

Confabula

májor

A pécsi orvoskar lapja

2019 ősz-tél XXVII/4
Anno 1992



hello.

Borvidéken innen és túl

Klinikai Kalauz

Leköszönők

A nappalok rövidülnek, az éjszakák egyre hosszabbak. Ilyenkor a bekuckózások időszakában, ki ne örülne egy kis vanília és fahéjillat terjengésének a meleg otthonban? A következő pite recept szuperegyserű és nagyon gyors, az ízélmény pedig magáért beszél.



Írta:
Buda
Ágnes



FAHÉJAS-SZILVÁS PITE

Hozzávalók a tésztához:

- 20 dkg finomliszt
- 10 dkg vaj
- 5 dkg porcukor
- egy rúd vanília
- egy tojás sárgája
- egy ek. mézeskalács fűszerkeverék
- egy tasak vaniliás cukor

Hozzávalók a töltelékhez:

- 10-15 db szilva
- 2 dl vörösbor
- víz
- barna cukor
- fahéj
- citromlé

Elkészítés:

Egy nagy tálban elmorzsoljuk a vajat a liszttel, majd hozzáadjuk a porcukrot és a vaníliarúd kikapart belsejét. Meghintjük a fűszerkeverékkel, és hozzáadjuk a vaniliás cukrot. Ráütünk egy tojássárgáját, és masszává gyúrjuk, amíg össze nem áll. A hűtőben 1 órát pihentetjük.

A töltelékhez kimagozzuk a szilvát, félbevágjuk. Egy serpenyőben elkezdjük megdinsztelni a félbevágott szilvákat a 2 dl vörösborral, majd meghintjük a tetejét barna nádcukorral. Hozzáadunk egy kevés vizet, nehogy odakapjon az alja, és forrásig melegítjük. Ha elkezdi forni, alacsonyabb hőfokon tovább főzzük, hozzáadjuk a fahéjat és egy ek. citromlevet. Amint megpuhultak a szilvák, levesszük a serpenyőt a tűzhelyről.

A tésztával kibéleljük a piteformát (1 nagy forma, vagy 6 kicsi piteátalka), és megtöltjük a töltelékkel. Az nem baj, ha még meleg. Előmelegített 200 °C-os sütőben arany színűre sütjük.

Jó étvágyat!



34-35

22-27

18-21

6-10

28-31

41

32-33

- 4 Szerkesztői levél
- 5 Képviseled a közösséged!
- 6 Bemutatkozik a HÖK!
- 11 Sikeres nők: Interjú Prof. Dr. Nagy Judittal
- 14 Aktualitás: Transzkraniális mágnesstimuláció
- 16 Szigorló kisokos: diplomamunka
- 18 Klinikai kalauz – Belgyógyászat I. rész:
Interjú Dr. Czopf Lászlóval
- 22 Kórházak a világ körül – Brazília, Lengyelország, Románia
- 28 Gasztrova: A dietetikus válaszol
- 32 Kutatás: Interjú Hevér Lászlóval
- 34 Sport: Sikeres sportkarrier az orvosi tanulmányok mellett?
- 36 TDK-ázz!
- 38 Ajánlók
- 42 Visszatekintés
- 46 Tudat-e? Néhány infó a borok világából
- 48 ConfabulART: Interjú Kintli Orsival
- 52 Psziché: Gyász
- 54 Környezetvédelem: Zöldköznapi
- 57 Confarenca: Young European Scientists meeting
- 60 Poeta doctus
- 62 Risorius tréning

IMPRESSZUM

Főszerkesztő:
Bábindeli Cintia

Társfőszerkesztő:
Kozák Bernadett

Olvasószerkesztők:
Bábindeli Cintia
Kozák Bernadett
Takács Bíborka Rebeka

Tördelőszerkesztő:
Siegler Anna

Fotó:
Buda Ágnes
Jánosí Richárd
Takács Bíborka Rebeka

Címlap fotó:
Buda Ágnes

E számunk szerzői:
Bábindeli Cintia
Debreceni Dorottya
Dr. Pillisi Róbert
Dr. Regldői Dóra

Fülöp Barbara
Hoffart Karina
Jakab Veronika
Kiszler Tamás
Kovács Edina
Kozák Bernadett
Nagy Edina
Németh Fanni Mónika
Máli Zorán
Pirisi Julianna
Quintz Boglárka
Takács Bíborka Rebeka
Végh Ádám

Felelős kiadó:
Bernard Pál
PTE-ÁOK HÖK

Nyomda:
Pólótranzs
Pécs, Kemény Zsigmond u. 98, 7631

Elérhetőség:
confabula.szerkesztoseg@gmail.com
bernadettkozak94@gmail.com
facebook.com/Confabula
instagram.com/confabull

Kedves Olvasó!

Engedd meg, KÉRLEK, hogy megköszönjem közel 2 éves figyelmedet, mellyel megtiszteltél engem, mint főszerkesztőt, és a mögöttem álló csapatot! Köszönöm, hogy figyelemmel kísérted fejlődésünket, minden egyes apró léptünket, melyekkel kizárólag egy célunk volt: megszólítani Titeket, felkelteni az érdeklődésedet, és nem utolsósorban tájékoztatni fontos és kevésbé kényes, inkább szórakoztató tartalmainkkal. Nemcsak a nyomtatott kiadványaink értek el óriási sikert, de közösségi oldalaink követőtáborára is jóskán gyarapodott az elmúlt néhány hónapban. Úgy gondolom, - és ezt leköszönő szerkesztőtársaim nevében is mondhatom - hogy legjobb tudásunk és kreativitásunk szerint kiharoztuk a teljes maximumot magunkból. Gondoskodva az utánpótlásról, számos új taggal bővült csapatunk, akik teljes erőbedobással és lelkesedéssel dolgoznak a háttérben: főleg az online felületeket népszerűsítik, illetve a bátrabbak már ezen számban is megmutatják, mennyire ügyesek.

Kozák Detti nevével már sokszor találkozhattatok: kedvence témái közé tartozik a színház- és egyéb kulturális események/filmek/könyvek promótálása, az interjúzás és a gasztronómián belül - igazi balatoni lányként - a borászat. Az elmúlt hónapokban meg-



annyi háttérmunkában segített, és elsa-játította az újságírás valamennyi kellemes és kellemetlen csín-ját-bínját. November-től pedig hivatalosan is „csapatkapitányként” tevékenykedik, és kormányozza a megújult szerkesztőséget. Kövessétek továbbra is a Confabula munkásságát, higgyétek el, rengeteg izgalmas és érdekes újdonsággal készülnek Nektek! Nem fogtok csalódni!

Cinti

KÉPVISELD A KÖZÖSSÉGED!

Másodévesen kezdtem el dolgozni a Hallgatói Önkormányzatban. Az elején még azt se nagyon tudtam, hogy mibe fogtam bele. Adódott egy lehetőség, foglalkozhattam sporttal, majd rendezvények szervezésével. Kezdetben nem értettem hozzá, de megtanultam. Egyszerűen élveztem, hogy pörögnek a hétköznapok, mást is csinálhatok az egyetemi teendők mellett.



Egy dolog rontott azonban az összképen: a HÖK megítélése.

Nicolas Chamfort mondta: „Aki szétrombolt egy előítéletet, akár csak egyetlenegyét is, az az emberiség jótévője.”

Ez lett hát az egyik célom. Ekkor döntöttem el, hogy elnök leszek. Meg akartam mutatni, hogy a hallgatói érdekképviselőt igenis tud jól működtetni, és ha a hallgatók bíznak bennünk, hozzánk fordulnak, akkor érhetünk el igazán nagy eredményeket. Együtt.

Fontos a közösségi élet, az a tér, amit a HÖK terem meg az egyetemisták számára. Az utóbbi években azonban olyan nagy volt rajta a hangsúly, hogy mindenki partyszervező irodának gondolt minket.

Valami mást akartam. Áthelyezni a hangsúlyt az oktatás- és a tudományos élet fejlesztésére, javítani a kapcsolatot a dékáni vezetéssel, a hallgatókkal, az intézetekkel.

Természetesen erre esélyem sem lett volna egy odaadó csapat nélkül. A *Csapat* (nagybetűvel)

tagjai, akiknek külön-külön megvolt a maga feladatuk, és idejüket, energiájukat nem sajnálva hajnalig maradtak az irodán, és ötleteltek velem ha éppen kellett egy problémára megoldás. Ők, az egytől-egyik csodálatos emberek, akiket pályázatok útján választottunk – és milyen jól tettük!

Köszönöm Nekik, hogy pályáztak, hogy láttak bennünk kreativitást, és hogy kiálltak mellettem és az alelnökeim mellett a két év során!

Annak ellenére, hogy úgy gondolom, 100%-ot beletettünk, biztosan voltak elégedetlen emberek, akiknek nem tudtunk segíteni. Ha valamit, azt megtanultam a munkám során, (bár nehezen fogadtam el), hogy mindenkinek nem tudunk megfelelni.

Úgy gondolom, sosem voltunk önkényesek, meghallgattunk másokat, tájékozódunk, és csak utána hoztuk meg egy döntést, amiért vállaltuk a felelősséget. Itt a válasz, hogy miért volt az a sok feedback!

Köszönöm a bizalmat minden hallgatónak!
Koncz Orsolya, leköszönő HÖK elnök



Pénzes Martin

Bernard Pál

BEMUTATKOZIK A HÖK!

Kedves Hallgatótársak!

„Az idei évben új **Hallgatói Önkormányzat** állt össze. Szeretnénk megköszönni, hogy szavazatok ránk! Minden erőnkkel azon leszünk, hogy teljes mértékben meghálálhassuk a bizalmatokat, így bátran számíthatok segítségünkre. Az elődeink által megkezdett úton szeretnénk tovább haladni, tehát a legelső szempont munkánk során továbbra is a hallgatók érdekképviselője lesz, hiszen csak így lehetünk egy igazán nagyszerű közösség, ha egymást segítjük és védjük. Nagyon motiváltak tekintünk a következő két év elé, és reméljük, hogy Ti is akkora lelkesedéssel vesztek majd részt az egyetemi élet színesítésében, mint ahogyan mi tesszük.”

Bernard Pál, elnök

Pali munkásságát támogatva és kiegészítve az **elnökhelyettes** posztját **Pénzes Martin** tölti be. Martin személyében egy rendkívül precíz és motivált embert ismerhetünk meg, aki egészen biztosan minden téren a maximális sikerre fog törekedni. Saját elmondása szerint az elkövetkező két évnek lelkesen állnak elébe. A következő néhány sort pedig személyesen Lelkes Pénzi tollából szeretném idézni:

„Az egész csapatban ott tombol a vágy, hogy valami újat alkosson. Tele vagyunk ötletekkel, arról nem is beszélve, hogy a sokszínűségnek hála sokkal nagyobb hatáskörrel tudunk dolgozni, mint eddig valaha. Továbbá örömmel mondhatom, hogy sikerült integrálni egy külföldi hallgatót a csapatba, ezzel is jobban zárva a három program közötti hasadékokat!”

Bátran mondhatjuk, hogy a csapat az összetartás, a szeretet, a minőség és a siker szellemében igyekszik majd jobbat tenni a hallgatói mindennapokat. Fontos szempont számunkra továbbra is az oktatás fejlesztése, melyet a **Hallgatói Oktatásfejlesztési Bizottság** koordinál. A bizottság elnökeként bemutatom **Debreceni Dorothyát**, aki 9 fős csapatával viszi tovább az elmúlt 3 év munkásságait oktatásfejlesztés terén. Mivel is foglalkoznak ők pontosan? – Dóri a következőket válaszolta:

„Feladataink közé tartozik az intézetekkel való kapcsolattartás, a különböző tantárgyak javítási lehetőségeinek megbeszélése a tantárgyfelelősökkel, a hallgatók véleményformálására teret adó kérdőívek létrehozása, és a gyorsalpalók megtartása, melyeken már talán betekintést kaphattatok a munkánkba. Ezen kívül számos más, épp aktuális vagy hosszútávú projekten dol-

gozunk. Minket minden, az oktatásotok minőségét rontó esettel kereshettek meg, illetve az ötleteitekkel vagy általatok látott jó példákkal, hogy miként válhatna az ifjú medikusból és medikából az egyetem végére kiváló orvos."

Keressétek bátran a HOCS tagjait, ha a témával kapcsolatos kérdések vagy észrevételek akad!

Változatlanul igyekszünk nagy hangsúlyt fektetni a külföldi kapcsolattartásra, az összehangolt életre és a közös események megvalósítására.

Szeretnénk, hogy mind a magyar, mind a külföldi hallgatók egyaránt értesüljenek az esedékes határidőkről és programokról. Ebben segít nekünk **Aleksíc Dominika a Külügyi Bizottság /External Affairs/ elnöke** és csapata.

Domi röviden elmondta mivel is foglalkoznak pontosan:

„A Language Café és a fordítások háttérében álló csapat vagyunk. Azon dolgozunk, hogy minél közelebb hozzuk egymáshoz a 3 különböző nyelvű programot eseményekkel, illetve az EGSC-vel való együttműködés útján.

Bátran forduljatok hozzánk, ha a nemzetközi diákokkal-diákönkormányzattal szeretnétek kapcsolatba lépni, szervezni valamit, vagy szuper ötletek támad egy közös programra velük."

Természetesen nem feledkezünk meg a jó hangulatról és fergeteges bulikról, sportos eseményekről a jövőben sem. Továbbra is számíthatok a Sport és Kulturális Bizottság kiváló szervezéseire.

Elnökük, Csákvári Zsófia a következőket mondta: „Feladatunk a kar különböző sporttal, ismeretterjesztéssel vagy egyéb szórakoztatással egybekötött rendezvények szervezése, lebonyolítása, és

HALLGATÓI OKTATÁSFEJLESZTÉSI BIZOTTSÁG





Mired Moqattash

Aleksic Dominika

Petneházy Zalán

Veres Katinka

KÜLÜGYI BIZOTTSÁG

azok koordinálása. Legyen az kisebb vagy nagyobb rendezvény, mint például egy csütörtöki medikus buli vagy éppen egy Gólyabál, illetve Medikus Kupa.

Munkánk során fontos a szolgáltatókkal való kapcsolattartás, a közös ötletelés, hogy mivel dob-

hatnánk fel eseményeinket. Mivel tudjuk, hogy minden ember másképpen találja meg a harmóniát a nehéz hétköznapiakban, ezért nyitottak vagyunk mindenre, hisz érteket dolgozunk. Amennyiben valami jó ötletetek van akár sport, kultúra vagy buli terén, forduljatok hozzám vagy a bizottság többi tagjához bizalommal!"



Bánáti Bence

Kubinszky Lea

Csákvári Zsófia

Mészáros Méda

Vasas Dani

Taigyszer Marci

SPORT ÉS KULTURÁLIS BIZOTTSÁG

Eddig felsorolt feladataink mellett a HÖK segítségekre lehet tanulmányaitok során felmerülő kérdések megválaszolásában, illetve ha problémátok akad, segítünk megkeresni és megtalálni a lehető legjobb megoldást. Tanulmányokkal vagy TVSZ-szel kapcsolatos kérdéseitekkel keressétek bátran **Tanulmányi Referens**ünket, **Kálmán Bernadett**et vagy helyettesét, **Garpis Konstandiát**.



TANULMÁNYI ÜGYEK



Garpis Konstandia

Kálmán Bernadett

„Bárki úgy érzi nem világosak a szabályzatok, értesítések, vagy nehéz helyzetben találja magát tanulmányait illetően, keressen minket bizalommal! Ne habozzatok felkeresni minket Konzszttal, hiszen minél előbb jeleztek, annál hamarabb tudunk nektek segíteni! Egyet biztosan ígérhetek: megfeszünk mindent, ami tőlünk telik majd!”
– Detti

„Fontosnak tartom, hogy a hallgatók fordulhassanak egymáshoz tanácsért, és segítsük egymást,

úgyhogy bármilyen tanulmányi problémával vagy kérdéssel találjátok szembe magatokat, Detti mellett hozzám is nyugodt szívvel fordulhatok.” – Konzszti



Fathi Meetra

FOGORVOSI KÉPZÉS



Fogorvos hallgatótársainkat **Fathi Meetra** képviseli teljes erőbedobással és elszántsággal. A következő sorokban Meetra mesél nektek:

„Fogorvosi referensként örömmel mesélhetem minden kedves fogorvos-tanulmányos hallgatónak, hogy pár év kihagyás után újból megalakul az MFHE Pécs, vagyis a Magyar Fogorvos-tanulmányos Hallgatók Egyesülete Pécs. A szervezet legfőbb feladatai közé fog tartozni a kiutazási lehetőségek bővítése. A cél, hogy kiterjesszük a minket félőre és nyári gyakorlatra fogadó országok listáját. Ezenkívül a szaknapok megrendezése, illetve minden fogorvosi rendezvény, diákéleti program is ezen keresztül éled majd újjá. A szakon belül sajnos mi magyar programosok nagyon eltávolodtunk a külföldi barátainktól, pedig ezzel nagy lehetőségektől és élményektől fosztjuk meg magunkat. Ezért a szaknapok sem csak a magyar programnak lesznek megrendezve, hanem közös magyar-külföldi programokkal igyekszünk segíteni és lelkesíteni Titeket az ismerkedésre.”

Bátran keressétek Fathi Meetrát minden kérdéssel, örömmel, problémával, legyenek az szaktár-

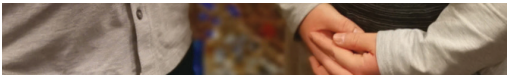
sakkal vagy oktatókkal kapcsolatosak, továbbá előszeretettel várja a jelentkezéseiteket az MFHE Pécs pályázataira!



Molnár Benjámín

Kónya Alexa

KOMMUNIKÁCIÓS BIZOTTSÁG



Csapatunkat a színpalok mögött erősíti még a *Kommunikációs Bizottság*. **Molnár Benjámín** kommunikációért felelős tagként felel a HÖK online felületeinek a koordinálásáért, illetve az azokon található promóciós tartalmak elkészítéséért, kihelyezéséért és felügyeletéért.

„Keressen nyugodtan bárki, aki akár profit, akár non-profit jelleggel szeretné használni a felületeinket, vagy csak szimplán kérdése lenne róla.” – Beni

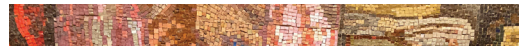
Kónya Alexa belkommunikációért felelős tagnak feladatai közé elsősorban adminisztrációs, illetve kapcsolattartási jellegű tevékenységek tartoznak, továbbá a dolgozói csoportban is sokat találkozhattok majd a nevével.

„Amennyiben bármi kérdés merül fel bennetek, vagy csak segítség kéne, fordulhattok hozzám is bizalommal.” – Alexa

Végül, de korántsem utolsó sorban szeretnénk nektek bemutatni irodánk lelkét, **Erdélyi Zsófit**.

Zsófival kezdődnek, szerveződnek és érnek véget feladataink. Nélküle elképzelhetetlennek tartjuk, hogy 100%-osan forogjon a HÖK kereke.

„Hogy ki/mi vagyok? Pár szóban: ügyfélszolgálat, tudakozó, információs központ, tanácsadó, irodahangya, de mindenekelőtt és legfőképpen mindannyiótok Tündér Keresztanyja.” – Zsófi



ZSÓFI



Erdélyi Zsófia

Reméljük, hogy a következő 2 évben elégedettek lesztek a munkánkkal, és vidám időszakot sikerül varázsolnunk hallgatói életetekbe!

Tündér Keresztanyánk szavaival élve, az ajtónk mindig nyitva áll!

Írta: **PTE ÁOK HÖK**
Fotók: **Lukács Dániel, PTE ÁOK HÖK**

SIKERES NŐK

INTERJÚ PROFESSZOR DR. NAGY JUDITTAL

Dr. Nagy Judit 1992-ben vette át a pécsi II. számú Belgyógyászati Klinika vezetését, 2008 óta pedig professor emerita.

Asztalán alig egy könyöknyi szabad hely, mindent beborítanak a papírok: feljegyzések, cikkek, szakkönyvek – a Professor Asszony az interjú napján is épp határidőre dolgozik. A *Physiology International* számára készít összefoglalót a krónikus veseelégtelenség és a nem alkoholos zsírmáj kapcsolatáról. Este 7-ig még mindenképp bent szeretne maradni, hisz szorítja a határidő. Hogy mikor tervez visszavonulni? Tervei szerint soha, míg elméje és fizikuma megengedi, dolgozni szeretne. „*Elfoglalt, örökké elfoglalt, amíg vesz levegőt, addig keres magának munkát!*” – hivatkozik saját magára.



Mindig is orvoslással szeretett volna foglalkozni?

Nem én! Kosárlabda Európa-bajnok akartam lenni /nevet/. Gimnazista koromban a Szombathelyi Haladás csapatában játszottam. Édesapám cicerói jellemű latin-ógörög szakos tanár volt, mellette csak színjeles bizonyítvánnyal szabadott kosárlabdázni. Érettségi után Pécsen

folytattam a játékot, de persze, orvostanhallgatóként európa-bajnoki vágyai nem lehetnek az embernek. Mai napig szeretek meccsre járni, drukkolni. Édesapámnak még egy elvárása volt a gyermekeivel szemben: fejébe vette, hogy kamarazenekart alapít. Tudniillik, imádta a zenét, karmesterként is dolgozott. Úgyhogy én zongoráztam, nagyobbik öcsém hegedült, a kisebbik pedig gordonkázott. Megvallom őszintén, nem szívesen csináltuk. Aztán nagy nehezen kimáztunk alóla. /nevet/.

Tehát nem is szeretett zongorázni?

Sajnos, a zongora tanárnőmnek szokása volt ólmos végű ceruzával rácsapni a kezemre, ha melléütöttem. Gyűlöltem hozzá járni. Ennek ellenére a zene iránti szeretetem a mai napig megmaradt.

És hogy került szóba az orvoslás?

Kislány koromban egyszer egy évre ledöntött a lábamról egy súlyos betegség, s a körzeti orvos, aki kezelte, nagy hatással volt rám. Úgy beszélt velem is, mint egy felnőttel. Később már azt játszottam, hogy ceruzával „beoltottam” az egyik unokatestvéremet, mikor ő is megbetegedett. Emlékszem, milyen komolyan mondta nekem, hogy ő már meg is gyógyult.

Hogyan teltek az egyetemi évek? Miért éppen a nefrológiára esett a választás?

Az első 2 év nem volt felhőtlen, aztán a harmadévben jött a három professzor, akik elindították az utamon: *Romhányi, Donhoffer és Hámori*, mondhatnánk úgy is, ők voltak a mestereim. Donhoffer belgyógyászból lett kórélettanász, ragyogó logikával felépített előadásaival azonnal megnyerte a hallgatóságot. Végzés után a Romhányi professzor úr vezette *Pathológiai Intézetben* kezdtem dolgozni és tettem szakvizsgát.

Jól értem, patológusként kezdte a szakmát?

A csoportból hárman is a Pathológián TDK-ztunk, mert úgy gondoltuk, hogy ott rengeteg mindent lehet tanulni a klinikum előtt. Teljesen megváltoztatta a klinikai szemléletünket. Azóta is állandóan abból indulok ki minden betegnél, hogy milyen szövettani elváltozás lehet a veséjében. Sokat számít a gondozásban, ha az elméleti alapokra építi valaki rá a klinikumot. Ha tudom a szövettanát, milyen klinikai lefolyást várok? És mi az, amit tehetnék, hogy az a szövettani elváltozás megszűnjön?

Aztán, mikor a Hámori-klinikán patológust kerestek, aki elvégzi és értékeli a vesebiopsziákat, váltottam munkahelyet. Én indítottam, és egy ideig vezettem a II. Belklinikán a szövettani labort. A morfológiai megközelítés viszont belgyógyászként is megmaradt, mind a mai napig. Most is minden cikkbe szövettani képeket dugdosok. /nevet/

Mi a fő kutatási területe?

Ma főleg az úgynevezett IgA-nephropathiával foglalkozom, ami az egyik leggyakoribb krónikus glomerulonephritis-forma. Sajnos, még mindig nem tudjuk, hogy a kóros IgA1 miért alakul ki.

Sok a vesebeteg?

Rengeteg! A felnőttek 10%-a, becslések szerint, ezért szorgalmazzuk mi, nefrológusok, hogy a lakosságot elkezdjük vesefunkcióra szűrni. Amerikai kutatásokból 2002 óta tudjuk, hogy az édesítőszerként használt glukóz-fruktóz szirupnak kulcsszerepe lehet a vesekárosodásban is. Ez a szirup elhízáshoz vezet, emellett megemeli a szérumszén-dioxid szintet, ami pedig károsítja az endothelt, és atherosclerosisot okoz, a veseereket sem kímélve. Erről itthon nem nagyon beszélnek még, pedig Magyarország is tele van glukóz-fruktóz sziruppal édesített termékekkel. És hát, természetesen nehezen lehetne egyik napról a másikra kivonni ezt az összetevőt a piacról, arról nem is beszélve, milyen jóízűek ezek a termékek. Nagyritkán én is veszek ilyen gyümölcsjoghurtokat. Csodafinomak, a rendszeres fogyasztásuk azonban veszélyes lehet.

A betegek komolyan veszik az állapotukat?

Nehezen. Hisz a vesebeteg csak egy laborleletet lát, panasa semmi. Ezért kellene kiemelten odafigyelni a krónikus vesebetegekre, mert amíg tönkre nem megy a veséjük, az égedta világon semmi tünetet nem mutatnak. „Áh,



ott van az az érték, másnak is csillag van a laborjában." mondták már nekem. És ugye nem tudják, mekkora különbség van a csillagok között! Nem is értik, hogy az életmódjukkal tovább rontanak a helyzetükön. Dohányzás, magasvérnyomás, mértéktelen fehérjebevitel, obezitás és folytathatnám a sort! És kik is vannak az ambulancián? Sokan, mint a hordó /mutatja/ olyan hasúak. Reggeltől estig győzködjük őket: ne egyen annyit, ne sózzon annyit, mozogjon sokat, lépcsőn gyalog járjon, naponta legalább 20-25 percet próbáljon sétálni!



A nefrológia hivatalos irányelvei keveset segítenek az iránymutatásban. A józan eszünkre kell hallgassunk, és taktikázni, hogy kit mivel lehet megfogni. Javasolni szoktam a betegeknek, vegyenek egy szobabiciklit, amit híradónézés közben is lehet tekerni. Máskor az egész családot meghívom az ambulanciára, és van olyan, hogy az unokákkal szövetkezem. Az nagyon bejön, hisz az unokákért bármit! Tündérik, ahogy a maguk módján ösztönzik a nagyszülőket a helyes életmódra. Kétszer, néha háromszor annyi időt vesz igénybe, de máshogy nem megy. Kosármeccsen is ki szoktam szúrni néha a lelkes szurkolót, aki a bejáratnál nyomja el a cigarettáját, bemegy kövéren, és ott ekkora /mutatja/ korsó sörrel ünnepel minden találatot! Egyiket-másikat már meg is szólítottam, hogy elbeszélgessek vele az egészséges életmódról. Hisz, ha nem tudja, mi várhat rá, ha így folytatja, nem fog változtatni. Némelyikük azóta már fogy, ketten pedig megfogadták, hogy leszoknak a cigarettázásról. /nevet/

Élt valaha külföldön?

Igen. Voltam a németországi Tübingenben tanulni, később pedig 2 évet kutattam az amerikai Minneapolisban. A dohányzás érendszere gyakorolt hatását vizsgáltuk. Ezt a motivációs ábrát is Amerikából hoztam. Egy időben az egész évfolyamnak kiosztottam.

Borzasztóan szeretek oktatni és rettentő energiákkal nevelem az ifjúságot. Elkésesítő látni, hogy sokaknak elveszik a hitük, ahogy haladnak előre az egyetemen. Ezt a kedves kis ábrát egy gyermekeknek szóló tévéműsorból vettem. Szerintem mindannyiunknak törekednünk kellene arra, hogy a tennivalóhoz egészséges önbizalommal fogjunk hozzá.

Üzenne még valamit a hallgatóknak?

NE LEGYÜNK ÖNTUDATOSAK, ÉS NE RÖSTELLJÜNK KONZILIUMOT KÉRNI, HA TUDÁSUNK HATÁRAIN TALÁLJUK MAGUNKAT!

Nem igaz, hogy attól kisebb leszel, ha beismeled, hogy valamihez nem értesz. Én se tudok mindent, sőt! Sokszor a gyakoromok okosabbat is tud mondani nálam, mert ő olvasott már valahol a témáról, amire nekem még nem jutott időm. Csak meg kell kérdezni, és a hasznos tudásanyagért meg kell dicsérni.

A másik mániám meg az, hogy maradj itthon! Menj el egy-két évre tanulni, kutatni, de gyere haza! Én is alig vártam, hogy hazajöjjenek.

Nagyon szépen köszönöm a beszélgetést!

Készítette:
Máli Zorán
Fotó:
Prof. Dr. Nagy Judit





TRANSZKRANIÁLIS MÁGNESSTIMULÁCIÓ: FIZIKA ÉS ORVOSLÁS TALÁLKOZÁSA PÉCSETT

Általánosságban elmondható, hogy a modern egészségügy fejlődésének hajtóerejét a gyakran végrehajtott eljárások minél költség-hatékonyabbá tétele, és a ritkán végzett, ám borsos árú beavatkozások sikerarányának további növelése jelenti. Amíg ezen két tengely mellett haladhatnak a technikai, közgazdasági és jogi előre lépések, addig az egészségügyi ellátásba befektetett pénzmag is sikeresebben hasznosulhat: több beteg térhet vissza aktív, keresőképes állapotába, jobb életminőség mellett, ugyanannyi ráfordítással.

Mi a helyzet akkor, ha a munkaképesség elvesztése mögött egy életvitelt megbénító, nehezen kezelhető, és kiterjedt populációt érintő betegségről van szó? Ezúttal nem daganatos, vagy érrendszeri kórképről van szó, hanem a depresszióról, melynek elszenvedését és gyógyítását is társadalmi stigmák nehezítik, hiszen a mai napig nem tudatosult az átlagemberben, hogy nem elég, ha annyit mondunk: „szedd össze magad”. Varázsűtésre nem múlnak el a páciens panaszai, és még rosszabb helyzetben vannak azok, akiket major depresszív zavarral diagnosztizálnak, mely gyógyszeresen is nehezen kontrollálható, krónikus, az aktív életvitelt megakadályozó kórkép. Az ilyen betegek a diagnózis felállításának idejére már túl vannak 2-3 an-

tidepresszív gyógyszeres kezelésen, mely mellett panaszaik mégsem enyhültek. Mi a következő lépés? Természetesen a pszichoterápiában rejlő lehetőségek kiaknázása ígéretes megközelítés, de egy súlyos fokú negatívisztikus tüneteket mutató kliens esetén ez a megközelítés nehezített. Kell tehát egy másik támadáspont.

Így jutunk el a depresszió neuroanatómiájához (igazolva a másodév küzdelmeit!): tény, hogy a depresszió tünetegyüttese mögött összetett központi idegrendszeri eltérések állnak, érintve az agy több struktúráját is (érdeklődőknek kiemelném a jobb és bal féltelkei dorsolaterális prefrontális cortexet). Kombinálva ezt az ismeretet neurofiziológiai kísérletek eredményeivel, miszerint az agy külső elektromágneses behatással közvetlenül ingerelhető, megszületett a transzkranális mágnesstimuláció. Az eljárás elméleti alapját Faraday indukciós törvénye adja, miszerint egy vezetőkörben (jelen esetben az agyban) elektromos feszültség indukálható egy időben változó mágneses mezővel. Kihasználva az így generált feszültséget, a neuronok depolarizálhatók, mi több, az ingerlés frekvenciájának függvényében az érintett neuronok ingerlékenysége hosszú távon is változtatható: fokozhatjuk, vagy csökkenthetjük aktivitásukat.

Az eljárás nem elsővonalbeli kezelésnek számít. Bár fájdalommentes és mellékhatásprofilja is kedvező, magának a felszerelésnek a beszerzése is költséges beruházást jelent, nem is beszélve arról, hogy a hagyományos kezelési terv igencsak időigényes. A Pécsi Tudományegyetem egyik nagyszabású beruházásai közé tartozik egy olyan modern, térbeli navigációra képes transzkraniális mágnesstimulátor beszerzése, melynek segítségével a kezelést végző szakember valós időben láthatja, hogy a stimulátor fejjel az agy mely pontját célozza éppen. Feltétele az eszköz használatának, hogy a kezelés előtt a páciensről készüljön egy nagy felbontású koponya MR felvétel, melyet a mágnesstimulátor számítógépébe betáplálva,



és a megfelelő térbeli navigációs pontokat rögzítve, a gép képes legyen optikai egységével meghatározni, hogy térben miképp viszonyul egymáshoz a stimuláló egység és a páciens koponyája. Marketing szófordulattal élve: és ez még mind semmi! A stimuláló egység elektromágneses mezejét összevetve az ingerelni kívánt kérgi terület anatómiai elhelyezkedésével (gondoljunk itt a szövetek vastagságára, és a cortex távolságára az ingerlő fejtől), a számítógép a valóban keltett feszültség mértékét is képes meghatározni, még pontosabbá téve a kezelés paramétereinek ellenőrzését.

// AKTUALITÁS

Írta:
Dr. Pilisi
Róbert

**AZ ESZKÖZ
MODERN 3D
NAVIGÁCIÓS
TECHNOLÓGIÁKAT
ALKALMAZ:
EGY KAMERÁVAL
VESZI EGYSZERRE
A PÁCIENST
(AKIRE EGY HELY-
MEGHATÁROZÁSHOZ
SZÜKSÉGES
MARKERT TESZÜNK),
ILLETVE
AZ INGERLŐ FEJÉT,
MELYEN SZINTÉN
MARKEREK
TALÁLHATÓK.**

Mire fel ez a bonyolult megközelítés? Miért nem elég, ha körülbelül, anatómiai alapismereteinkre támaszkodva felhelyezünk egy ingerlőt, és elindítjuk a kezelést? A válasz az egyének közötti különbségekben rejlik: ugyanaz a gyrus nem mindenkinben ugyanott található, és a kor is befolyásolja a stimulálni kívánt kérgi terület elhelyezkedését (gondoljunk az agyi atrophíára).

Klinikánkon a major depresszív zavar kezelését célzó transzkraniális mágnesstimulációs kezelések kutatása a napokban ér el aktív fázisába, így reméljük, hogy nemsokára Pécs is beszámíthat azon kevés klinikák sorába, melyek a világon 3D navigációs háttérrel támogatott mágnesstimulációs kezelést nyújthatnak súlyos depresszióval küzdő pácienseknek. A készüléket az egyetem Idegsebészeti Klinikája már sikerrel használatba vette, műtéti tervezés terén hasznosítják, így biztosítva az agyat érintő sebészeti beavatkozás minél precízebbét.

0. KONZULENSI NYILATKOZAT:

- tavaszi szemeszter 14. hét végéig kell leadni
- konzulens: PhD fokozatú (elméleti intézeteknél) vagy szakorvosi vizsgával kell rendelkeznie az adott területen

2. FELÉPÍTÉS:

Összefoglaló

a téma és eredmények rövid áttekintése

Bevezetés

a téma felvázolása, a témában közölt eddigi ismeretek összefoglalása irodalmi hivatkozásokkal

Anyagok, módszerek, vizsgált populáció, statisztikai, értékelési eljárások, etikai megfontolások

A kapott saját *eredmények bemutatása* és magyarázata ábrákkal illusztrálva

Az *eredmények megbeszélése*, az eddig ismert adatokkal való összevetés, az eltérések magyarázata (diskusszió)

Következtetések

Ezen belül az új megfigyelések, következtetések pontokba szedve

Saját hallgatói munka pontokba szedett leírása

Irodalomjegyzék

A hivatkozások formája feleljen meg a szakirodalomban használtaknak

Köszönetnyilvánítás

+1 DÉKÁNI PÁLYAMUNKA

- leadási határidő: ősszel, kb. szeptember vége-október eleje
- formai követelmények: 30-40 oldal, a margó itt kevesebb
- TDK-tagság: az előző kiírás alapján 1 évig TDK tagnak kell lenni
- ha díjazott: automatikusan 5 érdemjegyű a diplomamunka → védeni viszont kell (ha van TDK díjazás, nem)
- ha nem díjazott: jövőre megajánlhat a bizottság érdemjegyet is (nem csak 5-t), amit el lehet fogadni.

1. FORMAI KÖVETELMÉNYEK:

- 30-50 gépelt oldal, 80-100.000 leütés (12-es betűméret, 1.5 sorköz, 2.5 cm margó+4 cm kötés-, alsó- és felsőmargó)
- önálló szellemi munka eredménye, de nem feltétlen TDK keretein belül!

3. KÖTTETÉS:

2 példányban kell leadni
+ PDF formátumban Neptunba feltölteni
Hol? Mennyiért?

- *szakdoga.hu*: Ifjúság út 11.
másnapra: 2000-2500 Ft/db
aznapra: 3500 Ft/db

1 órán belül: 5000 Ft/db + nyomtatás

- *xpress digital*: Radnics u. 1.
(a 2. kötés 10%-kal olcsóbb)
másnapra: 2280 Ft/db
aznapra: 2650 Ft/db
1 órán belül: 2950 Ft/db

4. MIKOR?

- TH hivatalos határideje: leadásnak általában a tavaszi szemeszter eleje, védésnek a vége van megadva. DE: intézetben belül egyéni megállapodás!
- Védés kiváltható: TDK konferencián szerzett I., II., III. helyezés



*Hogyan álljunk neki írni?

I. Téma

- ha TDK-zol már valahol, van egy témád, ami-ben már jártas vagy → jöhet az írás
- ha nincs témád: az aok.pte.hu oldalon minden intézetnek vannak felsorolva TDK és szak-doga témái is, ami tetszik, annak érdeklődj utána (lehetőleg még vizsgaidőszak előtt).

Jó tanács: Mentort választunk!!!

Ha egyik klinikai intézetnél sem találnál jó mentort, ne feledkezz meg az alap kutatásokról!

2. Irodalom

Ha eddig nem olvastál el az adott területen minden mostanában kijött cikket, és pár mérföldkövet jelentő kutatást, akkor itt az ideje

Hol?

Pubmed. DE! Sok tartalom fizetős! → sci-hub. tw: ez a legnagyobb segítség a háttérkutatáshoz. Beírod az url-címet, vagy a cikk DOI-kódját (cikk végén látod), és már olvashatsz is. Ez egy orosz tudós nő kalóz oldala, aki megelégette, hogy a tudomány a fogyasztói gondolkodás áldozata lett.

Hogyan?

A cikkeket mentsd le a Mendeley könyvtáradba! Ez egy letölthető program, amiben rendezni tudod a cikkeket, továbbá az irodalomjegyzék készítésében is nagy hasznát fogod venni.

Mennyit?

Egy diplomamunka megírásához legalább 40-50 cikket érdemes elolvasni – persze lesznek források, melyeknek csak egy bevezetésére hivatkozol.

3. Írás

A legnehezebb része – szerintem – a bevezető rész, ahol az irodalomban fellelhető előző cikke-

ket kell integrálni és logikusan felépítve bemutatni. Sok-sok cikk elolvasása után kaptok egy vázat: mi az, aminek szerepelnie kell a dolgozatban. Például, ha valamilyen élettani folyamatot tanulmányoztál, biztosan ismertetni kell a dolgozat elején az adott folyamat normális működését, vagy ha egy betegséget, akkor annak patofiziológiáját, eddigi terápiás megoldásokat. Természetesen ezeket mind-mind alá kell támasztani hivatkozással.

Hivatkozások: Mendeley könyvtár és word plugját használva, minden befejezett mondat(ok) után hivatkozás (zárójelben, ha több cikket használtál fel vesszővel elválasztva egymástól). A program automatikusan rendezi az irodalmi jegyzéked. Ha esetleg bekezdéseket cserélnél ki, a számozás is frissül (anélkül, hogy az adatok elvesznének).

Mendeley: insert citation → rákeresel a cikkre (szerző, év, stb.), kiválasztod milyen stílusban legyen a megjelölés (vancouver a szám) Az irodalomjegyzék insert Bibliography gombbal érhető el

Tipp: az 1 oldalas bevezetőt érdemes legutoljára hagyni. Az írás megkezdése előtt pedig egy vázlatot készíteni: mik azok a pontok amiről mindenképp szeretnél írni.

A dolgozatot lehet képekkel és táblázatokkal színesíteni, de alattuk mindig legyen megnevezés és leírás.

A szövegben használt rövidítések: ha először használod a teljes nevet kiírni, majd zárójelben a rövidítést. A tartalomjegyzék után szükséges egy rövidítések jegyzékét is betenni.

4. Statisztika

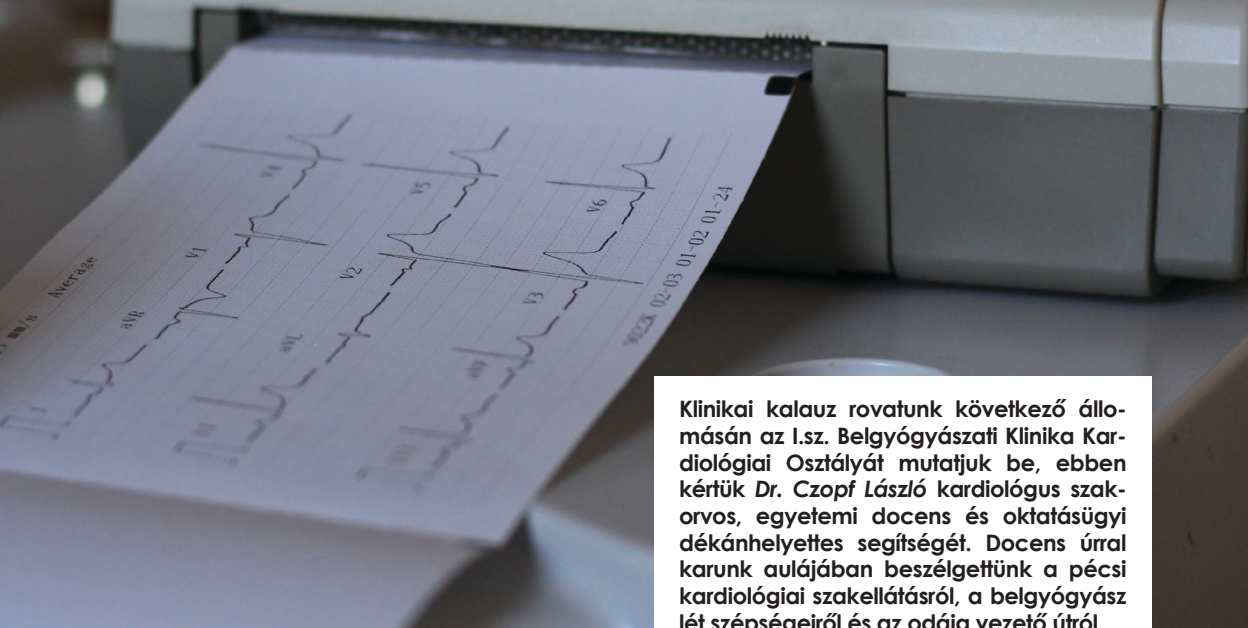
SPSS (nehéz) | GraphPad Instant 3 | Medcalc

Utóbbi 2 az SPSS egyszerűbb változata, ami bőven elég a számoláshoz.



INTERJÚ DR. CZOPF LÁSZLÓVAL

BELGYÓGYÁSZAT I. RÉSZ



Klinikai kalauz rovatunk következő állomásán az I.sz. Belgyógyászati Klinika Kardiológiai Osztályát mutatjuk be, ebben kértük Dr. Czopf László kardiológus szakorvos, egyetemi docens és oktatásügyi dékánhelyettes segítségét. Docens úrral karunk aulájában beszélgettünk a pécsi kardiológiai szakellátásról, a belgyógyász lét szépségeiről és az odáig vezető útról.

Mit jelent Önnek a belgyógyászat, és miért választotta ezen belül a kardiológiát?

Számomra a belgyógyászat az általános orvoslás egyfajta kiterjesztése. Az én motivációm már a kezdetektől az volt, hogy a lehető legtöbb emberen tudjak segíteni, így először a háziorvosi pályát vettem fontolóra,

végül mégis a belgyógyászatot választottam, lévén ez egy magasabban specializált terület. Rezidens éveim alatt csatlakoztam a Kardiológiai Munkacsoporthoz, amely ma már Kardiológiai Tanszék néven ismeretes. Ez egy nagyon dinamikus közösség, melyből időközben kivált az Intenzív Munkacsoport, az Angiológiai Tanszék és a Kardiológiai Rehabilitációs Tanszék is – érezhető tehát a fejlődés. Összességében beigazolódtak a reményeim, – visszanezve úgy érzem – jól döntöttem.

Ha egy frissen végzett orvos belgyógyász szeretne lenni, ma már több lehetőség közül választhat: a klasszikus rendszer szerint teljesíti az általános belgyógyászati szakvizsgát és azután specializálódik tovább, vagy egyből az adott szakág képzését, például a kardiológiát kezdi el a rezidensképzésben. Ön hogy vélekedik erről?

Véleményem szerint a mai egészségügyi ellátásban a szakmai specializálódás elkerülhetetlen, nem várható el reálisan egy belgyógyásztól, hogy a kardiológiától kezdve, az infektológián át a pulmonológiáig mindenhez értsen. Ennek ellenére úgy érzem, előnyömré vált az általános belgyógyászati alapképzés, amire aztán ráépítettem a kardiológiát, így talán szélesebb rálátással rendelkezem az egyes társbetegségek összefüggéseiben. Itt jegyezném meg azt is, hogy egy magasan



specializálódott infektológus kolléga esetlegesen nehézségekbe ütközhet, ha ügyeletet kell ellátnia egy gasztroenterológiai osztályon. A specializálódás kényszere kiváló konziliáriusi rendszert is igényel, az egyes szakemberek hatékony és gyors kommunikációját, különben a „sok szerv között elvész az ember”. Összetett kérdéskör ez; mindkét út rendelkezik a maga előnyeivel és hátrányaival.

Mennyiben jelent kihívást egy klinikai központban belgyógyászként dolgozni?

Kevesen tudják, hogy a mi klinikánk Közép-Európa legnagyobb belklinikája. Ennek a fajta centralizációnak sok előnye van, számos vizsgálat elvégezhető egy helyen, és különböző területek magasan képzett szakemberei hatékonyan segítik egymás munkáját. Ezek a feltételek pedig jobb és gyorsabb döntéseket eredményeznek a betegek érdekeit szolgálva. Azonban, ha például alternatívákat próbálok ajánlani hallgatók számára a belgyógyászati szakmai gyakorlatra, akkor Pécssett az I. és a II. számú Belgyógyászati Klinika áll rendelkezésre, továbbá a legközelebbi lehetőség csak Kaposváron és Szekszárdon található.

Honnan érkeznek a betegek a kardiológiára?

Mára a betegeink közel 90%-a a Sürgősségi Osztályról érkezik, ami azt is jelenti, hogy egy gyorsan cserélődő, de viszonylag leromlott állapotú fekvőbeteg-állománnyal foglalkozunk. Ez így rendben is van; azt gondolom, hogy ambulánsan kell kezelni mindenkit, aki járóképes, és az állapota nem indokolja a kórházi felvételt. Ellenben oktatásügyi szempontból ez nem mindig előnyös, hiszen egy több kórképben szenvedő páciens esetén a hallgatók, de sokszor az oktatók is nehezebben igazodnak ki, valamint kihívás lehet az anamnézis felvétele és a fizikális vizsgálat gyakorlása is, mert egy rossz állapotú beteg számára megterhelést jelenthet a medikusok jelenléte.

Mennyi időt tölt átlagosan egy beteg az osztályon?

Természetesen ez az időtartam nagyban függ az osztályos felvétel okától, azonban általánosságban elmondható, hogy ötnapos ciklu-

sokban gondolkodunk. Ez magában foglalja a sürgősségi triage utáni osztályos anamnézis felvételét, az eszközös vizsgálatokat, a terápiás tervet és a szükséges korrekciós lépéseket. Senki sem fekszik szívesen kórházban, így szinte mindenki első kérdése a távozásával kapcsolatos. Fontos azonban megérteni, hogy a kardiológiai gyógyszerek hatásához idő kell, valamint a gyógyszer mellékhatások ellenőrzése is kulcsfontosságú, ezért elengedhetetlen a páciens osztályos jelenléte. Egy adott ciklus végén azután következhet a beteg újraértékelése, és csak a megfelelő állapotjavulás esetén jöhet szóba a hazabocsátás vagy az áthelyezés lehetősége.



Hogy telik egy kardiológus szakorvos átlagos napja a Pécsi Klinikán?

A reggel mindig az ügyelet átadásával kezdődik, ahol az ügyeletesek beszámolnak az éjszaka történéseiről és a betegek aktuális állapotáról: a hatékony információátadás nagyban segíti a munkánkat. Ezután következik 8 és 9



óra között a reggeli osztályos vizit, majd konzultálunk a fiatalabb kollégákkal, szakorvosokkal, rezidensekkel az aznapi teendőkről. Ezt követően rendszerint szakrendelek, vagy az echokardiográfiás laborba megyek speciális vizsgálatokat végezni. Délután egy hasonló ciklus ismétlődik, 2 óra körül kezdetét veszi a délutáni vizit. A nap ritmusa tehát nagyjából fix, a betegek változnak.

Milyen vizsgálatokat végeznek?

Az egyik legfontosabb módszer az echokardiográfia, ezen felül a CT és az MRI szerepét szeretném kiemelni, melyek gyakorlatilag anatómiai atlasz részletességű leképezést biztosítanak a szívről. Elmondhatjuk, hogy a mai kardiológiai



ellátás három alappilléren nyugszik: az anamnézis/fizikális vizsgálat, az EKG és az echokardiográfia hármásán, melyek remekül kiegészítik egymást, pontos képet adva a páciens állapotáról, segítve ezzel az adekvát kezelés megválasztását.

Hallgatóként milyen lehetőségek adódnak a belgyógyászat iránt érdeklődők számára?

Hallgatóink számára számos lehetőséget biztosítunk klinikánk munkájába való bekapcsolódásra, akár a szakmai gyakorlatok által, akár a Demonstrátori Diákkörön keresztül. Egyik fontos lehetőségként a Tudományos Diákköri tevékenységet említeném, mely nem csak azok számára lehet érdekes, akik később kutatóként szeretnének dolgozni, hanem azon hallgatók számára is, akik a kritikus gondolkodás képességét ezen a területen szeretnék fejleszteni. Ami a készségeket illeti, mára szinte az összes belgyógyászati kurzus tartalmazza az eszközös gyakorlás lehetőségét a MediSkillsLab-ben, mely során a klinikumban használt vizsgálatokat gyakorolhatják a tanulni vágyók különböző modellek segítségével.

Ezen felül minden félévben indulnak különböző készségfejlesztő ügyeleti kurzusok: itt ügyeleti időben mentor segítségével valós betegekkal érintkezve szerezhetnek értékes tapasztalatokat. Természetesen léteznek medikusok, akik





a fent említett lehetőségeken túl még többre vágyunk, és hajlandóak ismereteik mélyítése céljából akár a szabadidejükből is áldozni: őket szívesen látjuk ügyeleti időben a Belgyógyászati Klinika valamennyi osztályán.

Őn szerint mi tesz egy belgyógyászt jó szakemberré?

Sok szakembert ismerek, akik mind kiváló orvosok, ám különböző módokon. Van, aki nem a személyisége miatt kiváló, hanem adott esetben pont az objektivitása miatt, egyébként pedig hűvös karakter jellemzi. A belgyógyászatban nagyon fontos a jó kommunikáció: ez mind a betegek, mind a kollegák esetében elengedhetetlen. A leglényegesebb dolog, hogy kialakítsuk a saját stílusunkat, és magunkhoz mérten törekedjünk a lelkiismeretességre, szükséges esetben pedig ne késlekedjünk az adott területen jártasabb kollégától segítséget kérni – így tehetünk legtöbbet betegeinkért.

Köszönöm szépen a tartalmas beszélgetést!

NYUGALMI 12 ELVEZETÉSES EKG VIZSGÁLAT

Az EKG vizsgálat során a szív állapotáról kapunk pontos képet az elektromos aktivitásán keresztül. Ez egy teljesen fájdalommentes, már szinte alapvető vizsgálati módszer a kardiológiában, ami a percenkénti szívverések számát adja meg, de a szív ingervezetési zavarairól, ritmuszavarairól, szívizomzat károsodásáról, a szervezet aktuális stressz-szintjéről is információt ad.

TERHELÉSES EKG VIZSGÁLAT FUTÓPADON

Célja meghatározni a mellkasi fájdalom okát, koszorúerek állapotát, a szív terhelhetőségét, vérellátását, ritmuszavarok hátterét. Ellenőrzi, hogy a koszorúerek képesek-e fokozott oxigén igény mellett is megfelelő mennyiségű vért szállítani a szívizomnak, illetve oxigén hiány esetén a szívizom milyen tünetekkel reagál – fájdalom, nehézlégzés, ritmuszavar. A terheléses vizsgálat eredménye segít a megfelelő kezelés megválasztásában.

ECHOKARDIOGRÁFIA

Az echo elve ultrahangon alapul, ami egy olcsó, gyors és biztonságos lehetőséget biztosít a szív strukturális és funkcionális állapotának feltérképezésére. Az ultrahangos vizsgálatok végzése régen radiológiai kompetencia volt, ezt a fajta vizsgálatot azonban ma már kardiológusok végzik, és a rutindiagnosticszika részévé vált. Elsajátítása nem igényel különösebb tehetséget, mégis időbe telhet – a hangsúly itt is a gyakorlaton van. Ez az egyik legtöbb információt nyújtó noninvazív, fájdalommentes képalkotó módszer, mely alkalmazásával vizualizálható a szív, valamint a mellkasi nagyerek. Fontos információt nyerhetünk a szív üregeinek állapotáról, azok méretéről, a szívizom vastagságáról, az esetleges kóros falmozgászavarok jelenlétéről, pumpafunkció megítéléséről, mely a koszorúsér-betegség, illetve a különböző szívizombetegségek kiszűrésében létfontosságú.



Készítette:
Kiszler Tamás
Fotók:
Jánosi Richárd



O! TUDOBEM?

Még most is emlékszem, amikor decemberben a cseregyakorlati helyosztón töprengve álltam a tábla előtt, rajta az országok neveivel. Meghallottam hátulról, amint egy barátnóm kiáltotta: „Gyerünk Bogi! Menj hazai!” Pontosan tudtam mire gondol, így előre léptem, és megjelöltem *Brazíliát*. Tudtuk, hogy ez nekem való lesz, hiszen hangos, extrovertált és talán túl közvetlen is vagyok, hát hova máshova is mennék gyakorlatra, mint *Latin-Amerikába*.

Ezt kirabolták, azt lelőtték, amaz beteg lett – hallottam mindenhol. Mint ha egész Brazília csak arra várna, hogy mindenféle rosszat művelhesen velem. Bevallom, a végére már az én rendíthetetlen naivságom is megrendíthetőnek mutatkozott. De tudjátok mit? A legrosszabbra számítottam, és a legjobbkat kaptam. Amikor kiléptem a reptérről **Sao Paulóban**, nem szegeződtek rám fegyverek, és miután rájöttem, hogy angolul szinte senki nem beszél, a telefonomat is elő kellett vennem a rejtkehelyéről. Igaz, volt pár kétes alak, de az elképzelt rakat bűnöző helyett folyamatosan iszonyatosan kedves emberekbe botlottam végig a két hónap alatt. Az a mértékű közvetlenség és segíteni akarás, ami ott az emberek lelkéből árad, megdöbbenítő egy közép-európai számára. Azt, hogy mindenki ölelget, megadja a telefonszámát, még ha nem is beszéltek közös nyelvet, hurcol enni-inni, vagy meghív zártkörű eseményekre – csak mert azt szeretné, hogy jól érezd magad, – meg lehet szokni egy-két hét alatt. Amikor rossz buszra szálltam, és a jó busz visszajött értem egy másik városból, az olyan pillanat volt, amikor éreztem: igaz, hogy harmadik világ, igaz, hogy van hova fejlődni, de nekünk is bőven lenne mit tanulni tőlük.

Nem voltak nagy elvárásaim a kórházak terén sem, ezért meglepődtem, amikor a



gyakorlatomat Brazília negyedik legjobb kórházában, és a világ egyik legjobb onkológiai központjában kezdhettem meg: *Hospital de Amor - Barretos, Sao Paulo állam*. Mindig is érdekelt az onkológia, így minden a kezemre játszott, amikor a „Mellkas team” tagjává váltam. Megfigyelhettem a csapat munkáját mind az ambulancián, mind a műtőben. Külföldi mivoltom miatt mindenki imádott – így a többi osztályra is invitáltak, ezért tölthettem sok időt az intervenció radiológián. A kórház rendkívül felszerelt volt modern eszközökkel és kitűnő orvosokkal. A tutorom, – dr. Maciel – bár nem ment volna át egy angol nyelvvizsgán, a kórház egyik legelismerettebb sebésze volt, szerény és rendkívül szórakoztató. Az ambulancián töltött időm felében Braziliáról tanított, történeteket mesélt, valamint vicceket fordított le Google fordítóval. A hangulat nagyban különbözött a Magyarországon megszokottaktól.



munikálni nem tudtunk, a család teljes jogú tagjának éreztem magam. Kaptam ízelítőt a sokrétű brazil gasztronómiából, de ahhoz képest, hogy vegetáriánus vagyok, és szinte minden ételük a marhahús körül forog, sosem éheztem. Az egyik kedvencem lett az accai tál és a tapioca.



A MŰTÉT KÖZBEN ÚGY ÉREZHETTE MAGÁT AZ EMBER, MINTHA CSAK EGY KÖNNYED BARÁTI ÖSSZEJÖVETÉLEN LENNE. EGÉSZ NAP NÖVÉREK ÖLELGETTEK, AZ ORVOSOK VICCELŐDTEK, A REZIDENSEK BULIKBA INVITÁLTAK.

A brazil hallgatók szervezésében részt vehettem egy hétvégi cserediák találkozón Rioban. Be kell, hogy valljam, sok helyen jártam már, sok várost láttam, de Rio a maga természeti adottságaival, az atmoszférájával és a kulturális értékeivel messze a legcsodálatosabb hely, amit valaha láttam. A második hónapban *Rhondonia* államban laktam, ami az amazonasi esőerdő déli részén helyezkedik el, bár sajnos a hatalmas mértékű erdőirtás miatt nem sok fát láttam. Aki ide utazik készüljön fel, hogy az egész itt tartózkodása alatt malária profilaxist kell szednie, aminek nem a legkellemesebbek a mellékhatásai. Haematológián voltam, egyedüli cserediákként nem csak a városban, de az államban is, ezért lépten-nyomon megbámultak, vagy megmosolyogtak, amikor angolul beszéltem. A hely sokkal fejletlenebb volt, és valamivel veszélyesebb is, mint a part felé, de az emberek kedvességében itt sem csalódtam. A lány, akivel laktam, elvitt a családjához *Acre államba* (Bolívia mellé), ahol bár szavakkal kom-

Nem lenne teljes a beszámoló, ha nem mesélnék életem egyik legcsodálatosabb élményéről, az utamról Amazonasba. Másfél héttel a hazaút előtt hirtelen ötlettől vezérelve beutaztam Amazonia kellős közepére. Mivel eddigre igen megcsappantak az anyagi készleteim, a 45 perces repülőút helyett a harmad annyiba kerülő 24 órás buszutat választottam. Ha esetleg nem lenne elég merész, hogy egyedül, nyelvtudás nélkül indultam el, gyorsan rá kellett jönnöm, hogy az előttem lévő 690 kilométeres út egy egysávos földúton vezet végig az esőerdőn. Erről az útról órákig tudnék mesélni, de el kell mondanom, minden viszontagság ellenére ezt a kalandot sosem fogom elfelejteni. Ahogy azt sem, milyen csodálatos érzés volt majombogés és ezernyi állati zaj mellett a folyó közepéről nézni a csillagokat, milyen volt piranhara halászni, vitorlás halaknak fürdeni, lajhárokat lesni, a szabad ég alatt egy hintaágyban aludni, vagy egy hatalmas holtág közepén a vörös korongú naplementében a csónakból a vízbe ugrani. Ez egy olyan élmény, amit soha senki nem vehet el tőlem.

Mindent egybe vetve hiszem, hogy sokkal több vagyok ez után az élmény után, és hiszem, hogy mindenkinek, akinek adódik ilyen lehetősége, ki kell használnia. Életem nyarát éltem át, és köszönet ezért a POE-nak, hogy ezt lehetővé tette.

Írta, fotó:
Quintz Boglárka



LENGYEL, MAGYAR KÉT JÓ BARÁT, EGYÜTT HARCOL, S ISSZA BORÁT

Ha bárki is gondolkodóba esne, vajon kevesebb ponttal érdemes-e nekivágni HuMSIRC-utazni, az rögvést hagyja abba a gondolkodást, és csoportosítsa át a kis ATP-ít valami hasznosabbnak feltüntetett tárgy magolására. Ezen kérem teljes mértékben felesleges töprengeni!

Lengyelországot valamiért mindenki a kevésbé „fancy országok” csoportjába sorolja, ám tulajdonképpen számos rejtett előnnyel rendelkezik. Úgy érzem nem én vagyok az első ember, aki váltig állítja; a lengyel social programok lekörözhetetlenek (nyilván a pécsiek után...). Ezen kívül kiemelném, hogy egy igencsak hatalmas és csodálatos városokkal tarkított országról van ám szó. Így tehát nem érdemes aggódni a pontok miatt. Lengyel helyek voltak, vannak és lesznek is, elérhetőek és csodálatosak!

Most pedig vágjunk is bele ebbe az egyhónapos kalandnaplóba! Nyilván, aki júliusra tervezi a „le-töltendőjét”, az úgy fog kiérkezni az adott országba, mint akit átvonszoltak a Szaharán, úgy 394x. Ezzel a világon semmi gond nincsen, hiszen rengetegen jönnek a világ összes létező tájáról hasonlóan sziporkázó állapotban. Én a városválasztási opciónál Wrocławot jelöltem (#lifehacknr1 →

Nem érdemes fővárost/egyértelműen tengerparti turista központot jelölni, mert azokat fogja jelölni a legtöbb ember, így ha lemaradtok róla már csak az x-y kategóriás városokból választanak nektek helyet), ami 10-12 órás utazást jelentett 3-4000 magyar pénzéért a vizsgaidőszakot követő vasárnapon. Tehát a korábban említett „zaharás” állapotban sikerült megérkezni egy rakat ismeretlen közé, akik jöttek Omántól-Mexikóig tulajdonképpen mindenhol. Wrocławban egy kollégium alagsorában szállásoltak el mindenkit, így egységben az erő elven elképesztően hamar alakult ez a 16 ismeretlen ember először baráti társasággá, 2 hét után pedig „kicsi családdá”.

Az első izgalom nyilván a kórházba eljutást jelentette, hiszen az a város másik végén volt. A csapat többsége a hihetetlenül olcsó (ártsd: 120 Ft/jegy) tömegközlekedésre szavazott, én pedig gondoltam, megnézem, tényleg mindenhová raktak-e bicikli utat, és az egész hónapra 800 Ft-ba kerülő városi biciklirendszerbe fektettem bele. (Nem vicceltek, nem sajnálták a bicikli utakra a pénzt). Nyilván az első napon nem ment minden a haditerv szerint, így egy szolid 30 perces késéssel érkeztem a kórházba. Aggódni teljes mértékben felesleges volt, hiszen a már jól ismert, barátságos:





„Nekünk nincs időnk rátok” mondattal fogadott az osztályvezető orvos. Ennek ellenére meglepően kedvesen válaszolgattak a szünni nem akaró kérdéseinkre, szóval a gyakorlati szakmai része számomra teljes mértékben megfelelő volt. A meghosszabbítani kívánt hétvégeinket pedig hatalmas megkönnyebbüléssel fogadták. Mi kell még, Emberek?

Az első hétvégét a szobatársaimmal töltöttem, egy török és egy finn lánnyal. Körbejártuk a várost, és próbáltuk felkutatni a házak sarkaiban elrejtett 600 kis törpét. A csapat többsége részt vett a helyiek első programján a Krakkói projecten, míg a mexikói lány egy halovány fokkal nagyobbat gondolva leugrott Dubrovnikba. A második hétvégére a török lány egy zseniális haditervvel megnézte Krakkót, és Varsót (utóbbit pizzamában, mert az első nap mindene elázott, ami a hátizsákja tetején volt), ám ezt csak a hardcore utazónak ajánlom, akik amúgy is utálnak aludni. Mi pedig a finn lánnyal spontán felugrottunk Gdanskba. (#lifehacknr2 → Ha mással szervezel közös utat, elegendő, ha a program felét állítod össze) Azért persze senki se gondolja, hogy hét közben unatkoztunk. Voltunk csapatjógázni, kajakozni, az Igazságügyi Orvostan Intézetének múzeumában, sebészeti gyorstalpalón, a város tetején, vagy épp a legalján, és felfedeztük az összes létező kávézót, amit a városban lehetett találni (#medstudentslife). Esténként folyosói vacsorákat tartottunk, értsd egyesével kiültünk, ki-ki a maga vacsorájával, és hol énekelve, hol sírva-nevetve eszegettük, ami épp a kezünk ügyébe került. Ami külön érdekesség, hogy a csapatban 4 iszlám vallású, és 12 szolidáris típusú ember volt, így inni egyetlen egyszer mentünk csak el, és akkor is meglepően kulturáltan, ám akár hiszitek, akár nem, így is remekül éreztük magunkat.

A harmadik hétvégén a lengyelek egy igazán nagy és szép dolgot terveztek nekünk, nevezzük talán NICE projectnek (National Incomings-Care&Excursions Project), amit Gdanskba helyeztek ki, így a csapat szerves része ekkor utazott az exnémet csodaszép városba. A többiek pedig a szélrózsa minden irányát vették célba. 4-en Zakopane hegyein tettek egy sétát, én pedig Karpacz-ot vettem irányba egy kisebb hegy-mászósdíra, másnap pedig Czestochowa Pálos kolostorát néztem meg. Az utolsó hét a búcsúk hete volt. Szép lassan mindenki elhagyta a helyet, ám a többségünknek még hátravolt egy felejthetetlennek ígérkező hétvége. Én az utolsó hétvégét keddig bővítettem ki, és Krakkóba vettem az irányt. Az első napon megnéztem ezt a csodálatos lengyel várost, várastul, sárkányostul, Harry Potteres Foltozott üstöstül. Másnap azonban egy lényegesen komolyabb program várt rám: ellátogatni Auschwitz-Birkenaubá, amit úgy gondolom, mindenképpen meg kell tennie a Krakkó felé tévedőknek (#lifehacknr3 → Ne tántorodjatok el az utazástól akkor sem, ha egyedül kell nekivágnotok). Akire pedig rászakadt egy rakat szabadidő, és nem él mély rettegésben a nyári egyhetes vizsgaidőszaktól reszketve, az megtekintheti a wieliczki sóbányát is. Sőt, az is, aki így él. Állítólag...

Nekem így lett egy kötelező egyhavi gyakorlatból rengeteg életre szóló barátság, megannyi szenzációs élmény, és egy csodálatos nyár. Aki pedig az anyagi vonzattól félne, annak különösen ajánlom Lengyelországot, hiszen egy egyheti nyaralás árából ki lehet itt hozni egy egész hónapra át tartó kalandárdatot. (#lifehacknr4 → Ha már most nekiálltok pontokat gyűjteni, sokkal nagyobb eséllyel pályázhattok álmaitok országára)

Írta, fotók: **Hoffart Karina**





ERDÉLYBE MENTEM,

OTT MEGTALÁLSZ

Ha kint sétáltok egy kicsit egyetemünk udvarán, láthatok egy oszlopot, mely egy szovátai fafaragó udvaráról jött Marosvásárhelyen át egészen Pécsig. Vajon azt tudjuk, hogy miért van ott?

Ez az Összetartozás oszlopa. A Romániai Magyar Orvos- és Gyógyszerészképzésért Egyesület közszónetképpen adta karunknak évekkal ezelőtt. Így köszönték meg, hogy erdélyi magyar orvos-tanhallgatók tanulhatnak itt velünk, illetve azt, – amiről mi, hallgatók talán kevesebbet tudunk – hogy minden évben milyen sok oktatónk jár ki segíteni a kinti magyar orvosképzést.



Talán emlékeztek arra, amikor idén márciusban a Medikus Kupán, Debrecenben „gyertyás tüntetéssel” fejeztük ki szolidaritásunkat a Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetem magyar hallgatóival. Vajon tudjuk miben voltunk szolidárisak?

Éveken át láttam a felhívást, hogy egyetemünk marosvásárhelyi cserekapcsolata vár minket, pécsi hallgatókat gyakorlatra. Most tavasszal azonban hiába vártam. Az elmúlt években anyyira nem volt jelentkező, hogy feladták a próbálkozást. Mindezt Dr. Ádám Valériántól, a marosvásárhelyi koordinátortól tudtam meg, akihez Tomózer Anett, karunk Erasmus koordinátorának segítségével jutottam el. Dr. Ádám Valérián megkeresésemre az alábbi választ küldte: „Kedves Edina! Várunk szeretettel.....”.

Természetesen volt a levélnek folytatása is, de ez mindent elmond a gyakorlatomról. Indulásom előtt egy hónappal már minden meg volt beszélve, le volt dokumentálva a sebészeti osztállyal, le volt foglalva a szállás, az étkezési kuponok vártak egy irodaasztalon. Már csak az volt kérdés, pontosan hány órára fogok odaérni Marosvásárhelyre.

Július 21-én, vasárnap este érkeztem egy fuvarral, ahol a sofőr egy marosvásárhelyi fiatalember volt, aki Budapestről tartott hazafelé. Már itt egy kedves, udvarias, készséges marosvásárhelyit ismertem meg, de ő csak elindította ezt a sort. Az autóból kiszállva koordinátorom várt, aki megmutatta a szállásomat, majd egy vacsora mellett fontos információkkal látott el a következő pár hetem sikeres, kellemes, eredményes elföltéséhez. A szállásom egy egyházi bentlakás volt, állandó portaszolgálattal, a főtér közvetlen közelében. Egy saját fürdőszobával rendelkező tetőtéri, egyágyas szobát birtokolhattam, gyönyörű kilátással. Ugyanebben az épületkomplexumban üzemelt egy melegkonyhás étterem, ahova a kapott jegyekkel ebédelni jártam.

Az első gyakorlati napom reggelén Dr. Ádám Valérián elkísért a kórházba, ahol bemutatott a



Maros Megyei Sürgősségi Kórház II. számú Sebészeti Klinika osztályvezető főorvosának, Dr. Bara Tivadarnak. Főorvos úr az akkor kezdődő rapporton (=referálón) rögtön bemutatott az osztályán dolgozóknak, illetve egy rezidens doktort megbízott a kórház és a helyi szokások bemutatásával. Természetesen első körbevezetésre a kórház egy labirintus volt. Fogalmam nem volt, hogy mikor merre rohanunk, melyik szinten vagyunk éppen. Próbáltam tartani a tempót Dr. Sárdi Kálmánnal, mert tudtam: ha őt elvesztem, én is elvesztem. Szerencsére nem voltam egyedül. Egy fül-orr-gégész rezidens doktornő, Dr. Mátyus Anita is épp ebben az időszakban kezdte a sebészet gyakorlatát, és ő is ismerkedett a folyosók titkos átjáróival. Az első nap végén háromszor tévedtem el a kórházból hazafelé indulva. Egy hét után már teljesen otthonosan mozogtam.

A napi rutinban is szabadon mozoghattam, váltogathattam a munkafolyamatok közül. Reggelente megnézve a műtőbeosztást és az operátorral egyeztetve bármelyik műtéten részt vehettem. Segédkezhettem ambuláns kezelésben, osztályos munkában is. Sőt, Bara professzor úr javaslatára ügyeleti időben is bent maradtam. Így ismerkedtem meg a SMURD-dal, a romániai Sürgősségi Életmentő Szolgálattal, mely a sürgősségi osztály feladatkörét is ellátja több romániai kórházban. A kórház, az osztály, a felszereltség, a dolgozók, a betegek mind-mind ugyanolyanok, mint itthon. Egy általános sebészeti osztály. Orvosai a Marosvásárhelyi Orvostudományi Egyetemen sebészet elméletet és gyakorlatot is oktatnak. Egyetlen különbség, hogy mindez Romániában van, így románul zajlottak a rapportok, általában (!) a műtétek és a kezelések. A szakmai nyelv itt is a latinból építkezik, így ha épp azt nem is érttem, hogy honnan és miért érkezett a beteg, könnyen érthető volt, hogy *appendectomiara* vagy *hernia* műtőre készülünk. Az orvosok nagyon készségesek voltak. Természetesen, ha volt idő rá, bármit elmagyaráztak. Akár egy bonyolultabb műtét után leülve az adminisztrációs előszobában lépésről lépésre ismételve a műtéten látottakat.

Vizont! Nem csak munka az élet. Több rezidenssel is jó barátságra leltem, így kaptam meghívást sörözős estékre, közös pizzázásra. Adtak tanácsot hétvégi időtöltésre, lehetőséget mosógép használatra. Visszapörgetve emlékeimet a legjelentősebb, hogy a második hétvégére mindenki mosollyal fogadott, és kedves hangon érkezett a



reggeli köszöntés magyarul és románul egyaránt: „*Bună dimineața! / Jó reggelt!*”

Orvosok és nővérek közül is többen kérdezték, hogy miért éppen oda mentem Magyarországról gyakorlatra. Nem itkoltam, családom Nagyváradról költözött át a születésem előtt, így évente visszajárunk oda. Imádom Erdélyt: a tájat, az embereket, az ott létet. Marosvásárhelyen eddig egyszer voltam. A marosvásárhelyi gyakorlati lehetőség más okból is vonzott: kíváncsi voltam, milyen magyar orvosnak lenni Romániában.

Megszerettem Marosvásárhelyet, szerettem kísértélni a Somostetőre, finom kávékat kutatni szombat reggel, piacra járni áfonyáért, maxitaxival utazgatni, 2 lei-ért (~140 Ft) buszjegyet venni, egy barátságos, motiváló edzőterembe járni, minden nap új utcát felfedezni, a *Maros parton* üldögélni, augusztusi 10°C-ban ködben munkába menni. Folytatnám még a sort, ha nem repült volna el ez a négy hét olyan gyorsan. Ha a jövőben valaki kedvet kapna, csak egy tanácsom van számára: győzd meg a családod/barátait, hogy menjenek ki utánad a gyakorlatod végére, és töldd meg kint létet még egy székelyföldi körüttal. „*Várunk szeretettel.*”

Köszöntettel Dr. Bara Tivadar főorvos úrnak, a Maros Megyei Sürgősségi Kórház II. számú Sebészeti Osztály dolgozóinak, új barátainak: Kálmánnak és Anitának. Köszönöm Dr. Ádám Valériánnak a segítségét.

Írta, fotók:
Kovács Edina

A DIETETIKUS VÁLASZOL

A rohanó mindennapokban olykor mindannyian szemben találhatjuk magunkat a könnyedén elérhető, de egészségtelen ételekre alapuló, rendszeretlen, kiegyensúlyozatlan étkezés problémájával. Mit tehetünk az egészségünkért, és kihez fordulhatunk segítségért, ha változtatnánk szokásainkon? **Wolher Veronikával, a PTE ÁOK Orvosi Népegészségtani Intézet dietetikusával volt szerencsém beszélgetni.**



Mi egy dietetikus feladata az orvoskaron?

A Népegészségtani Intézetbe először még a szakdolgozatom témája kapcsán kerültem, de 2011-től dolgozom itt. Azóta oktatok, illetve különböző kutatásokban, vizsgálatokban, projektekben is közreműködök. A Közegészségtan című tantárgyak keretein belül több helyen is részt veszek az oktatásban, főként a táplálkozási rész az, ami érint.

Mióta veszel részt a Your Life at ÁOK programban, és mi a feladatod?

A kezdetektől részt veszek a táplálkozással kapcsolatos programokban. A Your Life programon belül minden ÁOK dolgozó és hallgató számára lehetőséget biztosítunk az általam tartott dietetikai tanácsadáson való részvételre. Ezekon kívül még a jelenleg is futó főző workshopok lebonyolítását végzem.

Milyen kérdésekkel fordulhatnak Hozzád?

Ha valakinek bármilyen táplálkozással kapcsolatos problémája van, akár ételallergia/intolerancia, vagy a testtömegével kapcsolatban vannak problémái, és ebben szeretne segítséget kapni, esetleg egyszerűen csak szeretne egészségesebben táplálkozni, akkor szívesen várom.

Melyek azok az elterjedt tévhitiek, szokások, amelyekkel munkád során gyakran szembesülsz?

Nagyon tipikus, hogy sokan félnek a szénhidrátoktól. A szénhidrátok egyfajta „mumus” pozíciót foglalnak most el a köztudatban. Nagyon-nagyon sok probléma van azzal, ha valaki hosszú távon kerüli, vagy akár teljesen kizárja az összetett szénhidrátokat a táplálkozásából.

Mitől kellene jobban félni, és miért?

A nem megfelelő energiabeviteltől, legyen az túl sok, vagy túl kevés. Ha a három makronutriens egymáshoz viszonyított aránya felborul, akkor az egészség szempontjából hosszú távon a magas zsírbevitel kockázatosabb, mint a szénhidrátok. Természetesen az összetett szénhidrátokról beszélünk, nem az egyszerű szénhidrátokról, mint pl. szőlőcukorról, csokoládéről és a süteményekről, hanem inkább a zöldségek, gabonafélék, a teljes értékű gabonákat tartalmazó pékáruknak, gyümölcsöknek a hiányából eredő egészségkárosodásról.

Milyen módszerekkel próbálsz rávenni a pácienseidet arra, hogy egészségesebben táplálkozzanak?



**HA VALAKI ELJÖN
EGY ILYEN KONZULTÁCIÓRA,
AKKOR NEKI MÁR
VAN EGYFAJTA TUDAŰOSSÁGA,
ELKÖTELEZŐDÉSE AZ
EGÉSZSÉGESEBB ÉLETMÓD
IRÁNT. AKIBEN EZ NIŰCS MEG,
AZ NAGY VALÓSZÍNŐSÉGGEL
NEM IS JÖN EL.**

Akivel együtt dolgozom, visszajön egy kontroll konzultációra, ahol csinálunk egy ismételt tesztesztet mérést. Ha látja az eredményt, a fejlődést, az önmagában motivációt jelent számára, hogy jó az, amit csinál, és tényleg van változás. Természetesen mindig lehetnek benne mélypontok, főleg, ha például 15-20 kilótól akar valaki megszabadulni. Ezért is szoktam kérni a pácienseimet, hogy csináljanak az életmódváltás kezdetén egy fényképet, amit havi szinten megismételnek, hogy szembeütnöbbs legyen a változás.

Ha esetleg nem fogyásról beszélünk, akkor hogyan lehet túllendülni az életmódváltás kezdeti nehézségein? Sokan feladják az első pár nap után.

Ha valakinek valamilyen alapbetegség miatt van szüksége életmódváltásra, őt nem kell

motiválni, hiszen rá van kényszerítve arra, hogy tartsa a diétát. Ha valaki csak egészségesen szeretne étkezni, ahhoz kell egy belső indítatás, elköteleződés az egészséges életmód iránt. A sportoló, élsportoló pácienseimmel napi szintű kapcsolatban vagyunk, de a pácienseim nagy részével háromhetente találkozunk, és ha valaki két-három nap után feladja, azzal igazából én nem tudok mit kezdeni, mert valószínűleg vissza sem jön.

Úgy tudom, van egy Facebook oldalad Wolher Veronika dietetikus, egészségfejlesztő címmel. Ott milyen tartalmakkal találkozhatunk?

Vannak egészséges receptek, illetve táplálkozásról, tévhitekről szóló cikkek, interjúk. Gasztrokukucs címmel éttermi választékokat mutatok be lazább hangvétellel. Próbálok olyan éttermeket feltüntetni, ahol figyelnek arra, hogy helyi alapanyagokból dolgozzanak, egészségesebben készítsék el az ételeket, és a kínálat ár-érték arányban is megfeleljen a lakosság számára.

Milyen következménye lehet annak, ha valaki glutén- vagy laktózmentes diétát követ annak ellenére, hogy az egészségi állapota nem indokolja?

Bármely olyan táplálkozási irány, amely miatt önkényesen beszűkítjük a táplálék- és nyersanyagválasztásunkat, hosszú távon nem vezet jóra. Ha valaki gluténmentes diétát követ annak ellenére, hogy nem gluténérzékeny, akkor érlelmi rostokban gazdag élelmiszerektől esik el, melyek jótékony hatással lennének a szív- és érrendszerre, illetve a daganatok megelőzésére. A glutén kizárásával, illetve nem megfelelő helyettesítésével nő az ilyen jellegű betegségek kialakulásának kockázata. Ha pedig valaki ok nélkül vagy téves öndiagnózisból eredően elhagyja a táplálkozásából a tejcukrot, akkor hosszú távon laktózérzékenységet tud kialakítani magának.

Egyre többen követnek vegetáriánus vagy vegán étrendet. Valóban minden szükséges tápanyag bevitelre tisztán növényi alapú táplálkozással, vagy szükséges étrend-kiegészítőket is szedni?

Az egészséges vegán életmód fenntartásához nagyon tudatosan megtervezett étrend szükséges. Ha valaki nem megfelelően válogatja össze a növényi alapú nyersanyagokat, akkor olyan

hiánybetegségek alakulhatnak ki nála, amelyek irreverzibilisek is lehetnek. A vegán étrendet ki kell egészíteni, hiszen a B12-vitamin például csak állati eredetű termékekben van jelen. Nagyon oda kell figyelni arra, hogy növényi nyersanyagokból megfelelően tudjuk fedezni az esszenciális aminosav szükségletünket. Emellett nagyon sok növény jó vasforrás lehet, de a beépüléshez és felszívódáshoz kell C-vitamin, illetve nagyon sok, a növényekben megtalálható egyéb anyag köti a vasat, ezért romlik a vas felszívódása.

A növényi alapú táplálkozás nem csak egészségügyi szempontból, hanem környezetvédelmi tényezők alapján is egyre elterjedtebbé válik, hiszen fenntarthatóság szempontjából sokkal inkább kivitelezhető, mint egy húsalapú táplálkozás. Talán a legkevésbé szélsőséges formája a flexitariánus étrend, mely magába foglalja a húsok, halak fogyasztását, de mértékkel.

Te személy szerint milyen étrendet ajánlasz a pácienseknek?

Ha valaki vegyes táplálkozást folytat, akkor az ő részükre mindenféleképpen az alacsonyabb húsfogyasztást szoktam javasolni, főleg a vörös húsok mérsékelt fogyasztását, zsírszegény nyersanyagválogatást, konyhatechnológiát és inkább egy növényi alapú, zöldségeken, teljes értékű gabonaféléken, gyümölcsökön alapuló, vegyes, változatos étrendet.

Van esetleg valami tanácsod, hogy a rohanós hétköznapijaink során is egészséges, tápanyagban gazdag ételleket ehessünk?

Az orvostanhallgatókkal mikor átbeszéljük közösen az étrendet, mindig azzal a problémával szembesülünk, hogy nagyon kötött, feszített a napi rutin, és hogy hogyan lehet megoldani az étkezést órák között. Egyelőre az egyetlen található étkezési lehetőségek és feltételek... Nem is tudom, hogy fogalmazzam meg. (nevet)

Nem megfelelőek?

...Elég szűkösek. De vannak kezdeményezések, és remélhetőleg minél előbb megoldott lesz a probléma. Addig is: a tudatosság ebben az esetben is nagyon fontos! Még a szorgalmi időszakban egyszerűbb elkezdni és megszokni, hogy

már előző este végiggondolom, hogy hogyan épül fel a következő napom, mit tudok magammal vinni, és akkor még este elő lehet készíteni kis dobozokba felszeletelt zöldséget, olyan kekszet, aminek magas az élelmi rost tartalma, de hozzáadott cukrot nem tartalmaz, natúr, sótlan olajos magot, gyümölcsöket, teljes kiőrlésű pékárut vagy zöldségkrémet, esetleg sovány felvágottat tartalmazó szendvicset. A folyadékbevitel nagyon fontos, hiszen a megfelelő folyadékellátottság segít a koncentrációképesség megtartásában az esti előadások során is. Ha kicsit tudatosabban figyelték a táplálkozásotokra, elkerülhető, hogy estére a szervezet kimerüljön, energiaszintje alacsony legyen.

Köszönöm szépen a beszélgetést!

Írta:

Pirisi Julianna

Fotók:

Pissors-Noll Marietta

www.facebook.com

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



Részletekért kattints:
www.facebook.com/WolherVeronika/





Fűszeres sütőtökrémleves

Elkészítés:

A sütőtököt félbevágjuk, a magrészt kikaparjuk, és egy éles késsel beirdaljuk úgy, hogy a héját ne szúrjuk át. Sóval, borssal megszórjuk, és az egész fej fokhagymát félbevágjuk, mellyel jó alaposan bedörzsöljük a tököt. A rozsmaringágról a leveleket rászórjuk a tökre, a fokhagymát is ráhelyezzük, olívaolajjal meglocsoljuk. A sütőt előmelegítjük 180 fokra, és a fűszeres sütőtököt kb. 1,5 órán át sütjük. Az aprított vöröshagymát kevés olajon megfonnyasztjuk, a sült fokhagymából 3-4 gerezdet hozzáadunk, valamint a kikapart sült tököt is. Kevés vízzel felöntjük, fűszerezük sóval, borssal, szerecsendióval. A tökmagot szárazon megpirítjuk. Miután a leves felfort, összeturmixoljuk, és egy kevés tejszínt hozzáadva még egyszer felforraljuk. Tálaláskor a pirított tökmaggal megszórjuk.

Hozzávalók 4 fő részére:

1 kg sütőtök
1 fej fokhagyma
40 g vöröshagyma
1 dl főzőtejszín
800 ml víz
1 dl olívaolaj
30 g tökmag
rozsmaringág
szerecsendió
só
bors
tökmagolaj





„Borászként azt vallom,
a jó ellentéte a jobb”



BESZÉLGETÉS HEVÉR LÁSZLÓVAL

A PTE SZŐLÉSZETI ÉS BORÁSZATI KUTATÓINTÉZET FŐBORÁSZÁVAL

Mióta létezik pontosan a kutatóintézet, és hogyan kapcsolódik az egyetemi pezsgő élet-hez?

1949-ben alapították: akkor az Országos Szőlész-Borászati Kutatóintézet egyik állomása volt, majd 2008-ban a Pécsi Tudományegyetemhez került. Jelenleg, mint önálló szervezeti egység működik, de szervesen kapcsolódik a pécsi szőlész-borász BSC képzéshez. Oktatási és gyakorlati helyként is funkcionálunk. Kutatásban a Szentágothai János Kutatóközponttal és a Természettudományi Karral dolgozunk együtt, hiszen rengeteg élettani, biokémiai és borkémiai vizsgálatot kell elvégeznünk. Az oktatásban csupán néhány éve vagyunk jelen.

Összesen két területi egységről beszélhetünk. Ezek hogyan épülnek fel, milyen szerepeik vannak?

A Pázmány Péter utcai az igazgatóság központja, ahol megtalálható az Európában is

egyedülálló Kárpát-medencei fajtagyűjtemény nagyobb része –102 régi magyar fajtát tartalmaz. Kiemelném, hogy mi vagyunk a világ hatodik legnagyobb szőlőgénbankja. Több, mint ezernyolcszáz fajta található meg nálunk. Ezen a területen található a 300 éves pince is. Építése a káptalani időkre nyúlik vissza, és az eredeti falazással, az akkor kialakított formájában található meg.

A nagyobb területi egység a harminc hektáros Szentmiklós dűlő, közepén egy chateau-val, kastélyszerű épülettel. Ezen a telepen fajtagyűjtemények vannak, illetve a nagy fajtáknak egy tesztlő kertje is található itt. Ezen kívül kísérletezés, „üzemi” borkészítés is zajlik.

Ahogy a nevetek is mutatja, kutatóintézet vagytok. Jelenleg mik a kutatások fő vonalai, témái? Milyen területeken tevékenykedtek?

Két nagy csapásirány van. Az egyik a szőlészeti, élettani kutatások: például a szőlőnövény

stressztűrésének, környezeti változásokra való alkalmazkodási képességének, vagy a klíma-változás kapcsán fellépő jelenségek vizsgálata. Továbbá foglalkozunk még nemesítéssel is. Fontos szerepet kapnak a klónszelekciók, tápanyag-utánpótlás és talajösszetétel vizsgálatok, növényvédelemmel kapcsolatos dolgok, és nem utolsósorban az affinitás kísérletek.

A másik nagy csapás a borászati kísérletek. Ezek egy része a szőlészeti kutatómunkát szolgálja, hiszen a szőlőből végül bor lesz, és rajta keresztül lehet értékelni a beállított vizsgálatokat. Vannak önálló borászati kísérletek is, például a technológiai fejlesztések, fajtaérték kutatások, borászati kezelőanyagok és adalékanyagok tesztelése különböző cégeknek.

Munkánk harmadik nagy ága nem más, mint a szaktanácsadás szőlészeti és borászati vonalon is. Konkrétan: ha valaki ide hozza a talajmintáját, növénymintáját, vagy bormintáját, kap egy laboranalitikai eredményt mellé, valamint egy szaktanácsot, hogy mit kell tennie a jövőben a siker érdekében.

Elég szerteágazó kutatásaitok vannak, de majdnem mindegyik végén bor készül. Fontos számotokra, hogy a kutatási irány mellett készüjön minőségi bor is?

Nem az a cél, hogy itt jó borok készüljenek, hiszen ez egy kutatóintézet, a tudás gyarapítása a fő, – azonban, ha végig nézzük az okleveleket, serlegeket, láthatjuk, hogy mindig kiemelkedtek boraink a régióban – gyakran országos szinten is.



Borainkat megtalálod.

borbolt.pte.hu

A honlapra eha/neptun kóddal történő bejelentkezést követően lehetőség van kedvezményes vásárlásra.

A városban két helyen:

a Borhordóban és a Gergen Birtok Borboltban találhatóak meg palackos tételeink.

Továbbá igény szerint előzetes egyeztetéssel szervezünk borbemutatókat kisebb-nagyobb csoportok részére a Pécsi Borok Éjszakáján, a Hallgatói Önkormányzaton keresztül, vagy egyénileg.

Milyen eredményeket értetek el borászati szempontból? Van-e olyan, amire kimondottan büszke vagy?

Újabban eléggé szép számmal sikerült serlegeket és érmekeket összegyűjteni. Ami számomra nagyon kedves, az a Zenit sikere, ugyanis 2016-ban megnyertük vele Magyarországon a legjobb új bor címet. Továbbá Jázmin borunk említhető még meg, amit bevásárlottak a Pannon borrégió legjobb huszonöt bora közé. Ezekon kívül a TOP 100-as kiadványba bekerült a 2017-es évjáratú Summa Merlot a negyvenhetedik helyen.

Meséljél egy kicsit a Zé fajtákról? Ha jól tudom, nálatok van ezeknek a fajtáknak a bölcsője.

Amikor 1949-ben megalapították az intézetet, akkor került ide Király Ferenc ampelográfus és szőlész. Ő kapta a feladatot, hogy új fajtákat hozzon létre. Az Ezerjót és Bouviert használta fel, és ebből a kereszteződésből született meg a Zenit /Zengő/. Ezek után Furmintot, Királyleánykát, Hárslevelűt, Bouviert keresztezve született három további fajta: Zefir, Zéta és Zeus.

Készítette:
Végh Ádám,
Kozák Bernadett
Fotók:
Hevér László



SPORT

Sikeres sportkarrier az orvosi tanulmányok mellett? Naná!

Tavaszi Major számunkból részletesen megtudhattátok, hogyan készülnek bajnokaink a minden évben megrendező Medikus Kupára, ám nem titok, számtalan más sportágban tehetséges hallgatónk is van. Őket kérdeztük a kezdetekről, sikerekről, nehézségekről.

Miseta Nóra

harmadéves fogorvos tanuló hallgató

Ha jól tudom, sakkozol és maratonfutó is vagy?

Igen, sakkozni már kiskoromban megtanultam édesanyámtól, és azóta is megmaradt ez a szenvedély. Futni jóval később, magamtól kezdtem el iskola utáni stresszlevezetésként. Hamar megszerettem, és kitaláltam, hogy hosszútávú futó szeretnék lenni. Így elkezdtem felkészülni, egyre hosszabb távokat futottam, és végül a maratont tűztem ki célként.

Anyukád is versenyszerűen űzte a sakkot?

Komolyan foglalkozott vele, PhD-zott is a pedagógiájából. Szerette volna beszivároztatni a matematika oktatásába. A Testnevelési Főiskolán és az ELTE-n is tart kurzusokat, hogy népszerűsítse ezt a sportot.

Van csapatod, vagy egyénileg készülsz?

Sakkból a Magyar Bajnoki Csapat tagja vagyok, ami büszkémé tesz, mert fontosnak tartom a csapatjátékot. Szaktársammal, Varga Melindával pedig idén nyáron a sakkcsapat Európa-bajnokságon a PTE-t képviselve 5. helyet értünk el. Sokszor találkoztam vele versenyeken, és miután megláttam a versenykiírást, megkerestem őt ezzel kapcsolatban. Szerecsére kaptunk támogatást az egyetememtől, így a terv meg tudott valósulni. Ezúton is nagyon köszönjük ezt a lehetőséget! Európa minden szegletéből jöttek versenyzők, ebből 3 magyar csapat volt jelen: a Semmelweis és a Testnevelési Egyetem versenyzői játszottak rajtunk kívül. A futást viszont világszerte önállóan űztem, mert úgy éreztem, hogyha valahova elköteleződnek, akkor nem lenne meg az a szabadság, hogy akkor és annyit futok, ahogy én szeretném. Az elmúlt évek során országos 2. és 3. helyet sikerült elérnem.

Mennyire nehéz összeegyeztetni a sportot az egyetemmel?

Számomra megoldható, mert rugalmas körülöttem mindenki, és az egyetemi órarendem mellé is belefér. Hétfévente van sakk-edzés, a versenyek általában vasárnaponként vannak, bár vizsgaidőszakban ez sajnos kimarad. Futni – mivel magam intézem – akkor megyek, amikor időm engedi.



Bali Roxána

másodéves orvostanhallgató

Hogy ismerkedtél meg a műúgrással?

7 éves lehettem, amikor anyukámat akartam bosszantani (nevetés), ugyanis egyszer hallottam, hogy valakinek a telefonba ezt mondja: „...bezzeg, ha műugrana, mennyire félnék” – így daczból kitaláltam, hogy kipróbálom. Úgy gondolta, esetleg az első sikertelenségemnél fel fogom adni, de végül ott maradtam 12 évre. Most igazoltam át a Toronymagas Műugró SE-hez, de legtovább a Szolnoki Honvéd SE-nél voltam.

Mikor kezdett el érni Benned az orvosi egyetem gondolata?

Előbb az volt a cél, hogy nyerek egy olimpiát, aztán orvos leszek, de tudtam, hogy a kettőt sajnos nem lehet egyszerre csinálni, így ott hagytam az élsportot. Az a tévhit, és én is úgy gondoltam, hogy nem lehet az iskolát összeegyeztetni a sporttal, pedig a sport sokat segíthet a sulit mellett: levezetem a felesleges stresszt, és megtanulom beosztani az időmet. Mostanában kezdtem el mastersben versenyezni.

Ez pontosan mit jelent?

Van az elit sport, ami az élsportolókat jelenti. Az onnan már adott évre visszavonult sportolók mehetnek masters versenyekre, bár csatlakozhat olyan is, aki nagyon aktív életet él, viszont fiatalokként még nem volt módja az élsportban kibontakozni.

Tehát ezen vettél részt Dél-Koreában. Mesélnél róla?

Ott ugrottam egyéniben és szinkronban is: hagyományos ill. vegyes szinkronban. Összesen 7 versenyszámban indultam, végül 2 bronzérmet sikerült nyerni. Az egyiket 3 méteren, a másikat női torony (7,5 m) szinkronban. Kacifántosan indult az egész: nem jött velünk az edző, rossz szállást foglaltunk, újat kellett keresnünk. Már az uszodában is először az elsősegély sátrat néztem meg, ha valami történne – mert szinte senki nem beszél kint angolul. Felkészülten indultunk az edzőtársaimmal, mindenkinél volt egy boríték, amiben le voltak írva alap információk: vércsoport, allergia, stb. Szerencsére erre nem volt szükség, és végül minden rendben ment a kezdeti nehézségek után.

Buczko Emma

harmadéves orvostanhallgató
válogatott kerettag

Mióta teniszezel, és milyen versenyeid voltak?

7 évesen kezdtem teniszezni, 10 évesen versenyeztem először hazai mezőnyben, aztán 12 évesen kezdtem el nemzetközi versenyeken is részt venni. Legjobb eredményem itthon U18-as korosztályban országos bajnok 2. helyezett, párosban is. Nemzetközi szinten Ausztriában U16-ban egy 2. kategóriás ITF versenyen döntöttem. Gimnáziumban el kellett döntenem, hogy miből szeretnék karriert, de akkor még nem rendelkeztem olyan nagy reális döntő képességgel, így apukám volt az, aki az asztalra csapott, és azt mondta, hogy tanuljak. Végül beigazolódtott, hogy jó döntés volt, mivel fél évre rá elszakadt a jobb keresztszalagom, ami egyúttal szakadás volt a tenisz karrieremben is. Most szintentartásként teniszezek. Nemrég kijutottam az Univeriadere is.

Milyen volt az Univeriade?

Egy „once-in-a-lifetime” élmény volt, mint egy olimpia. Nagy Eszter keresett meg ezzel a pályázási lehetőséggel. Magyarországot, ha jól tudom, 16 sportágban képviseltük. Eredetileg négyen mentünk volna ki, de mivel önköltségesként volt meghirdetve a verseny, a végére csak én maradtam. Ezért is fordultam Dr. Nyitrai Miklós dékán úrhoz Gombosi Eszterrel és Péczeli Tamással az oldalamon. Együttesen kértük a segítségét, amit szerencsére meg is kaptunk. Nápolyban rendezték meg a versenyt, és 10 napig tartott. Először egy zambiai lány ellen játszottam. Ebben az volt a vicces, hogy előtte lévő nap, mivel egyikőnknek sem volt edző párja, megkért, hogy ütögessen velem párat. Másodszorra egy kínai lány ellen játszottam.

Meddig tervezel teniszezni, mi a cél?

Amíg mozgok, és élek. Céлом kijutni a következő Univeriadere, ami Kínában lesz, illetve szeretnék elkezdni teniszórákat adni.



Készítette:
Bukran Miriam
Fotók:
Jánosi Richárd

TDK-ZZ!

TDK-zz! rovatunk legújabb részében **Debrece-ni Dorottya**val, hatodéves orvostanhallgatóval beszélgettem a munkájáról, méretekről, sikeréről, illetve néhány hasznos tippel is ellátta a közérdekűt.



Mióta és milyen témában folytatasz TDK munkát?

Harmadév végén kezdtem el a TDK munkát, témám pedig a cryoballonos és rádiófrekvenciás katéterabláció hatékonyságának összehasonlítása paroxysmalis pitvarfibrillációban. Munkám során azt vizsgáltuk, hogy cryoablációval vagy a hagyományos radiofrekvenciás ablációval hatékonyabb-e a pitvarfibrilláció kuratív megoldása. Ötödév során kezdtem el egy újabb témát, mely során a konvencionálisan végzett, valamint a zero-fluoroszkópos katéterablációt hasonlítjuk össze PSVT-k esetén. Az utóbbi témából már megszületett a cikkünk, mely jelenleg publikálás előtt áll.

Mi befolyásolt a témaválasztást illetően?

Harmadév végén a Szívgyógyászati Klinikán töltöttem a nyári belgyógyászat gyakorlat négy hetét. A harmadik napon megmutatták az elektrofiziológiai labort, ahol lehetőségünk nyílt megnézni, hogy milyen tevékenységeket folytatnak az ott dolgozók, ezáltal pedig a kardiológiának egy teljesen új részét ismerhettem meg. Teljesen megfogott az egész környezet, a munkavégzés, ezen kívül pedig nagyon kedves fogadtatást kaptunk mind az orvosok, mind pedig az ápoló személyzet részéről, nagyon motiváló és kedvesek voltak. A belgyógyászat négy hetének nagy részét szerencsém volt ott tölteni. Augusztusban megkeresett a jelenlegi témavezetőm – **Dr. Kupó Péter**, hogy dolgozzunk együtt egy témán, mely lehetőséget örömmel fogadtam el.

Kik vannak a jelenlegi kutatócsoportban, és mi a te feladatod?

A kutatócsoportunk tagjai **Prof. Dr. Simor Tamás**, **Dr. Kupó Péter**, **Dr. Földi Eszter**, akik egyben témavezetőim is, továbbá **Dr. Rózsa Diána**, valamint fontos szerep jut műtős asszisztenseinknek, **Bíró Mónikának** és **Udvaros Emőkének** is. A TDK munka folyamán az én feladatomból a betegek utánkövetése és szelektálása, illetve a statisztikai analízisben vettem még részt. Mindezek mellett lehetőséget kaptam arra, hogy asszisztálhassak a műtéteken, így testközelből láthattam, mi hogyan működik az elektrofiziológiában, melynek köszönhetően nem csak az elméleti, de gyakorlati tudásom és manualitásom is rengeteget fejlődött.

Milyen sikereket értél el?

Az első nagyobb sikeremet a 2018-as **Házi TDK konferencián** értem el kardiológia szekcióban, mely során rengeteg pozitív tapasztalattal gazdagodtam, illetve az első helyezésemnek köszönhetően esélyem nyílt a 2019-ben megtartott **XXXIV. OTDK-n** képviselni egyetemün-

ket, szintén kardiológia szekcióban. Ezen kívül lehetőséget kaptam, hogy a *Marosvásárhelyi TDK konferencia* keretein belül is előadhassam a kutatócsoportunk által elért eredményeket. Továbbá a Magyar Kardiológiai Társaság éves kongresszusán is volt lehetőségem előadni a PSVT-ről szóló kutatásunk legújabb eredményeit. Ez utóbbi jelentette számomra a legnagyobb kihívást, hiszen a szakma java előtt kellett prezentálnom. Legutóbb pedig a *HMAA balatonfüredi konferenciáján* vettem részt egy angol nyelvű előadással, valamint egy magyar poszterrel. Az angol nyelvű prezentáció nagyon jó tapasztalatszerzési lehetőség volt, illetve adott annyi önbizalmat és bátorságot, hogy esetleg a későbbiekben is előadjak idegen nyelvű konferenciákon.

Milyen lehetőségek nyíltak meg számodra a TDK munkának köszönhetően?

Amit mindenképp kiemelnék, az a rengeteg plusz élmény, melyeket a TDK konferenciákkal járó utazások során szerezhettem, hiszen így lehetőségem volt eljutni az ország több pontjára is, köztük Balatonfüredre, Debrecenbe, valamint idén Marosvásárhelyre is elmehettem, ezek pedig mind-mind plusz élménnyel szolgáltak számomra. Ezen kívül pedig olyan embereket ismerhettem meg, akikkel csak a TDK tevékenység miatt találkoztam. Abszolút pozitív, hogy mindenki rendkívül motivált, és nagyon szenedélyes a saját kutatási területén belül, így ez megfelelő lendületet adhat az egyetem alatt, mikor az ember érzelmileg nincs a legjobb formájában. Nem utolsó szempont, hogy a TDK munkával töltött idő során megismerhetjük az általunk érdekesnek talált területet, az esetleges későbbi munkahelyünket, valamint ők is megismerhetnek minket. Végül pedig a TDK-val ezen kívül több ösztöndíj lehetőség is megnyílik, csak hogy egy párat említsek: *Intézményi szakmai, tudományos Ösztöndíj, Kriszbacher Ildikó Ösztöndíj pályázat, Új Nemzeti Kiválóság Program ösztöndíja*, melyekkel pedig anyagi támogatást nyerhetünk a konferenciákon való részvételhez.

Mik a hosszútávú terveid?

A pécsi Szívgyógyászati Klinikán szeretném elkezdeni a rezidensképzésemet. Azért is nagyon szimpatikus a klinikán való munka, mert nem

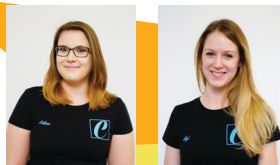
csak mint belgyógyász dolgozhatnék, hanem lehetőségem nyílna az oktatásra, amely számomra egy nagyon érdekes színtöltje lenne a jövőmnek, illetve mindezek mellett a kutatás folytatása is céljaim között szerepel. Természetesen az sem mellékes, hogy nagyon megszerettem a várost, a mediterrán hangulatot, valamint a jelenlegi kutatócsoport tagjait is végtelenül kedvelem.



Mit üzennél hallgatótársaidnak?

Merjenek nyitott szemmel járni minden egyes gyakorlat során, hiszen nem tudhatják, hogy mikor botlanak bele egy olyan oktatóba, közegebe, ami később biztosítja a megfelelő alapot a TDK munka kivitelezéséhez. Nem szabad kétségbeesni, hogy ha negyedév alatt sem találták meg a saját útjukat, hiszen ötödév során még számos klinikával megismerkedik az ember. Sose féljenek kimutatni az érdeklődésüket egy-egy tárgy, vagy kutatási terület iránt. Ezekon kívül fontosnak tartom, hogy ne témát válasszon az ember, hanem mentort. Utolsó pontnak pedig azt üzenném, hogy nem szükséges egy témánál megragadni, ha találunk plusz érdeklődést, akkor merjenek belevágni, vagy ha szükséges, merjenek váltani.

Köszönöm szépen a beszélgetést!



Készítette:
Nagy Edina
Fotók:
Buda Ágnes

IFILM

ANYA GYILKOS KINCSE

(Mommy Dead and Dearest)

amerikai dokumentumfilm, 82 perc, 2017

Valószínűtlen gyilkosság történt Amerikában 2015 nyarán. Az áldozat a mindenki által kedvelt *Dee Dee Blanchard* volt. A halálakor 48 éves nő azonban nemcsak saját környezetében volt ismert. Beteg lánya miatt sokat szerepelt helyi tévékben, néha a hírekben és délutáni műsorokban is. Az egész világgal elhitette, hogy *Gypsy Rose* nevű gyermeke több súlyos betegséggel is küzd. Így jutott például civil szervezetek révén házhoz és autóhoz is. A kislány édesanyja állítása szerint az izomsorvadás egyik formájával küzdött, melyhez később leukémia és számos más rejtélyes betegség társult. Az anya nemcsak otthon ápolta lányát, hanem számtalan alkalommal fordultak meg kórházakban is. Eltávolították például a kislány nyálmirigyét, mivel anyja szerint nyáladzott, valamint fájdalmas mintavételen is át kellett esnie állítólagos izomsorvadása okán. Ezekon kívül még számtalan kezelést kapott, melyekre valójában nem volt szükség. A nőt egy orvos, *Bernardo Flasterstein* buktatta le kis híján, mikor kinyilvánította véleményét, miszerint a nő az ún. *Munchausen Syndrome By Proxy* kórképben szenved. Ez egy olyan állapot, amiben a szülő szándékosan állítja be gyermekét betegnek, hogy ezzel együttérzés váltson ki környezetéből. Végül 2015 júniusában megjelent egy furcsa üzenet anyja és lánya közös Facebook-oldalán: „Meghalt a r****c!” Napok teltek el, mire kiderült, mi történt. *Gypsy Rose* rávett egy fiút, hogy ölje meg az édesanyját. Csak a páros letartóztatása után vált világossá, hogy a lány egyáltalán nem beteg, sőt, eltekintve azoktól a károktól, melyeket a felesleges kezelések és gyógyszerek okoztak, makkegészséges.

Írta:
Németh
Fanni
Mónika



„Elsa nem érez hideget, szomjúságot, éhséget. Egy hegymászó baleset után kórházba zuhanva, hónapok óta érzéketlenül fekszik egy kórházi ágyon. Illetve nem teljesen érzéketlenül.

Hall.

Csak ezt senki sem tudja.

Thibault az édesanyját kíséri be a kórházba az öccséhez, ő viszont nem hajlandó bemenni hozzá. Nehézten rá a halálos balesete miatt, amit okozott. A kórházban bolyongva véletlenül Elsa szobájába téved. Ahová ettől kezdve rendszeresen visszatér...

Clélie Avit Itt vagyok című könyvének fülszövegét olvasva először a *Ha igaz volna* film jutott eszembe, amit biztos vagyok benne, hogy sokan ismertek. Imádtam azt a filmet, éppen ezért keltette fel a figyelmemet a könyv is. Ugyanakkor tartottam tőle, hogy az író nem tud majd újat mutatni ebben a témában. Spoiler alert... tudott! De még mennyi mindent... s tette ezt annak ellenére, hogy mindössze egy 200 oldalas könyvről beszélünk. Egyébként éppen a rövidsége miatt akadt a kezembe a szorgalmi időszak kellős közepén, és nem okozott csalódást.

Végre valahára kaptam egy olyan hősnőt, aki a valóban kilátástalan helyzete ellenére sem folyton csak nyafog, és egy olyan pasit, aki kicsit sem tökéletes, mégis el tudta csavarni a fejem. Kettőjük váltakozó nézőpontjából bontakozik ki a történet, ami többnyire egy kórházban játszódik. Számos ott dolgozót is megismerünk, akik egytől egyig rendkívül karakteres személyiségek, így a kórházi hierarchiát (még ha kissé kisarkítva is) tökéletesen ábrázolják. Kezdve az Istenfő takarítónőtől, a megfáradt ápolónőn, az empátikus, még saját véleménye mellett kiálló (és erre általában jól ráfaragó), vagy épp a felettesével mindig egyetértő rezidenseken át, egészen a kiégett, merev, csupán a tudományos tényezőket számításba vevő főorvosig. Azonban nem csak a szereplők megformálása figyelemreméltó ebben a könyvben, hanem a képesség arra, hogy egyszerre több komoly hangvételű témát is feldolgoz (élet és halál, hit és remény, megbocsátás, anyai szeretet), miközben a párbeszédekkel mindvégig képes mosolyt csalni az olvasó arcára.

Ez a könyv nem arról szól, hogy a szerelem mindent legyőz. Hanem az életről, ami ugyan tele van akadályokkal, az ember az utolsó lélegzetéig küzd, igyekszik nem feladni. Ti se adjátok fel! Főleg az olvasást ne, hiszen egy jó könyv nem csak átélni segíthet dolgokat, hanem sok esetben túlélni is... és nem, most éppen nem a Kórélettani alapok könyvre céloztam. Remélem, hogy elvétve jut időtök az iskolai „szórakoztató” irodalom mellett valami másra is!



Kedvenc idézeteim:

„Szívörvány és nőpohely – nem igazán tudom, meteorológiailag hogyan létezhetnek együtt, de a szobámban egyszerre vannak jelen.”

„Mindkettlen elrepültünk, csak nem ugyanazt a leszállópályát választottuk.”

„Csak annyit tudok, hogy sikerült, és a szavaiban visszhangra találnak a gondolataim. –Itt vagy. Itt vagyok.”

Írta:
Takács
Biborka
Rebeka



Írta:
Nagy Edina



Star Wars: Skywalker Kora

Az év egyik legjobban várt filmje végre a mozikba kerül. A történet Az utolsó Jedik eseményei után indul, amikor az Ellenállás megmaradt erőinek szembe kell nézniük az Első Renddel. Találkozhatunk visszatérő karakterekkel is, köztük Lando Calrissianal, akinek kulcsszerep juthat az új szövetségeseik felkeresésében. Mindemellett Rey származásáról is leshat a lepel, és az is kiderül, hogy a lány ellen tud-e állni a sötét oldalnak. Az űrhajók szerelmesei sem maradnak meglepetés nélkül, hiszen először az új trilógia során feltűnnek az Y-szárnyú vadászbombázók is. A filmben látható grandiózus csata méltó lezárása lehet a sagának.

Bemutató: december 19.

Kémesítve

Természetesen a karácsony nem maradhat animációs film nélkül, melyre a családdal, barátokkal be lehet ülni, ha már tele vagyunk a bejglivel és a töltött káposztával. A film főszereplője Lance Sterling, a szuperlaza, szupermagabiztos kém, valamint az ő tökéletes ellentéte, a feltaláló Walter Becket. Walter nem szuperlaza, és nem is szupermagabiztos, azonban kitűnő eszével és találékonyságával biztosítja a kémkedéshez nélkülözhetetlen eszközöket. Egy váratlan fordulatnak köszönhetően azonban megbomlik az eddig jól működő rendszer, és kénytelenek egy különös felállásban egy csapatként dolgozni.

Bemutató: december 26.

Nászszezon

Az év vége még rejteget a mozi szerelmeseinek egy szórakoztató vígjátékot. A történet középpontjában Mara Hickey (Sarah Hyland) áll, a fiatal Los-Angeles-i fotós. A lány élvezi az életét: szereti a munkáját, folyamatosan ismerkedik, randizgat. A házasság azonban igen messze van a fontossági listáján. Egy nap megismerkedik egy feltörekvő séffel, Jake-kel (Tyler James Williams). Ez a pont nagy fordulatot hoz Mara életében, melyen az sem segít, hogy barátainak sorra kötik be a fejüket, így rájön, hogy el kell döntenie, hogyan haladjon tovább az élete.

Bemutató: december 26.



SOROZAT

The Office

A mára már igaz klasszikus szitkomok közé tartozó sorozatot 2005-ben kezdték el sugározni. Alapja az angol hasonló nevű sorozat volt, amit Ricky Gervais és Stephen Merchant híres komikusok készítettek. Az amerikai feldolgozáson Greg Daniels dolgozott, akinek később a keze alól került ki a *Parks and Recreation* (Városfejlesztési ügyosztály) is. A sorozat egy látszólag unalmas iroda mindennapjait dolgozza fel. A helyszín első látásra talán tényleg nem kecsegtet a legviccesebb történetekkel, ám a karakterek azok, akik igazán megtöltik humorral és étellel a sorozatot. A történet egy fiktív cég (*Dunder Mifflin Papírvállalat*) egyik regionális irodájában játszódik. Az irodavezető, Michael Scott (Steve Carell) és beosztottjainak vicces munkanapjainak lehetünk tanúi.

A sorozat 2013-ban ért véget és azóta is rengeteg rajongót szerzett magának. A nagy érdeklődés miatt Angela Kinsey (*Angela*) és Jenna Fischer (*Pam*) színésznők az ősszel egy podcastet indítottak, amiben még sosem hallott történeteket mesélnek el a hallgatónak. A *The Office* minden szitkom rajongó számára kötelező darab, nem véletlen, hogy a most is nagy rajongótáborral rendelkezik.



The Haunting of Hill House

A Crain család édesanyjuk tragikus halálának éjszakáján elmene-kültek régi otthonukból. Sok-sok évvel később a szétszéledt családtagok kénytelenek szembenézni a szörnyű emlékekkel, amik egykor elkergették őket az öreg házból. Az antológia sorozat következő évada 2020-ban várható a Netflixre. Az őszi hónapokra tökéletes borzongást biztosít a horrorrajongók számára a sorozat, úgyhogy aki szereti a stílust, biztosan egy új kedvencre lel majd.



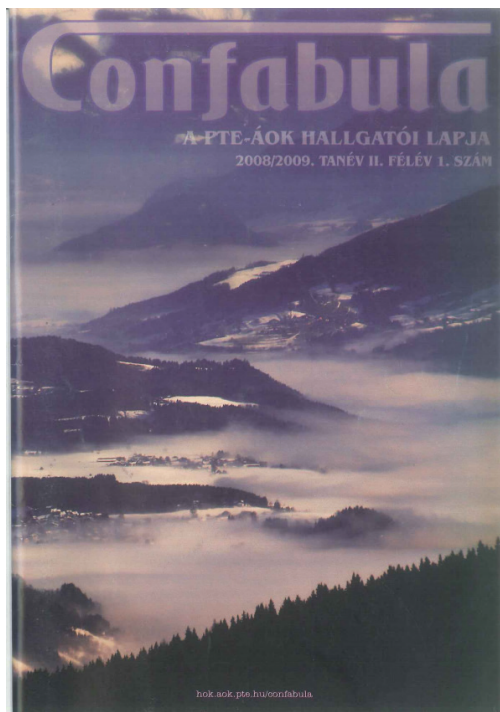
Írta:
**Jakab
Veronika**

VISSZATEKINTÉS

Amikor megkaptam a *Visszatekintés* rovatot, még fogalmam sem volt, mi sül majd ki belőle. Egyszerűen nekikezdtem az évekkel ezelőtti írott Confabuláknak, és úgy gondoltam, a megfelelő cikket olvasva tudni fogom, hogy ez az, amit kerestem. Nem is jutottam egy-két számnál tovább, mikor a „Megkérdeztük olvasóinkat: Mit szeretnek az egyetemben?” címet látva elfogott ez az érzés. Ami leginkább megfogott ebben az írásban, hogy hiába telt el majdnem 10 év, – hiszen a 2008/2009-es tanév II. szemeszterének 1. számáról beszélünk – akár minden változtatás nélkül is közölhetnék, akkor sem lenne idejét múlt. Például igen, a bejárati ajtó torlaszoló tömeg túlnyomó része még mindig külföldi, és ahogyan azt *Krimhilda* is írta, én is gyakran felteszem magamnak a kérdést „Miért is kell ez nekem?”. Bevallom, hogy leggyakrabban a „Te egy író nagy mazochista vagy!” válasz hangzik el a fejemben, amihez egyébként egész biztosan nem fér kétség. Kezeket fel, ki érez még hasonlóképp? Viszont, ha még egy kicsit tovább viszem a gondolatmenetet, az indok egyértelmű, és itt megint csak visszatérnék szerkesztőtársam szavaihoz:



**„EGYSZERŰEN
NEM TUDOM
ELKÉPZELNI,
MI MÁST CSINÁLNÉK
SZÍVESEBBEN. HA EZ NEM
LENNE IGAZ, MÁR EGÉSZEN
BIZTOSAN NEM LENNÉK ITT, ÉS
FŐLEG NEM ÍRNÁM EZT
A CIKKET. AZ ALAPOZÓ ÉS
PREKLINIKAI MODULON TÚL
PONTOSAN TISZTÁBAN VAGYOK
VELE, MENNYI AKADÁLYT KELL
LEKÜZDENIE EGY MEDIKUSNAK,
MIG A KLINIKUMBA ÉRVE
LÁTÓTÁVOLSÁGON BELÜL
KERÜL AZ A BIZONYOS DR.”.**



Most viszont nem is szaporítanám tovább a szót, lássuk, mit választottak idén a különböző évfolyamok hallgatói:

„Én azért szeretek egyetemre járni, mert nagyon jó a társaság, csomó új barátot szereztem. Emellett koleszos vagyok, így nem csak a suliban, de ott is egy kis összetartó csapat jött létre. Másik, amit nagyon élvezek, az az, hogy végre azt tanulhatom, ami igazán érdekel, és amivel később foglalkozni szeretnék. Gimnáziumban a diákok nem igazán válogathattak az órák közül, úgyhogy röviden boldog vagyok, hogy csomó érdekes órát fel tudtam venni.”

– egy golya

„A város és az egyetem hangulata egyedülálló. Olyan emberek között lehetek, akikkel megértően hallgatjuk egymás panaszait adott tárgy

nehézségeivel kapcsolatban, és akikkel őszinte lelkesedéssel beszélhetünk olyan dolgokról is, amikre mások esetleg furcsa szemmel, undorodva néznek. A megpróbáltatások és az együtt szerzett élmények pedig erős közösséggé kovácsolnak minket."

– egy másodéves

„Ami először eszembe jut, az a sok szenvedés és lemondás, amivel jár ez a szak, de közben a sok nehézség és akadály ellenére büszkévé is tesz, hogy ide járhatok. Ami nagyon tetszik az egyetemünkön, egyrészt a rengeteg kedves és nyitott ember, akikkel megismerkedhetek, és találkozhatok, másrészt a sok program, melyet szerveznek nekünk: előadások, gyümölcsnap, reggelik, főző workshopok."

– egy harmadéves

„Ami a pécsi orvosi karról eszembe jut: magas színvonalú és korszerű oktatás, magas elvárások, összetartó közösség, az elképzeléseink megvalósulásának lehetősége. Tudom, hogy ide járni a legjobb, habár ez csak egy „szerény” vidéki egyetem a fővárosiak szemében... Jól érzem magam itt, szeretem az itteni embereket."

– egy negyedéves

„Szeretem a „mi kis közösségünket” és a barátokat, akiket itt ismertem meg, illetve a sok pofon és csalódás erősebbé, szívósabbá tett."

– egy ötödéves

„Az szeretem az egyetemen, hogy olyan emberekkel ismerkedhettem meg, akikkel életre szóló barátságot köthettem. Ezen kívül pedig, hogy ráébredtem arra, hogy a magamba vetett bizalom az egyik legfontosabb része a sikernek, hiszen ha én nem hiszek magamban, más miért tenné?"

– egy hatodéves

Szerintem elég egyértelmű, mi a közös hallgatótársaink válaszában. Amellett, hogy persze az orvossá válás a cél, az emberek azok, akik miatt szeretünk ide járni. Akár tetszik, akár nem, az egyetem a második otthonunk. Szarkasztikusan úgy is fogalmazhatnánk, hogy az itt töltött „tetemes” idő miatt, de én inkább úgy gondolom, hogy a barátaink teszik azzá. Most pedig mielőtt elolvasnátok a 10 évvel ezelőtti íródott ötletadó cikkét ennek a kis közvélemény kutatásnak, csak ennyit mondanék búcsúzóul: Kívánom mindenkinek, hogy találja meg azokat az embereket, akikkel őszintén jól tudja érezni magát, és akik fátkyaként utat mutatnak a nehéz időkben, mikor szem elől tévesztenék a fényt az alagút végén.



Amikor a legutóbbi szerkesztőségi ülésen e cikk megírását kaptam feladatul, nagyon örültem. Egyrészt boldoggá tett, hogy olyasvalamiről írhatok, ami az egyetemi élettel kapcsolatos – másrészt úgy gondoltam, könnyű dolgom lesz, csak „kiszúrok” magamnak minden évfolyamról egy hallgatót és felteszem a nagy kérdést: „Miért szeretsz ide járni?”. Ami az utóbbit illeti, sajnos korántsem volt így, mert erre nem könnyű válaszolni. Képzeld csak el, kedves Olvasó, hogy odaáll eléd egy kissé zilált, egyfolytában „be nem álló szájú” lány, aki feltesz Neked egy olyan kérdést, amire talán ő sem tudna felelni, de azért mohón lesi ajkad mozgását és írja szavaidat, még ha nem is arról beszélsz, amit kérdezett. Sajnos (vagy talán szerencsére?) a cikk is ezt tükrözi majd. Ezek után talán Te is elnézőbb leszel velem, ha nem egészen arról írok, amit vártál, így nem sértődöm meg, ha nem olvasol tovább. Ha ezek ellenére úgy döntesz, folytatod, ha már egyszer elkezdted, ám legyen, de én figyelmeztetlek.

Legelső beszélgetőtársam egy másodéves medika volt, akinél az említett problémákkal rögtön szembesültem. Mikor feltettem a kérdést, szegénykém csak pislogott és próbált magyarázkodni, hogy ő sajnos nagyon rossz interjúalany. Ami azt illeti, szerintem rossz felelő nincs, csak rossz kérdező. (Most látom csak, milyen szép kis mondás, eszembe juthatott volna még vizsgaidőszakban...) Azért sikerült „dalra fakasztani a madárkát” (utólagos elnézést kérek a giccses kifejezésért), és egy igazán szép választ kaptam: „összetartás orvosai körökben”. A beszélgetésből az is kiderült, hogy a párja is orvostanhallgató, ráadásul csoporttársak. Azt mondta, ez egyáltalán nem zavaró, maga a csoport is nagyon koherens, ami pedig kettejük kapcsolatát illeti, igazán jól megértik egymást, és ahogy fogalmazott: „kevesebb a hiszti, mert megérti, mikor min megyek keresztül”.

Másnap délutánra sikerült összehozni a találkát egy szimpatikus végzőssel, aki szakított rám időt

annak ellenére, hogy a héten vizsgázott. Nagyon rutinosan felelt a kérdésekre. Azt mondta, a város hangulatát is nagyon szereti, valamint a sok külföldit (igen, a bejárati ajtót torlaszoló tömegről van szó), mert így nagyon sokféle kultúra megismerésére van lehetőségünk. Örültem ennek a találkozásnak, mert egy hatodéves szemszögéből láthattam az egyetemet. Úgy érzi, most már szinte kollégaként kezelik a klinikákon, ami kifejezetten pozitív, s idézem „aki akar dolgozni, az már a betegellátás részévé válhat”. Persze, mesélt a korábbi évekről is, az alapozó modul „kicsit idegesítőnek” találta, s azt hitte, mindig majd könnyebb lesz a következő év – „könnyebb nem lett, de egyre izgalmasabb, egyre több mindenbe belelátunk”. Jó, hogy ilyen hatalmas tudás birtokában van az ember, és „most a tévedés még csak tévedés, később már felelősség lesz”.



Szerdán először egy elsővel találkoztam egy nagyon közvetlen, „jófej” srác képében. Számára az egyetem „az utolsó lépcső a végcél felé”, ahol a „levegő is más, itt kezdődik a jövő”. „Ide nemcsak partizni jár az ember, vagy a szép csajok miatt”. Szavai – ha szabad így fogalmaznom – a kezdők töretlen lelkesedését tükrözték. Számára minden élmény pozitív: a tanárok, gyakorlatvezetők közvetlenek és segítőkészek, a csoport rendkívül összetartó, családias a légkör. Azt mondja, más orvoskarokon senkit sem érdekel, érted-e az anyagot vagy sem – itt viszont törődnek veled.

Ami a negyedéves kollégát illeti, csak ennyit fűzött hozzá: „Lehet inni”. Ezúton is elnézést kérek minden negyedikestől, amiért nem kerestem egy másik alanyt, de úgy érzem, egy adott kört ez a férfiú is reprezentál. Így kérek, kedves Olvasó, Te sem az évfolyamot ítéld meg, csak tudj róla (ha eddig ugyan nem tudtál), hogy van ilyen is.

Csütörtökön egy párhoz volt szerencsém, a lány ötöd- a fiú harmadéves. A lány azt mondta, saj-

nos jelenleg nem tudna túl sok jót mondani az egyetemről, de az mindenképpen pozitív, hogy amióta ide jár, önállóbb lett. A fiú szívesen beszélt a témáról, úgy láttam, jól esik neki megosztani a gondolatait:



„KÖZÉPISKOLÁBAN MINDIG AZ ALAPJÁN ÍTÉLTÉK MEG AZ EMBEREK, AMIT ÉPPEM TESZEK, AHOGY VISELKEDEM. ITT OLYAN BARÁTAIM VANNAK, AKIK A FELSZÍNES DOLGOK MÖGÉ LÁTNAK, ÉS OLYANNAK SZERETNEK, AMILYEN IGAZÁBÓL VAGYOK.”

Azt hiszem, ha mást nem is, egy következtetést levonhatunk mindebből: mindenki szeret valamit az egyetemen, szeretünk idejárni. S mivel a hét igazi meseszám, én is hozzáfűznék néhány gondolatot az előttem szólókhhoz. Nehéz célokat tűztünk ki magunk elé, melyek velünk együtt változnak is, s gyakran érezzük úgy, talán nem is itt a helyünk. Miért is kell ez nekem? – teszem fel a kérdést meglehetősen gyakran.

A válasz egyszerű: semmit sem csinálnék szíve- sebben. A lécc egyre magasabb, de ha átgugrom az akadályt, olyan örömet okoz, amelyet semmi más. És engem ez boldoggá tesz: a lécc, az azt tartó oszlopok, a mögöttem álló barátok, az érzés, hogy medikus vagyok – egyszóval az Egyetem.

- krimhilda -



Készítette:
**Takács
Bíborka
Rebeka**

TUDDTAD-E?

Vannak tények, amiket kár tagadni. Egy ilyen tény például, hogy a bort szinte minden ember szereti. Mindenki tud róla valamit, de hogy e lapszám olvasói még jobban kiigazodjanak a borok világában, segítünk néhány érdekes információval.

Néhány infó a borok világából



1. Kezdjük az alapokkal: bár több változat van, a három leginkább elterjedt a fehérbor, a rozé és a vörösbor. A rozé is vörösszőlőből készül, csak rövidebb ideig ázik darálás után szőlőhéjon, mint a vörösbor.

2. A vörösszőlő idősebb, mint a fehér szőlő. DNS-vizsgálatokkal kimutatták, hogy a fehér szőlők a vörösszőlők genetikai mutációi.

3. A mustban lévő cukrot élesztőgombák alakítják alkohollá. Ha az erjedési folyamatot megállítják, mielőtt az minden cukrot alkohollá alakított volna, édes bort kapunk. Ezért van az, hogy az édeesebb borokban kevesebb az alkoholtartalom.

4. Cukortartalma szerint 4 kategóriába sorolhatjuk a borokat: száraz (kevesebb, mint 4 gramm/liter cukorral), félszáraz (4-12 gramm/liter), félédes (12-45 gramm/liter) vagy édes (több, mint 45 gramm/liter) borokról beszélhetünk.

5. Késői szüretelésűnek nevezhetünk egy bort, ha a szőlőt nem a szokásos szüreti időszakban, hanem néhány héttel vagy hónappal később szedik le. A töppedt szemek magas cukortartalma miatt természetesen édes bort lehet belőle készíteni.

6. Előbbi nem összekeverendő a jégborral, melyhez a szükséges mustot fagyott állapotban lévő szőlőszemekből préselik. Emiatt az elkészült bor koncentrált szárazanyag-tartalmú, nagyon édes, ugyanakkor magas savtartalmú lesz.


7. Szintén külön fogalom az aszúbor. Az aszúszőlő olyan nagy cukor és savtartalommal rendelkező szőlő, amelyet túlértelemnek, aszalnak, és így töppedt állagú lesz, nemesrothadásnak indul. A kiválogatott aszúszemekből önmagából kicsorduló lé alkotja az aszúesszencia alapanyagát, mely rendkívül értékes, hiszen 30 liternyi szőlőből csupán 1-1.5 liter esszencia csordul ki.

8. Gyakorlatilag minden bor tartalmaz szulfítot, ami a természetes kén egyik formája. Ezzel akadályozzák meg a borok (és egyes élelmiszerek) minőségének romlását.

9. A borok tárolásánál nem csak a (lehetőség szerint pince-hűvös) hőmérsékletre kell figyelni. A parafadugós borokat döntve kell tárolni, hogy a palackban lévő nedű folyamatosan nedvesen tartsa a dugót, így az nem szárad ki.



10. Mátyás király idején Magyarország volt Európa egyik leghíresebb szőlőtermesztő országa.



11. Most a három legnagyobb bórtermelő Olaszország, Franciaország és Spanyolország.

12. Pécsen található a világ hatodik legnagyobb szőlőgőnbankja.

13. A Vatikánban a legnagyobb az egy főre eső átlagos borfogyasztás: egy 2017-es adat szerint 76 liter évente. Ez másfélszerese az olasz borfogyasztásnak (és háromszorosa a magyarnak).

15. A francia tölgyfahordókhoz átlagosan 170 éves fákat használnak alapanyagként.

16. Világszerte összesen mintegy 10 ezer különböző borszőlő-fajta létezik.

17. Károly brit hercegnek van egy átalakított Aston Martinja, ami borral (pontosabban borból származó bioetanollal) üzemel.

18. A világ legrégebbi tartósított borospalackja közel 1700 éves. Jelenleg egy speyeri múzeumban őrzik az ősi palackot, melyet egy 4. századi római nemesi sírban fedeztek fel.

19. Van, aki fél a boroktól. Ennek az állapotnak a neve *Oenophobia*.

20. A Japánban található *Hakone-Machi Yunessun Gyógyfürdő*ben a vendégek vörösbóban úszhatnak. Az egyedülálló medencében még egy 3,6 méter magas borsüveg is található. A borban fürdésnek fiatalító hatást tulajdonítanak.



14. A nők jobban kóstolnak bort. A borkóstolás egyik lényeges (sokak szerint egyenesen döntő) eleme az illatok felismerése, ebben pedig jobbak a nők.

Összeállította:
Kozák Bernadett



KINTLI ORSOLYA

INTERJÚ

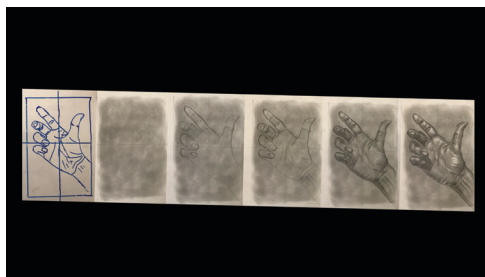


Ha még nem hallottál volna a *Hemispherium Cerebri Dextrum* rajzkurzusról, vagy csak szimplán érdekel a rajzolás, alkotás, akkor soron következő interjúnkból minden felmerülő kérdésre választ kaphatsz.

Kintli Orsolya negyedéves orvostanhallgató, aki már óvodás korában is állandóan állatokat és embereket rajzolt mozgás közben, az óvónői szerint korához képest szokatlannul korán. Orvosi tanulmányai mellett sem unatkozik az alkotást illetően: egy óvodában festett fali festményeket a csoportok öltözőjébe, plakátokat tervezett a Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületének prevenció programjaira, drukker zászlókat és molinót a *Medikus Kupákra*

Eszedbe jutott, hogy valamilyen művészeti egyetemet válassz, vagy egyértelmű volt, hogy orvos szeretnél lenni?

Soha életemben nem gondoltam volna, hogy egy nap az orvosira fogok járni. Gimnázium alatt három erősségem volt: a rajz, a sport és az angol. Biológiából sem voltak rossz jegyeim, de a kémia akkoriban egyáltalán nem foglalkoztatott. Mindenki számára egyértelmű volt, hogy a *Moholy-Nagy Művészeti Egyetemre* jelentkezek majd. Lassan azonban rájöttem, hogy nem szeretném, ha életem hátralévő része végeláthatatlan alkotásból állna, görcsös megfelelni akarással. Én élvezetből, és nem kötelességből szerettem volna rajzolni. Végül a belsőépítészetre esett a választásom, ahol szintén elvárás a kiemelkedő rajztudás.



A sikeres felvételim után azonban megint rá kellett jöjjek, hogy nem tudok parancsszóra bármikor szépet alkotni. Ahhoz nekem ihlet kell... máskülönben elégedetlen leszek az eredménnyel. Az orvosi gondolata váratlanul került képbe, amikor Erasmus alatt sok orvostanhallgatót ismertem meg. Lenyűgözve hallgattam mindent, amit meséltek tanulmányaikról. Családom és barátaim nem kis meglepetésére bejelentettem, hogy diploma után váltani fogok, és megpróbálom a felvételit az orvosira... és most itt vagyok negyedéven.

Szerinted ez a fajta művészi véna jelenthet bármilyen előnyt, vagy segíthet az orvosi tanulmányaidban?

Nekem sokat segítettek az évek során a füzet sarkára gyorsan felírkált skicceim, vagy egy-egy anatómiai képlet vizualizálásához készített ábrák, esetleg molekuláris sejtbiológiai vagy később kórélettani folyamatok karikatúrában való megjelenítése.

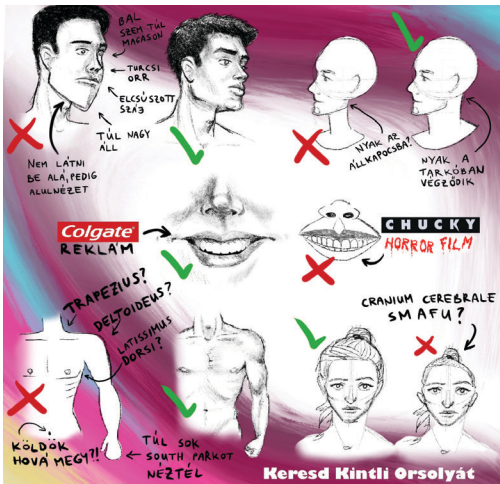


Ha jól tudom, nemrég indítottál a karon egy rajzkurzust, stílusosan Hemispherium Cerebri Dextrum néven. Honnan jött az ötlet?

Igen, előző félévben indítottam, és idén is folytatódott kedd esténként. Az ötlet úgy jött, hogy néha a barátaim megkértek, tanítsak meg nekik ezt meg azt, hogy mit hogyan kell lerajzolni. Miközben magyaráztam nekik, észrevettem, hogy számomra egyértelmű dolgokat (árnyékok, formák, arányok, irányok, kontrasztok) nem vesznek észre, csak ha felhívom rá a figyelmüket. Ekkor döntöttem úgy, hogy indítok egy teljesen ingyenes, kezdőknek szóló, kötetlen, de talán tanulságos rajzórát. A HÖK segítségével igen gyorsan meglett a teremfoglalás és a szükséges eszközök is.

Hogyan zajlik egy ilyen óra?

Az első félévben megkérdeztem a résztvevőket, hogy ki mit szeretne rajzolni. A legtöbben emberi alakot, arcot mondtak. Attól tartottam, hogy ha egyből belevágnánk a közepébe bármilyen „bemelegítő” gyakorlat nélkül, akkor az óra végén csalódnának az eredményben. Így tavaly többnyire azt gyakoroltattam velük, hogy azt rajzolják, amit látnak, és ne azt, amit tudnak arról, amit rajzolnak. Ezt úgy értem, hogy pl. amikor szemét rajzol a „laikus”, akkor arra gondol, hogy a szem mandula alakú, és a rajza nem lesz életszerű. Azonban egy rajzolni jól tudó személy azt ábrázolja, amit lát, ami többnyire aligha jelent szabályos mandulaformát. Idén viszont már nekikezdünk az emberi alakoknak. Ehhez viszont nem elég az, amit én tudok, azt is meg kellett tanulnom, hogyan adjam azt át. Az eddigi visszajelzések alapján mindenki elégedett az alkotásaival, és nagyon jól szórakoznak.



A kurzus neve pedig, - amit direkt a medikusoknak fordítottam le latinra – „jobb agyféltekés rajzolás” jelent, ami egy ismert és sikeres rajz kurzus világ szerete. Mindenféle trükk segítségével érik el a résztvevőknél, hogy pár hét alatt hatalmasat fejlődjön a rajzkészségük. Én azelőtt sosem értettem, hogy mi a különbség a jobbféltekés rajzolás és az egyszerű rajzolás között, majd rájöttem, hogy valójában semmi. Ugyanazokat a fogásokat használják, amit minden más művész, csak elnagyolva, leegyszerűsítve.

Milyen technikákat részesítesz előnyben? Van kedvenced?

Technikát nem tudok megnevezni, de graffittal szeretek a leginkább rajzolni. Tematika szerint pedig portrékat, egész alakokat szoktam rajzolni, legyen az valaki, akit ténylegesen látok, vagy csak egy fantázia személy. Amióta beszereztem egy tabletet, újabbban sok képet készítek digitálisan (bár eredetileg jegyzeteléshez, tanuláshoz vettem). Nyaranta pedig szívesen kísérletezem pasztellkkrétával, és olajfestékkel.

Mit gondolsz, mennyire tanulható a rajzolás? Mit mondanál azoknak, akik félnek belevágni? Van valami jó tanácsod, hogyan érdemes elkezdni?

Bár a rajzhoz való affinitásomat valószínűleg Édesapámtól örököltem, szerintem teljesen tanulható a rajzolás, különben nem is tanítanám. Sokan azt mondják, hogy azért nem rajzolnak, mert félnek az eredménytől, hogy csalódást fog okozni. Az tény, hogy én is rengeteget csalódom, még ma is egyes képeimben. Gyakran azért nem sikerül egy rajz, mert az ember nem bízik meg eléggé a saját látásában. A rajz kurzusokon pont azt a feladatot töltöm be, hogy megmutassam nekik, hogy mit kell észrevenyene és megerősítem őket abban, hogy „Igen, tudom, hogy az ott úgy néz ki, mint két



virslí, de hidd el, ha úgy rajzolod le, ahogy látod, akkor abból a végén ki fog jönni egy alkar és egy felkar". Azt javasolnám a kezdőknek, hogy kezdjék a rajzolást egyszerűbb formákkal (pl. egy fanyelű kés vagy a körmös ujjpercük). Próbálják meg megfigyelni, és pontosan lemásolni a formákat, árnyalatokat, hajlatokat, szögeket, arányokat, irányokat, mert ez a kulcsa egy jó rajznak. Majd lassan tegyék magasabbra a léceket, rajzoljanak bonyolultabb tárgyakat vagy egy kezét, majd arcokat, anatómiai helyzetű testeket, végül pedig testeket mozgásban. Az árnyékolás rengeteget számít, és dob a rajzon, de azt is későbbre hagynám.

Lényeg, ami lényeg, próbálják meg legalább, vagy úgy is fogalmazhatnék: „Gyakorlat teszi a mestert!”.

A diploma megszerzése mellett szerepel-e még valamilyen formában a terveid között a rajzolás?

Természetesen! Pár évvel ezelőtt álmodtam meg, hogy egyszer majd összehoznék egy nonprofit szervezetet, aminek tagjai mind művészek, tehetséges rajzoló, festők lennének. Együtt kifestենék gyermekklinikákat, szegény óvodákat, iskolákat.



Már a neve is megvan, mégpedig „Happy Walls”. Illetve még elsőben szóba jött, hogy csinálnék egy kiállítást az aula emeleti folyosóján az eddigi munkáimból, de ezek még mind a jövő zenéi.

Köszönöm szépen a beszélgetést, sok sikert és kitartást kívánok az elkövetkezendő évekhez!



Készítette:
Takács Báborka Rebeka
Fotók:
Kinlli Orsolya

PSZICHÉ GYÁSZ

Számodra mit jelent a gyász? Gondolkodtál már azon, hogyan definiálnád ezt a szót? November elején, amikor mindnyájan megemlékszünk szeretteinkről – ki a temetőekben, gyertyát gyújtva, ki léleekben, az otthon melegét élvezve egy teamécse fényénél – valahogy mindig elfog egyfajta nyomasztó érzés a halállal és elmúlással kapcsolatban; holott hivatásom része (lesz) és a mindennapi élet „normális” eseménye.

Valaki meghalt. Leírni és kimondani is egyaránt hátborzongató. Itt hagyta földi maradványait, és elment – de hová?! Senki nem tudja... Itt hagyott minket, és mi gyászoljuk.

Tulajdonképpen mit is gyászolunk? Sajnáljuk őt, amiért nem él tovább? Sajnáljuk, hogy nem láthatja felnőni a gyerekeit, unokáit? Vagy sajnáljuk magunkat, amiért innentől kezdve egyedül leszünk a problémáinkkal? Végül is mit sajnálunk, és kit is gyászolunk? Ugye nem is olyan egyszerű ez a kérdéskör. Ha jobban belegondolunk, nemcsak akkor gyászolunk, ha egy szerettünket elveszítjük. Akkor is kialakul a gyászreakció, ha lezárul egy szakasz az életünkben, szakítunk a párunkkal, vagy csalódunk valamiben/valakiben; tehát elmondható, hogy a gyász valamilyen veszteség következtében létrejövő magatartási formák összessége.

Freud szavaival élve: „Gyász esetén a világ válik szegényessé és üressé, a depresszió során pedig maga az én.”

Freud eleinte a gyászra alapozta az unipoláris depresszió pszichoanalitikus magyarázatát, mivel a mély fájdalom szomorúsághoz és egyéb lelki



problémákhoz vezethet, amik nagyon hasonlítanak a klinikai depresszió képeéhez. Ugyanakkor Freud a *Gyász és melankólia* című művében már elkülönítette egymástól a normál és patológias gyászt.

TERMÉSZETES GYÁSZ

Általában a gyász fogalmát egy adott személy halálát követő állapotra értjük, azonban nem szabad elfelejteni, hogy gyászolhatunk más veszteségeket is (egyéni vagy kollektív traumák elszívódása, partnerkapcsolat megszakadása, munkanélküliség, nyugdíjba vonulás, költözködés, iskola- vagy munkahelyváltás, elbocsátás stb.). Egy szeretett személy elvesztése azonban sokkal intenzívebb választ vált ki. Az erre a veszteségre adott reakciót meghatározza az elhunytal való kapcsolat jellege, a halál módja, a gyászoló életkora, alapszemélyisége, előzetes életeseményei, korábbi betegségei, aktuális pszichés állapota, kulturális környezete, vallásossága.

A gyász pszichológiai szempontból tekintve nem állapot, hanem egy összetett és természetes folyamat. Az első modellek kezdetben három fázist állapítottak meg: az érzelmi sokkot, a veszteség tudatosulását és a felépülést, az újraszerveződést (Engel 1964, Averill 1968). A gyakorlat szempontjából azonban érdemes a gyász folyamatát több stádiumon keresztül tárgyalni, hiszen egy összetett jelenségről van szó. Fontos, hogy a különböző szakaszokat nem lehet egymástól élesen különválasztani, a traumák után ugyanis vegyes érzések kavarnak mindenki: bűntudat, önvád, harag – hol az egyik, hol a másik erősödik.

PATOLÓGIÁS GYÁSZ

Kórosnak mondjuk a gyászállapotot, ha az fél évnél is tovább tart, ill. jellegzetes tünetek alakulnak ki. A DSM-IV-TR külön kezeli az „egyszerű gyász” kategóriát, s a kóros gyász eseteit a major depressziók közé sorolja.

A kóros gyász tünetei:

- lelkiismeretfurdalás a hozzátartozó halála miatt („nem tettem meg mindent”, „nem oda kellett volna vinni”, „másik orvost kellett volna választani” stb.);
- az elhunytal való állandó gondolati foglalkozás, az elhunyt idealizálása;
- olyan magatartás és életmód, mint ha az elhunyt még élne (megteríti neki, ruháihoz, holmijához nem nyúl, súlyosabb esetben fantáziájában „társalog” vele);
- többnyire depresszív állapot, halállal kapcsolatos gondolatok: „nekem is meg kellett volna halnom”;
- az életvitelben súlyos nehézség.

A gyászállapot többnyire spontán is oldódik, elhúzódó és súlyos esetben azonban gyógyszeres és pszichoterápiás kezelésre van szükség.

Leendő orvosként úgy gondolom, kutya kötelességünk észrevenni a kóros gyászállapotba csúszó vagy arra hajlamos ismerőseinket, barátainkat, betegeinket és azok hozzátartozóit. Ne féljünk segítséget nyújtani, vagy felhívni a figyelmet a bajra!

Összeállította:
Bábindeli Cintia

Forrás:

Tringer László:

A pszichiátria tankönyve, Wikipedia





Írta:
Györfi
Nina

ZÖLDKÖZNAPOK

Az elmúlt hónapokban *Greta Thunberg ENSZ Klímacsúcson* elhangzott beszédétől és a konferenciával párhuzamosan zajló *III. Globális Klímasztrájk-tól* volt hangos a média. Az *egyhetes tüntetéssorozathoz* több mint 150 országból, közel 5 millióan csatlakoztak, ezzel ez volt a valaha volt legnagyobb tömegmegmozdulás a klímaváltozás ügyében.



Hosszú folyamat volt, amíg eljutottunk addig, hogy milliók világszerte egyszerre szólalnak fel a földi erőforrások túlhasználása és a környezetszennyezés ellen. Sajnos még ma is sokan érzik úgy, hogy amit ők tehetnek és a vele járó kényelmetlenség nem áll arányban azzal, amit elérnek vele. A környezetünket és ezzel jövőnket megóvni igyekvő életvitelt folytatni nem pénz kérdése, és nem csak a tehetősek dolga, vagy kiváltsága. Az, hogy az ember mennyire tud környezettudatosan élni a mindennapokban, nagyban függ a lehetőségeitől, amelyeket általában az adott ország politikai és gazdasági vezetői teremthetnek meg és kell megteremteniük.

De mit tehetünk mi?

MONDJ NEMET A MŰANYAGOKRA!

Magyarországon egy átlagos napon 1,3 millió zacskót viszünk haza. A műanyagok egyik szépséghibája, hogy sosem bomlanak le, csak kisebb részekre aprózódnak, ezáltal felhalmozódnak az élővízben, és bekerülnek a táplálékláncba. Előállításuk levegő-, víz-, és talajszennyezéssel jár. Vásárláshoz vigyél magaddal vászontáskát, hátizsákot, vagy kosarat; zöldség, gyümölcs és pékáru csomagolásához pedig használj hálós textilzsákot. Pécsen két csomagolásmentes bolt is található, ahol kimérve vásárolhatsz élelmiszert.

KERÜLD A PÁLMAOLAJT!

A pálmaolaj egy olyan olcsó növényi olaj, amelyet rengeteg termék tartalmaz, amit a mindennapokban vásárolunk. A világ egyre növekvő pálmaolaj igényének kielégítésére rengeteg esőerdőt égetnek fel és irtanak ki. A hatalmas erdőtüzek kihalás szélére sodortak állatfajokat. A globális klímára is hatalmas veszélyt jelentenek, hiszen az erdőtüzek pár hónapos széndioxid kibocsátása nagy ipari országok éves emissziójával vetekszik. Válassz pálmaolajmentes termékeket!

RÉSZESÍTSD ELŐNYBEN A HELYI TERMÉKEKET!

Minél többet utazik a termék vagy annak alapanyaga, annál nagyobb a járulékos légszennyezés és a szállításhoz felhasznált energia. A rothadás, idő előtti érés megelőzése érdekében több vegyi anyaggal kezelik a gyümölcsöt, zöldséget. A kisebb környezetterheléssel járó helyi termelés ösztönzi a biológiai sokféleséget a mezőgazdaságban (nincs intenzív földhasználat, kisebb víz- és vegyszerhasználat), és segíti a helyi gazdaságok, kistermelők megerősödését. A fölösleges fogyasztás mérséklése pedig egyenesen pénztárcakímélő módja a környezettudatosságnak.

FOGYASSZ KEVESEBB HÚST!

1 kg marhahús előállítása során 27 kg CO₂ kerül a légkörbe, és 16 000 - 66 000 liter vizet is igényelhet, mire asztalunkra kerül. Heti egy húsmentes nappal számolva már évente legalább 100 kg-mal csökkenthetjük CO₂ kibocsátásunkat. Tegyél az éghajlatváltozás hatásainak csökkentéséért, csatlakozz a húsmentes hétfő mozgalomhoz!



HASZNÁLJ TERMÉSZETES TISZTÍTÓSZEREKET!

A legtöbb mosó- és tisztítószer környezetszennyező, mérgező, nagy valószínűséggel rákkeltő, gyúlékony és rendkívül drága. Miért ne készítenél inkább közel 100 Ft-ból mosószert saját magadnak? Öblítő helyett használj ecetet és illatosítsd illóolajjal. Az ecet tisztítja a mosógépet, emellett szagsemlegesítő, és segít megőrizni a színeket. A takarításhoz használt vegyszer helyett választhatsz környezetbarát, olcsó alternatívákat: mosódiót, mosósódát, szódadikarbónát, ecetet vagy citromsavat. Mosogatáshoz és takarításhoz használj luffa tökből készült komposztálható szivacsot.

GYŰJTSZ SZELEKTÍVEN A HULLADÉKOT!

Magyarországon a háztartások 3,8 millió tonna szemetet termelnek évente, azonban ennek a temérdek hulladéknak csak az 5,5%-át gyűjtjük szelektíven, annak ellenére, hogy a lefedettség 95%-os. A lakosságtól származó, szelektíven gyűjtött hulladék nagyon „szemetes”, nem ritka, hogy a hasznosítható anyag aránya az ötven százalékot sem éri el. Ez elsősorban a nem megfelelő gyűjtés, a lakossági tudatosság hiányára vezethető vissza.



VÁLASSZ KÖRNYEZETBARÁT SZÉPSÉGÁPOLÁSI TERMÉKEKET!

A legjobbak csomagolása újratölthető, vagy komposztálható, esetleg szelektálható. Flakonos tus- és habfürdő helyett használj természetes szappanokat. A sampon tökéletes csomagolásmentes alternatívája a szilárd sampon vagy samponszappan.

Műanyag fogkefék helyett már kapható fából vagy bambuszból készült változat is. Sminklemosó és arctisztító vattakorongok, illetve nedves törölkendők helyett használj mosható arctisztító párnákat.

TARTS MAGADNÁL KULACST, SZÍVÓSZÁLAT ÉS EVŐESZKÖZT!

Ha Magyarország lakosságának 10%-a egy fél évig nem vásárolna PET palackot, hanem kulacsból inná a vizet, 110 millió palackkal kevesebb kerülne a szemétkbe.

ÜLTESS FÁT ÉS VIRÁGOT!

Az emberiség táplálékának 90 százalékát adó száz növényfajta 70 százalékát méhek porozzák be. Tegyé a szorgos beporzók védelme érdekében, és természet nekik biztonságos és elegendő beporzandó növényt.

TAKARÉKOSKODJ AZ ENERGIÁVAL!

Tudtad, hogy egy LED izzó 80 százalékkal kevesebb energiát fogyaszt az akár 50x hosszabb élettartama során?

UTAZZ KEVESEBBET AUTÓVAL!

A legfontosabb: mutass követendő példát!

Helyesen kell cselekednünk, mert a mi generációnk az első, aki közvetlenül érzi a klímaváltozás hatásait, és az utolsó, aki még érdemben küzdhet ellene. Hamarosan elfogy az idő a cselekvésre. A klímaváltozás berúgta az ajtót. A „nem az én problémám” paradigma megdőlni látszik. Nem élhetünk úgy tovább, ahogy eddig.





Confarencia



„DEAR AUDIENCE!

**I AM BARBARA
FÜLÖP FROM
THE UNIVERSITY
OF PÉCS, HUNGARY,
AND I AM VERY
HAPPY TO BE HERE.”**

Így kezdtem az előadásomat a 14. alkalommal megrendezésre kerülő YES, vagyis *Young European Scientists meeting*-en. Valóban nagy örömmel töltött el, hogy *Portóban, Portugáliában a Campus Mundi ösztöndíj segítségével az egyik legszínvonalasabb diákok által, diákoknak rendezett konferencián bemutathattam a TDK munkám eredményeit. Még 2015-ben, amikor az egy hónapos belgyógyászat gyakorlatot töltöttem Portóban, már akkor eldöntöttem, hogy ezt a csoda-világot szeretném idővel megmutatni a páromnak is.*

Akkor még eszembe sem jutott, hogy egy nap nyakunkba vesszük a pelenkákkal teli hátizsákunkat, és négyen (a két kislínnal és a férjemmel) meg sem állunk az *Ibériai félsziget* legszebb városáig. Legfőképpen praktikus okokból (vagyis jóval olcsóbb volt így a jegy) Bécsből Lisszabonba repültünk. Innen a Portugál gyorsvasútnak köszönhetően egy kényelmes, bő három órás vonatút után érkezünk Portóba. A konferenciának a São João kórház adott otthont, ahol anno a cseregyakorlatomat is töltöttem. Érdekes, és nagyon nosztalgikus érzés volt ugyanazokon a folyosókon sétálni, amiken 4 éve napjában többször végigmentem. Anno a gyakorlatom alatt a fogadó diákok sokszor emlegették a YES meetinget, a legendás konferenciát, aminek a szervezésében ők maguk is részt vettek. Kicsit titkon bízom is benne, hogy egy-két ismerős arc fogad majd a check-in pultban, de 2015 már nagyon régen volt. A konferencia szervezők többsége lelkes, fiatal, harmad-, negyedéves medikus. Ennek ellenére, vagy talán pont ezért, – mert ők még tényleg szívvel lélekkel minden egyes mozzanatát maguk tervezték – 14. alkalommal is egy nagyon magas színvonalú programot állítottak össze. A házi TDK konferenciához hasonlóan szekciónként folyt a diákok megméréttetése: poszter és szóbeli prezentáció formában. A diákok több helyszínen futó előadásaiából álló szekciók között izgalmas és innovatív előadásokat hallhattunk közösen a nagy előadóban. Mindegyik plenáris előadás közérthető és rendkívül figyelemfelkeltő volt; akár a legújabb intrakardiális esz-

közökről, akár a mesterséges anyaméhről, akár a sebészeti-robotikáról volt szó. A saját szakterületük nagy koponyáival a terülj-terülj asztalkám jellegű kávé szünetek alkalmával könnyen szóba lehetett elegyedni, illetve szívesen látogatták a diákok által tartott szekciókat is. A koradélutánok workshopokkal teltek, ahol a medicina minden ágát lefedő 59 fajta foglalkozásból mindenki meg tudta találni az őt legjobban érdeklőket.

Csak hogy nagyságrendileg érezhető legyen, milyen rendezvényről beszélék: összesen 24 ország képviseltette magát a konferencián. 198 absztraktot és több, mint 200 passzív résztvevőt számlált ez a szuper négy nap. Magyarországról a többi egyetem képviselőivel is sikerült beszélgetnem, karunkat pedig négyen képviseltük; három társam poszter prezentációval, én pedig előadással készültem fel. Sajnos magyar nemzetiségű diák nem hozott el díjat, de úgy gondolom, méltó módon sikerült képviselnünk a pécsi orvostart. Amit a magas szintű előadásainkon kívül még pluszban a „pécsi-szellem” számlájára írhatunk, hogy egymás szerepléséhez örömmel csatlakoztunk, szurkoltunk egymásnak.



A konferencia presztízsét nem csak a meghívott előadók, a záró rendezvényen résztvevő medikus zenekar, a rendezvény profi applikációja, vagy a TAP légitársaság által kifejezetten a konferencia résztvevőknek nyújtott támogatás mutatja legjobban, de áruklódó jel volt számomra az is, hogy Európa többi rangos medikus konferenciája is saját standdal népszerűsítette magát a rendezvényen.

Természetesen mindezekon kívül odafigyelték a program megtervező, hogy ne csak a tudományból, de Portóból is kellemes izelítőt kapjunk. A délutántól kezdődő szociális, szervezett programokra és a gála vacsorára nagyon komolyan vették a jelentkezést, és érkezési sorrendben töltötték fel a programokat. A gála vacsorára nagyon szívesen



mentem volna, társaim azt mesélték, nagyon jól sikerült, de sajnos ez a program a regisztráció megnyitását követő harmadik percben betelt. A többi délutáni szabadprogram ideje alatt az addig magukban várost néző/játszóházat látogató/óceánban fürdőző „srácaimhoz” csatlakoztam. Velük vetettük bele magunkat Porto még szeptemberben is élénk forgatagába. A 2015-ben ott töltött hónap alatt megszeretett helyeimre idő szűkében célirányosan látogattunk el, de a konferencia utáni két plusz nyaralás napban volt, hogy egy pohár borral (természetesen ebből a kicsik nem kaptak) órákig üldögéltünk a Douro folyó felett ívelő Gustave Eiffel által tervezett hidat nézve.

Összességében nagyon jó kis hetet zártunk, nagyon bántam volna, ha nem merünk belevágni ebbe a kalandba. A hazafelé vonatúton nem, de a repülőn már kidőlték a fiúk, úgyhogy volt lehetőségem summázni, hogy a Campus Mundi szabadon felhasználható anyagi támogatása a teljes útiköltségemen és regisztrációm felül valószínűleg egy olcsóbb, egyszemélyes szállás árát is fedezte volna. Sőt, azzal kalkulálva, hogy a konferencia résztvevőknek lehetőségük van ingyenesen portói diákoknál szállást kérni (akik ingyenes konferencia részvételt kapnak cserébe), elképzelhető, hogy egy kis extra zsebpénz is marad az ösztöndíjasnak, ha szerencsésen foglal repülőjegyet.

Száz szónak is egy a vége: mindenkit biztatók, hogy használja ki diákként ezt a szuper lehetőséget; pályázza meg a Tempus alapítvány által meghirdetett Campus Mundi rövid tanulmányútra fordítható ösztöndíjat, vagy az egyetem kongresszus részvétel támogatását, és menjen el a 15. YES meetingre, mert jövőre is legalább akkorát fog szólni, mint az idén!

Írta, fotók: **Fülöp Barbara**

POÉTA DOCTUS

Párszor

Egyszer eljön az a pillanat, mikor
Két út közt választhatsz, hogy
Hármat kívánnál-e, mint a mesékben,
Négy évszakon keresztül. Egész évben, de
Öt lépés választ el tőled, mégis
A hatodik érzékem súgja, ne eressz, most
Hét napon át fogj, s szoríts magadhoz,
Nyolcszor mondd, hogy elhiggyem, rám vigyázol.
Kilenc életem van, mint a macskáknak, de
Tizedszerre is ugrom, ha veszélyben vagy, mert
Tizenegyszer kívántam, hogy egyszer majd átkarolj
Tizenkettő hónap sem elég, hogy elköszönjünk egymástól.
Tizenhárom szerencseszám kísér minket utunkon,
Tizennégy sólyom száll felettem, míg rólad álmodom.
Tizenöt folyón át, túl hegytetőn és völgyeken
tizenhatszszor állunk meg, míg a testünk megpihen.
Tizenhét órája már csak rád gondolok,
és a kimaradt tizenhatalcadik percben
tizenkilenc másodperc alatt beléd szerettem.
Húsz szál rózsával lepj meg egy szombati esten,
huszonegyféleképpen udvarolj, és maradj mellettem
Huszonkettő álom közül a rólad szóló a legszebb
huszonhárom évesen tudom, ezek kalandos szavak, de
huszonnegyedik születésnapomon is igazak lesznek.

Őszi menetel

Szeles viharban
Esőként zúdolok,
Reményem vigasza,
Ellened dúdolok.
Temetem vágyaim,
Elmegyek messzire,
Mámoros álmaim
Múlok el veletek.
Ígazi életben
Koldulok mindenért.
Otthonom régebben
Rothadt el, véget ért.
Lelkem zápora
Ordít, kiabál,
Fut, vadolna,
Amíg meg nem áll.
Szállok a magasban,
Tetőkre bámulok,
Nincsenek alattam
Emberek, s állatok.
Magányom megszokom,
Cserfes színjáték.
Itt csak tűz, meg korom,
Már nem vigyáznék.
Áltatom magam,
Lefele a lejtőn,
Utamban pár alak,
Nincsen már szellő.



írta:
**Németh
Fanni
Mónika**

PROF. DR. REGLŐDI DÓRA ÉS A VERSÍRÁS

Az anatómia és a tudományos munka mellett mindig is vonzottak a művészetek: különösen a tudomány, anatómia és művészetek kapcsolata. Az így született képekből kiállítások, konferencia bemutatók, naptárak, ismeretterjesztő előadások születtek. Néhány évvel ezelőtt elindítottam egy fakultatív kurzust, melyen ugyancsak részben ilyen jellegű előadások szerepelnek, mindig újabb és újabb ötletekkel, vendégekkel. A verseket is mindig szerettem, időszakosan, dämpingszerűen olvasok és írok. Az itt olvasható versek az „Elengedés” c. cikusból származnak, melyben főleg azt az érzést próbáltam kifejezni, ami bárminek, bárkinek az elengedésével kapcsolatban előnti az ember lelkét. Ez lehet egy szeretett másik ember, egy tárgy, vagy egy életszakasz, érzés. A hangulatuk legtöbbször szomorú, és nemcsak az elmulás és elengedés van bennük, hanem az, hogy nagyon sok mindent nem tudunk visszafordítani, meg nem történté vagy éppen megfordítani, és az adott élethelyzetben kell odafigyelni és foglalkozni egy adott dologgal vagy személlyel, mert lehet, hogy később már nem lehet.

tegnap még száz ember körülöttem

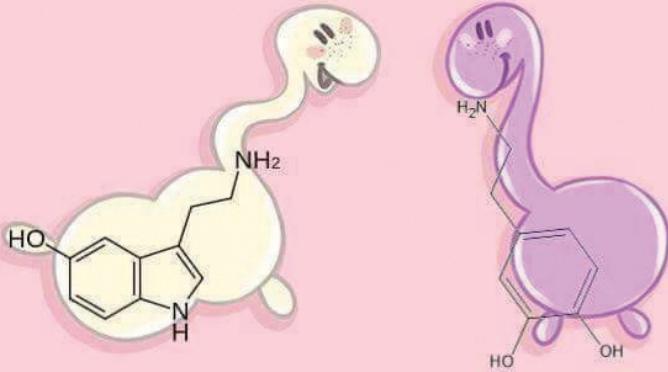
tegnap még száz ember körülöttem
ugrált ahogy én füttyültem
de mára már
feledve
lettem
örömkönnyek
szemembe
csak akkor szöknek
ha virágaim szépen
nőnek
növegetnek

reggel esett
ma nem öntözök
holnapra már
azt mondják
szép napos
idő köszönt ránk
talán

7. hinta

azt mondták
már nem illik
játszani
nagy vagyok
csak komoly
dolgokra
gondolhatok
próbáltam
alkalmazkodni
a világgal
lépést tartani
gondolkodni
megtanulni
elvégezni
átolvasni
válaszolni
ledolgozni
megcsinálni
megalkotni
teljesíteni
viselkedni
de valami hiányzott
s mikor láttam
egy kislány
hintázott
döbbsentem meg
elhagytam
lelkemet
aki gyerekként
még
önfeledten
nevetett
bár félt
de talán még nem késő
visszamenni
újra egyesülni
még egy kicsit
játszani
nehogy úgy kelljen
számvetni
iksz ipszilion
élt tíz évet
ennyi

Actually, there are only two things that can make you happy:



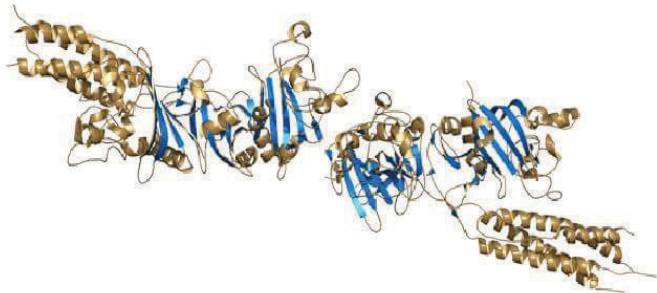
Serotonin and Dopamine



Sokan az eljegyzési gyűrűket hasonlítgatják, én meg: DE HÁT NÉZD, EZ EGY DNS-GYŰRŰ



Dédi mer



D-dimer



Te, ahogy darálják neked a biológiai gyógyszerek neveit

Én: *bemosakszok*

A baktériumok 0.01%-a:



**amikor meghívják egy kultúrált borvacsorára,
viszont hozzászoktál a POTEs bortúrákhoz**



LEGYÉL TE IS CONFABULÁS!!!

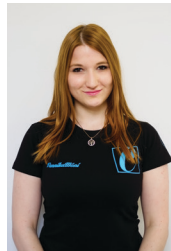
ÉRDEKEL AZ ÚJSÁGÍRÁS, TÖRDELÉS, FOTÓZÁS?

Szívesen megosztanád írásaidat, novelláidat, verseidet?

LENNE KEDVED INTERJÚZNI EGYETEMÜNK PROFESSZORAIVAL?

SZERETNÉL EGY DINAMIKUS CSAPAT TAGJA LENNI?

Ne habozz, keress minket bizalommal!



ELÉRHETŐSÉGEK:

Kozák Bernadett

confabula@aok.pte.hu

confabula.szerkesztoseg@gmail.com

bernadettkozak94@gmail.com

facebook.com/Confabula

instagram.com/confabull