

Confabuula majör

A pécsi olvasókar lapja

Anno 1992

- 
- | Interjú Dr. Berényi Károllyal
 - | POE-val a világ körül
 - | Vizsgaidőszak útmutató végzős hallgatóktól



Tartalom

- 3 | Szerkesztői levél
- 4 | ÁOK HÖK köszöntő
- 5 | A Hajnal hercegnője
- 8 | Baci-bál - Dr. Somkői István tudósítása
- 9 | Király Áron - Anat vizsgák
- 12 | Vizsgaidőszak útmutató végzős hallgatóktól
- 16 | Catastrophe Day
- 19 | POE-val a világ körül
- 24 | X. Pécsi Fogorvos Szaknapok
- 26 | Interjú Dr. Berényi Károllyal
- 31 | POTE Cheerleader - interjú Csatáry Kingával
- 34 | Zenerovat - interjú Lucas Lilivel
- 36 | Gasztrovat - Karácsonyi édességek
- 40 | Könyvajánló
- 44 | Adventi gyertyagyújtás



Főszerkesztő:

Kiss Krisztina

Olvasószerkesztők:

Dr. Kozák Bernadett

Kiss Krisztina

Tördelőszerkesztő:

Hertelendy Hanna Mária

Címlap fotó:

Rozmán Barnabás

Fotó:

Beck Brandon

Kollárovics Ákos

Rozmán Barnabás

Storcz Júlia

Grafika:

Murányi Éva

E számunk szerzői:

Bukran Miriam

Dr. Somoskői István

Király Áron

Kiss Krisztina

Lei Márton

Lukácsi Viktória

Márton Zsombor

Pontyos Kata

Török Emma

Váradi Kata

Felelős kiadó:

Pénzes Martián

PTE-ÁOK HÖK elnök

Nyomda:

Sz. K. Stúdió Kft.

Elérhetőség:

confabula.szerkesztoseg@gmail.com

facebook.com/Confabula

[instagram @confabulul](https://instagram.com/confabulul)

Kedves Olvasó!

A hosszú és kitartóan enyhe ősztől lassan beköszönt a tél; ismét várhatjuk a Mikulást, indul a karácsonyi szezon. A boltok polcain a halloweeni díszítőket leváltották a csokifigurák, szaloncukrok, tojáslikőr és a végtelen számú, kihagyhatatlan vételként hirdetett, leértékelt áron kínált potenciális ajándék.

Minket, orvostanhallgatókat azonban nem különösebben hat meg a külvilág ünnepi nyüzsgése, elvégre egy kicsit másabb hangulatú eseménysorozatra készülünk: a várva várt vizsgaidőszakra.

A vizsgaidőszak sajnos nincs tekintettel az ünnepekre, de azért mindenkinek szüksége van egy kis pihenésre. Ehhez szeretett volna a Confabula szerkesztősége egy kis kikapcsolódást készíteni Neked!

Új kreatív szerzőink, Kósi Zsófia, Lei Márton és Pontyos Kata, az eddig megszokott, már öreg motorosokból álló szerkesztőségünkhöz – Bukran Miriam, Lukácsi Viktória, Török Emma és Váradai Kata – csatlakozva a @confabull Instagram folyamatosan frissülő tartalma mellett ebben a számban oktatókkal és hallgatókkal készült, angol és magyar nyelvű interjúkkal, beszámolókkal, izgalmas történetekkel, ajánlóval, receptekkel, tanácsokkal készült, hogy a közelgő telet kicsit szórakoztatóbbá tegyék Számodra.

Fényképészünk, Rozmán Barnabás mellé pedig három tehetséges újonc érkezett, Beck Brandon, Kollárovcics Ákos és Storcz Júlia személyében. A csapat munkája nélkül az újság közel sem lenne olyan színes és hangulatos, amilyennek most láthatjátok.

Külön ki szeretném emelni a szerkesztői stáb munkásságát: éjjel-nappal ügyködő tördelőszerkesztőnk, Hertelendy Hanna Mária, két ügyelet között is fáradhatatlanul munkálkodó olvasószerkesztőnk, Dr. Kozák Bernadett, valamint újonnan érkezett grafikusunk, Munkácsi Éva karöltve dolgozott azon, hogy az újság a lehető legminőségibb formájában érkezen a nyomdába, és utána a Te kezébe.

A szerkesztőség nevében pedig szeretnék a vizsgákra való felkészüléshez elegendő időt (plusz egy napot), a megmérettetésekhez pedig sok sikert kívánni Neked!

Kriszti



HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT ÁOK

Kedves két-tétel-között-kicsit-könnyedebb-olvasmányt-kereső Hallgatótársunk!

Beletrafáltunk? A vizsgák beköszöntével medikus létünk legfőbb, és szinte kizárólagos mozgatórugójává nővi ki magát a tanulás és a számadás a megszerzett tudásunkról. Már-már szupererő ez nekünk, ti is érzitek? Képesek vagyunk – mert képesek vagyunk! – szembenézni ezzel a héthétnyi kihíváshalmazzal, és ez attól függetlenül nagy teljesítmény, hogy mennyire alakul végül a terveink szerint az előttünk álló időszak.

Ez a szupererőben gondolkodás mostanában kezdett kibontakozni köreinkben. Egy szeptemberi HÖK-gyűlésünk napirendi pontjai között jelent meg először, mikor a csapatunk bemutatását célul kitűző Instagram-sorozatunknál arra gondoltunk, a közvetlenség jegyében megírhatnánk mindannyian magunkról egy íyet. Azóta kezd kirajzolódni, hogy talán nem is csak egyéni szinten rendelkezünk ilyen szuperképességekkel.

A vizsgaidőszak végigküzdése, na az például egészen biztosan egy kollektív medikus szupererőnk. Hogy pedig a szorgalmi időszakra is viszszaütaljunk: mi szupererő, ha nem az a képesség, hogy az ember felkeljen és hajnal negyed hatra bejöjjön a Beerpongos nevezés miatt, vagy ha valaki egy ebédelést, egy kávé és egy mosdólátogatást is beiktatva át tud érn

fél óra alatt a Szigeti útról a Kórház térre. De talán az egyik legmenőbb erő lehet, ha tudunk például segítséget kérni. Különösen hangzik, pedig nagy bátorság és belátás szükséges hozzá, hogy egy váratlan akadály megjelenése esetén kifejezzük ezt egy barát, egy tanuló-társ, vagy akár egy mentor, egy pszichológus vagy egy oktató felé. A Karon például egyre több szereplőnek az a szuperereje, hogy újszerű keretekkel járulnak hozzá nehézségeink megoldásához. Konzultációs lehetőségekkel, workshopokkal, erre dedikált programokkal – gondoljunk itt akár a Pszikon, a YourLife vagy a választható, tanulástámogató kurzusok adta lehetőségekre. HÖK-ként pedig igyekszünk szuperképességé faragni azt a tevékenységünket, hogy ha valami mégsem működik jól, és ezt észre vesszük vagy jelzitek, kihangosítsuk a problémát, megtaláljuk a megoldásban fontos felelősöket, és kidolgozzuk velük a választakat. Ebben fejlődni mi elsősorban úgy tudunk, ha kérdések és kétségek felmerülése esetén bizalmat adtok nekünk és ezekkel megkerestek bennünket – köszönjük ezt előre is, és tényleg várjuk felvetéseiteket, megoldandó ügyeiteket.

Kitartást, és közösen átküzdött, eredményes heteket kívánunk Nektek!

A PTE ÁOK HÖK csapata nevében
Édes Eszter



A Hajnal hercegnője

Bár mi nem látjuk ezt a csoda világot, mert a tréfás kis fénysugarak elrejtik a szemek előtt, mégis létezik egy királyság, ami az égbolton a föld és a nap között foglal helyet. Ahonnan minden áldott reggel s este aranyozott híd vetül le hozzánk, amelyre csak a legisztább szívűek tudnak felmászni. Ott van a fellegek között, s néha fel-felcsillan gránitoszlopainak aranyozott csúcscsúze. Közepén egy hatalmas hófehér márványpalota áll, melynek színes ablaküvege prizmaként törli szívárvánnyá a rajta áthaladó sugarakat. Így úsztatja fényáradatba a szomszéd utcákat, és szelíden játszadozik el a környező házak falán. Ebben a birodalomban nem ismert a félelem, a fájdalom és az elmúlás. Emiatt nincsenek is harangok, helyette ékes trombitászó jelzi az idő múlását, és olykor, ha igazán csöndben vagyunk, még a földről is hallhadjuk ezt az égi harmóniát.

Kora este volt már, mikor a kis Tomi és családja megérkezett a Balatonra. Az autó reflektora szelíden sütött keresztül a rozsdával átítatott kapun, mely már az évek alatt levedlette gyepzöld színét. A kisfiú ekkor úgy nyolcéves lehetett. Sovány volt és szemüveges, fekete haja alatt csak úgy csillogott sápadt, pigment-szegény bőre. Kiszállt a kocsiból, és miközben a vaskapuzhoz futott, zászlóként lobogtak rajta bő ruhái. Majd lassan, óvatosan kinyitotta azt a vaskos, nehéz ajtót, melyen keresztül beengedte a családját a ház mögötti parkolóba. Végül pedig elkezdődött a bepakolás, és ekkor a csomagok súlya alatt döbbsentek rá mind, hogy most az övük, csakis az övük a nyaraló.

Nem volt ott szemet gyönyörködtető pompa, se technika, se luxus. Mégis, ha valaki megkérdezte a kis Tomit, hogy mit gondol erről a helyről, ő rendre mindig azt felelte: - Ez nem más, mint maga a nyugalom szigete. - Egy kis elfekvő terület volt az, melyen egy öreg, kopott házikó és a vele egyidős szerszámokkamra állt rendületlen. Közöttük egy füves parkoló, ahol pont két autó tudott megpihenni. Előttük egy kis kert, melyből hét tuja nyúlt egyenest az égbolt felé. Hátul pedig nem volt más, csak a tó, mely olykor selyemként képzett átlátszó fátylat

az iszap tetején, máskor viszont vasököllel verte a part köveit.

Majd betért a család a nyaraló ajtaján. Egy apró nappali tárult a szemek elé, melyből a konyha és három szoba ágazott ki. A legkisebb volt Tomié, a középső a szülőké, és végül, a legtágasabb helyiség egy hatalmas ágygal a közepén, pedig a hűgáé volt.

Minden nyáron itt voltak, pontosan egy hétig. Játszottak, pihentek, jókat ettek és jól mulattak. Mégis, a kis Tomi akkor volt a legboldogabb, mikor a testvére mellé bújva, a puha ágyból hallgathatta, ahogy az édesanyja szép mesékkel mázolta ki a szoba falait. Kedvence a Hajnal hercegisasszony története volt, melyet mindig szóról-szóra, fejből mondott drága anyja. Ez idő alatt pedig a varázslat beitta magát a vakolatba, beitta magát a parkettába, és beitta magát a vérös bőrfotel legmélyebb szöveteibe is.

Aznap este a kisfiú a parton ült, és végignézte, ahogy kigyúlnak a fények az éjszakai oldalon. Mintha a csillagok egy vonalba tömörültek volna a víz felett. Elmélkedett, majd elmosolyodott, mert tudta, hogy a holnapi nap különleges lesz, ugyanis holnap van az ő születésnapja. Majd elindult a nyaralóba, hogy álomra hajtsa kicsiny buksiját.

Az égi birodalom feje emberemlékezet óta Alkony király volt. Ki általában bíborba burkolva foglalt helyet az ékkövekkel kirakott, aranyozott trónján. Ősz szakállá kristályként csüngött le korosodó arcáról, és meg sem állt lábszára legalsó pontjáig. Súlyos koronája alatt deresedő haja megannyi fűrtben lógott lefelé. Arcának ráncai pedig magában hordozták mindazt a bölcsességet, melyet az uralkodás megkövetel. Kivétel nélkül mindenki szerette a királyt, mert ő hozta el azt, amire mindenki vágyott, a birodalmat belengő, organikus harmóniát. Saját éveit áldozta fel, hogy eltörölje az elmúlást e csillogó kőfalak közül, így ő vált az utolsóvá, kinek számolnia kell a halandóság gondolatával. Most pedig megannyi békés, nyugodt év után Alkony király elkezdte érezni

az öregedés hamvas, fanyar ízét. Emiatt is taníttatta ki lányát, hogy egyszer, ha majd eljő az idő, méltó utódként kövesse őt a trónuson.

Másnap reggel, mikor feljött a nap, Tomi szülei szokásukhoz híven, boldog születnapot skandálva, énekelve ébresztették fel a kisfiút, aki a reggeli félhomályban, szeméit dörzsölve, arcán mosollyal ébredt. Melegség telítette be kicsiny mellkasát, mert tudta, hogy a mai nap különleges.

A reggeli után kézen fogta édesapja a fiút és elindultak együtt a faluközpontra. Ott felkeresték a kis boltot, melynek oldalán nyílt egy aprócska vasajtó, ami mögött pedig minden kisgyerek álma rejtett. Ezt a felnőttek egyszerűen csak játékokként emlegették. A bolt előtt az apa kisfiához hajolt és azt mondta: - Most keress valami szépet születésnapodra, de jól fontold meg, mi is legyen az, mert csak egy ajándékot választhatsz magadnak. Mikor beléptek a bejáraton, szemben, a pult mögött egy szikár, idős, bajszos férfi fogadta őket. Aki - mikor megtudta, hogy születésnap ajándék miatt keresték fel boltját -, előbb pöttyös labdát, majd plüss figurát, végül építőköveket ajánlott a kisfiúnak. Ám ő, miután illedelmesen megköszönte a segítséget, céltudatosan indult el a végeleáthatatlan sorok között. Nem telt el hosszú idő, mikor a gyermek újból megjelent. Kezei közt egy kis műanyag tiarát szorongatott, majd lerakta a boltos elé a pultra. - Ezt szeretném kérni - mondta lelkesen. Apja ránézett, s miközben szeméből könnycseppek serkentek elő kérdezte - Biztos, hogy ezt szeretnéd? Mire a kisfiú sűrű bólogatással válaszolt. A boltos barna papírzacskókába helyezte a kis ereklyét és odaadta a fiúnak, aki apja lógó tenyerébe csúsztatva ujjait. Majd a fizetés után kezén fogva sétáltak vissza a nyaralóhoz.

A kapun belépve a kisfiú futni kezdett, végig a borostyánnal tarkított falak mentén, egyenesen a kis házikóba, annak is a legnagyobb szobájába, melynek közepén egy puha ágyon pihent meg pöttöm hűga.

A kislány erőtlen, mint a reggeli harmat terült el a vékony paplan alatt. Vázának csontos éke már áttekintett sápatag, papír bőrén. Barna fonálhaja kócosan ült mezítelen fején. Bár a felkelés már egyre nehezebben ment, mégis általában kedves mosoly díszítette szelíd orcáját. A nyitott ablakon tekintett ki, és képzelte el magát odaát, ahogy a napfényben fürödne, játszana és futna. Ha ő egyszer nekiindulna,

nem tudná megállítani senki sem.



Tomi, miután a szobába lépett, gondosan maga mögé rejtette a papírba bújtatott ékszerét. Majd gyengéden odaült hűga mellé az ágy szélére, aki, mikor meglátta őt, elmosolyodott és csak annyit mondott csendesen: - Boldog születésnapot! - Mire a fiú kicsomagolta az ajándékot és megmutatta kishűgának. Hűga meglepődve ült fel lassan, az ágy szélébe kapaszkodva s az őszinte örömtől fellángolva kérdezte: - Mi ez? - Majd Tomi felhelyezte a fiatal hölgy fejére a tiarát. - Így majd könnyebben megtalálnak fenség a felderítők, akik már régóta téged keresnek - mondta, majd miután befejezte mondatát, átölelte kishűgát. Ahogy az ablakon keresztül a fények a koronára vetültek, a kis műanyag díszek életre keltek. Fényes kis pontokat festettek a falakra, s szebben ragyogtak, mint a legtisztább rubint vagy smaragd. Eközben a szülei az ajtóban állva néztek rá a testvérpárra. Ők is éppúgy ölelték egymást, szorosan, és arcukon halk, forró könnyek gördültek le egyenként.

Bár kint perzseltek a sugarak, s a tó csábító suttogása hallatszott a nyári szélben, Tomi mégis egész estig hűgával maradt. Játsoztak, kártyáztak, és beszélgettek. Mikor meg a kislányt elnyomta a fáradság, bátyja éjjeliórként vigyázott álmára, míg tizenegyet nem ütött az óra. Ekkor anyjuk megjelent az ajtóban, és aludni küldte kisfiát.

A hercegnő fiatal volt, törekeny, és szemében megannyi csillag élt. Selymes haja felhőként telepedett meg fején. Jelenlététől valami kellemesen bizsergető érzés volt a levegőben. Bármerre is járt, mindig táncolt, kacagott, s nevetett. A királyságot pedig az a legenda járta, hogy tekintetének melegétől mezők borultak virágba. Puha érintésétől gyümölcsök váltak mézédessé. Nagy tudású kisasszony volt, ugyanis Alkony király a legkiválóbb mestereket fogadott tanítatására. Így az évek alatt hatalmas ismeretre tett szert, de a tapasztalás mindig is hiányzott. Tudni akarta, milyen érzés a fájdalom, a gyász és az elmúlás. Emiatt kérte a királyt, hogy engedje a földre, hadd tapasztalhasson. Ám apja csak évekkel később bólintott rá a kérésre.

Reggel a királylány végigsétált az aranyozott hídon, egyenesen a földre. Rajongással nézett körül az új világban, melyről eddig csak köny-

vekben olvasott. Hallgatta a szellőt, ami lágyan a fák lombjait simogatta. Feltekintett az égre, amin a madarak V formát mintázva repültek a végtelenbe. Ám amikor elindult, emlékképei szép lassan összetöredeztek. Később a kis darabok egymás után veszték feledésbe. Amíg már nem tudta, ki volt ő, és honnan érkezett. Elveszett a világunkban. Idővel legyengült, és porrá vált. A legenda pedig úgy tartotta, hogy a lelke majdan egy földi gyermekként születhet újra. Alkony király pedig felderítőket küldött a nagy világba, hogy ezt a különleges kislányt megtalálja.

Úgy hajnali egy óra lehetett, mikor a kislány szülei ébresztették. Arcuk forró volt és nyirkos. Tekintetük mögött fájdalom és bénító fáradság rejtőzött. Szájukban a mondatok nehezen formálódtak, a hangok alig-alig akartak testet öltetni. Végül Tominak jelezték, hogy a húga nincsen jól, át kellene mennie hozzá megnyugtatni őt. A kislány ágyában ült. Szemei opálos fényben ragyogtak. Tekintete pedig habkönnyen úszkált a szoba falai között. Hirtelen légvételeibe kicsiny mellkasa beleremegett, s a nagyívű mozgást vállai rendre lekövezték. A fiú bebújt az ágyba, és húga fejét gyengéden kis ölébe fektette. Haját elegyengette, és finoman kezdte cirógatni homlokát. – Ne félj, fenség, mindjárt itt vannak érted a lovagok. Hazavisznek a királyságba, ahonnan mindig is származtál. Már olyan sokan várnak rád, csakis terád, Hajnal hercegné asszony. Ekkor megeredt az eső. A kis cseppek halk kopogással köszöntek be az ablakon, és őrizték a testvérpárt mindaddig, míg mindketten lassan álomba merültek.

Mikor a kis Tomi újra kinyitotta szemét, a szoba valóságos fényáradatban úszott. Az ablakon csak úgy tódultak be a vakító fotonok. Kihúzta magát, s ekkor meglátta kishűgát, aki életerősen ott állt a szőnyeg közepén, mint régen, amikor még minden rendben volt. Fekete hajából szikrák hullottak alá. Mosolyából bágyadt melegség sugárzott. Lábaik játékosan próbálgatta a járásra, mint aki elgémberedett egy hosszú utazás során. Majd kecsesen táncolva, megindult a tópart irányába, mire bátyja azonnal felpattant és rohanni kezdett utána. A királylány a köveknél megállt, és nézett előre. Kint az ég rózsaszínnel volt kikenve. A nap forró gömböcként kezdett felgördülni a fellegekbe, hol a felhők szétváltak, egy ragyogó pontot fedve fel. Onnan vetült le az ékes csodahíd a tó tükrére. A pillérek két pont közelített a messzeségbe. Majd farkassá formálódtott

a hangya, s az is tovább két dicső lovaggá.

Tiszta, fehér lovakon érkeztek a partra. Bársony köpenyök alatt láncing csillant fel. Ahogy lezártak a paripákról, ólomsúlyukba beleremegett a föld. Félteádra ereszkedtek, és a nehéz sisakot hónuk alá helyezték. Áhítattal tekintettek a hercegnőre, majd lehajtott fejjel üdvözölték. A királylány közelebb ment, és kezét gyengéden a vállukra tette. Így jelezte, hogy készen áll visszamenni a birodalomba, ahonnan megannyi éve érkezett a mi világunkba. Az egyik lovacsa finoman felsegítette maga mögé a nyeregbe. A másik pedig vezetőként helyezkedett előre. A lány utoljára bátyjára nézett, és tekintetében mindössze egy szó kavargott: az, hogy köszönöm.

Majd a lovak megindultak, és szélesebben vágattak a rózsaszín égbolt felé.

Tomi pedig mosolyogva nézte, ahogy szép lassan eltűnik az aranyozott híd a messzeségben.

*Írta: Márton Zsombor
2020 -2022. augusztus 19.*



Tudósítás a jubileumi X. Baci-bál eseményeiről

A bál a hivatalos köszöntővel indult:

- Kiáradó szeretettel köszöntöm vendégeinket az immár tízedik alkalommal megrendezett Baci-bálon! – kezdte mondandóját a ragacsos frakkot viselő konferanszié, miközben a tejsavas izzadtságcseppeket törölgette homlokáról. – Az én nevem Strepto-Kókuszt Stradivarius, akárom mondani Salivarius, hahaha, elnézést! Kérem, mindenki használja a ruhatárat, ahol biztonságban megőrizzük a glikokális burkokat. Ez azért is fontos, mert a bálteremben meleg van, a hőmérséklet 37 fok felett is lehet, és nem szeretnénk, ha bárki is túlhevülne és koagulálna. Felhívnom figyelmüket a két Pasteur-csillaggal elismert Óda a Fagocitózishoz-éttermünkre is, ahol fűszeres-ammóniás glükóz koktél, valamint egy igazi inyencség: flambírozott csokoládé-agar a'la Koch is megköstölhető.

A kiváló szervezés ellenére sajnos az idei Baci-bál sem múlt el problémák nélkül. A bál elején még csak az okozott bonyodalmat, hogy az exkluzív állófogadás helyiségének ajtajára kizárólag angolul írták ki, hogy „Only for MRSA”, amit a hazai résztvevők nem értettek. Képzelték milyen képet vágott az alkalomhoz díszesen felöltözött Granulicatella elegans, amikor úgy kellett őt és párját kitessekelni a teremből. A szervezők profizmusát jellemzi viszont, hogy gyorsan megoldották a kellemetlen helyzetet egy „Csak húsevőknek!” felirat kihelyezésével. A talpalávalót ezúttal a Csillós zenekar játszotta. Nem meglepő módon a legnagyobb ovációt most is a „Gram-pozitív volt az apám” és a „Nem félünk a makrofágtól!” című slágerek kapták.

A táncparketten egy ostoros *Helicobacter pylori* próbált hosszasan befűzni egy Bruc Ella névre hallgató hölgyet, majd némi táncolás után szorosabb kapcsolatot próbált vele kezdeményezni és pilusokon keresztül történő örökítőanyag

cserét ajánlott. Ám ekkor váratlanul felbukkant az ostoros felesége, és elszabadult a pokol. Még egy autoklávban sincs olyan meleg, mint amilyen forró ez a szituáció volt.

- Én Normál Flóra vagyok, az úr felesége. Megkérdezhetem, hogy maga kicsoda és mi a fenét csinálnak itt? Összetévesztik a báltermet egy kuplerájjal!

- Hát, izé, én Bruc Ella vagyok, és csak táncolni akartam, de a férje mindenféle sikamlós dolgokat kezdett a sejtfalamba suttogni. Még vibríók is szóba kerültek...

- Igen Apuci? Nem vagyok meglepve. A múltkor tudja kivel kezdett ki? A Döderlein Flórával, azzal a hivatásos riheronggyal! De majd adok én neki!

A veszekedés csak nagy nehezen ért véget, pedig a férj cimborája, egy *Clostridium* barátii is jött támogatólag, de alig tudta csillapítani az egymást marcangoló feleket.

Az idei év bálkirálynője a rendkívül vonzó és egyben törekeny *Magnetospira gracilis* lett. A legszebbnek járó tiarát az előző év győztesétől, az azóta meglehetősen meghízott *Megamonas funiformis*-tól vehette át.

Éjfél után nem sokkal a biztonságiak hirtelen megszakították a mulatozást. Először nagy volt az ijedelem, mert kiderült, hogy egy ismeretlen telefonáló bejelentette: a hírhedt Mikrozd terrorcsoport amoxicillinnel teli táskákat helyezte el az épület több pontján. Szerencsére ez csak vaklárának bizonyult, az FBI (Fermentatív Baktériumvédelmi Igazgatóság) kommandósai mindent átkutattak és nyomát sem találták semmilyen vegyi fegyvernek.

Összességében elmondhatjuk, hogy a bál résztvevői jól szórakoztak. Találkozunk jövőre a következő Baci-bálon!

Tudósított: Dr. Somoskövi István *Paramecium*



Király Áron

Anat vizsgák

Szerencsére nagyon jól aludtam az éjjel, és a bekészített Red Bullomra nem is volt szükség. A szokásos reggeli rituálé és némi wax után magamra öltöttem a harci öltözéket, megkötöttem a nyakkendőmet, elmajszoltam egy kolbászos szecsót és csomagoltam még egyet, mert hosszú harcra számítottam. Ötödiknek voltam kírva, de jó szokásomhoz híven bementem reggel 8-ra.

Leültem az amorf fapadok egyikére a többi megszeppent medikustársam közé, de nem vártam sokat.

Jött.

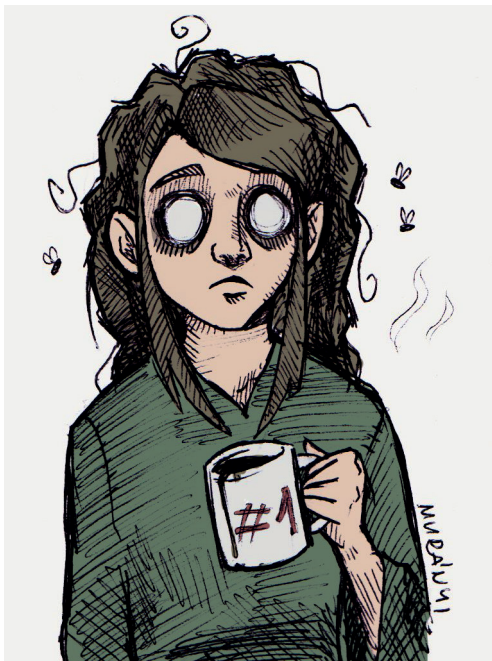
A folyosón néma csend volt, csak a vizsgázók idegszálainak a sístergése neszezett egy picit. Ebben a csendben szinte döngésnek hallatszódott a Mester araszoló közeledése, ami volt vagy húsz másodperc, de én hosszú perceknek

éreztem. Vígán cseverészett a segédvizsgázatójával, miközben mi tükön ültünk. Bement az egyes terembe, s ekkor hálát adtam a Gondviselésnek, mert én is ide voltam kírva. Majd lecsapott. Elkezdte behívni az embereket. Nem jött el valaki, ezért az első körben bekerültem. Mindenkinek csekkolták a személyijét és húztuk a tételeket, mint a jó diák. Én is. Kissé megrogygánt a térdem, mikor megláttam a „Külső- és középfül” -et, de aztán megacéloztam magam, mert a másik neurotetelem a „Kisagyi efferensek és afferensek” volt. Fejlődéstan: „Placodok és crista neuralis”. Hát jól van, mondom - de azonnal tetemre hívott. A fejemben ráüvöltöttem a neuronjaimra, hogy mindenki nyugodjon, és csipeszt ragadtam.

Fejen kezdtünk. N. lingualis. Ment. Az minek az ága? V/3. Annak a többi ága? Ment. M. mylohyoideus. Eredés-tapadás. Egyből válaszoltam rá, miszerint a mandibula belső oldalán van a linea mylohy.... Ekkor észbe kaptam, hogy ezt át se gondoltam, de aztán rájöttem, hogy jót mondok, és kibukott belőlem a folytatás: ...ooooidea. Tehát ment. A. lingualis. Benyögtem egy a. maxillarist helyette. A Mester megmutatta, hogy az feljebb van, ez a második ága a carotis externának. Ekkor gyorsan elhadartam magamban, hogy TiliFaFaMaTeO és rájöttem, ez akkor nem lehet más, mint az a. lingualis.

Egy lentebbi érkepletnél azt hittem, hogy a thyrocervicalis truncust fogja, de az az a. vertebralis volt. Hiba, hiba, hiba! Pedig azt tudtam, csak...Csak. Nem baj, gondoltam, több is vezetett Mohácsnál!

Mentünk lejjebb. N. phrenicus perykarion elhelyezkedése és lefutása. Rostfipusai. Ment. A szívnél sikeresen belekeveredtem a vena pulmonalis vs. arteria pulmonalis nomenklatúrájába. Hebegtem -habogtam, hogy innen oda megy, onnan ide. Aztán Ő rám szólt: na most akkor hogyan? Rájöttem, hogy kapkodok. Mély levegő, és mondtam a helyes megoldást. Ez-





után a Mester egy laza csuklómozdulattal bedobta a szívbe a csipeszt, az egyik szájadéka. Szinte egyből mondani akartam, hogy az az ostium AV dextra, de sikeresen működött a vizsgamantrám, ami „watch the tempo” volt, Sean Paul: Mad Love c. műve után szabadon. Kotortam egy csöppet, és szinte kibökte a szemem a tricuspidalis billentyű, tehát nem lehetett a csipesz az ostium AV dextrában. Vénás beömléseket láttam, így rájöttem, hogy ez a sinus coronarius szájadék. Megkaptam a hőn áhitott bólintást.

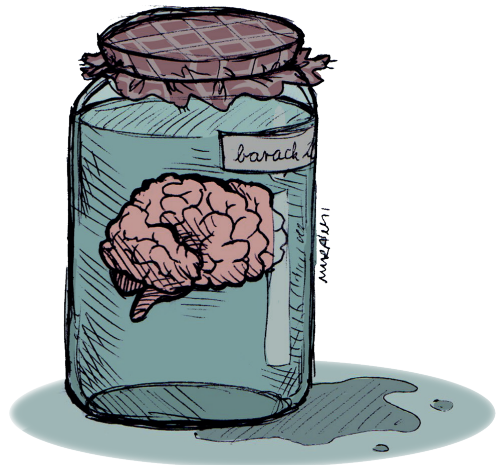
Majd ismét új kérdést szegezett nekem a Mester. Jogosan, hisz érdekelte, mik nyílnak ide. Mondtam is: a vena cordis magna, parva, mediát és épp mondani akartam, hogy a Marshall véna is, de ekkor bevillant Lank barátom tanácsa, hogy ne szívassam meg magam (nem pont ezeket a szavakat használta...). Nem jutott ugyanis eszembe, csak a szerzői név, és nem hiszem, hogy eszembe jutott volna, hogy vena obliqua atrii sinistri, ha megkérdezi, mi is az. Ezért elharraptam a mondatot, de szerencsére a Mester nem tette szóvá.

Mentünk lejjebb. A. iliaca interna. Kérdezte a zsigeri ágakat. Háát, nincs mit szépíteni. Itt csikorgott picit a tudásom, hogy szépen fogalmazzak. Ő ezt érezte és - áldassék a neve - mentünk tovább. Felezett medence. A húyhólyag alatt ott figyelt egy prosztatata, ezért tudtam, férfi a tetem. Ő is látta, és rá is kérdezett. Mi ez, és mi megy rajta keresztül? Mondtam, hogy urethra masculina pars prostatica. Mondtam a ductus ejaculatoriust is szépen. Bólintás. Rectum. Mondtam. Mi a rectum vénás elvezetése? Ekkor elkezdett egy alattomos „fogalmamsincs” érzés exponenciálisan nőni bennem, de valahogy leállítottam. Mivelhogy az artériás ellátást

tudtam, ezért kézenfekvőnek tűnt hasonlóvű vénákkal válaszolni. Ez tetszett Neki, kivéve mikor az alsó részére pudenda externát mondtam interna helyett.

Ekkor kissé megzuhanтам. Nem feltétlen a rectum miatt. Elfelejtettem a nyugodtságot és a koncentrált gondolkodást. Felezett fej. A hipofízisre olyan lazán rámondtam, hogy carotis interna, hogy csak úgy sistergett. Ez persze nem tetszett Neki. Mutatta a sinus sphenoidalist, hát hogy lenne ez a carotis interna, hisz olyan jellegzetes az elhelyezkedése. Ekkor kapcsolt Király „Okos” Áron, hogy affene, ez a hipofízis. Ott a sella turcica, transzszphenoidalis műtét, fáraók, meg minden. Nem láttam ilyet még kiboncolva, ezért mondhattam ökörséget. A nasopharynxra mondtam egy isthmus fauciumot, meg ilyes gyökérségeket. Izgultam, na! Nem jó ez így, gondoltam. Ideje összekapnom magam. És onnantól 2 minor hibám volt.

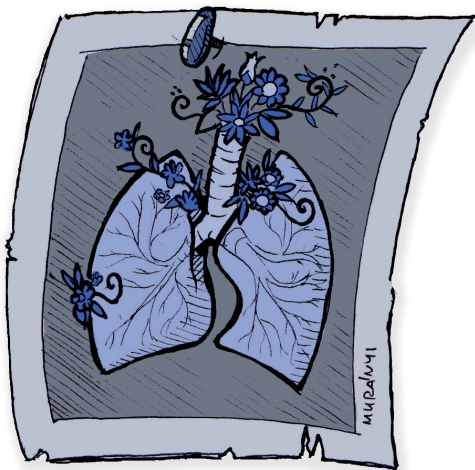
Ventriculus laryngis. N. peroneus profundus. Honnan jön? M. adductor longus. Erre magnust mondtam... Adductorok beidegzése. M. adductor pollicis. Erre opponens-t mondtam. De inentől nem volt pardon. A m. flexor pollicis longusra rányúlt az emberünk. Én is odafőtörtem a csipeszem segítségével és meghúzogattam a képletet. Hajlott a hüvelyk, mint a tankönyvben. Ekkor átgondoltam, hogy a hüvelykujj az a pollex, nehogy halluxot mondjak, tehát pollexpollex és kimondtam: m. flexor pollicis longus. Az volt. Beidegzés. Ment. Hason fekvő tetemre mentünk. M. semitendinosus. Szépen látszott, hogy félig tendinosus vagyis inas. Gluteus medius. Beidegzése. Hiatus axillaris lateralis. Benne futó képletek. Anno ezt



boncoltam tájanaton. Tudtam.

Mentünk az agyhoz. Harmadik agykamra. Aquaeductus cerebri. Sulcus calcarinus. Floculus. Trigeminius kilépés. Pedunculus cerebellaris medius - itt nagy megilletődöttségemben cerebrit mondtam, de azonnal javítottam. Benne futó pálya kérdésre megint felszínre akart törni, hogy monoaminerg pálya, ismét sikeresen leállítottam magam, ezért „csak” pontocerebellaris pályát mondtam. Ekkor elengedett a markából, és megkezdődhetett a nagy papír-szántás.

Volt egy kis bökkenő. Nem húztam metszetet.



Kérdeztem, hogy húztam - e, mert őszintén szólva, ha húztam volna, akkor se emlékeztem volna rá. A Mester javasolta, hogy akkor húzzak most. Ballal odanyúltam a nagyobbik kupac felé, de a jobb kiskupacban láttam, hogy a törzfehér műanyag tartókán átlátszik egy hívogató rózsaszínes folt, amit vagy cortexnek, vagy cerebellumnak tippeltem méret és szín alapján, csak úgy vakon bízva a szerencsémben. Arra irányítottam hát magam és kivettem. Mikor a tartóból kikerült, láttam, hogy kisagy. Az egyik.

Ennek megörültem és leültem. Szeretem a kisagyat, na! Becsuktam a fülem, nem érzékeltem semmit körülöttem. Teljesen alámerültem az elmepalotámban. Aztán írtam. Sokat. Magamat is megleptem, hogy a közép- és külső fülhöz rengeteg infót tudtam. Leírtam az összes Szentágothai-féle hasonlatot. Odvas fog, meg arab kengyel. Rajzoltam egy művészi dobüreget is. Kisagy. Az csodás volt! Mindent írtam. Mindent is. Az első metszetet elkezdtem mikroszkóp nélkül kidolgozni. Négy oldalra sikere-

dezt. A második metszetemre makroszkóposan nyirokcsomót mondtam volna, de nem voltam benne biztos. Ekkor a Mester, aki eddig a tennél foglalatoskodott, magához invitálta az egyik külföldi hallgatót, ezzel felszabadult egy mikroszkóp és odatranszportáltak. Mielőtt helyet foglaltam, láttam, hogy a hölgy mellettem fogfejlődést húzott. Dimmm, azt a tételt ki nem állhattam! Mindegy. Írtam tovább. A tippem a második metszetre bejött, mert csakugyan nyirokcsomó volt. Ehhez meglepően keveset tudtam írni, és mielőtt befejeztem volna jött a Férfi. És elkezdődött.

Embrióval kezdtünk. Párat tudtam, párat nem, de ezzel nem nyektetett sokat. Dobüreg. Egy hibám volt, mert paries vestibularest írtam a paries labyrinthicus helyett. Minden más ment. A dobüreges rajzomon kérdezett párat, aztán előkerült egy viharvert dobüreg készítmény is, de az se fogott ki rajtam.

Kisagy. A neurotételtem ebből hibátlan volt. A metszeten a Golgi-sejtek aktivációját sinkóftaltam el, mert a kisagyi glomerulus szócska nem jutott eszembe. Meg a csillagsejthez axo-axonikus gátlást írtam, ami ugyebár rossz. De ezen kívül ment. Nyirokcsomó. Na, itt volt rés a pajzson rendesen! Talán elfáradtam és nem jutottak dolgok az eszembe. De ment, ami ment belőle, és kettes lett a tétel. Ekkor szólt: -"Volt egy gondolatom, hogy adok egy hármast, de a szövet része annyira nem tetszett, pedig voltak hibátlan tételei is. (Ez a mondat, mint éhezőnek a zsömle, olyan volt.) Legyen ezért elégséges."

Valami gombóc került a torkomba, ezért nem tudtam szépen megköszönni a dolgot, de azért igyekeztem emberien. Két és fél óra vizsgázás után kijöttem és fújtam egy nagyot.

Másfél év anatómia.

Közel 200 tétel.

C vizsga.

De megvan. Megvan az anatómia szigorlatom!



Vizsgaidőszak útmutató végzős hallgatóktól

Közeleg a vizsgaidőszak, aminek a gondolata is görcsbe rántja még a legjobb tanulók gyomrát is. Ez az időszak mindenkinek egy stresszes 7 hét, amikor hatalmas anyag mennyiséget próbálunk pár nap alatt a fejünkbe verni. Ennek kapcsán elhoztunk nektek néhány tippet és tapasztalatot, amik az évek alatt beváltak a hallgatóknak, és amivel talán nektek is könnyebben, és valamivel alacsonyabb kortizol szinttel vészelhetőtő át.

Szorgalmi időszak

Érdemes már év közben átgondolni, hogy mely tárgyak a nehezebbek, és kiválasztani hármat, amivel ténylegesen foglalkozol a szemeszter alatt. Nem feltétlen muszáj vizsgaszerűen tanulni őket, de kifizetődő átolvasni a leadott előadásokat, hogy megértsd az anyagot. Érdemes megnézni a tételsort, mert lehetnek olyanok köztük, amiknél nem egészen egyértelmű, hogy mit kellene ott elmondani, és a gyakorlatvezetővel ezeket átbeszélni még az utolsó hetekben. Ha tanulókartáyról szeretsz tanulni, akkor dolgozd ki őket ilyenkor, hogy a vizsgaidőszakban ne ezzel menjen az idő, hanem már csak tanulni kelljen belőlük. Bár van olyan végzős hallgató, aki így fogalmazott: „Általánosságban azt tudnám elmondani, hogy én nem nagyon kezdtem el a 10.hét előtt tanulni, és utána is csak azt a tárgyat, ami a legnagyobb falat volt az adott

szemeszterben, és tudtam, hogy elsősre megyek majd belőle vizsgázni. Ez biztos nem egy jó taktika, de nekem a szorgalmi időszak tényleg a kapcsolódásról, bulizásról szólt.” Volt, aki éppen ellenkezőleg állt hozzá: ”Évközben mindig szoktam tanulni, célszerű minden tárgynál legalább azzal tisztában lenni, hogy hol tart az előadás és mi az aktuális tananyag.”



Tanulótárs

Sok hallgatónak az segít, ha felmondják egymásnak a tananyagot, és így látják, hogy mik azok a részek, amiket még egyszer át kell nézni, mert nem sikerült úgy megjegyezni, ahogy azt elsősre gondolta. Minél több érzékszervünket vonjuk be a felkészülésbe, annál nagyobb az esély arra, hogy hamarabb meg is maradjon az emlékezetünkben. Akár ábrákat is rajzolhattok, amik segítenek például tüneteket megjegyezni, vagy akad, aki a kiemelő filcek színeire kötve jegyzi meg őket. Mikrobiológiához a Sketchy videókat és ábrákat is nagyon jó szemléltető eszközök, és aki vizuális, annak nagyon meggyorsítja a tanulást. Egymásnak keresztkérdéseket feltéve is készülhettek a vizsgaszituációkra, ami így



egy másik szemszögből közelíti meg a tanultakat, és összefüggéseiben is átlájtatók majd. Ezek mellett segít rákészülni a szóbeli vizsga szituációra. Ez a módszer nagyon jó anatómia vizsgára készülve, mikor közösen bementek tetemsétára gyakorolni. De az is segít, ha csak együtt ültök le a könyvtárban, tanulószobában vagy máshol, és motiváljátok egymást, hogy az adott tárggyal foglalkozzatok. Némítsátok le a telefonotokat, állítsátok fókusz üzemmódba, és szóljatok rá a tanuló társatokra, ha túl sokszor kerül a keze ügyébe ezek mellett is. A közösen tartott szünetek, egy kis kávézás, teázás, séta, csoki vásárlás és evés is segít, hogy pár percre kikapcsoljatók, és kiszellőztessétek a fejeteket, majd újra neki tudjátok lendülni a következő fejezeteknek.

Tanulási tippek, napi rutin kialakítása

Fontos, hogy próbálj egy rendszert bele vinni a mindennapokba. Akár listázd magadnak, hogy hánykor kezdted a napod, mikor tartasz szünetet, meddig akarsz eljutni, mikor mész el a boltba, stb. Érdemes már az előző nap összekészíteni a jegyzetét, könyvet, amiből készülni akarsz. „Sokszor a könyv túl sok, a jegyzet meg túl kevés vagy hiányos, ezért meg kell találni a kettő közötti egyensúlyt. Érdemes beosztani szerintem tanulásnál magunknak, hogy mennyit szeretnénk haladni, legyen az x db fejezet vagy tétel. Itt viszont érdemes ésszerűen gondolkodni, teljesíthető célt kitűzni, mert én is sokszor akkora mennyiségeket írtam be egy napra, amin egyszerűen nem értem át.” Gondoljátok át, figyeljétek meg, hogy egy nap mekkora mennyiséget tudtok befogadni. Természetesen lesznek napok, amikor kicsit jobban tudtok haladni, és néha kevésbé, de akkor se essetek kétségbe. Én is sokszor vettem észre magamon, hogy egyik nap egyszerűen nem tudtam néhány tételnél többet megtanulni, de másnap tudtam, hogy kétszer olyan gyors leszek majd. Főleg vizsga előtti napokon tud hyperbességekbe kapcsolni a diák. Létezik a Pomodoro technika,



ami megadja, hogy 20 perc tanulás után 5 perc pihenő jár, és négy ilyen szekció után jön egy nagyobb szünet. Akár ezt a módszert is átalakíthatod időben úgy, hogy az passzoljon hozzád. Van, akinek ez válik be, de olyan is akad, aki megállás nélkül olvas, magol, amíg tart a flow és meg sem áll. Tapasztald ki, hogy neked mikor vannak mély pontjaid a nap közben, hogy inkább reggel, vagy este tudsz haladni, és annak függvényében tervezz. Például sokan ebéd után vagy délután négy óra körül tudják, hogy jönni fog egy fáradt, nehezen koncentráló állapot, így olyankorra terveznek egy sorozat részt megnézni, vagy telefonálni, bevásárolni, akár egy délutáni szundit lebonyolítani. Ne másokhoz hasonlígtasd magad, és ne az ő módszerekre alapozz, mert lehet, hogy neked teljesen más segít.

Ismétlés, ismétlés, ismétlés

Azt mondják, ha valamit hétszer tanul meg az ember, akkor tanulta meg igazán. Sajnos mindenre nem jut ennyi alkalom, de azért célszerű arra odafigyelni, hogy legyen időnk ismételni. „Mivel én úgy tanulok, hogy sokat ismételek magamban, így az egyik tanácsom az lenne, hogy érdemes felmondani, amit az ember tanul, mert egyrészt szerintem jobban rögzül, másrészt élesben összeszedettebbnek hat. Sok tanuló kártyát írok évközben, szemeszter végén, ezek kis helyen elférnek és jól lehet velük ismétetni.” Egy másik végzős módszere:

”Nekem az a taktikám, hogy egyszer az egészet elolvasom, megértem, de akkor még nem igazán tudom visszamondani. Viszont átlátom az anyagot, és azután átismételve kerül minden a helyére, látom az összefüggéseket, illetve nem stresszel az, hogy valamit még nem is vettem át, és én ezután tudom visszamondani a tananyagot.

Írásbeli vagy szóbeli?

Gondold végig, hogy milyen típusú vagy. Aki inkább szeret belelendülni szépen fokozatosan a vizgákba, az elején egy sikerélménnyel kezdeni vagy akinek azért kellenek pihenők is közte, esetleg, akit a végén hajt az adrenalin? Általában elmondható, és ami a legtöbb végzős módszere volt, hogy jó előre venni a nehéz szóbeli vizgákat, és legfőképp a csúszó tárgyakat, és a végére hagyni, mikor már nincs annyi

lendület, a könnyebb írásbeliket. De volt, akinek a hat év alatt az lett a bevált módszere, hogy felváltva ment el egy nehéz, egy könnyebb vizsgára, és így legalább rá tudott „pihenni” az embert próbálóbb tárgyra.

Étkezés, testmozgás

Szinte nem is volt olyan hatodéves, aki legalább egy mondatában ne említette volna, hogy nagyon fontosnak tartja, hogy odafigyeljünk az étkezésre és testmozgásra. Igaz, némelyeknek hat évébe telt, mire rájött, hogy ez mennyire meghatározó tud lenni. „Eleinte egyáltalán nem figyeltem az étkezésekre, és nem szántam időt a pihenésre sem. Alig aludtam, szinte kizsigereltem a testem, sokat ingadozott a súlyom is, ami inkább fogyásban mutatkozott meg. A teljesítményemben, amit összehasonlítva a későbbiekkel, mikor ezekre is odafigyeltem, ez nagyon szembetűnő. Mikor csak a tanulnivalóra figyeltem, alig ettem és rengeteg kávét fogyasztotam, akkor nehezebben is tudtam koncentrálni és a vizsgákon is rosszabbul teljesítettem. Utána



volt, hogy még moziba is elmentem vizsgára készülésközben, és az adott egy energia löketet, hogy kicsit kiléptem a monotonitásból, a tanulószobából.”

Mások is hangoztatták ezeknek a fontosságát: „Hát elsődlegesen a rendszeres étkezés, ami lehetőleg nem junk food típusú étel, illetve, hogy mindennap vagy 2 naponta sportoljak. Ezekre most nagyon figyelek. Egy sikeres vizsga után mindig pihenek egy nagyot, hogy a jutalom is meglegyen, vagy akár hazamegyek a családomhoz. Az utóbbi időszakban nekem ezek váltak be a legjobban.”

Pihenés, alvás

„Valamilyen hobbi/sport/szórakozás férjen bele,

mert nélküle nagyon könnyen ki lehet égni, és egyszerűen elfáradunk. A teljesítményünk is romlani fog. Este egy sorozat vagy edzés/futás/találkozó a barátokkal nagyon sokat tud segíteni, nem szabad elhanyagolni őket, és el kell hinnetek, hogy nem azon az 1 órán fog múlni a vizsga meg a felkészülés.”

” Vizsgaidőszakban szoktam időt hagyni arra, hogy regenerálódjak, például ebéd után elmegegyek sétálni.

„Én is próbáltam már sokféleképpen, és érdekes tapasztalat volt, mikor minimum 5-6 óra alvás után úgy éreztem, hogy az információk csak úgy utat törnek maguknak, mint amikor 1-2 óra alvással zombiként jelentem meg. De kitapasztaltam, hogy ha a felkészülés alatt odafigyelek erre, az utolsó napon ígyis-úgyis muszáj egész este fent maradnom, és amit csak lehet átnézni. De az előtte lévő kipihent időszaknak köszönhetően ez az egy éjszaka nem is számított annyit, és volt, hogy az akkor átolvasott anyag segített át a vizsgán.”

Ne halogass!

Az egyik legfontosabb üzenet is lehetne, mert hajlamosak vagyunk egy pánikolós hangulatban leadni a vizsgát, viszont utána ugyanolyan lassú tempóban tanulni tovább, sőt, néha még mással is foglalkozunk helyette, és így nem jutunk előrébb. Időben viszont sokat veszíthetünk, ami még hat vizsgánál kevésbé érezhető meg, de később, mikor már 10-12 vizsgát kell abszolválni, az az idő nagyon is sokat számít. Van, aki így áll hozzá: „Én mindig gondolok B tervre... Ilyen “mi lesz ha” típus vagyok, és az mindig megnyugtató, ha fel voltam készülve minden eshetőségre.”





Mindig gondoljuk végig, hogy ha most megpróbálok, akkor mivel leszek előrébb? Két nap múlva is ugyanígy érzem majd magam, hogy semmit nem tudok? Valószínűleg igen.

Ne stresszeld túl, legyen egy támogató közeg melletted

„Anyukámnak főleg az egyetem elején minden vizsgám előtt el kellett, hogy mondja, hogy nem lesz semmi baj, és hogy akkor is szeretni fog hogyha megbukok.” Szerintem sokan éreztük így a „nagy nap” előtt, hogy mennyire kilátástalan a helyzetünk, és lehetetlen egy görbülő jeggyel elhagyni a tett helyszínét. Jobban belegondolva sokkal többször sikerült még jobb jeggyel is kísértálnunk, mint amit vártunk eredetileg. És érdemes megkérdezni ilyenkor magunktól, hogy mi a legrosszabb, ami történhet? Valaki emlékezni fog arra egy nap múlva, hogy az adott pillanatban, adott tételtől felelve hogyan teljesítettünk? Elárulom, hogy nem. Amit még érdemes megjegyezni, hogy nem a jegyek határoznak meg minket, és nem is az, hogy milyen az átlagunk, mert nem ettől lesz valaki jó vagy rossz szakember, ami igazán számitani fog.

„A többiektől a vizsgaélmények, beszámolók, engem sose stresszelték. Ha tudom, hogy valami rettenetes lesz, és mire számítsak, akkor legalább fel tudtam rá készülni.” Nekem is sokszor több energiámat vette el a felkészülésből az, hogy félttem, kihez kerülök majd, de idővel

rájöttem, hogy ezzel egyáltalán nem érdemes foglalkozni, mert volt nagyon rossz vizsgáztató hírében levő tanárnál és klinikusnál nagyon jó vizsgaélményem, és fordítva. Az számít, hogy lelkiismeretesen készülj, és hidd el, hogy sikerülhet a vizsgád. És ami még nagyon fontos, hogy soha ne add fel, ne állj hozzá úgy, hogy nem is próbálsz meg, mert sosem lehet tudni. Annyiszor találkoztunk mindannyian olyannal, aki szerencsésen húzott, vagy csak vizsgán jött rá, hogy egyes anyagrésznél mi a lényeg, mert jól kérdeztek rá. Több van a fejetekben, mint azt néha elhiszitek magatokról. És ha netalán lesz is olyan alkalom, ami nem sikerül, nem szabad feladni. Egy kis sírás vagy ventilálás a közeli barátoknak, családnak, és utána újult erővel és motivációval kell nekilátni. Az évek alatt voltak olyan tapasztalatok, hogy valaki nagyon elzárkózik a társaságtól, mikor valami nem sikerült, és utána még nehezebb volt kimászni, abból a mély gödörből, ahova a negatív vizsgaélmény taszította a hallgatót. Van, hogy ilyenkor még inkább nem tudjuk felmérni, hogy mi lenne a legjobb megoldás a vizsgákkal kapcsolatban, és érdemes meghallgatni mások véleményét, hagyni, hogy segítsenek nekünk és elfogadni, hogy ez most így sikerült.

Összefoglalva

Az első év arról szól, hogy belecsöppenünk az egyetemi életbe, önállósodunk, és szépen megtapasztaljuk, hogy mik azok a tanulási módszerek, amik nekünk leginkább segítenek. Figyeld meg, hogy te hogyan tanulsz, mikor tudsz a legjobban koncentrálni, és azokat az időket kihasználni. Sajnos nincs egy csoda recept arra, hogyan készülj, és hogyan legyen minden vizsgád ötös. Erre neked kell rájössz, egy rutint kialakítanod, de ha az előbbiekből felsoroltakat szem előtt tartod, akkor nagy baj már nem lehet. Bátran kérdezz meg felsőbb éveseket, hogy ők miből tanultak, milyen vizsgaélményeik vannak, hiszen abból te is tanulsz, és neked is segítség, ha már kéznél van akár egy kész jegyzet, ha éppen kicsúszol az időből.

Sok sikert kívánunk mindenkinek, és sikeres vizsgákat!

Írta: Bukran Miriam

CATASTROPHE DAY

What is the catastrophe day, what is the concept, the whole structure?

Catastrophe day was created to present emergency to students so that they would have experience in dealing with emergency medicine outside of the hospital as well as inside of the hospital. They have met patients, they had to come up with a diagnosis, answer questions and so on... It was made as an event where students got to do some manual practice as well as make decisions to learn regarding patient care.

We had 12 stations: 7 of which were run by students. We had hemorrhage control, sutures, foreign body, evacuation, eye injury, basic life support and fracture and bandages.



The participants had 15-20 minutes at each post. The demonstrators told them the basic theory, after that the students themselves had to do what they were told and practice the things they were informed about. They could also ask questions if they had any. For example, at hemorrhage control, they had to stop bleeding and so on...

portant the different information was, where they would place the patient, and how immediate care the patient needed.

They got to different rooms based on the pretriage system and then they had to ask the patient relevant questions about their disease and figure out what they would do.

In the end, there was an evaluation, where they went through the possible mistakes they have done, and maybe things they could have done better.

The concept of the whole event was that every student got to do some handsome practice as we are so many people in every class and it's not possible for everyone to try to do different skills or to be able to make important decisions. So a very important concept of this was to be in smaller groups, also with different year levels. We had everything from 1st to 6th year. They had to communicate, be able to teach each other important things, and also utilize every piece of information they knew.



We also wanted to give them the possibility to actually act as doctors, get to know how it feels to make a decision when the patient is right there. The decision you make has an impact on a person. They get to train emergency medi-





cine which is something, I would say, is very important to know as a doctor in any situation they might get in their life.

things they didn't even know much about. They felt safe in what they were teaching. They did an amazing job and I think we were very lucky to have such great demonstrators with us.

Who was the target audience?

The target audience was everybody from medical students to pharmacy students. We were so lucky that we had people from 1st to 6th year. We targeted everyone who wanted to learn something about emergency medicine.



Where did the idea come from? Has there been any example of such an event elsewhere?

The idea of catastrophe day actually came from Tromsø, a place in Norway where they have something called Emergency Week. They have a full set of training for the 6th year students. They have lectures, they have seminars, and they have practice.



I have talked to people and even though they were in their 6th year or 1st year they all felt like they learned something new during the day. I think that's the goal of the whole event.

What feedback have you received?

We sent out a questionnaire after the event and we had some really great feedback. It seemed that people were really happy with the organization - how smoothly everything run as well as the event itself.

In India, there is a Catastrophe Day, which is a big event usually in the middle of the city center. There is cooperation with the police, with the ambulance and with the hospital.

When the patients are brought from the accident to the hospital, there are actually the 6th year students who are supposed to be the doctors and have to decide what kind of treatment and what to do, and so on

My idea was actually taken from this and we wanted to do something similar but on a smaller scale to get the students to have this feeling of being the doctors in a safe environment where they get to train on asking questions and so on

We also got some great ideas that we can bring with us, that we can take into consideration when planning the event again.



So all in all I'm just really happy with how it turned out.

Who participated in the demonstrations?

The demonstrators were from all the societies who were cooperation. We had students from HÖK, Emergency Society, Surgical Society and EGSC. They came, they trained - maybe



Was the goal more professional development or is it more of a „fun“ program with a major medical theme?

The main goal of the event was to keep it professional. To keep the knowledge right and to present relevant cases that they might encoun-



ter during their medical careers. All medical students find it fun to learn new skills, to understand what to do in different cases, when they see a problem. I think this will be something that gives you encouragement.

I think making a professional event that runs mildly and people enjoy it in the sense they learn something new automatically will also be very fun. I hope everyone had a great time as well as they learned something new.

Are you planning to organize something similar in the future?

I had a really fun time developing this event and I worked with so many great people. Medical Skill Lab has been such a great cooperater on this event, we couldn't have done it without them.

However, this is my 5th year. Next year I'm going to Norway for my rotational year so unfortunately, I don't think I would be able to do it. I hope

that this cooperation between the different societies is something that we can build even stronger and that this event can proceed and grow may even bigger in the future. I think this is something that all students will benefit from, and something that we have already too little of. Emergency society and Surgical society are great at presenting, both teaching people - sutures, surgical techniques and emergency skills. I think it's something special when these societies come together and can do something together.



I think that something special and something we should absolutely keep on doing. I hope this will continue in the future.

Thank you very much for your answers!





Három negyedéves hallgatóársunkkal készítettem interjút, akik a Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületében végzett aktív munkájuknak köszönhetően, három igazán érdekes országban töltötték a nyári belgyógyászat gyakorlatukat.

Takler Kristóf

Jól tudom, hogy Libanonban töltötted a belgyógyászat gyakorlatodat? Mennyi időt töltöttél kint?

Igen, ez egy egy hónapos program volt, négy hét. A POE-n keresztüli külföldi utaknál, két féle útra lehet jelentkezni, az egyik a SCORE, ez kutatással kapcsolatos, ezen is voltam tavaly Portugáliában, a másik pedig a SCOPE, ez a nyári gyakorlat, ezt csináltam kint Libanonban. Ez azért érdekes, mert itt Pécsen nem fogadják el az EU-n kívüli gyakorlatot, így azt meg kellett csinálnom itthon még egyszer. Ezt tudnia kell, annak, aki EU-n kívüli SCOPE-re jelentkezik.

De így is megérte?

Igen, nagyon király volt.

És miért pont Libanon? Miért ezt választottad?

Ez egy érdekes történet, én mindenképpen szerettem volna utazni idén nyáron, és én az első körös jelentkezésnél lemaradtam minden helyről, amit a Pécsi Egyetem elhozott az országos helyosztóról. Kicsit el voltam keseredve, de volt egy országos pótpályázat, ami abból áll, hogy a többi egyetemen megmaradt helyeket bedobják a közösbe és arra mindenki pályázhat. Így maradt Libanon, Egyiptom, Marokkó, Brazília, Thaiföld, Horvátország és Románia. Nagyon gondolkodtam rajta, hogy Egyiptom legyen vagy Libanon. Nem szerettem volna Európán belül utazni, mert itt már jártam egy-két ország-

ban, így ez nem adott volna annyi új élményt, itt nagyjából azonos a vallás, a szokások, a kultúra, a hagyományok. Ismerjük, tanultuk egymás történelmét, szóval nagyon sok új impulzus nem ért volna és volt bennem egy kis kalandvágy is, hogy világot lássak. Nem választottam volna ezt az országot, ha nincs libanoni ismerősöm, akivel a portugál utamon ismerkedtem össze, nem tudtam, hogy milyen stabil a térség, biztonságos-e. Őt kérdeztem meg, és ő nagyon ajánlotta az országot, hogy jók a közösségi programok, nagyon szeretik a hallgatók, és ajánlja, nem kell félni semmitől, van egy kis gazdasági válság náluk, de amúgy biztonságos, így eldöntöttem, hogy megyek.

Milyen volt egy átlagos napod kint? Mennyit kellett a kórházban lenni, mit csináltatok?

Én Bejrútban voltam, Libanon fővárosában. Mi huszonvalahányan voltunk „incoming” -ok, külföldi hallgatók, akik ott töltötték a gyakorlatukat. El voltunk osztva négy-öt kórházba Bejrútban, de ebből csak egy volt sétatávolságra a szállástól, és mivel a városban, sőt egész Libanonban nincs tömegközlekedés, ezért taxival vittek el minket, és hoztak is el a kórházból. Minden nap nyolcra kellett menni, felkeltünk, ott volt már a taxi a szállás előtt, beültünk és letettek engem,



meg egy másik lányt a mi kórházunknál, aztán továbbvitték a másik két srácot az ő kórházukba. Én kardiológián voltam, sok mindent nem csinálhattam, inkább megfigyelő voltam, mert azt tudni kell, hogy Libanonban az egészségbiztosítás teljesen máshogy működik, mint nálunk, nagyon sok magánkórház van, sokkal kevesebb az állami kórház. Ahol mi voltunk, azok is mind magánkórházak voltak, állami kórházban nem is jártam, a magánkórházba viszont fizető betegek mennek, akik megengedhetik ezt maguknak, és inkább tapasztaltabb orvosokra bízta magukat. Ezért inkább nézelődtem, sok katéterezést láttam, pacemaker ellenőrzéseket, a stressz tesztet, voltak transoesophagealis vizsgálatok, szívultrahangok.



Mennyire voltak nyelvi akadályok?

Nagyon jól beszéltek angolul, Libanon régen francia gyarmat volt, így szinte a lakosság 99%-a folyékonyan beszél franciául, de angolul is nagyon jól beszélnek, egyrészt, mert sokan jártak angol iskolába, ahol angolul tanulták a törít, matekot, földrajzot, másrészt, mert rá vannak szorulva, sokan ki akarnak menni külföldre, főleg Amerikába és ezért muszáj ismerniük a nyelvet.

És mi volt a legszembetűnőbb különbség egy libanoni és egy magyar kórház között?

Ez azért nehéz, mert magánkórház volt, ahol én voltam, viszont Magyarországon nem sokat voltam még magánkórházban, így olyan sok összehasonlítási alapom nincsen, de talán az ottani magánkórház kicsivel jobb, mint a 400 Ágyas, tiszta volt, modern, felszerelt. És többet keresnek az orvosok, rengeteget keresnek, többet, mint



Európában. Illetve volt egy bomb shelter nevű hely a kórházban, bombatámadás esetére.

Mi a legkedvesebb emléked ebből az egy hónapból?

Nagyon sok ilyen van, nagyon sok helyre vittek minket, sok mindent láttunk. Az volt a legjobb az egészben, hogy szinte minden nap volt valami program, ezek fakultatívak voltak, be kellett fizetni egy bizonyos összeget, és annyi dolgod volt, hogy felülj a buszra, és ők mindenhova vittek minket, fordítottak, ha valami baj volt, segítettek. A legjobb talán egy hűtő-szerűség volt, ami most nyáron, hó és sélők nélkül is működött, és úgy képzel el, hogy fent voltunk a felhők felett, szólt a zene, tudtál enni-inni, ment le a Nap, ez egy nagyon egyedülálló élmény volt.

Mit javasolsz annak, aki azon gondolkodik, hogy kiutazzon-e vagy megpályázzon egy ilyen lehetőséget?

Hogy mindenképp csinálja, mert nagyon sokat ad, talpraesettebb lesz az ember, önismereti szempontból is jó, kapcsolatépítési lehetőség, illetve egy hónapig vagy egy országban, ahol rengeteg helyre elvisznek, jön veled huszonvalahány ember a világ minden tájáról, Braziliából, Tunéziából, Belgiumból, Franciaországból, így egy kicsit nemzetközi érzékenyítés is, más kultúrák megismerése. Most kell utazni, most vagyunk fiatalok, van rá időnk meg lehetőségünk. Ezt el is mondtam a POE-s Infóesten, hogy régen nem voltak ilyen lehetőségek a szüleinknek, nagyszüleinknek, így ez egy nagy ajándék nekünk, hogy mi megtehetjük. Szerintem, aki gondolkodik ebben, az mindenképp csinálja.

Mennél jövőre is?

Mennék mindenképpen, nem tudom, hogy hova, attól is függ, hogy hova kapok helyet, de mindenképpen mennék.

Kőrösi Eszter

Jól tudom, hogy Egyiptomban töltötted a belgyógyászat gyakorlatodat nyáron?

Igen, igen.

Hogy esett a választásod Egyiptomra, miért pont oda mentél?

Már az elején úgy voltam vele, hogy próbáltam



minél több pontot gyűjteni és úgy gondoltam, hogy mivel van ez a lehetőség, szeretném a legextrább helyet választani, ha lehet. Alapvetően Marokkó és Egyiptom között vacilláltam, de szerencsére én voltam az első, aki választ-

hatott a különlegesebb, Európán kívüli országok közül, így végül Egyiptomot választottam, mert úgy érzem, hogy több lehetőség van kulturális helyeket megnézni, távolabb is van, így végül emellett döntöttem.

Milyen élmény volt?

Nagyon jó, bárki, aki kérdezi, hogy érdemes-e kimenni, mindenkinek mondom, hogy igen. Ez egy olyan lehetőség az ember életében, amit nem szabad kihagyni, mert ki kell lépnie az embernek a komfortzónájából és ki kell menni, mert nagyon jó volt és egyáltalán nem bántam meg.

Voltak nyelvi akadályok?

Az elején igen, amikor megérkeztem kulturális sokk is volt, csak angolul kellett beszélni, és nehéz volt hirtelen teljesen átváltani magyarról angolra, kellett 3-4 nap és utána tök jól ment, a második hétre meg már el is felejtettem, hogy az elején nem ment. Nem szabad feladni, ki kell tartani és utána már sokkal könnyebb lesz.

Mi volt a legnagyobb különbség, amit éreztél egy egyiptomi kórház és egy magyar kórház összehasonlításában?

Nehéz kérdés, nagyon sok különbség volt. Ha nem a kórházat nézzük, akkor szinte minden más volt, mint Magyarországon, a közlekedés, a kultúra, a vallás, az emberek mentalitása, az ételek, teljesen más volt, mint itthon. A kórház az hasonló volt, mi csak magánkórházakba mentünk, állami kórházba nem, de az emberek nagy százaléka csak a magánt használja. A kórház maga szép volt, fel volt újítva, de voltak különbségek, például légy volt a műtőben, nem igazán mosakodtak be, nem nagyon hordtak maszkot. Ezeket azért érződik, hogy Egyiptom egy fejlődő ország, egyébként nagyon jó volt, de ezeket annyira nem értettük. Voltunk vesekő eltávolító műtéten és közben röntgeneztek, mi meg kértünk ólomköpenyt, ők meg kinevettek minket, ez kicsit furá volt. Szerintem meg van a saját elképzelésük a dolgokról, nem annyira

nyitnak a nyugati dolgok felé.

Milyen volt egy átlagos napod?

Azt kell tudni az egyiptomiakról, hogy nekik van öt imádkozásuk naponta, és ehhez alakítják, hogy mikor kelnek fel. Átlagosan hajnali kettő vagy négy körül mennek el aludni, és délig alszanak, este meg sokáig fent vannak, ehhez mi nem tudtuk alkalmazkodni, mert megszoktuk, hogy reggel hét-nyolc körül már felkelünk, ezért a reggelek elég lassúak voltak, megreggeliztünk, beszélgettünk, és dél körül indult el a nap. Bementünk valamelyik klinikára, mi dönthettük el, hogy hova szeretnénk menni, mi érdekel. Megmondták előtte lévő nap, hogy milyen műtétek lesznek másnap, és arra bemehtünk. Négy-öt körül együtt ebédeltünk, és este meg bementünk a városba, a többiekkel találkoztunk vagy ha nagyon fáradtak voltunk, akkor otthon beszélgettünk, így telt el egy nap. Illetve voltak azok az időszakok, amikor elmentünk csoportos túrákra, ott nagyon sokat utaztunk, egész nap túráztunk, este buli volt, nem sokat aludtunk.

Mi volt a legkedvesebb emléked ez alatt az egy hónap alatt?

Ez nehéz kérdés, mert nagyon sok jó emlékem van, talán az egyik az lenne, amikor a kis apartmanunkban ültünk négyen. Két másik lánnyal voltam kint, az egyikőjük Olaszországból, a másik lány pedig Szerbiából jött, illetve az egyiptomi Leo, így négyen voltunk nagyon jóban, kávézgatunk, beszélgettünk. Beszélgettünk a világról szóló dolgokról, mindenki a saját gondolta, kultúrája, világlátása alapján, ezek nagyon jó beszélgetések voltak, nagyon szép emlék. A másik nagyon jó emlék, az az, amikor a Níluson egy hajótúrán vettünk részt, este volt, lement a Nap, látszottak a parton lévő pálmafák levelei, hallottunk, ahogy a Nílus csobog, és beszélgettünk, ez is egy olyan élmény volt, amit szerettem soha nem fogok el-



felejteni.

Mennél jövőre is?

Igen, a barátommal szeretnénk valahova Európán belül, csak ez kicsit nehéz, mert ilyenkor osztják a pontjainkat, de megpróbálunk mindent megtenni, hogy a lehető legtöbb legyen, aztán majd a helyosztón kiderül, hogy sikerül-e, de jó lenne.

És akkor nincs célország, ahova nagyon szeretnétek, hanem majd ahogy alakul?

Most nincs, pont emiatt, mert nem tudom, hogy mennyi pontunk jön össze, lehet, hogy nem lesz olyan hihetetlenül sok, de Portugáliát, Spanyolországot néztük, hogy tők jó lenne, 5-5 hely van mind a kettőre, így megvan az esély, de az a lényeg, hogy együtt menjünk ki valahova. Nekem nagy élmény volt Egyiptom, de most inkább az számít, hogy együtt tudjunk menni.

Azt szerettem volna még kérdezni, hogy ajánlanád-e, másoknak, hogy utazzanak, de erre már kitértél az elején...

Igen, igen, volt több ember, aki írt, hogy meséljek Egyiptomról, hogy mit gondolok, és mindenkinek mondtam, hogy mindenképpen menjenek. Azt javaslom mindenkinek, hogy a lehető legextrább országba utazzon, idén lehet például Koreába menni, mikor van máskor lehetőséged egy hónapot Koreában eltölteni? Szerintem ez hatalmas lehetőség, és mindenkinek mondom, hogy menjen, mert nagyon jó.

Fazekas Luca

Luca egy hónapot töltött Marokkóban nyáron, vele beszélgettem a kinti élményeiről.

Miért pont Marokkót választottad?

Őszintén szólva én tavaly léptem be a POE-ba és nagyon kevés pontom volt még, és amikor én jelentkezhettem, két lehetőségem volt, vagy Marokkó, vagy Brazília.

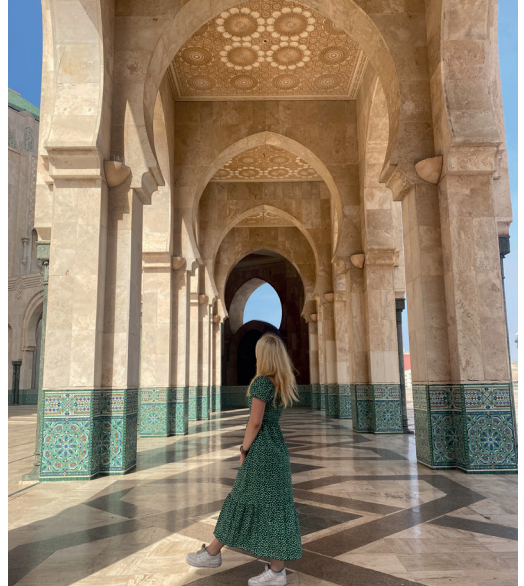
Arra gondoltam, hogy egy közelebbivel kezdem, a szüleim így is eléggé aggódtak értem, mert nem lehet a legjobb dolgokat hallani Marokkóról, de engem nagyon érdekelt, és ezek a szervezett utak sze-



rintem a legbiztonságosabb módok arra, hogy megnézzük az országot.

Milyen élmény volt kint lenni?

Nagyon pozitív csalódás volt minden, arra számítottam, hogy nem lesz jó a közbiztonság, aggódtam valamennyire, de tényleg nagyon-nagyon jó volt, életem egyik legjobb hónapja volt.



Nyelvi akadályok voltak?

Igen, azok voltak, mert a kórházban a legtöbb orvos franciául beszélt, akik nem csak franciául, azok pedig inkább portugálul beszéltek vagy spanyolul, szóval az angol ritka volt, éppen ezért az első nap a sima kardiológiai osztályról át is raktak az intenzívra, mert ott voltak olyan orvosok, akik tudtak angolul, a járókelőkkel meg a betegekkel egyáltalán nem tudtam kommunikálni, és fordítani kellett, mert nem nagyon beszélnek angolul, csak a fiatalabbak.

Milyen volt egy átlagos napod, amikor kint voltál?

Úgy nézett ki egy napunk, hogy fél kilencre kellett menni, előtte a többiekkel közösen reggeliztünk, negyvenen voltunk a világ minden részéről, aztán besétáltunk a kórházba, mert tömegközlekedés nem igazán volt a városban, ez egy 20 perces séta volt. Amikor megérkeztem, akkor elmondták, hogy mi lesz ma a feladat, legtöbbször vagy szívultrahangokat nézhettem

vagy EKG-kat elemeztünk vagy mások segítségével vizsgálhattam betegeket, délig voltunk bent, aztán elmentünk ebédelni együtt és délutánra mindig szerveztek nekünk programokat, ez általában városnézés volt, de voltunk közösen paintball-ozni is, este meg sokszor mentünk a többi incoming-gal bulizni, jó volt nagyon.

Mi volt a legszembetűnőbb különbség egy magyar kórházzal összehasonlítva?

Marokkóban úgy néz ki az egészségügyi rendszer, hogy állami kórházakba csak a legszegényebbek mennek, akiknek már egy nagyon alap keresete van, az inkább magán kórházakba megy, ennek ellenére mégsem láttam annyira nagy kontrasztot a magyar kórházak, ahová mindenki megy, és az ottani legrosszabb kórházak között, pedig, mivel Afrika, sokkal rosszabbra számítottam. Ilyen tekintetben nem volt nagy különbség, inkább a higiénés eljárásokat tartják be kevésbé, nem húznak gumikesztyűt semmihez, a covidot ők már teljesen elengedték, ott fekszenek egymás mellett a covidos és nem covidos betegek, de a legmeglepőbb tényleg az volt, hogy mégsem volt akkora a kontraszt, mint amire számítottam.

Mi volt a legkedvesebb emlék, amit a kint töltött egy hónap során szereztél?

A legkedvesebb emlékem az, hogy én három nappal korábban jöttem el, mint a többiek, mert nincs közvetlen gép, és csak így tudtam az átszállásokat megoldani, hogy jó legyen,



és olcsóbban jöjjön ki, így én az utolsó social programról, ami az volt, hogy elmentünk Chefchaouen-be, egy nappal előbb el kellett, hogy jöjjenek, és nagyon korán indult Rabatba a busz, mert onnan ment tovább a repülőtér, és az utolsó este közösen mindenki fentmaradt velem, hogy megvárják azt a buszt. Egész este csak beszélgettünk, és kikísértek, együtt, mindenki a buszpályaudvarra, nekem ez volt a legjobb emlékem.

De jó, hogy ilyen közösség ki tud alakulni ennyi idő alatt...

Igen, ez nagyon jó, azóta is szinte minden nap beszéllek azokkal az emberekkel, akikkel kint találkoztam, ugyanakkor amikor hazajöttem, nagyon rossz volt belegondolni abba, hogy lehet, hogy vannak köztük olyan emberek, akikkel nem fogok többet találkozni, vagy csak nagyon sokára. Például jóban lettem egy kanadai lánnyal, és vele azért nem olyan könnyű megoldani a találkozást, mint azokkal, akik Európában vannak.

Mint egy nagy osztálykirándulás...

Igen, az is nagyon furcsa volt, hogy olyan dolgokról, amikről az itthon barátaimmal mondjuk három vagy négy hónap ismeretség után beszéltem, ott az első este már feljöttek ezek, mert annyira tudtuk, hogy egymásra vagyunk utalva ez alatt az egy hónap alatt, amíg egy helyen vagyunk, hogy nagyon hamar, nagyon szoros barátságok alakultak ki.

Mit javasolsz annak, aki azon gondolkodik, hogy megpályázzon egy ilyen lehetőség vagy jelentkezzen egy ilyen külföldi útra?

Azt, hogy mindenképp csinálják, és ha van rá lehetőségük, akkor inkább Európán kívüli, egzotikusabb országokba menjenek, mert arra, hogy ilyen olcsón, ilyen alaposan felfedezzen egy egész országot, erre még egyszer nem lesz soha lehetőségünk, szóval én mindenkit bátorítok, hogy jelentkezzen.

Szeretnél menni idén nyáron is?

Igen, mindenképp, idén az a célom, hogy jelentkezek a POE-hoz is, és arra is, amint a Nemzetközi Kapcsolatok Irodája szervez Japánba, mindkettőt meg szeretném pályázni, és oda mennék amelyik összejön, szóval idén is szeretnék Európán kívültre utazni.

X. Pécsi Fogorvos Szaknapok

A Pécsi Fogorvos Szaknapok egy hosszú múlttal rendelkező rendezvény sorozat. Ez lehetőséget biztosít a fogorvosstan hallgatóknak, hogy oktatáson kívül különböző szakmai előadásokon és szórakoztató programokon vegyenek részt. A rendezvény immár 10. alkalommal került megrendezésre 2022. október 4-7.-ig terjedő időszakban.

Az első nap a megnyitóval indult, mely az új Fogászati Klinika tetőtéri teraszán került megrendezésre. Mivel ez volt az első rendezvény a helyszínen így emelkedett hangulat uralkodott a megnyitó alatt. Dr. Balásné Dr. Szántó Ildikó, Dr. Krajczár Károly és dr. Radánovics-Nagy Dániel megnyitó beszéde után az este vezetését Király Márton sommelier vette át. Útmutatásával 4 féle kiváló magyar bort kóstoltak a résztvevők. Ilyen volt például a Günzer Tamás pincészet (mely 2019-ben megnyerte az év pincészete címet) által készített Irsai Olivér fehérbor, mely könnyű és gyümölcsös ízével magával ragadta az embert. Említésre méltó még a Planina borház Siller névre keresztelt Cabernet Sauvignon típusú bora, mely ízélményét tekintve rozénak sok, vörösnek viszont könnyű és ezzel az egyszerűsággal elvarázsolta a fogyasztót. A ki-



váló borok mellett ízletes hidegtájak álltak a vendégek rendelkezésére.

Mivel a másnapi előadások és workshopok előadói közül is részt vettek a fenti programon, a borkóstolás kötetlen és kellemes hangulatú beszélgetéssel telt el.



A szerdai nap a szakmai előadások és beszélgetések napja volt. Rengeteg kiváló téma közül választhattak a diákok, melyek reggel 9 órától egészen délután 4 óráig tartottak. Az érdeklődők angol és magyar nyelven válogathattak a lehetőségek közül. A programsorozat több helyszínen zajlott és a különböző workshop foglalkozások kis létszámú férőhelye miatt a hallgatók előre tudtak jelentkezni. A workshopok mellett előadásokon is részt vettek a jövőendő fogorvosok, amik közül kiemelném dr. Volom András A bruxizmus okai és hatása a fogorvosi munkára című előadását. A bruxizmust, vagyis másnéven a fogcsikorgatást, teljesen új szemszögből közelítette meg és rávilágított arra, hogy az ember egészségügyi állapota mekkora mértékben képes befolyásolni a fogak állapotát. Ezt olyan szakmai profizmussal írta le, ami teljes belátást nyújtott a témába és az első éves hallgatók számára is teljes mértékben emészthető volt.

Ezután következett dr. Radánovics-Nagy Dániel előadása, melyben a fogorvosi munka

asszisztensi vonatkozásairól és műhelytitkairól volt szó. Doktor úr személyes és szakmai történetek elmesélésével rávilágított a magyarországi asszisztensi helyzet előnyeire és hátrányaira. Többek között például arra is, hogy egy fogorvosi ellátásnak 4-6 kezes folyamatnak kellene lennie. Vagyis a folyamatos összhang az orvos és az asszisztens között elengedhetetlen és képes az ellátást a maximális szintre hozni.

Kiscsoportos foglalkozások közül kiemelendő dr. Vámos Zoltán kritikus beteg ellátása a fogorvosi praxisban bemutatója, mely a nagy érdeklődésszám miatt a nap folyamán kétszer is megtartásra került. Vámos doktor úr kifejezetten kellemes és barátságos hangulatot teremtett, azonban a téma komolyságához hűen vázolta fel mondandóját. Workshopján szó volt az elsősegély fontosságáról, mivel fogorvosként is találkozunk az ember kritikus helyzetekkel, amiket meg kell oldania. Gyakorlati jelentősége is volt, mivel a teremben elhelyezett újraélesztő bábúkon végeztek a diákok feladatokat.

A nap végére nagy szakmai tudással és gazdag élményekkel térhettek haza a látogatók.



A harmadik napon a diákok egyik nagy kedvencével folytatódtak a programok, ami nem más volt, mint a méltán híres sörpöng bajnokság. A versenyen 2 fős csapatok mérhették össze tudásukat az egyik legelterjedtebb kocsmasportban. A jelentkezés általánosan 2-3 nappal a program előtt történik egy igen korai sorban állással megfűszerezve.

Kezdetben 4 csapat tartozik egy csoportban és egyenes kiesés útján lehet a létrán egyre feljebb jutni.

Aki azonban nem szeretett volna részt venni a bajnokságon, neki is akadt szórakozás bőven. Az ismerősöknek való drukkolás mellett a jó hangulatot a PTE Muzikwagen biztosította, mely a bejárat előtt állt és játszotta a jobbnál jobb zenéket. A zene mellett az érdeklődőknek lehetősége volt a főkapu mellett elhelyezett fröccspultból fogyasztaniuk az eseményre felajánlott borokból. Ez a nap főleg a kikapcsolódásról szólt, kicsit elszakadva a szerdai nap szakmai tudást biztosító programjától és így egy kellemes felüdülést biztosított.

Az esemény zárásaként a pénteki nap folyamán a résztvevők egy ikonikus programon vehettek részt, ami nem más volt, mint egy bortúra. A helyszín a jól megszokott és bevált Blum Pince volt Villánykövesden. A hallgatók vonatra szállva közelítették meg a helyszínt, ahol már az alaphangulat is megvolt az este további részére. A pincéről érdemes megemlíteni, hogy hosszú múlttal rendelkezik és borkultúrája apáról fiúra száll. Jelenleg Blum János vezetésével üzemel, amit majd lányai fognak átvenni.

Az este folyamán a pince által biztosított folyóborokból fogyaszthattak a résztvevők. A rozé és vörösbor mellett, mely korlátlanul állt az ember rendelkezésére, hidegtálcák közül lehetett válogatni. A vacsora után szabad foglalkozás volt, amit a hallgatók különböző témák megvitatásával, zenehallgatással, énekléssel és szebbnél szebb fotók készítésével tölthettek. Az utolsó vonat elindulása vetett véget a felhőtlen hangulatnak, ami este 10 órakor szállította vissza a résztvevőket. Az utazás alatt is zenehallgatás mellett emelkedett volt a hangulat és kellemes meglepetésre a kalauz is beszállt a szórakozásba és ezzel méltó lezárást adott a napnak.

A X. Pécsi Fogorvos szaknapok ezzel, a szakmai tudás biztosítása mellett, a leendő fogorvosoknak testi és lelki pihenést is nyújtott, amivel lehetőség nyílt az egyetemi élet színesebbé tételére, új emberek megismerésére.



Fotók: UnivPécs

Dr. Berényi Károly



Oktatott tárgyai:

Közegészségtan

Légy proaktív! Betegségmegelőzés újrátöltve

A marketing szerepe és lehetőségei a prevencióban

A sikeres prezentáció elméleti és gyakorlati alapjai, prezentációs technikák

Epidemiológiai módszerek a diplomamunka megírásához és a TDK munkához

A média ellentmondásos hatásai a fertőző- és nem fertőző betegségek epidemiológiájában

Az első emeleti liftnél találkoztunk. Már a felkérő e-mail válaszában is Karcsiként mutatkozott be. Mikor rákérdeztem – jószerével életemben első alkalommal kezdeményezőként -, hogy tegeződünk vagy magázódjunk, válaszában kétséget sem hagyott afelől, hogy az előbbit preferálja. Jólesett az interjú csapatnak.

Váradí Kata: Először is köszönjük szépen, hogy igent mondtál az interjúra. Már régóta pedzegetjük a szerkesztőségen belül, hogy remek lenne a Confabula lapjain látni egy beszélgetést veled.

Dr. Berényi Károly: Nagyon meglepődtem azon, hogy kaptam egy ilyen felkérést. Nem számítottam rá, hogy bekerülök interjúalanyként a Confabulába. El is gondolkoztam, „nahát, mivel érdemeltem én ezt ki?”

VK: Mióta oktatsz itt az egyetemen?

BK: 2006-ban végeztem, majd elmentem három gyógyszercéghez - nagyjából három év alatt - dolgozni, „gyógyszerügygynöksködtem”. 2009 októberétől vagyok hivatalosan megelőző orvostani és népegészségtani rezidens, utána csak a státuszok változtak: maradtam az intézetben, intézeti orvos pozícióban, aztán tanársegéd lettem. A gyógyszercégnél már képeztek mindenre: volt oktatástechnika, előadástechnika, előadástechnika, mindenféle értékesítési készségfejlesztő, és részt vettem egy trénerképzésen is. Az ottani oktatók úgy döntöttek, hogy belső tréner csapatot állítanak össze, és úgy adódott, hogy bekerültem a beválogatásra – innen például van egy tréneri papírom.

VK: És szeretsz oktatni, fiatalokkal foglalkozni?

BK: Gyakorlatilag ez az, amit az egészben szeretek. Persze, a státusz úgy nevezi meg, hogy

„oktató, kutatói munkakör”. A kutatás is természetesen nagyon érdekes tud lenni, de az oktatás az, amit tényleg a legjobban kedvelek. Amikor idekerültem, még a régi közegészségtanos rendszer volt, két félév során ért 8 kreditet a tárgy – rögtön lett is két vagy három csoportom, úgy, hogy hivatalosan még státuszban sem voltam.

VK: És milyen más kurzusokat tartasz?

BK: Ez a spektrum szépen fejlődött az idő során. A sikeres prezentációs kurzus volt az első, ami elindult. Sorrendben követte a marketing, média, epidemiológiai módszerek (én csak „stat kurzusnak” szoktam hívni). A legújabb a „Légy proaktív!” című kurzusom. Ez tulajdonképpen a közegészségtan újragondolva – azt tanítom, hogy gyakorlati vonatkozásokban hogyan hasznosítsuk azt, amit elméletben tudunk.

VK: Melyik a kedvenced ezek közül?

BK: Egyértelműen a „prezis kurzus”.

VK: És miért?

BK: Gyakorlatilag ez az a kurzus, ahol a tréneri tanulmányaimat adom tovább – ezért a szívem csücske.

VK: Egyébként hogyan látod, mennyire motiváltak azok a diákok, akik a kurzusaidra jelentkeznek?

BK: Úgy érzem, ezzel még soha nem volt gond. Akik ott vannak a kurzusaimon, szinte mindannyian motiváltak. Mindig azt mondom, hogy egy oktatásnak a sikere egy dolgon múlik: az oktatón – de az 100%-ban. Ezt a prezentációs kurzuson mindig szoktam is említeni. Panaszkodnak sokan, hogy „a mai hallgatók így nem figyelnek, úgy figyelnek”; „mert a mai hallgatókat nem köti le semmi”, „meg a mai hallgatóknak”... Nem. Tehát egy dolgon múlik: hogy az oktató hogyan fogalmazza meg a mondanivalóját, hogyan adja át, mennyire tudja bevonni a hallgatóságot. S ez nem azt jelenti, hogy az én óráimon mindenki teljes mértékben figyel, mert nekem is vannak határaitom - mire fektessek még energiát, bevonjak-e még három hallgatót, vagy inkább a többiekkel foglalkozzak kicsit többet. Úgy érzem, hogy azok közül, akik fölveszik a kurzusomat, nincs olyan, aki ne akarna aktívan részt venni rajta.

VK: Látsz párhuzamot a régi diákéleteddel – a

mostani fiatalokkal -, vagy nagyon más ez a generáció?

BK: Általában onnan indulok ki, hogy én is voltam fiatal, ugyanezek az élményeken végigmentem, mint ők. Vannak instagramos meme-oldalak, amiket figyelemmel kísérek. Nagy élmény látni, hogy a posztokból rögtön felismerem azokat, akik engem tanítottak, és ráeszmélek, hogy igen, ez még mindig ugyanaz - még mindig ugyanúgy, ugyanazokkal a dolgokkal fut végig egy-egy történet! Persze vannak újszerű megközelítések is, ez igaz, de nagy változásokat nem láttam.

VK: És van esetleg valamilyen érdekes egyetemi sztorid, amit megosztanál velünk?

BK: Valahogy az egész egyetem számomra a szabadságot, az önállóságot jelentette a diákévek alatt. A Szent Mór koleszban kezdtem (mostani rektori hivatal a 48-as téren – remélem, a medikus himnuszban még benne van...). Két másodéves fogorvosstanhallgató volt a szobatársam. Az akkori rend szerint legelső félévben kezdődött az anatómia. Segítő-készségből mindig piszkáltak, hogy tanuljak, mert nagyon sok, ezt folyamatosan kell tanulni. Én meg pont élveztem, hogy végre magamnak osztom be az időmet, akkoriban nem volt nagy divat az évközi ZH. szinte semmiből. Megjegyzem, sokkal jobb is volt. Aztán csak eltelt az első hét hét, aztán már a tizedik is, és persze lassan már életem első vizsgaidőszakát is össze kellett rakni. Szinte minden előadásra bejártam, de ennél több tanulásra nem szántam rá magam év közben. Fel kellett fedezni a várost. Öt vizsgánk volt (akkor még nem volt kreditrendszer). Anatómia, sejtbiológia, kémia, biofizika és orvosi antropológia. Gondoltam öt vizsga, az első vizsgahétre pont be is fér az öt nap, aztán jöhet a téli szünet. Persze a szobatársaim lazán hülyének néztek, de aztán fogadtunk: ha megcsinálom az összeset az első héten, nyerek egy üveg pezsgőt, ha hármasnál rosszabb nem lesz benne, akkor egy láda pezsgőt. Nos, a ládát nem nyertem meg, de az egy üveg az enyém lett.

VK: Mi a véleményed a városról? Mi a kedvenced Pécsben?

BK: Hatvanban nőttek fel, és innen kerültem Pécsre egyetemre. Engem inkább az fogott itt meg, hogy kellően nagy, hogy mindent megtaláljunk, ugyanakkor kellően kicsi ahhoz, hogy még átlátható legyen. Mondhatjuk úgy is, ez

az, ami miatt Pestre soha nem költöznek, a beláthatatlan méret... Visszont van egy kellő nyüzsgés, ami Pécsset jellemzi: számomra ez az egészséges egyensúly.

VK: Szóval inkább a vidéki életet preferálad.

BK: Kővágószőlősen van egy telkünk a feleséggel. Volt huszonpár birkácskánk. Most van hat saját jogú cicánk, ezen kívül másik legelőlábba 6-7 befogadott. Egyébként be van kame-rázva a telkünk, és pont a mai reggel lehetünk szemtanúi annak, hogy az alsó szomszéd báránya egy őzikével legelészett. Nos, úgy néz ki, a környék összes állata hozzánk jár... úgyhogy a vidék, igen. Ilyen szempontból ez az, ami nekem nagyon bejön.

VK: És milyen céllal nevelték állatokat?

BK: Hobbi. Mindenképpen hobbi szinten. Annak is már nagyjából 10 éve, hogy egyáltalán vettünk ott egy földet. Volt akkor egy kollégánk, aki az egészségtudatos szemléletmóddert dolgozott sokat az intézetben. Igaz,oktatjuk is az órákon, ő viszont ezt a gyakorlati életben is ténylegesen megvalósította. Ha arról volt szó, főzött nekünk; szívesen megmutatta az intézetben dolgozóknak, öt perc alatt hogyan lehet egy egészséges ételt összedobni, mit és hogyan kell készíteni. Gyakorlatilag neki is volt abban része, hogy mi telket vettünk a környéken. „Igen, szeretnél venni egy telket? Na akkor ne csak szeresd. Induljunk, vegyük a nyakunkba a környéket, és keressünk valamit!” És az első telkecske meglett, mostanra pedig már lassan



két hektárra bővült a kis birtokocská.

VK: Ezek szerint képviseled ezt az egészség-tudatosságot, illetve a környezetszeretetet az oktatásban is?

BK: Próbálok.

VK: Milyen sikerekkel „megy át” az üzenet?

BK: Nagyon bízom benne, hogy pár hallgatót meg tudok fogni. A „Légy proaktív!” kurzuson kötelezővé tettem egy filmet, a „The Game Changers”-t, ezt otthon is meg tudják nézni a hallgatók.



Az egészséges táplálkozást dolgozza fel egy teljesen új szemléletből. A tanulóknak a kurzus után 4 hét áll rendelkezésükre, hogy megnézzék ezt a filmet. Volt pár nagyon jó visszajelzés is. Sőt, egy-két hallgató mindig megkeres kérdésekkel, hogy és akkor ezt most hogyan is kellene csinálni a gyakorlatban? Az angol kurzusomon van egy mianmari fiú, aki nagyon érdeklődött a film után. A második napon oda-jött hozzám, hogy még csak 20 percet nézett meg, de már most vegánként szeretne táplálkozni. Megdicsértem, hogy mennyire király, és konstatáltam, hogy már ezért megérte kiadni a feladatot. Tehát vannak nagyon pozitív visszajelzések, és eddig úgy láttam, hogy sikerült egy jó filmet választanom az oktatott anyag mellé. Tud jó motivációt, egy-egy jó gondolatot ébreszteni.

VK: És ha már filmeknél tartunk: vannak kedvenc filmjeid? Mik azok, amiket másnak is ajánlanál?

BK: Az, amit oktatásból is szoktam ajánlani: például a „Köszönjük, hogy rágyújtott!”. Ezeréves film, de, de nagyon ott van. A „Kegyenc fegyenc” (megintcsak oktatási célból) pont azért, mert a dohányzást meg lehet mutatni úgy is, hogy nem a szájába rágják az embernek, hogy miért egészségtelen, hanem egy nagyon más megközelítést alkalmaz. A „Lo-

potl idő" ugyancsak egy kedvencem, és ne hagyjuk ki az Eredet (Inception) című filmet se. Marketing kurzuson pedig a Twilight-trilógia.

VK: A Twilight-trilógia?

BK:Kőkemény szubliminális üzenetekkel játszok. Az autóiparos példában szoktam behozni, arra vonatkozóan, hogy a Volvot minek képzeljük el. Biztonság. Elképzelsz hozzá egy személyt, az öltöny-nyakkendő kombinációban, este munkából hazaérkezik a családjához, külvárosi nagyház... Tehát valamilyen körvonalazott személyt képzelsz el hozzá. És ehhez képest pedig megjelenik egy kis Volvo, ami egy teljesen új megközelítés: a dinamizmus, a sportosság, a sebesség, de persze ugyanakkor ott a biztonság is, mert előjön a burkolt üzenet, ahogy a főhős nő a vámpírban látta ezt a biztonságot. Kurzusa válogatja persze, melyikhez melyiket szoktam ajánlani, vagy éppen melyikből veszek egy-egy olyan szemelvényt, aminek van gyakorlati relevanciája.



VK: Hű, ez kifejezetten érdekesen hangzik! És úgy tartod, hogy az oktatás jövője egy kicsit hasonlóan lazább, diákközpontú vagy kiemelkedő oktató-diák kapcsolatra épülő rendszerben fog zajlani?

BK: Ennek már évtizedekkel ezelőtt meg kellett volna történnie. Van egy videó, amit a médiás kurzuson szoktam bedobni, ezt szintén ajánlanám. „Vádat emelek az iskolarendszer ellen”. Annyira jól fogja meg azt, hogy az oktatási rendszerünk mennyire nem változott, és mennyi olyan hasonló szisztéma van a világon, ami sokkal eredményesebb, sokkal hallgatóbarátabb, nem arról szól, hogy a hallgatónak stressz legyen az oktatás, legyen az akár általános iskola, középiskola, egyetem, hanem tényleg az a lényeg, hogy minél több tudást meg tudjanak szerezni - és azt, amit ő szeretne megszerezni. ez nem azt jelenti, hogy ő mindenképpen tudja azt, hogy miről szeretne tanulni, viszont az én olvasatomban az oktatónak lenne a felelőssége, hogy megmutassák irányvonalként



az információkat, amiket elsajátíthatnak hogy legyen legalább igényük ilyenre. Az igényt kell felkelteni. Nem oda kell tölteni tölcserrel.

Én nagyon nem szeretem a jelenlegi oktatási rendszerünkben, hogy van egy hierarchia, és ebben a hierarchiában benne ragadtunk, a hallgató van ennek a legalján, ahelyett, hogy partnerként állnánk hozzá - úgy, hogy a hallgatóink sokkal többet tudnak, mint mi. Régi nagy igazság, hogy a mindenkor érettségiző rendelkezik a legszélesebb tudással, és ez tény.

A szakorvos persze nagyon kiemelkedő egy vonalon, abban garantáltan egy érettségiző sem veszi fel vele a versenyt, de egy szívsebész nem fogja azt az általános tudást, szemléletmódot és nyitottságot tükrözni, amit egy érettségiző, ahonnan mi elkezdünk oktatni. nagyon sok olyan helyzetbe kerül bele az ember, hogy a hallgató sokkal többet tud az oktatónál.

VK: Rossz érzés?

BK: Nekem nem. Én ennek örülök! Régebben, még pár évvel ezelőtt még mi is az SPSS-t oktattuk. Én tíz éven keresztül legalább benne voltam, és olyan trükköket tanultam meg a hallgatóimtól, amikről sokan azt se tudják, hogy az SPSS tudja. És nem azért, mert én néztem utána, hanem azért, mert a hallgatóim azt kérdezik, hogy „ezt muszáj ezt ilyen bonyolultan? Mert ezt lehet egyszerűbben is.” „Várjál, mutasd!” És akkor máris tanultam valamit. Én azt szoktam mondani, hogy egy órára kétféleképpen lehet bemenni. Vagy azzal a kérdéssel, miből, mit fogsz oktatni? Vagy azzal a kérdéssel, hogy ma mit fogok tanulni a hallgatóimtól? Úgy gondolom, hogy az az ideális, ha az utóbbi szemléletet is alkalmazza az oktató. Mert valamit biztos fog tanulni aznap.

Talán az öreg Hámoritól idézték még annak idején, hogy „a betegellátásban kell az alázat” - ennek az oktatásban is igaznak kellene

lennie.

VK: Szóval Te azért küzdesz, hogy nyitott, barátságos és együttműködő diákok kerüljenek ki innen.

BK: Én szeretnék. Meg kell említenem, hogy Füzesi Zsuzsának van nagyon nagy érdeme ebben a fejlesztésben egyébként, és ha csak lehet, akkor workshopjain mindenképpen ott vagyok. A Feedback bizottságnak szintén tagja vagyok, remélem, ha másban nem, ötletekkel tudok segíteni. Nagyon szeretném például, hogy ne az legyen az előadás, hogy kivefíték egy ppt-t, és felolvasom.



VK: Ennek a diákok is nagyon örülnének.

BK: Én egyébként nem is nagyon csinállok ppt-t a saját kurzusaimon.

VK: Pedig mindenki hozzászólt már ehhez a formátumhoz, elkezdtünk rendszerben élni...

BK: Igen. Persze, felírhatok mindent egy ilyen prezentációra, de hát olvasni már megtanult a hallgató. A „Légy proaktív!” kurzuson szoktam kics csoportos feladatokat kiadni, ahol különböző érdekes dolgokat kell megkeresniük a hallgatóknak. Ott van előttük az okostelefon, tablet, laptop – mindenkinél, amivel járják. Néha rójövünk közösen, hogy mik azok a tévutak, amikbe az ember nagyon könnyen bele-



futhat, és mi alapján tudjuk kiszűrni azt, hogy egy bizonyos dolognak tényleg van vagy nincs alapja. Hogy az egy releváns információ, vagy nem, netán tényleg megtaláltuk azt az információt, amit kerestünk. Ha igen, azt közösen feldolgozzuk, megbeszéljük. Annak idején, mikor én voltam egyetemista, volt egy darab 256 megabájtos kis pendrive-ja a csoportunknak. Emlékszem rá, Csernus Valér volt az első, aki olyan prezentációt rittyentett oda nekünk, hogy csak lestünk, milyen csilli-villi dolgokat lehet csinálni ezzel a modern technikával. én voltam mindig a megbízott, akinek meg kellett szereznie az előadáson bemutatott diákat.

Nem is olyan rég kezembe is került a kis 256-os pendrive-ocská... annak idején milyen nagy dolog volt.

VK: Látsz még rációt a krétás táblában is?

BK: Azt hiszem, a krétás táblát jobban is szeretem. Valamiért imádomk prűszkölni a krétapor-tól, de „ez az egy perverzión legyen”... Ha nincs, akkor a filces táblával is beérem. Azzal lehet a legtöbb dolgot csinálni, mert együtt írom a hallgatókkal: közösen alakítjuk a történetet. Nem szeretek egy kész dolgot „odaadni”.

VK: És a hallgatók is benne vannak a kérdésekkel, az észrevételeikkel...

BK: Persze! Az oktatást nagyon át kellene alakítani... de ez mindenkinek fájna, az biztos. Bízom benne, hogy előbb-utóbb lesz változás. és egy olyan irányba fogunk elmenni, ahol tényleg a hallgató áll a központban. Tudom, ebben néha a kollegákkal sem értünk teljesen egyet, és talán sokan az egyszerűbb utat választják.

VK: A hallgatók meg fogják ezt hálálni, az biztos.

BK: Szokták mondani, hogy van egy rejtett kurrikulum; ez egyébként nagyon igaz. Amiben gyakorlatilag a hozzáállást tanuljuk meg, míg elvégezzük az egyetemet. És nincsenek benne olyan dolgok ténylegesen leírva, hogy ezt hol, miként fogja a hallgató elsajátítani. Ezt a hozzáállást elsősorban a kommunikációnk által fogja megtanulni – ott, ahol nap mint nap megfordul, az egyetemen.



A POTE Cheerleader csapat új edzője

- interjú Csatáry Kingával

Szeretnénk Nektek bemutatni a POTE Cheerleader csapat új edzőjét, Csatáry Kingát, aki aerobik világbajnok, a Forma Fitt SE vezető edzője, és a PTE-ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont testnevelő tanára.

Hogy kezdődött a sport iránti szereteted és karriered, illetve, hogy kerültél a POTE Cheerleader csapatához?

A rajongás már gyerekkoromban kezdődött. Mondhatnám, hogy adott volt a légkör, mert édesanyám tornász volt, édesapám pedig labdarúgó, így nem sok választásom volt, mint sportolni – mondta elmosolyodva. A sport az életem szerves része volt mindig is. Szépen épült fel, ahogy egyik szerepkörből a másikba léptem.



2007 óta dolgozom a kollégámmal, Szilvás Angélával közösen a Forma Fitt Sportaerobik Egyesületben, ahol kifejezetten verseny sportolókkal és versenyzők kinevelésével foglalkozunk. Ennek előljárójában én is aerobik versenyző voltam, illetve eredetileg tornászként kezdtem

a sportpályafutásomat. Ezután a középiskola és egyetem alatt lettem aerobik versenyző, és érttem el a sportsikereket, többek között csapatban világbajnoki címet.

A testnevelői diplomámat 2005-ben szereztem a Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Karának Sporttudományi Intézetében, és ezzel egyidőben edzői képesítést is. Azóta foglalkozom lényegében ezzel a sportággal. Szeptember elején kaptam egy felkérés, dr. Karsai Istvántól a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont intézet igazgatójától, hogy a Cheerleader csapat vezetésével szeretne megbízni. Ezt az új kihívást pedig nagy örömmel fogadtam el. Egy picit rokonnak érzem az én sportágamhoz, tehát bízom benne, hogy tudok nekik segíteni a sportolói és edzői tapasztalatom által. Rendkívül népszerűnek látom egyébként itt az ÁOK-n belül ezt a mozgásformát, nagyon lelkesek a hallgatók, rendkívül szeretik ezt csinálni, és kifejezetten várom én is a közös munkát.

Voltál-e már ilyen szerepben vagy találkoztál a Cheerleader spotággal korábban?

Magyarországon még egy viszonylag újszerű sportág. De amióta bekerült az olimpiai programba, egyre több helyen találkozom vele a környezetemben, ahogy a sportágamban is előfordul, hogy a kollégák szélesítik a tudásukat ebbe az irányba. Szóval számomra is ismerkedési szakaszban van, tanulom a szabályrendszerét, ismerkedem a lehetőségekkel. A mi esetünkben a hallgatók a Medikus Kupára készülnek, illetve egyetemi keretek között fogják ezt a sportágot bemutatni, és jó érzésből tevékenykedni ben-

ne. Szóval itt leginkább az a lényeg, hogy ők jól érezzék magukat, a csapat által kapjanak egy stabil közösséget, és egyre inkább azt követítsék, hogy ide jó tartozni. Nagyon magas számban jelentkeznek a kurzusra, ahogy a fellépő csoportba is, igyekszünk ezt jól koordinálni, és célunk, hogy mindenki meg tudja találni a saját elképzelését nálunk.



Milyen célkitűzéseitek vannak?

A céljaink között a Medikus Kupa szerepel kifejezetten, amire készülnek a hallgatók. E mellett a Medikus Sportegyesületnek férfi és női kosárlabda csapatainak a mérkőzésein esetleges fellépés, szereplés a célunk. Amennyiben meghívást kapunk más kari rendezvényekre is, igyekezni fogunk helytállni. Mindenekelőtt a legfontosabb az, hogy az egészség és a sport valamilyen formában összhangba kerüljön a fiatalok életébe, és a medikus hallgatók megtalálják ebben önmagukat. Iszonyatos leterheltség alatt vannak nap, mint nap, és szeretnénk biztosítani a Testnevelés- és Mozgásközpont által egy olyan sportolási lehetőséget, ahol felszabadulhatnak, egy picit regenerálódhatnak az egész napos tanulás után. A zenés - táncos mozgásformák kifejezetten pozitívan hatnak mentálisan és lelkileg is az emberi szervezetre, így tehát ez is az elsődleges szempontunk. A továbbiakban pedig a fellépések megteremtése, a Medikus Kupán való részvétel, és majd meglátjuk, hogy a többi kihívás hova viszi el a csapatot.

Szeptemberben zajlottak az új tagok felvételei a csapatba. Ez, hogy néz ki, hogyan kell elképzelni?

Minden alkalommal tanulnak egy rövid koreográfiát, ami közben figyeljük őket, hogy milyenek a mozgás-

tanulási képességeik, ill. ha már elsajátították a mozdulatokat, akkor azt, hogy hogyan hajtják végre, milyen bátrak, és egyáltalán mennyire tudják ezt magukénak érezni. A tapasztalat azt mutatja, hogy a mostani jelentkezők között nagyon sok az ügyes, jó mozgású, esetleg előzetesen valamilyen sport múlttal vagy hasonló rokon sportágban szerzett tapasztalattal rendelkező. Így nagyon szoros kiválasztók zajlottak, nem könnyű kiválasztani azt a csak 15-20 embert, akik az első körben a fellépő csapat tagjai lehetnek. Viszont abszolút az a célunk, hogy a későbbiekre nézve a többieket se veszítsük el, szeretnénk egy olyan koncepciót felállítani, hogy ha éppen az első csapatba valaki nem is fért most be, ennek ellenére biztosítsunk valamiféle jelenlétet a közösségbe, mert semmiképp nem szeretnénk, hogy kedvüket szegjék azért, mert a fellépő csapatba nem kerültek be.

Vannak fiúk is a jelentkezők között, akikre nagy szükség van, tartalmasabbá teszik a produkciót. A hallgatók szempontjából is úgy tud jól működni a csapat, hogyha vegyes a társaság. Most is azt látom, hogy egy nagyon jól összszokott bázis csoport van, fiúk lányok vegyesen, és ezt szeretnénk kiegészíteni. Nagyon lelkesek és izgatottan várják az új csapattagokat.

Akkor, ha jól értem kb. 15-en kerülnek a biztos fellépők közé, de ezek mellett vannak „cserejátékosok”?

Ez úgy néz ki, hogy a tavalyi csapatból megmaradtak kb. 20-an, akiket „megörököltem”. Őket én csak úgy hívom, hogy a bázis csapat. Velük közösen választjuk ki az új tagokat, aminek a létszáma jelenleg 30-35 emberig duzzad, mert egy produkcióban ennyien tudnak szerepelni, ez a fellépő csoport. A jövőt tekintve abszolút működőképesnek látom azt, hogy legyen egy ún. tartalékos csapat is, illetve nem szabad elfelejtenünk azt sem, hogy a hallgatók előbb-utóbb végeznek a tanulmányaikkal, vagy akár a megnövekedett feladatkörük miatt kilépnek, ezért őket pótolnunk kell. Szeretnénk egy ilyen rendszert is kialakítani, de meglátjuk, hogy ez hogyan





is fog működni, mert ha jól tudom, akkor ez most egy újszerű szisztéma.

Szakértői szemmel hogyan látod ezt a sportágat?

A rokon sportágakból valamilyen szempontból mindet képviseli. Van egy

koreografált rész benne, ami kifejezetten a benne szereplő hallgatók mozgáskultúráját tükrözi, tehát igényel táncos alapot vagy egy meglehetősen jó mozgáskészséget. Ezen kívül, az emelések karakteres részét képezik a gyakorlatnak, ehhez mindenképpen kell egyfajta fizikum és némi nemű alapképzettség szintén, illetve bátorság, hogy fent legyenek a levegőben, és merjék őket emelni, dobálni, másrészt az emelő embereknek egy olyan erő és stabilitás, amivel ezt az egészet segíteni tudják. Továbbá bele lehet szőni akrobatikus, látványos mozdulatokat, amikkel színesebbé lehet tenni a gyakorlatot. Ezeket gyakoroljuk egyéni, illetve páros és csoportos szinten is. Az én sportágamból is tudok meríteni, de van a csapatban hip-hop táncos, break táncos, tornász múlttal rendelkező is. Szóval nagyon jó kooperáció fog összeállni, mindenki beleteszi az egyéb tudását így áll össze a végleges koreográfia. Ami még növelni tudja a látványt, hogyha a sok ember jól mozog egyszerre a térben. Az én sportágam sokat segít ebben, fontos szempont ott is, hogy jól töltsük meg a teret emberekkel.

A sok pozitív hatásával már tisztában vagyunk. Esetleg negatív oldala is van, amivel jó tisztában lenni?

Nem hiszem, hogy lenne, kivéve a sérülés veszélyt, amit nagyfokú fegyelemmel és koncentrációval ki lehet küszöbölni. Egyedül ez, ami minden sportágban fennáll, így itt is.

Az edzéseitek hogyan és mikor szoktak lenni?

Kedden, szerdán és pénteken vannak az edzések. A keddi alkalom a meghirdetett kurzusként működik, aminek a létszáma jelenleg 60 fő. Eből kell egy fellépő csoportot létrehozni, ill. megtartani azokat, akik a közösség részei szeretnének maradni, és a jövőben a produkciós csoport tagjait képezni. A kurzus az Általános Orvostudományi Kar Testnevelés- és Mozgásközpont által

van meghirdetve. A lényege és a mozgatórugója ennek, és az összes testnevelési tantárgynak a karon, ami a filozófiánk, hogy megteremtjük az egyensúlyt az egészség, a mozgás és a hallgatók leterheltsége között. Minden szabadidős, sport rendezvény és kurzus ennek a szemléletében történik és van meghirdetve. Nagyon várjuk mindig a hallgatókat, rettentően örülünk nekik, hogy ennyien vannak, és azt gondolom, hogy ez egy fontos dolog az egyetemi éveik alatt.

Külföldi hallgatók is jelen vannak a csapatban?

Igen, ők is felvehetik az órát. Számukra, ez egy fajta integráció is az itteni egyetemi életbe, a magyar hallgatók közösségbe. Mivel ők itt töltik a városban a legtöbb időt az egyetemi éveik alatt, nem is tudnak hazamenni, sok esetben az egész szemesztert vagy akár tanévet is itt töltik, távol a családjaiktól és az otthonuktól. Ez egyfajta olyan közösségi bázist tud jelenteni nekik, egy családot az egyetemen belül, ami sokat segíthet a számukra.

És hogy érzed magad most ebben a szerepben?

Belecsöppentem ebbe a nagyon jó hangulatú kis társaságba, ahol tényleg nagyon lelkesek a fiatalok és szeretik űzni ezt a sportágat. Napról napra jobban megismerem őket és a légkört is. Igyekszem minél inkább velük együtt gondolkodni, velük együttműködni. Szeretném a tudásomat minél jobban beletenni, kicsit edzés jelleget adni a foglalkozásoknak, mert tudom, hogy kell egy fizikai készenlét és edzettség, amivel működni tudunk a fellépésen, és hogy úgy szerepeljünk, ahogy azt mindenki elvárja saját magától. Azt látom rajtuk, hogy egyre nagyobbak az elvárásaik magukkal szemben. Tehát tényleg a velük való együttműködés és koordinálásuk a cél, és persze megtartani ezt a jó hangulatot, ami a csapatot körülveszi. Jó érzés köztük lenni.



*Írta: Bukran Miriam
képek: Beck Brandon*

Zenerovat

- Interjú Lucas Lilivel



A *Confabula* zeneművészeti rovatában Lucas Lilivel készítettünk interjút. Lili harmadéves orvostanhallgató, az angol évfolyam egyik diákja. A tanulás mellett sok időt fordít a művészetek űzésére, az éneklés és a táncolás gyermekkorától kezdve.

Mi volt az a pillanat, amikor végleg eldöntöted, hogy orvos szeretnél lenni? Mi volt a fő motívációd?

Konkrét pillanat nincs, igazából többnyire szülői nyomásra választottam ez a hivatást, mivel mindenki orvos a családban. Elején emiatt nem éreztem annyira sajátomnak ezt a szakot, erre még rátett az is, hogy a koronavírus miatt az első évben nekünk többnyire online óráink voltak.

Most már elégedett vagy a választásoddal?

Igen, a másodév elején már sokkal jobban éreztem, hogy ez valóban az én utam. Most nyáron pedig megcsináltam a nyári gyakorlatomat, és ez még inkább rádöbbenett erre. Egy családi ismerősnek köszönhetően sokat asszisztálhattam a műtőben, ezáltal még inkább biztosabbá váltam a döntésemben.

Mi tetszik a legjobban az egyetemem?

Legjobban a klinikai gyakorlatok tetszenek,

most harmadéven például már műtétanunk és belgyógyászatunk is van, és ezeket nagyon szeretem. Sokkal könnyebben sajátítom el ezeknek az óráknak az anyagát, mint a száraz elméletet.

Az egyetem elvégzése után tehát inkább a klinikum felé orientálódnál?

Mindenképpen. Még nem tudom biztosra, pontosan milyen irány, de a nyári gyakorlatnak köszönhetően nagyon megtetszett a sebészet. Negyed-ötödéven rengeteg klinikai tárgyunk lesz, így jobban beleláthatunk majd, melyik szakirány, mivel jár. Egy valamit viszont már most tudok: háziorvos nem szeretnék lenni, ezt ugyanis unalmasnak tartom. Mindenképpen egy pörgősebb szakirányt választanék, az jobban illene hozzám.

Mi tetszik legkevésbé az egyetemem?

Én az angol évfolyamon tanulok, így a külföldi diákok oktatásába is beleláthatok. Sajnos az angol nyelven való tanítás egy nagy probléma, a klinikumban például sokan nem tudnak angolul az ápolók közül, így a külföldi tanulóknak elég nehéz dolguk van. Ezen szerintem mindenképpen változtatni kellene.

Milyen az angol évfolyamon tanulni kettős állampolgárként? Mit gondolsz az egyetemi közösségről?

Szerintem a külföldieknek és magyaroknak is megvan a saját közössége. Inkább a magyar diákokkal veszek részt közösen programokon. Az angol évfolyamon sok a csúszás, így a csoportomat harmadévre már teljesen más emberek alkotják, mint akikkel kezdtem.

Édesanyád, Dr. Reglődi Dóra az Anatómia Intézet igazgatónöje. Milyen érzés az ő lányaként az egyetemen tanulni, éreztél emiatt valaha is plusz nyomást?

Nagyon sokan azt hiszik, hogy könnyű nekem, anya kollégái úgyis jól állnak majd hozzám. Ez utóbbi általában igaz is, de ezért nem lesz egy-

szerűbb, például ötöst egyik anatómia vizsgámon sem kaptam. Tőlem is elvárják ugyanazt a tudást, mint a többiektől egy adott jegyért. Összeségében azért inkább pozitívum, anyával sokat tanultunk együtt az anatómia vizsgákra, és ez rengeteget segített, motivált engem.

Mire vagy a legbüszkébb az egyetemi éveidben?

A plusz vállalásaimra, a nagy programokon való részvételeimre. Idén szeptemberben rendezték meg a Kutatók Éjszakáját, ahol mint az Anatómia Intézet demonstrátora oktathattam a gyerekeket. Korábban énekeltem az Intézet által tartott megemlékezésen, és előadtam a Tavaszi Koncerten is, igaz, e két rendezvényen már egyetemi éveim előtt is felléptem.

Mikor kezdtél el a művészettel foglalkozni?

Körülbelül 11 éve járok énekből magántanárhoz. A táncot mondhatjuk, mindig is csináltam, jóval előbb kezdtem, mint az éneklést. Az egyetem miatt azonban a táncot abbahagytam, mivel az edzéseim ütköztek az óráimmal. Idén viszont beválogattak az egyetemi pompomcsapatba, így szerencsére ismét foglalkozhatok ezzel.

Milyen érzés a POTE Cheerleaders tagjának lenni?

Nagyon jó, most lett új edzője a csapatnak, aki keményen hajt bennünket. Nem is gondoltam volna, hogy már hónapokkal a Medikus Kupa előtt ilyen komoly hajtás van. Az edzéseinken erősítünk, nyújtunk, koreográfiát tanulunk. Az edzéseink szuperek, fárasztóak és nagyon jó a közösség is.

Gondolkodtál-e valaha művészeti pályában?

Őszintén szólva igen, de Magyarországon semmiképpen sem akartam ilyen karriert, mivel gyakran viccesnek találok, mi szól a rádióban „művészet” címszó alatt. Külföldön meg hatalmas a verseny, így inkább az orvosit választottam. A művészetet pedig hobbiként űzöm, ameddig csak tudom.

Elégedett vagy-e azzal az idővel, amit az orvosi mellett a hobbjaidra tudsz szánni?

Elégedett vagyok. Heti egyszer megyek énekórára, emellett versenyeim és fellépéseim is

vannak, úgy vélem gyakorlásra meg pont elég ez az egy alkalom hetente. A POTE Cheerleaders edzései pedig heti kétszer vannak, ezt is elégendőnek találok.

Áprilisban felléptél a Tavaszi Koncerten. Milyen élmény volt ez?

Már az egyetem elkezdése előtt is felléptem itt. A koronavírus járvány után most végre megint megrendezték, rengetegen eljöttek, pedig kicsit tartottam, hogy esetleg a hosszú kihagyás miatt csökkent a hallgatók lelkesedése a rendezvény iránt. Én is elhívtam a barátaimat, jó volt előttük fellépni, ők is élvezték a produkciókat. A többi fellépő is ügyes volt, a koncert után közösen bementünk a városba, megismerhettük egymást, és új barátokat is szereztem.

Mivel léptél fel? Mennyit készültél a koncertre?

Adele-nak a When We Were Young című számát énekeltem. Eredetileg karaoket szerettem volna, zenei alappal, de a főszervező ragaszkodott az élőzenéhez. Sajnos későn szoltak nekem erről, így a zongorás sráccal csak kétszer-háromszor tudtunk együtt próbálni, de ott-hon természetesen sokat gyakoroltam.

Mire vagy a legbüszkébb eddigi művészeti tevékenységeidből?

Táncosként csapatban számos országos, és néhány nemzetközi versenyen voltunk, Romániába is eljutottunk. Éneklésben a legnagyobb büszkeségeim az országos versenyek elért első helyeim, fődíjaim.

Kedvenc dal, műfaj?

Kedven dalom és előadom sincs. Zenei ízlésem színes, a klasszikust, a jazzt, a bluest, a hipopot is kedvelem.

A művészet és a tanulás gondolom elég sok időt elvesz a mindennapjaidból. Van esetleg még olyan tevékenység, amit szívesen csinálsz a szabad idődben?

Régen lovagoltam, ezt nagyon szerettem, de sajnos most kevesebb lehetőségem van erre. Jó idő esetén nagyon szívesen kirándulok, és ha valamelyik barátom kitalál egy programot, már megyek is.

Írta: Pontyos Kata Sára

- Karácsonyi édességek

Karácsony alkalmával mindenhol előkerülnek a hagyományos családi receptek, közös kedvenc fogások, de talán sütemények tekintetében mindenki nyitottabb egy kis újdonságra. Így arra gondoltam, hogy összegyűjtök néhány külhoni klasszikust, amivel vihetünk egy kis újdonságot a megszokott családi receptek közé, és egy kis kitékintés lehet más európai országok hagyományai felé.

Mince pie

Elsőként a britek egyik kedvenc karácsonyi édességének a receptjét hoztam el nektek, ami nem más, mint a Mince pie. Ennek a deszszeretnek a története a 16. századig nyúlik vissza, ám akkor még darált hús is került a töltelékbe (mince meat), ma már csak aprított és aszalt gyümölcsökkel, citrus félélékkel és fűszerekkel töltik meg a tésztát.

Hozzávalók:

A tésztához:

- 350 g liszt
- 225 g kockázott vaj
- 1 tojás a tésztához + 1 tojás a lekenéshez
- 1 csipet só
- hideg víz, szükség szerint

A töltelékhez, avagy a Mince meat-hez (több töltelék lesz ennyi hozzávalóból, mint amennyi a tésztához szükséges, így lehet felezni a mennyiségeket vagy akár a megmaradt tölteléket eltenni későbbre):

- 13 dkg vaj
- 26 dkg barna cukor
- 10 dkg darabolt mandula
- 10 dkg aszalt vörösfonya
- 10 dkg világos mazsola
- 16 dkg sötét mazsola
- 1 alma felkockázva
- 1 narancs héja
- 2 dl konyak

- 2 g őrölt szegfűszeg
- 3 g őrölt gyömbér
- 4 g őrölt fahéj
- 1 g őrölt szerecsendió

A tálaláshoz:

- porcukor

Elkészítés:

A tésztához a lisztet és a vaját egy nagy tálban összemorzsoljuk, majd hozzáadjuk a többi összetevőt is, és addig gyúrjuk, amíg össze nem áll, és el nem válik a tál falától, ha ehhez kevésnek érezzük a folyadékot, akkor adhatunk hozzá egy kis vizet is.



Ha elkészültünk a tésztával, lefóliázva betesszük a hűtőbe, és nekilátunk a tölteléknek. (A tölteléket gyakran előre csomagolva is meg lehet venni, de itthon talán ritkábban találkozunk vele, így most hoztam egy receptet az elkészítésre is.)

A felkockázott almát, a kétféle mazsolát és az áfonyát egy kisebb lábasban feltesszük főni, hozzáadjuk a vaját és a cukrot, és alacsony lángon, kevergetve felforraljuk. Ha már forr a keverék, hozzáadjuk a mandulát, a narancshéjat, a fűszereket, és forralunk rajta még egyet.

Miután minden összetevőt összefőztünk, leveszük a lábast a tűzhelyről, és megvárjuk, amíg



a töltelékünk kihűl, és csak utána keverjük hozzá a konyakot. Az elkészült mince meat-et egy befőttesüvegben eltehetjük a hűtőbe, hogy jobban összeérjenek az ízek, de akár azonnal fel is használhatjuk.

A piték összeállításához szükségünk lesz egy szilárd muffin sütő tepsire. A tésztát egy lisztezett felületen 3-4 mm vastagságúra nyújtjuk, és akkora korongokat szaggatunk belőle, amekkorával ki tudjuk bélelni a muffin formát, de figyeljünk rá, hogy hagyjunk tésztát a piték lefedésére is.

A nagyobb korongokkal kibéleljük a formát, majd 2/3-ig töltjük töltelékkel, és utána egy kisebb tészta koronggal befedjük.

A pitéket lekenjük egy felvert tojással, és 190°C-ra előmelegített sütőben, 15-20 perc alatt, aranybarnára sütjük. Az elkészült, és kihűlt pitéket alaposan megszórjuk porcukorral, és már tálalhatjuk is.

Arroz Doce - a klasszikus portugál tejberizs

Az Arroz Doce egy igazán népszerű portugál édesség, amelyet nem kizárólag karácsonykor szolgálnak fel, hanem hagyományosan adják nászajándékba is esküvőkön.



Hozzávalók:

- 180 g rizs (Portugáliában hagyományosan, az úgy nevezett, Carolino rizsből készítik, de természetesen bármilyen más fajta is felhasználható)
- 1 liter zsíros tej
- nagyjából fél liter víz
- 200 g cukor
- 1 rúd fahéj
- ½ rúd vanília
- 1 citrom reszelt héja
- 3 tojássárgája
- 15 g vaj

Elkészítés:

Tegyük a rizst egy közepes lábasba, és öntsünk hozzá annyi vizet, hogy éppen ellepje. Adjuk hozzá a tejet, a fahéjat, a citromhéjat és egy csipet sót. A vanília rúdból pedig kaparjuk a magokat a fazékba, és tegyük bele a rudat is. Közepes lángon főzzük addig, amíg a rizs teljesen meg nem fő, ez nagyjából 30-35 percet vesz igénybe, ha elkészült egy krémes állagú tejberizst kell kapnunk.



Ezután adjuk hozzá a cukrot, és főzzük még egy percre, majd vegyük le a tűzről, és szedjük ki belőle a vanília rudat és a fahéjat.

Egy kis tájban keverjük ki a tojássárgákat egy kanál tejberizzsel, hogy a tojás felmelegedjen, és ne csapódjon ki, amikor összekeverjük. Ezt követően keverjük a rizshez a vajjal együtt. Hagyjuk kihűlni, majd fahéjjal megszórva tálaljuk.

Bûche de Noël

A Bûche de Noël egy klasszikus francia karácsonyi édesség, melynek története a 19. századból datálódik. A csokoládés sütemény egy fatörzset szimbolizál, amelyet azért gyújtottak meg karácsony este, hogy hozzon szerencsét

a családnak az új évben, bár azt senki nem tudja, hogy hogyan lett ebből a hagyományból sütemény, de abban mindenki egyet ért, hogy ez egy igazán ínycsiklandó tradíció.

Hozzávalók:

A tésztához:

- 6 nagy tojás szétválasztva
- 125 g liszt
- 60 g cukrozatlan kakaópor
- 190 g cukor
- egy csipet só
- porcukor a szóráshoz

A krémhez:

- 3 dl habtejszín
- 60 g porcukor
- 2 teáskanál zselatinfix
- 1 teáskanál vanília kivonat
- egy csipet só

A mázhoz és a díszítéshez:

- 125 g puha vaj
- 375 g porcukor
- 5 evőkanál cukrozatlan kakaópor
- 1 teáskanál vanília aroma
- 3 evőkanál habtejszín
- egy csipet só
- csokoládé reszelék (a díszítéshez)
- áfonya (a díszítéshez)
- kisebb rozsmaring ágak (a díszítéshez)

Elkészítés:



A sütőt előmelegítjük 180°C-ra, és egy nagyobb, négyzetletes tepsit kibélelünk sütőpapírral. Egy közepes tálban összekeverjük a lisztet, a kakaóport és a sót. Egy nagyobb tálban a tojássárgákat sűrűsöd-

sig keverjük, és fokozatosan adagoljuk hozzá a cukor 2/3-át, majd a liszttel és a kakaóporral simára keverjük. Egy másik tálban a tojásfehérjéket kemény habbá verjük, miközben, itt is, fokozatosan adagoljuk hozzá a maradék cukrot. Ezután a tojáshabot óvatosan a tészta többi részéhez forgatjuk.

A tésztát az előkészített tepsibe öntjük, igyekez-



zünk minél egyenletesebben eloszlatni. Ezután nagyjából 12 percre sütjük. Egy tiszta konyharuhát hintsünk be porcukorral, és óvatosan fordítjuk rá a megsült, meleg piskótát, és húzzuk le róla a sütőpapírt. A piskóta keskenyebbik vége felől kezdjük el óvatosan, de szorosan feltekereni, úgy, hogy a konyharuhát nem távolítjuk el, és hagyjuk így kihűlni.

Amíg a piskótánk hűl, elkészítjük a krémet. Egy nagy tálba összeöntjük a tejszínt, a porcukrot, a vanília aromát és a sót, és közepes keménységre verjük. Mikor már majdnem elkészültünk vele, gyorsan hozzáadjuk a zselatinfixet, és befejezzük a habverést.



Ameddig nem használjuk fel, tartsuk a hűtőben. Ha a piskóta kihűlt, görgessük ki, és kenjük meg a krémmel, majd, a konyharuha segítségével, tekerjük fel szorosan újra, és pihentessük egy órát a hűtőben.

Ezalatt el tudjuk készíteni a mázat: a vajat a cukorral és a kakaóporral csomómentesre keverjük, majd hozzáadjuk a tejszínt, a vaniliát és a sót. Mielőtt felszolgáljuk a süteményt, kenjük meg a tetejét vastagon a kakaós vajkrémmel, hintsük meg porcukorral, és díszítsük az áfonyával, csokoládé forgáccsal és a rozsmaring ágakkal, majd vágjuk le a tekerés végeit, és

már szervírozhatjuk is.

Stollen

A Stollen, vagy más néven Drezdai kalács, németek hagyományos, karácsonyi süteménye, ami tele van aszalt és kandírozott gyümölcsökkel és marcipánnal.

Hozzávalók:

A tésztához:

- 50 dkg liszt
- 5 dkg friss élesztő
- 20 dkg olvasztott vaj
- 8-10 dkg cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 2,5 dl tej
- 1 tojássárgája
- fél citrom reszelt héja



- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1 csipet őrölt szegfűszeg
- 1 csipet só

A töltelék:

- 3-5 cl barna rum
- 10 dkg aprított, szeletelt mandula
- 10 dkg mazsola
- 10 dkg aprított, aszalt sárgabarack
- 5 dkg kandírozott citrom
- 5 dkg kandírozott marancs
- 5 dkg aszalt vörösfonya
- 20 dkg marcipán

A tetejére:



- 5 dkg vaj
- sok porcukor

Elkészítés:

A mazsolát, a sárgabarackot, a kandírozott gyümölcsöket és a vörösfonyát beáztatjuk a rumba. A langyos tejben felfuttatjuk az élesztőt, majd a tészta többi hozzávalójával sima bucit dagasztunk belőle, és egy meleg helyen, lefedve, 40 percig kelesztjük.

Ha megkelt a tésztánk, a rumba áztatott gyümölcsöket és a mandulát belegyúrjuk, majd újabb 40 percig kelesztjük.

A második kelesztés után a tésztát kissé kinyújtjuk, és a közepébe helyezzük a rúd alakú marcipánt, majd ráborítjuk a tészta másik felét, hogy nagyjából baguette alakú süteményt kapjunk.

Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük, és lefedve további 20 percig kelesztjük. Előmelegített sütőben 50 perc alatt készre sütjük. Ha kivettük a sütőből, még forró állapotában megkenjük olvasztott vajjal, és alaposan meghintjük porcukorral, és hagyjuk kihűlni.





Könyvajánló

Írta: Lukácsi Viktória

Több könyvet is szeretnék ajánlani a könyvajánló rovatunkban, hiszen mindenki más műfajú könyveket kedvel, így szeretnék egy kicsit mindenkinek a kedvére tenni.

Thriller

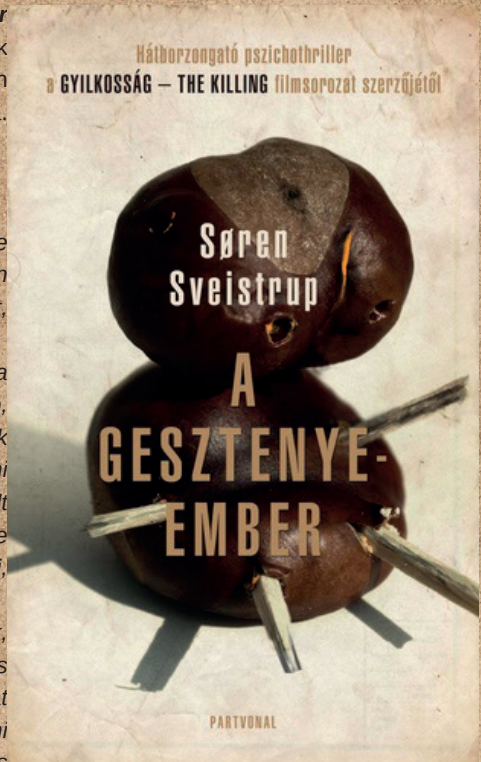
Thriller kategóriában **Søren Svestrup: A gesztenyeember** című regényét ajánlanám, ami már nem először jelenik meg a magyar könyvpiacra, ugyanis a regény olyan népszerűségnek örvend, hogy most adták ki másodszorra.

A tartalom:

Egy őszi reggelen a külvárosban egy anya holttestére bukkan a koppenhágai rendőrség, a nőt brutálisan meggyilkoltak és megcsonkítottak: levágták az egyik kezét, és a feje fölé egy kis gesztenyéből készült babát lógattak. Egy fiatal és ambiciózus detektív kapja az ügyet, Naia Thulin. A partnere Mark Hess, a lelkileg kiegészett nyomozó, akit nemrég rúgtak ki az Europolból. A nyomozók felfigyelnek a titokzatos, gesztenyéből készült figurára, ami elvezeti őket egy korábban eltűnt személyhez: a megtalált holttest Rosa Hartung politikusnő tizenkét éves lánya. De a Hartung-ügyet már rég lezárták, a mentálisan beteg férfit, aki anno bevallotta a gyilkosságát, már rács mögött van. Ám nem sokkal ezután egy másik nőt is meggyilkolnak, és a gyilkosság helyszínén ismét felbukkan a kis gesztenyeember. Thulin és Hess gyanítja, hogy kapcsolat van a Hartung-ügy és a meggyilkolt nők között. De mi lehet az? Nincs sok ideje a nyomozóknak, Thulin és Hess gyakorlatilag versenyt fut az idővel, mert egyre valószínűbb, hogy sorozatgyilkosról van szó, aki korántsem fejezte be ámokfutását...

Zseniálisan felépített pszichothriller, a detektív páros munkakapcsolata nagyon dinamikus, érdekesek a karaktereik. Bár a két nyomozó kevésbé motivált időszakában kapja meg az esetet, mégis elkezd mozogni őket a brutális gyilkos és annak indítékai. Több gyanúsított is felmerül, ám mindig mikor elindulnak az egyik szálon mellékvágányon találják magukat a nyomozók. Hess, aki szerintem a legjobban eltalált karaktere a könyvnek, pedig akkor sem adja fel, amikor úgy tűnik, már megtalálták a sorozatgyilkost. Az izgalmak és a brutalitás pont kellő mértékben adagolódnak, végig fenntartva az érdeklődést, és annyira borzasztva el, ami még gyomorral valahogy bevehető. Az októberben játszódó regény rendkívül hangulatos is, szinte végig láttam a színpompás őszi leveleket és hallottam a ropogásukat. Ráadásul A gesztenyeember egy fontos társadalmi problémára is felhívja a figyelmet...

Többet nem is szeretnék elárulni a könyvről, ha felkeltette az érdeklődésedet, semmiképpen ne hagyd ki.



Igaz történet

Henrietta Westmann: A Vincenthez vezető út

A Vincenthez vezető út egy nagyon különleges és lélekmelengető történet, megtörtént esetet dolgoz fel...

A 17 éves *Malin* még nem menstruál, őt nem különösebben zavarja, hogy nem kell havonta a kínok kínját átélnie, ám édesanyja azért elviszi a nőgyógyászhoz, s ekkor kiderül, hogy *Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser* szindrómája van, minden 4500 nőből 1-et érintő betegség (bár a könyvben csak Rokitansky van írva, de nekünk így tanítják, úgyhogy kiírom :D). Na de mi is az, ugye? (Azért elmondom, aki esetleg még nem tanulta, most már tudni fogja.) A hüvely felső 2/3-a és a méh nem fejlődik ki ebben az esetben, ezért az ilyen fejlődési rendellenességgel született nők nem menstruálnak, ill. gond a közösülés is (a petefészkek épek így béranyasággal lehetséges lehet, hogy gyermekük születhessen).

A történet egy másik szálon is fut, *Mats Brännström* szemszögét kísérhetjük végig, aki szülész-nőgyógyász és uterus transzplantációval kapcsolatos kutatással foglalkozik. Ötlete egy betege miatt pattan ki a fejéből, aki már konkrétan vállkozó szervdonorokat is mond az orvosnak. A 25 éves méhnyakrák miatt hysterectomián átesett hölgynek ugyanis az édesanyja és a nővére is felajánlotta a méhét, hogy vállalhasson a hölgy gyermeket később. Így indult el a kísérlet, Mats-szal párhuzamosan egy török orvos, Özkan is kutatásokat végzett, aki viszont elhunytak méhének átültetésével kapcsolatban kutatót, míg Mats élő donorokat használt. Szinte versenyt futva az idővel hozták le újabbnál újabb kutatási eredményeiket a tudományos lapok.

*Malin*ra időközben rátalál a szerelem, és az addig kapcsolatoktól menekülő nő szerelmét nem riasztja vissza a fejlődési rendellenessége, megoldást keres arra, hogy saját gyermekük születhessen. Többet nem árulok el a történetről, de engem teljesen magával ragadott, az idei évem legmeghatóbb története.

Henrietta Westmann tökéletesen ötvözi a megtörtént eseményt fiktív elemekkel is, így igazán olvasmányos a könyv. Rengeteg orvosi bejegyzést, cikket olvasott el a könyv megírásához, interjúkat is készített a szereplőkkel, amitől szerintem laikusok számára is nagyszerűen követhető minden.

Rengeteg témára hívja fel a figyelmet a könyv, melyen laikusok és mi is elgondolkodhatunk. pl.: Miből épül fel az identitásunk? Mitől igazi nő egy nő, és férfi egy férfi? Hogy vélekedsz az uterus transzplantációról? Te eladományoznád-e bármelyik szerveid? Hogy viseled a kudarcokat?

Úgy gondolom, hogy nem csak önmagában adott sokat nekem ez a könyv, de az önismeretemet is rengeteget fejlesztettem a segítségével.



Könnyed romantikus

Ali Hazelwood: A szerelem képlet

Olive Smith, a harmadéves PhD hallgató nem hisz a tartós romantikus kapcsolatokban, ellenben legjobb barátjánéval, Anh-nal, aki másról sem tud beszélni, és emiatt Olive belekényszerül egy olyan helyzetbe, ami elég nagy kalamajkába keveri. Ahhoz, hogy Anh-t meggyőzze, hogy randizik és jó úton halad a „boldogan éltek, míg meg nem haltak” felé, többre van szüksége néhány kézlegyintéses Jedi-trükknél. A tudósoknak bizonyítékok kellene. Úgyhogy, mint bármelyik magára valamit is adó biológus, Olive pánikba esik és megcsókolja az első férfit, akit meglát.

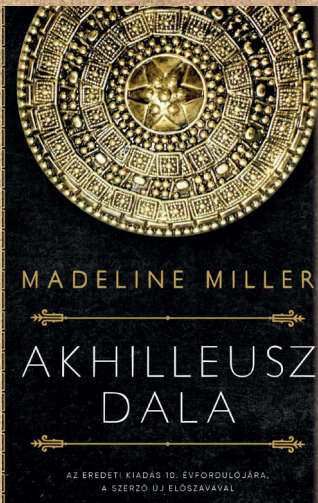
Ez a férfi nem más, mint Adam Carlsen, a fiatal, menő egyetemi tanár, aki közismert seggfej. Ezért Olive teljesen padlót fog, amikor a Stanford ügyeletes labor-zsarnoka beleegyezik, hogy titokban tartja a színjátékot, és a kamupasija lesz. De amikor egy nagy tudományos konferencia félresikerül, és Olive karrierje Bunsen égőre kerül, Adam újra meglepi határozott támogatásával és még határozottabban... kockás hasával.



Hirtelen a kis kísérletük veszélyesen közel kerül ahhoz, hogy lángra kapjon. Olive pedig rájön, hogy egy szerelemmel kapcsolatos hipotézisnél csak az bonyolultabb, ha a saját szíve kerül a mikroszkóp alá. Ez egy nagyon aranyos történet, ami ráadásul egyetemi környezetben zajlik, és garantáltan jókat fogsz rajta mosolyogni és nevetni. Az a típusú könyv, ami biztosan felvidít egy rossz napon, és akár gyógyír is lehet az összetört szívnek.

LMBTQ+ és történelmi

Madeleine Miller: Akhilleusz dala



Gyönyörű történet istenekről, halandóságról, szeretetről. A történet a Trója/Iliász kissé átalakított változata. A fiatal Patroklosz királyok sarja, mégis száműzik otthonából, amikor akaratlanul egy fiú halálát okozza. Az ifjú a mindenki által jól ismert hős, Péleusz király udvarába kerül, ahol együtt nevelkedik a király fiával, Akhilleusszal. Az aranyzőke hajú herceg már gyermekként is erős, gyors és vonzó – ellenállhatatlan mindazok számára, akik találkoznak vele. Arra rendeltetett, hogy egy napon ő legyen a legkiválóbb görög.

Patroklosz és Akhilleusz nem is különbözhetne jobban egymástól, mégis különleges, eltéphetetlen kötelék szövődik közöttük. Amikor Parisz, a trójai királyfi elrabolja a gyönyörű Helenét Spártából, Hellász minden hősét harcba szólítják a trójaiak ellen. Akhilleusz nem tud ellenállni az istenek által neki ígért dicsőség és hírnév csábításának, így csatlakozik a görög seregekhez. Patroklosz pedig félelem és a barátja iránt érzett szeretet között őrlődve követi őt Trója falai alá, noha tudja, a sors szörnyű áldozatot követel majd mindkettőjüktől...

Ha A Vincenchez vezető út volt az eddigi évem legmeghatóbb olvasmányja, akkor ez áll a második helyen. Csodás leírásokkal teli, és még ahhoz is meghozta a kedvem, hogy átismételjem történelemből az ókori Hellász fejezeteit.

Szépirodalom, lélektani

Margaret Mazzantini: Ne mozdulj!

Egy sebész 15 éves lánya bekerül a sürgősségre koponyatraumás sérülés miatt, az apa élet és halál között lebegő lányának tesz néma vallomást a kényelmes és kiszámítható élet mélyén rejtőz elégedetlenségről és agresszivitásról, egy, a józan észre és az erkölcsre fittyet hányó kapcsolatról, és arról az időről, amikor minden luxust és kényelmet félredobott volna egy nyomorúságos házért és annak lakójáért. Az egyetlen időszakról, amikor tényleg élt.

A könyv elején őszinte megvetés volt bennem a főszereplő férfi iránt. Nagyon nagyképű volt, és nem is érttem a cselekedete mozgatórugóit, azonban ahogy haladt előre a történet, egyre jobban magával sodort a regény érzelmi világa, remek kortárs irodalmi mű. Nagyon tetszett!

Aki esetleg ismeri Szabados Ágnes könyvklubját, a Nincs időm olvasni kihívást, annak ismerős lehet ez a könyv, ugyanis idén az egyik hónapban ez volt a közös könyv. Nagyon érdekesen mutatja be az író a könyvben a viszonyt, hogy alakul ki, hogy alakul át a sebész szemében a nő is. A történet több időskón játszódik, nagyon izgalmasan szövődnek a szálak.

Pszichológia

Orvos-Tóth Noémi: Szabad akarat

„Mire felnövünk, sorsunk forgatókönyvéből már jelentős fejezetek megváltoztathatatlanak tűnnek. Sejteinkben hordozzuk felmenőink traumáinak nyomait; szüleink, nagyszüleink ránk örökítették a megdönthetetlennek tűnő életigazságokat; zsigereinkbe égtek a bizalom, a bizalmatlanság, a szeretet és a szeretetlenség tapasztalatai. Már számos saját krízist vagy mélyen ható egyéni traumát is megéltünk, és kialakultak a válaszaink, ismétlődő megoldó-kulcsaink is ezekre a helyzetekre.

Vajon a felmenőinktől kapott lelki sebek, kötődési zavarok, érzelmi és viselkedési mintázatok életünk végéig meghatározzák a sorsunk alakulását? Meddig tart a transzgenerációs örökség hatása, és hol kezdődik a szabad akarat? Mikor és hogyan léphetnek működésbe saját sorsformáló erőink?

Orvos-Tóth Noémi

Szabad akarat



Ebben a kötetben életünk legbefolyásolóbb erejű témáinak vizsgálatára hívom az olvasót. Sorra vesszük azokat a tényezőket, amik a párkapcsolataink alakulására hatnak, meghatározzák a pénzhez, sikerhez fűződő viszonyunkat, befolyásolják a testi-lelki egészségünket, és előrevetítik, hogyan reagálunk a nehézségekre. A kérdés mindig az, hogy szabad akaráttal mekkora változást érhetünk el, és hogyan teremthetünk magunknak olyan életet, amely a leginkább megfelel az elképzeléseinknek.”

-Orvos-Tóth Noémi

Ebben a könyvben is az íróval olyan önismereti utat járhatunk be, ami rendkívül hasznos lehet. Aki szerette az író Örökölt sors című regényét, valószínűleg ebben a könyvben sem fog csalódnai.

Ebben a kötetben újabb terápiás eseteket mutat be a klinikai szakpszichológus, melyek által újragondolhatjuk saját lehetőségeinket. Sztorik, meglátások, észrevételek, ajánlások szokásos könnyed, befogadható stílusban. Nekem, személy szerint ennél mélyebb pszichológiai fejtegetés nem kell, én pont azt kaptam, amire számítottam. Nyilvánvaló, hogy a könyv nem helyettesít semmilyen terápiát és nem fogja egy csapásra megoldani a problémáinkat, de felillant olyan helyzeteket, amin el lehet gondolkodni. Szeretettel ajánlom ezt is! Remélem, hogy tudtam ajánlani olyan könyvet, amiről még nem hallottál, és esetleg szabad idődben szívesen beleolvasnál.

Adventi gyertyagyűjtás



A karácsony, s az advent mindig is az évem kedvenc időszakai közé tartoztak, azonban mióta felvettek az egyetemre, nem sikerült kiélnem a hangulatukat. A csoportunkkal a szorgalmi időszak 12. hetében tartottunk egy házi Mikulás-bulit, és az adventi vásárba is eljutottunk a Széchenyi térre egyszer. Ezen kívül azonban sajnos csak a tanulásról és a vizsgákról szólt számomra a december.

Szerencsére a vizsgaidőszak 1. hetében sikerült a kórélettan vizsgánk a barátnőmmel, Tamival, és épp a mikrobiológia kollokviumra tartottunk. Megbeszéltük, hogy a megmérettetés után elmegyünk együtt az Árkádba beszerezni az utolsó karácsonyi ajándékokat a családtagjainknak, és csak másnap megyünk haza. Tami a szorgalmi időszak 13. hetében még önkénteskedett a Covid osztályon, úgyhogy csak kevés ajándékot vásárolt meg.

Mikor végeztünk a mikrobiológia vizsgával, Tami meg akarta beszélni, milyen válaszokat adtam a kérdésekre, amiről hallani sem akartam, s próbáltam elterelni a figyelmét. Az Árkádba gyalog mentünk a Ferencesek utcáján keresztül, és már mindkettőnket egészen átjárt az adventi hangulat. A hideg pirosposzgasra csípte az arcunkat, pedig nagy, meleg sálakba burkolódtunk. Az utcákon rengeteg ember sétálgatott, az éttermekből áradt ki a finom illat. A Széchenyi téren megálltunk, hogy igyunk forralt bort, és cseverésztünk a kedvenc karácsonyi filmjeinkről, meséinkről. Tami szerint Reszkesetek betörők nélkül nem igazi a karácsony, míg én kötöttem az ebet a karóhoz, hogy szerintem a Holiday és a Grincs a kötelező alapfilmek az ünnepek idején. Elmeséltem neki, hogy mennyire hiányoznak a gyerekkorom élményei, dráma szakkörös voltam, így rengeteg karácsonyi koncerten szerepeltem, és egyszer a Hókirálynő és a Kis gyufaárus lányban is játszottam.

Szóba hoztuk, hogy most mennyire szomorú karácsonya lehet sok családnak a járvány miatt, így a gyerekeknek sem ugyanolyan a karácsonya, mint nekünk annak idején. Mikor beléptünk az Árkádba, és meghallottuk

Michael Bublé karácsonyi slágereit, rögtön elfelejtettük a nyomott hangulatunkat, és a teendőinkre koncentráltunk. A kirakatok gyönyörűen fel voltak díszítve, az egész bevásárló központ igazi karácsonyi pompában tündökölt. Itt is rengetegen próbálták az utolsó pillanatban az ajándékokat beszerezni.

Négy órán keresztül róttuk a boltokat, teljesen kimerítettük a pénztárcáink tartalmát, de nagyon boldogok voltunk, hogy teljesítettük a küldetésünket. Útközben megbeszéltük azt is, hogy melyikünk mit írt a karácsonyi kívánságlistájára. Míg Tami orvosi munkaruhák után sóvárgott, én csak olyan simla kívánságokkal álltam a szüleim elé, mint új kabát és hasonló, mivel az addig hordott kabátom már kissé megfakult. Hazafelé majdnem megszakadtunk a sok csomagtól, végül nálam kötöttünk ki, hogy a délután további részében becsomagoljuk a szerzeményeinket. Hamar végeztem, így készítettem Taminak forró csokoládét, s a karácsonyi hangulatot úgy igyekeztem fokozni, hogy egy almás-fahéjas illatgyertyát gyűjtöttem, miközben a Spotifyról szólta a Last Christmas, Rockin' around the Christmas tree és hasonló nóták. Továbbá, a függőnykarnisra elkezdtem feltenni a fényfüzért, amit azért vásároltam, hogy mikor az ünnepek között visszajövök tanulni, akkor még legyen egy kis idilli hangulata a szobámnak. A forgószerűen egyensúlyozva próbáltam szépen elvégezni a hadműveletet, mikor hirtelen elvesztettem az egyensúlyomat, és zuhanni kezdtem a padló felé.

Minden elsötétült körülöttem, éreztem, hogy nagyon fáj a fejem...

Egy latyakos utcát pillantottam meg. Már szinte besötétedett, csak a régies kinézetű épületekből áradt ki némi fény.

Az emberek karöltve közlekedtek és idegen nyelven hablatyoltak. Az utca közepén megpillantottam egy rongyos kinézetű kislányt, akinél rengeteg gyufa volt, ezt próbálta árulni, miközben nem volt rendes lábbelije, s kabátja. Nos, nem kellett sok idő, hogy rájöjjelek, hogy

Andersen: A kis gyufaárus lány meséjébe csöppentem. Próbáltam arra koncentrálni, hogy felébredjek, azonban ez nem sikerült. Csipkedtem is magam, de semmi. Tulajdonképpen szenzoros ingereket nem érzékelttem, se hőt, se nyomást, vagy fájdalomigert egy álom révén... Jól beüthettem a fejemet...

Mivel visszatértem a gyerekkori emlékeim a meséről, kissé pánikba estem. Hogy boldoguljak Dániában, úgy, hogy nem ismerem a nyelvet, és még a történelmi kor szokásaival sem vagyok tisztában? Kitzíttem ugyanakkor célnak, hogy valahogy megmentem a kis gyufaárus lányt a fagyhaláltól, és akkor talán felébredek. Imádkoztam, hogy más meséből ne merítsen a fantáziám. Nem volt kedvem találkozni a Karácsonyi énekből a karácsony szellemeivel vagy a Diótörőből az Egérkirállyal, hogy megnehezítsék a dolgomat.

Ahogy végignéztem magamon, láttam, hogy jóformán nincs nálam semmi, még kabát, s cipő sem, úgy csöppentem a mesébe, ahogy a szobámban voltam. Szerencsére a nyakamon még ott csüngött a vizgákon szerencsét hozó arany nyakláncom, talán az egyetlen használható dolog, ami beváltható korabeli pénzre. Megjegyeztem, hogy a kis gyufaárus lány a pékség előtt álldogál, reméltem, hogy nem kószál el, és hogy találok egy zálogházat vagy helyet, ahol pénzt kapok az ékszeremért. Két utcával lejjebb kézzel lábbal sikerült a tranzakció. Egy külön élmény volt, hogy mindenki csodálkozva bámult rám a 21. századi ruháim miatt, nyilván zavarttá, de inkább a küldetésemre koncentráltam. Láttam az óratornyon, hogy már öt órát ütött, úgyhogy sietnem kellett, hogy valahol tudjak meleg ruhákat szerezni.

Bementem az első olyan üzletbe, ami egy szabó üzletnek tűnt. A szabó nagyon mérgesen nézett rám, minden bizonnyal már be akarta zárni a boltot, én azonban nagyon céltudatosan kiválasztottam egy meleg bundát és egy prémis cipőt, megmutattam neki a pénzemet,



hogy ennyit tudok értük adni, azonban ő rázta a fejét nevetve, és csak a cipőre mutatott.

Arra jutottam, hogy ez is több mint a semmi, ezért kezét rá-

tam vele, és nem vitatkoztam, elvittem a cipőt. Reméltem, hogy ha kicsit nagy is lesz a kislánynak, azért legalább nem fog fájni a lába. Alig maradt egy kis pénzem, de abból gondoltam, hogy majd gyufát fogok venni, hogy valahogy a bizalmába férkőzhessenek.

Nos sajnos a pékség előtt hűlt helyét találtam a kis gyufaárus lánynak, így szaladtam a főtéren tovább, hogy ráleljek. Közben észrevétlenül az egyik boltból sikerült elcsempészniem egy kisebb pokrócot, amivel reméltem, hogy majd kicsit betakargathatom. A maradék pénzem egy részéből pedig vettem neki egy kiflit.

Végre mikor megpillantottam, láttam, hogy kineveti egy gazdag házaspár és haragosan kiabálnak vele, hogy mit képzelsz, hogy rájuk akarja tukmálni a gyufát.

Odasiettem, és elkezdtem velük angolul vitatkozni, hogy ő is egy emberi lény, és csak próbál valahogy boldogulni az életben, de úgy tűnt, hogy nem beszélnek angolul, úgyhogy faképnél hagytak.



Ekkor megfogtam a kislány kezét, és a kezébe nyomtam az egypár cipőt, a kiflit, s ráterítettem a pokrócot is. Ő csak nagyokat pislogott, és rázta a fejét, hogy nem kell neki, én azonban gesztikulálva erősködtem, és a maradék pénzemet is a markába nyomtam a gyufára mutogatva, hogy adjon belőle, mire ő készségesen 'szót' fogadott, s a cipőt is felvette.

Ekkor vártam a csodát, hogy esetleg felébredjek, azonban nem történt semmi. Törtem a fejem, hogy vajon miért nem? Rájöttem, hogy nem oldottam meg a problémát attól még, hogy vettem neki egy jó pár cipőt, s loptam pokrócot, ettől még szegény kis gyufaárus lány bármikor megfagyhat, vagy éhen halhat, és sajnos továbbra sem kell senkinek. Találom kéne neki egy családot, akik befogadják.

De vajon Dániában egy álomban az utcán, hogy sikerülhet ez a művelet? Csak fogtam a fejemet, hogy ebből az agrázkódásból, hogy fogok felkelni, és hogy oldom meg ezt a mesét, hogy boldog vége legyen? Hogy találjak valakit, aki nagyon vágyik egy gyermekre egy este alatt?

Éppen háromnegyed hatot ütött a templomi harang, több ember is úgy tűnt, hogy odatart, így kézen fogtam a kis gyufaárus lányt, és mondtam neki, hogy menjünk be. Ő azonban

a gyufájára mutogatott, hogy azt kell árulnia. Megráztam a fejemet, próbáltam elmuto-
gatni neki, hogy talán a templom előtt eleve
nagyobb sikere lesz, hiszen lehet, hogy az em-
berek vennének tőle gyufát, hogy gyertyát
gyújthassanak. Úgy tűnt, valamennyire megér-
tett, és követett.

Beléptünk a hatalmas ódon falak közé, ahol
gyönyörű orgonaszó zengett, a dallamok is-
merősen csengtek, mégis volt bennük vala-
mi más, valami plusz. Csak gyertyák égtek az
egész épületben, s teljesen elvarázsolt, ahogy
az emberek átszellemülten énekeltek a kot-
tákból. Minden meghittebbnek tűnt, már nem
hiányzott az a nagy tömeg, amit délután a ba-
rátnómmal tapasztaltam. Imádtam azt a sűr-
gés-forgást is, azonban itt mégis sokkal jobban
éreztem magam. Közben próbáltam kémlelni
tehetősebb gyermektelen házaspárokat. Mi-
kor a pap áldoztatott, akkor sikerült kiszűrnom
egy nagyon kedves arcú hölgyet, őt akartam
valahogy megkérdezni, nem szeretne-e gyer-
meket. Belegondoltam, hogy napjainkban, ha
valaki odajönne hozzám ilyesmivel, az milyen
furcsán venné ki magát, de igyekeztem elhes-
segetni ezt a gondolatot, s megnyugtanni ma-
gam, hogy mivel ez csak egy álom, ezért bármí
lehetséges lehet.

Közben a templom másik végében egy idős
hölgy rosszul lett, csak annyit láttam, hogy a
földön hever, és az emberek körülállják. Oda-
futottam, hogy segítsek, megszabadítottam a
fűzőtől, és már kapott is levegőt, de ekkor na-
gyon csúnyán nézett rám az emberek, hogy
'lemezteleníttem' a hölgyet. Elkezdtem ma-
gyarul beszélni, hátha a külföldiségem elég
mentség a furcsaságaimra, és ez szerencsére
be is vált. Nem foglalkoztak velem többet, a
pap áldásával voltak elfoglalva. Ekkor láttam,
hogy az a kedves házaspár is nagyon áhítato-
san figyel a papot, s titkon felgyulladt bennem
a remény, hogy gyermekáldásért imádkoznak.
A kis gyufaáruslánytól kapott gyufaskatulyá-
mat elő is kaptam, s meggyújtottam az oldalsó
oltárnál egy gyertyát, azért imádkozva, hogy
sikerüljön a kislánynak segítenem.

A mise végén kézen fogtam, és egyenesen a
házaspárhoz vonszoltam. Igyekeztem ango-
lul-németül elmagyarázni, hogy a kislány na-
gyon szegény és árva, gyufa árulással keresi
a kenyerét, de mennyivel többre lenne képes,
ha valaki befogadná legalább a téle. Szeren-
csére valamennyire értették a mondataimat.
A férj félrevonult a feleségével, láttam, hogy
kicsit veszekednek is, azonban a feleség na-
gyon állhatatosan kiállt az érvei mellett. Annyí-

ra izgultam, mintha nem is álom lenne. Már az
sem érdekelt, hogy akár örökre itt ragadhatok,
csak az számított, hogy valahogy sikerüljön se-
gítenem a szegény, ártatlan kislánynon.
Visszatértek és azt mondták, hogy befogadják
a kislányt, s megpróbálnak jó szülőként bánni
vele...

Hirtelen magyar szót hallottam, és kinyitot-
tam a szememet.

- Évike, Évike, tessék felébredni! Agyrázkódása
volt.

Egy kórteremben feküdtem, és épp vizit lehe-
tett, mert orvosok álltak az ágyam körül. Mond-
ták, hogy a sürgősségre Tami vitt be, rövid idő-
re magamhoz tértem, tudtam is valamennyire
válaszolni nekik, viszont utána nagyon mélyen
elaludtam. Furcsa volt, hogy ebből semmire
sem emlékeztem.

- Ma még obszerváljuk, de 23-án, ha Önért jön
a családja, akkor hazamehet az ünnepekre
való tekintettel. Legközelebb legyen óvato-
sabb, ne akarja már most a kórházban tölteni
a karácsonyt, lesz arra még elég lehetőség!
- Ezzel az utolsó intéssel egy mosolyt csaltak az
arcomra.

Aznap még kivizsgáltak teljesen, s nem talál-
tak semmi kórosat. A családom értem is jött,
és nagyon megkönnyebbültek, hogy nem lett
komolyabb bajom.

Hazafelé menet a kocsik ablakából láttam egy
hajléktalan fiatal lányt, aki nagyon fázott, és
kértem a szüleimet, hogy álljunk meg. Tudtam,
hogy karácsonyra új kabátot fogok kapni,
ezért fogtam a régit, meg a péksüteményt,
amit útközben vettünk, s kiszálltam. A hajlékta-
lan lány kezébe nyomtam mindezt, s boldog
karácsonyt kívántam neki. Jó érzéssel töltött
el, hogy valami jót cselekszem itt is, ha nem is
oldottam meg ezzel minden problémáját, de
milyen jó, hogy legalább az álomban meg
tudtam változtatni egy mese végét.

Mikor visszatértem az autóba, kicsit furcsán
néztek rám a szüleim, de nem szóltak, csak
annyit:

- Álmodtál valamit, amíg nem tértél magad-
hoz?



Írta: Lukácsi Viktória

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!



Kriszti



Mima



Kata



Viki



Borka



Emma



Detti



Zsöfi



Kata



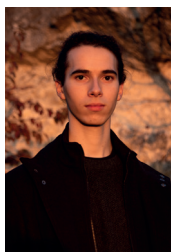
Julcsi



Évi



Hanci



Ōkos



Brandon



Marci



Barni



ELÉRHETŐSÉGEK:

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

