

Confabula *minor*

A pécsi orvoskar lapja

2020 őszi XXVIII/4
Árnyé 1992



A Vászonszakos lány

Gasztrovar: Pumpkin Spice

Koronavírus-kutatás: Interjú Dr. Jakab Ferencsel

#pécsiiorvosi
#medschoolpécs
#medizsupécs

DNE 2020:
Az év diáklapja

Tartalom

- 3 Szerkesztői levél
- 4 ÁOK HÖK köszöntő
- 5 Bemutatkozik a GYTK HÖK!
- 6 Kutatás: Pécsi Virologusok - Interjú Dr. Jakab Ferencsel
- 10 TDK Kisokos
- 12 TDK-zz! - Interjú Dr. Nagy Edinával
- 15 Könyvajánló - Rick Riordan művei
- 16 Sorozatajánló - Egy fiatal orvos feljegyzései
- 17 Filmajánló - Rebecca
- 18 Környezetvédelem - A Vászonzsákos lány
- 21 Aktualitás - Tapasztalatok a „Tanulástámogatás” kurzusról
- 24 ConfabulArt - Major Anett
- 27 Poeta Doctus - Forgács Levente versei
- 30 Visszatekintés
- 32 Risorius tréning
- 34 Gasztrovat - Pumpkin Spice

IMPRESSZUM

Főszerkesztő:
Kozák Bernadett

Társfőszerkesztő:
Takács Bőborka Rebeka

Olvasószerkesztők:
Kiss Krisztina
Kozák Bernadett
László Piroska
Takács Bőborka Rebeka

Tördelőszerkesztő:
Jenei Dániel

Fotó:
Csortos Szabolcs
Dr. Buda Ágnes
Lokodi Dávid

Címlapfotó:
Dr. Sente Anna

E számunk szerzői:
Dr. Gács Boróka
Dr. Jakab Veronika
Forgács Levente
Kiss Krisztina
Kozák Bernadett
Lukácsi Viktória
Munkácsi Éva
Németh Adél
Takács Bőborka Rebeka
Trencsényi Eszter

Felelős kiadó:

Bernard Pál
PTE-ÁOK HÖK

Elérhetőség:

confabula.szerkesztoseg@gmail.com
facebook.com/Confabula
instagram.com/confabull

Kedves Olvasó!

A mostani őszi tele van érdekességekkel és furcsaságokkal, hisz - ahogy azt idén már egészen megszokhattuk - semmi sem úgy alakul, ahogy szokott.

A jelenlegi körülmények miatt ismét egy online **Confabula Minor** számmal tudjuk megörvendeztetni a publikumot, ez azonban nem jelenti azt, hogy a minőségében ne törekedünk volna a nyomtatott számainkban nyújtott színvonalra. Sőt! Az idei **DUE Tehetségkutató Diákmédia Pályázatán** elnyert kimagasló helyezéseink után még inkább motiváltak lettünk abban, hogy munkánkkal újabb dicsőséget szerezzünk karunknak.

Ebben a számban több izgalmas interjút is olvashattok: **Dr. Jakab Ferenc** a koronavírus-kutatás pécsi vonzatairól számolt be, **Dr. Gács Boróka** pedig a legújabb tanulástámogató kurzusról mondta el a tapasztalatokat. **Antal Éva**, a Vászonzsákos lány a környezetvédelemről és a zero waste mozgalomról mesélt nekünk. **Major Anett** elképesztő művészetébe enged bepillantást, **Dr. Nagy Edina** pedig reméli, minél több hallgató tud motiválni a TDK munka elkezdésére. Az interjúkon kívül még számos érdekes ajánlót és írást sorakoztattunk fel.

Tavaly rengeteg új szerkesztővel gazdagodott magazinunk, őszintén mondhatom, öröm volt egy ilyen nagyszerű csapatban dolgozni! A staféta átadásra kerül, így novembertől az ajánlók és interjúk igazi mestere, **Takács Biborka** veszi át a főszerkesztői pozíciót. Lelkiismeretes munkásságát ismerve hiszem, hogy újabb sikerek felé tereli majd a magazint mind a lapszámok, mind a közösségi médiánk tekintetében.

Köszönöm szépen a megtisztelő figyelmet, amit az elmúlt egy évben tanúsítottatok újságunk iránt, és hálás vagyok a rengeteg élményért, amit főszerkesztőként szereztem! Remélem, továbbra is figyelemmel kíséritek majd lapunk fejlődését.

Jó olvasást kívánok!

Detti



ÁOK HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT



Kedves Hallgatók!

Elkezdődött egy újabb szemeszter, így hadd ragadjam meg az alkalmat, hogy az újonnan érkezőknek itt is gratuláljak, és köszöntsem őket kis családjukban, a felsőbbéveseket pedig már mint régi versenyzőket, újra üdvözöljem!

Az új tanév újabb kihívásokat hoz nekünk, hiszen a pandémia alatt semmi sem úgy alakul, ahogy megszokhattuk. Sok-sok tradicionális programunk elmarad emiatt, elég csak a gólyák Városismereti Vetélkedőjére vagy a negyedévesek Felező bulijára gondolni. Biztosan mindannyiótoknak hiányzik a gyakorlatokon való közös részvétel, a nagy nevetések egy-egy kurzus utáni sör mellett, a közösen eltöltött idő a csoporttársakkal, barátokkal. Azonban mint minden nehéz helyzetből, ebből is meg kell próbálnunk kihozni a lehető legtöbbet, és megmutatni, hogy milyen erős közösség is vagyunk.

Jövőbeni egészségügyi dolgozóként felelősen kell viselkednünk, mind az övintézkedések, mind az egymáshoz való empátia terén.

Fontos, hogy oktatóinkkal is igyekezzünk együttműködni, hiszen számukra is új a helyzet, és csakis Velük, közösen sikerülhet áthidalni a hibrid oktatásra való átállás nehézségeit. A kevés lehetőség ellenére is igyekszünk Nektek különböző kapcsolódási lehetőségeket biztosítani, főleg online, ahol kicsit elúthetitek a szabadidőt, vetélkedhettek egymással. Ezen törekvéseink közé tartozik az online Quiz Night



is, illetve a Language Café, és hamarosan az E-sport szerelmesei is megmérkőzhetnek egymással, azonban itt nem állunk meg, és igyekszünk újabb és újabb ötleteket hozni.

A következő hónapokra szeretnénk Mindenkinek sok sikert és kitartást kívánni!

Ami pedig a legfontosabb:

*Figyeljünk oda egymásra,
igyekezzünk segíteni társainkon,
és tartsunk össze!*

Bernard Pál
elnök
PTE ÁOK HÖK



BEMUTATKOZIK A GYTK HÖK!



2016-ban alakult meg az önálló Gyógyszerésztudományi Kar, és ebben az évben jött létre a szintén önálló Gyógyszerésztudományi Kar Hallgatói Önkormányzata is. Azóta többször volt HÖK csapatváltás, 2020 júliusától kezdve egy új csapat képviseli a hallgatókat.

De hogy kik is állnak a megújult HÖK mögött?

Különböző évfolyamok hallgatói vagyunk, így nem csak más szemléletmódokat tudunk összehasonlítani, de az évfolyamokat is képviselni tudjuk. Küldöttgyűlési tagjainkkal kapcsolatban állunk, folyamatosan kövessük az aktuális történéseket. Velük együttműködve azon vagyunk, hogy minden hallgató problémája és ötlete eljusson hozzánk.

Az elnökség **Nmar Klaudia Fatimá**ból, mint elnökből, és **Shubail Sarah**-ból, mint elnökhelyettesből áll, akik először kommunikációs feladatokban segítettek a HÖK munkáját, majd júliustól vették át jelenlegi pozíciójukat. Programszervezői referensünk, **Takács Titánilla** március óta tagja a csapatunknak. Minden kreatív program, amin részt vehettek, az tőle származik. **Amir Reza Ashraf**, a külföldi kapcsolatokért felelős referensünk segíti a magyar és a külföldi hallgatók közötti kapcsolatot fenntartását. Végül, de nem utolsó sorban, a kis csapatunk legújabb tagja, **Pocsai Dóra Léna** tanulmányi és oktatási referensként egészíti ki a HÖK munkáját. Tanulmányi ügyekkel bátran forduljatok hozzá, mert mindannyian tudjuk, milyen könnyű elveszni a TVSZ és TJSZ terjedelmes oldalai közt.

Abból a szempontból szerencsés helyzetben vagyunk, hogy egy már jól működő Hallgatói Önkormányzatot vehettünk át. Bár mindannyiunknak új az a pozíció, amiben jelenleg vagyunk, de az előző HÖK elnökség segítségével bármikor számíthatunk. Ők az elejétől fogva biztattak bennünket, és bizalmat szavaztak nekünk. Sok jó tanáccsal láttak el minket, ami a mai napig sokat segít munkánk során.

A járvány miatt olyan szituációkkal találtunk szembe magunkat, amik teljesen új, eddig soha nem alkalmazott megoldásokat igényeltek. Sajnos sok programunkat el kellett halasztanunk, többek között a népszerű és mindenki által legjobban várt Gyógyszerész Szakestet is. Reményeink szerint tavasszal bepótolhatjuk, természetesen akkor, ha ezt a járványügyi helyzetek is biztonságosnak ítélik. Addig is igyekszünk minél több minőségi online programmal színesíteni az évet.

Megalakulásunk óta azon dolgozunk, hogy főbb céljainkat megvalósítsuk:

Szeretnénk továbbra is szorosan együttműködni a kar vezetésével és oktatóinkkal, hiszen közös célunk az, hogy megkönnyítsük a hallgatók életét, és színesebbé tegyük az egyetemi éveiket.

Minden hallgatót igyekszünk képviselni, a külföldi hallgatókat ugyanúgy, mint a magyar hallgatótársainkat. Nemzetköziesíteni szeretnénk a programjainkat, azaz olyan eseményeket szeretnénk, ahol nem csak a magyar kultúrát, hanem a karunk külföldi hallgatóinak kultúráit is jobban megismerhetjük. Terveink között szerepelnek a *Nemzetközi Napok*, ahol mindenki megmutathatja a nemzeti ételeit, szokásait, ezzel közelebb hozva egymáshoz a hallgatókat.

A felsorolásban utolsó, ám annál fontosabb célunk, hogy megőrizzük a sokak által irigyelt karon belüli családi hangulatot. Ennek érdekében mindenbe szívünk-lelkünk beletesszük, legyen szó egy programról vagy akár egy közösségi média posztról. Reméljük, ezt a hallgatótársaink is érzik, mert számunkra ők a legfontosabbak.

Köszönjük, hogy bizalmat szavaztok nekünk, és reméljük, minél előbb találkozhatunk személyesen is!

A PTE GYTK HÖK Csapata

Fotó:
Lokodi Dávid

KUTATÁS



Ahogy minden másra, tanulmányainkra, egyetemi életünkre is nagy hatással van a kialakult járványhelyzet, így mi sem lehetne aktuálisabb téma mind szakmailag, mind a hétköznapi élet tekintetében, mint a koronavírussal kapcsolatos kutatások.

Jakab Ferenc Professzor Úr, a Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai János Kutatóközpont Virologiai Kutatócsoportjának vezetője, valamint az országos koronavírus-kutatócsoport vezetője szívesen fogadta felkérésünket a most következő interjúra, és készséggel válaszolt kérdéseinkre.

Mikor kezdett el érdeklődni a virológia iránt?

A mikrobiológia iránti érdeklődésem régre nyúlik vissza. Olyannyira, hogy az első mikrobiológiai vizsgálati kísérleteim még az általános iskolában történtek. Édesapám orvosként dolgozott a kaposvári megyei kórházban, és innen tudott megvásárolni egy nagyon régi, leselejtezett mikroszkópot. Ez volt az első, egyokuláros mikroszkópom, amellyel gyakorlatilag a pocsolavirtól elkezdve mindent elkezdtem vizsgálni.

Ha nem a virológia, akkor milyen más szakmát tudott volna elképzelni magának?

A családban sok az orvos, ha leültünk a vasárnapi ebédhez a nagymamánál, többet tanultam, mint egy egyetemi előadáson. Ebben nőttem fel, így kiskoromtól kezdve az volt az elképzelésem, hogy sebész leszek. Jelentkeztem Pécsre az orvosira, ahova azonban az akkori pontrendszer szerint 1 pont híján nem vettek fel, viszont felvételt nyertem a második helyen megjelölt biológiára. Elsőévesként bekerültem



PÉCSI VIROLÓGUSOK

az ÁNTSZ laborba, ahol nagyon megtetszett a virológia. Az volt a terv, hogy 1 év után át-megyek az orvosira, azonban már nem volt egyértelmű, hogy sebész szeretnék lenni. Rengeteg gondolkodás után végül maradtam a biológus szakon, ami egy jó döntés volt.

A virológia számtalan területe közül miért éppen a zoonózisokat választotta fő szakterületének?

Az ÁNTSZ laborban a fő profilunk a gyermekkorú gastroenterális virális fertőzések voltak. Azonban mindig vonzottak a 4-es szintű kórokozók, tehát mindig volt egyfajta féltésem (nevet) a veszélyes és magas biológiai biztonságú, kockázati szintre sorolt kórokozók iránt. Magyarországon akkortájt egyetlen egy ilyen ismert vírus volt, amivel elérhető volt a munka, a hantavírus. Később pedig egy kollegám csatlakozása után kezdtük el a denevérek részletes vizsgálatát is. Amióta pedig a Szentágotthai Kutatóközpontban megnyílt a 4-es szintű labor, már nem csak hazai, hanem

a világ bármelyik táján megjelenő fertőző betegségeket is vizsgáljuk.

Ha jól, tudom Ön a Természettudományi Kar tudományos dékánhelyettese és a Genetikai és Molekuláris Biológiai Tanszék vezetője és egyetemi tanára. A kutatás mellett jelenleg is oktat, vagy ez most háttérbe szorult a járvány miatt? Hogy látja, a diákok mennyire kezelik jól a helyzetet?

Őszinte leszek Önhöz, az oktatást próbálom tartani, de nincsen most sok kurzusom, nem is tudnék többet vállalni. A koronavírus kutatás és kutatócsoport feladatai kitöltik az időmet. Én jelenleg inkább a kutatási profilomat erősítem. A hallgatók egyébként szerintem jól viselik a jelenlegi helyzetet, de láthatóan hiányolják a személyes kontaktot. Nagyon sajnálom őket, mert az egyetemi évek meghatározóak egy ember életében, és nagyon sokat adnak hozzá.

Eddig milyen tanulságokat lehet levonni az egész járványügyi helyzetből? Például, ha a jövőben egy újabb járvány törne ki, milyen akadályok lennének könnyebben vehetőek?

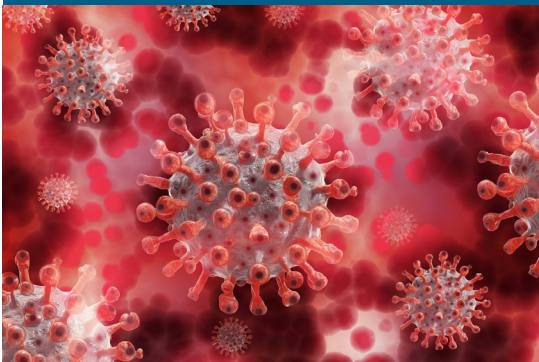
A legnagyobb tanulság az az, hogy a természet igen nagy feladatok elé fog minket állítani a jövőben, és erre fel kell készülni minden tekintetben. Emberileg, szakmailag és infrastrukturálisan is. Mit jelent ez? Először is, senki nem örül annak, hogy maszkot kell viselni és távolságot kell tartani. De egy ilyen helyzetben nincs jó döntés, ezt az embereknek be

kell látni és el kell fogadni. Kettő, szakembereket kell képezni. Hihetetlen nagy hiány van mikrobiológusból, virológusból. Ezt a saját bőrömmön tapasztalom, például, ha egy pályázat kapcsán fel kellennem új kollégákat, rettentő nagy bajban vagyok. Három, olyan infrastrukturális hálózati rendszert kell kialakítani Magyarországon, amely mind a járványügyet, mind az egyetemeket érinti, amelyek egymással összedolgozva, ténylegesen kerek egészet adnak, és ha gond van, azonnal be tudnak avatkozni.

Mesélne a pécsi kutatócsoportról, akikkel együtt dolgozik? Miként változtak meg a mindennapjaik a járvány miatt?

Olyan nagyon nem változtak meg, bár igazából ez sem igaz... Sokat dolgoztunk előtte is, most sem keveset. A márciusi időszakban részt vettünk a diagnosztikában is. Tulajdonképpen az egyetemet segítettük ki több hónapon keresztül, ez viszont sok munkatársat és időt elvett a kutatástól. Ez úgy nézett ki, hogy napközben folyt a diagnosztika, a kutatást pedig 5 óra után kezdtük meg. Ez tehát éjszakába nyúló, nagyon fáradtságos munka volt. Szeptembertől tisztán kutatás fókuszú a munka. Mivel egyedül Pécsen van Magyarországon olyan 4-es biológiai biztonsági szintű labor, amelyben infektív vírussal tudunk dolgozni, nagyon sok szál fut össze a laborunkban, hiszen az összes koronavírus kutatás, aminek az a vége, hogy teszteljük az eredményt fertőzőképes vírusokkal is, az mind nálunk történik, legyen az szövetkultúra vizsgálat vagy állatkísérlet.





Hogyan kell elképzelni a laborban folyó munkát? Milyen kisebb-nagyobb sikereket értek el a kutatás megkezdése óta?

A kutatásaink három fő vonalon folynak, melyek közül az első a hatóanyag tesztek. Új és meglévő hatóanyagokat is vizsgálunk, amelyek bevonhatóak lehetnek a terápiába. Számos hatóanyagot találtunk, ami alkalmasnak tűnik a vírus replikáció blokkolására, ezekkel már tervben vannak a klinikai vizsgálatok. A második fő munkafolyamat a vírus genetikai állományának vizsgálata. Folyamatosan monitorozzuk a vírus genetikai állományában történő változásokat, legfőképpen azt, hogy ha van változás, akkor az befolyásolja-e a gyógyszer és vakcina fejlesztési projekteket. Talán az egyik legnagyobb eredmény, hogy összeraktunk egy olyan genom szekvenálási facilitást, amely párhuzamosan 10-12 mintát leszekvenál, és már tölthetjük is fel a nemzetközi adatbázisba az adatokat. És ez mindösszesen 8 órát vesz igénybe, a minta beérkezésétől a szekvenálás feltöltéséig. Nem utolsó sorban pedig az alapkutató. Vizsgáljuk a vírus fertőzési mechanizmusát, milyen molekuláris folyamatokat indít el a sejtben, hol vannak azok a potenciális támadási pontok, ahol az antivirális kezelést be lehet vetni.

Mik a legfőbb nehézségek a vírus kutatását illetően?

Az idő és az ember. Az idő azért, mert sosincs elég. Azt szoktam mondani viccesen a kollégáknak, hogy „Mi az, hogy nincs még kész? Hiszen a nap az 24 óra meg egy éjszaka.” A másik nehézség, hogy kevesen vagyunk, tehát a humán erőforrás hiánya.

Nemzetközi szinten mekkora az összefogás a kutatócsoportok között? Megosztják egymással az új információkat?

Igen, nincs ezzel probléma. Sok esetben azt kell, hogy mondjam, hogy a nemzetközi szintű kommunikáció jobb, mint a hazai. Twitterre például folyamatosan tölti fel mindenki az saját eredményeit, nagyon sok tapasztalatot nyertünk ilyen módon.

Főleg a kezdetekben sokan hasonlították az influenzához a koronavírust. Mik a kiemelendő fő különbségek a kettő között?

Minden. Én inkább azt mondanám, mi az, amit ki lehetne emelni, mint hasonlóság? Egyetlen dolog, ugyanúgy cseppfertőzéssel terjed. Persze a tünetek is hasonlóak, de például a szövdmények már nem.

Mit gondol, jelen helyzetben a vakcina önmagában is megoldást jelenthetne, vagy elengedhetetlen egy hatásos antivirális szer is? Gondolok itt arra, hogy az emberek elegendő százaléka adatná be ahhoz a vakcinát, hogy a járvány visszaszoruljon?

Azt gondolom, hogy a vakcina önmagában nagyon fontos, de nem elegendő. Antivirális szer kell, mert számos ember nem kaphatná meg a vakcinát, így ha náluk bekövetkezik a fertőzés, szükség lenne egy hatásos kezelésre. Azt szoktam mondani, hogy a vakcina fejlesztésének és az antivirális szer fejlesztésének kéz a kézben kell haladni egy úton, mert a kettő egymásnak kiegészítője. Mindezek ellenére mégis úgy gondolom, hogy a jelenlegi járvány megoldása a vakcina lesz. Nagyon sok ígéretes projekt van szerte a világon, 6-8 olyan vakcina fejlesztés van, ami fázis 3-as klinikai vizsgálatban van. Az, hogy mennyire oltatnák be magukat az emberek, nem tudom. Az oltásellenesség sajnos egy nagyon feltörekvő, káros mozgalom, hogy ez mennyire fogja befolyásolni a mostani COVID járványt, nehéz lenne megmondani.

Az antivirális szerek kutatása kapcsán inkább a már használatban lévő hatóanyagokkal vagy teljesen új hatóanyagokkal tűnnek biztatóbbnak az eredmények?

Mind a kettő biztató, kérdés az, hogy melyik gyorsabb. Nyilván gyorsabb a már meglévő hatóanyagok tesztelése, melyeket úgy hívunk,

hogy „drug reposition study”-k. Ezek a forgalomban kapható engedélyezett gyógyszerek, így egy csomó adminisztratív és engedélyezési folyamat meggyorsítható.

El kell, hogy mondjam, hogy a hydroxychloroquin és favipiravir is megállta a helyét laboratóriumi körülmények között. Ezek az *in vitro* kísérletek azonban nem jelentik azt, hogy *in vivo*, az emberi szervezetben is így működnek majd. A klinikai tanulmányokban például ellentmondásos eredmények keletkeztek, meglátásom szerint ez azért is lehetett, mert a vizsgálatok tervezése, dokumentálása nagyban eltért egymástól. A hydroxychloroquine most egy kissé háttérbe szorult, de a favipiravir és remdesivir még versenyben van.

A plazmaterápiáról mostanában kevesebbet hallani, ez annak köszönhető, hogy a kezdetekhez képest kevésbé váltotta be a hozzá fűzött reményeket, vagy továbbra is jelentős eredményeket hoz, csak kikerült a figyelem középpontjából?

Ami a plazmaterápiánál komoly problémát jelent, az a donor. Enyhe vagy tünetmentes fertőzés esetén nagyon alacsony az IgG szint a vérben, így nagyon nehéz olyan donort találni, aki relatíve súlyos tünetekkel vészelte át a betegséget, túl is élte, és hajlandó is vért adni. Egyébként meg ez egy régóta alkalmazott, nagyon

egyértelmű terápiás módszer, ami a mai napig működik. Egyszerűen a megfelelő donorok hiánya, ami az alkalmazását korlátozza.

Ha jól tudom, nemrég egy új, gyorsabb PCR tesztelést fejlesztettek ki, amellyel csupán 2 órát kell várni az eredményre. Ez esetleg a közeljövőben lehetővé tenné a szűrési kapacitás tovább növelését, akár a teljesen tünetmentes populáció szűrését is?

Nagyon fontos lenne a szűrési kapacitás növelése, és igen, több ilyen kísérlet is van, amely gyorsabb és egyszerűbb PCR vizsgálatot tesz lehetővé. Azonban ehhez szükség lesz a gépek számának és rendelkezésre álló humán erőforrásnak a növelésére is.

Végezetül, van-e valamilyen jó tanácsa az orvosstanhallgatóknak akár szakmailag, vagy a hétköznapi életre tekintve?

Vigyázzanak magukra! Tanuljanak sokat, hogy a jövő generációja tudja, hogy mit és hogyan kell csinálni, hogyha egy újabb ilyen helyzet kialakul. A lehetőségeknek megfelelően pedig vegyenek részt a jelenlegi és a jövőbeni betegellátásban.

Nagyon szépen köszönöm a beszélgetést, további sikereket és kitartást kívánok a munkához!



Készítette:
Takács Bíborka Rebeka
Fotó:
Csontos Szabolcs





MIÉRT ÉS HOGYAN?

TDK Kisokos

Ha kedvet kaptál a TDK Konferencia izgalmaival látva, vagy ha régóta gondolkodol már azon, hogy sivár kis egyetemi életedet (amely bizonyára a monoton előadásra/gyakorlatra járás és az esti bulik végeleáthatatlan circulus vitiosusa között tengődik) feldobod valami igazán hasznossal, akkor a TDK-t Neked találták ki.

Téves elképzelés, hogy TDK munkába csak a legelszántabb, legjobban tanuló, legpedánsabb ifjak kezdhetnek, hiszen nagyon sokan kezdik meg kutatásukat egy-egy balul elsült biokémia vagy anatómia szigorlat utáni paszszív félévben, hogy csak egy példát említsek. Először is tehát lássuk, miért is jó, ha az ember tudományos kutatómunkába kezd az egyetemi évei alatt:

1. Van mivel eltölteni a felesleges szabadidődet. (Bár tudjuk, hogy Te minden nap, amikor az óráidnak vége szakad, otthon már készülsz is a következő napi előadásokra, elolvasod előre a ppt.-ket, és már február 5-én a májusi molszejt tételeidet dolgozod ki serényen. Ha mégis lenne egy-egy unalmas perced, és valóban érdekel egy bizonyos téma, akkor ez hasznos időtöltés lehet.)
2. Mint azt már fentebb említettem, hasznos időtöltést jelenthet akkor is, ha éppen passzív féléved van.
3. Megtanulod, hogy a forrásokat kritikával kell kezelni, és belelátasz, hogyan is zajlik minden sikerével és kudarcával együtt egy kutatás.
4. Megtanulsz mélyebb összefüggéseket ész-

revenni anélkül, hogy tételelesen kellene be-magolnod az anyagot.

5. Megtanulsz kiállni emberek elé, beszélni összefüggő magyar vagy akár angol mondatokban, véleményt formálni, vitázni. Ez az egyik leghasznosabb dolog, amit ezelőtt sehol sem tanítottak meg valószínűleg.

6. Olyan kapcsolati tőkére tehetsz szert, amely a későbbi munkád során biztosan hasznodra fog válni.

7. Új helyekre, érdekes konferenciákra juthatsz el anélkül, hogy mélyen a zsebedbe kellene nyúlni, hiszen a kar támogatja ezeket az utazásokat.

8. Időmenedzsmentet tanulsz.

9. Nem mellesleg jól mutat az önéletrajzodban.

Emellett még hosszasan tudnám sorolni, miért éri meg, de szeretnék szót ejteni arról is, mégis miért nehéz sokszor.

1. Sok szabadidődet elveszi (Bár ez azon múlik, hogyan osztod be az idődet. Én nem szoktam soha lemaradni a fontosabb szociális eseményekről emiatt.)

2. Néha bosszantó tud lenni, amikor egy hosszú kísérletezési folyamat végén kiderül, hogy amiről azt gondoltátok, hogy úgy van, az nem úgy van. Az eredmények sehogy sem jönnek ki, és kezdetitek az egészet elölről.

3. Felelősséggel jár. Ha rád van bízva, hogy beadd a patkánynak az anyagot, nem felejtethed el; a sejtenyészetekkel foglalkozni kell, nem keverheted össze, hogy melyikbe mit pipettázol. Ha azt mondod, tudsz menni segíteni a kísérletben, akkor bármennyire is vagy fáradt/beteg/ideges/másnapos, akkor is el kell végezned a feladatot, mert mások számítanak rád.

A TDK munka lépései:

Most, hogy bizonyára meghoztam a kedved a kutatáshoz, vegyük sorra a kezdeti legfontosabb lépéseket:

1. TÉMAVÁLASZTÁS

Böngéssz át a TDK témák listáját, és válaszd ki azt, amelyhez szívesen csatlakoznál. A listában kulcsszavak (pl. infarktus), de intézet vagy témavezető alapján is kereshetsz.

2. KUTATÓMUNKA

Vedd fel a kapcsolatot a témavezetővel, és vele egyeztetve kezd meg az adott témában a kutatómunkát.

3. REGISZTRÁCIÓ

Ha úgy döntesz, hogy hosszabb távon is folytatod a munkát az adott témában, MINDENKÉPP REGISZTRÁLJ az ÁOK honlap TDK felületén. Itt meg tudod keresni a saját témádat, amire ha felregisztrálsz, témavezetőd el tudja fogadni. Így válik az egész hivatalossá. Ez előnyt jelenthet pályázatoknál vagy a PhD felvételi során. A TDK tagjaként részt vehetsz a közgyűléseken, és szavazhatsz a működést érintő kérdésekben. Emellett témádból Dékáni Pályamunkát írhat (ehhez min. 2 félév regisztrált tagság szükséges), mellyel akár a szakdolgozatod megírását is kiválthatod. Természetesen ez nem egy örök életre szóló kötelék, bármikor abba hagyhatod, vagy válthatsz.

4. KONFERENCIA RÉSZVÉTEL

A TDK hallgatói az évente egyszer, tavasszal megrendezett Házi TDK Konferencián mutathatják be munkáikat. Az itt legjobb helyezést elért hallgatók továbbjutnak a két évente megrendezett Országos Tudományos Diákköri Konferenciára.

5. TDK MINT TANTÁRGY

Ha már legalább fél éve regisztrált TDK tag vagy, felveheted a Tudományos Diákköri Munka tantárgyat, ezáltal elektív kreditpontokat szerezhetsz.

Mit tegyél, ha kreatitásodnak és végeláthatatlan tudásszomjadnak egyik meglévő téma sem felel meg?

Ekkor sem kell elkeseredni. Ha ötletedhez találsz egy támogató oktatót, új téma regisztrálására is van lehetőséged. Ehhez minden intézet és klinika esetében az intézeti TDK felelőshöz kell fordulni, aki segít ennek kivitelezésében. Mindösszesen a téma címét és egy hozzátartozó rövid leírást kell megadnod.

További információért tájékozódj az ÁOK honlapján is a „Tudomány” menüpont: „Tudományos Diákkör” alpontban.

Amennyiben bármivel kapcsolatban kérdésed merülne fel, írd nekünk bátran a pteaoktdk@gmail.com címre, és mi segítünk.

Jó kutatómunkát mindenkinek!

TDK-ZZ!

TDK-ázz rovatunk legújabb részében **dr. Nagy Edinával**, rezidens orvossal beszélgettem kutatói munkájának kezdetéről és fejlődéséről, tapasztalatairól, valamint megosztott pár személyes jó tanácsot is, amely reméli, eljut azokhoz, akiknek már csak egy apró lökés kell, hogy csatlakozzanak a **Tudományos Diákkörhöz**.



Mesélnél a kezdetekről?

A TDK-val való közös történetem az „Aneszteziológia és intenzív terápia ügyeleti gyakorlat” fakultatív kurzus keretein belül kezdődött negyedévből. Emlékszem, amikor először jelentem meg Prof. Dr. Mühl Diánánál gyakorlaton. Nagyjából két alkalom kellett

hozzá, hogy biztosra tudjam, hogy én innen nem szabadulok, annyira magával ragadott a pörgés. Az is hamar világossá vált, hogy mekkora tudásanyaggal rendelkeznek az ott dolgozók: tudni kell a belgyógyászatot, radiológiát, egy kicsit ezt, egy kicsit azt... vagyis nagyon sok mindent magába foglal ez a szakma. Megkérdeztem Mühl Professzoraszszonyt, hogy bejárhatnék-e kurzuson kívül is. Ezután sok időt töltöttem bent, így hamar felferült a TDK kérdése, gondolva egy esetleges későbbi dékáni pályamunkára és a szakdolgozatírás megkönnyítésére hatodévből.

Kikkel dolgozol együtt, és milyen témát választottál?

Témavezető választáskor végül Dr. Woth Gábor és Dr. Nagy Bálint mellett döntöttem. Ők pedig három témát ajánlottak fel, melyek közül a videólaringoszkópok összehasonlítására esett a választásom. A vizsgaidőszak befejeztével kezdődtek a megbeszélések, melyek után nyáron Dr. Keresztes Dórával neki is láttunk a méréseknek a *Sebészeti és Idegsebészeti Klinikán*. Majd hivatalosan is csatlakoztam a Tudományos Diákkörhöz ötödév elején. A kutatás egyébként a *MediSkillsLab* és az *Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Intézet*tal közreműködésben folyik, de ezek mellett számos társszakma segíti a munkánkat, nem lenne elég hely itt felsorolni mindent.

Milyen munkafolyamatokból állt a kutatás?

A kutatás során, melyben először részt vettem, a direkt laringoszkópiát és a videó laringoszkópiát hasonlítottuk össze normál, valamint nehéz légúti szituáció (párhuzamosan folyó szimulált újraélesztés) során, tapasztalattal nem rendelkező felhasználók, azaz medikusok segítségével. A studynak a *MediSkillsLab* adott helyszínt, ahol a résztvevők először elsajátították a Macintosh típusú direkt laringoszkóp, a *VividTrac®*, *KingVision®* és *McGrath®* videó laringoszkópok használatát egy

légúti tréner segítségével, majd a gyakorlás után egy ALS tréneren végzett éles szituáció után azokat különböző tulajdonságaik, használhatóságuk alapján pontozták, mi pedig az egyes számunkra fontos paramétereket mértük. A jelenleg is zajló klinikai kutatásban szintén normál és nehéz légúti szituációban kerülnek összehasonlításra az eszközök, azonban már klinikai körülmények között, szakorvosok által végzett intubáció során.

Milyen élményekkel és tapasztalattal gazdagodtál a TDK-nak köszönhetően?

Kezdeném a tapasztalattal. Megtanultam csapatban dolgozni, és mivel a szervezésből is kivettem a részemet, a szervezőképességem is sokat javult. Miután elkezdtük a klinikai kísérleteket, betekintést nyerhettem a műtői környezetbe és aneszteziába, egyre több mindent csinálhattam önállóan. Ha valaki már orvostanhallgatóként meg tudja szerezni ezt a fajta hely- és eszközismeret, az hatalmas előnyt jelent a későbbiekben, amikor kikerül az egyetemről. Nem utolsó sorban pedig, mire maga az aneszteziológia mint tantárgy ideje eljött, már nagyon sok mindent tudtam a kutatásnak köszönhetően, ami nagy könnyebbséget jelentett.

Élmények közül kiemelném, hogy a saját gyengeségeimet tudtam erősséggé kovácsolni. Ehhez pedig nagyban hozzájárult, hogy olyan témavezetőim vannak, akik erősen feszegették a határcimát. Hogy őszinte legyek, nem készültem előadói babérokra tölni, eredetileg csak a szakdolgozat írását szerettem volna megkönnyíteni, de végül mégis úgy alakult, hogy a következő TDK Konferencián előadóként vehettem részt.

Milyen sikereket értél el?

A házi TDK-n 3. helyeztem, majd következett az OTDK, ahol helyezést ugyan nem értem el, de kiváló lehetőség volt arra, hogy tovább szélesítsem a tárházamat, mint előadó. A MAITT (Magyar Aneszteziológia és Intenzív Terápiás Társaság) éves kongresszusán is előadtam a témámat, ami hatalmas kihívás volt, hiszen mégiscsak végzett rezidensek, szakorvosok elé kellett kiállnom. Ezen kívül lehetőségem nyílt a Kriszbacher Ildikó Ösztöndíj megpályázására, mely további anyagi támogatást nyújtott a kutatások fejlesztésére.

A TDK munkád mennyiben könnyítette meg a szakdolgozat elkészítését?

Hatalmas könnyebbséget jelentett. Először is én azt mondom, hogy a rendelkezésére álló anyagból mindenki próbálja meg elkészíteni a dékáni pályamunkát. Akkor is, ha nem érzi úgy, hogy esélye lenne helyezést elérni, és akkor is, ha úgy érzi, nem lesz ideje időben befejezni. Nem mondom, hogy egyszerű lesz, de ezt megszenvedti az ember nyáron, és nem amikor már a végső határidő közeleg hatodév végén és még a rengeteg gyakorlat és vizsga is ott van mellette. Tulajdonképpen azt is mondhatnám, hogy ezzel hatodév elején letudtad a szakdolgozatot ebben a formában, már csak az esetleges finomításokra lesz szükség, mint egy plusz összefoglaló, cím és dátum módosítás, illetve az egyes formai követelményeknek megfelelő átalakítása a szövegnek, és már kész is. Én sem értem el helyezést, de abszolút nem érzem úgy, hogy ez elvesztegetett idő lett volna, sőt, csak nyertem vele.

Mit üzennél azoknak a hallgatótársaidnak, akik félnek belevágni a TDK-ba?

Először is azt, hogy nem kell elkapkodni. Nagyon sokszor éreztem úgy másod- és harmadévben, hogy valamiből kimaradok, hiszen rengetegen elkezdték már a TDK-t valamelyik elméleti intézetnél. Megmondom őszintén, engem ezek az elméleti tárgyak annyira nem vonzottak, tudtam, hogy inkább klinikummal szeretnék majd a későbbiekben foglalkozni. Szerintem nagyon sok emberrel van ez így, hogy elkezdi pánikolni, hogy „Most mi lesz? Nem érek annyit, mert én nem TDK-zom...”. Szerintem életem egyik legjobb döntése volt, hogy vártam. Amit még javasolnék, hogy használjátok ki a választható kurzusokat, akkor is, ha esetleg már nincs szükségetek fakultatív és elektív kreditre.

Lehet, hogy pont egy ilyen óra keretein belül találjátok meg a megfelelő mentort, vagy olyan klinikumba kaptok betekintést, hogy azt mondod „Igen, erre vártam!”, bár lehet, hogy maga a tantárgy majd csak egy későbbi szemeszterben jön majd. Külön kiemelném a „Klinikai szakmai blokkgyakorlat” választható kurzusokat. Ezek talán a legalkalmasabbak arra, hogy legyen elég rálátásotok egy-egy szakterületre. Nagyon szerencsésnek mondhatom magam a témavezetőim szempontjából, nekik köszönhetően hatalmas szakmai fejlődésen mentem keresztül, hiszen megadták a lehetőséget arra, hogy tanuljak.

Ezzel azt akarom mondani, - amit már biztos vagyok benne, hogy mindannyian hallottatok, de valóban így van, és én is csak megerősíteni tudom - hogy ne a téma alapján válasszatok kutatási területet, hanem keressetek olyan embert, akivel úgy érzitek, hogy együtt tudtok dolgozni, akiben látjátok a potenciált, hogy ki tudja belőletek hozni a maximumot.

A diploma megszerzése óta melyik kórházban dolgozol? Tervezed folytatni a kutatást?

Jelenleg a Tolna Megyei Balassa János Kórházban vagyok rezidens. Sokáig készültem a klinikára, azonban végül úgy döntöttem, hogy egy „kisebb” kórházban próbálok szerencsét, és Szekszárdra esett a választásom. Mindenkinek javaslom, hogy nézzen körül a hasonló kaliberű intézményekben, hiszen ezeknek is megvan a maga előnyük. Természetesen a kutatásról nem mondtam le, a jövőben tervben van ennek a projektnek is a folytatása.

Köszönöm szépen a beszélgetést!



Készítette:
Takács Bíborka Rebeka
Fotók:
Dr. Buda Ágnes





Ha érdekel a görög vagy a római mitológia, akkor ez a sorozat neked való!

Lehet, hogy ismerősen cseng a *Percy Jackson* név, hiszen a *Villámoltvajnak* 2010-ben filmadaptációja is született. A filmet *Chris Columbus* rendezte, s ennek folytatása, a *Szörnyek tengere* 2013-ban került a mozikba, *Logan Lermannal* és *Alexandra Daddarioval* a főszerepben. Az összesen 15 kötetből álló sorozat 2005 és 2020 között jelent meg. *Rick Riordan*at kisfia ihlette meg, akit akkoriban diagnosztizáltak diszlexiával és hiperaktivitási zavarral, így született meg *Percy Jackson* a fiának mesélt esti mesékből.

A sorozat első kötetében (*Villámoltvaj*) *Percy Jackson*, a diszlexiás és hiperaktív new york-i 12 éves belecsöppen a görög mítoszok világába, mikor tanára, *Mrs. Doddsey* egy iskolai kirándulás során szárnyas szörnyeteggé változik, és rátámad. *Percy* egy újabb kalamajka után barátjával, *Groverrel* a *Félvér Táborba* utazik, ahol kiderül róla, hogy ő egy görög félisten, de fogalma sincs, hogy melyik olimposzi isten az igazi apja.

Az első könyv középpontjában *Zeusz* ellopott mestervilláma áll, s mindenki azt hiszi, hogy *Percy* a villámoltvaj. Így a fiú felkeresedik barátjaival, *Annabeth-el*, *Pallasz Athéné* lányával és *Groverrel*, a szatírral, hogy megkeresse a villámot. Útjuk során bejárják az *Egyesült Államokat*, járnak *Las Vegasban*, *Denverben*, és találkozhatnak olyan mitológiai alakokkal is, mint pl. *Medúza*. A könyv végére persze kiderül, hogy ki is áll az ármánykodások hátterében, ki akarja megdönteni az olimposziak uralmát. A sorozat további négy részében még többet olvashatunk erről a harcról. A történet során *Percy* felfedezi a magában rejlő erőt, és fel is nő a feladathoz, igazi hőssé válik.

A következő öt könyv *Az Olimposz hősei* címet viseli, melyben a római és görög félistenek *Gaia* istennő ellen küzdenek.

Az *Apollón próbái* sorozat főszereplője pedig *Apollón*, akit apja, *Zeusz* letaszít az *Olimposzról*, hogy megleckéztesse, így kénytelen egy *Lester* nevű tinédzser fiú testében élni. A sorozat első része *Az elrejtett orákulum* most novemberből vált előrendelhetővé.

Riordan könyveit összesen 42 nyelvre fordították le, az Egyesült Államokban művei több mint 30 millió példányban keltek el. Az egykori tanár egyedi humorérzékével szerettefi meg a tizenéves és a felnőtt korosztállyal is a mitológiát és az olvasást. Nem egy isteni csoda hát a milliós eladott példányszám, hiszen *Riordan* szíve-lelke benne van a kötetekben.

Jelenleg a *Disney* készíti egy sorozatot a könyvekből, amelynek a premierje még bizonytalan.

Írta:

Dr. Jakab Veronika, Lukácsi Viktória



SOROZAT

Egy fiatal orvos feljegyzései

A sorozat rendezői *Robert McKillop* és *Alex Hardcastle*, utóbbi olyan sorozatok rendezésében is részt vett, mint a *Grace és Frankie*, *Crazy Ex Girlfriend*, *The Office*.

A fiatal orvost gyerekkorunk kedvenc varázslóját megtesztelő *Daniel Radcliffe* játssza. Ugyanakkor a történet egyfajta visszaemlékezés is a közel 20 évvel idősebb szifilisz-szakértő szemszögéből, akit pedig a *Mad Men* - Reklámőrültekből ismert *Jon Hamm* alakít.

A sorozatban 1917-ben járunk a bolsevik hatalomátvétel idején. A frissen végzett, 15 jelessel szigoritozott orvost a fényűző moszkvai egyetemi élet után egy fagyos és kietlen faluba, *Murjevoba* küldik. Az első részekben részvétellel nevetünk az ifjú orvos tapasztalatlanságán, hiszen hatalmas felelősséggel, egyedül kell kezelnie mindenféle bajt a szifilisztől, tífusztól, szülési komplikációkon át, ráadásul még sebesülteket és elszuvasodott fogakat is el kell látnia. A parasztok fityet hánynak utasításaira, a diphtériás gyerekeknek is csak cseppeket íratnának fel. Átérezhetjük, hogy hiába a sok tanulás, attól még a gyakorlatban nem biztos, hogy olyan könnyen lehet kamatoztatni a megszerzett tudást. Miután páciensei közt sok szifiliszessel találkozik, Moszkvába is felterjeszti tapasztalatait.

A történet onnantól kezd fekete humorba átmenni, mikor egy stresszfekély következtében az ifjú orvos beadja magának az első morfiumadagot, s naplójában hűen vezeti, hogy kinek is írta fel ezeket az adagokat, miközben saját magát kezelte a szerrel. Ekkor derül ki tulajdonképpen, hogy idősebb énje miért is emlékszik vissza praktizálása első 2 évére, és ehhez bizony a bolsevikoknak is van köze, nemcsak kellemes nosztalgia az egész.

A városi fényűzéshez szokott fiatalember magányos depresszióját fokozza a kialakult politikai helyzet is, hiszen miközben a közelben harcok folynak a *Fehér Gárda* és a *bolsevikok* között, mindig készenlétben kell tartania egy cári vagy bolsevik zászlót, amit aztán kitehet, ha a győztes fél betérne a kórházába. Ahhoz, hogy kényelmes életét fenntarthassa, kétszínű játékot kell folytatnia, ráadásul morfium-függősége miatt egyre korruptabb lesz a betegek gyógyszeradagjait illetően. Érdekes látni, ahogy idősebb énje viaskodik magával, hogy megszeresse és megértse egykori fiatal énjét.

A 20 perces részek kellően feszítettek, a rendezők még arra is ügyeltek, hogy bár angol a sorozat, de a feliratokat cirill-betűkre hasonlító betűtípussal írják ki. Különösen borongós, hideg időben alapozhatja meg a hangulatot egy kis forró itallal, jól betakarózva.

Bár nem egy átlag ízésnek való sorozat, ugyanis az orosz morbiditás teljesen áthatja a történeteket, mégis érdemes megnézni. Rengeteget tanulhatunk belőle, mind orvosi, történelmi, de főleg etikai szempontból.

2012-ben megjelent 8 részes sorozat, mely Mihail Bulgakov novelláiból készült orosz, fekete humorú adaptáció.



Írta:
Lukácsi Viktória





Írta:
Lukácsi Viktória

FILMAJÁNLÓ

REBECCA

Október 21-én jelent meg a Netflix műsorán a Rebecca című film, amely Daphne Du Maurier A Manderley-ház asszonya regényen alapul.

A történet Monte Carloban kezdődik, ahol egy fiatal, árva lány egy tehetős asszony társalkodónőjeként intézi a lady ügyeit. Élete unalmas, egészen addig a pillanatig, míg nem találkozik Maxim de Winterrel. Róla pletykál mindenki, mivel alig egy éve vesztette el feleségét, a mindenki által imádott Rebeccát. A lány (szándékosan nincs nevén nevezve, hiszen a regény E/1-ben íródott, és soha nem írja le lánykori nevét benne) a fellegekben jár, miután a férfi udvarolni kezd neki. Azonban, mikor Mrs. Van Hopper tudomást szerez a románcról, éppen kapóra jön neki egy new yorki út, hogy véget vessen a fiatalok álomszerű együtt töltött napjainak. A lány igyekszik elbűcsúzni Mr. de Wintertől, aki erre azonnal megkéri kezét, s Manderley új asszonyává teszi.

Mikor nászútjukról hazaérkezik a házaspár, a személyzet nem fogadja kitörő örömmel az ifjú hitvest, különösen a házvezetőnő, Mrs. Danvers viseltetik ellenérzésekkel új úrnője iránt. Mrs. de Winter szerepe nem könnyű, s közben Rebecca rejtélyes halála is kísérti a házaspárt. Mikor megtalálják a testét a tengerben, kérdéssé válik, hogy gyilkosság vagy öngyilkosság történt-e. De vajon ki ölhetette meg a mindenki által imádott hölgyet?

Az idén megjelent Ben Wheatley produkcióban a főszerepet Armie Hammer (Mr. de Winter), Lily James (Mrs. de Winter), valamint Kristin Scott Thomas (Mrs. Danvers) játszották. Elődeihez képest a film eleje sokkal jobban kifejti a Monte Carloban töltött napokat, a szerelmesek románcát. A Manderley-ház kellően impozáns volt, azonban Mrs. de Winter karaktere hatalmas fejlődésen megy keresztül mind a könyvhöz, mind a korábbi filmhez képest. Tulajdonképpen szerintem ezt a változást az öltözködésén is igyekeztek tükrözni. Ebben az adaptációban Mrs. Danvers nyilvánvalóan ármánykodik, nem egy csendes és rettenetes alak, azonban ez nekem tetszett, és Kristin Scott Thomasnál jobb választást nem is tudnék elképzelni a szerepre. Lily James és Armie Hammer játéka is jó volt, de a film vége szintén eltér az író által megírtaktól.

A történetet először 1940-ben filmesítették meg, méghozzá a briliáns Alfred Hitchcock rendezett egy Oscar-díjas alkotást belőle. A színészek zseniálisak, a zene kísérteties, Mrs. Danvers mindig a semmiből bukkan elő, és alakja egy igazán rettenetes figura. Páratlan pszichothriller lett, ráadásul nagyon könyvhű is. Nem csoda, hogy a történetből ezek után még musicalt is írtak. Hitchcock, ami pluszt belegondolt a történetbe, azt csupán sugallta. Az új Mrs. de Winter karaktere épp olyan gyámoltalan, mint a könyvben, ráadásul a film fekete-fehér volta még inkább hozzáad az élményhez.

Össességében ajánlom az új Netflix filmet, de ha teheted, mindenképpen nézd meg a **Hitchcock-féle Rebecca** filmet is, ugyanis az egyszerűen zseniális!



a vászonzsákos lány

Valószínűleg sokak számára ismerősen cseng a Vászonzsákoslány név, ilyenkor mindenkinek a környezetvédelem és a zero waste témakör ugrik be. Azok, akik még nem találkoztak a munkásságával, megtalálják Őt YouTube-on és Instagram-on is. A közösségi média platformjain zero waste témában oszt meg tippeket. Antal Évával beszélgettünk a környezettudatosság kapcsán.

Mikor és miért vált fontossá számodra a környezetvédelem?

Nagyjából 3 évvel ezelőtt, amikor elkezdtem az egyetemem. Akkoriban nagyon sok cikk és tanulmány jelent meg ebben a kérdésben. Anyyra népszerű témának számított, hogy még a buszon is lehetett erről hallani. Akkor találkoztam én is néhány lesújtó becsléssel, melyek szerint 2050-re több műanyag lesz az óceánokban, mint hal, és ha az elkövetkezendő 10 évben nem csökkentjük a kibocsátásainkat,

érezése. Azt éreztem, hogy senki nem tesz semmit, és aggódni kezdtem, hogy milyen jövő áll az utódaim előtt, ha ezek a kilátások. Ezután jöttem rá: ahhoz, hogy csökkentsem a saját szorongásomat, nekem kell tennem valamit, és nem várhatok másokra. Ekkor találkoztam egy videóban Lauren Singer-rel, aki arról beszélt, hogy a zero waste életmódnak hála akkor 5 éve gyűjtötte egy befőttes üvegbe a kommunális szemetét. Majd rátaláltam egy másik hölgyre, Bea Johnson-ra, aki kitalálta ezt az életmódot. A zero waste már egy létező fogalom volt korábban is; azt jelenti, amikor egy termék gyártása során nem keletkezik anyagvesztés. Ezt a gyártástechnológiai kifejezést vetítette rá egy életformára, ahol vannak szabályok, melyeknek betartásával nem termelkezik annyi szemetet.

Mióta élsz zero waste életmódot?

3 évvel ezelőtt kezdtem el ezzel foglalkozni; utánajártam, hogy mit hogyan kell csinálni, elolvastam a Bea Johnson által írt könyvet, és szép lassan átálltunk. Elkezdtünk szütyőikkel vásárolni, ha elfogyott a fogkrém vagy a dezodor, akkor csináltam, ha elfogyott egy adott élelmiszer, akkor megkerestem, hol lehet kímélősen megvenni. Ekkoriban jelentek meg a csomagolásmentes boltok Budapesten, amik nagyban megkönnyítették ezt az életformát.

A FÖLD ÁTLAGHŐMÉRSÉKLETÉNEK EMELKEDÉSE MEGHALADHATJA AZ 1,5 °C-OT.

Ez olyan drasztikus emelkedés, hogy innen nem lenne visszaút a klímaváltozásban. Ennek hatására alakult ki bennem a klímaszorongás

Mennyire volt nehéz átállni erre az új életmódra?

Minden új életforma tartogat nehézségeket az elején. Ez azért körülményes, mert meg kell jegyezned azt, hogy ha kilépsz az ajtón, nálad legyen minden; kulcs, telefon, pénztárca, kulacs, kávésbögre, szütyő, evőeszköz. Fontos, hogy minden olyan dolog nálad legyen, ami abban segít, hogy ne kelljen egyszer használatos dolgokat vennem. Kezdetben azért is nehéz, mert át kell gondolnod, hogy mit mire cseréelj le.

Mikor döntöttél úgy, hogy megosztod a tapasztalataidat másokkal?

Miközben egyre több információt gyűjtöttem a témáról, elkezdtem blogolni. Semmilyen mögöttes indíttatás nem volt, csak szerettem volna, hogy még több ember felfigyeljen erre.

Te voltál az első Magyarországon, aki ebben a témában írt?

Nem, voltak akkor már mások, akik ezzel foglalkoztak. Többek között *Tóth Andi* vagy *Munkácsi Brigi*, akinek nemrég jelent meg a könyve, vagy *Mengyán Eszter*, aki fenntartható divattal foglalkozik. Fantasztikus, amit csinálnak, csak úgy éreztem, hogy közösségi média felületeken még több embert tudnánk elérni.



Ekkor született meg a Vászonzsákoslány csatorna?

Kezdetben csak Instagram-on voltam jelen. Később a közösségi média területén szerzett ismereteimet, a *Moholy-Nagy Művészeti Egyetem*en kapott tudásomat és a barátom vágasban, rendezésben és operatőri munkában megszerzett hozzáértését kombinálva indítottuk el a Youtube csatornát. Már több mint 33 ezer feliratkozóval büszkélkedhetünk, de ki számolja. Tudom, hogy ez nem olyan nagy szám Youtube léptékekben, mert voltak, akik



velünk indultak el más témákkal, de már rég lehagytak minket. Ezeket a csatornákat nem mikro-influencerek üzemeltetik. Mikro-influencerek azok, akik a leglassabban haladnak, mert egy konkrét témával foglalkoznak. Mi nagyon szeretjük ápolni a kapcsolatot a követőinkkel, ez nagy számoknál nem is lehet megtenni.

Mit szolt a környezeted, amikor eldöntöted, hogy ezt az életstílust választod?

Mindenki nagyon örült ennek, főleg a nevelőapám, aki környezetmérnök. Igazán érdeklődőek voltak; kérdezték, mit miért és hogyan kell csinálni. Sok mindent átvettek, és ők is beépítették a mindennapjaikba; apukámék azóta csomagolásmentes boltban vásárolnak, piacra járnak, és imádják.

Milyen tippet tudnál adni azoknak, akik szeretnének környezettudatosabban élni?

A saját kulacson, kávésbögrén és szütyőn túl azt tudom javasolni, hogy ne féljetek próbálkozni. Nem minden opció válik be mindenkinek. Szerintem ötféle mosási módszert próbáltam ki, mire találtam egyet, ami bevált, és nem termelek vele annyi szemetet vagy egyáltalán nem. Zárójelben megjegyzem, a mosótojás volt az, de van, akinek a mosódió, a mosószóda, a házi mosószer vagy a kimérősen vásárolható bizonyul jónak. Nagyon sokféle lehetőség van, ezeket ki kell próbálni. Ez bizony türelemjáték.

Korábban vegetáriánus voltál, mostanra pedig vegán lettél. Mikor és miért döntöttél emellett a táplálkozási forma mellett?

Elkezdtem azzal foglalkozni, hogy karbonlábnyom szempontjából mik azok a lépések, amiket tudok tenni. A szemettermelés és a klímaváltozás nem ugyanaz, kicsit összekapcsolódnak, de két külön témáról van szó. A klímaváltozás sürgetőbb probléma. Egyrészt azáltal,



Készítette:
Munkácsi Éva

hogy mi nem veszünk felesleges dolgokat, szén-dioxidot spórolunk. Másrészt jobban beleástam magam, hogy a tényéromon mi van, és amit megeszek, az hogy tud környezettudatosabb lenni. Az étkezés egy olyan dolog, amit minden nap mindenki csinál. Bizony, van karbonlábnyoma, nem is kicsi. 12 éves korom óta nem eszem húst, de tejtermékeket, tojást és mézet fogyasztottam. Egyre jobban érdekelt, hogy az állati eredetű élelmiszerek milyen ökológiai lábnyommal járnak, és a növényi alapú táplálkozás felé kacsintgattam. Eleinte elég rugalmasan álltam hozzá. Egy idő után viszont ennek az etikai oldala is utolért engem. Akkor nagyon sokat olvastam erről a témáról. A *Kína-tanulmánytól* kezdve, az összes létező dokumentumfilmen át, ami született a vegánizmusról, az ipari állattartásról szóló filmekig mindent elolvastam és megnéztem. Most már ott tartunk, hogy aktivizmus szintjén is belevettem magam. Eleinte azért foglalkoztatott a vegánizmus, mert szerettem volna még környezettudatosabban élni azáltal, hogy zömmel növényi dolgokat fogyasztok, aztán átfordultam az etikai oldala felé.

Vannak olyanok, akik szerint a vegánok számára nincs elég opció a változatos étrend kialakításához. Te mit gondolsz erről?

Lássuk, én mit eszem; a kedvenc ételeim a bolognai spagetti, a hamburger, a pizza, nagyon szeretem az egytálételeket, a tésztákat, különböző tejtermékeket, sajtokat. Mindenre van növényi alternatíva. Szoktam csinálni bundás

kenyeret csicseriborsó lisztel, aki megkóstolja, nem tudja megállapítani a különbséget. Már olyan jól tudják utánozni a megszokott ízeket, hogy nem kell semmiről lemondanunk a vegánizmus miatt. Sokszor kérdezik, hogy miért próbáljuk utánozni az állati eredetű élelmiszerek ízét. Azért, mert szeretjük ezeket az ízeket, ezeken nőttünk fel. Leginkább olyan ételeket szeretnénk enni, amelyeket korábban is, és növényekkel is lehetséges ez. Így környezetbarátabb, etikusabb és valamilyen szinten egészségesebb is. Az kétségkívül igaz, hogy ez egy koleszterinben és viszonylag kalóriában is szegény étrend.



Milyen tanácsod van azok számára, akik nem rég kezdték el akár a zero waste, akár a vegán életmódot?

Csak úgy érdemes elkezdni ezeket az életformákat, hogy ha van egy jó okunk. Nekem az volt az okom, hogy szeretnék tenni a környezetszennyezés ellen, az állatokért és az egészségemért. Sokkal egyszerűbb lenne nem eltennem a kulacsomat reggel, nem odafigyelni arra, hogy mit veszek. Ez megerőltető, de aki elhivatott, az végig fogja tudni csinálni. A legfontosabb pedig, hogy nincsen sem tökéletes zero waster, sem tökéletes vegán.



Miért van szükség a
tanulás tanítására
egy egyetemen?



Tapasztalatok a „Tanulástámogatás”
kurzusról a PTE ÁOK-on

2020. szeptember 18-án és 19-én a PTE ÁOK Magatartástudományi Intézetének oktatói Dr. Gács Boróka és Hartung István vezetésével „Tanulástámogatás” elnevezéssel szerveztek online kurzust hallgatóinknak a hallgatói elköteleződést támogató környezet kialakítása jegyében. Dr. Gács Borókával beszélgetek a kurzus miéértéről és fogadtatásáról.

Honnan jött a kurzus ötlete? A hallgatók keresték meg Önöket?

Egyetemünk is részt vesz a „Korszerű egyetem a modern városban: Értékközpontúság, nyitottság és befogadó szemlélet egy 21. századi felsőoktatási modellben” című pályázatban, melynek keretében kaptuk azt a lehetőséget, hogy a Magatartástudományi Intézet szervezésében tanulástámogatási programokat szervezzünk. Az apropót tehát ugyan a pályázat adta, azonban már jó ideje érlelődött egy hasonló kurzus indításának gondolata, elsősorban a hallgatói igények, és a lemorzsolódás csökkentése érdekében.

A tapasztalatunk az, hogy hallgatóinknak nagy szüksége van arra, hogy olyan, az önismeretüket, jóllétüket és a tanulásukat segítő módszereket ismerhessenek meg, melyeket kapaszkodóként, eszközként használhatnak az „orvosis” egyetemi éveik során. Rá vannak

kényszerülve, hogy új megküzdési módokat sajátítsanak el, miközben újra kell tanulniuk tanulni is.

Miért van szükség erre a kurzusra, amikor 12 évnyi iskolai múlttal jönnek ide a hallgatók és a felvételijük eredményességével bizonyították, hogy tudnak tanulni?

Pont ez a lényeges. Az, hogy az egyetemen egészen máshogyan kell megtanulniuk tanulni. A felsőoktatásba bekerülő hallgatók nagy része ugyanis mechanikusan tanul, és éppen ezért az első félévben szinte biztosan nehézségekkel küzd a tanulásban. A felsőoktatásban az egy-egy tantárgy elsajátításához szükséges több száz oldalnyi irodalmat nem lehet ezzel a stratégiával kezelni. Sokkal szervezettebb, mélyrehatóbb tanulást igényelnek az egyetemi tanulmányok, nem beszélve arról, hogy sokkal nagyobb hangsúlyt kap a belső motiváció és a tanulmányi elköteleződés, mint a pályaszocializáció egyik legfontosabb pillére. Pusztán külső motivációval ugyanis, pl.a szülői elvárások miatt nem lehet, vagy legalábbis nagyon nehéz orvosná válni.

Előkerülnek gyakran azok a félelmek is, melyek a hallgatók saját önértékelésével kapcsolatosak, így például a kudarcból való félelem. A felsőoktatásban a hallgatónak magának kell



megszerveznie a tanulást, önállóan kell feldolgoznia nagy anyagrészeket, forrásalapú tanulásra kell berendezkednie. Jó esetben ekkorra a tanulási elképzelésében egyre erőteljesebben jelenik meg az önirányított, önszabályozott tanulás modellje, és elkezd ki dolgozni azokat a lépéseket, melyeken keresztül megvalósítható új, hatékony tanulási stratégiája és a tanulmányok felé való elköteleződése. Ez visszahat a tanulmányaira, hiszen minél elkötelezettebb egy hallgató, annál valószínűbb, hogy ezt az energiát visszavezeti a tanulásba, ami rövid és hosszú távú pozitív eredményekhez vezet.

A kurzus legfontosabb célja is az volt, hogy ebben segítsük őket, hiszen ahogyan senki sem születik oktatónak vagy orvosnak, úgy egyetemistának sem. Ezt támasztják alá azok a visszajelzések is, melyeket hallgatóink fogalmaztak meg arra kérdésre, hogy miért jelentkeztek a kurzusra:



„Az utóbbi fél években egyre inkább úgy éreztem, hogy bővíteni kellene a megküzdési stratégiáimat, mert az eddigiek már nem lesznek elegendőek. Egyre inkább éreztem, hogy kezdek túlzottan szorongani a tanulmányok meg úgy általában az élet problémái miatt, szóval, a kurzust nekem találták ki.”

„A legfőbb motivációm az önismertet fejlesztése, illetve a tanuláshoz való nehézségek kiküszöbölése volt.”

„Kíváncsi voltam, és bíztam abban, hogy tanulok majd olyan technikákat, praktikákat, melyek segítenek a tanulás és az egyetem okozta stresszel, nehézségekkel való megküzdésben.”



Mik voltak a főbb témakörök, azaz mik voltak a hot spotok?

Az egy napos online kurzus során a hallgatók feltérképezhették saját tanulási és pályaválasztási motivációikat, elsajátíthattak néhány egyszerű, a stresszkezeléshez és a koncentráció növeléséhez kapcsolódó technikát (relaxációs és fókuszgyakorlatok), és foglalkoztunk a hatékony időgazdálkodás módszereivel is. Természetesen, a tanuláson túl dolgoztunk olyan témákkal is, melyek a magánéletet érintik, hiszen felnőttként sem csupán egy szerepünkben létezzünk. A magánéleti szerepek és konfliktusok gyakran nagyobb hatással vannak a teljesítményre, mint önmagában a munkával vagy tanulmányokkal való megküzdési képességek.

Milyen visszajelzéseket kaptak a kurzusról?

Fontos számunkra, hogy ne csak mi gondoljuk azt, hogy segítünk, de annak, amit oktatunk tényleges hatása is legyen. Ezért, a kurzus után megkértük hallgatóinkat, hogy támogassák a mi tanulásunkat is: adjanak visszajelzést arra vonatkozóan, hogy érezték magukat, mi az, amit hasznosítani tudnak, ami új volt, és mi az, amit esetleg érdemes lenne fejleszteni a jövőben a kurzussal kapcsolatban.



„Annyi már biztosan a hozadéka a kurzusnak, hogy azóta sokszor, ha bosszankodom valamin, amit nem tudok megváltoztatni, mondogatom magamnak, hogy „Ez nem tartozik a befolyásolási körömbé, tehát elengedem.”

„Nagyon szükségét érzem a relaxáció beépítésének a mindennapjaimba, illetve annak gyakorlását, hogy ne stresszeljek olyan dolgokon, melyekre nincs befolyásom, de mégis meghatározzák a mindennapjaimat.”

„Kicsit szkeptikus voltam, hogy online mennyire lehet produktív egy ilyen kurzus, de kellemesen csalódtam. Nagyon élveztem az egészet, sőt, a meditálás itthoni, nyugodt körülmények között hasznosabbnak is bizonyult, mint a tanteremben mások előtt. Nagyon pozitív, hogy odafigyeltetek a kurzuson részt vevők igényeire, jók voltak a kiscsoportos beszélgetések is, és nagyon hasznos tanácsokat kaptam”

„A gyakorlatok közül a leghasznosabbnak talán a fókuszálási gyakorlatokat találtam, illetve, hogy az ember az olvasottak/hallottak stb. hány százalékát jegyzi meg. Ezen kívül meglepett, hogy online is ilyen jól működött a kurzus.”

„Ami újdonság volt: E. Bader és P. Pearson párkapcsolati fejlődési szakasz-modellje, a koncentrációfejlesztő gyakorlatok, multipotenciális vs. specialista személyiség, és hogy a napunk hány százalékát osszuk be.”

„Nagyon jó döntés volt, hogy jelentkeztem. Csak egy fél szombatomba került, és sok tanulási, tervezési, stresszkezelési módszert elsajátítottam, a többi résztvevő személyében sorstársakra lettem és nem utolsó sorban motiváltabb lettem a további tanulásban.”

Lesz még ilyen kurzus?

Ilyen visszajelzések után biztosan. Sőt, nagyon szeretnénk ilyen, és ehhez hasonló kurzusokat szervezni hallgatóinknak jelenléti oktatással is, magyar és angol nyelven, akár kredites kurzusként. Bár érezhető volt, hogy megvan az előnye annak is, amikor egy hallgató nem a kredit, hanem az érdeklődés, a belső motiváció miatt jelentkezik egy kurzusra. Inspiráló volt megtapasztalni a hallgatók részéről az online forma korlátai ellenére mutatott nyitottságot és aktivitást a diskusziók és gyakorlatok során. Azt gondolom, hogy az oktatói elköteleződésére is igen pozitív hatással lenne, ha mindig ilyen attitűddel rendelkező hallgatóknak kellene órákat tartani. Már csak ezért is megérte.

Van a kurzushoz segédanyag?

A PotePedia felületén hamarosan két e-learning anyag is elérhető lesz a hallgatók számára

„Tanulásmódszertan” és „Pályaszocializáció” címmel, melyet a Magatartástudományi Intézet munkatársai és néhány elkötelezett klinikus kolléga készítettek.

Emellett az Egészségpszichológiai Konzultációs Szolgálat honlapján (<http://pszikon.aok.pte.hu>) és facebook oldalán (<https://www.facebook.com/pte.aok.epk>) rendszeresen megosztunk olyan cikkeket, technikákat, melyek szintén segíthetik a hallgatók jóllétét és tanulását.



Készítette:
Kozák Bernadett

MAJOR ANETT

INTERJÚ

„Mindenkinek szüksége van egy olyan tevékenységre, amely kikapcsolja, és átsegíti a legnehezebb időszakokon.”

Ahogy azt riportunk alanya, Major Anett, fogorvostan-hallgató és festő, rendkívül találóan megfogalmazta, mindenkinek kell találnia valamit, ami megnyugvást és menedéket biztosít számára a mindennapok nehézségei előtt. Bátran próbálkozzunk minél több tevékenységben, legyen az művészet, sport vagy valami egészen más, mert előbb-utóbb megtaláljuk azt, amiben a legtehetségesebbek vagyunk, amellett, hogy élvezetet is nyújt. Anett, szerencsés módon, már kiskorában rátalált egyik nagy szenvedélyére, a festésre. Erről beszélgettünk vele.

Hogyan kezdődött a rajongásod az alkotás iránt?

Régóta az életem része a rajz, már óvodától kezdve mindig alkottam valamit. A szüleim is segítettek, rajzsakkörre is jártam. Harmadik osztályos voltam, amikor elmentem egy nyári táborba, ahol életemben először kipróbálhattam az olajfestést, és onnantól az lett az egyik kedvenc technikám, ebben tudok a leginkább kibontakozni. Ezután jártam rajzsakkörre általános iskola végéig, de az egy idő után abbamaradt, azóta magam alkotok.

Írta:
Kiss Krisztina
Fotók:
Dr. Buda Ágnes





Tanultad a technikákat, vagy inkább magad jöttél rá a dolgok nyitjára?

A rajzszakkörön mondtak instrukciókat, aztán meglátták, hogy nem nagyon szeretem követni azt, amit mondanak, úgyhogy hagytak szabadon alkotni, és inkább csak javították, amit csinálok. A rajzszakkörös „korszak” vége óta inkább magamat képezem.

A családban van már hozzád hasonló alkotó, esetleg láttál valamilyen példát, amit így, a művészet útján követsz?

Apukám nagyon jól tud grafikusán rajzolni, anyukám szintén ügyes, de egyiküknek sem ez a foglalkozása, szóval a családban nagyon nincs ilyen képviselő. Inkább csak különböző módokon jön vissza ez a kezűgyesség. Apa szokott a fő kritikusom is lenni, neki mutatom meg először a még készülöben lévő alkotásokat, és mivel neki nagyon jó térlátása van, meg tudja mondani, mi áll ferdén, pontatlanul, min kéne még igazítani, és még sorolhatnám...

Miket festesz a legszívesebben?

Nagyon változó. Van, hogy meglátok valamit, mondjuk egy nyaraláson egy szép részletet a világból, és akkor azt ott muszáj lefestenem, mert később kopna az emlék. Máskor van, hogy sok időm lenne, de egyszerűen nem tudok hozzáfogni, nincs meg az a kellő inspiráció. Ilyenkor szoktam kis jegyzeteket készíteni vagy egy-egy címszót leírni, hogy ha lesz olyan pillanat, amikor azt le tudnám festeni, el ne maradjon.

Régebben főleg az állatok, növények, apró részletek fogtak meg, most egyre inkább, ahogy járok a világban, a híres épületek, neve-



zetességek tetszenek. A téli témát úgy egészében is nagyon szeretem, és hát nyilván vonzanak az anatómiai témák, azok úgymond régi klasszikusok.

Úgy tudom, egyéni megbízásokkal, rendelésekkel is foglalkozol. Meséj erről egy kicsit, miket szoktak főként kérni?

A rendelés még nagyon új nekem is, főleg a kiállításom óta kezdtek el megkeresni az emberek, leggyakrabban saját ötletekkel, általában páros képekkel, de sokkal jobban szeretem azt, amit én találok ki, és nem másoknak kell megfelelnem. Én még nem érzem magam annyira ügyesnek az emberábrázolásban, hogy magabiztosan kiadjam a kezeim közül, de gyakorlom, szóval egy idő múlva remélem, az is jól fog menni. Egyelőre még nem szeretem annyira, mint egy épületet vagy egy növényt lefesteni.

Említetted, hogy volt már kiállításod. Te szeretnél volna egyet, esetleg más javasolta, vagy hogyan történt ez az egész?

Az első kiállításommal anyukám lepett meg a 12. szülinapomon, ami Kisbéren (ahol élek), a művelődési központban volt. Ott főleg a közeli ismerőseim nézték meg. A másodiknál is hasonló volt a helyzet. Én kerestem meg a gallériát,

mert úgy éreztem, már elég festmény összegyűlt, és most már úgy érzem, fejlődtem is, úgyhogy ideje kicsit megmutatni a világnak. Ez idén októberben volt. Nagyon sokan voltak, nem számítottam ennyi érdeklődőre, sok emberhez eljutott a hír Facebookon, ismerősökön keresztül, úgyhogy nagyon jó élmény volt.

Szeretnél még kiállításokat tartani?

Igen, mindenképpen. Gondolkodtam, hogy itt, Pécsen is jó lenne, mert sok ismerősöm a távolság miatt nem tudott eljönni az előzőre, csak sajnos nehéz összeszedni ennyi képet, sokat megvettek már.

Elsősorban milyen korosztály érdeklődik a művészeted iránt?

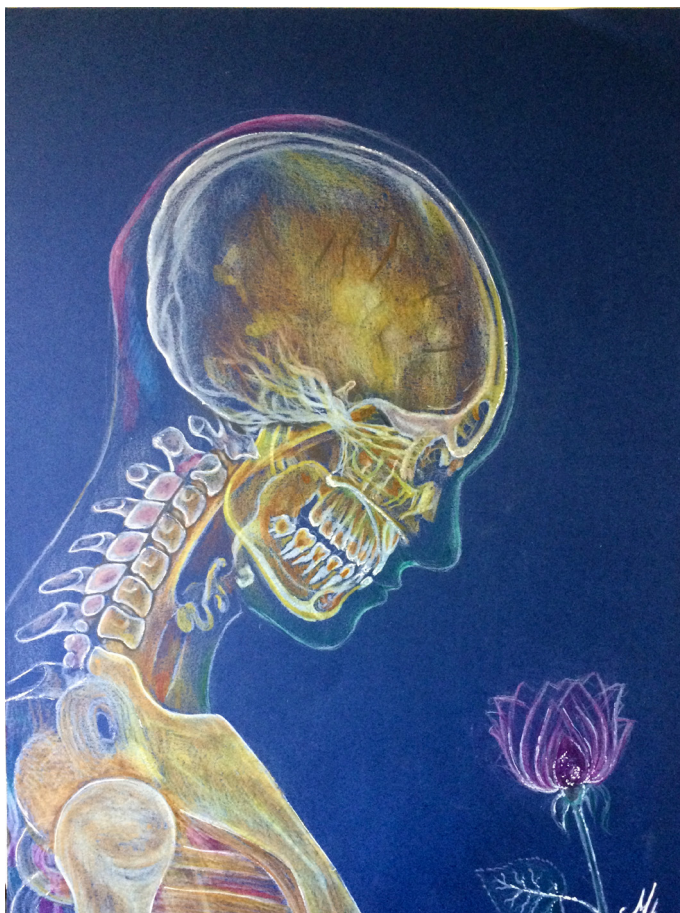
Nagyon változó, az első hullámban főleg az idősebb korosztály keresett meg, elvitték a képek nagy részét, utána a harmincas éveik körüli ismerőseim, most meg már inkább a baráti köröm.

Ha adódna egy olyan lehetőség, hogy főállású festőként alkothass, feladnád érte a fogorvosi pályát?

Most már elvégzem a fogorvosit, az biztos. Valahogy úgy érzem, hogy ez sokkal jobb szakmának. Persze később is szeretnék majd mellette festegetni, de nem gondolom, hogy váltanom kéne.

Van esetleg valami, amit az olvasóknak üzennél?

Akinek megtetszik egy-egy képem, vagy szeretne saját alkotást, nyugodtan keressen, amíg van szabadidőm, szívesen elvállalok mindent, és remélem, tetszeni fog a megrendelőnek. Valamint, amit el ne felejtetek: *Bátran próbáljatok ki mindent, amit szeretnétek, a tanulmányokat, a munkát, úgy egészében az életet jobbra teszi egy olyan tevékenység, amivel kifejezhetitek magatokat, amiben önmagatok lehettek.*



Poeta Doctus

Forzács Levente versei

Amim vagy, s én Neked

Órangyalod én simán lehetek.
Vagy olyas valaki ki néha kiviszi a szemetet.
Meg a válladon, a terhedet, hisz nem is figyeled:
lelkemmel a lelkednek hiába nyújtom kezemet.
Ködös reggelen Te legyél, ne a Nap, az első csillagom,
hisz a mosolyod az ami igazán mindent beragyog.
Hajnali kikelet, szavad fülembe csicsereg.
Más útra tévednék de Tőled nem lehet.
A reggeli kávé fölött pislogok furán
*Hisz hangodat hallani álom volt csupán.
De mert kezedet ott foghatom,
szemem újra lehunyom.

És a hangodat nem hallani álom legyen csupán.
Ha rohannék Te feléd, kérlek szorosan ölelj át.
Kedvemet eldöntheted jó legyen vagy rossz.
Annál többet jelentesz, hogy belőled elég legyen egy kósza MOST.
Amit én nyújthatok a szívem az Neked.
És hogyha már a Tiéd, óvón borítsa be a tenyered.
Jól tudom oly kevés mi tőlem származik.
De mindenem a Tiéd mi nekem adatik.
Tőled már csak azt kérem búsán, szomorún:
Ha fel kell kelnem álmomból legyél Te a koszorúm.
Mert életem díszíteni Nálad szebben nem lehet,
hát ragyogj csak, ölelj át és ne ereszd el kezemet.

Előtted állok



Előtted állok és nézlek. Tekinteted mély-
sége mint a hullámozó óceán mély árka
magába húz.. késztet; Szemed mint a fel-
hőtlen kék ég csak üresen figyel, elrejt az
érzéseid mint a nappali fény az estében
rejtőző ezernyi csillagot; S az ajkad: mikor
vörösén izzik lángtengert zúdítva rám,
mintha láva folyna a testemen végig me-
lyet szelídséged fagyos szele követ, lehüt-
ve a frissen lelkembe égett sebeimet; És a
végtelen szikrázó őszinte mosolyod, mi
olykor fájdalommal teli, az embert szün-
telen átveri mert elhiteti, hogy az életed
felhőtlen és gondok nélkül telik.

Előtted állok és nézlek. Mintha orcád vasból készült volna, s az élet
úgy formálta, hogy a fájdalmat hagyta róla. Lelked mélyén mégis
könnyek zúdulnak s folyók tucatszám áradnak, de hová lesz ez a sok
fájdalom, ó csak át ne törjön a legbelső faladon. Minden teted szere-
tettel van tele, a vandálok ebbe kapaszkodnak bele. Letépni próbál-
ják töretlen örömed, mélyen beléd vájnak, de Te rajtad szomorúságot
ugyan senki sem láthat. A pusztá erőd pedig a szívedből fakad, nem
csoda hogy vérzik, hisz barátaid a megnyugvást mind Te benned ér-
zik.

Előtted állok és reszketek. Mint egy szirénnek, úgy babonáz meg
hangod, de nem követlek, valahogy ellent kell állnom. Mégis magam-
hoz akarlak ölelni s kezedet erősen szorítani, hogy ne bánthasson Té-
ged már senki. Mintha bennem egy óra ketyegne az időt számolva,
mit nélküled töltöttem a hamis álmokra. De félek, ha Téged egyszer
őszintén ölelhetnék nem tudnák engedni, mert a megveszett szí-
vemnek mint egy bombának darabjaira kéne robbanni. S mikor rám
szegezed a mosolyod, mintha megállna az idő s úgy érzem vele meg-
szűnök létezni én is, bár fáj ezekre gondolni mert elmúlnak s eny-
mek nem lehetnek de hiányzik.. és örülök mégis.



Az emléket számomra sírhantok jelentik,
A pislákoló mécsesek sisterség zaja.
Az esőben.
Esernyő nélkül.

Lefelé fordítom a fejem és a vésetet bámulom,
így ülök magamba: még a kötömb fölött.
Elázok.
S alá merülök.

A horizonton pislákoló hold nem ébreszti fel a szivárványt álmából
És a könnyeim sem hoznak vissza senkit a halálból.
Hiába hull,
A semmibe pereg.

A lehulló cseppek elfedik arcom csillogását
Éltévedt a lelkem, nem tudom kicsoda lehetek.
Fázom,
Izmaim merevek.

Szürke árnyak tépnek át a testemen
Emlék-más képzetek szárnyalnak végtelen.
Ím eddigi életem,
Elöttem leperreg.

Jó szellemek bújjatok elő, mutassátok orcátokat felém!
Én menekülnék a rossz gondolatok elől ha tudnék!
De nem tudok.
Nem tehetem.

S bár nézem a múltat, élem a jelent látom mégis a jövőt
Felforgatván vele az egész világot sötétségbe hajszolom a régi időt.
Mi megmaradt.
Mit sír a végtelen.

+ Jó apám, anyám s a földben nyugvó többi hős emberek
Gyanakvón kérdeztek engemet: „maradt-e belőlünk odafent?”
Maradt, maradt...
értékek, s képzetek.

Visszatekintés

A nagymamám történetét szeretném elmesélni nektek, amely egy bakterházból a főorvosi rendelőbe vezetett. Úgy gondolom, sokunk számára inspirációként szolgálhat a nehezebb napokban.



„Gersei Emma vagyok, 1938. december 20-án születtem Sopronban, majd gyermekéveimet Zala megyében, Gelsén töltöttem. Édesapám vasutas váltókezelő, anyukám pedig háztartásbeli volt. Hét testvéremmel és szüleimmel éltünk együtt a falutól távoli bakterházban, mely ugyan kicsi volt, de mi boldogok voltunk. Egyszer a Bibliát mondtam fel otthon anyukámnak, aki azt mondta nekem: „Kislányom, te okos vagy, neked tanulni kell!”. Művelt nő volt, mindig kedvelte, ha verseket olvastam fel neki, és tisztelettel és csendben hallgatta. Tanulni csak este tudtam, amikor nyugovóra tért a család. Sokszor napközben megélhetésünkért, részesedésért arattunk. 10 éves koromban már főztem és tehenet fejtem, a kemény munka nagy fegyelemre tanított. A háborút családommal Gelseszigeten egy pincében vésszeltük át, mely alatt falusiak mindvégig összetartottak, segítettek egymást. Az orosz megszállás alatt sajnos nagy úr volt az éhség, mely gyakran elnyomta a félelmet, így akár az orosz katonáktól is kértem élelmet a családomnak.

Az általános iskola alsó tagozatát Gelseszigeten végeztem, ahol egy tanteremben tanult mind a nyolc osztály (elsőtől-nyolcadikosig). Ennek okán elhatároztam, hogy a felső tagozatot már Gelsén végzem, hiszen ott minden osztálynak külön terem jutott. Amikor idekerültem, felfigyelt rám a helybeli plébános. Könyvekkel látott el, és arra kérte a tanárait, hogy sokat foglalkozzanak velem. Kezdetben közepes tanuló voltam, majd nyolcadikra kitűnőre tornáztam fel magam. Továbbra is igyekeztem nem magára hagyni a szüleimet, reggel korán keltem, kenyérért álltam sorban, és kölcsönpénzből pedig lisztet vettem. Nyaranta arattam, illetve kitűnően csináltam a kötéltetést. A megkeresett pénzből jutott könyvekre és ruhákra is. A testvéreim azt mondták: „Okos lány vagy te Emma, légy orvos!”. Ekkor fogalmazódott meg bennem, hogy továbbtanulok. Így hát beiratkoztam Nagykanizsán a gimnáziumba, ahol a kiemelkedő magyar tanárom, *Alaxa Ambrus*, megszerettette velem a világi irodalmat. A szocialista vezetés nem szívelte a nagy tudású tanárt, író, így került szerencsémre *Budapestről* Kanizsára. Az 56-os forradalom alatt a Tanár Úr az osztályunkat bent tartotta az iskolában, verseket olvastunk, nem hagyta, hogy elragadjon minket a forradalom heve. Előre sejtette a forradalom kimenetelét és féltett minket annak következményeitől.

A gimnáziumi évek után leérettségiztem jeles eredménnyel, és jelentkeztem az orvosi egyetemre. Ekkor még nem ez alapján zajlott a felvétel, hanem az egyetem által rendezett külön írás- és szóbeli felvételin. Hatalmas volt a túljelentkezés, 160 helyre volt 800 jelentkező. Az első felvételem közepesre sikerült, így nem nyertem felvételt. Ezt követően két évig a nagykanizsai kórházban dolgoztam, és elvégeztem az ápolónőképzőt. Ez egy jó lecke volt az egyetemi tanulmányaim megkezdése előtt, hiszen az itt szerzett tapasztalataim kamatoztattam később orvosként is. A POTE-ra harmadszorra vettek csak fel. Sok időt töltöttem a tanulóban, megbecsülve a sikeres felvételit. Az első igazán szeretett tantárgyammá az anatómia vált *Szentágothai Professzornak* köszönhetően. Abban a szerencsés helyzetben volt az akkori évfolyam, hogy az egyetemen töltött hat év során több világhírű tanáruk is volt köztük: *Romhányi György* (kórbonctan), *Donhoffer Szilárd* (kórélettan), *Szentágothai János* (anatómia, szövettan). Egy csoporttársam lett a férjem, *Németh Árpád*, akivel rendszeresen együtt tanultunk. Ő patológus és igazságügyi intézetvezető professzor, én pedig radiológus lettem. Hosszú időt töltöttem a pécsi rendelőintézetben, majd a kettes számú sebészeti klinikán is dolgoztam négy évet, és leszakvizsgáztam radiológiából. Ezek után meghívtak a gyermek-



kórház radiológiai osztályának vezetésére, ahol orvosi pályafutásom legszebb éveit töltöttem. Több új metodikát vezettem be az osztályon, például függesztve csináltuk a mellkas felvételeket, nem fekve, mert így realisabb a mellkasi kép. A felnőtt radiológiától sem szakadtam el teljesen, lejártam ügyelni a *Megyei Kórházba*. Nagy szerencsémre *Pécsett* volt először ultrahang készülék, és első között volt lehetőségem elsajátítani a használatát. Ezt a gépet elsősorban a felnőttek vizsgálatára használták,

de az ügyeleteimnek köszönhetően engedték, hogy gyerekeket is vizsgálhassak. Sok tapasztalatot szereztem, így ki tudtuk váltani az invazív vizsgálatokat a fájdalommentes, ismételtető ultrahang vizsgálatokkal. Későbbiekben elkezdtük a mellkasi ultrahang vizsgálatokat is. Ez az eljárást felnőtteknél nem volt jellemző, mert a tüdőben lévő levegő zavaró, viszont gyerekeknél az elváltozás közel lehet a felszínhez. A gyermekkórház megszűnése után a *Gyermek Klinikán* vállaltam munkát, és egészen 79 éves koromig ügyeltem. Ma már nyugdíjasként töltöm az éveimet, de ha visszatekintek, mindig hálával tölt el, hogy orvos lehettem."

Készítette:

Németh Adél

harmadéves fogorvostan-hallgató

Risorius tréning

Összeállította:
Kozák Bernadett

Lássuk be, a takarítás csak egy egészen szűk populációban kedvelt tevékenység, legtöbbször nem a kedvence. Így voltam én is, mikor egy napon nekiálltam kipofozni a Confabula irodáját. Rendrakás közben találtam pár Medikus Híradót, karunk régi hallgatói lapjának archivált gyűjteményét, szóval már nem dolgoztam hiába. Egészen kreatív, vicces írásokat találtam benne az 1970-es, 80-as évekből, jó pár órára le ragadva mellettük (de legalább már nem a kosztól!). Mostani humor rovatunkban követekezzen tehát e gyűjteményekből egy cikk, melyet változtatás nélkül közlünk (így néhány fogalom már elavultnak számíthat, de változtatlanul humoros ;)

Medikus félre-értelmező szótár

ABASIA (járásképtelenség)

Főleg tornaórák előtt jelentkezik, acut formában

ABSTINENTIA

Csak irodalmi adatok ismertek

ACATHISIA (Haskovec szerint képtelenség sokáig ülni)

Kétórás előadás után frekvenciája 100%-os

ADLIBITUM (tetszés szerint)

Az "Illatos könyv" utolsó fejezetének főcíme

ADIPSIA (szomjúság érzés hiánya)

Medikusok manifeszt formáját még nem sikerült felfedezni.

ANACOLEMA (homlokborogatás)

Kollégiumi rendezvényeket követő nap elengedhetetlen ruhadarabja

BRUXISMUS (fogcsikorgatás)

Vizsgaidőszakban vizsgáztatókon halmozottan megfigyelt beszédhibába.

BURR-HOLE (ang. próbafúrás)

Fogorvostan-hallgatók kedvelt játéka. Jó esetben betegenként 32-szer ismételhető.

CACOTROPHIA (ásítógörcs)

Egyes előadók rövid kísérletezés után tökélyre fejlesztették a kiváltását: elegendő a megpillantásuk.

CREMNOPHOBIA (meredektől való félelem)

A "meredek" szövegrészek törlése a szótárból.

CYNOREXIA (farkas éhség)

Nagymamával és Piroskával csillapítható

DIPSOMANIA (időleges iszákossági roham)
Ha állandósul, gyógyultnak tekinthető.

DENTUR TALES DOSES (adassék hasonló adagok)
A sörös pohár alátétjén olvasható felirat a Makáriban

EXTENDE (Kend rá!)
Vagy: Fogd rá!

HANDGANGER (ném.: járás kezek segítségével)
Vö.: mellső láb, egyensúlyzavar, intox.aec.

HIPPANTROPIA (lóvá válás rögeszméje)
Tökéletes átváltozás még nem sikerült, de egyes esetekben valóban megtévesztő a hasonlóság.

GAMOMANIA (házasodásra irányuló beteges vágy)
Felsőbb éves medicakon halmozottan előforduló jelenség. mely esetenként graviditással társul.

LINIMENTUM (kenet)
Az utolsót általában a terminális stadiumban adják UV csekk formájában.

MACROSOMIA (óriásnövés)
Bizonyos biokémiai képletek kellemtelen tulajdonsága.

NATICEPHALIA (a fejnek ülepalakusága)
A diákság által gyakran használt szakszargon.

MANCINISMUS (balkezesség)
Csak a duplicált formája kóros.

NEUROTRIPSIA (idegtróncsolás)
Amikor a vizsgáztató és a vizsgázó is hallgat.

NYCTOPHONIA (a hang elvesztése nappal)
Áténekelte éjszakák után fellépő ijesztő, de értelmetlen jelenség

OLIGOPTYALISMUS (csökkent nyál-elválasztás)
A menzára érkezők feltételes reflexe.

PANACEA (mindenre jó gyógyszer)
Nálunk még nincs forgalomban. Gyógyszertan vizsgákon nem fogadják el.

SCYTHROPASMUS (komor arc kifejezés)
Hallgatókon figyelték meg. Csaknem minden esetben az eladó viccet mesélt előzőleg.

TAUTOLÓGIA (szószaporítás)
Nem önálló tantárgy, de előadásokon sokat foglalkoznak vele.

VERBIGERATIO (szavak értelem nélküli ismételtetése)
Vizsgákon halmozottan fordul elő, általában a fenyegető katasztrófa előjele.

VIE PROPABLE (fr.: valószínű élet-tartam)
Az egyetemi évek alatt significans módon megrövidül.

VINA MEDICATA (gyógyborok)
Vörös és fehér változatai ismertek.

[írta anno: Góg Tamás
III. éves orvostanhallgató]

A fűszer, ami meghódította a világot

Pumpkin spice
fűszerkeverék:

- két csapott evőkanál őrölt fahéj
- két teáskanál őrölt gyömbér
- két teáskanál őrölt szerecsendió
- másfél teáskanál őrölt szegfűbors
- másfél teáskanál őrölt szegfűszeg

Lassan 17 éve, hogy a Starbucksban elérhetővé vált a híres Pumpkin Spice Latte. Népszerűségének hála sorban jelentek meg a különböző sütőtökös ízesítésű ételek és italok. A híres italból azóta világszerte körülbelül 350 milliót adtak el, és még saját Twitter oldala is van!

Az első említés 1934-ra tehető, amikor is a Washington Post c. újságban jelent meg egy süteményrecept ezzel a fűszerkeverékkel. Onnantól kezdve népszerű fűszerré vált az Egyesült Államokban, innen indult tovább világhódító útjára. Azóta megjelentek a polcokon a pumpkin spice samponok, tusfürdők, és az összes étel pumpkin spice verzőja is elképzelhető már.

Magának a sütőtöknek nagy hagyománya van Amerikában. Ez az egyik legrégebben házasított növény, még a telepések idejében terjedt el. Ha mást nem is tudtak learatni, sütőtök mindig volt, így tartotta meg szimbolikus kapcsolatát az aratással és az ősszel.



A pumpkin spice fűszerkeverék általában fahéjból, szerecsendióból, szegfűszegből, szegfűborsból és gyömbérből áll, receptenként változik az összetevőiknek az aránya. Érdekes, hogy a legtöbb, ma a boltokban kapható előre elkészített keverékben nincsen sütőtök, de ezek azok a fűszerek, amivel a sütőtök pitét hagyományosan fűszerezték.

Ha van egy fűszerkeverék, ami igazán visszaadja az őszi hangulatát és érzését, akkor az a pumpkin spice.

Az alábbi receptek mind könnyen elkészíthetőek, ha az ember egy finom és igazán őszi ételre, desszertre vágyik.

Összeállította:
Dr. Jakab Veronika

Sütőtökös-csokis süti

Hozzávalók:

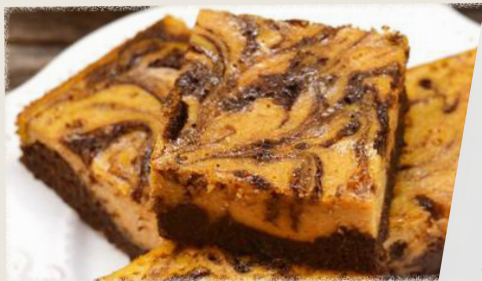
A csokis réteghez:

- 160 g vaj
- 2 db tojás
- 170 g kristálycukor
- 3 púpos evőkanál búzaliszt
- 2 evőkanál holland kakaópor
- 1 teáskanál őrölt fahéj

A mascarpone réteghez:

- 160 g sütőtök
- 3 evőkanál kristálycukor
- 1 db tojás
- 170 g mascarpone
- 2 csapott evőkanál búzaliszt
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1 mokkáskanál őrölt szegfűszeg

1. Megsütjük sütőben 180 fokon 20-25 perc alatt a sütőtököt.
2. A vajat felolvasztjuk, majd jól elkeverjük a tojással és a cukorral. Ezután hozzáadjuk a lisztet, a csipet sót, a fahéjat és a kakaóport.
3. Egy másik edényben pürésítjük a megsült sütőtököt, utána összekeverjük a kristálycukorral, a tojással, mascarponeval, liszttel, a fahéjjal és a szegfűszeggel.
4. Kibélelünk sütőpapírral egy tálcát és beleöntjük a csokis réteget, majd utána a sütőtökös-mascarpone réteget.
5. Villával kicsit széthúzzuk, majd 170 fokon 25 percig sütjük.



Pumpkin spice latte

Hozzávalók:

- 2 evőkanál sütőtök püré
- 300 ml 2,8%-os tej
- 0.5 mokkáskanál őrölt fahéj
- 0.5 mokkáskanál őrölt szegfűszeg
- 1 késhegynyi őrölt gyömbér
- 2 teáskanál méz
- 50 ml kávé

1. A sütőtökpürét és a tejet egy lábasba tesszük, majd hozzáadjuk a fűszereket és a mézet, és összefőzzük.
2. Hozzáadjuk a kávé, tejszínhabbal tálaljuk.



Magát a keveréket használhatjuk tea, tejeskávé vagy akár smoothiek ízesítésére, de akár dzsemek, lekvárok befőzésékor is finom ízt kölcsönözhet. Mindenféle süteményben is felhasználható, valamint alkoholos likőrökben is.

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!



Anna



Piri



Detti



Karina



Krisztina



Edina



Viki



Borka



Vero



Miriam



Petra



Nina



Ninetta



Emma



Évi



Ōgi



Zorán



Fanni



ELÉRHETŐSÉGEK:

Takács Borka Rebeka

confabula.szerkesztoseg@gmail.com

borka9517@gmail.com

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

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