

2020 tavasz
XXVIII/1
Anno 1992

Confabula *minor*


A pécsi orvoskar lapja



Kórházak a világ körül

Psziché - Tanácsok pandémia idején

Mongooz and the Magnet



32-33

14-19

28-29

6-8

20-22

24

30-31

- 3 Szerkesztői levél
- 4 Tippek a HÖK-től
- 6 Pártfogók
- 9 Jöttem, láttam, visszajönnék
- 12 Aktualitás: Emberi komposztálás
- 14 Kórházak a világ körül
- 20 Gasztrovat: Medvehagyma
- 23 Könyvajánló
- 24 Filmajánló
- 25 Sorozatajánló
- 26 Psziché: Légy kitartó!
- 28 Mongooz and the Magnet
- 30 Környezetvédelem
- 32 Sport
- 34 Poeta doctus: Pillanatfalatok
- 36 Dr. House körkép
- 39 Risorius training

IMPRESSZUM

Főszerkesztő:
Kozák Bernadett

Olvasószerkesztők:
Kozák Bernadett
László Piroska
Takács Báborka Rebeka

Tördelőszerkesztő:
Jenei Dániel

Címlap fotó:
Jánosi Richárd

Fotó:
Buda Ágnes
Jánosi Richárd
Lorencz Máté

E számunk szerzői:
Bábindeli Cintia
Buda Ágnes
Bukran Miriam
Debreceni Dorottya
Dr. Arkus Vanessza
Dr. Gács Boróka

Kerekes Júlia
Kiss Krisztina
Kozák Bernadett
Koppán Miklós
Lukácsi Viktória
Nagy Edina
Máli Zorán
Pirisi Julianna
Sütő Veronika
Szabó Petra
Takács Báborka Rebeka

Felelős kiadó:
Bernard Pál
PTE-ÁOK HÖK

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

Kedves Olvasó!

Azt hiszem, bátran mondhatjuk, hogy életünk legérdekesebb tavaszát éljük, hiszen (mint címlapunkon is) világunk fenekestül felfordult. Szinte minden, ami eddig biztonságos és ismerős volt, megváltozott, és nem tudjuk, mikor térünk vissza a régi kerékvágásba (vagy valami hasonlóba).

Ez azonban nem jelenti azt, hogy folyton csüggednünk kell. Számos lehetőségünk adódott az otthon töltött idő alatt szórakozni, tanulni, fejlődni. Nem csak magazinunk hasábjain, de online felületeinken is igyekszünk Titeket folyamatosan ellátni érdekességekkel, online programokkal, ajánlókcal a #poteathome mozgalom keretein belül.

Ez a *Confabula Minor* szám is azért készült, hogy egy kis kikapcsolódást hozzunk a hétköznapiakba, és hasznos tanácsokat nyújthassunk nektek. *Psziché* rovatunkban a pandémia-szorongás leküzdéséről olvashattok, illetve a *HÖK* is ad néhány hasznos tippet. Mesélnék magukról a *Pártfogók*, azután mi mesélünk nektek a *Mongooz and the Magnet*-ről, akik sok éve öregbítik Pécs hírnevét. Sok cikkben megszólaltattuk a hallgatókat; kifaggattunk titeket csereprogramokról, filmről és *Dr. House*-ról - hisz ez a magazin nem csak Nektek, hanem Rólatok is szól! Mindemellett számos témában elmerülhettek még, legyen szó könyvekről, sorozatokról, környezetvédelemről.

A Szerkesztőség nevében mindenkinek kitartást, kellemes és hasznos időtöltést kívánok az elkövetkező időszakra!

Detti



HOGYAN LEGYÉL A HELYZET KORONÁZATLAN KIRÁLYA?

Kedves Hallgatók!

Tudjuk, hogy a jelenlegi helyzet új és szokatlan, és kényszerhelyzetek kényszermegoldásokat szülnék. Mégis szeretnénk, hogy mindenki megtalálja ennek a pozitív aspektusait is!

Úgy gondoltuk, adunk Nektek pár tanácsot, hogy gördülékenyebben átveszeljétek az előttnk álló nehéz időszakot. Reméljük, hogy mosolyt csalunk az arcotokra, és tudunk Titeket motiválni! Mindannyian a HÖK csapatában azon dolgozunk nap, mint nap, hogy Nektek a lehető legtöbb és legaktuálisabb információkkal szolgáljunk, és valamelyest megkönnyítsük a mostani helyzetet, hiszen Mi értetek vagyunk!

Emlékezték, milyen volt fáradtan, kávé és reggeli nélküli érkezni előadásokra vagy gyakorlatokra? Rengeteg élvezetről való lemondás már a nap elején. A távoktatás ettől és más negatív tapasztalattól is megkímélhet Titeket, és ha jól csináljuk és betartunk néhány tippet, még a legembertelenebb időpontban tartott előadások is igazi élménnyé válhatnak.

Amennyiben szuper dolgokat szeretnél olvasni, otthoni tippeket lesni, vagy akár mozogni online csatorna segítségével, katt Facebookon a POTE events oldalára, ami most POTE at home néven fut!

Lehetőséged van online jóga órán részt venni, ami reggeli tornaként tökéletes, feldobja a napod.

Olvass tippeket, mivel töltsd a felszabadult idődet, nézz be online a múzeumokba, less bele más egyetemek kurzusaiba, tanulj meg valami újat sütni-főzni, és mindezek mellett a "pandémia-szorongás" leküzdéséhez is találsz pár jó tanácsot!

Most kicsit lecsendesül a világ, azonban ezután majd újra tudjuk értékelni az együtt töltött perceket, a különböző programokat, ahol végre minden félelem nélkül ismét együtt lehetünk. Fejlesszük önmagunkat, és tanuljunk! Tanulj meg az anyagot, tanuljunk új dolgokat, új nyelvet, csináljuk azt, amit szeretünk, és amire eddig kevés időnk volt. De mindeközben mutassuk meg, hogy igenis egy közösség vagyunk, és ebben a nehéz helyzetben is együtt tudunk működni! Segítsük egymást, fejlődjünk együtt!

Kitartást és jó egészséget mindenkinek!

A HÖK csapata

#EGYÜTTSIKERÜL

AVAGY TIPPEK A HÖK-TŐL

#MARADJOTTHON

1. TERVEZD MEG A NAPOD!

A napod beosztása lényegesen megváltozott. Készíts napirendet előző este vagy hetirendet minden vasárnap este, hogy ne felejts el időt szakítani mindenre, amire most esély adódott.

2. TALÁLD MEG A SZÁMODRA MEGFELELŐ HELYET!

Mindenkinek megvan a szobájában vagy lakásában az a kedvenc területe, ahol jobban tud figyelni a tanulásra, mint bárhol máshol. Költözz ide az óra kezdete előtti percekben, és használd ki, hogy a legbiztonságosabb, legkényelmesebb vagy éppen legizgalmasabb helyről élvezheted az előadásokat, szemináriumokat.

3. ÖLTÖZZ ALKALOMHOZ ILLŐEN!

Szeretnél volna zsírfos pizsamában vagy a sok felesleges ruhanemű nélkül előadáson ülni, de eddig nem merted megtenni? Eljött a Te időd!

4. MOZOGJ!

Nincs több zibbadt fenék és fájós hát most, hogy szabadon mozoghatsz óra közben. A reggeli torna pedig talán eddig elmaradt, de most már ennek sincs semmi akadály!

5. KÉRDEZZ BÁTTRAN!

Lehet, hogy mind ezidáig zavarba ejtőnek tűnt megszakítani egy megszámlálhatatlanul magas létszámú előadást akkora hangerővel, ami eddig elérhetetlennek tűnt, de a jelen helyzetben elég csak bepötyögni a kérdésed.

6. HALADJ A SAJÁT TEMPÓDBAN!

Minden elérhető egy helyen, így nyugodtan újrhallgathatod az órai anyag bármelyik részét, ahányszor csak szeretnéd, mindenféle nyomás nélkül, miközben tanulmányozod a feltöltött jegyzeteket.

#MINDENKIPECSIAKARLENNI

#POTEATHOME



PÁRTFOGÓINK

HALLOTTÁL MÁR A KARUNKON IDÉN LÉTREJÖTT PÁRTFOGÓ PROGRAMRÓL?

A soron következő interjúban két pártfogóval, Novotnik Erikkal, harmadéves orvostanhallgatóval és Farkas-Novák Rékával, negyedéves orvostanhallgatóval beszélgettem a programról, amit egyébként egy Budapesten végzett pszichológus gondolt ki, aki úgy vélte, hogy Pécsett is nagy szükség lenne egy ilyen hallgatókból álló csoportra.

Mind az általános orvosi karon töltött 6 év, mind a fogász-, és gyógyszerész karon eltöltött 5 év nagyon megterhelő lehet a hallgatók számára, számos esetben pedig a nehézségek miatt tovább is tart a képzés.

A mentorok célja a széleskörű segítségnyújtás: egyrészt a Neptun tanulmányi rendszerében való eligazodás, pályázatok kitöltésében való segítség, valamint az esetleges vizsgaidőszak miatti nehézségek áthidalása. Súlyosabb lelki vagy más jellegű problémák esetén pedig a megfelelő célszerv felé tudják irányítani a hallgatókat.

Mi volt az elsődleges motivációd, hogy Pártfogó légy, amellelt, hogy segíts?

Réka: A hallgatói oktatásfejlesztési csoportban is tevékenykedem, ott is azzal a céllal, hogy segíthessek a hallgatótársaimnak. Mindemellett úgy gondoltam, hogy a négy egyetemi évem alatt már rengeteg tapasztalatot összegyűjtöttem, így szerettem volna példát mutatni és megosztani ezeket másokkal.

Erik: Nem titok, csúsztam. Mindenképpen azt szeretném elérni, hogy minél kevesebb hallgató kerüljön olyan helyzetbe, mint amilyenbe én kerültem. Ez volt az elsődleges motivációm.

Milyen jellegű ügyekben érzed magad a legkompetensebbnek és miért?

R: Főleg pályázatok kitöltésében tudok segíteni, hiszen 4 év alatt már elég sokszor nyújtottam be pl. szociális támogatáshoz pályázatot, amit elein-

te sajnos volt, hogy helytelenül töltöttem ki. Azonban mostanra már megtanultam, hogy hogyan tudom jól kitölteni ezeket a pályázatokat. A Neptun rendszerrel is rengeteget szenvedtem már, a saját hibáimból tanulva jöttem rá sok mindenre, így ebben is szeretném megkönnyíteni a hallgatótársaim dolgát.

E: Én is a saját hibáimból okulva tanultam meg kezelni a Neptunt, különböző tanulmányi ügyeket pl. átsorolás, csúszással kapcsolatos dolgok, kollégiumi jelentkezés, továbbá a szociális támogatás igénylésének ügyeiben már rengeteg tapasztalatom van, így megfelelő segítséget tudok nyújtani és sok időt meg tudok spórolni hallgatótársaimnak. Bármelyik pártfogóról elmondható, hogy azokban az ügyekben a legkompetensebb, amikre nagyobb rálátása volt tanulmányai során.



Szerinted mi a program legfőbb erőssége?

R: Szerintem az, hogy hallgató-hallgató között történik meg ez a segítségnyújtás. Nem egy külső személy vagy vadidegen ad tanácsot, akinek nincs rálátása, hanem tényleg olyantól kapnak segítséget, akik már voltak hasonló helyzetben.

E: Elsősorban az, hogy létezik. Én is számtalanszor éreztem úgy, hogy milyen jó lenne valakitől segítséget kapni, de sajnos nem kaptam. Nagyon szeretném, ha minél népszerűbb és ismertebb lenne a program, mert szerintem rettentő hasznos lehet.

Miben másabb a program, mint egy instruktori munka?

R: Szeretnénk elérni, hogy az instruktorok mellé a gólyák még egy pártfogót is kapjanak. Az instruktorok jobban részt vesznek a gólyák szórakoztatásában, míg a pártfogókhoz inkább a tanulmányi gondokkal lehet fordulni, akár anonim módon is.

E: Rengeteg instruktorként tud segíteni, viszont úgy véljük, hogy azok, akik nem vettek részt a gólyatáborban, nagyobb valószínűséggel kereshetnek meg minket, hiszen nincs külön instruktoruk. Mi passzív segítséget nyújtunk, hiszen csak akkor tudunk segíteni, ha szólnak a problémáikról. Az instruktorok akár rá is tudnak kérdezni, hogy van-e valami baj.

Milyen ügyekben keresnek fel legtöbbször a hallgatók?

R: Leginkább a külföldi programos hallgatók felől érkeztek megkeresések. Magyar részről gátat érzünk a hallgatókban, talán nem eléggé tájékozódtak még a programról, pedig úgy gondoljuk, ez egy jól kigondolt és felépített segítség számukra. Dolgozunk rajta, hogy minél többen tisztában legyenek a pártfogók kínálta segítségnyújtásról.

SZERVEZTÜNK MÁR NYITOTT ÓRÁT IS, HOGY EGY KÖZVETLENEBB VISZONY ALAKULJON KI KÖZTÜNK ÉS DIÁKTÁRSAINK KÖZÖTT, ÉS ELŐSEGÍTSÜK, HOGY TÖBBEN FORDULJANAK MAJD HOZÁNK PROBLÉMÁJUKKAL.

E: Valóban, sajnos a magyar hallgatóknak „gáz” egy-egy problémát felvállalni, inkább szenvednek az adott dologgal háromszor annyit, ahelyett, hogy a könnyebb utat választanák, és segítséget kérnének. Sokan az instruktoraikhoz fordulnak. A magyar programos hallgatók legnagyobb része volt gólyatáborban, így az instruktorok nagy terhet vesznek le a vállunkról. Ugyanakkor szorgalmaznám, hogy a csoportokhoz pártfogók is legyenek beosztva, így ha egy instruktorként tud segítséget nyújtani valamilyen témában, vagy valaki inkább anonim módon szeretne kérdezni, ő meg tud minket keresni. Nyitott óránk is lesz, ahol bárki megkereshet minket.

Személyes találkozókra is sor kerül, vagy inkább írásban válaszoltok a megkeresésekre?

R: Alapvetően úgy lehet felvenni velünk a kapcsolatot, hogy írnak nekünk egy üzenetet. Ezt a honlapunkon tudják megtenni, ahol ki tudják választani a probléma kategóriáját, majd több olyan személy közül választhatnak, akik kompetensek az adott témában, és a számukra legszimpatikusabbnak írhatnak üzenetet. Ha olyan jellegű a probléma, akkor személyes találkozóra is lehetőség van.

E: Valóban, elsődlegesen írásban lehet minket megkeresni, de nekem már volt személyes találkozásom is egy-egy esetben. Van, amikor sajnos nem elég egy pártfogó, annyira összetett egy probléma. Mi mindenesetre próbálunk legjobb tudásunk szerint segíteni, ha pedig olyan probléma adódik, tovább irányítjuk a hallgatót a megfelelő helyre.

Szokatok visszajelzést kapni, ha sikeresen megoldott a pártfogolt problémája?

R: Sajnos csak nagyon ritkán. Viszont, ha hozzám közelebb álló személynek segíték, aki nincs a pártfogó programban, akkor mindig kapok pozitív visszajelzést.

E: Nekem már volt erre precedens, mikor kiderült, hogy sikerült a szociális támogatás pályázata a pártfogoltnak. Általában, ha már Facebookon is

tarja a kapcsolatot a mentor és a mentorált, akkor a közvetlenebb viszony miatt van visszajelzés. A külföldi hallgatóktól több pozitív visszajelzés érkezik.

Tervezték különböző tréningeket a pártfogóknak?

R: Volt már csapatépítő tréningünk pl. lézer harc és társas est.

E: Igen, és kvíz estét is tervezünk, hogy szinten tartsassuk a pártfogói protokollunkat.

Mit mondanál azoknak, akik esetleg szkeptikusak, vagy nem merik felvenni veletek a kapcsolatot?

R: Én azt mondanám nekik, hogy vegyenek részt egy nyitott órán, és majd meglátják. Ha csak beszélgetni szeretnének, talán már az is megtörné a jeget.

E: Ha tudja valaki, hogy segítséget kaphat, akkor miért töltené az ideje többszörösét azzal, hogy megoldja a gondjait, mikor van lehetősége megkönnyíteni a saját helyzetét?

Köszönöm a beszélgetést!

Készítette:
Lukácsi Viktória
Fotó:
Lorencz Máté





JÖTTEM, LÁTTAM,

VISSZAJÖNNÉK

Még a gimnázium – vagy, ahogy Erdélyben mondják liceum – idején volt szerencsém részt venni egy cserediákprogramban és ellátogatni Marosvásárhelyre. Felejthetetlen és egyben egyedí élmény maradt, hiszen Magyarország határain túl él, mégis magyar anyanyelvű emberekkel ismerkedhettem meg. Eljöttem ugyan itthonról, mégis otthon éreztem magam közöttük.

A cserepartneremmel jó barátok lettünk és tartottuk a kapcsolatot, de sajnos nem volt alkalmunk találkozni azóta, hogy utoljára, még a program keretein belül Magyarországon járt. Aztán egyszer csak, – nagyjából pont 1 éve ilyenkor - üzenetet kaptam tőle. Tudtam, hogy ő is orvosra jár, de aligha gondoltam volna, hogy pont Pécssett fogunk újra találkozni, amikor is Erasmussal itt tölt egy szemesztert. Számomra egészen biztosan emlékezetes félév volt, de lássuk, hogyan vélekednek az itt töltött időről a Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetemről érkezett hallgatótársaink:

“Én, mint erdélyi magyar diák, egy nagy kalandnak vágtam neki a tavalyi év szeptemberében. Az Erasmus program keretén belül tanultam egy félévet Pécssett. Felmerül a kérdés, hogy miért éppen itt?”

Mindenképpen Magyarországra akartam jönni, mivel mindig is vágytam volt, hogy az anyaországban tanulhassak és élhessek, legalább egy rövid ideig. Emellett nagy szakmai fejlődési lehetőséget láttam mind az országban, mind a városban. Ámulatba ejtett Pécs kulturális sokszínűsége. Ez az a város, ahol nem kellett, hogy utazzak, és mégis olyan volt, mintha egész Európát bejártam volna. Úgy éreztem, bárkivel találkoztam, mindenki vendégszerető, befogadó és segítőkész volt velem. Hamar új barátokra tettem szert és

remek élményekkel gazdagodtam. Az egyetem orvosi kara számos lehetőséget kínált számomra a TDK és demonstrátori munka által.

Azt tudom mondani, hogy életem egyik felejthetetlen féléve volt az itt töltött idő. Bármikor visszagondolok majd, mindig felderül majd a szívem, mert ettől az országtól, ettől a várostól és ezektől az emberektől annyit kaptam, hogy alig győztem fogadni.”



Huszár Beáta
4. éves
orvostanhallgató

“Pécssett erasmuszni életem egyik legjobb döntése volt. Ez a félév tele volt új élményekkel. Megismerhettem rengeteg kedves embert, s nem utolsó sorban határozottabb és találékonyabb lettem.

Oktatás szempontjából Magyarországon tanulni egy kellemes meglepetés volt. Tetszett a tanárok és a diákok hozzáállása, és kiemelném, hogy nagy könnyebbség volt mindent az anyanyelvemen tanulni. Talán ez volt a legnagyobb különbség az otthonihoz képest,



aminek én személy szerint nagyon örültem. Erdélyben az oktatás félig magyar, félig román nyelven folyik, ami a magyar diákoknak sokszor nehézséget jelent, s emiatt gyakran nem tudjuk annyira elmélyíteni tudásunkat. Pécsen ez másként volt, s feltűnő volt, hogy mennyivel gyorsabban és hatékonyabban tanultam itt. Tapasztalatom szerint az oktatók viselkedése is példaértékű volt, mind pontosan kezdték órájukat, illetve érződött, hogy az oktatás számukra prioritás (pl. ha valaki felhívta őket óra közben, nem mentek ki telefonálni, hanem elintézték annyival, hogy "Oktatók, visszahívlak majd!"). Továbbá maga a város is nagyon tetszett, próbáltam minél több kulturális programban részt venni és megismerni a környező vidéket. Voltunk pár az ESN által szervezett eseményen és kiránduláson is, mint pl. *Country Presentation, Language Tandem, síklósi kirándulás.*

Az ESN nagyon befogadó társaság, mindenki egyenértékű az ő szemükben, s gondoskodnak arról, hogy ne érezze egyedül magát az ember az új környezetben. Összességében nagyon pozitív élmény volt az Erasmus, határozottan ajánlom bárkinek."



Szabó Szende
4. éves
orvostanhallgató

"Nem az a személy vagyok, aki meggondolás nélkül keresi az új helyzeteket, ezért is volt nehéz döntés, hogy éljek-e az Erasmus által kínált lehetőséggel. Az is nagy fejtörést okozott, hogy mely város, és mely egyetem a legalkalmasabb számomra. Sok gondolkodás után

végül Pécs lett az a hely, amely megváltoztatta a mindennapjaimat, és otthonommá vált az elmúlt egy évben.

Választásomban sokat számított, hogy minden ismerősöm, akinek volt lehetősége itt tanulni, csak dicsérni tudta az oktatást és a várost egyaránt. Az eddig eltelt idő után azt tudom mondani, hogy állításaik beigazolódtak. Nagyon sok új baráttra tettem szert, illetve olyan helyzeteket kellett megoldjak, amiket sosem hittem, hogy valaha is képes leszek, és mindez elindított az igazi felnőtté válás ösvényén. Pécs, mint város nagyon szép, szerintem mindenki megtalálja a számára érdekes időtöltést annak ellenére, hogy nem egy nagy és zajos helyről van szó. Az is említésre méltó, hogy sokban hasonlít Marosvásárhelyre domborzat tekintetében. Ez a hegyes-dombos vidék is hozzájárult ahhoz, hogy hamar otthonosan érezzem magamat Pécsen. Szerintem egy nagyon élhető város, amelynek pörgése az én elvárásaimnak megfelelő, ezért is merült fel bennem a későbbi visszajövetel lehetősége.

Összességében azt gondolom, hogy ez volt az egyik legélménydúsabb évem, nagyon sok mindent megtapasztaltam, egyes dolgok átértékelődtek bennem, és a szaktudásom is sokat gyarapodott. A jövőben csak ajánlani tudom és fogom is minden ismerősömnek az Erasmus programot és azon belül Pécsen, mint egy kitűnő választási lehetőséget."



Havadtóli Botond
5. éves
orvostanhallgató



“Mindig is vártam, hogy harmadéves legyek, hogy jelentkezhessek az első Erasmus ösztöndíjra. Sosem volt kétség bennem, hogy akarom-e, egy kihagyhatatlan esélyként tekintettem rá, attól függetlenül, hogy akkor még nagyon keveset tudtam róla. Véleményem szerint az egyik legjobb lehetőség diákként megtapasztalni azt, hogy milyen egy más környezetben élni, tanulni, felfedezni, fejlődni, nem csupán látogatóként, hanem teljes résztvevőjeként a mindennapoknak.

Kezdetben mintha újra elsőévesként próbáltam volna kifürkészni a dolgok menetét, a tantermek keresésétől az ismerkedésen át, a hivatalos ügyek intézéséig. Nem csupán szakmai szempontból, de a személyes élet szempontjából is számottevő mértékben fejlődést tapasztaltam az itt töltött idő során. Az idegen környezet feltérképezésétől, a már-már magaménak is érezve az egyetemet és a várost, egy olyan élmény volt az itt töltött idő, amely kétség nélkül meghatározó lesz számomra a jövőben.

Sokszor hallani az Erasmus mellett felsorolt érveket, viszont résztvevőként elmondhatom, hogy ezek mind eltörpülnek amellet, amit valójában nyújtani tud az ösztöndíjprogram. Csak ajánlani tudom bárkinek, aki kalandra

vágyik és felfedezni szeretne, de bátran ajánlom azoknak is, akik kicsit ki szeretnének lépni a komfortzónájukból, és meg szeretnék tapasztalni, hogy hogyan hat rájuk egy teljesen új környezet, új emberek és szokások.”



Somai Zoltán
Flórián
4. éves
orvostanhallgató



Készítette:
Takács Báborka Rebeka





A tudomány szerint az energia nemvész el, csak átalakul. Az életünk pedig nem más, mint a létezésünkbe fektetett energia. Mi történik velünk halálunk után? „Porból lettem, s porrá leszek” hangzik el (többek között) a híres *Bikini* számban, amely állítás tulajdonképpen megállja a helyét. Na de mi is lesz ezzel a „porral”?

A modern világ fejlődésével a temetkezési módok tárháza folyamatosan bővül. Újabb és újabb lehetőségek nyílnak szeretteink nyugalomba helyezésére, mint például a hamvak fellövése az űrbe, vagy a hamvakat tartalmazó ékszerek és személyes tárgyak készíttetése. Egy igazságügyi orvostani szeminárium alkalmával említett a gyakorlatvezetőm egy új technikát, az emberi komposztálást. Az ötletgazda szerint ez az eddigi legkörnyezetbarátabb módszer, melyet rekompesztálásnak neveztek el. Valószínűleg senkit sem lep meg, hogy amerikaiak fejből pattant ki az ötlet, bár egyelőre csak Washington államban engedélyezték.

Katrina Spadenak, a *Recompose* nevű seattle-i cég alapítójának, 13 évvel ezelőtt jött a gondolat:



**„Mután meghalok, nem kelle-
ne visszaadnom, ami maradt
belőlem a bolygónak, amely
egész életemben óvott?”**

A cég weboldalán kiemelik, hogy természetes, biztonságos és fenntartható eljárásról van szó. A Washingtoni Állami Egyetemmel közreműködve kifejlesztett eljárást már tesztelték is önkénteseken.

Az, hogy testünk a halálunk után is új élet táplálásában vegyen részt nagyon szép idea. Azonban kérdéses, hogy az átlagember mennyire van kibékülve a gondolatokkal, hogy a kertészetben emberi eredetű jelzettel ellátott földet vásároljon, majd azon nevelje palántáit, vagy esetleg tulajdon rokonairól szedje kertjéből a virágot. Mindenesetre az, hogy Magyarországon is lehetővé váljon a rekompesztálás, még egészen biztosan nem a közeljövő zenéje.

A továbbiakban pedig az *Igazságügyi Orvostani Intézet* intézetigazgató helyettese, *Dr. Simon Gábor* osztja meg gondolatait a témával kapcsolatban:

„A történelemből számos különleges temetkezési mód is ismert, melyek közül az egyik legkülönlegesebb talán a zoroasztrianusok által emelt ún. „csend tornyai”, ahol a torony tetejére helyezett holttestet a dögevő madarak semmisítették meg. Jelenleg általánosan bevett temetkezési módok a hamvasztás, a koporsós temetés és ennek változataként a balzsamozás tekinthető (ez nálunk többnyire ismeretlen, de az Egyesült Államokban általános gyakorlat).

// AKTUALITÁS



Ezen temetkezési módok alternatívájaként jelent meg a közelmúltban, – a 21. század meghatározó irányzatának tekinthető zöld mozgalom igényeinek is megfelelően – a holttest komposztálása. A hamvasztás ugyanis nagy energiaigényű (900-1000 Celsius fokos hőmérsékletet szükséges, és a csontdarabokat le is kell őrölni), míg a balzsamozás nagy mennyiségű vegyszert igényel, így környezeti terhelésük magas.

Az emberi szervezet lebomlásának természetes módja a rothadás. A folyamatban először a holttest saját mikroorganizmusai, majd a környezetben jelen lévő baktériumok, majd egyéb lebontó szervezetek (rovarok, és szabad levegőn lévő holttest esetén dögevők is) vesznek részt. A rothadáshoz oxigén, nedvesség és megfelelő hőmérséklet szükséges.

A holttest komposztálása során olyan körülményeket teremtenek, amelyek a rothadást nagymértékben képesek felgyorsítani. A folyamat (csak a lágyrészek lebomlását tekintve) éveket vesz igénybe, míg a komposztálás 1-2 hónap alatt lezajlik.

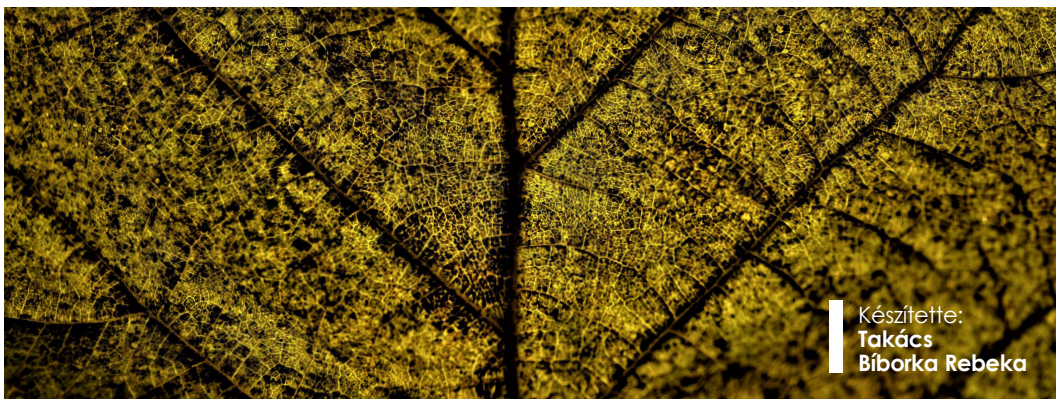
A gyakorlatban ez úgy néz ki, hogy a testet faforgáccsal és egyebek mellett szalmával és lucernával bélelt acéltartályba helyezik. A kom-

posztáláshoz megfelelő hőmérséklet (átmenetileg legalább 55 Celsius fok), szén-nitrogén arány (ideális esetben 25-30:1), nedvesség, és légáramlat kell, továbbá a komposztot forgatják is az egyenletes bomlás céljából. A komposztálás során túlnyomórészt szén-dioxid keletkezik, érdemi szagképződés nincs, és az üvegházhatású gázok képződése is alacsony. Amennyiben a hagyományos kegyeleti eljárásokkal összehasonlítjuk, úgy a hamvasztáshoz képest energiaigénye nagyságrendileg alacsonyabb, míg az Amerikában szokványos, holttest balzsamozása utáni temetéssel összehasonlítva vegyszert nem igényel.

A nálunk szokványos, hagyományos, balzsamozás nélküli temetéssel összehasonlítva előnye, hogy nincs tartós helyigénye. Kérdés, hogy a temetkezés ezen szokványostól eltérő módjának széleskörű alkalmazására a társadalmi hagyományok, az elhunyt iránti kegyelet, az esetleges negatív koncepciók és nem elhanyagolhatóan annak költségvonzata, milyen hatással lehet."

FORRÁSOK

BBC
Index
Science Alert



Készítette:
Takács
Biborka Rebeka



LEUVEN, A BELGA ÉKSZERDOBOZ

A karunkon már évek óta szájról-szájra terjedt a belga Erasmus+ cseregyakorlati lehetőség híre, így már alsóbb éves korom óta terveztem, hogy amint hatodéves leszek, pályázni fogok rá. Így is történt, és életem legjobb döntése volt! A leuveni házak téglaíit, a kórházat, az egyetemet, az Erasmusos barátaimat örökre a szívembe zártam. Mit is vártam a gyakorlattól? Mik voltak a nehézségek? Milyen volt 10 hétig egy másik ország kórházában dolgozni?

Egyrészt szerettem volna megismerni a belga kórházak működési rendszerét, oktatását, hiszen infrastruktúrában jóval előbbre járnak, mint Magyarország. Mivel szakmai gyakorlatos programban vettem részt, így közvetlenül bepillantást nyerhettem a mindennapi ellátásba és az orvosok munkájába, ami nagyban segített eldönteni, hogy végül milyen szakirányt válasszak, és hogy hol szeretném elkezdni a rezidens éveimet. A sebészet és a szülészeti gyakorlat alatt is nagyon jól éreztem magam a kórházban, rengeteg érdekes műtétet és beavatkozást láttam. A sebészet gyakorlatom első napján rögtön egy *DaVinci-robottal* néztem farkaszemet. Ez azért elég meggyőző, nem? Emelett nagyon pozitív volt, hogy mindenki beszélt angolul, és az ottani orvosok és dolgozók egytől-egyig segítettek mindenben. A szülészeti gyakorlat alatt komolyabb manuális segítséget is nyújthattam a beavatkozások során, így első asszisztensként is részt vettem a műtéteken és császármetszéseken, ami eddig még nem fordult velem elő az egyetemi tanulmányaim alatt.

Másrészt szerettem volna fejleszteni a nyelvtudásomat és a szabadidőmben körbeutazni a *BeneLux régiót*. Ehhez remek kiindulási pont volt Leuven, ami egy Pécshez hasonló kisebb egyetemváros, nagyon sok hallgatóval, ezért éjjel-nappal pezsgő élettel. Az Erasmusos élet nagyon programdús, a megérkezésem előtt már több héttel lehetett jelentkezni az egyetem *Buddy Program*-jába, ahol kaptam egy belga mentort, aki segített az első pár hétben a város megismerésében és a papírok elintézésében. Egy héten többször is voltak az ESN által

Dear Belgian
Chocolate,
I love you...





szervezett programok, illetve hétvégi utazások közeli városokba. Közösség szempontjából a legtöbbet a *Collegium Hungaricum* magyar kollégiumnak köszönhetek. 19 másik nagyrészt magyar, a *Leuveni Egyetemre* járó, vagy Erasmus programmal érkezett hallgatót ismerhettem meg sokféle képzési területről. Igazi család voltunk, hazaérve egymásnak meséltük el az aznapi történéseket, együtt főztünk, söröztünk, buliztunk. Ez a kollégium nagyon meghatározó szerepet töltött be a kintlétem során, a második otthonommá vált, szívből ajánlom mindenkinek, hogy ne hagyja ki ezt az élményt, ha erre a cseregyakorlatra jelentkezik!

A legnagyobb nehézség talán a hirtelen jött egyedüllét volt. Persze sok barátot szereztem a kollégiumban és a kórházban is, de ennek ellenére több időt töltöttem egyedül is, sokat utaztam egymagam, és ezt eleinte nehezen viseltem. Egy idő után viszont teljesen megszoktam, hogy odamentem, ahova csak szerettem volna, és nem kellett alkalmazkodnom senkihez.

AZ ERASMUSBAN A LEGJOBB AZ VOLT,
HOGY MEGISMERHETTEM ÚJ EMBEREKET,
AKIK ÚGY ÉRZEM, HOGY A KÉSŐBBIEKBEN
IS AZ ÉLETEM RÉSZEI MARADNAK MAJD,
ÉS MINDANNYIUNKNAK FELEJTHE-
TETLEN ÉLMÉNYKÉNT MARAD MEG AZ
EGYÜTT ELTÖLTÖTT IDŐ.

Azóta könnyebben veszem az elém gördülő akadályokat, hiszen nem sok ijesztőbb dolog van annál, mint amikor az embernek egyedül kell helytállnia egy idegen külföldi városban. Ezért bármelyik cseregyakorlat remek lehetőség arra, hogy kicsit kilépjünk a komfort zónánkból és tapasztalatainkat később a jövőben kamatoztassuk.

Vágjatok bele ti is!

Írta:
Kerekes Júlia

2020. MÁRCIUS 15



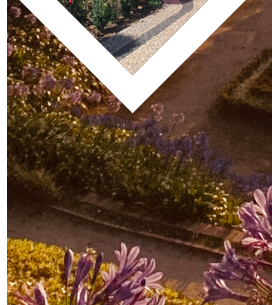


PORTUGÁLIA, AZ EZERARCÚ ORSZÁG

Eljött a hatodév, amivel kapcsolatban mindenkitől kiégésről, végeláthatatlan szigorlatokról, reggeltől-estig tartó gyakorlatokról hallani. Elhatároztam már ötödéven, hogy lehetőségeimhez mérten annyit fogok utazni, amennyit csak tudok, így a POE (Pécsi Orvostanhallgatók Egyesülete) keretein belül megpályáztam egy 4 hetes gyakorlatot Portugáliába. Vannak gyakorlatok, melyeket őszi hónapokban is ki lehet használni, ám én mesterséges nyári szünetté alakítottam a hatodévem kezdetét.

Így összekötvé a kellemesét a hasznossal, belgyógyászati gyakorlatomat volt szerencsém Portóban tölteni. Teljes bizonyossággal mondhatom, hogy ez volt életem egyik, ha nem a legcsodálatosabb hónapja. A nemzeti diverzitás a kis csapatunkat csak még szorosabbá kovácsolta. Hosszú életű barátságainkat mi sem igazolja jobban, mint a következő nyárra közösen tervezett nyaralásunk.

Na de kanyarodjunk vissza kicsit a szakmai oldalához, hiszen a diploma derekán már ez sem elhanyagolható tényező. A klinika (Hospital de Santo António), ahol az ICBAS egyesület székhelye is található, egy gyönyörű antik műemlékhez hasonlít. Hatalmas dór tartóoszlopai, csarnokai, egy egészen különleges érzést kölcsönöznek a gyakorlatnak. Semmilyen tekintetben sem hasonlítható az itthoni intézményeinkhez. Régi, de nem lerobbant, kevésbé modern a technika, de fejlesztik. A reggeli hűvös órákban a város főterein csak a helyiek sietnek át egy kávéval a kezükben munkába igyekezve, egészen új arcát mutatva az amúgy turistáktól nyüzsgő város. A reggeleket tekintve rendkívül rugalmasak voltak, elég volt csak 9-re járunk, ezzel elkerülve a portugálul folyó megbeszéléseket és viziteket. Az orvosok kifogástalanul beszélnek angolul, türelmesek, van idő átbeszélni a terápiát és az esetleges kockázatokat, a betegek kérdéseire mosolyogva és készségesen válaszolnak. Beszéljenek kicsit a tények: A gastroenterológiai osztályon 6 db 6-8 fős kórterem található és 6 orvos vesz részt az aktív osztályos teendőknél, emellett egy ápoló jut 2-3 betegre. Ezzel párhuzamosan az ambulancián, gastro- és colonoscopián folyik a munka. Mindenre van idő, nem kellemetlen segítséget kérni, a másik nem illeti megjegyzésekkel, ha kicsit több energiát kell befektetni egy rezidens tanításába; meglepik egymást kávéval, ha lankad a lelkesedés, és szeretnek oktatni. Miért is érdemel ez pár sort ebben a cikkben? Nos, talán lesznek olyan hallgatótársaim, akik most bólintanak egyet mély lélegzetet véve és azt kívánják akár hangosan is, hogy: „...bárcsak!” Hivatalos keretek között zajló oktatás nem volt, viszont, ha kiskacska módjára valakinek a nyomába szegődtünk, igyekezett minden tudást átadni. Megbeszéltünk betegségeket, terápiákat, alapvető belgyógyászati témaköröket - sokszor a beteg mellett, aktív példával alátámasztva egy körképet. Ami a manualitást illeti, semmi sem volt kényszer, de nagyon örültek, ha *astrupot* csináltunk, és (orvosi felügyelet mellett természetesen) ascitist pungáltunk.





Ami pedig a hétköznapi életet illeti, a klinikai tanulmányokon kívül, le a kalappal az ottani CP-k (*contact person*) előtt. Minden nap volt közösségi programunk, ha az éppen esti bozorgatásban és közös főzésben merült ki, egészen kompatibilis volt a másnapi koránkeléssel. Nyelvi és kommunikációs órát szervezték nekünk, hidat másztunk, vagy bejártuk a leghíresebb sunset spot-okat (naplemente nézéséhez legalkalmasabb helyek). Ami a hétvégéket illeti, egy hétvégét *Lisszabonban*, egyet Portóban, egyet pedig szintén egy nagyobb kirándulással töltöttünk. A fővárosi és a portói hétvégén lehetőségünk volt a többi csoporttal is megismerkedni, akik az ország különböző városaiból érkeztek. Ezek a hétvégék egytől-egyig tartalmasra sikerültek, a kultúra, a helyszínek és a társaság színes élmény egyvelege feldolgozására talán csak akkor került sor, amikor már hazaérkeztem.



Az ezerarcú Porto. Egyike azon kevés városoknak, ahol otthon éreztem magam. A kultúra kimeríthetetlen kínálata, a város pezsgő egyetemi forgataga, a gasztronómia tökéletes íz orgiái némi portói borral kísérvé képesek az ujjai köré csavarni az embert. Az óceán partról nem is beszélve; minden napszakban egy újabb felfedezés, nincs két egyforma arca. Porto tökéletes partszakaszokkal rendelkezik a szőrfőzéshez is, kezdőknek és haladóknak egyaránt. Warning! Függőséget okoz! Az *azulejo*-k (festett tradicionális csempék) millióiban gyönyörködhetünk a város külső zugaiiban is, ahol kézzel, egyesével felhelyezett, egymással nem harmonizáló, mégis gyönyörködtető kavalkádként köszönnek vissza a házak, teraszok, kerítések oldaláról. A belvárosban gyakrabban fellelhetők a kék-fehér egységben szikrázó csempék, melyek hatalmas falfelületeket, templomokat borítanak be. Ha szeréfiték a halakat, szinte kötelező *bacalhau*-t enni, ami a tőkehal. Elkészítésének módja városonként változik, érdemes többet megkóstolni! Én híve vagyok a kikötői éttermeknek, ott egészen biztosan van módunk a napi friss kínálatból egyéb különlegességeket is kóstolni. Nem mehetek el egy szó nélkül a *francesinha* nevezetű szendvics mellett sem, amelyet főételként is melegen ajánlok. Húsimádó oroszlán belsőm elégedetten dorombolt a steakkal, sonkával, kolbásszal töltött, sajttengerben megsütött szendvics elfogyasztása után. Jó hírem van a vegetáriánusoknak is, húsmentes verzióban is elérhető, ám ennek mivoltáról sajnos nem tudok nyilatkozni. És ezen a ponton vissza is ívelhetünk a szervezett egy várva-várt programjához, a *National Food and Drink partyhoz (NFDP)*, vagyis a Nemzeti Étel és Ital Esthez. Ezen az estén mindenki készít, vagy hozott otthonról magával valamilyen tradicionális finomságot, amelyet megoszthat a többiekkel. Nekem személy szerint a *Vilnius-i* hagyományokkal elkészített torta, a brazil brigadeiro, a lengyel mogorós vodka és a saját csirkepaprikásunk ízlett a legjobban. Fereteges hangulat vár azokra, akik szeretnék a *POE/HuMSIRC (Magyar Orvostanhallgatók Egyesülete)* által szervezett szakmai gyakorlatokon részt venni. Az élmények egy életre szólóknak, ér nyitott szemmel járni a világban és hazahozni olyan értékeket, melyeket képviselnék, vagy éppen megtetszettek, de a környezetünk itthon nem ad rá elég teret és lehetőséget. A változás mi magunk vagyunk, és ebben a kontextusban talán nem igaz, hogy „egy fecske nem csinál nyarat!”. A pozitív attitűd és a türelem igenis ragályos, piciben is képesek vagyunk a változásra és a változtatásra!

Kalandra, Portugáliára fel!

Írta:
Buda Ágnes



TOKIO - KALANDOZÁS AZ ÍZEK, TEMPLOMOK ÉS NAPFELKELTÉK ORSZÁGÁBAN

Ha emlékeim nem csálnak, másodéves koromban hallottam először arról a lehetőségről, hogy hatodévbén egy hónapot lehet eltölteni két szerencsés végzősnek Tokióban. Akkor még távoli szép jövőnek tűnt a külföldi cseregyakorlat lehetősége, de azóta ott mostszkált bennem, ha eljön az ideje, beadom a pályázatom.

Pár évvel, sok-sok vizsgaidőszakkal és egy spanyol cseregyakorlattal a hátam mögött, aztán tavaly ott álltam az interjún, mely végén, – számomra sokáig felfoghatatlanul - fény derült arra, hogy *Bollér Krisztián* évfolyamtársammal minket választottak kiutazóknak. Négy hét állt rendelkezésünkre, hogy megismerjük Tokiót, és 7 napot töltöttünk a fővároson kívül.

November 15-én, 16 óra repülés után este 10 órakor kissé elveszve érkeztem meg ebbe a hatalmas metropoliszba, ahol a két contact person, *Ruri* és *Ikumi* fogadott, hogy elvezessenek a szállásra. A gyakorlat megkezdése előtt két napom volt akklimatizálódni és a kulturális különbségeket megszokni, melyben nagy segítségünkre voltak a *Tokyo Medical University* hallgatói. A rengeteg közös program közül elsőként egy vacsorával ünnepeltük meg megérkezésünket, ahol alkalmunk nyílt megkóstolni a japán és koreai ételek néhány nyers variációját, és ismerkedni kezdtem a pálcica használatával is. Bár a hónap végére olyannyira profivá váltam pálcica használatban, hogy már a salátát is így ettem, megérkezésünkkor igencsak csalódottan figyeltem, hogy esik ki a kezemből minden falat. Tehát első jó tanács a kiutazóknak: jobb felkészülni már otthon a kés-villa hiányára.

Az egyetemen a belgyógyász gyakorlatom első négy hetét töltöttem, ahol kérésre külön figyelve, az elektrofiziológiai és hemodinamikai munkacsoportok által voltam mentorálva. Tanáraink *Dr. Lisa Takahashi*, *Dr. Yazaki Yoshinao* és *Dr. Satomi Kazuhiro* rengeteget foglalkoztak velem a hétköznapokon, és nem csak az oktatásomat felügyelték, hanem a lehető legtöbb módon próbálták bevonni az osztály mindennapjaiba és éreztetni velem, hogy a csapat tagja vagyok. Így asszisztálhattam beavatkozásokon, részt vehettem nekik szervezett előadásokon és a közös ebédekre is meghívtak, miközben rengeteg látnivalót és programot soroltak fel nekem. Oktatás szempontjából az egyik legjobb hatodéves gyakorlatom volt, annak ellenére, hogy a betegekkel személyes kapcsolatot nem tudtam kialakítani. A nyelvi korlátokat leküzdve, a reggeli referálón minden aznapi és a hétre tervezett súlyos, megbeszélendő esetek bemutatásából számos új betegséget és terápiás sémát sajátíthattam el. A





műtétek során kérdésekkel győződtek meg a tudásomról, így tartották ébren folyamatosan a figyelmem és lelkesedésem. Nem csak az orvosok, hanem a szakápoló személyzet is sokat tett azért, hogy otthonosan érezzem magam, akár csak egy rajzjal vagy pár szóval. Összességében egy nagyon kedves, motivált osztály munkájába nyelhettem bepillantást, a kórházból minden nap mosollyal az arcomon léptem ki.



Emellett milyen élményekkel lettem gazdagabb ezalatt az öt hét alatt? Sokszor felfoghatatlan kalandokba kerültem rövid kint tartózkodásom során. Már csak a hétköznapi események is felejthetetlen emlékké változtak: *Shinjukuban* élve bár-mikor szeretem volna metró-t használni, a világ egyik legforgalmasabb (napj 3,6 millió utas) állomásán kellett átvágnom. Életemben először sétálhattam hatalmas felhőkarcolók között, nézhettem le Tokió sziluettjére a *Metropolitan Government* 45. emeletéről naplementekor, énekelhettem egy karaoke bárban, és *Midtown*-ba ellátogatva véletlenül betekintheztünk a látogatók előtt évente csak 2-3 alkalommal nyitva tartó *Császári Palota* kertjébe. Lenyűgöző volt látni, milyen erősen átjárja a vallás a japán mindennapokat, még a fővárosban is. Bármelyik kis utcában sétálva, akár luxusmárkák boltjai között is belebotlottam egy sintó vagy buddhista templomba. A sintó hit a tradicionális japán vallás, mely megújulásakor monoista lett, gyökereihez híven azonban több millió „kami”-val rendelkezik, melyek régen istenek voltak, ma már csak az Istenség kivételülései. A kami akár egy természeti jelenség, szellem vagy ősi lélek is lehet. Ilyen kamival találkozhattam az első zarándokúton az *Oyama-hegy* meg-mászásakor, mely az esőzés jelképe, és ahonnan életemben először láthattam *Fuji-sunt*. Japán barátaink vendéglátásának köszönhetően ihattam szertartás minőségű matcha teát; izakayákat (alacsony asztalokkal rendelkező bisztrók) fedezhettünk fel közösen, ahol megkóstolhattuk a ramen-t, a sushit, az okonomiyakit; sakeztünk a *Golden Gai* kis éttermeiben; vacsoráztunk az égben a 49. emeleten. Együtt készültünk a karácsonyra a 3 tokiói vásáron, ahol akár még gulyáslevest is ehettünk volna. *Shinkansen*nel végigrepültünk a szigeten - a maga 320 km/h-s végsebességével – egészen a *Pokol-völgyéig*, a *Jigokudani Vadmajom Parkba*, melynek kis hómajom lakói a forró vízben teszik elviselhetővé a téli zord hideget.



A gyakorlat lejártával a hátralevő 5 nap *Kioto*, *Osaka* és *Nara* városok felfedezésével telt. *Kioto* Japán előző fővárosaként számos látnivalóval rendelkezik, melyből kiemelendő a 2000 meglátogatható szentély a városban. Kedvencem egy félreeső buddhista templom volt, a több száz sajátos „buddha” szoborral, ezeket 10 éven át készítették az *Otagi Nenbutsuji* templomot felkereső zarándokok. Az egyik legszebb naplementét láthattam a *Fusimi Inari-nagyszentélyt* körülvevő kapuút legtetejéről. *Kyoto* elbűvölően hangulatos japán város, az emberek szebbnél szebb *kimonoban* sétálnak az utcákon és a szentélyek körül. *Osakaban* újra gyermek lehettem, hiszen első utunk a *Universal Studioba* vezetett, ahol elfelejtettem, hogy magunknak születtünk, és *POTE* helyett pár óra *Roxfort* tanulója lehettem. Szürreális élmény volt az éjszakákat kapszulahotelben tölteni huszonharmad magammal, privát térként csak egy matraccal és fiókkal felszerelve, ahova csak hason kúszva lehetett fejhorzsolás nélkül bejutni. Végül *Nara* őzei között sétálva lett vége a japán kalandomnak.



Sosem gondoltam volna, hogy eljuthatok a világ másik felére öt hétre egyetemi tanulmányaim során, úgy, hogy japán hallgatók vontak be életükbe. Hálás vagyok azért a rengeteg kedvességért és élményért, amit kaptam, és mindenkit bátorítok az utazásra!

Írta:

Debreceni Dorottya

2020. MÁRCIUS 19

MEDVEHAGYMA



A medvehagyma (*Allium ursinum*), népies nevén vadfokhagyma, vagy sási-hagyma nevéért arról kapta, hogy a barna medvék előszerzetten fogyasztják terméseit, akár a föld alól is képesek kiásni a növény hagymáját. Magyarországon leginkább Baranya, Somogy és Tolna megyében elterjedt.

Hogyan is gyűjtünk medvehagymát?

Az első példányokat kora március, késő február körmékén tudjuk beszerezni az erdőt járva. Áprilistól júniusig virágzik, ekkor már nem szabad szedni, és az íze sem olyan finom, mint a korai, zenge példányoknak.

Gyűjtéskor fontos az óvatosság, hiszen könnyen össze tudjuk téveszteni a májusi gyöngyvirág leveleivel, ami viszont súlyosan mérgező, akár halálos is lehet. A medvehagyma és a gyöngyvirág közötti legfőbb különbség, hogy míg a medvehagyma levelei erőteljes fokhagyma szagot árasztanak, addig a gyöngyvirág leveleinek nincsen jellegzetes illata, amit a levelek megdörzsölésével pontosabban meg tudunk állapítani.

Törvényi szabályozás szerint személyenként maximum 2 kg-t gyűjthetünk naponta, valamint az erdőben szedett mennyiség árusítása szigorúan tilos! Természetvédelmi területen gyűjtése egyértelműen tilos!

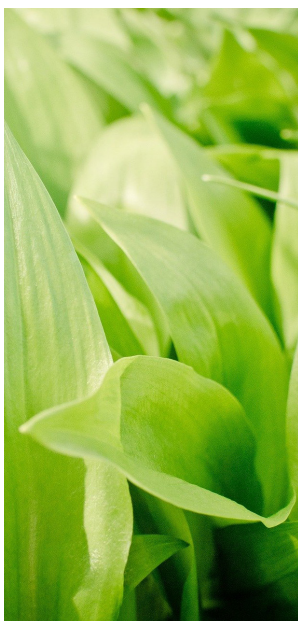
Gyógy - és élettani hatásai

Szervezetünkre kedvező hatással bír, főleg a gasztrointesztinális rendszerre. Krónikus hasmenés és obstipáció esetén is hatásos lehet. Enyhíti a szédüléssel, fejfájással járó panaszokat, csökkenti a magas vérnyomást, enyhe diuretikus és thrombocytákkal való aggregáció gátló hatású. Éppen ezért anti-koagulánsokkal együtt fogyasztása nem javasolt, mert fokozza a vérzés kockázatát. Általában a hagymafélék idegrendszerre gyakorolt nyugtató hatása is kiemelkedő. Enyhíti a menstruációs és menopauzával járó panaszokat. Érdekességként kiemelném, hogy a hagymafélék az egyes tanítások szerint a vágyat, és a szenvedélyt erősítik.

Csökkenti a szérumban a koleszterin szintet, a koleszterin szintézisre gyakorolt hatása révén a benne található kéntartalmú tioszulfonátok, ajoének és ditiének mennyiségétől függően.

Konyhai felhasználás

A növény levele és szára is alkalmas főzésre, melyek magas vitamin és béta-karotintartalmúak. A zenge levelek sokkal zamatosabbak, mint nagyobb társaik. Készíthetünk belőle krémleves, pestót és szószokat, valamint medvehagymás pogácsát. Spenóthoz hasonlóan főzelékként is felhasználhatjuk. Nyersen is fogyasztható saláták ízesítésére.



A továbbiakban medvehagymás recepteket olvashat-
tok, melyeket ti is könnyen el tudtok készíteni.

MEDVEHAGYMA KRÉMLEVES

1 nagy csokor medve-
hagyma
1 evőkanál olívaolaj
1 db nagyobb burgonya
bors
1 kis fej vöröshagyma
1-2 gerezd fokhagyma
8 dl víz
1 db leveskocka
2 dl főzőtejszín
só

ELKÉSZÍTÉS

Kevés olívaolajon megdinszteljük a felaprított hagymát, rádobjuk az apróra kockázott burgonyát, és felengedjük 8 dl meleg vízzel. Amíg felforr, addig a medvehagymát megmossuk, és vastag szárától megtisztítjuk.

Mikor a burgonya már majdnem megfőtt, hozzáadjuk a felaprított medvehagymát és fokhagymát, majd forrástól számítva 5-8 percig főzzük. Ezután botmixer segítségével összeturmixoljuk.

Visszatesszük a tűzhelyre, a tejszínt simára keverjük 1-2 kanál levessel, és a gyöngyöző levesbe öntjük folytonos keverés mellett. Megkóstoljuk, és ha kell, megsózzuk, ízlés szerint megborsozzuk. A tejszínnel éppen csak forrásig főzzük.

Megvárjuk, míg langyosra hűl, és pirított kenyérkockával, levesgyöngy-
gyel, sajtos kenyérszelettel vagy reszelt sajttal tálaljuk.



MEDVEHAGYMA PESTO

4 csokor medvehagyma
2 csokor újhagyma zöldje
4 gerezd fokhagyma
12 db bazsalikomlevél
1 teáskanál fenyőmag
(vagy ha nincs, egy kis dió
is megteszi)
só
őrölt feketebors
kakukkfű
oregánó
3 evőkanál olívaolaj
5 dkg parmezán sajt

ELKÉSZÍTÉS

A fenyőmagot megpirítom. Közben felaprítom a hozzávalókat, a sajtot lereszelem. Egy keverőtálban a hozzávalókat összekeverem, fűszerezem, kézi botmixerrel pépesítem.

A pestót üvegbe kanalazom, a hűtőben tárolom.



**Tipp: Nem csak
akkor jöhetnek jól
ezek a receptek,
mikor szezonja
van, rengeteg
helyen lehet kap-
ni fagyasztva is,
ugyanúgy remek
ételeket lehet
készíteni belőle!**



MEDVEHAGYMA POGÁCSA

- 50 dkg liszt
- 1 csokor medvehagyma
- 2 db tojás sárgája
- 1 dl tejföl
- 25 dkg margarin
- 3 dkg élesztő
- 1 dl tej
- 1 dkg cukor
- só
- 1 db tojás a kenéshez

FORRÁSOK

Wikipedia
Freak of Natural
Mindmegette
medvehagyma.eu

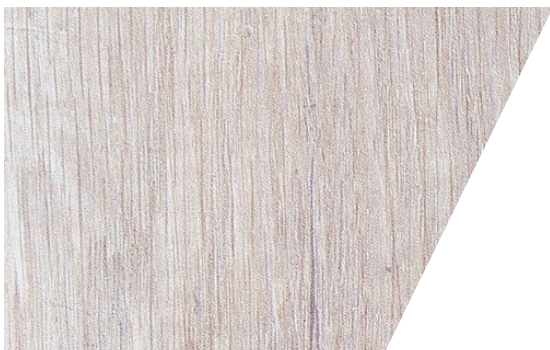
ELKÉSZÍTÉS

Az élesztőt felfuttatjuk a langyos tejben. A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk a kovászt és a többi hozzávalót. Félkemény tésztává dolgozzuk ki, amit fél órát pihentetünk.

A medvehagymát megmossuk, jól lecsepegtetjük, a vastag szárakat kivesszük, a többit vékony csíkokra vágjuk. A tésztát kinyújtjuk, rászórjuk a medvehagyma felét, és az egészet felcsavarjuk, mint egy tekercest. Nyújtófával kissé ellapítjuk, felébe, majd egymásra hajtva 20 percig langyos helyen pihentetjük.

Ezután ismét kinyújtjuk, megszórjuk a maradék medvehagymával, és az előbbi módon felcsavarjuk, ujjnyi vastagra nyújtjuk. Tetejét megrácsoljuk, és közepes méretű pogácsákat szaggatunk belőle.

Tojással megkenjük, sütőpapírral bélelt tepsire pakoljuk, majd még 10 perc pihentetés után, 175 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt kisütjük.



Írta:
Szabó Petra

Fotózta:
Schusztér Roland Márk

Agatha Christie: Az Ackroyd-gyilkosság

„Ha eddig még nem igazán olvastál krimiket, de egyébként szereted a nyomozós történeteket, akkor kezdetnek tökéletes választás lehet Agatha Christie-től az Ackroyd-gyilkosság című regény!”

Agatha Christiet egyébként a krimik koronázatlan királynőjének is szokták nevezni, nem véletlenül, hiszen olyan rendkívüli regényei vannak, mint pl. *A tíz kicsi néger*, *A ferde ház*, *ABC gyilkosságok* vagy a *Gyilkosság az Orient expresszen*. Az író a XX. században alkotott, írói munkássága mellett pedig az első világháború alatt kórházakban segédkezett, ahol rengeteget tanult gyógyszerekről, mérgekről; ez a tudás pedig több művében is visszaköszön, hiszen számos szereplője esett áldozatul mérgezésnek.

Az író sokak által kedvelt belga karaktere, *Poirot* nyomoz ebben a regényben. A történet *King's Abbotban* játszódik, ahol *Dr. Sheppard*, a vidéki kis település orvosa él nővérel. A békés falucskában nem sok izgalmas dolog történik. A testvérpár rejtélyes új szomszédjuk foglalkozását igyekszik kitalálni, aki szorgosan termeszt a tököket nyugdíjas éveiben, valamint *Mrs. Ferrars* öngyilkosságáról pletykálnak a falu lakói. A tehetős *Roger Ackroyd* egy nap levelet kap, és még aznap este meggyilkolják.

Vajon ki ölhetette meg a falu leggazdagabb emberét? *Poirot*, akiről eddig senki nem tudta, hogy híres detektív, örömmel kezd neki a munkának, hogy végre újra megdolgoztathassa a „kis szürke agysejtjeit”. A nyomozásban persze van segítség, a halott legjobb barátja személyében, aki nem más, mint szomszédja, *Dr. Sheppard*. Rengeteg gyanúsított merül fel, az örökség megkaparintásáért sokaknak volt indoka megölni az úriembert. Az elhunyt unokahúga, *Flora* és özvegy édesanyja is a *Ferly parki kúriában* élt, nagyuló életvitelük pedig rájuk is gyanút vet. *Ralph Paton*, a mostohafű, akit *Florával* jegyezték el, szintén nagy vagyon várományosa, azonban adósságai vannak, és bujkálásának köszönhetően mindenki rá gyanakszik. *Blunt őrnagynak*, *Ackroyd jóbarátjának* sincs kifogástalan alibi a gyilkosság éjszakájára, és ki tudja, hogy mire vetemedhetett ez a szerelmes férfi. Továbbá a titkár, a szobalány és a cseléd elmondásai az estéről mind eltérnek, a cselédlány fel is mondott, indokait pedig nem hajlandó feltárni *Poirot*nak. A kis belgának meggyűlik a baja az ügy felgöngyöltésével.



A nyomozás izgalmas, minden percrek jelentősége van. *Poirot* pökhendisége szórakoztató, de emellett a többi karakter története is kiemelkedően érdekes. Egyszerűen nem tudtam letenni ezt a krimit. Mikor végre mindenre fény derült, csak fogtam a fejem, hogy hogyan nem vettem észre a jeleket, hogy hogy másra gyanakodtam...

Ha szereted a meglepetéseket és csattanókat, mindenképpen megéri kézbe venni ezt a könyvet!

Írta:
Lukácsi Viktória



IFILM

ÉLŐSKÖDŐK

(Parasites)

Az Oscar-díjas dél-koreai vígjáték-thriller, melyet Pong Dzsunho rendezett, olyan film, melynél senki sem tudhatja, hogy milyen érzésekkel fog végigülni több mint 2 órát. Van, aki szinte sokkot kap, vagy nem tudja hova tenni a filmben történeteket, mások viszont pont ellenkezőleg, elámulnak a nem várt pillanatoktól. Eleinte igaz, hogy lassan indulnak be az események, de a film közepén már értelmet nyer a film címe, az utolsó fél órában pedig nagyon gyorsan történik minden. Rengeteg kérdés és gondolat merül fel a nézőkben: a társadalmi rétegek közti különbség, a gazdagok mennyire élnek álomvilágban, milyen lehetetlen szituációkból keveredhetünk ki talpraesettséggel, vagy mikor kerülünk más „cipőjébe”, melyet előtte elképzelni sem tudtunk, hogy azt az életformát folytassuk. Érdekes azt is figyelemmel kísérni, hogy hasonló helyzetbe csöppenő családok hogyan próbálnak kijutni a szegénységből, mi mindent tesznek meg a túlélésért, és mindennek ellenére mégis mennyire nem értik meg egymás helyzetét.



Diáktársainkat is megkérdeztem, hogy ők hogyan vélekednek a látottakról. Egy harmadéves orvostanhallgató így fogalmazott:

„Véleményem szerint a film döbbenetesen ábrázolja a gazdagok és szegények világa közötti szakadékot, nagyon tanulságos volt. Számomra 3 olyan meglepő fordulatot is tartogatott a film, melyekre igazán nem számítottam. Izgalmasnak, kicsit durvának, de megnézésre mindenképpen érdemesnek találtam.” E mellett kíváncsi voltam, vajon koreai diáktársaink „hazai” szemmel másként látják-e a vásznon történeteket. „Azt hiszem, ez egy olyan film, mely libabőrössé tesz, miközben nézed. A sztorija nagyon friss és egyáltalán nem mindennapi. A nyitva hagyott kérdés a végén (amit a rendező minden filmjében használ) még elgondolkodtatóbbá teszi. Mi, koreaiak nagyon büszkék vagyunk, hogy ekkora sikereket ért el a Parazita.”

Érdekesség:

Az Élősködőkben felbukkanó spanyol chips a film sikere után olyan híres lett, hogy alig győzte a vállalkozás a megrendeléseket teljesíteni.

„Először is, a „Parazita” cím eléggé összezavart. Mielőtt megnéztem, azt hittem, hogy férgekről lesz szó, de később megértettem, mi van a cím mögött. Én személy szerint úgy hiszem, hogy ez a film a koreai társadalmat kritizálja, főképp a gazdagok és a szegények közötti szakadékot. Megdöbbentem, mikor a rendező úgy alakította a történetet, hogy a szegény emberek egy gazdag család apartmanjában lakjanak, mint valami paraziták. Emlékszem arra a jelenetre, ahol a szegény családnak rejtőzködni kellett, míg a gazdag család a nappaliban volt. Tényleg úgy bujkáltak, mint az igazi élősködők, akik próbálnak biztonságban, épségben megmaradni az emberek mellett. A film vége elég bizarr és horrorisztikus volt...”

Összességében tehát láthatjuk, hogy nem hiába érdemelte ki a legjobb filmnek, legjobb nemzetközi játékfilmnek, legjobb rendezőnek, és a legjobb eredeti forgatókönyvnek járó Oscar-díjakat. Ha felkeltette az érdeklődésedet, ne habozzatok megnézni!

Írta:

Bukran Miriam



SOROZAT

A rezidens



Mindig voltak, vannak és lesznek az orvosi élettel foglalkozó sorozatok. Ilyen **A rezidens** című sorozat is, mely 2018-ban indult az amerikai Fox csatornán, és már a 3. évadnál tart, valamint már itthon is játszák magyar zinkronnal. A történet a *Chastain Park Memorial Kórház* orvosainak és ápolóinak életét mutatja. *Devon Pravesh* (*Manish Dayal*) megkezdí gyakornoki évét a kórházban, felettesnek pedig egy lázadó és különc rezidenst, *Conrad Hawkins-t* (*Matt Czuchry*) kapja. Az évadok során számos orvosi sorozatokból nélkülözhetetlen szállal találkozunk, köztük a szerelmi élettel foglalkozó kérdésekkel, érdekes diagnosztikai kihívásokkal. Azonban nem csak a „basic” dolgok kerülnek kiemelésre a sorozatban, hanem fontosabb, mélyebb témák is, csak hogy egy példát említsék: görcső alá kerül az amerikai ellátási rendszer, melynek köszönhetően az „amerikai álomról” kicsit valósabb képet kaphat az ember.

Rólunk szól

Több ilyen sorozatot az ember lelkének! A **Rólunk szól** című drámasorozat 2016-ban debütált, azóta pedig már a negyedik évad történéseit követheti a közönség. Hogy mitől nagyszerű? Hihetetlen, de nincs benne se klasszikus gonosz karakter, se szuperhős, sem pedig túl sok erotika. Ez a sorozat a maga egyszerűségével tudja beszippantani az embert, és ha ez egyszer megtörténik, onnantól nincs megállás. A történet több idősíkon fut, a főbb karakterek közé tartozik *Jack Pearson* (*Milo Ventimiglia*) és *Rebecca Pearson* (*Mandy Moore*), valamint gyermekeik *Randall* (*Sterling K. Brown*), *Kate* (*Chrissy Metz*) és *Kevin Pearson* (*Justin Hartley*). Egyszerre nyertünk betekintést a Pearson házaspár életébe és a testvérek gyermekkorába, valamint a felnőttkori életükbe. Többet nem árulnék el a sorozatról, de egy próbát mindenképpen megér! Garantáltan minden rész egy érzelmi hullámvasút!



Szexoktatás



A *Netflix*nek sikerült egy hiánypótló sorozatot megalkotnia. Jelenleg két évad tekinthető meg a streaming szolgáltatónál, de már bejelentették, hogy érkezik a harmadik. A sztori középpontjában *Otis Millburn* (*Asa Butterfield*), az egyfolytában szerencsétlenkedő tinédzser fiú áll. És hogy mi a különös benne? Nos, édesanyja egy meglehetősen szabadszellemeű hölgy, nem mellesleg szexterapeuta. Utóbbi nem elhanyagolandó információ, hisz fia a tőle „eltanult” (inkább kifigyelt és kihallgatott) technikával elindítja a saját tanácsadását a gimnázium berkein belül. Na persze nem magától jött az ötlet, hanem *Maeve Wiley* (*Emma Mackey*) fejéből, aki hosszas noszogatás után tudta rávenni Otist ezen pénzkereseti lehetőségre. A különböző epizódok alatt számos szexuális téma boncolgatásra kerül, mindemellett pedig folyamatos betekintést kaphatunk Otis és barátai nem éppen egyszerű életébe.



Írta:
Nagy Edina

PSZICHÉ

NYUGI! AMIT ÉRZÜNK, NORMÁLIS

A koronavírus mostanra valószínűleg mindenkinek a mindennapi életére is közvetlen hatással van, beleértve a lelki egészségünket is. A kutatások alapján általában azok az események váltják ki a legerősebb distresszt (rossz, negatív stressz), melyek bizonytalanok, újszerűek vagy amelyekkel kapcsolatban az az érzésünk, hogy nem tudjuk irányítani. Sajnos, az aktuális helyzetre, a vírussal való megküzdésre mindhárom tényező igaz. Ráadásul ezekkel az új, és olykor ijesztő dolgokkal viszonylag gyorsan kell megbarátkoznunk, ami nagyon nagy szorongást tud okozni. Azok az érzések tehát, amiket az elmúlt hetekben megélhettünk – a szorongás, a félelem, bizonytalanság, tehetetlenség, a jövő miatti aggodás – teljesen normálisak. Az a világ, amit eddig többé-kevésbé biztonságosként ismertünk, most bizonytalan, és potenciálisan veszélyes helynek látszik, miközben rengeteg új, ismeretlen feladat megoldása áll előttünk. Erre pedig saját megküzdési stratégiáinktól és tapasztalatainktól függően számos módon reagálhatunk. Fontos, hogy észben tartjuk, hogy bár a helyzet valóban új és bizonytalan, de nem vagyunk teljesen tehetetlenek, ugyanis befolyásolhatjuk a stresszre adott reakcióinkat és érzelmeinket is.

Most azokat a tanácsokat (stratégiákat) foglaljuk össze, melyekkel a pszichológiai immunrendszerünk megerősíthető, és a járvány körül kialakuló mentális megterhelés is könnyebben kezelhető. Hogyan legyünk tehát KITARTÓak ebben a helyzetben?

LÉGY KITARTÓ!

Mit tehetünk a „pandémia-szorongás” enyhítésére, hogy megőrizzük mentális egészségünket?

K

A „koronavírus-szorongás” egyik fő kiváltója, hogy a helyzetet **kontrollálhatatlannak** éljük meg. Logikusnak tűnik, hogy az segíthet, ha növelni tudjuk a kontrollérzetünket az adott helyzetben. Gondoljuk végig, mi az, amit ténylegesen tudunk befolyásolni és mi az, amit nem? Minél több időt töltünk az általunk befolyásolható dolgokkal, azok helyett, ami felett nincs kontrollunk, annál kevésbé fogjuk bizonytalannak és szorongást keltőnek érezni a helyzetet. Pl. én döntök úgy, hogy otthon maradok és én döntök úgy, hogy tervezettebben és tudatosabban vásárolok be!

I

A kontrollérzetünk növelése mellett fontos, hogy az **információkat** megfelelően tudjuk szűrni. Szinte minden percben érkezik valami új hír, ezért fontos, hogy kevesebb, de hiteles forrásból tájékozódjunk (pl. WHO, hivatalos tájékoztató honlapok), kritikusan olvassunk, mindig nézzük meg a forrást, és ne osszunk meg pánikkeltő vagy álhíreket. Végül egy praktikus tanács: korlátozzuk, hogy hányszor fogyasztunk híreket egy nap, például kijelölhetjük, hogy reggel és este megnézzük az általunk kiválasztott, hitelesnek megítélt oldalakat, híradót.

T

Maradjunk kapcsolatban másokkal, keressük a **társas támaszt**. Igaz, hogy a járvány idején fizikailag egy kicsit el kell szigetelődnünk másoktól, de azért ne zárkózzunk be! Beszéljünk telefonon vagy az internetes csatornákon rokonainkkal, barátainkkal. Az ilyen beszélgetésekkel önmagunk és mások szorongását is enyhíthetjük. Ha úgy érezzük, a szorongás meggátol minket a mindennapi tevékenységeinkben, keressünk fel szakembert, aki online pszichológiai tanácsadást tud nyújtani. (További részletekért látogassátok meg a pszikon.aok.pte.hu oldalt.)

A

A kutatások alapján egyik leghasznosabb módszer bármilyen negatív életesemény kapcsán, ha képesek vagyunk az **automatikus negatív gondolatainkat** átkeretezni. A szorongással ugyanis gyakran együtt járnak olyan irracionális gondolatok, melyeket a pánikhangulat és a félelemkeltő hírek terjedése még jobban felerősít. Mit tudunk kezdeni ezekkel

a gondolatokkal? Azon túl, hogy megfelelően szűrjük az információkat, az átkeretezés módszerét használhatjuk. Ennek során a negatív, irracionális gondolatainkat megpróbáljuk lecserélni az aktív megküzdést segítő, racionális gondolatokra. Ebben az időszakban kiemelkedően fontos szerepet kap, hogy vegyük észre, amikor valami örömet okoz, hogy tudjuk használni az „az a baj” kezdetű mondatok mellett az „az a jó” szavakat is. Kiváló módszer ennek tudatosítására például, ha naplót vezetünk ezekről az eseményekről és írásban is tudatosítjuk magunkban érzéseinket és gondolatainkat.

R

Kiemelten figyeljünk azokra a tevékenységekre, amelyek a mindennapok során is a stresszel való megküzdést segítik. Az aktív vagy passzív **relaxáció** és **öngondoskodás** alatt érthetünk bármit, ami számunkra kikapcsolódást és feltöltődést jelent, legyen az sport, egy jó könyv, a társas támogatás, a kiegyensúlyozott, rendszeres étkezés vagy az elegendő pihenés. A szorongás kezelését segítő módszereket, így a légzés-technikákat, a jógát, az autogén tréninget, a relaxációt, a meditációt is érdemes rendszeresen alkalmaznunk.

T

Tegyünk meg mindent, hogy lelassítsuk a koronavírus terjedését, és hogy megfékezzük a járványt! Együtt sokat tehetünk! Bár elszigetelve és otthon ülve nem biztos, hogy ez a tudat erősödik bennünk, de ebben a "buliban" nem vagyunk egyedül. És ezt talán akkor is érdemes megfontolni, amikor már nem kell a vírustól tartanunk. Tegyük valami jót magunkkal és másokkal, például vásároljunk be a szomszéd idős bácsinak, adjunk vért, vagy vállaljunk önkéntességet, ha egészségesek vagyunk.

Ó

Vegyük komolyan az **óvintézkedéseket**, még ha ezek miatt gyakran saját kényelmünket, igényeinket is félre kell tennünk. Racionálisan készüljünk fel az érintett országok példája alapján várható intézkedésekre, így például a karanténra. Ne vásároljunk fel pánikszzerűen mindent, de biztosítsuk, hogy esetleges kétételes otthonmaradás esetén is el legyünk látva élelemmel, gyógyszerrel, tisztálkodószerekkel.

Összefoglalva tehát, találjuk meg a kontrollt, szűrjük az információkat, keressünk társas támogatást, keretezzük át automatikus negatív gondolatainkat, gondoskodjunk magunkról, relaxáljunk, tegyük másokért, hogy mások is tehessenek értünk, és végül tartsuk be az óvintézkedéseket!

Kitartás mindenkinek!

Dr. Gács Boróka
Magatartástudományi Intézet

AMIT TUDOK BEFOLYÁSOLNI

Gyakran kezet mosok

Kerülöm az érintkezést, otthon maradok

Negatív gondolataimat és reakcióimat átforgalom

Vigyázok magamra és másokra

A vírus tovább terjedését

AMIT NEM TUDOK BEFOLYÁSOLNI

Hogy mások kezet mosnak-e

Hogy mások kerülnek-e az érintkezést és otthon maradnak-e

Hogy mások mit gondolnak, hogyan reagálnak a médiában szereplő hírekre

Hogy mások vigyáznak-e rám

A vírus megjelenését

Források:
WHO, APA, Forbes
Mindset Pszichológia
Psicho for you

2020. MÁRCIUS 27



MONGOOZ AND THE MAGNET



Halott Pénz, 30Y, Pun-nany Massif, Kispál és a Borz, és még sorolhat-nánk. Mi a közös bennük? Azon túl, hogy mind or-szágos ismertséget szerez-tek, már több koncerten és albumon is túl vannak, és több fesztiválon is meg-fordultak már? A lista minden tagja pécsi szár-mazású, itt kezdték kar-rierjüket, itt alakultak, innen indultak. Kimond-hatjuk, és úgy gondolom ezzel senki nem fog vitába szállni, Pécs a hazai köny-nyűzene egyik, ha nem a legjelentősebb központja.

Listánk kiemelt helyén áll egy banda, melyet a leg-többen csak „hazánk leg-multikulturálisabb bandá-jaként” tartanak számon: a Mongooz and the Mag-net. A csapat nagybőgőse, és egyben egyik alapítója, Ian O'Sullivan, idén egy évtizede, hogy Magyar-országgra érkezett. Ennek tiszteletére következzen 10 érdekes tény a tagok-ról és munkásságukról.

1. A bandát a norvég Magnus Måløy (ének, gitár) és az ír Ian O'Sullivan (ének, nagybőgő) alapította 2014-ben Imre Gábor (dob) bevonásával. Magnus és Ian a Pécsi Egyetemen ismerték meg egymást, amit mellesleg Ian évfolyamelsőként summa cum laude végzett el.

2. A srácok sosem tanultak zenélni. Ian így mesélt róla: „Az elején nem igazán volt hallgatóságom. Ott-hon vártam, hogy a haverom hazaérjen a gitár órá-járól, és megmutasson mindent, amit aznap tanult.” Amikor felmerült a banda ötlete, még basszus-gitározott. Ezt azonban nem találta elég menőnek az alakuló csapathoz, így kipróbálta a nagybőgőt. Három hónap múlva pedig már következett is az első koncert.

3. Az elmúlt évek nem teltek eseménytelenül: Kétszer váltottak dobost, Gábor ma már hang- és fénytechnikusként dolgozik, Ian és Magnus sikeresen befejezte az orvosi egyetemet, sőt, Magnus még a szülői szerepet is felvehette a repertoárjába. Boldog édesapja 2 éves kislányának, Ella-nak.

4. Annak ellenére, hogy messziről származnak (Mag-nus 8, Ian 10 Magyarországon töltött év után) szinte folyékonyan beszélnek magyarul.

5. A srácok számtalan szórakozóhelyen és különböző országok, pl.: Lengyelország, Németország, vagy Ang- lia különböző fesztiváljain is megfordultak már. Az eddigi legkülönlegesebb helyszín, ahol koncerteztek az Észak- és Dél-Korea közötti demilitarizált zónában megrendezett DMZ Peace Train fesztivál volt, de a Budapest Parkban, és a Szigeten is felléptek már.

6. A csapat korai számaait az *Early Recordings 2014 - 2016* foglalja magába. Első kislemezük a *Mongooz Juice* volt, amit hamar követett a *Please Be Naked* című album, melyen található számok főleg az emberi kapcsolatokról és azok bonyolultságáról szólnak. Nem sokkal később érkezett a *People = People*, amelyet már sokat látott, tapasztalt producerek (többek között *Gavin Fitzjohn*, és *Dani Castelar*) közreműködésével hoztak létre.

7. Az egyik fent említett album címéhez érdekes történet kapcsolódik. Az eredeti cím *Don't Wanna Be Like You* lett volna, ám amikor egy rajongó az egyik koncert után kirakott egy fotót a netre a „please, be naked” szöveggel, megragadt a srácok fejében a gondolat, mennyire illik a kifejezés az album hangulatához.

8. 2018-ban a *Made in Pécs Café* felkérte Ian-t egy esti fellépésre, aki az eseményre összeállított egy setlistet, tele általa írt, azelőtt színpadon még soha elő nem adott dalokkal. Ezek voltak azok a szerzemények, amik a *Mongooz and the Magnet* által képviselt zenei irányzatba és stílusba nem fértek bele, ezért a megszokott csapattól kissé elszakadva, önállóan szerette volna a koncertet lebonyolítani. Két másik barátjával karöltve álltak színpadra, méltán nagy sikerrel. A hely tulajosa annyira megkedvelte az ír énekes frissen alakult bandáját, hogy csakhamar rendszeres résztvevői lettek több *Made in Pécs* eseménynek is.

„The boss there loved it, and invited us back to play every month for all of 2018!”

9. A sikeres fellépés-sorozat okán Ian nemrégiben új stílusú, új tagokból álló formációt alapított; létrejött a *The O'Sullivan Three*.

10. Az új csapatnak azóta több kisebb fellépése is volt már, Ian pedig idén februárban hazautazott Írországba, és felvette első önálló albumát, ami hamarosan elérhetővé is válik.

A *Mongooz and the Magnet* számai megtalálhatóak *Spotify*-on, *Deezer*-en, valamint nekik, és a *The O'Sullivan Three*-nek is van saját *YouTube* csatornája. A blues, némi rock & roll és funk stílusjegyeit keverő zene garantáltan tartogat mindenki számára valami érdekeset, legyen szó kikapcsolódásról, vagy éppen felpörgésről.



Írta:
Kiss Krisztina

KÖRNYEZETVÉDELEM



KORUNK LEGÉGETŐBB PROBLÉMÁJÁVÁ NÖTTE KI MAGÁT A KLÍMAVÁLTOZÁS. AMI MÉG AKÁR AZ ELŐZŐ ÉVTIZEDEKBEK IS CSAK A TÁVOLI JÖVŐ NÜÁNSZNYI KELLEMETLENSÉGÉNEK TŰNHETETT, MÁRA KÉZZELFOGHATÓ VALÓSÁG LETT: NEMCSAK A MÉDIÁBÓL TÁJÉKOZODHATUNK A LEGFRISSEBB ELEMZÉSEK BALJÓSABBNÁL BALJÓSABB JÓSLATAIRÓL, HANEM A SAJÁT BŐRÜNKÖN IS TAPASZTALJUK A RÉMISZTŐ VÁLTOZÁST, MELYPRE ÚJABBAN KATASZTRÓFAKÉNT IS HIVATKOZNAK.



Hogyan nyomja rá bélyegét az éghajlatváltozás mentális egészségünkre?

Egyik bizarr időjárás viszonyokból esünk a másikba, legyen szó megdőlő melegrekordokról, aszályról vagy akár az ez év eleji európai „hurrikánszezonról”. Paradox tétlenségünk, látva a változást, elég lehet ahhoz, hogy lelki válságba sodorja mindazokat, akik jövőjüket latolgatják. Ennek megfelelően újabban egyre több szakembert foglalkoztat, hogy mentális egészségünkre vajon milyen hatással van a klímaváltozás.

A közelmúltban több pszichológiában, pszichiátriában használt fogalmat is elkezdtek a klímahelyzettel kapcsolatosan alkalmazni. Így jöttek létre – egyebek mellett - a klímászorongás, ökodepresszió, ökokyász fogalmak, noha ezek között a határok nem élesek, és az elnevezések definíciója sem teljesen egységes. Mára már vita tárgya, mennyire állnak meg helyüket, mint pszichiátriai diagnózisok. A klímászorongás más szorongásokhoz hasonló tünetekkel jár, nyugtalanság, álmatlanság jellemzi, melyek mellett legfontosabb összetevője a gyász, a tehetetlenség, és a kontroll elvesztésének érzése. Felmerül, vajon szorongásként - aminek definíció szerint nincs reális tárgya - vagy pedig valós fenyegetésre adott jogos félelemként értékelhetjük-e ezt az állapotot, amit a bizonytalan kimenelelű változás miatt érzünk. A világvége szituáció, és az azt kísérő lelki válság visszatérő motívum, viszont mennyivel jogosabb a félelem most, mikor nem maha naptárak jóslataiból, hanem átfogó kutatások eredményeiből táplálkozik az érzés? Nem látunk ugyanis a jövőbe, nem tudhatjuk, melyik forgatókönyv valósul meg, s hogy fog világnk akár 20 év múlva kinézni.

Kifejezetten veszélyeztetettnek számít a középiskolások és fiatal felnőttek korosztálya: laikusok közül ők a legjobban tájékozottak, és úgy érezhetik, ellopták a jövőjüket. Felmérések szerint amerikai fiatalok mentális egészségére leselkedő veszélyek közt a klímászorongás a második helyre lépett. Tartósan fennálló szorongás másodlagosan lehangoltságot eredményezhet, ezt nevezhetjük ökodepresszióknak. Kissé eltér mindezeketől az ökokyász érzése, amelyet az élővilág pusztulása, a tömeges fajkihaltások vagy akár csak szűkebb természeti környezetünk megváltozása idézhet elő – ez a későbbiekben szorongáshoz vezethet.

Adódik a kérdés: Mit tehetünk annak érdekében, hogy túllendüljünk a klímaváltozás okozta mentális megpróbáltatásokon?



A megküzdés kulcsmomentuma a kontroll visszaszerzése. Ehhez először is feltétlenül tisztázni kell az embernek, hogy miért is fontos számára a kérdés. Amennyiben az egyén el tudja helyezni önmagát a világban, már könnyebben ki tudja dolgozni azon cselekvési stratégiáit (az úgynevezett „rítusokat”), melyek követésével megerősítheti magában az érzést, hogy igenis egy fenntarthatóbb, élhetőbb világ létrehozásán munkálkodik. Ezen rítusok sokféle példával illusztrálhatók: ilyenek a zerowaste mozgalmak, a csomagolásmentesség, az áttérés vegán életmódra, és lehetne sorolni. Ezek olyan keretet adnak az életben, ami megeremti a kontroll érzését: az ember úgy érezheti tőlük, hogy van befolyása a dolgok alakulására. A mentális egészségvédelem szempontjából tulajdonképpen nem is fontos, hogy ezeknek az egyéni cselekedeteknek mennyi tényleges hasznuk van a környezeti problémák megoldásában, ha fő céljukat elérik, tehát csökkentik az egyén szorongását. Természetesen mindenképpen érdemes folytatni a hiteles forrásból történő tájékozódást, és az új összefüggések megismerésével párhuzamosan folyamatosan felülni a kidolgozott stratégiát.



Az informálódás mellett hasonlóan fontos szerephez jut az informálás is. Minél több sorstársával osztja meg aggályait az ember, kollektíven annál többet tudnak tenni a szorongás leküzdése érdekében. Annak, aki úgy érzi, a szűkebb társasága nem képes orvosolni a problémát, mindenképp érdemes felkeresnie egy kérdésben jártas pszichológust.

Hangsúlyozandó, hogy amennyiben a mentális egészség megőrzésére vagy helyrebillentésére törekszünk, semmiképpen nem járható út a bűntudatkeltésen keresztül történő befolyásolás. Az utóbbi években számos, megszégyenítésen alapuló kampány is indult, ilyenek voltak például a #flygskam vagy a #stayonthe ground mozgalmak. Az ezekhez hasonló, bár nemes célt tűznek ki, mégis visszajukra sülnek el: az egyéni kibocsátások csökkentéséhez nem tudnak érdemben hozzájárulni, a szorongást viszont erősítik az arra hajlamosakban. A környezettudatos értékrend csak saját meggyőződésből alakítható ki, nem érdemes megpróbálni ilyen módszerekkel ráerőltetni senkire ezt a gondolkodásmódot. Tulajdonképpen, mivel képtelenség belátni minden cselekedetünk komplex hatását a környezetre, nehezen találhatnánk olyan embert, akinek semmilyen „klímavétsége” nincs. Mindezek miatt hagyni kell az embereknek annyi mozgásteret életükben, hogy maguk hozhassanak döntést arról, hogy bizonyos esetekben „klímabűnöznek”, ez ugyanis a későbbiekben megtérülhet: megmarad a kontrollézés, és elkerülhető lehet a klímászorongás kialakulása.

Általános vélekedés, hogy ebből az állapotból nem lehet „kigyógyulni”, viszont kialakítható egy olyan életstílus, amit követve az ember úgy érezheti, a maga módján kezébe vette a probléma megoldását. Hosszútávon ugyanakkor nem lesz elegendő a pillanatnyi hibaelhárítás, helyette teljesen új berendezkedés kialakítására lesz szükség. Ehhez forradalmi változások kellene, melyek életünk ritmusát gyökerestül felforgathatják. Végző soron le kell mondanunk a vég nélküli fogyasztásról, és áttérni egy ökológiai központú magatartásra. Elemzők véleménye, hogy a mostani veszélyhelyzet megszorításai lehetnének egy hosszú távon hatékony stratégia elemei a klímahelyzet rendezéséhez.

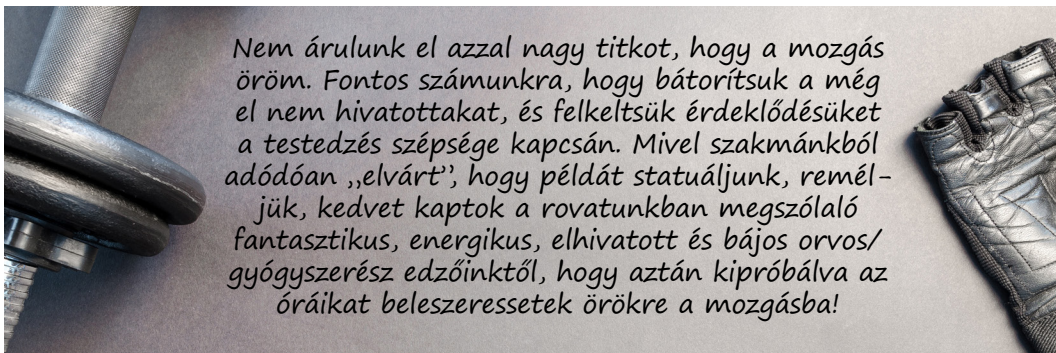


Írta:
Máli Zorán

Forrás:
index.hu, qubit.hu

SPORT *Mert mozogni jó!*

Összeállította:
Bábindeli Cintia



Nem árulunk el azzal nagy titkot, hogy a mozgás öröm. Fontos számunkra, hogy bátorítsuk a még el nem hivatottakat, és felkeltsük érdeklődésüket a testedzés szépsége kapcsán. Mivel szakmánkból adódóan „elvárt”, hogy példát statuáljunk, reméljük, kedvet kaptok a rovatunkban megszólaló fantasztikus, energikus, elhivatott és bájos orvos/gyógyszerész edzőinktől, hogy aztán kipróbálva az óráikat beleszeresetek örökre a mozgásba!

A sportolás nyújtotta endorfin löket mindig is a stresszkezelés (édességbe fulladásnál jóval hatékonyabb) módját jelentette a számomra, legyen szó edzőteremben elföltött vagy csoportos órákról, futásról vagy épp fallabdáról. Az ÁOK-s éveim alatt a mentális épségem viszonylagos fenntartása céljából vizsgaidőszakban is igyekeztem mindig ügyelni rá, hogy azért többé-kevésbé rendszeresen mozogjak valamit az elméleti tömb-Lidl sétákon túl.

Intenzívebben akkor csöppentem bele a fitness világába, amikor egy barátnőmmel egy random Facebook játék során korlátlan bérletet nyertünk a WALKenergie & World Jumping Pécs Egyetemvárosi termébe. Itt számomra korábbról ismeretlen mozgásformákkal találkoztam, trambulínon ugrálva feledkeztem el minden világfájdalmamról, a WALKenergie gépeken dolgozva tapasztaltam meg az állóképességem száznivaló hiányosságait, és ráébredtem, hogy a plank egy alattomos (és igen hatékony) gyakorlat. Nyurga vékony lányként elkezdtem izmosodni és formásodni, javult az erőnlétem és a közérzetem, mindennapi igényné vált számomra a csoportos órák látogatása. Húzott magával a hangulat, a jó társaság, a látványos eredmények, a megismert motiváló edzők.



Hatodévesen kezdtem el fantáziálni arról először, hogy nem lenne rossz ötlet elvégezni egy-egy hétfégi fitness képzést, és a pénztárosként töltött munkaóráimat akár felválthatná egy kellemesebb állás. Aztán persze a nagy diploma előtti krízis és a szakdolgozat írás közbeni konstans világfájdalom mellett a nagyratörő terveimet egy időre jegeltem, meneteltem a dr. betűk megszerzése felé.

Nyáron már tudtam, hogy Pécssett leszek rezidens, illetve biztosan éreztem azt is, hogy rehabilitációs orvoslással szeretnék foglalkozni. Nem hagytam nyugodni az a kis hang a fejemben: Mi lenne, ha belevágnék és jelentkeznék ebbe a családias terembe edzőnek? Úgy éreztem, megfér egymás mellett ez a két szerelmem: az orvoslás és a fitness. A FitSisterses lányok maximálisan támogattak és lelkesítettek, hogy vágjak bele, így lettem WALKenergie tréner és Spartan Mobility oktató. Annyira magaménak éreztem az edzői szerepet, hogy tavaly októbertől szuperhős módba kapcsolva hétvégente Budapestre járok, hogy OKJ-s végzettséget is szerezzek mint csoportos fitness instructor. Jelenleg rendszeresen heti 3-4 edzést tartok munka mellett, és a burnout prevenció legfantasztikusabb módjaként tekintek ezekre az órákra. Egy-egy hálás vendég visszajelzése, a bizalom, amivel fogadnak és a fejlődés, amit látok a teljesítményükön: felbecsülhetetlen és mindig átsegít egy-egy húzószabb kórházi műszakon.

Mindenkit csak biztatni tudok, és igyekszem élő példaként megerősíteni, hogy az embernek arra van ideje amire szán. Az egészségünk megőrzésébe fektetni pedig abszolút megéri. Nyomás mozogni!

Írta:
Dr. Árkus Vanessza Natália

Halihó!

Süti vagyok, gyógyszerészhallgató, ám két méregkeverés között felcaptam trénernek is. Pontosabban World Jumping instruktorként ténykedek a közeli FitSisters Gym edzői gárdáját erősítve. Mi is ez a World Jumping? Ez egy fogós kérdés: klassz mozgásforma trampulinokkal, jó zenéssel és mindenféle mókával. Na, és mégis milyen indítatásból szántam rá magam, hogy az "egy nap miért csak 24 óra?" kérdést oda-vissza kimerítő szimpatikus szakma választásom mellett edzéseket is tartsak? 10 év balett, 12 év néptánc, 6 év úszás és néhány év szertorna szuperül megtanított arra, hogy bármi is történjen, a mindennapjaim része kell, hogy legyen a rendszeres testmozgás.

Ezen kívül mi játszott még szerepet a döntésemben? A dicséret. 3 évvel ezelőtt én is a vendég oldalon küzdöttem keményen, majd ahogy teltek a hónapok, egyre profibbnak bizonyultak az "ugrólábam". Végül megkerestek, hogy különösen ügyesen mozgok az órákon, nem szeretnék-e edzősködni. Nincs is ennél jobb érzés, mikor a tehetséged külön figyelmet érdemel. Boldogan vágtam bele, hiszen a jövő gyógyszerészeként a hitelesség megköveteli az egészséges életmódot, amiben kulcsfontosságú szerepet kap a rendszeres testmozgás.

Hogy edzőként mi az, ami ösztönzően hat rám hétről-hétre? A vendégeim mosolya, fejlődése és kitartása. Nagyszerű érzés, ugyanakkor jó kis kihívás minden héten újra és újra kiállni eléjük. Ha úgy nézzük, némi felkészülést nyújthat akár a vizsgadrukk leküzdésében is. Számomra nagyon fontos a motiváció, mind



szóban, mind a sportág szabályos és magas szintű kivitelezésében, hogy az mindig inspiráló legyen.

"Ép testben, ép lélek!" - tartja a mondás, amiről gyakran meglepedezünk, mert az a nyolc zh és három másik beszámoló élvez elsőbbséget a prioritási sorrendünkben; pedig azon az egy-másfél órán nem múlik semmi, amit a lelki egészségedre fordítasz. Szóval: ha kicsit kieresztenéd a gőzt, varlak egy szuper edzéssel!

Írta:

Sütő Veronika



PILLANATFALATOK

KOPPÁN MIKLÓS

POÉTA DOCTUS

Koppán Miklós verseskötetének célja, hogy újra elterjessze a fiatalok között a versolvasás és írás örömét. Bízunk abban, hogy ezt a rövid kötetet örömmel forgatják majd az olvasók.

Jajj te csúf, jajj te szegény

Jajj te csúf, jajj te szegény
Hogy lettél ilyen te legény?
Karodba dőltem s kardodba is,
Mely mint rózsza tüskéje
Fúródott mellkasomba
S áthatolt szívem minden rétegén.
Azt hittem szerettél,
De te csak megsebeztél,
Pengének élessége semmi ahhoz,
Mit szívemben érzek,
Mit érzek, az maga a pokol.

Csorduló könnyem keveredik
Patakként zúduló véremmel,
S amikor fejemmel a lágy
Anyaföld nedves, barna morzsáit érintem,
Akkor tudom csak, hogy ez már a vég.
S áthatolt szívem minden rétegén.
Azt hittem szerettél,
De te csak megsebeztél,
Pengének élessége semmi ahhoz,
Mit szívemben érzek,
Mit érzek, az maga a pokol.

Csorduló könnyem keveredik
Patakként zúduló véremmel,
S amikor fejemmel a lágy
Anyaföld nedves, barna morzsáit érintem,
Akkor tudom csak, hogy ez már a vég.

Rohanok

Rohanok veled, szaladok,
Ez a legtöbb mit adhatok,
Ég a kék fény, éjjel van már,
Visszaverődik a reménysugár,
Itt vagyok, segítlek!

Bízz bennem, megértlek.
Rohanok veled, szaladok,
Ez a legtöbb mit adhatok,
Üresek az utak, csak mi vagyunk.
Magányos páros, csendes város.

Aszfalton tócsa hever,
Mit vörössé a vér kever.
Beérve mindenki ránk figyel,
Kérdezem tőlük: titeket meg mi lel?
Segítsetek nekem, segítsetek neki!
Szólottam miközben nővér a kezét tördeli.
Gyorsan számolunk egyet kettőt hármat,
De elment már, s nem maradt csak
bánat.

DR. HOUSE KÖRKÉP



Hogyan változik az orvosin töltött évek alatt a gondolkodásmodunk, milyen irányba terelődik figyelmünk fókuszra? Mire figyel egy művész beállítottságú laikus, és mire egy sokéves tapasztalattal rendelkező orvos, ha ugyanazt a kórházi sorozatot nézik? Miket veszünk észre mi, orvostanhallgatók szakmai fejlődésünk különböző állomásain? Vajon tudjuk még "vakon", pusztán szórakozás, kikapcsolódás céljából nézni ezeket a sorozatokat?

A következőkben öt különböző véleményt olvashattok a Doctor House 1. évadának 10. részéről annak reményében, hogy választ kaptok a fenti kérdésekre.

"A páciens egy hajléktalan nő, akit drogtúladagolás miatt vittek kórházba. A hölgyet Wilson vette fel páciensként, de mivel nem boldogult a problémájával, kikérte Dr. Foreman véleményét, aki nem akart a nővel foglalkozni, bár az a későbbiekben sem derül ki, miért érez ellenszenvet a hajléktalanokkal kapcsolatban. Miután fény derül rá, hogy a beteg veszettségtől szenved és meg fog halni, csak akkor próbál meg törődni vele igazán. A résszel kapcsolatban vegyes érzelmeim voltak. Egyszerre szomorú és elkésérítő, de olykor vicces is. A hajléktalan hölgy elvesztette a családját egy autó balesetben (ő vezette a kocsi), ebbe a fájdalomba örült bele, valószínűleg ezért lett munkanélküli, és került az utcára.

A kórházban nagyjából négyszer diagnosztizálták félre, ez kétszer majdnem az életébe került, majd kiderült, hogy menthetetlen.

Nagyon szomorúnak tartom, hogy az orvosok véleményének a betegekről ekkora hatása van a

gyógyulási esélyekre. Azzal sem értek egyet, hogy a rész szerint gyakran a kórházi szabályok akadályozzák a pontos diagnózist.

A szomorúságomat Doktor House karakterének humora és személyisége kompenzálta, így volt számomra végignézhető a rész könnyek nélkül. "
- Pászti Flóra, elsőéves orvostanhallgató

„Tudni lehet rólam, hogy imádom a sorozatokat. Ha eszerint nézem az epizódot, kifejezetten tetszett annak dramaturgiája. Viszont, ha orvostanhallgatóként tekintek a látottakra, több jelenet kifogásolhatónak bizonyult.

Az első ilyen eset, amikor diagnosztikai szándékból House megijezli a beteget hányadékkal. Tudtommal a történelem során utoljára a cukorbetegséget erősítették meg a páciens vizeletének íze alapján, azóta viszont eltelt pár év és ez a módszer mára már elavultnak számít, illetve gondolni kell a lehetséges fertőzésekre is. Inkább egy vérvétellel bizonyítottam volna a kémiai egyensúlyzavar teóriáját.

Érdekes volt még, mikor a beteget lázcsillapítás céljából jeges kádba fektették. Napjainkban már lázfürdőt nem igen alkalmaznak, ha mégis, akkor is inkább a test hőmérsékletének megfelelő vízzel edemes kezdeni, majd lassú, fokozatos hűtéssel visszük le a beteg lázát. Jégfürdő esetén viszont a tünet kezelése helyett egy esetleges szívmeállításal kell inkább számolni.

Végül pedig, amikor Foreman-nek veszettség elleni oltásra van szüksége, mert megharapta a beteg, Wilson intraperitoneális injekció formájában adja be neki, amelynek esetünkben nincsen előnye, ellenben sokkal kockázatosabb, mint az intramuscularis változat. Illetve, miért csak őt kellett beoltani? A beteg több emberrel is érintkezett: megcsókolta egy lány a buliban, dulakodott rendőrökkel, és House is megnyalta a hányását. Ezekon kívül már csak kisebb problémákra lettem figyelmes: például az orvosok nem szoktak nyomozni a sikátorban a betegük kórtörténete után. A paraneopláziás-szindróma daganatos megbetegedéssel miért okoz egyértelműen remegést? Illetve supraventricularis tachycardiára többször superventricularisként hivatkoznak. Ám ez nem írói, hanem fordítói hiba inkább." - Márton Zsombor, harmadéves orvostanhallgató

„Őszinteség? Bizalom? Kapcsolatok! Függség! Stigma...

Megfelelni a mai világban óriási kihívás. Nem csak magunknak kell eleget tenni, hanem a család, a társunk, a munkahelyünk és a környezetünk elvárásainak is. Ezt megnehezíti, ha az illető komoly mentális, illetve organikus betegséggel küzd. Ahogyan láttam az elmúlt években, sajnos elég hamar megbélyegzünk másokat. Természetesen nem szeretnék általánosítani, de talán mégsem olyan nyitott a mai társadalom, amennyire kellene. Vajon hány közeli ismerősünk valódi életét, érzelmeit ismerjük? Hányan vannak, akik rejtegetik a vágyaikat, álmaikat és titkaikba burkolóznak, mert nem merik felfedni a valóságot? Gondolkodott már valaki ezen?

Viktoria egy hajléktalanná vált nő, aki tagadásban él. Képtelen feldolgozni a veszteségét, megbocsátani önmagának. Környezetét megtévesztve éli az életét titkaiba temetkezve. Több évszázada már, hogy a társadalom elfordul a koldusoktól, hajléktalanoiktól, illetve különböző okokból a társadalomból kiszorult és helyüket veszített emberektől. Tisztelet a kivételnek, de nézzünk kicsit magunkba! Hányszor állunk meg adni pár forintot egy kéregetőnek?

Leendő orvosként úgy gondolom, nem szabad félkezni, különbséget tenni beteg és beteg között, a mi feladatunk a segítségnyújtás! Bennünk tudnak bízni a betegek, és mi tudjuk az őszinteségre sarkallni őket, hogy merjék felvállalni a valóságot. Segítsük az emberek testi és lelki gyógyulását egyaránt!" - *Petrevszky Nerina*, hatodéves orvostanhallgató



„Ebben az epizódban Dr. House-nak és csapatának egy veszett, hajléktalan nőbeteg diagnosztizálása jutott feladatul. Nem mennék bele a nem mikrobiológiával kapcsolatos tévedésekbe (pl. folyadék és ionháztartás megállapítása, „szuper-ventrikuláris” tachycardia, helyes hűtőfürdő alkalmazás, stb.).

A veszetheg klinikailag dühögő és ritkábban parafitikus formában zajlik. A két klinikai kép sokszor váltakozik a filmben, ez a valóságban nem jellemző. A kórképet emberben 99%-ban kutyaharapás okozza, ebben az esetben a fertözódés ritka formáját láthatjuk, denevérharapás útján.

A víziszony, mely az aerophobia mellett csak veszetheg esetén figyelhető meg, félrevezetően ábrázolódik. Valójában a nyelést segítő izmok fájdalmas összehúzódásáról van szó, melyet a víz látványa is kiválthat és a fertözött nyálazásához vezet. Ez a tünet óriási diagnosztikus segítség lehetett volna. A harapás helyén kialakuló bőrterületre az érzékenység és érzésvavar a jellemző, nem pedig a teljes érzéketlenség. Dr. House helyesen jár el, amikor a betegtől nyálmintát vesz a veszetheg igazolására.

Minden nyálkahártya és sérült bőr kontaktus átviheti a fertözést, a kontaktokat posztexpozíciós profilaxisban kell részesíteni: nem csak Dr. Foremant, akit megharapott a beteg, de a nőt, akivel a partin csókolózott, a rendőrt, akivel dulakodott és Dr. House-t, aki megnyalta a beteg hányadékát. Az oltást nem peritoneálisan adjuk és nem több mint 10 ml-rel oltunk. Intramuscularis és intradermalis adás javasolt, csak a deltaizomba, a glutealis izomzatba nem, hogy semmiképp se juthasson az oltóanyag zsírszövetbe. Ez a megfelelő védetheg kialakulását veszélyezteti.

Ez az epizód abban is különleges, hogy nincs happy end, a beteg meghal. A veszetheg halálozási aránya a tünetek megjelenése után 100%, ugyanakkor megemlíthető az ún. Milwaukee-protokoll, mely eljárással egy dokumentált túlélője van a tünetes veszethegnek, de sajnos számos kudarcról is beszámoltak.

Mikrobiológiai szempontból két jelenet kifogásolható még: egyrészt a tuberkulózis kezdeti terápiaja az első két hónapban négy anti-tuberkulotikum együttes adását jelenti, nem három, illetve a streptomycin nem tartozik a választandó szerek közé. Másrészt a meningitisek differenciáldiagnosztikájában a liquor fehérje és sejtszám mellett kiemelkedő jelentősége van a glükóztartalom

ismeretének a vércukorérték figyelembevételével. Bakteriális meningitis esetén, amennyiben nem zárható ki a *Listeria monocytogenes*, mint kórokozó, ceftriaxon mellett ampicillint is javasolt adni." - Dr. Mikó Éva, egyetemi docens, Orvosi Mikrobiológiai és Immunitástani Intézet

„Miért ne menjünk olyan kórházba, ahol a fontosabb orvosok mind színészek? Mert az igazán jó színész-orvosok az alábbi útmutatást követik:

1. ORVOSI PRAXISUNK ALAPJA A KIFOGÁSTALAN MEGJELÉNÉS.

2. ÁPOLATLAN BETEGET NE KEZELJÜNK! MADARAT TOLLÁRÓL, ORVOST BETEGÉRŐL.

3. VIZSGÁLATOK ELVÉGÉSE HELYETT SZEMÉLYES KONFLIKTUSAINKON RÁGÓDJUNK A KAMERA FELÉ SÉTÁLVA, EZ SZAKMAI KOMPETENCIA LÁTSZATÁT KELTI.

4. A BETEG CSAK AKKOR PRODUKÁL TÜNETEKET, AMIKOR A KAMERAMAN A KÖRTEREMBE TARTÓZKODIK.

5. ADJUNK A BETEGNEK VÉLETLENSZERŰEN GYÓGYSZERT, NÉGY-ÖT SZÓTAGOSAT! FIGYELJÜNK A DÓZISRA: SOK LEGYEN! HA A BETEG ROSSZUL REAGÁL, VALAMIT MÁRIS KIZÁRHATUNK.

6. A HIGIÉNÉS SZABÁLYOK CSAK A GYENGÉKRE VONATKOZNAK. A HELYES MŰVELETI SORREND: 1. DRÁMA, 2. SZABÁLYOK. PL.: KOSZOS, FERTŐZŐ HULLADÉKOT NAGY MOZDULATOKKAL, KESZTYŰ NÉLKÜL SZŰRJÜNK SZÉT ÉTKEZÉSERE KIJELÖLT HELYEN, EZ ELHIVATOTTSÁG LÁTSZATÁT KELTI A NÉZŐKBEN.

7. ORVOSOK KÖZÖTT A LEGFONTOSABB A SZAKMA-FÜGGETLEN HIERARCHIA ÉS A RIVALIZÁLÁS.

8. HA MEGNYALUNK EGY ÖSSZEHÁNYT PULCSIT ÉS SÓS, VAGY NEDVES, AKKOR A HÁNYÁS FORRÁSA MÉG AZ ÉPÜLETBEN VAN.

9. HALÁLOS BETEGSÉGEKET CSAK SZEGÉNYEK KAPNAK EL.

10. NE GYÓGYÍTSUNK TÚL KORÁN, A HALÁL TORKÁBÓL VISSZARÁNGATOTT PÁCIENS HÁLÁSABB, ÉS NAGYOBB A

KATARZIS.

11. ELŐFORDUL, HOGY EGY BETEG ROHAM KÖZBEN MEGÜT, VAGY MEGHARAP MINKET. ÁLLJUNK HÁTRÉBB, AZ IGAZI ORVOSOK ELINTÉZIK.

12. A KÓRHÁZBAN MINDENKI BETEG, NEM KELL EGYMÁSTÓL FÉLTENI A PÁCIENSEKET.

13. PÁCIENSÜNKBEN VAGY HALOTT PÁCIENSÜNKBEN HÁZÁBA SZABAD A BEJÁRÁS. A BTK NEM FOGALMAZ PONTOSAN EZ ÜGYBEN.

14. NYAKON TETSZŐLEGES PONTOK GYORS KÉTÚJJAS ÉRINTÉSÉVEL ELVÉGEZHETŐ MÉRÉSEK: VÉRNYOMÁS, LÉGZÉS SZÁM, PULZUS.

15. FONTOS, ÉLETMENTŐ INJEKCIÓKAT BÁRHOL BELESZŰRHATUNK A BETEGBE. INJEKCIÓTÓL ÉS BETEGTŐL FÜGGETLENÜL.

16. AZ INFÚZIÓS OLDATOKAT NE KÖSSÜK BE, RITKÁBBAN KELL CSERÉLNİ.

17. AZ ORVOS BÁRKIT LEFIZETHET, MERT A KÓRHÁZ LEÍRHATJA AZ ADÓBÓL.

18. HA A PÁCIENS MENTÁLISAN SÉRÜLT, ÖNTUDATLAN, VAGY HALOTT, MEGENGEDI A MONOLÓGUNKAT. A KAMERA ÚGYIS FOROG.

19. AZ ORVOSI EGYETEM FELESLEGES SZAKTUDÁST AD. JOBBAN JÁRUNK EGY ELLENTMONDÁSOS ÉS MÉLY KARAKTER KIDOLGOZÁSÁVAL, HISZEN A KÓRHÁZBAN AZ ORVOS AZ LEHET, AKI AKAR.

20. SZÁNJUNK IDŐT MAGUNKRA, A BETEGEK MEGVÁRNAK, MEGGYÓGYULNI ÚGYSEM FOGNAK MAGUKTÓL...”

Pirisi Máté, klarinétművész, szociológiahallgató

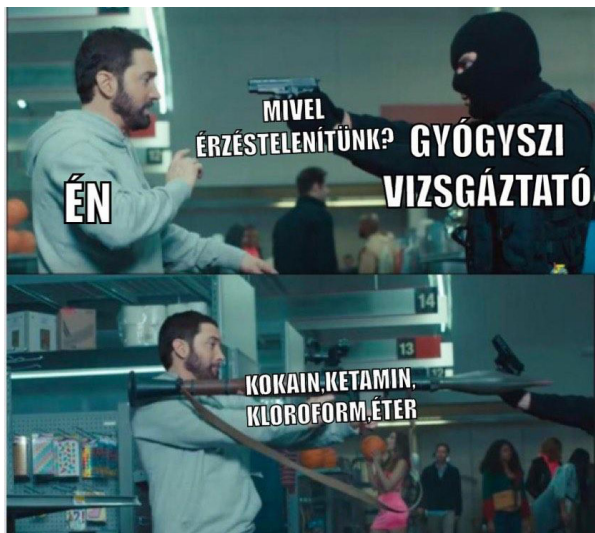
Reméljük, nem csak szórakoztatónak, de informatívnak is találtátok Dr. House körképünket!



Készítette:
Pirisi Julianna



Amikor végzősként lemész Estbe, és megpróbálsz elvegyülni

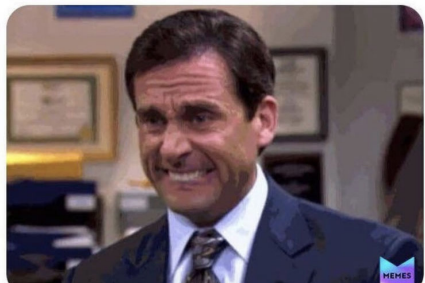


Amikor elnetflixezted az előadásokat, ezért a végzősöktől próbálsz jegyzetet kunyerálni

Time traveler: What year is it?

Me: 2020

Time traveler:



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!



Cintia



Őgi



Mima



Dóri



Nina



Vero



Ricsi



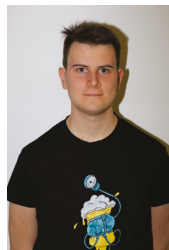
Kriszti



Detti



Viki



Zorán



Évi



Nina



Edina



Julcsi



Petra



Borka



Emma



ELÉRHETŐSÉGEK:

Kozák Bernadett

confabula@aok.pte.hu

confabula.szerkesztoseg@gmail.com

bernadettkozak94@gmail.com

facebook.com/Confabula

instagram.com/confabull