép lélekkel lehet ezt a sok mindent sikeresen véghezvinni.

Kedves Elsőévesek! Most kezdődő egyetemi életetekhez egészséget, kitartást, vidámságot, sikert és minden jót kívánok! Harmadévből találkozunk!

# Üzenet a Gólyáknak



**dr. Ollmann Tamás**  
egyetemi adjunktus  
Élettani Intézet



**Azt a megtisztelő felkérést kaptam, hogy köszönhetlek Benneteket a PTE ÁOK-n! Nem ismertek még, de legkésőbb másodévben, élettan előadáson fogunk majd találkozni. Remélem, jól érzitek majd magatokat az egyetemen és a városban is! A gólyatáborban és az első félévben számos új élménnyel gazdagodtok majd: megismeritek csoport-, évfolyam- és szaktársaitokat, valamint az oktatók egy részét is. Ha messzebről jöttetek, akkor a várost és környékét is. Továbbá ki kell majd alakítanotok a megfelelő tanulási módszert.**

Ami nagyon fontos, hogy van egy ideális egyensúly a tanulás, az egyéb teendők, az aktív pihenés, szórakozás és az alvás között. Egyiket sem szabad túlzásba vinni. Sokat kell majd tanulni, de az is fontos, hogy mindig szánjatok időt saját magatokra meg egy kis kikapcsolódásra is. Ha a hétféle egyik napját erre tudjátok szánni, az már jó.

A vizsgákra készüljétek fel alaposan, de ne féljétek tőlük. A vizsgáztatóktól sem. Gondoljatok majd arra, hogy a Veleték szemből ülő oktató valaha szintén hallgatóként és vizsgázóként is ült talán ugyanazon a széken, ahol most Ti. Ő is ugyanúgy ember, aki nagyjából ugyanezeket a dolgokat ment keresztül (bár az elvárások talán évről évre nagyobbak lesznek). A magabiztos fellépés szintén már fél siker a szóbeli vizsgákon, tekintsétek úgy az egészet, mint beszélgetést egy másik emberrel. A felkészüléshez érdemes megfogadni az oktatók tanácsait, de

a felsőbb évesektől is érdemes érdeklődni, hogy ők miből és milyen módszerrel tanultak a sikeres vizsgára (mert nekik is lehetnek olyan hasznos tanácsaik, amit az oktató esetleg nem említ). Ha van már egy kidolgozott tanulási módszeretek, akkor érdemes azt követni, és azon csiszolgatni, mert az, hogy egy csoporttársatok mondjuk éjjel vagy zenét hallgatva tud jól tanulni, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy Nektek is az az ideális. A vizsgák ütemezésének kiválasztása szintén egy nagy stratégiai játék.

Gyorsan elrepül ez a pár év, és később már lehet, hogy Ti fogtok oktatni, esetleg vizsgáztatni is. Amikor már a szakmában fogtok dolgozni, akkor se veszítsétek el soha a pozitív gondolkodásokat, mert ha Ti pozitívan álltok az emberekhez, akkor nagyobb eséllyel kapjátok ugyanazt vissza.

A tanulás mellett figyeljétek arra is, hogy időnként kipihenjétek magatokat, aludjatok, menjétek ki a városba vagy a természetbe feltöltődni, egyetek vagy igyatok valami finomat, kapcsolódjatok ki csoporttársaitokkal, barátaitokkal. Az egyetemen van lehetőség sportolásra is, de csatlakozhattok az itt folyó kutatásokhoz is a Tudományos Diákkör kereteiben, de ha az oktatás érdekel, elmehettek majd akár demonstrátor-nak is valamelyik intézetbe. Később aztán jelentkezhetek szakkollégiumokba, pályázhattok ösztöndíjakra is.

Szintén ráértek még kitalálni, de azért gondolkozzatok rajta, hogy később inkább klinikusként vagy elméleti intézeti kutatóként szeretnétek dolgozni, és azon belül milyen területen. Ha valaki az első években megkérdézi, hogy „milyen orvos szeretnél lenni?”, semmi gond nincs azzal, ha még esetleg nem tudjátok. Az évek során lesz majd lehetőség minden szakmába belelát-ni, és az alapján eldönteni.

Kívánom, hogy amellett, hogy sikeresen veszitek az akadályokat és diplomát szerezték, közben éreztétek is jól magatokat nálunk!

# KOLI JELENTKEZÉS



# SZOCTÁM ÚTMUTATÓ

Kedves Gólya!

Gratulálok a sikeres felvételihez! Egyrészt új korszak kezdődik most az életedben, viszont hamarosan alapvető kérdések merülnek fel majd benned a lakhatással, pénzügyekkel kapcsolatban. Éppen ezért az alábbiakban a kollégiumi jelentkezésről és a rendszeres szociális ösztöndíjról (azaz a szoc-támról) olvashatsz.

Kezdjük is az elején. A pályázatok, amelyekkel találkozni fogtok, a *PTE EHÖK Szakbizottságok* hatáskörébe tartoznak. A szakbizottságok tagjai a szemeszter kezdetétől személyesen elérhetőek a *Hallgatói Pályázati Pontokon (HPP)* a fogadóórák keretein belül (a fogadóórák helyszínei és a nyitvatartási rend megtalálható a [www.pteehok.hu](http://www.pteehok.hu) honlapon). Ezen kívül van telefonos elérhetőség és hivatalos Facebook oldal is ([www.facebook.com/palyazatpteaokgytk/](https://www.facebook.com/palyazatpteaokgytk/)), ahol üzenetben bármikor kérdezhetsz minket. A Facebook oldalon és a PTE EHÖK honlapján minden aktuális pályázati kiírás megtalálható.

A legelső pályázat időrendben a kollégiumi jelentkezés. Jelenleg 5 kollégiumot lehet a jelentkezés során megjelölni: *Boszorkány kollégium*, *Jakabhegyi kollégium*, *Late-rum kollégium*, *Szalay László kollégium*, *Szántó kollégium*. Mindegyik koliról bővebb információt (pontos cím, felszereltség) talátlak az EHÖK oldalon a Kollégiumok részénél. A fizetendő kollégiumi díjak eltérőek, a várható díjakat szintén a honlapon találjátok.



Mindegyik kollégiumot meg lehet jelölni a jelentkezés során - sőt ez ajánlott is. Sorrendet kell felal-lítani az alapján, hogy melyikben szeretnél lakni a következő tanévben: az első helyre az kerüljön, amelyiket a legjobban szeretned.

A sorrend után a következő lépés a *Kollégiumi jelentkezési űrlap* kitöltése. A pályázatban 2 dologra kapsz pontot: a tanulmányi eredményedre és a szociális körülményeidre. Tanulmányi alapon a fel-vételi pontok, szociális alapon pedig a megfelelően igazolt szociális háttеред lesz figyelembe véve. Itt rögtön szeretném felhívni a figyelmedet a megfelelő igazolásokra. A szociális körülményeket a kitéltési útmutató alapján kell igazolni. A határidőket, mint mindenhol, nálunk is szigorúan be kell tartani.



A következőt javaslom: amint kiírásra került a pályázat, kezd el a megfelelő dokumentumok beszerzését. Egyes dokumentumok kiadásához a hivata-loknak több munkanapra van szüksége. Ne hagyj az utolsó pillanatra!



A jelentkezés elektronikusan a Neptun tanulmányi rendszeren keresztül történik. Fontos: ha a Neptunon nem jelentkezel, akkor az érvénytelen! A Neptun felhasználónevedet és a jelszót postai úton kapod meg, ezzel tudsz belépni. A belépés után az Ügyintézés – Kollégiumi jelentkezés részre kell kattintani. Itt először sorrendbe rakod a kollégiumokat, majd a sárga fülnél a jelentkezésre kattintva megjelenik egy elektronikus űrlap. A válaszaid alapján jelennek meg további részek. Amint bejelölöd, hogy szociális alapon is szeretnél pályázni, megjelenik az elektronikus szociális űrlap. Ezt kell kitölteni. Fontos: figyelj a megfelelő formátumokra (pl. bevételnél, utazás időtartamánál és távolságnál kizárólag számot kell írni – Ft, km nem kell). Tapasztalataim alapján gyakran előforduló hiba: a megjelenő táblázatba saját magadat nem kell külön sorba beírni, mert az első sor (Pályázó) Rád vonatkozik. A pályázat elektronikusan kitöltése után azt ki kell nyomtatni, aláírni, és az összes szükséges melléklettel együtt papír alapon személyesen leadni/postázni.

Ha úgy gondolod, hogy kész vagy, megvan minden papír, akkor azt ajánlom, hogy gyere be egy HPP-re és nézsed át a pályázatodat, csatolmányaidat az egyik kollégánkkal.

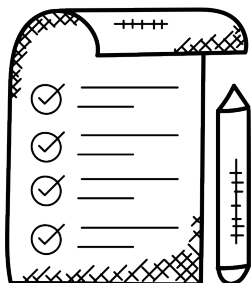
A pályázat eredményéről a határozatot a döntéshozatal után a Neptun felületén találod meg az Ügyintézés – Kérvények, Leadott kérvények, határozat megtekintése menüpontban. A sikeres kollégiumi pályázat egy tanévre szól.



Ezzel ellentétben a szocitámot minden szemeszterben be kell adni. A jelentkezés menete ugyanúgy történik, mint a kollégiumnál. Az első szemeszterben a szocitámmal egyszerre alaptámogatásra is lehet pályázni. A szocitám és az alaptámogatás jogosultság feltételeiről bővebben majd a pályázati kiírásban és a *Tértési és juttatási szabályzatban (TJSZ)* olvashattok. A TJSZ elérhető a PTE ÁOK honlapon, illetve letölthető a Neptun bejelentkező oldalán (jobbra lent).

Egyéb pályázatok is elérhetőek lesznek a szemeszter során, melyekről időben tájékoztatunk majd Benneteket.

Zárásként pedig néhány szó az egyetemen kívül megpályázható *Bursa Hungarica* ösztöndíjról: ez egy szociális alapú ösztöndíj, melyhez a pályázatot a saját lakóhelyed önkormányzata írja ki. Jelentkezés menete, határidők, és minden szükséges információ az adott önkormányzatnál érhető el, illetve a *Bursa Hungarica* honlapján.



## Ösztöndíjak összefoglalva

### **Szociális alapú ösztöndíjak:**

rendszeres szociális ösztöndíj  
rendkívüli szociális ösztöndíj

Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíj intézményi része  
a külföldi hallgatók miniszteri ösztöndíja  
alaptámogatás  
szakmai gyakorlati ösztöndíj

### **Teljesítmény alapú ösztöndíjak:**

tanulmányi ösztöndíj  
köztársasági ösztöndíj  
intézményi szakmai, tudományos és közéleti ösztöndíj

Fenyvesi Nicola



PTE ÁOK  
TUDOMÁNYOS  
DIÁKKÖR

# TDK

gyorstalpaló

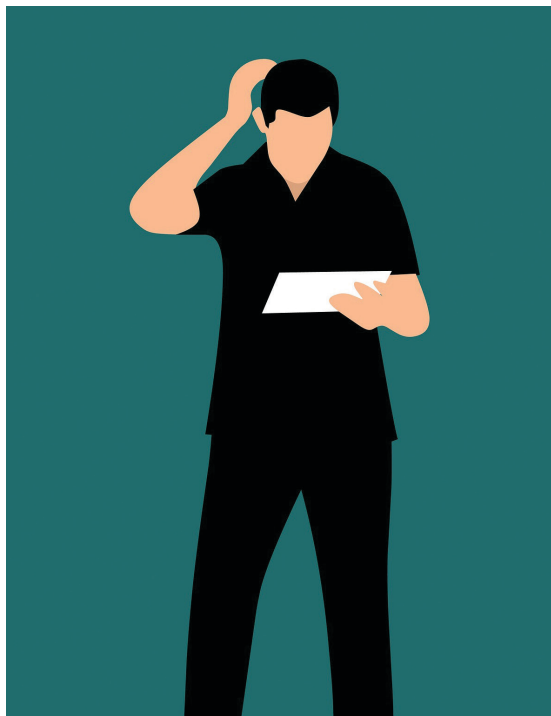
A TDK, teljes nevén Tudományos Diákkör keretein belül már az egyetem éve alatt becsatlakozhattok az állatok kiválasztott elméleti és/vagy klinikai kutatásba.

## Miért is érdemes szabadidőtöket műtőkben és laborokban tölteni?

A kutatás egyik célja az évenként megrendezett házi konferencián való szereplés. Itt minden jelentkező kipróbálhatja előadói- és vitakészségét, miközben bemutatja 10 percben – az akár több éves – kutatásának eredményeit. Az I. és II. helyezettek kvótát szereznek a kétévente megrendezésre kerülő Országos Tudományos Diákköri Konferenciára (OTDK), emellett minden díjazott jutalma egy jeles szakdolgozatvédelem. A konferenciákon való részvétel pontokat jelent több ösztöndíj elbírálása során is, így minden magát megmérettető diák nyer az előadás megtartásával.

A TDK-munka azonban nem csak elnyerhető okleveleket és az ösztöndíj pályázatokon többlet pontokat ad, hanem – ami talán fontosabb is – olyan tapasztalatot, amit a tanórák alatt nem szerezhetnétek meg. Végig kísérhetitek, hogy lesz egy hipotézisből sok-sok munkával eredmény, hogy lehet a felmerülő, a kutatás kudarcának látszó problémákat megoldani, milyen az, amikor már végzett orvosokkal dolgozol egy csapatban, és akik a TDK-n túl is segítséget nyújtanak, ha kérdésetek merülne fel az egyetemmel vagy az orvosi hivatással kapcsolatban. A kutatási munkátok témája alapja lehet a dékáni pályamunkátoknak vagy szakdolgozatotoknak, készülhet belőle cikk és akár nemzetközi konferenciákon is megmérethetitek magatokat.

Ha valamelyik tárgy megtetszik, bátran merjete belefolyni az adott intézet munkájába. A legjobb tanácsom Nektek, amit a témaválasztással kapcsolatban adhatok – és amit én is kaptam – , hogy ne témát, hanem mentort válasszatok: egy jó csapatban az először talán kevésbé vonzó kutatással is nagyobb sikereket tudtok elérni.



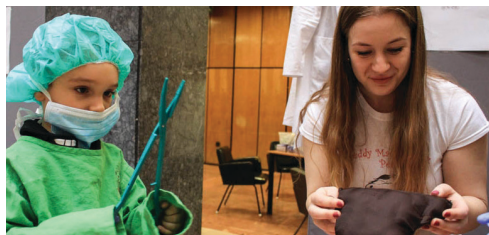
Érdeklődőknek további információ: [aok.pte.hu/tdk](http://aok.pte.hu/tdk)



## UTAZD KÖRBE A VILÁGOT A POE-VAL!

Az elkövetkező hat évben majdnem minden tavaszi vizsgaidőszakot egy egyhónapos szakmai gyakorlat követ, amit akár külföldön, félig nyaralva is eltölthettek. Az egyetemen különböző csereprogramok léteznek, az egyik legnépszerűbb közülük az IFMSA – International Federation of Medical Students' Associations – keretein belül megszervezett utazások. Magyarországon több mint 25 éve érhető el a cseregyakorlat (SCOPE) és a csere TDK program (SCORE) az orvostanhallgatók számára, amikre III., illetve SCORE esetén már II. évfolyamtól lehet jelentkezni. A diákok jelentkezése egy egységes rendszer alapján van elbírálva: számít a POE-munkával szerzett pontok száma, a nyelvismeret, a tanulmányi átlag és a TDK-munka.

A Pécsi Orvostanhallgatók Egyesülete tagjaként számos programban részt vehettek: Teddy Maci doktorként Pécs és környékére látogathattok óvodákba és iskolákba, ahol a macigyógyításon túl játékos keretek között mutathatjátok be a gyerekeknek az orvosi eszközöket és vizsgálatok módját. Emellett lehetőség van prevenció órák megtartására is általános- és középiskolás diákok számára több témában is: drog-, dohányzás-, alkohol-prevenció, obezitás prevenció, rák megelőzése, elsősegélynyújtás alapismeretei, AIDS és STD megelőzése, antimikrobás ismeretterjesztés. Ezekben az órákban mi, orvostanhallgatók vagyunk az előadók, így a retorikai képesség fejlesztésére is kitűnő alkalom egy-egy prevenció óra tartása. Természetesen év közben több, általában nagyon jó hangulatú teadélután is tart a POE, hogy felkészítsen mindenkit a tanári szerepre.



További információt találtok a facebook oldalon:

[www.facebook.com/mozspoe/](https://www.facebook.com/mozspoe/) és [aok.pte.hu/hu/egyseg/index/700](http://aok.pte.hu/hu/egyseg/index/700) oldalon.

A cseregyakorlatokról élménybeszámolókat itt tudtok olvasni.

Minden kedves Gólya jelentkezését sok szeretettel várjuk a POE- programokra!





# LEGYÉL TE IS ROMHÁNYIS!

A *Romhányi György Szakkollégium* egy 2016-ban alapított, 30 tagot számláló hallgatói szervezet, melynek célja a kiemelkedően teljesítő orvostan- és PhD hallgatók tehetséggondozása. A tanév során a kollégium saját kurzusokat indít diákjai számára, amelyek a tudományos tevékenységben, vitakészség- és idegennyelv-ismeret fejlesztésében segítenek (pl.: tanulási módszertanok, biostatisztika kurzus). A szakmai készségek magas színvonalú elsajátítása mellett a szakkollégium által megrendezett programok lehetőséget teremtnek a kapcsolódásra, és egy összetartó közösség kiépítésére, lakhatást és kiegészítő tanulmányi ösztöndíjat is biztosít.



## Miért legyél már elsőévesként is romhányis diák?

A felsőbb éves hallgatók hasznos tanácsokkal tudnak ellátni már az egyetemi évek kezdetétől, és bepillantást nyerhatsz a tudományos képzés ívébe: hogy juthatsz el TDK-s sikerekig, a cikkírásig vagy épp a PhD védéséig.



„Összességében a kollégiumi tagság nagyon sok előnyt jelent azoknak a diákoknak, akik szeretnének kicsit több mindenről hallani a tanórákon kívül. Nagyon kedves és jófej csapat gyűlt össze az előző évben, akik rettentően segítőkészek voltak az egyetemi oktatással kapcsolatban, akár TDK témában, akár intézetek jellemzésében. Több előadás volt, amiken részt tudtam venni, és egytől egyig olyanok voltak, amiket nagyon élveztem. Izgalmas témák és kiváló előadók voltak, mind a mi igényeinkhez igazodtak, amiket a csapatépítő hétfvégén írtunk össze. Mindenkit bátorítok, hogy jelentkezzen!”

(Szabados Márk, ÁOSZ II. évf.)

**Jelentkezési határidő: 2019. szeptember 13. 12:00 óra**

További információkért keressétek a PTE ÁOK Romhányi György Szakkollégium oldalát a Facebookon, ott olvashattok a részletekről!

Illetve [aok.pte.hu/hu/egyseg/index/3060](http://aok.pte.hu/hu/egyseg/index/3060) oldalon tudtok tájékozódni.

# A PTE ÁOK testnevelése és sportja

**Az egészségi állapotot 43%-ban az életmódi tényezők befolyásolják, amelynek meghatározó eleme a rendszeres testedzés. Ennek tudatos végzésével érhető el a korosztálynak megfelelő erőnlét, amelynek megtartása legalább háromnaponkénti testedzést igényel, fejlesztése ennél gyakoribb edzésmunkával lehetséges.**

Rendkívül fontos ennek a szemléletnek a tudatosítása az egészségtudomány területén tanuló egyetemisták körében. Ezt vette figyelembe az orvostudományi kar vezetése, amikor a PTE-n egyedülálló módon építette be a tanrendbe a testnevelés foglalkozásokat, és a szabadidős tevékenységek közül jelentős támogatásban részesíti a sportolást. Az előadások sorozata és a vizsgaidőszak tanulási folyamata előrevetíti a mozgásszegény életmód kialakulását, amelynek elkerüléséhez ad segítséget a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont által ajánlott sokrétű testnevelés- és sportprogram:

## I. ÁOK testnevelés tantárgy

Testnevelés 1-2-3-4. A tantárgy típusa: kritérium követelmény. Az általános orvos, a fogorvos és a gyógyszerészképzés során a 10. félév lezárásáig a hallgató által választott négy félévben heti rendszerességgel, szemeszterenként 28 (heti 2 óra) testnevelés órán lehet részt venni, de a 20 óra aktív megjelenés a félév elfogadásának minimum követelménye. A gyógyszerészhallgatóknak az utolsó félévi gyógyszerári gyakorlat miatt célszerű a követelményeket a 9. félév végéig abszolválni, bár a tárgyfelvétel a 10. félévben is lehetséges. A követelmények teljesítésének hiányában az általános orvostanhallgatók nem iratkozhatnak be a 11. félévre. Ez a szigorítás az utolsó évben szükséges klinikai gyakorlatok miatt lépett életbe.

A kritériumtárgy követelményei elsősorban a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont által közzétett testnevelési foglalkozásokon, másodsorban a Medikus Sportegyesület edzésein, harmadsorban az egyetem bázisán működő PTE-PEAC sportegyesület edzésein teljesíthetők.

Lehetőség van arra is, hogy a megfelelő minősítéssel rendelkező sportolók vagy azok a hallgatók, akiknek a sportolása a sportágukban az orvoskaron nem biztosítható, kontroll mellet más pécsi sportegyesületben teljesítsék kötelezettségüket.

Testnevelés 5. A tantárgy típusa: választható tantárgy. Négy kritérium testnevelés teljesítése után minden félévben lehetőség van választható tantárgyként felvenni a testnevelést, ami további térítésmentes rendszeres testedzésre ad lehetőséget. A sikeres teljesítés esetén az aláírva, az esetleges sikertelen félév után letiltva bejegyzés kerül be az elektronikus indexbe, de következői nincsenek.

A tárgyfelvétel a Neptunon a következő sportágakban lehetséges:

aerobic  
pom-pom aerobic  
atlétika  
kispályás labdarúgás  
fallabda  
falmászás  
úszás  
tenisz  
asztalitenisz  
kondicionálás  
cross training  
gerinctorna  
body slim  
kangoo  
jóga  
cardio jóga  
lovaglás  
női-és férfi kézilabda  
női- és férfi kosárlabda  
karate kezdő-haladó  
női- és férfi röplabda  
tollaslabda  
önvédelem  
természetjárás  
kick-box  
airsoft  
elite workout  
sí-/vízi-/természet-  
járó tábor  
vívás  
hosszúkarú vívás  
Táncoló Egyetem  
(11 kurzus)  
futás  
lacross  
műveleti testnevelés  
shaolin kung fu  
vízilabda  
zumba  
alakformáló edzés  
elite challenge  
training  
külső sportegyesület  
PEAC

## 2. Szabadidősport

### ÁOK bajnokságok, versenyek

Az ÁOK HÖK és a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont anyagi és szakmai támogatásával eltérő gyakorisággal kerülnek kiírásra a következő sportágak bajnokságai, kupái, versenyei: POTE Kupa Kispályás Labdarúgó Bajnokság, kosárlabda kari bajnokság, streetball, tollaslabda-, fallabda- és asztalitenisz-bajnokság, úszó-, tenisz- és falmászó-verseny.

### Munkahelyi sport

Az MKOSZ Testnevelés- és Mozgásközpont az ÁOK és Klinikai Központ dolgozóknak, családtagjaiknak hétvégi szabadidősport programokat szervez, illetve kedvezményes bérleteket biztosít egyes pécsi sporthelysínek. Hetente két alkalommal tartásjavító gimnasztikát szervez a Szigeti úti elméleti tömbben.

### Karok közötti bajnokságok és versenyek

A karok között rendszeres bajnokságok, versenyek zajlanak a következő sportágakban: kispályás labdarúgás, férfi kosárlabda, női és férfi kézilabda, röplabda mix.

### Medikus Kupa

A szakági versenyrendszerbe tartozó sportrendezvény, amely az ÁOK-s, a Gyógyszerész- és az ETK-s hallgatók legnagyobb érdeklődéssel várt tavaszi eseménye, amelyre a tanévkezdéstől készülnek a csapatok.

A Medikus Kupának a 2019/20. tanévben Szeged ad majd otthont, a következő labdajáték sportágakban: férfi kispályás labdarúgás, női- és férfi kézilabda,

da, női- és férfi kosárlabda, női röplabda, férfi röplabda, vízilabda.

### Szakszövetségi Bajnokságok, versenyek

A Medikus csapatainkkal részt veszünk a szakszövetségi, az egyetemi, illetve a kari bajnokságokban: (vízilabda OBII/B, férfi-női kézilabda Baranya Megyei Kézilabda Bajnokság, kari bajnokság, női kosárlabda Nyugati női liga, Egyetemi Bajnokság, férfi kosárlabda, Baranya Megyei Kosárlabda Bajnokság női-ferfi röplabda kari bajnokság).

Az egyéni sportágakban kiírt versenyeket is figyelemmel kísérjük és támogatjuk (Pl. Pécs-Harmany futóverseny).



## 3. Egyetemi élsport

### Magyar Egyetemi Főiskolai Bajnokság

Az egyetemek közötti versenyrendszer, amelyre évente több mint 30 sportágban lehet nevezni.

Labdajátékokban az egyetemi válogatott, egyéni sportágakban pedig a legjobb hallgatók képviselhetik a PTE-t. Ebben a rendszerben szerepelhetnek az igazolt és a legmagasabb szinten jegyzett versenyzők is.



### Egyetemi Világ bajnokság

Minden páros évben az Universiaden nem szereplő sportágakban rendeznek Egyetemi Világ bajnokságokat.

### PTE-PEAC

A pécsi egyetem hallgatóinak a PTE-PEAC 14 szakosztálya (nagy pályás labdarúgás, női és férfi kézilabda, női és férfi kosárlabda, női és férfi röplabda, asztalitenisz, vívás, fűászat, önvédelem, birkózás, vízilabda, parasport) biztosítja a rendszeres minőségi szintű sportolást.

### Universiade

Minden páratlan évben rendeznek Universiadet, amely az egyetemisták olimpiája. Mind a nyári, mind a téli Universiaden az ország legjobb egyetemista sportolói szerepelhetnek.



## 4. Sportlétesítmények

A Pécsi Tudományegyetem sportlétesítményei a testnevelés foglalkozásokon és a hallgatói szabadidősport időtartamában térítésmentesen használhatók. Az ÁOK rendelkezik egy sportcsarnokkal és egy szabadtéri kézilabda pályával (Jakabhegyi út 6.), egy háromsávos 25m-es tanuszodával és egy alagsori edzőteremmel (Szigeti út 12.), valamint bérel két fallabda pályát (Sörház Xavér u. 19.) is. A testnevelés foglalkozások egy része külső helyszínen van, egy kivételével a hallgatók részére térítésmentesen.

**dr. Karsai István**  
igazgató  
PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont

# Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtár

Az *Elméleti Tömb* (Szigeti út 12.) harmadik emeletén található *Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtárban* (Pekár Könyvtár) 2010 novembere óta felújított környezetben tanulhatnak hallgatóink. A Pekár Könyvtár az egyetemi könyvtári hálózat részeként működik. Minden hallgató joga, hogy ingyenesen vegye igénybe a PTE valamennyi könyvtári egységének szolgáltatásait akár helyben, akár virtuálisan ([www.lib.pte.hu/hu/](http://www.lib.pte.hu/hu/)).



Valamennyi könyvtár használatának feltétele, hogy érvényes olvasójeggyel rendelkezzen a hallgató, célszerű tehát minél előbb beiratkozni!

A Pekár Könyvtár értelemszerűen gazdagabb az orvostudománnyal és egészségtudományokkal kapcsolatos kiadványokban, gyűjtőkörre kiterjed a határterületekre is. Olvasótermeiben a tanrendekben feltüntetett valamennyi kötelező és ajánlott tankönyv, jegyzet megtalálható, használható és évről-évre növekszik a kölcsönözhető példányok száma is.

Büszkék vagyunk rá, hogy szinte az összes magyar nyelvű orvosi, kurrens szakfolyóirat fellelhető a Pekár Könyvtárban. Ha mégis van olyan kiadvány, amit nem sikerült beszerezniünk, és szeretnénk a polcokon látni, akkor kérjük, jelezzék ezt felénk, és mi megpróbáljuk teljesíteni kérésüket! Minden észrevételt szívesen fogadunk, hiszen szolgáltatásainkat igyekszünk a hallgatói és kutatói igények alapján összeállítani.

A könyvtárhasználati szabályok betartása olvasóink érdekeit szolgálják. Magyar, angol és német nyelven tettük eddig hozzáférhetővé, de már készülnek a francia, orosz és kínai nyelvű tájékoztatóink is. Digitálisan és személyesen is kérhetnek információt munkatársainktól. Minden, a szolgáltatásainkkal kapcsolatos további kérdésre választ találunk honlapjainkon:

[www.aok.pte.hu/konyvtar](http://www.aok.pte.hu/konyvtar)

vagy

[www.lib.pte.hu](http://www.lib.pte.hu).



Az olvasótermi szabályokat kérjük betartani! Belépéskor minden esetben az érvényes olvasójegyüket fel kell mutatni. A táskákat, kabátokat az alagsori ruhatárban kérjük hagyni! Ételt, cukros üdítőt, kávét, stb. a termekbe vinni filosz!

Szeretettel várjuk Önöket!

**Dr. Gracza Tünde,**  
könyvtárigazgató  
Pekár Mihály Orvosi és  
Élettudományi Szakkönyvtár



### **Beiratkozás:**

Önnek, mint első éves hallgatónak a következőkre lesz szüksége a beiratkozáshoz: érvényes diákigazolvány és személyigazolvány, valamint egy könyvtári formanyomtatvány kitöltése. (Az ezen szereplő adatok bekerülnek egy központi elektronikus nyilvántartási rendszerbe, amelyek a könyvtári hálózathoz tartozó összes intézmény számára hozzáférhetőek.)

### **Nyitva tartás:**

Hétfőtől péntekig:

7:30-21:30

(vizsgaidőszakban

8:00-következő nap 6:00)

Szombat:

9:00-16:00

(vizsgaidőszakban és  
az azt megelőző 2 hétvégén:

8:00-következő nap 6:00)

Vasárnap: zárva

(vizsgaidőszakban:

8:00-következő nap 6:00)



# Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet

**Engedje meg, hogy a Nyelvi Intézet oktatói és a magam nevében gratuláljak a sikeres felvételi vizsgájához és ahhoz, hogy Magyarország egyik legpatinásabb egyetemének kimagasló eredményeket felmutató orvostudományi karán folytathatja tanulmányait.**

Az elkövetkező éveket sokféle módon teheti hasznos tapasztalássá és egyben életének legszebb élményévé. Most a hasznos szakmai tapasztalatok összegyűjtésével kapcsolatban szeretnék néhány ötletet felvillantani.

Mint tudja, a medicina nyelve az angol, legyen szó általános orvosi, fogorvosi tudományról vagy gyógyszerészetről. Az utóbbi évek tapasztalata szerint a karunkra érkező gólyák nagy része már rendelkezik valamilyen angol nyelvtudással, sokan közülük felsőfokon képesek használni a nyelvet, esetleg rövidebb-hosszabb külföldi tartózkodás is van mögöttük. Ennek ellenére komolyan meglepődhet az, aki úgy véli, hogy ezek egy az egyben átvihetők a szakmai feladatok megoldására, ugyanis ez az angol nem teljesen az az angol.

Itt a *medicina szaknyelvéről* beszélünk, ami ugyan angol, de mivel rendkívül speciális feladatok megoldására használják, megvannak a maga szakma-specifikus konvenciói, szerkesztésmódja, szóhasználata, terminológiája. Ezekkel nagy valószínűséggel a legtöbb középiskolában nem lehet megismerkedni, mert nem általános érvényűek, közülük több is kizárólag az Ön által választott hivatás angol nyelvi alapjait jelentik.

A hagyományainknak megfelelően intézetünk *német szaknyelvi kurzusokat* is indít. Bár a német nyelv hatóköre nem ugyanaz, mint az angolé, azt azért világosan látnia kell, hogy a német nyelvű országokban óriási lehetőségek vannak az Ön számára is a szakmai fejlődésre, hiszen karunknak jó kapcsolatai vannak német és osztrák egyetemekkel.

Végül engedje meg, hogy egy büszkeségünkről is beszámoljak. A Nyelvi Intézetben a 2000. évtől működik az intézet munkatársai által akkreditáltatott *PROFEX Szaknyelvi Vizsgaközpont*. Azért vagyunk rá büszkék, mert ez a nyelvvisz-



gaközpont Pécsett van, egészen pontosan itt az Orvoskar központi épületének negyedik emeletén, vizsgahelyei pedig az ország közel 20 városában. Meg azért is, mert államilag elismert szaknyelvi vizsgátatást folytat angol és német nyelvből, a nyelvvizsga-bizonyítvány pedig jogilag egyenértékű az általános nyelvvizsga-bizonyítványokkal, sőt, értékesebb is, hiszen a szaknyelvtanulás kimeneti vezérléseként szolgálhat, számos munkahelyen örömmel fogadják és az egyetemi nyelvi kritérium-követelmény teljesítéseként is elfogadják. Más nyelvvizsgákhoz hasonlóan alap- (B1), középső- (B2) és felsőfokon (C1) tehető szóbeli és írásbeli vizsga.



Mielőtt a mihamarabbi vizsontlátás reményében elbúcsúszom, szeretném figyelmébe ajánlani a Nyelvi Intézet szaknyelvi kreditkursusait, és javasolni, hogy ezek közül minél többet vegyen föl tanrendjébe. Bármely más tárgyhoz hasonlóan kreditpont jár értük (kursusonként általában kettő). A hat éves képzés során e kurzusokon akár egyesével-kettesével elosztva bármikor bekapcsolódhat a szaknyelvtanulásba, de azért van egy ajánlott sorrend, amely, ha követi, talán megkönnyíti a teljesítést. Mivel a kurzusokról a félév első napján az orientációs előadások keretében úgyis kap tőlünk ismertetést, itt nem mennék részletekbe. Ha mégis nagyon nagy az információ-éhsége, akkor a honlapon az Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet menüpont alatt számos hasznos információt talál.

Kollégáim és a magam nevében kívánok további kellemes pihenést, izgalmas programokat és azt, hogy saját tapasztalatai alapján győződjön meg a fentiek valóságtartalmáról és hasznáról.

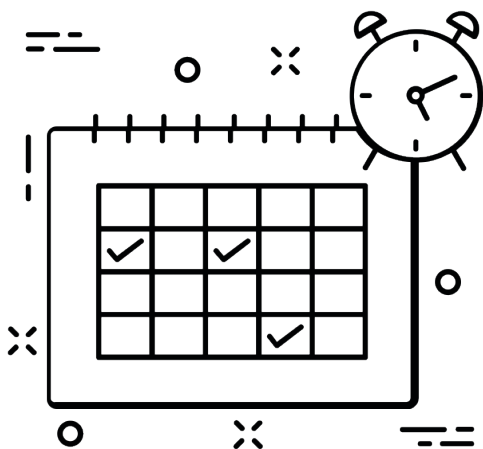
**Dr. Rébék-Nagy Gábor**

*egyetemi docens, az intézet vezetője  
Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet*



# SEGÍTHETEK?

SZÖSSZENET a Tanulmányi Hivatal  
(leánykori NEVÉN TO) SZEREPÉRŐT



## Kiket kereshetnek az elsőévesek a tanulmányi ügyeikkel kapcsolatban?

az elsőéves hallgatók tanulmányi ügyintézői:

ÁOK (általános orvos): **Székelyhídi Lívía**  
ÁOK (fogorvos): **Török Gyöngyvér**  
GYTK (gyógyszerész): **Török Gyöngyvér**

a Tanulmányi Hivatal munkatársainak elérhetőségeit a Tanulmányi Hivatal weboldalán találják az alábbi linken:

**[aok.pte.hu/hu/egyseg/munkatarsak/570](http://aok.pte.hu/hu/egyseg/munkatarsak/570)**

telefon: **72/536-000 + munkatárs melléke**  
e-mail: **[tanulmanyi.hivatal@aok.pte.hu](mailto:tanulmanyi.hivatal@aok.pte.hu)**

A Neptunban, illetve e-mailben érkező üzenetekre fokozottan figyeljen mindenki, ugyanis a hallgatók számára a legfontosabb tudnivalókról és határidőkről tájékoztató leveleket küldünk, melyek sok hasznos információt tartalmaznak a tanulmányokkal kapcsolatban, nehogy lemaradjon ezekről.

## Mit érdemes tudni a szeptemberi ügyfélfogadási rendről?

a Tanulmányi Hivatal ügyintézői az alábbi időpontokban állnak a hallgatók rendelkezésére:

Hétfőn, kedden, szerdán, pénteken:  
9:00 – 12:00 óra között,  
Csütörtökön: 9:00 – 12:00 óra  
és 13:00 – 15:00 óra között.





## A tapasztalatok szerint mik az első hetek leggyakrabban felmerülő problémái és mit tehetnek a hallgatók a megelőzésük érdekében?

A legtöbb probléma-bejelentés a tantárgyfelvétellel és leadással kapcsolatos.

### I. először is nézze meg a tantervét:

- ÁOK Tanulmányi Hivatal honlapja / Tanrend és tanterv menüpont / Tantervek / 2019: [aok.pte.hu/hu/egyseg/almenu/570/23](http://aok.pte.hu/hu/egyseg/almenu/570/23)
- GYTK Tanulmányi Csoport honlapja / A képzéshez kapcsolódó tudnivalók / Tantervek / 2019: [gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/356](http://gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/356)
- az első szemeszterhez tartozó kötelező tárgyakat és kritérium követelményeket fel kell vennie (kivéve ha kreditelismerés révén valamelyik már teljesítettnek minősül).



### II. a mintatanterv ajánlott haladási ütemet mutat:

- amennyiben követi, az az előírt idő alatt végez
- a mintatanterv szerint haladó hallgatók a kurzusfelvétel során előnyt élveznek

### III. Neptun: Tárgyak → Tárgyfelvétel: Félévek = 2019/20/1, Mintatanterv tárgyai → Tárgyak

- listában a tárgy sorában a Felvesz link, majd a felugró ablakban a tárgyhöz kurzust kell választani
- először mindig tárgyat és aztán a tárgyhöz tartozó kurzusokból kell felvennie
- fontos, hogy minden, a tárgyhöz szervezett kurzustípusból egyet fel kell venni
- válasszon egy testnevelés kurzust is! (OTT1 tárgyhöz)

### IV. nézze meg kötelező órarendjét:

- ÁOK Tanulmányi Hivatal honlapja / Órarend menüpont: [aok.pte.hu/hu/egyseg/almenu/570/2](http://aok.pte.hu/hu/egyseg/almenu/570/2)
- GYTK Tanulmányi Csoport honlapja / Órarend menüpont: [gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/435](http://gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/435)
- vízszintes bejegyzésként az előadások látszanak, függőleges álló betűsként a gyakorlatok, függőleges dőlt betűsként a szemináriumok



**V. a választható kurzusok időpontját az oktató általában a kötelező órarendhez mérten tudja kialakítani. Ezért előfordulhat, hogy az első két hétben a kurzus átkerül más időpontra. Ha ilyen esetben Önnek az időpont már nem megfelelő, az első oktatási héten még leadhatja a kurzust és vehet fel másikat helyette.**

### VI. FONTOS! Legvégén még egyszer ellenőrizze a tárgy/kurzus listáját!

**VII. itt szeretnénk felhívni a figyelmet a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat legújabb változására:**

- a Tanulmányi Bizottság egyedi mérlegeléssel dönt minden utólagos tárgyfelvételre- és leadásra irányuló kérvényről



### VIII. a pontos tárgyfelvételi időbeosztás az alábbi linkeken érhető el:

- [www.aok.pte.hu/docs/th/file/2018-2019/tanrend\\_AOSZ\\_magyar\\_1920.pdf](http://www.aok.pte.hu/docs/th/file/2018-2019/tanrend_AOSZ_magyar_1920.pdf)
- [www.aok.pte.hu/docs/th/file/2018-2019/tanrend\\_FOSZ\\_magyar\\_1920.pdf](http://www.aok.pte.hu/docs/th/file/2018-2019/tanrend_FOSZ_magyar_1920.pdf)
- [www.aok.pte.hu/docs/th/file/2018-2019/tanrend\\_AOSZ\\_magyar\\_1920.pdf](http://www.aok.pte.hu/docs/th/file/2018-2019/tanrend_AOSZ_magyar_1920.pdf)

**IX. a hallgatók panaszait, észrevételeiket e-mailben (vagy személyesen) szíveskedjenek tanulmányi ügyintézőik felé jelezni. Sok esetben hasznos, ha képernyőkép-mentést (screenshot) is mellékelnek a fennálló problémáról**



## Mik azok a kérdések, amikkel a leggyakrabban találjuk meg az első emelet, bal kéz felé vezető fiitkos folyosózszakaszát – alias Tanulmányi Hivatalt?

### *Adott kurzus esetében ki a tantárgyfelelős és hol található meg?*

- a kurzusokhoz tartozó tantárgyfelelősök a tantárgyleírások felső részének szürke sávjában kerülnek feltüntetésre  
[www.aok.pte.hu/docs/th/file/2019-2020/IP\\_kurzus\\_hun\\_aosz\\_alap\\_1920.pdf](http://www.aok.pte.hu/docs/th/file/2019-2020/IP_kurzus_hun_aosz_alap_1920.pdf)  
[www.aok.pte.hu/docs/th/file/2019-2020/IP\\_kurzus\\_hun\\_fosz\\_1-4\\_1920.pdf](http://www.aok.pte.hu/docs/th/file/2019-2020/IP_kurzus_hun_fosz_1-4_1920.pdf)  
[www.aok.pte.hu/docs/th/file/2019-2020/IP\\_kurzus\\_hun\\_gysz\\_1-2\\_1920.pdf](http://www.aok.pte.hu/docs/th/file/2019-2020/IP_kurzus_hun_gysz_1-2_1920.pdf)
- a tantárgyleírások: minden évben frissülnek a kar honlapján, amelyben megtalálható az adott szemeszterben tanult tantárgyakról a legfontosabb információkat úgy, mint az évközi számonkérések formái, a tételek címei valamint az ajánlott tankönyvek



### *Merre található az adott tanterem?*

- a weboldalon található online térkép nyújthat ebben segítséget:  
[aok.pte.hu/terkep/](http://aok.pte.hu/terkep/)

### *Mikor vehető fel egy tárgy ill. a rá szervezett kurzusok?*

- a tantervben meghatározott tantárgyak anyaga a félévek során a rájuk szervezett kurzusokra járva sajátítható el
- minden tárgynál adott, hogy hány előadás/gyakorlat/szeminárium típusú óra lesz belőle. Az előadások általában egy előadás kurzus alá tartoznak, a gyakorlatokra és szemináriumokra kötelező tárgyaknál annyi kurzust (csoportot) hoztunk létre, ahány csoportból az évfolyam áll
- akkor lehet felvenni egy tárgyat, ha minden meghatározott előfeltétel teljesítésre került
- fontos, hogy minden, a tárgyhoz szervezett kurzustípusból egyet fel kell venni

### *Melyik tantárgynak mi az előfeltétele?*

- a kreditrendszerben a tárgyak egymásra épülését (és így az előrehaladást) a tárgyhoz rendelt max. három tantervi egység (tantárgy), vagyis az előfeltételi rend határozza meg: mely, max. 3 tantárgy teljesítése (vagy párhuzamos felvétele esetén) lehet felvenni

### *Betelt az adott kurzus, mi a teendő, hogy mégis bekerüljek?*

- a szemeszter kezdetén az órarendi ütközések miatt hatalmas mozgás szokott lenni a hallgatói létszámokat illetően, célszerű naponta többször ellenőrizni a kurzusok telítettségét

### *Mik a feltételei annak, hogy sikeresen teljesítem a tantárgyat?*

- tantárgyhoz kapcsolódó félévközi követelmények teljesítése, és a megengedett hiányzások mértékének betartását követően sikeres vizsga letétele
- a tanulmányok sikeressége érdekében az alábbiakat javasoljuk:



- fontos, hogy lehetőség szerint próbáljon a mintatantervednek megfelelően haladni, és minden kötelező tantárgyat a megadott időben teljesíteni, hogy elkerülje az évszámításból adódó kellemetlenségeket (tantárgy újbóli felvétele és teljesítése, kikerülés a megszokott csoportodból, egy vagy több év csúszás stb.)

- fokozottan figyeljen a tantárgyfelvételi időszakban arra, hogy minden kötelező tantárgyat sikerült-e felvennie a Neptunban. Rendszeres utánajárástól és ideges kedéstől óvja meg magát, ráadásul évszámítással is járhat

- igyekezzen a szemeszter közben minél többet készülni az órákra, és a vizsgákra, hogy ne a szorgalmi időszak utolsó heteiben kelljen minden követelményt teljesíteni

- próbálja megfelelően beosztani a vizsgaidőszakot, és a vizsgákat úgy elosztani a 7 hétre, hogy az elején minél több vizsgán részt tudjon venni, hiszen amennyiben nem sikerül, utána még lehetősége van pótvizsgákra jelentkezni. Amennyiben a vizsgákat az utolsó hetekre hagyja, lehet, hogy a vizsgaidőszak végén a pótvizsgára már nem marad idő, esetleg helyed



### *Mi a módja és mik a feltételei a diákigazolvány-igénylésnek?*

- diákigazolvány igénylést a beiratkozás után tudja elindítani
- részletes leírást a [kti.pte.hu/content/diakigazolvany-ugyintezes](http://kti.pte.hu/content/diakigazolvany-ugyintezes) címen talál
- az igénylés első lépéseként el kell fáradnia bármelyik Okmányirodába, ahol rögzítik az igazolványra kerülő fényképét és aláírását
- diákigazolványt a beiratkozása elfogadását követően, szeptember első napjaitól igényelhet elektronikus úton
- az igénylés Oktatási Hivatal által történő elfogadását követően (általában néhány nap) kaphat utazási kedvezmény igénybevételeire jogosító igazolvást.

### *A foglalkozás-egészségügyi alkalmassági vizsgálat kötelező-e?*

- az időszakos alkalmassági vizsgálaton a Pécsi Tudományegyetem „A hallgatói egészségügyi és munkaköri alkalmassági vizsgálatáról” szóló szabályzatának 5. § bekezdése alapján minden hallgató évente köteles részt venni
- a jelentkezés az alábbi link segítségével lehetséges: [hallgatofmk.pte.hu](http://hallgatofmk.pte.hu)
- az oldalon On-line bejelentkezhetnek az Neptun kód használatának segítségével, és az időpont kiválasztásával regisztrálhatnak a vizsgálatokra
- meg nem jelenés, „nem alkalmas” vagy „ideiglenesen nem alkalmas” minősítés esetén a hallgató nem működhet közre egészségügyi tevékenység végzésében, azaz nem vehet fel gyakorlatot tartalmazó tárgyat, beleértve a nyári gyakorlatokat is.



**TASTE  
MOVE  
LOVE  
SAVE**

**YOUR  
LIFE  
AT  
ÁOK**

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

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

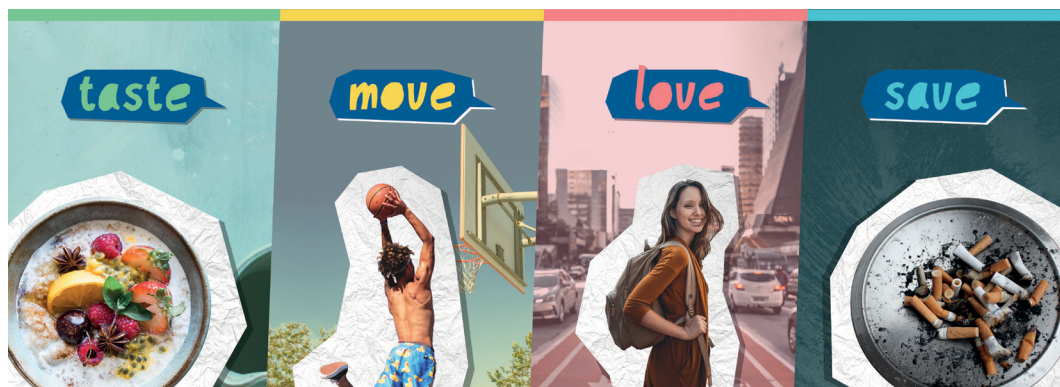
2017-ben részt vettem egy magatartástudományi konferencián, ahol az egészségfejlesztő egyetemekről beszéltek – ez begyűjtötte a gondolatot, hogy nekünk is kell egy ehhez hasonló programot indítani. Ez egy WHO-s gyökerekkel rendelkező program. Nagyon tetszett, hogy van egy kidolgozott módszertana, amit 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 egyeztetünk 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](mailto:YourLife@AOK).

### **A hallgatók milyen platformon keresztül érhetnek el Titeket?**

Elindult a honlapunk: [www.yourlife.aok.pte.hu](http://www.yourlife.aok.pte.hu). Itt kialakításra kerül egy regisztrációs felület a különböző konzultációkra való jelentkezéshez, illetve a [yourlife@aok.pte.hu](mailto: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 kiemelnünk 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 keresünk 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 gyógytornásszal 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 felület. 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 felület hívogató lenne arra, hogy ott mozogjanak az emberek. Célunk, hogy a mozgásnak közösfőformáló ereje is legyen.

Továbbá úgy gondolom, hogy ki lehetne használni a komoly verseny múlttal 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 tennék közzé a kapott eredményeket. Továbbá a honlapon az is a célja, hogy összegyűjtse azokat a szolgáltatásokat, amelyek jelenleg is élnek 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 dietetikus kolléganőnk, aki nagyon kreatív és tapasztalt, számos ötlete van ezzel kapcsolatban. Amit hangsúlyoznánk, 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. Munkám, hogy ezeket a „láthatatlan” változtatásokat is sikerül megvalósítani...

Köszönöm szépen a beszélgetést!





# FITSISTERS GYM

## Uránváros |

Bihari J. u. 2.

1,5 km-re az ÁOK-tól (18 perc séta)

## Kertváros |

Aidinger J. u. 56.



## Miért a FitSisters Gym?

maximálisan családi hangulat, barátságos légkör |  
két edzőterem a város két különböző pontján |  
könnyű megközelítés autóval és busszal egyaránt |  
ingyenes parkolás |

több mozgásforma KIZÁRÓLAG nálunk érhető el a városban |  
edzettségi és egészségi állapotodtól függően válogathatsz az óratípusok között |  
a hét minden napján reggel és délután/este is várunk minden mozogni vágyót |  
az első alkalom minden óratípusnál INGYENES, így van lehetőséged mindent kipróbálni |  
egy bérlettel minden óratípust látogathatsz |  
bankkártyás fizetési lehetőség |  
kedvezményes bérlet diákoknak |  
állandó akciók, játékok |  
fiatal, lelkes, pörgős, mosolygós óraadók |  
képzések folyamatos látogatása, állandó fejlődés az óraadók részéről |

## KUPON

50%  
kedvezmény

MINDEN ÁOK és  
GYTK GÓLYÁNAK  
bérletvásárlás esetén  
mindkét termékben  
2019. október 31-ig!

Vágd ki a kupont és hozd magaddal!

## FACEBOOK

WALKenergia & World Jumping Pécs Kertváros  
WALKenergia & World Jumping Pécs Egyetemváros

## BEJELENTKEZÉS

[fitsistersgym.booked4.us](https://fitsistersgym.booked4.us)

# ÓRATÍPUSAINK

## WALKENERGIE

Kizárólag nálunk találod meg ezt az izületkímélő, alacsony pulzusszám mellett végezhető, teljes testet átmozgató mozgásformát, amely nem utolsó sorban hatékony zsírégető is. A WALKenergie gyaloglógépek mechanikusak, így lehetővé teszik, hogy valódi gyaloglást, illetve futást szimuláljunk a 27 fokos dőlésszögű gépen. A padon végezhető gyakorlatok úgy vannak összeállítva, hogy azok mindenki számára elvégezhetőek és ÉLVEZHETŐEK legyenek kortól, nemtől, testsúlytól függetlenül.

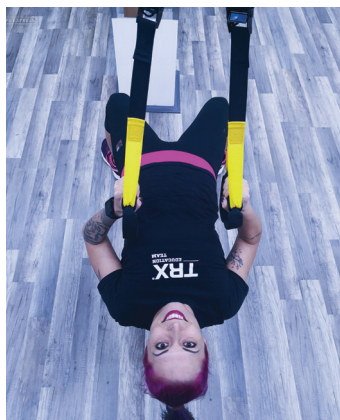


## WORLD JUMPING

Instabil felületen, a rugalmas mini trambulínon történő testedzés. Vidám, dinamikus aerob jellegű óra. Ez a módszer visszavezet minket a gyermekkorba, segítségével egy kis időre átélhetjük újra azt az önfeledt, felszabadult érzést, amelyet szinte csak a gyerekek képesek átélni. Az ugrálás, tánc öröme és gyakorlatai számos jótékony hatással lesznek a testedre és a lelkedre. Célunk a kb. 130-as BPM számú pörgős zenéssel és a mozgással, hogy ne legyen idő, lehetőség gondolkodni az élet kisebb és nagyobb dolgain, 60 percben elfelejtsd minden gondod, bánatod és garantáltan teli vigyorral távozz.

## CROSS AND JUMP

A már említett trambulínokon 10-15 perces dinamikus bemelegítést követően eszközös és saját test-súlyos gyakorlatok köredzészzerűen / egy komplett feladatsor elvégzésével vagy TABATA rendszerben (20 mp munka, 10 mp pihenő 4 körben).



## TRX

Ugrálásmentes, gimnasztikai bemelegítés és mobilizációs feladatok után elővesszük a saját testsúlyos gyakorlatokat és egyéb eszközöket, mint pl. a már említett trambulínokat – mint instabil eszközt, TRX köteleket, mini bandeket, gumiszalagokat, kézi súlyzókat, fitball lasztikat, ketlebbelleket stb.

## FULL BODY TRAINING



## BODYZONA

Ha ismered Péntek Enikő ZONA edzését, akkor itt a lehetőség mindkét termünkben átélni ennek az edzőmódszernek minden szépségét. A ZONA edzés kihívás, öröm, tiszta hatékonyság. Intervall és funkcionális edzés meghatározott kombinációján alapul. Mire az egyik izom kifáradna a terhelésben, átváltunk a másikra, így az első kicsit pihenhet, majd újra váltunk. Ez a váltakozás segít, hogy az egész edzés során minden izom maximális intenzitással dolgozhasson.



## SPARTAN MOBILITY®

Kizárólag nálunk elérhető mozgásforma! Az óra alapvető célja a nem megfelelő testtartás következtében kialakuló ízületi gondok mérséklése nyújtással, kimozgatásokkal, illetve az egyes izmok visszakapcsolása a mindennapi mozgásba.

Ajánljuk Neked, ha:

- visszatérő ízületi fájdalmak gyötörnek
- ha sokat ülsz/állsz
- úgy érzed, hogy a jól bevált mozgásformák már nem hozzák meg a várt fejlődést
- a múltban volt mozgásszervi sérülésed és szeretnéd elkerülni, hogy megsérülj edzés közben
- úgy gondolod, tested korlátoz Téged, alapvető mozdulatok megvalósításában
- gyakran fáj a hátad vagy a derekad
- gyakran fáj a fejed
- szeretnéd megismerni a saját tested
- szeretnéd felismerni korlátaidat, és kijavítani a problémákat

## ZUMBA

## CROSSBOX

Az CrossBox óra a box ütésttechnikáit ötvözi erősítő elemekkel, amely egy magas intenzitású edzést eredményez. Erő-állóképességi edzés.

## INTERVALL EDZÉS HIIT

## TRX CROSS

TRX kötéllal végzett és saját testsúlyos, illetve egyéb eszközeinkkel végzett gyakorlatok kombinációja. Ugrálás, szökdelés, burpee, ugrálókötél és egyéb finomságok is bevetésre kerülnek ezen a magas intenzitású órán.

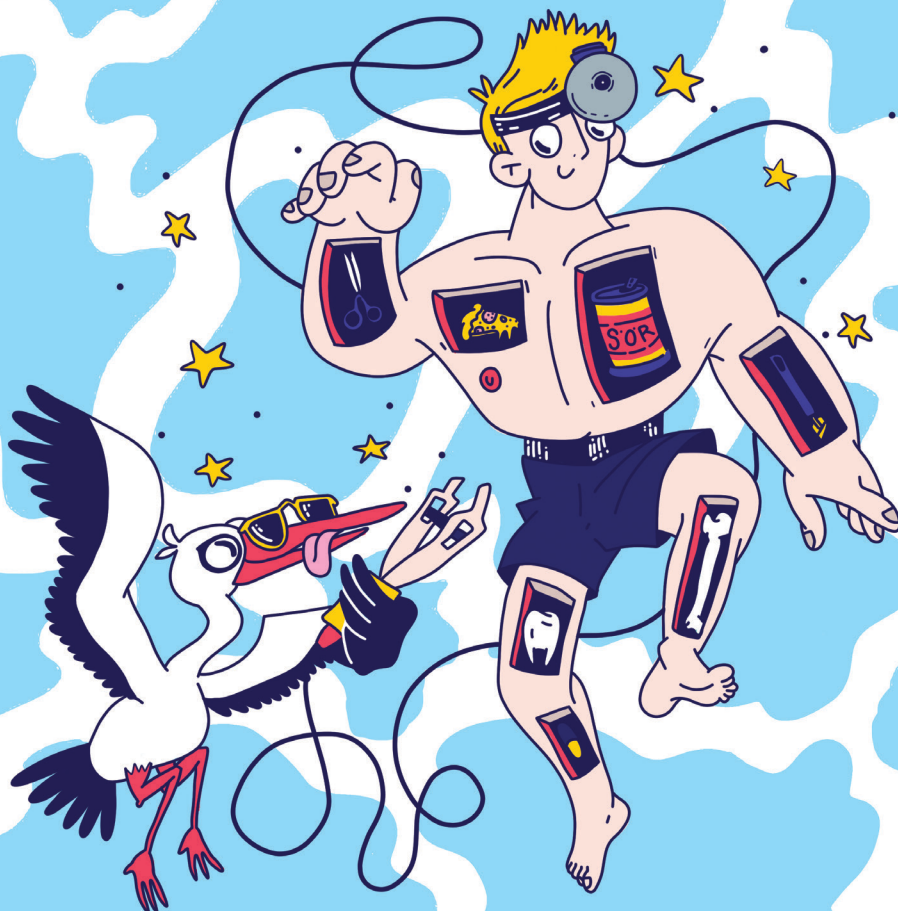
## BODYGYM VIKTORRAL

Az óra gimnasztikai bemelegítéssel kezdődik, majd előkerülnek a súlyok és az eszközök, hogy minél formásabb izomzatot építsünk. Az órát mobilizációval és nyújtással zárjuk.



# GÓLYATÁBOR

PTE ÁOKIGYTK 2019 PÉCS



# OTT TALI!

2019.08.21-24



@pteakhok  
@ptegytkhok



@pteakhok  
@ptegytkhok

 **otpbank**

# GÓLYATÁBOR

PTE ÁOKIGYTK 2019 PÉCS

## 1.nap

09.00-12.00	ÉRKEZÉS, REGISZTRÁCIÓ
12.00-14.00	HIVATALOS MEGNYITÓ
14.00-16.45	ISMERKEDÉS, CSAPATÉPÍTÉS
16.45-17.45	POMPI TÁNCOT TANÍT, BEMUTATÓ
18.00-20.00	VACSORA
20.00-23.00	VETÉLKEDŐ
23.00-04.00	ZENE, TÁNC, MULATOZÁS (ZONKERZ & DROP THE CHEESE)



## 2.nap

08.00-10.00	REGGELI
10.00-18.00	STRAND, SPORTNAP, VÍZVETÉLKEDŐK - KÖZBEN BOR ÉS KENYÉR ÜNNEPE, SÖRPONG, BRASS BAND, MUSIKWAGEN
18.00-20.00	VACSORA
23.00-04.00	ZENE, TÁNC, MULATOZÁS (SZERESD A TRASHEM BÉBI)



## 3.nap

08.00-10.00	REGGELI
10.00-18.00	KALANDTÚRA, STRAND
18.00-20.00	VACSORA
20.00-22.00	EREDMÉNYHIRDETÉS ÉS COLOR PARTY BRASS BAND, MUSIKWAGEN
23.00-04.00	ZÁRÓEST, ZENE, TÁNC, MULATOZÁS (JAMINA, KVCS)





# 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)

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

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