



Confabula gólyaszám

A pécsi orvoskar lapja

Anno 1992

| Köszöntők

| Interjúk

| Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól





Tartalom

- 3 | Szerkesztői levél
- Köszöntők**
- 4 | Rektori köszöntő - Dr. Miseta Attila
- 6 | ÁOK HÖK köszöntő
- 8 | GYTK HÖK köszöntő
- 10 | Dékáni köszöntő ÁOK - Dr. Nyitrai Miklós
- 14 | Dékáni köszöntő GYTK - Dr. Botz Lajos
- 16 | Parainesis - Dr. Maradna Gyula
- Interjúk**
- 18 | (Bio)kémia
- 20 | Molekuláris sejtbiológia
- 23 | Biofizika
- 26 | Üzenet a hallgatóknak - Dr. Balaskó Márta és Dr. Ollmann Tamás
- 28 | Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól
- 30 | Az első évről Váradi Katától
- 31 | Szabadidő - Éttermek és kávézók
- 34 | Csatlakozz a POE-hoz
- 36 | Legyél Te is Romhányis!
- 37 | Surgical Society
- 38 | Emergency Society
- 39 | Nyelvi Intézet
- 40 | A Nagy Orvosi Pécsi Kocsmatérkép
- 44 | Kutatási lehetőségek az egyetemen – avagy bevezetés a TDK munkába
- 46 | A pécsi orvoskar pszichológiai konzultációs lehetőségéről
- 48 | Legyél te is romhányis!
- 49 | Szabadidő - Kirándulóhelyek
- 52 | Segíthetek? - szösszenet a Tanulmányi Hivatal szerepéről
- 54 | Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtár
- 55 | Your Life @ÁOK
- 56 | A PTE ÁOK testnevelése és sportja
- 58 | Szabadidő - Mozi és színház

Főszerkesztő:

Kiss Krisztina

Grafika:

Murányi Éva

Dr. Karsai István

Lei Márton

Dr. Lukács András

Dr. Marada Gyula

Prof. Dr. Miseta Attila

Prof. Dr. Nyitrai Miklós

Dr. Ollmann Tamás

Pocsai Dóra Léna

Pontyos Kata

Julian Schnell

Dr. Takátsy Anikó

Török Emma

Váradi Kata

Dr. Warta Vilmos

Fordítók:

Isabelle Boone

Budai Mátyás

Németh Nóra

Veres Katinka

Felelős kiadó:

Pénzes Martin

PTE ÁOK HÖK elnök

Nyomda:

Sz. K. Stúdió Kft.

Olvasószerkesztők:

Hertelendy Hanna Mária

Kiss Krisztina

Váradi Kata

E számunk szerzői:

Dr. Ábrahám Hajnalka

Dr. Balaskó Márta

Besse Péter

Édes Eszter

Dr. Fittler András

Lara Ghunaim

Kiss Krisztina

Kósi Zsófia

Dr. Lukácsi Viktória

Lara Ghunaim

Tördelőszerkesztő:

Hertelendy Hanna Mária

Címlapfotó:

Rozmán Barnabás

confabula.szerkesztoseg@gmail.com

facebook.com/Confabula

Instagram @confabull

Kedves Gólya!

A Confabula szerkesztőségének nevében szeretnék gratulálni a sikeres felvételihez! Üdvözöllek egyetemünk népes hallgatótáborában! Eddigi életed talán legnehezebb megmérettetésén vagy túl, de máris megtetted az első lépést ahhoz, hogy megismerd a világ egyik legfontosabb és legelismertebb hivatását. Most kezdődik azonban a neheze. Szeptembertől új akadályokkal találsz szembe magad. Szerencsédre azonban, a legtökéletesebb környezetbe kerültél, hogy ezeket legyőzd. Mind az egyetem, mind hallgatótársaid állandó támogatást fognak nyújtani. Fordulj hozzájuk bizalommal akkor is, ha problémád adódott, de akkor is, ha csak ki szeretnél egy kicsit kapcsolódni, ha koccintani vagy bulizni szeretnél egyet! Biztos lehetsz benne, hogy mindig lesz valaki, akire számíthatsz. A heti medikus csütörtökök, a sörpöng, vagy a híres-hírheft Medikus Kupa csak néhány a számos lehetőség közül, ahol sorstársaiddal feledheted a mindennapok fáradalmait. Egyetemünk is elkötelezte magát a hallgatók jólétének biztosítása mellett, így lelki, fizikai és mentális területen is számos kikapcsolódási, feltöltődési lehetőség adódik. Életed legmeghatározóbb és legszebb éve előtt állsz, élj meg minden pillanatot!

Remélem az évek során rendszeresen kezdedbe akad majd a Confabula nyomtatott száma, vagy személyesen is találkozunk az egyetem különböző eseményein. Sok sikert, és még annál is több kellemes élményt kívánok Neked!

Kriszti

Dear Freshmen!

On behalf of the editorial staff of the Confabula, I would like to congratulate you on your successful admission! Welcome to our large student community!

You may have just accomplished the most difficult challenge of your life so far, but you have already taken the first step to get to know one of the most important and well-recognized professions in the world. The difficulties begin now, from September, you'll face new obstacles. Fortunately, you are in the perfect environment to defeat them. Both the university and your fellow students will provide you with constant support. Feel free to contact them, if you have any problems, but also if you just want to relax a bit, or you would like to have fun and party! You can also be sure, that there will always be someone you can count on in every situation. The weekly Medical Thursdays, beer pongs, or the most popular Medical Cup are just a few of the many opportunities, where you can forget about the daily routine with your friends. Our University has committed itself to ensure the well-being of its students, so they can also offer many opportunities for relaxation and recharging both in spiritual, physical, and mental fields. You will experience the most decisive and beautiful years of your life, enjoy every second of it!

I hope that over these years, you will regularly read the printed version of Confabula, or that we will meet in person at various university events. I wish you the best of luck and even more unforgettable experiences!

Kriszti



REKTORI KÖSZÖNTŐ

Kedves Új Hallgatóink!

A Pécsi Tudományegyetem szeretettel üdvözöl titeket! Nem csekély az a várakozás, ami bennetek van. Az egyetemi léttel kissé távolabb kerültök otthonról és ez nem csak fizikai értelemben lehet igaz. Egy ismeretlen környezethez történő alkalmazkodás pedig kihívásokkal jár.

„Minden kezdet egy másik kezdet vége is.”
/Seneca/

Sok múlik azon, hogy az első órától kezdve miként álltok a tanuláshoz. A tantermen kívüli érdekességek elterelő hatása sokak számára okoz nehézséget már az első vizsgaidőszak idején. Ezért ajánlom, óvatosan mérjétek fel azt, mire vagytok képesek, vegyétek komolyan a tanulmányaitokat, hogy ne érjen kellemetlen



meglepetés benneteket.

A tudást megszerezni jó, de át kell törni bizonyos határokat ahhoz, hogy ezt élvezni is lehessen. Ennek titka pedig a megfelelő mennyiségű ismeret intelligens beszerzése. Az intelligencia itt azt jelenti, hogy ezeket az ismereteket használni is tudjátok, ami talán a legnehezebb feladat. Ismeretként egy kirakós játék elemeit kapjátok meg, de az összerakást magatoknak kell elvégeznetek, eleinte természetesen tanáraitok segítségével. Ha ezzel nem foglalkoztok, az ismeretek is elvesznek. Persze az adatokat és gyakran a megoldásokat ma már könnyű beszerezni, de ez nem képesít saját gondolkodásra, intelligens szintézisre.

Bízatom magatokban! Nem az a fontos a számmunkra, hogy ki jön be az egyetemre, hanem az, hogy ki megy ki. Mit tudunk a két állapot között együttesen hozzátenni az egyéniséghez...

Az egyetem új technikai eszközökkel, új létesítményekkel is bőven szolgál, hogy ehhez a feltételek minél jobbak legyenek. Fedezzétek fel az egyetemet, ami egy hatalmas intézmény! Minél hamarabb találjátok meg azokat a területeket, melyek azután nem csupán szakmát, hanem életpályát is jelentenek a számotokra! Ez az utolsó lehetőség a munka világába történő kilépés előtt. Éppen ezért fontos, hogy keressétek a gyakorlati alkalmazások területeit a tudományos diákkörben és a szakkollégiumokban.

A tanulás mellett a kulturált kikapcsolódás minden formáját támogatjuk, legyen szó művészeti vagy sporttevékenységekről. Az egyetem és a város bőven szolgál ilyen lehetőségekkel, éljétek velük.

„A szerencse a felkészült elméknek kedvez!”

mondta **Blaise Pascal**. Készüljétek fel!

Üdvözlettel,

Miseta Attila
rektor

RECTOR'S WELCOME

Dear New Students!

The University of Pécs warmly welcomes you! The expectation you have in you is not small. Being a university student has taken you a bit further away from home, and this may not only be true in a physical sense. Adapting to an unfamiliar environment brings challenges.

„Every beginning is also the end of another beginning.”

/Seneca/

A lot depends on how you approach learning from the first lesson. The distracting effect of interesting things outside the classroom causes difficulties for many students already during the first exam period. That's why I recommend that you carefully assess what you are capable of,



take your studies seriously, so that you don't get any unpleasant surprises.

Acquiring knowledge is good, but you have to break certain boundaries in order to enjoy it too. The secret of this is the intelligent acquisition of the right amount of knowledge. Intelligence here means that you also can use this knowledge, which is perhaps the most difficult task. You will be given the pieces of a jigsaw puzzle as knowledge, but you have to put it together yourself, at first with the help of your teachers, of course. If you do not deal with this, the knowledge will also be lost. Of course, data and often solutions are now easy to obtain, but this does not teach you for independent thinking and intelligent synthesis of the information.

Trust yourselves! What is important to us is not who enters the university, but who leaves. What we, together can add to the individuality between the two states...

The university provides plenty of new technical tools and new facilities to make the conditions as good as possible. Discover the university, which is a huge institution! As soon as possible, find those areas that will not only be a profession, but also a life path for you! This is the last chance before entering the world of work. That's why it's important to look for areas of practical applications in the Undergraduate Student Research and professional colleges.

In addition to learning, we support all forms of cultural recreation, even art and sport activities. The university and the city offers plenty of such opportunities, take advantage of them.

„Luck favors the prepared mind!”

said **Blaise Pascal**. Get ready!

Best regards,

Attila Miseta
rector

HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

ÁOK

Kedves Gólya!

Nagy szeretettel köszöntünk a Pécsi Orvosin az ÁOK Hallgatói Önkormányzatának nevében! Őszintén gratulálunk felvételedhez, és bármilyen utad is vezetett hozzánk – akár most érettségizté, akár kanyargósabb történettel érkezéte – biztosíthatunk róla, hogy most a legjobb helyen jársz. A legjobb helyen álmaid megvalósításához, orvoslás iránti kíváncsiságod kielégítéséhez, és a legjobb helyen a sokat emlegetett egyetemi évek ikonikus élményeinek megszerzéséhez is.

A HÖK részéről szeretnénk rögtön augusztus végén a **Gólyatáborral** megalapozni Pécsen töltött éveidet, a tapasztalatok azt mutatják, már itt megkötöttek az első életreszóló barátságok – ezek pedig hatalmas erőforrást jelenthetnek majd az Orvosin töltött évek alatt. Valószínűleg nem tőlünk hallod ezt először, de röviden mégis szólnánk erről is: nem lesz egyszerű az előtted álló egyetemi időszak. A tanulással, a magánéleted alakításával, a feltöltődés lehetőségeinek megtalálásával, és még ezer más dologgal zsonglörködsz majd, hogy a végén a lehető legkiegyensúlyozottabban és lelkesen léphess majd be a nagybetűs orvoslásba. Ez messze nem lehetetlen küldetés, de a fentebb említett életreszóló barátságok a kihívásokkal való megküzdésben nélkülözhetetlen szerepet bírnak.

A kihívásokkal szemben nagy segítségedre lesznek majd instruktoraid is, leendő gólyatábori csapatod vezetői. Ők tapasztaltabb medikusként számtalan tanáccsal, ötlettel, segítséggel látnak majd el a tábor ideje alatt és a szemeszter közben is. Felsőbbéves hallgatótársaid társaságát egyébként is mindig érdemes keresni, akár barátok révén ismerkedsz meg velük, akár egy mentorprogramban vagy egy buliban, a medikus élet kincseit, trükkjeit tőlük tudod legkönnyebben eltanulni.

És végül, de nem utolsó sorban, bármi segítségre van szükséged, kérdésed, aggodalmad akad, vagy akár ötleted támad a tanulmá-

nyaid kapcsán, vagy az orvosi élet egyéb területein, hozzánk, a HÖK-höz, mindig bátran fordulhatsz. Gyakran találkozunk majd, a híres medikus bulikban és az Egyetem épületeiben óráról órára sietségek közben egyaránt, keress minket nyugodtan akár személyesen! Irodánkkal hamarosan megismerkedsz, ott szintén fel-lehetők vagyunk, de közösségi médiás oldalainkon üzenetben is elérsz bennünket.

Dolgozunk azért, hogy sok felmerülő problémának már a kibontakozása előtt elébe menjünk, és azért is, hogy megfelelően tájékozottassunk minden fontos, számotokra gólyaként releváns ügyről, programról és lehetőségről.

Mindent összevetve tehát egy rendkívül izgalmas, kihívásokkal teli, szövevényes életbe csöppentél bele, a POTE-család életébe. Reméljük, hogy Te is annyira szeretni fogod majd, mint amennyire mi odavagyunk érte.

Üdvözlettel:

a PTE ÁOK HÖK csapata



STUDENT COUNCIL

UPMS

Dear Freshman!

We warmly welcome you to University of Pécs Medical School on behalf of the Medical School Student Government! We would like to congratulate you on your admission, no matter the path you took to get here - whether you just graduated high school or landed here after a longer journey- we can assure you that you are now in the best place. The best place to make your dreams come true, to satisfy your curiosity regarding medicine, and the best place to collect the iconic experiences of the much talked about university years.

On behalf of the student government, we would like to lay the foundation for your years in Pécs with the **Freshman Camp** right at the end of August, and our experience shows that the first lifelong friendships are made there. These can be a huge resource during your University years. It's probably not the first time you've heard this from us, but we'd still like to talk about it briefly. The university period ahead of you won't be easy. You will be juggling studies, the challenges that come along with shaping your personal life, finding opportunities to recharge your batteries, and a thousand other things, so that in the end you will be able to enter the medical profession as balanced and enthusiastic as possible. This is far from an impossible mission, but the lifelong friendships mentioned above play an indispensable role in overcoming the challenges.

Your instructors, the leaders of your freshman camp team, will also be of great help to you in the face of challenges. As more experienced medical students, they will provide you with valuable advice, ideas and help during the camp and during the semester as well. In any case, it is worth seeking out the company of senior students, whether you meet them through friends, or in a mentoring program or at a party, you can learn the tips and tricks of medical life the best from them.

And last but not least, if you need help, have

questions, concerns, or even have an idea regarding your studies or in other areas of medical life, you can always contact us, the student government. We will meet often, at the famous medical parties and in the buildings of the University, between classes during the rush, feel free to look for us even in person! You will soon get to know our office, we can also be found there, but you can also reach us by direct message on our social media pages.

We work to prevent many emerging problems even before they develop, and also to properly inform you about all important matters, programs and opportunities that are relevant to you as a freshman.

All in all, you have fallen into an extremely exciting, challenging and complicated life, the life of the POTE family. We hope you will love it as much as we love it.

Best regards:

the UPMS SC team



HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

GYTK

Kedves Gólyák!

Mindenekelőtt szeretnénk nektek gratulálni a sikeres felvételitekhez, és köszönteni titeket egyetemünkön! Reméljük csodás öt vagy hat évet töltötök majd el az intézményünkben. Sok új inger fog titeket itt érni, amelyek segítségével a végén új emberként fogtok távozni tőlünk. Az előadások és gyakorlatok mellett egymástól is nagyon sokat tanulhattok. Érdemes nyitott szemmel járni, és minden kínálkozó lehetőséget kihasználni.

„Ez eddigi életeitek legnagyobb befektetése”

- hangzott el a mondat egyik bölcs oktatónk szájából még a mi első egyetemi előadásunkon, mely tapasztalataink alapján nagyon igaznak bizonyult. Meghatározó évek állnak előttetek, ha szorgalmasan tanultok, de mellette érdemes a közösségi életben is részt venni, ők emlékeket szerezni.

Mi, a **Hallgatói Önkormányzat**, értetek vagyunk. Segítünk, ha elakadtok bármilyen tanulmányi vagy egyetemi polgári ügyben. Emellett megannyi programmal is várunk titeket, melyeken ismerkedhettek, kapcsolódhattok és élményeket, emlékeket gyűjthettek. Szívükhöz talán legközelebb a már hagyománnyá vált **Gyógyszerész Borklubok** állnak, melyeken havi rendszerességgel művelődhetnek a borászat iránt érdeklődő hallgatók és oktatók. Legnagyobb rendezvényünk a **Szakest**, mely jellemzően közös főzést, sorsversenyt és esti bulit takar.

Elődeink két alapvető tanáccsal láttak el minket gólya korunkban, melyeket szeretnénk tovább adni nektek. Ezek megfogadásával rengeteg időt, energiát spórolhattok és olyan összetartó csapattá válhattok, mely egy életen át kitarthat.

Az első: együtt minden könnyebb. Legyen szó tanulásról, bulizásról vagy pihenésről. Másodsor pedig: Tudni kell, hogy mikor van a bulizás és pihenés ideje és mikor a tanulás. Bár evidensnek tűnhetnek ezek a tanácsok, mégis sokunk veszik el és veszti el az egyensúlyt egyetemi éve alatt. Ez, mondhatni, rendjén is van így, hiszen tanulni és fejlődni jöttünk ide. Ami fontos, hogy mindig legyen kire támaszkodni és legyen kihez fordulni a nehéz időszakokban.
Ezért mi igyekszünk mindig mellettetek lenni, érdekeiteket képviselni, álmaitokat megvalósítani.

Térjete be irodánkba tanácsért, beszélgetésért vagy akár csak néhány biztató szóért. Fordulhattok hozzánk problémáitokkal vagy akár ötleteitekkel. Sose felejtsetek, hogy mi értetek vagyunk és mi minden tőlünk telhető megteszünk, hogy érdemesek legyünk a bizalmatokra.

GYTK HÖK



STUDENT COUNCIL

GYTK

Dear Freshmen!

First of all, we would like to congratulate on your successful admission and welcome you to our University! We hope that you will spend a wonderful five or six years in our institution. Different kinds of impressions will find you here, and you can benefit from these as becoming a totally new person. Besides the lectures and the practises you are gonna learn a lot from each other as well. We recommend you to keep your eyes wide open and take as much advantage as possible from different opportunities.

„This is the biggest investment of your life so far”

- was the phrase from one of our wise instructors at our first university lecture, which proved to be very true based on our experience. You have decisive years ahead of you if you study diligently, but also participate in community life as well.

We, as the **Student Council**, are just here for all of you. We will help you if you get stuck with any educational or university matter. In addition to this, we are organizing so many different events for you, where you can get to know each other better, recharge and collect tons of experiences and memories. Probably the closest to our heart is the traditional **Pharmacist Wine Club**, where students and teachers also can learn about oenology on a monthly basis. On top of all this, our biggest event is the **Pharmacy Students' Evening**, where we cook all together, do some relay races and we party at night.

Our ancestors gave us two basic pieces of advice when we were freshmen, and we would like to share them with you now. By taking these bits of advice, you can save a lot of time and energy, and become a really strong, conver-

gent group that could last for a lifetime.

The first one: Everything is easier together. Whether it is about studying, partying, or relaxing. The second one: You need to know, when it's the right time to party, study, and to relax. Although these may sound so obvious, but many of us get confused a bit and easily lose the balance during our University years. This one might say, that it is correct, because we came here to study and to improve ourselves. What is actually really important, is to always have someone to rely on and turn to, when you are going through some rough times. *This is why, we are trying to be on your side and represent you in every case, and also try to help you make your dreams come true.*

Based on the following, feel free to come into our office at any point, for some advice, for a little chat, or if you just need some encouragement also. You can contact us with any problems or ideas you may have. Do not forget, that we are here just for you, and we will do our best to be worthy of your trust.

Faculty of Pharmacy SC





DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ

ÁOK



Sok szeretettel üdvözlöm újonnan érkezett hallgatóinkat!

Amikor az orvosi hivatást választották, az egyik legfontosabb döntésüket hozták meg életükkel és a jövőjükkel kapcsolatban. Meggyőződésem, hogy kétszeresen is jól döntöttek, amikor a pécsi orvostudományi karra jelölték meg az orvosként való pályafutásuk helyszínéül. Nem egyszerűen a kiemelkedő magyar orvostudományi iskolák egyikébe kerültek - amely legalább annyira büszke múltjára, mint jelenére - hanem olyan helyre, amelynek minden egyes munkatársa, orvostársától a portásig, szellemiségében és tettiben is elhivatott a fejlődés és a kiválóság iránt.

Pécsen az orvostudományi képzés 1367-ben, a **Pécsi Egyetem** alapításával kezdődött. Bár a történelem viharai az egyetemi szintű képzést többször szüneteltették, a feltárt adatok alapján ezen évek alatt is folyamatosan volt Pécsen valamilyen felsőfokú egészségügyi képzés. Az egyetemi szintű orvostudományi képzés újjáéledése szorosan kapcsolódik a trianoni eseményekhez. Ennek hatására költözött Pécsre 1923-ban rövid budapesti kitérő után az 1912-ben alapított pozsonyi Erzsébet Tudományegyetem. Ennek alapjain 1951-ben jött létre az önálló **Pécsi Orvostudományi Egyetem**. A 2000-ben lezajlott egyetemegyesítéssel lettünk a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kara.

Az oktatás minősége a legfontosabb értékünk; képzéseink a legmagasabb színvonalúak minden összehasonlításban, a pécsi orvosi diploma **nemzetközileg is elismert**. Mi nemcsak tudást, hanem biztos jövőt és megbecsültséget is kínálunk hallgatóinknak. Célunk, hogy folyamatosan együtt fejlődjünk a legmodernebb orvostudományi és oktatási módszerekkel, hagyományos értékeink tisztelete és megtartása mellett. A kutatás területén az Általános Orvostudományi Kar az Egyetem zászlóshajója, az orvosi biológiai alap- és az alkalmazott klinikai kutatásban élen járunk országosan, számos kiváló kutatóval, kutatócsoporttal ren-



delkezünk. Törekszünk a legkiválóbb szakemberek megnyerésére az intézmény számára és munkájukhoz a lehető legjobb feltételeket biztosítani, ám emellett minden lehetséges módon támogatjuk a pályakezdő kolléganők és kollégák kutatómunkáját is.

A fejlődés iránti elkötelezettségünket szabad szemmel is jól láthatja, aki felénk jár. Önmagában is impozáns új épületeink, az új oktatási és kutatási épületszárny, a Fogorvostudományi Központ, a megújult Preklinikai Kutató Laboratórium vagy a mintegy 6000 négyzetméteres, kétszintes parkolóház a campus területén mind büszkén hirdetik ezt. Még ennél is fontosabbak az olyan oktatás és hallgatói környezet fejlesztésére tett erőfeszítéseink, mint a Szimulációs Oktatási Központ bővítése, megújulása vagy a digitális oktatásba fektetett munkánk. Mindezek mellett folyamatosan tervezzük a jövő fejlesztéseit is. Akik most kezdik pályafutásukat nálunk hatalmas átalakulás szemtanúi lehetnek, amelynek pozitívumaiból már tanulmányaik során is részesülni fognak.

Az Orvoskar hallgatói mellett élvezhetik annak az előnyeit is, hogy a Pécsi Tudományegyetem az ország egyik legnagyobb egyeteme, ahol bőségesek a lehetőségek a szakmához nem közvetlenül kapcsolódó továbbképzések és előadások meghallgatására, a sportolásra, a kulturált szórakozás számos fajtájára.

”

A nagyszámú, soknemzetiségű és sokféle tudományterülettel ismerkedő hallgató és a város mediterrán hangulata barátságos, nyüzsgő és élettel teli egyetemvárossá teszi Pécsét, ahol érdemes tanulni és az egyetemi éveket megélni.

A gyors technikai fejlődés és a fokozódó



specializáció ellenére az orvostudomány és a rokon diszciplínák maradtak a legközvetlenebb (tanár-diák, beteg-gyógyító orvos) interperszonális kapcsolatokon alapuló tudományágak. Élen járunk az oktatás digitalizációjában, emellett azonban hiszünk a közösség pozitív formáló erejében és az oktatói, kutatói munkakörnyezet, a teremtő intézményi légkör kialakításának fontosságában. Az orvosi szakma egyik fontos jellemzője – egyben kívánalma is – a magas fokú kollegialitás, az együttműködés.

Karunk híres arról, hogy igen erősek és közvetlenek a tanár-diák kapcsolatok, és arról, hogy aki minket választ, a tanulási, fejlődési lehetőségeken kívül támogatást, élethosszig tartó kapcsolatokat, barátságokat is nyerhet. Diákjaink akár a gyógyítást, akár a kutatást választják nálunk, mindenben a támogatásunkat bírják most és a jövőben is.

A pécsi orvoskar egy nagy család. Most már a Ti is a részei vagytok, helyetek van köztünk! Bízunk Bennetek. Tegyük meg közösen mindent azért, hogy ezentúl is öröm és büszkeség legyen Karunkra járni

Szívélyes üdvözlettel,
Dr. Nyitrai Miklós
dékán



DEAN'S WELCOME

LOK



I warmly welcome our newly arrived students!

When you chose the medical profession, you made one of the most important decisions for your life and future. I am convinced that you made a double right decision when you chose the Faculty of Medicine in Pécs as the place to become a doctor. You did not simply end up in one of the outstanding Hungarian medical schools - which is at least as proud of its past as it is of its present - but in a place where every single employee, from medical colleagues to janitors, is dedicated to development and excellence in spirit and actions.

Medical education in Pécs began in 1367, with the founding of the **University of Pécs**. Although the storms of history have interrupted university-level training several times, based on the revealed data, there has been continuous higher-level health training in Pécs during these years as well. The revival of university-level medical education is closely linked to the Trianon events. As a result, the Elizabeth University of Bratislava, founded in 1912, moved to Pécs in 1923 after a short detour in Budapest. On its bases was established the independent **University of Medical Sciences** in 1951. With the university merger that took place in 2000, we became the Faculty of General Medicine of the University of Pécs.

The quality of education is our most important value; our trainings are of the highest quality in all comparisons, a medical qualification from Pécs is **internationally recognized**. We offer our students not only knowledge, but also a secure future and respect. Our goal is to continuously develop with the most modern medical and educational methods, while respecting and maintaining our traditional values. In the field of research, the Faculty of General Medicine is the flagship of the University, we are at the forefront of basic biomedical and applied clinical research



nationally, and we have many excellent researchers and research groups. We strive to attract the best specialists for the institution and to provide the best possible conditions for their work, but we also support the research work of colleagues starting their careers in every possible way.

Anyone who visits us can see our commitment to development with the naked eye. Our new buildings, which are impressive in themselves, the new education and research building wing, the Dental Center, the renovated Preclinical Research Laboratory or the approximately 6,000 square meter, two-storey parking garage on the campus all proudly advertise this. Even more important are our efforts to improve education and the student environment, such as the expansion and renewal of the Simulation Education Center or our work invested in digital education. In addition to all this, we are constantly planning future developments. Those who are just starting their careers with us can witness a huge transformation, the positives of which they will already benefit from during their studies.

Students of the Faculty of Medicine can also enjoy the benefits of the fact that the University of Pécs is one of the largest universities in the country, where there are plenty of opportunities to listen to further trainings and lectures not directly related to the profession, to play sports, and to enjoy many types of cultured entertainment.

”

The large number of multicultural students studying a wide range of disciplines and the city's Mediterranean atmosphere make Pécs a friendly, bustling and lively university city, where it is worth studying and living the university years.

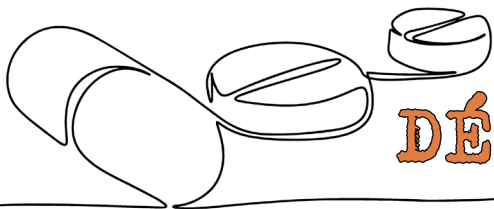


Despite rapid technical development and increasing specialization, medicine and related professions remained the disciplines based on the most direct (teacher-student, patient-treating doctor) interpersonal relationships. We are at the forefront of the digitization of education, but we also believe in the positive shaping power of the community and the importance of creating a working environment for educators and researchers and a creative institutional atmosphere. One of the important characteristics of the medical profession - as well as its desire - is a high degree of collegiality and cooperation.

Our faculty is famous for the very strong and direct teacher-student relationships, and for the fact that whoever chooses us, in addition to learning and development opportunities, can also gain support, lifelong relationships, and friendships. Whether our students choose treatment or research with us, they will have our support in everything now and in the future.

The Faculty of Medicine in Pécs is a big family. Now you are part of it, you have a place among us! We trust you. Let's do everything together to keep making it a joy and pride to visit our faculty!

Kind regards,
Dr. Miklós Nyitrai
dean



DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ

GYTK



Kedves Gólyák!

Magam és a PTE Gyógyszerésztudományi Kar közössége nevében sok szeretettel köszöntjük a tanulmányaitat 2023 őszén megkezdő hallgatóinkat. A GYTK 2016 óta működik önálló karként az egyetemen, az elmúlt évek alatt jelentős szakmai, szervezeti, infrastrukturális, humán-erőforrás és képzési portfólió fejlődésen ment keresztül, melynek eredményeit és irányait reményeim szerint lesz alkalmatok meg tapasztalni. Az oktatás szempontjából két aktuális és meghatározó fejlesztést emelnék ki: a Biotechnológia BSc indulása és a Gyógyszerész szak tantervi reformja/átalakítása. Mindkettőt a szakma és a munkaerőpiac folyamatos fejlődése hívta életre, és ezen fejlesztésekkel a Ti szakmai karrierutatok lehetőségeit kívánjuk kitágítani. A képzéseink igen szerteágazó ismeretköréből, úgynevezett multidiszciplináris jellegéből, adódóan különböző tudományterü-

letekkel ismerkednek meg az itt tanulók, és az oktatás is szoros társakri együttműködéssel valósul meg. Ez a hivatásosok egyik jellegzetessége is lesz, hiszen egy gyógyszerész a mindennapi munkája során számos szakemberrel dolgozik együtt. Célunk, hogy a nemzetközi gyógyszerész-képzési trendek, külföldi oktatási gyakorlat, a hallgatói igények és a tudományterületek fejlődésének megfelelően a pécsi képzés beteg orientált legyen és a gyakorlati problémákra készítsen fel, szemben a régebbi termék fókuszú és az elméleti ismereteket hangsúlyozó oktatással. A tematika tartalmi megújulása mellett a hallgatóink és dolgozóink pedagógiai kulcskompetenciáit fejlesztő tanulás- és tanítás-módszertani képzések zajlanak a Karon, ezáltal hozzájárulva a GYTKs kurzusok oktatási színvonalának emeléséhez.

Az egyetemi évek elsősorban a tanulásról szólnak, ugyanakkor ez nem csak a könyvek és jegyzetektől való tanulást jelenti. Sokkal inkább az évfolyamtársakkal való együttműködésből származó tapasztalatokat, az oktatóktól és gyakorlatvezetőktől ellesett attitűdöt és hivatástudatot, a tudományos diákköri kutatómunkát, vagy a szakmai gyakorlatok során szerzett tapasztalatokból megismert gyakorlati problémák megoldását jelenti.

Fejlődésben, tanulásban és együttműködésben gazdag időszak vár rátok az elkövetkező években, melyhez sok sikert, örömet és kitartást kívánok!

Dr. Fittler András

általános, oktatási és stratégiai dékánhelyettes





DEAN'S WELCOME

GYTK



Dear Freshmen!

On behalf of myself and the PTE Faculty of Pharmacy, warmly welcome our students starting their studies in the fall of 2023. The GYTK has been operating as an independent faculty at the university since 2016. During the last few years, it has improved significantly in professional, organizational, infrastructural, in human resources and training portfolio as well. Most likely you will have the opportunity to experience the results of all and its directions. From the point of educational view, I would like to highlight two current and decisive developments: the launch of the Biotechnology BSc and the curriculum reform/transformation in the Faculty of Pharmacy. Both were created by the continuous development of the profession and the labor market, and with these developments we intend to expand the possibilities of your professional career paths. Due to the wide-range of our

courses, the so-called multidisciplinary nature, the students here will get to know different fields of science, and its education is in close cooperation with the fellow faculties too. This will also be one of the characteristics of this profession, since a pharmacist works together with many other specialists during his work. According to the international pharmacy training trends, foreign educational practice, student needs and the development of scientific fields, the training in Pécs is patient-oriented and prepares you for practical problems, instead of the previous product-focused education that emphasizes theoretical knowledge. In addition to the renewal of the content of the topics, the Faculty conducts learning and teaching methodology trainings that develop the pedagogical key competencies of our students and staff, thus contributing to raising the educational standard of the GYTKs courses.

The university years are primarily about learning, but this does not mean only learning from books and notes. Rather the experiences gained from working in a team, the attitude and professionalism of instructors and internship supervisors, the research work of academic students, or the solution for practical problems learned from the experiences gained during professional internships.

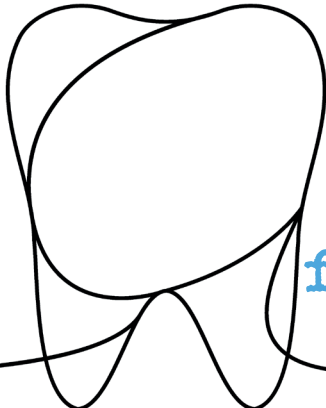


The following period will be rich in improvement, learning and cooperation for all of you, and I wish you all the success, joy and determination!

Dr. András Fittler

general, education and strategy vice dean





Parainesis az elsős fogorvostanhallgatókhoz



Először is engedjék meg, hogy gratuláljak a sikeres felvételihez és sok szeretettel köszöntsem Önöket!

De hol is? Talán furcsának hat a kérdés, de tapasztalatból tudom, hogy az egyetemre bekerült hallgatók döntő többsége nem rendelkezik pontos ismeretekkel az egyetemi képzést, egyetemi életet vagy akár a választott szakmát illetően. Ezért szeretnék most pár gondolatot megosztani, ami reményeim szerint megkönnyíti az eligazodást a kezdetben bonyolultnak tűnő, a középiskolaitól jelentősen eltérő oktatási rendszerben.

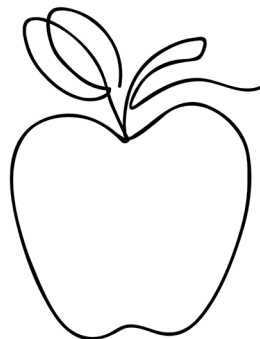
Azt bizonyára mindenki tudja, hogy a képzés kreditrendszerben történik. Higgyék el, ez a rendszer sokkal inkább hallgatóbarát, mint oktatóközeli. Nagyon röviden összefoglalva: vannak kötelező tárgyak, amiket mindenkinek fel kell venni és teljesíteni is kell. Ezen kívül meghirdetünk olyan kurzusokat is,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

Minden frissen bekerült hallgató első gondolata, hogy lehetőségek szerint annyi tárgyat vesz fel, amennyit csak lehet, meglehetősen túlvállalva ezzel magukat.



A kreditrendszer ugyanis becsapós. Az órarend csak az ún. kontakt órákat tartalmazza:

a rendszer felépítéséből adódóan ezek csak a tantárgyak ismeretanyagának kb. 40%-át tartalmazzák. A többit egyéni felkészüléssel (könyvtár, internet, önálló kutatómunka) kell a hallgatónak megszerezni. Ezt szem előtt tartva az egyébként sem foghíjas órarend máris zsúfolt időbeosztást takar, ami a hét öt napját szinte reggeltől estig betölti. Távol álljon tőlem, hogy választható kurzusokat meghirdető kollégáimat



szírénekhez hasonlítsam, akik csábító tárgyaikkal az időhiány feneketlen mélységébe húzzák a hallgatót.

Az alapozó modul tárgyai fontosak, amit az is igazol, hogy a fogorvostudományi kutatások jelentős részében éppen ezeket a területeket hívjuk segítségül. Klinikusként azonban fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a választható tárgyra szánt kredit keretet nem érdemes már az első években feltölteni, hiszen a klinikai modulban is kaphat a hallgató számos olyan ismeretanyagot, amit gyakorló orvosként közvetlenül is hasznosíthat.

A fogorvos képzés másik sajátossága, hogy elméleti ismeretek mellett a manuális képességek felmérésére és fejlesztésére is nagy szükség van.

A pácienseken végzett betegellátás nem csak szellemi, hanem testi felkészültséget is igényel.

”

Ezeknek a készségeknek a megélétéről igyekszünk már a kezdeti időszakban tájékozódni és jól felkészült, tapasztalt oktatóink hasznos tanácsokkal igyekeznek személyre szabott felkészülési tanácsokat adni.



Végezetül egy jó tanács:

a felsőbbéves hallgatóktól ne csak a legjobb szórakozóhelyek listáját kérjék el, hanem bátran támaszkodjanak az életből merített tapasztalataikra.

Segítségnyújtás előtt oktatóink sem zárkóznak el, hiszen a célunk közös.

Magam és oktatótársaim nevében nagyon sok sikert és örömet kívánok egyetemi éveikre, és kívánom, hogy ugyanezt találják meg a későbbiekben választott hivatásuk gyakorlása közben is.

Dr. Marada Gyula
tanszékvezető
Fogpótlástani Tanszék



(Bio)kémia

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

Az orvos szakmája során rengeteg döntést hoz. Ezekhez a döntésekhez rengeteg különböző szempontot (természettudományos, etikai, gazdasági, jogi, logisztikai, HR stb.) vesz figyelembe. Ezek közül a természettudományos szempontok azok, amelyek kijelölik, hogy egyáltalán mi a lehetséges, illetve melyik döntésnek mi a megkerülhetetlen ára. A természeti törvények ugyanis kíméletlenek, sem fenyegetéssel, sem könyörgéssel, sem megvesztegetéssel, sem népszavazással, sem alkotmánymódosítással nem változtathatók meg. Aki a természeti törvények ellen vét, az nem csak akkor kap büntetést, ha a parkolóőr, rendőr,



adóellenőr észreveszi. Viszont aki tisztában van a természeti törvényekkel, az saját maga és betegei előnyére tudja azokat kihasználni.

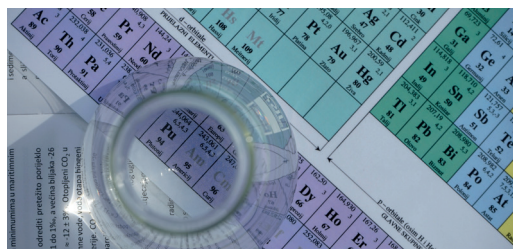
Az alapozó tantárgyaknak két fontos szerepét látom. Egyik a természettudományos alapozás, aminek szerintem az a célja, hogy amikor a hallgatók elérkeznek a pre-klinikai/ klinikai szakaszba, értelmes sebességgel tudjanak haladni a tananyagban, és ne kelljen folyton kérésre lépni a korábban tanultakat. A másik oldal, amivel a látványosabb problémák vannak, az az életmódváltás. Azok a praktikák, amik a tanulást (sőt, az időmenedzselést és prioritizálást) illetően a gimnáziumban működtek, az egyetemen hosszabb-rövidebb ideig működnek csak, és előbb-utóbb valami újat kell

tanulni a boldoguláshoz. Ezekben is segítenek – indirekt módon – az alapozó tantárgyak. Az alapozó tárgyakon belül a kémia/ biokémia nehézsége és egyben szépsége is az, hogy a molekulák, amikről a tárgy szól, annyira kicsik, hogy szabad szemmel nem láthatók, csak elképzelni tudjuk azokat. Így nagyon sokat kell használnunk a fantáziánkat, és fel kell tudni építeni egy belső univerzumot, amely azután az éle tan, kórélettan, patológia, gyógyszeratan és a klinikai biokémia megértését közvetlenül, a klinikai tárgyak nagy részét pedig közvetve támogatja.

Hogyan épül fel a kémia/ biokémia oktatása?

Első félévben „Orvosi kémia” címmel oktatunk egy fő tárgyat, és tartunk mellé egy ún. kritériumkurzust „Az orvosi kémia alapjai” címmel, felzárkóztató céllal. Második félévben a „Bevezetés a biokémiába” című tárgyat a biomolekulák (szénhidrátok, lipidek, aminosavak/ peptidek/ fehérjék és nukleotidok/nukleinsavak) kerülnek a fókuszba, valamint betekintést nyernek a hallgatók ezek főbb kölcsönhatásaiba is, pl. az enzimatis folyamatokba és azok szabályozásába, valamint a molekuláris biológia néhány folyamatába.

A harmadik félévben – „Biokémia” címmel – az anyagcsereútvonalakat ismertetjük meg közelebbről, beleértve azok szabályozását és az abban részt vevő hormonokat, jelátviteli utakat. A most belépő évfolyam lesz az első, amely a harmadik félév végén, a három félév anyagból tesz majd szigorlatot (a korábbi évfolyamok négy félév anyagából szigorlatoztak). A negyedik félévben „Orvosi biokémia”



r amely a harmadik félév végén, a három félév anyagból tesz majd szigorlatot (a korábbi évfolyamok négy félév anyagából szigorlatoztak). A negyedik félévben „Orvosi biokémia” címmel pedig egy komplex képet igyekszünk adni a biomolekulák és az egyes anyagcsere-folyamatok szerepéről, szabályozásáról, itt meülnék fel hangsúlyosan szerv- és organellum-specifikus megfontolások is, és ekkor esik több szó bizonyos betegségek molekuláris hátteréről is. A négy félév anyagát úgy igyekeztünk felépíteni, hogy a tudás spirálszerűen alakuljon ki a hallgatókban, ehhez szemeszterről szemeszterre egyre magasabb szintű ismereteket adunk egyes visszatérő témákról – amelyek mindig támaszkodnak a korábbi félévek, esetenként más tárgyak anyagára is.

Mire számítsanak a hallgatók a számonkérések kapcsán?

A félévközi rendszeres készülést mind a négy félévben heti rendszerességű számonkérésekkel ösztönözzük és egyben támogatjuk, mert tudjuk, milyen fontos a mai 18-20 éveseknek a sűrű, és lehetőleg azonnali visszajelzés arról, hogy jól csinálják-e a dolgukat. Ezekkel a félévközi tesztekkel a félév végi vizsgára is lehet pontokat szerezni egyfelől, másfelől bizonyos szint el nem érése esetén már vizsgázni sem mehet az illető, az pedig gyakorlatilag évismétlést jelent. Az első év első félévében egy ún. kritériumtárgy („Orvosi kémia alapjai”) is szerepel a tanmenetben, mint az „Orvosi kémia” főtárgy vizsgára bocsátási feltétele. Aki jó előképzettséggel érkezik, az a félév elején egyetlen teszt megírásával teljesítheti ezt a kritériumtárgyat, és akkor nem kötelező látogatnia a tárgy heti két óráját. Másfelől, aki gyengébb háttérrel érkezik, annak jól jön ez a heti két óra gyakorlás, illetve elmélyítés, hogy a félév végére mindenképpen el tudjon érni egy közös szintre.



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

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

<p>1. félév Gyógynövények kémiája Polifenolok kémiája</p>	<p>3. félév Biokémia - Kérdezz-felelek A halál kémiája A tömegspektrometria szerepe az orvostudományokban A kémia vizsgától a biokémia szigorlatig (fogorvostanhallgatóknak)</p>
<p>2. félév Bioaktív vegyületek kémiája Bioenergetika A biokémia alapjai Bioszervetlen kémia A humán evolúció orvosi vonatkozásai A nyomelemek orvosi jelentősége</p>	<p>4. félév Élmény- és életszerű biokémia Orvosi biokémia - Kérdezz-felelek Patológiás elváltozások csoportokon Vállalkozásfejlesztés- és menedzsment</p>

Mit üzenne a hallgatóknak?

A kémia/biokémia, mint az emberi testről szerzett molekuláris mélységű ismereteink összessége a XXI. században megkerülhetetlen, az orvosi diagnosztikában és a terápiában egyaránt. Az a célunk, hogy második év végére egy olyan szintre jussanak el, hogy kellő molekuláris szintűismeretekkel felvértezve tudják megkezdni a pre-klinikai modult.

A tárgyainkkal a magyar hallgatóinknak általában nem szellemi kapacitásbeli vagy természettudományos problémái szoktak lenni, tehát a tárgyaink nem megtanulhatatlanul nehezek. Akinek tartósan problémája volt az elmúlt években, azt tapasztalataim szerint különféle előítéletek, illúziók és tévhitek okozták. A legjobban mindannyian azt szeretjük, ha jól megérdemelt jeles osztályzatot adhatunk, szerencsére egyre többször volt erre alkalmunk. Szeretettel várjuk a TDK-zni vágyó hallgatókat, hiszen rengeteg színvonalas kutatásban vesz részt az intézet, melyek nagyon gyakran klinikai együttműködések. Itt folyik nálunk a kísérletes munka, de a beteganyagot/mintát valamelyik klinikáról hozzák, és az eredmények is valamely betegség jobb megismerését, vagy eredményesebb gyógyítását célozzák.

Biokémiai és Orvosi Kémiai Intézet



Molekuláris sejtbiológia



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

A Molekuláris sejtbiológia az általános orvostan- és fogorvostanhallgatók kurrikulumának alapozó moduljához tartozik, amelyet első évfolyamos hallgatóknak oktatunk. Ezennel meg is ragadnám az alkalmat, hogy a leendő elsős hallgatókat szeretettel köszöntsem. Gratulálok nekik a sikeres felvételihez, és sok sikert kívánok az egyetemi tanulmányaikhoz. Visszatérve a Molekuláris sejtbiológiára, erre a tantárgyra egyrészt más alapozó modulhoz tartozó tárgyak, másrészt később a preklinikai tantárgyak épülnek. Ezen túlmenően, az általunk oktatott anyag később, a klinikumban is előkerül, gondoljunk csak a génterápiás eljárásokra, gének mutációjának kimutatására egyes betegségekben vagy éppen a koronavírus fertőzéskor a diagnosztikában is használt PCR tesztre. Ezek

miatt elengedhetetlen, hogy a hallgatók a Molekuláris sejtbiológia tantárgyat teljesítsék, mielőtt a ráépülő tárgyakat hallgatni kezdik.

Hogyan épül fel a tárgy tematikája?

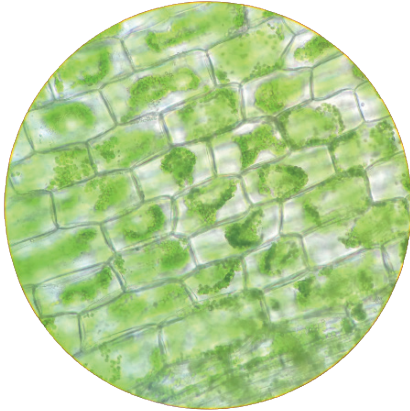
A tantárgy két féléves, az első év első és második félévében történik az oktatása. Az első félévben a hallgatók megtanulják azokat az alapvető molekuláris szintű biológiai folyamatokat, amelyek az egészséges sejtekben zajlanak (DNS replikáció, transzkripció, transláció, endocitózis, exocitózis, mitózis, meiózis stb.), valamint az egyes sejtalkotók morfológiai és funkcionális sajátosságait. Emellett megismerkednek azokkal a molekuláris biológiai módszerekkel, amelyekkel egyrészt a sejten belül zajló folyamatokat felfedezték, illetve, amelyek napjainkban egyes betegségek diagnózisának felállításakor rutinszerűen használatosak (pl. a fent is említett és mindenki által már hallott PCR). A második félévben azokat a sejten belül zajló folyamatokat tárgyaljuk, amelyek a sejt és a környezete (másik sejt, sejten kívüli ún. extracelluláris tér) közötti interakciót követik. Az oktatás során végig nagy hangsúlyt helyezünk arra, hogy az éppen tárgyalt folyamat jelentőségét betegségekkel illusztráljuk.

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

Fontosnak tartom, hogy a hallgatók az egyes fejezetekben tárgyalt folyamatokat ne vizsgakérdésszerűen különálló jelenségként értel-



mezzék, hanem összefüggéseiben lássák mind-azt, ami a sejtben zajlik, és megértsék, hogy az egyes folyamatok hogyan kapcsolódnak egymáshoz, mit jelent egy-egy molekula (pl. fehérje) működésének megváltozása. Ennek megvalósulása nemcsak azzal jár, hogy a hallgató jó jegyet kap majd a vizsgán, hanem azzal is, hogy feltárul előtte egy, normális esetben (azaz egészségesben) minden molekulájában és minden mechanizmusában precíz módon összerendezetten működő „világ”, a sejt, illetve a sejtek által felépített szövet, majd tovább szerveződve végül az emberi szervezet.



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

Először is fontosnak tartom megjegyezni, hogy bár olyan jellegű rendszeres számonkérések nincsenek egy egyetemen, mint egy középiskolában, elengedhetetlen a folyamatos évközi tanulás, hiszen egyetlen vizsgaidőszakban kb. akkora anyagmennyiség elsajátításáról kell

számot adni, mint az érettségien. Ezért a félév során a hallgatók több évközi tesztet írnak, amelyek célja a tanulásra való ösztönzés. Azok a hallgatók, akik ezeken a teszteken jól teljesítenek, pontokat gyűjtenek, és felmentést kaphatnak a félév végi vizsga alól.

A folyamatos tanulás mellett elengedhetetlen, hogy a hallgató részt vegyen az órákon, és nemcsak azért, mert kötelező, és elmulasztása esetén nem fogadjuk el a félévet, hanem mert olyan információkhoz juthat hozzá, amelyeket nem biztos, hogy megtalál a tankönyv lapjain.

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

Két dolog van, amitől óva intek minden hallgatót. Az egyik, hogy úgy tanulják meg a tananyagban szereplő idegen szavakat, hogy nem tudják azoknak a jelentését.

Rettenetesen nehéz úgy tanulni, hogy valaki csak magol, de nem tudja mit, és az egyes kifejezéseket is sokkal könnyebb összekeverni, ha valaki nem tudja az adott szó jelentését.



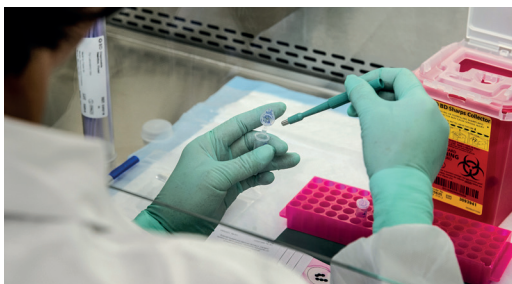
Az idegen szavak jelentése könyv formátumban nyomtatott szótárban (pl. Orvosi szavak szótára) megtalálható, de akár az internet is segítséget nyújthat, amellett, hogy az oktatásunk során igyekszünk az idegen szavak jelentését megmagyarázni. A másik dolog, amit ne tegyenek a hallgatók, hogy korábbi, hallgatók által készített jegyzeteből tanulnak. Időnként ezek a jegyzetek eljutnak hozzánk, és rendszerint sok hibát találunk benne. Az Orvosi Biológiai Intézet részéről hivatalosan ezeket senki nem lektorálta, ezért a benne szereplő tartalomért az intézet nem vállal felelősséget. Felelősséget kizárólag az intézet által kiadott jegyzetekben, a kari és intézeti hivatalos weboldalakra feltöltött digitális tananyagokban valamint Szeberényi professzor úr Molekuláris sejtbiológia című tankönyvében olvashatókért vállalunk.

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

Azon általános orvostanhallgatók számára, akik szeretik a gondolkodtató feladatokat, ajánlom Szeberényi professzor úr az első félévben induló elektív kurzusát, a Molekuláris sejtbiológiai kísérletek címűt. A kurzus tematikája gyakorlatilag párhuzamosan halad az előadások tematikájával, ezért az ott elhangzottak mélyebb megértését teszi lehetővé, és problémamegoldó feladatokon keresztül kísérletek eredményeit elemzik a hallgatók.

A szóbeli vizsgára való felkészülést segíti az egyik fakultatív kurzus, melynek címe *Hogyan vizsgálunk sejtbiológiából. Ennek során a hallgatók a tételsor kérdéseiből készülnek óráról órára, és a vizsgán is közreműködő oktatók előtt számot adnak a tudásukról.*

”



A második félévben szintén felvehető ezeknek a kurzusoknak a 2. félévre kialakított verziója. Emellett egy másik fakultatív tárgy a 2. félévben oktatott jelátviteli folyamatok rejtelseiben segít elmélyülni, címe: Jelátviteli betegségek. Szeberényi professzor úr másik kurzusa, a Molekuláris Medicina napjaink egyik legdinamikusabban fejlődő orvosi ágába enged bepillantást, melynek során a hallgatók a betegségek molekuláris biológiai módszerekkel történő diagnózisa, valamint a génterápia részleteivel bővíthetik tudásukat. A vizsgára való felkészülésben ugyancsak sokat segít a 2. féléves, általam oktatott Az elektronmikroszkóp alapjai és felhasználási lehetőségei a diagnózisban és a kutatásban című elektív kurzus, melynek során az egyes sejtek és organelumok ultrastrukturális (elektronmikroszkópos) jellemzőinek bemutatása mellett megbeszéljük az adott sejtstruktúrákban zajló molekuláris biológiai folyamatokat.

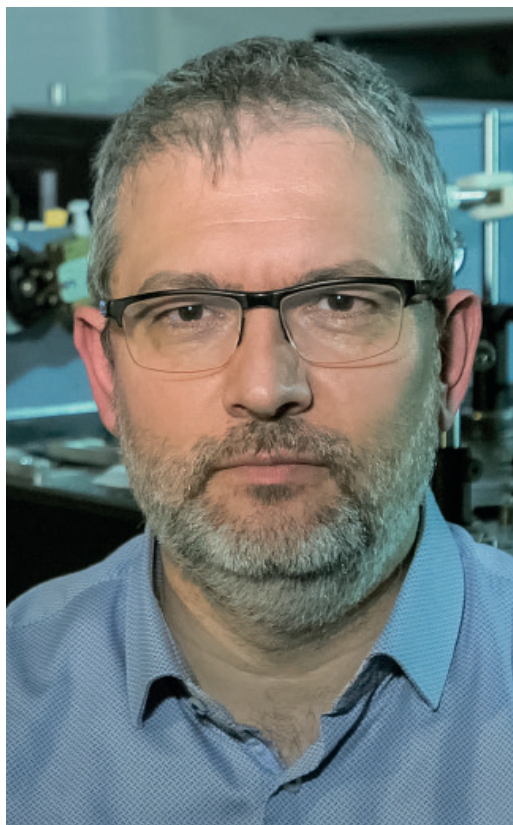
A fogorvostan hallgatók csökkentett óraszámú hallgatják a Molekuláris sejtbiológiát, ezért a vizsgára való felkészülésüket nagyban fogja segíteni a Molekuláris sejtbiológia szeminárium fogorvostan hallgatóknak címen megtalálható választható tárgy.

Dr. Ábrahám Hajnalka
intézetigazgató

Orvosi Biológiai Intézet és
Központi Elektronmikroszkópos Laboratórium



Biofizika



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

A biofizika tantárgyra véleményem szerint még sokkal jobban szükség van, mint harminc-negyven évvel ezelőtt. Az orvostanhallgatóknak oktatott biofizika az orvosi fizika tárgyból nőtt ki nemcsak nálunk, hanem a külföldi egyetemeken is. Az orvosi fizika olyan alapvető kérdéseket tárgyal, mint a vérkeringés, a szív munkája stb. Ma már ennél sokkal több fizikát kell valamilyen szinten ismernie egy orvosnak, mivel az elmúlt évtizedekben robbanásszerű fejlődésen esett át az orvosi diagnosztika, és egy gyakor-

ló orvos minden nap olyan műszereket és készülékeket használ, amelyekhez fontos, hogy tudjon valamennyi fizikát. Korábban a Doppler effektus megértése nagyjából csak a csillagászok szívét melengette meg, mivel a vörös eltolódásból tudták, hogy az univerzum tágul. Az orvoslásban viszont napi szinten használják a Doppler-ultrahangot, ezért fontos valamilyen szinten érteni a jelenséget. Ehhez hasonlóan az, hogy a protonnak van spinje, szintén egy partikuláris kérdés lenne, mivel azonban az MRI használata szinte napi rutin, elengedhetetlen, hogy egy végzett orvosnak erről alapismeretei legyenek. Nem kell atomfizikusnak lennie, de az alapokat meg kell érteni.

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

Mi egy komplex természettudományos látásmódot próbálunk átadni, hiszen ahogy említettem, a modern orvoslásban a fizika nagyon sok területéhez kell egy kicsit érteni, ráadásul ezek jelentős része nem is a klasszikus fizikához tartozik, hanem az atomfizikához, a magfizikához; a PET használatához például tudni kell némi magfizikát, a CT használatához atomfizikát.

Mi mindamelllett, hogy ezeket az alapokat megtanítjuk, abban is segíteni szeretnénk, hogy hogyan lehet bonyolult és komplex dolgokat megérteni, megoldani.

Arra szeretnénk megtanítani a diákjainkat, hogy ne ijedjenek meg, ha egy bonyolult kérdéssel találkoznak, hanem higgyenek abban, hogy ha megpróbálják a maguk számára értelmezni a kérdést csupán józan ésszel és logikus gondolkodással, megtalálják a megoldást.

”

Ezt persze a legnehezebb elsajátítani, mert a világnak a ritmusa az instant válaszok felé tol



mindenkit, ennek ellenére, ha vesszük a fáradságot, hogy értelmezzünk és gondolkodjunk, sikeresebbek leszünk akár orvosként, akár kutatóként.

Hogyan épül fel a tárgy tematikája?

Ebben a tanévben megpróbáltuk „áramvonalasabbá” tenni a tematikát annak érdekében, hogy a hallgatók könnyebben el tudják sajátítani azt a sokfajta ismeretet, amivel próbáljuk felkészíteni őket az élettan, vagy radiológia, nukleáris medicina jellegű tárgyakra. Korábban az első félév egyfajta alapozás volt, amelynek során beszélünk áramlástanról, atomfizikáról, magfizikáról, röntgenről és sok más témakőről, majd a második félévben megtanítottuk, hogy ezeket hol használják a diagnosztikában vagy a kutatásban. Tekintettel arra, hogy a hallgatóknak nagyon sok ismeretet kell elsajátítaniuk ebben az időszakban, és ebbe a többi alapozó tárgyat is beleértve, túlságosan hosszú idő telik el mondjuk október és február között. Az atomfizikát ugyanis tipikusan szeptember-október környékén oktatjuk, de csak márciusban beszélünk az MRI-ről, vagy a PET-ről. Ebben az évben rögtön ott beszélünk majd a diagnosztikai módszerekről, ahol elhangzanak az alapok. Abban bízunk, hogy ez a megértést és a motivációt is segíti.

A tematika átalakítása mellett a „hands on” élmény átadásával is igyekszünk a megértést segíteni. Ez alatt azt értem, hogy lehetőség szerint minden előadás során kísérleteket mu-



tatunk be. Ez reményeink szerint segít abban, hogy amiről beszélünk, ne egy távoli száraz elmélet legyen, hanem olyasmi, amit a hallgató maga is meg tud csinálni, ki tud próbálni. A gyakorlatainkat is ezzel a szemlélettel alakítottuk ki: az elmúlt 5-6 évben ezek a gyakorlatok nagy átalakításon estek át, annak érdekében, hogy segítsék a megértést. Az ősz második felében beszélünk például az áramlásról, vérkeringésről, a szív munkájáról, a Doppler-effektusról; ezzel párhuzamosan két gyakorlatunk van, ahol a diákok Doppler ultrahanggal saját kezűleg tudják igazolni az alapelveket.

Mit tanácsolna az elsőseinknek, milyen módszerrel, hogyan tanulják a tárgyat?

Véleményem szerint a biofizika nem egy nehéz tárgy, könnyen megérthető és megtanulható, ha valaki részt vesz az órákon. Bármilyen hihetetlen is, de az órán való részvétel és odafigyelés nagy segítséget jelent. Kis túlzással azt mondanám, hogy a biofizika előadások olyan jók, hogy ha valaki beül meghallgatni, ozmózzal is több kerül be, mintha otthon áll neki megtanulni.



Féltetéve a viccet, az előadások nagyon segítenek a megértésben, például azért, amit korábban említettem: van egy „hands on” élmény. Egy érdekes kísérlet megragad az ember emlékezetében: a termodinamika órákat mindig folyékony nitrogénes kísérletekkel kezdem, ezek látványosak, és mindenkinek van valami emléke arról, hogy erre miért kerül sor.

A tárgy elsajátításához nagyon sok további segítséget is nyújtunk. A dékáni vezetés néhány évvel ezelőtt elindította a PotePedia platformot, amely az alapozó tárgyak tananyagát tartalmazza. A biofizika tárgy összes előadásának részletes jegyzete megtalálható ezen a platformon, ezekből lehet követni az előadások anyagait és természetesen ezekből (is) lehet készülni majd a vizsgákra.

A PotePedia platformon az előadások handoutjai mellett sok kiegészítő anyagot is feltöltöttünk, amelyek segítenek a megértésben. Mindezek mellett a gyakorlatokat ismertető rövid videók is fenn vannak már a PotePedián, ezeket a gyakorlatok elvégzése előtt, de akár alatt is lehet használni.

”

Vizsgáztatóként mik a tapasztalatai, szolgál-e valamiféle jó tanáccsal, hogyan vizsgálzának?

Az elsődleges tanácsom az lenne, hogy a biofizika vizsgára ne „magolással” készüljenek fel, hanem a jelenség lényegét próbálják megragadni és megérteni. A vizsgáztatás során nem lexikális tudásra vagyunk kíváncsiak, hanem arra, hogy a megtanult alapelveket tudja-e a hallgató alkalmazni, gyakorlatba ültetni.

A másik tanácsom, főleg az első félévben, hogy ne akarjon mindent tökéletesen tudni és megérteni, ne tologassa a vizsgaidőpontokat, mert még nem ért mindent. Ha valaki elolvasta, megtanulta az összes jegyzetet, ami a PotePedián van, átlapozta a saját jegyzeteit, jöjjön vizsgázni, ne halogassa, mert kifut az időből.

”

Ez a tanácsom mellel még a második félévre is. Itt egy speciális helyzet szokott előállni: a diákok többsége a legnehezebb tárgyon akar túlesni, így anatómiából megy elsőként, a kisebb tárgyakat pedig későbbre hagyja, de sokszor megcsúsznak az időbeosztással és a kisebb

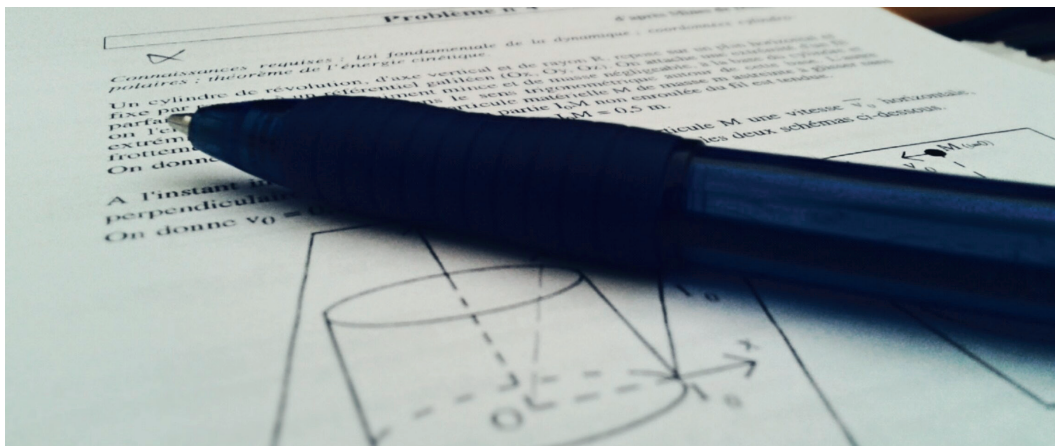
tárgyak az utolsó hétre maradnak, sok esetben akár az összes kisebb tárgy. Én azt javasolnám, hogy mivel a biofizikából pár nap alatt fel lehet készülni – olyan sok jó jegyzetünk van, hogy ez nem túlzás –, érdemes előrevenni, gyorsan levizsgázni és a sikerélménnyel továbblépni a nehezebb tárgyak felé.

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

Tekintettel arra, hogy a középiskolában sokan kevés óraszámban tanultak fizikát, a Biofizika fizikai alapjai című tárgyunkat ajánlom elsősorban. Ez a tárgy végigveszi azokat a fizikai elveket, amelyeket a biofizika tárgy során említünk és használunk, de nincs arra idő, hogy részletesebben kifejtjük. Ezt a tárgyat tehát mindenképpen ajánlom azoknak, akik kémiából tettek emelt szintű érettségit, mert nagy segítséget jelent majd a felkészülésben.

E tárgy mellett természetesen ajánlom a biofizika szemináriumok című tárgyunkat, amelyen az előadáson elhangzott témakörökről van szó, csak olyan részleteket is megbeszélünk, amelyekre az órán már nem jut idő. Ezek mellett rengeteg érdekes tárgyunk van; egyet emelnék ki, ami újdonság: a tavaszi félévben választható az Optogenetika című tárgy, amelyben olyan biotechnológiai módszerekről beszélünk, amelyek során fehérjéket módosítunk úgy, hogy fény hatására valósítsák meg az általunk kitalált funkciót.

Dr. Lukács András
intézetigazgató
Biofizika Intézet





Üzenet a gólyáknak

Azt a megítézelő felkérést kaptam, hogy köszönhetlek Benneteket a PTE ÁOK-n!

Nem ismertek még, de legkésőbb másodéven, élettan előadáson fogunk majd találkozni. Remélem, jól érzitek majd magatokat az egyetemen és a városban is! A gólyatáborban és az első félévben számos új élménnyel gazdagodtok majd: megismeritek csoport-, évfolyam- és szakértársaitokat, valamint az oktatók egy részét is. Ha messzebről jöttetek, akkor a várost és környékét is. Továbbá ki kell majd alakítanotok a megfelelő tanulási módszert.

Ami nagyon fontos, hogy van egy ideális egyensúly a tanulás, az egyéb teendők, az aktív pihenés, szórakozás és az alvás között. Egyiket sem szabad túlzásba vinni. Sokat kell majd tanulni, de az is fontos, hogy mindig szánjatok időt saját magatokra meg egy kis kikapcsolódásra is. Ha a hétvége egyik napját erre tudjátok szánni, az már jó. A vizgákra készüljétek fel alaposan, de ne féljétek tőlük. A vizsgáztatóktól sem. Gondoljátok majd arra, hogy a Veletek szemben ülő oktató valaha szintén hallgatóként és vizsgázóként is ült talán ugyanazon a széken, ahol most Ti. Ő is ugyanúgy ember, aki nagyjából ugyanezeket a dolgokon ment keresztül (bár az elvárások talán évről évre nagyobbak lesznek). A magabiztos fellépés szintén már fél siker a szóbeli vizgákon, tekintétek úgy az egészet, mint beszélgetést egy másik emberrel. A felkészüléshez érdemes megfogadni az oktatók tanácsait, de a felsőbb évesektől is érdemes érdeklődni, hogy ők miből és milyen módszerrel tanultak a sikeres vizgára (mert nekik is lehetnek olyan hasznos tanácsaik, amit az oktató esetleg nem említ). Ha van már egy kidolgozott tanulási módszeretek, akkor érdemes azt követni, és azon csiszolgatni, mert az, hogy egy csoporttársatok mondjuk éjjel vagy zenét hallgatva tud jól tanulni, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy Nektek is az az ideális.

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



A tanulás mellett figyeljétek arra is, hogy időnként kipihenjétek magatokat, aludjatok, menjétek ki a városba vagy a természetbe feltöltődni, egyetek vagy igyatok valami finomat, kapcsolódjatok ki csoporttársaitokkal, barátaitokkal. Az egyetemen van lehetőség sportolásra, így akár sportolóként is képviselhetitek a kart a Medikus Kupán.

Csatlakozhattok az itt folyó kutatásokhoz is a Tudományos Diákkör kereteiben, de ha az oktatás érdekel, elmehettek majd akár demonstrátornak is valamelyik intézetbe. Később aztán jelentkezhetek szakkollégiumokba, pályázhattok ösztöndíjakra is. Szintén ráérték még kitalálni, de azért gondolkozzatok rajta, hogy később inkább klinikusként vagy elméleti intézeti kutatóként szeretnétek dolgozni, és azon belül milyen területen. Ha valaki az első években megkérdezi, hogy „milyen orvos szeretnél lenni?“, semmi gond nincs azzal, ha még esetleg nem tudjátok. Az évek során lesz majd lehetőség minden szakmába belelátni, és az alapján eldönteni.

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

Dr. Ollmann Tamás
egyetemi adjunktus
Élettani Intézet



Üzenet a gólyáknak

Kedves Elsőévesek! Tisztelt leendő Kollégák!

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

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

Sir **Winston Churchill** szavaival élve, szakmai tárgyakra esetében mi sem ígérhetünk mást

„csak vért, erőfeszítést, veriféket és könnyeket”.

(Egy orvos csak olyan betegséget tud diagnosztizálni, pláne gyógyítani, amit ismer...) Sok-sok izgalmas szakmai ismeretet ígérünk, a kutatás és felfedezés öröme a tudományos diákkörben, oktatói tapasztalatokat a demonstrátori diákkörben, a gyógyítás titkait a klinikumban.

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

Albert Einstein azt állította magáról:

„Nem vagyok különösebben tehetséges Csupszenvedélyesen kíváncsi.”



A szenvedélyes kíváncsiság és a szorgalom, tehát, nagyon fontos. Használjátok jól az időtöket! A leendő orvosnak, fogorvosnak, gyógyszerésznek nagyon fontos a jól használható angoltudás is. Ez utóbbi nyit ablakot a világ élvonalába tartozó legújabb kutatási eredményekre, a legjobb nemzetközi szakkönyvekre, valamint a saját kutatási eredmények publikálására is. A legtöbb tudományos konferencia nyelve is az angol. Aki még nem ír, olvas, beszél legalább középfokon angolul, annak éppen ideje elkezdeni! Ha jót akartok, akkor pécsi diákéletek része lesz a sport is, mert csak ép testben, ép lélekkel lehet ezt a sok mindent sikeresen véghezvinni.

Sajnos, most kezdődő pécsi diákéletek része lesz még egy darabig a koronavírus járvány is, amely Tőletek is fegyelmet és alkalmazkodást követel. Egyetemünk és az Általános Orvostudományi Kar mindent megtesz azért, hogy Számotokra biztonságos környezetet biztosítson. Ehhez kérjük a Ti együttműködéséteket is!

Kedves Elsőévesek! Most kezdődő egyetemi életekhez jó egészséget, kitartást, vidámságot, sikert és minden jót kívánok! Harmadéven találkozunk!

Dr. Balaskó Márta
egyetemi docens,
Transzlációs Medicina Intézet



Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól

Kedves Gólyák!

Gratulálok a sikeres felvételitekhez, az első és egyben legfontosabb lépésen túl vagytok, hogy megvalósulhasson az álmotok! Már a gimnáziumi évek alatt rengeteget tettetek, hogy elérjétek a szükséges pontszámot, a befektetett munkátok megtérült, végre elkezdhetitek az egyetemet, ami sok-sok meglepetést tartogat! Biztosan alig várjátok, hogy megismerhessétek a csoport-, és évfolyamtársaitokat, tanáraitokat, kíváncsiak vagytok, hogy milyenek lesznek az első éves tárgyak, az első bulik, medikus kupák és még sorolhatnám... Kívánom, hogy csupa jó élményben legyen részetek és igaz barátokra leljétek! Pécs egy nagyszerű hely, remélem, hogy jól érzitek majd magatokat itt, s minél előbb sikerül beilleszkednetek a medikus életbe!

Jól bevált receptet nem tudok sajnos felírni egyikőtöknek sem, csak egy-egy jótanáccsal szeretnék ellátni, amit remélem fontolóra vesztek, s ha úgy adódik tudjátok majd hasznosítani. Emlékszem, mikor gólya voltam, a gólyatábor-

ban az egyik instruktor úgy nyilatkozott, hogy a felvételi volt a legnehezebb számára, mire több instruktorátosa kétékezően reagált, s úgy gondoltam, hogy ezt majd Ti is megtapasztaljátok az egyetem alatt, mindenkinek más lesz a nehéz. Valakinek az anatómia szigorlat adja fel a leckét, másnak a biokémia vagy a gyógyszeratan, ez teljesen egyéni függő és a vizsgakörülményektől is sok minden függhet. Ne ítélezzetek senki fellett, ha valakinek valami egy kicsit nehezebben megy, sosem tudhatjátok, hogy mi állhat a háttérben.

Az egyetemi éveket a rengeteg tanulivaló, a vizsgastressz sem könnyíti meg, ezért próbáljátok meg törekedni a lelki egyensúlyra! Ha valami nincs rendben a magánéletetekben, vagy szimplán félték a vizsgáktól, bátran menjetek el a kar által biztosított pszichológiai konzultációra.

Talán az egyik legfontosabb dolog, amit megtanultam az itt töltött évek során, hogy ne féljek segítséget kérni.

”

Így Nektek is ezt tudom javasolni, ha gond adódik a tanulással, forduljatok barátaitokhoz, felsőbbévesekhez vagy tanáraitokhoz. Nekem rengeteget jelentett, hogy a barátaimra számíthattam, így kívánom Nektek, hogy legyen legalább két-három ember az életetekben, akikkel együtt tudtok tanulni, elmenni szórakozni, panaszkodni, élményeket gyűjteni. Az igaz barátok ugyanis végig támogatnak jobban-rosszban, bármilyen nehézség is kísérik.

Előfordulhat, hogy lesznek tárgyak, amiket nem sikerül az első vizsgaalkalommal teljesíteni, de lehet második alkalommal is kudarcba fullad a próbálkozás, ilyenkor se keseredjétek el! Nem

mindig a legrövidebb út a legcélravezetőbb! Ismétlés a tudás anyja, s míg lehet, hogy valakinek csak a rövidtávú memóriájában tárolódik egy-egy fontosabb téma, addig Nektek, akiknek többet kellett ismételni, majd sokkal jobban beíródik az emlékezetetekbe. Arról nem is beszélve, hogy mikor nehezebben éred el a célt, mennyivel jobban tudod értékelni, hogy végre sikerült! Ne adjátok fel, megéri küzdeni!

Próbáljátok kihasználni a kar nyújtotta lehetőségeket, amikről ebben a Gólyaszámban is beszámolunk, hiszen az egyetemnek nem csak a tanulás a célja, hanem hogy életre szóló élményeket, tapasztalatokat szerezzetek!

Ne féljeteek belevágni új dolgokba, próbáljátok ki magatokat minél több területen. S tartsátok szem előtt, hogy sosincs késő semmihez!

Nagyon fontos, hogy jól tudjátok beosztani az időtöket, viszont ne essetek át a ló másik oldalára! Törekedjeteek rá, hogy tudjátok a terveiteket tartani, viszont ne legyeteek olyan szigorúak magatokkal, mert van, hogy pont a lazításra lesz szükségeteek, hogy megfelelően feltöltödjeteek, és újra a céljaitokra tudjateek koncentrálni. Próbáljateek ki különböző tanulási technikákat, hiszen a gimnáziumi éveek teljesen más tanulási stílust követeltek meg, mint az egyetem. A lényegeet tanuljateek elsősorban, ne vesszeteek el a részletekben! Tájékozódjateek minden tételről, mert a szerencsében nem lehet bízni, igyekezzeteek vak-tétel mentesen menni vizgázn.

A folyamatos tanulásban nagyon hamar ki lehet égni, így törekedjeteek rá, hogy ez ne forduljon elő, mert a vizsgaidőszakban sokkal nehezebb

ebből kimászni, mint előtte! Keresseteek olyan elfoglaltságot, ami szinten tarthatja a motivációto-
kat, és a baráti kapcsolataitokat se hanyagoljate-
tok el, mert a barátok és családoteek támogatása hatalmas erőt adhat egy-egy vizsga előtt.

Valószínűleg most még a végső cél lebeg a szemeteek előtt, de ennek eléréséhez sok kicsi cél kell mindig magatotek elé kitűzni! Ne becsüljeteek le a kisebb sikereket sem, legyeteek magatokra nagyon büszkéek, bármilyen kisebb dolog elérése kapcsán!

Őszintém kívánom Nektek, hogy sikereekben, élményekben gazdag egyetemi éveiteek legyeneek, s megtaláljanak az igaz barátságok ezen a rögös úton!

Nota bene:

*„Ha az úton jársz,
bírnod kell a célig!
Egyre mérsz, nem vársz,
lehet nyár vagy tél!
Szívem készülj hát,
rögös út vár Rád!
Ne is gondoldj soha rá,
hogy távol még a cél!”*

-Hercules c. mesefilm

Dr. Lukács Viktória
frissen végzett orvos
korábbi Confabula szerkesztő

Az első évről



Az első év...
1...a megérkezés
2...rácsodálkozás
3...örömműp
4...mégis búcsúzás.
5...a végtelen tudás
6...összepakaszkodás
7...hajnalig tanulás
8...ugyanakkor általában: szabadidő elleni merénylet.
Mindenkinek egyéni, mindenkinek más.

Szeptember ötödikén elindul a tanév, az első évetek az orvosin. Mindannyian egy magas küszöb felett léptetek be egy olyan világba, ami a következő minimum hat évetek „love-hate” kapcsolata lehet. Talán inkább az utóbbiból lesz több élmény, mégis az előbbi marad meg a legnyomatékosabban. Ne aggódjatok, mert belekezedni mindig nehéz. Az első év gyakran az ismerkedés és az új környezet miatt jelent roppant nagy mentális kihívást az újdonsült hallgatók számára. De együtt vagytok benne ebben az egészben; egy hajóban eveztek – még ha versenyzésre is biztatnak Titeket az első félév során, össze kell kapaszkodnotok, együtt menni az ár ellen. Segíteni egymásnak és segítséget kapni ajándék – a tudást, amit megszereztek (akár, ha egy barát magyarázza el a tananyagot) később úgyis Ti használjátok!

A legfontosabb aspektusa az első félévnek számomra az volt, hogy felfedeztem, hogyan kell igazából tanulni. Sejthető a váltás hozadéka: más módszerek lesznek hasznosak, mikor egy-egy bizonyos tananyag elsajátításáról van szó. Míg a középiskolában nagy hangsúlyt kapott maga a tankönyv – és annak minden részletének gondos átelemzése -, addig az egyetemen változatos forrásokat kell használni a felkészüléshez (és a tanév során később elő is jön majd a „bármit kérdezhetnek” kifejezés is). Hangsúlyozom, hogy rendkívül fontos társaitok tapasztalata, használjátok is ki a lehetőségét annak, hogy ilyen szép számban vagyunk orvososok!

Ahogy haladtok előre a szemeszterben, feltűnik majd, hogy csalfa tünemény volt az első hetekben megjelenő tömegnyomor az előadókban. Totót lehetne készíteni arra, vajon mennyien maradnak a szorgalmi időszak

végén az órákon... Annyi biztos, hogy aki megjelenik, az profitál. Még ha konkrét felidézhető tudást nem is, bizonyosságot, biztonságot hétszentség, hogy szerez. No meg ugye arra is készülni kell, hogy a vizsgaidőszak (= a maraton utáni sprint) nem egy idegkímélő vakációs zóna, hanem meredek emelkedőn trappolás-gyakran nincs idő arra, hogy egy egész anyagban való tájékozódással töltsétek napokat. „Vajon mire kellene koncentrálnom, mi az, ami fontos?” Erre a kérdéskörre az előadások meglehetősen jó tájékoztató pontok. Ugyanakkor a „nem izgalmas” kifejezés nem kellene, hogy mentség legyen az előadások vizitelése alól. A megjelenés az oktató megtisztelése, és nem bírálata – azt nyugodtan lehet hagyni a Feedback-kérdőívre, hiszen ezért van. Fog még az előadásokon kívül más adni adrenalinlöketet...

És mindamelllett, hogy a tanulás „szép és jó” lesz, el ne feledkezzetek a kikapcsolódásról! Gyakran következménye a saját magunkkal szemben támasztott elvárásoknak, hogy kifulladásunk a vizsgaszerezenre, amikor illene teljesíteni valamicskét. Sokunk maximalista, nehezen megy a tanulás „elengedése” (s önmagunk „leeresztése”), de azt is meg kell tanulni, hogy nem mindent tudunk megtanulni... Egyelőre emberek vagyunk, és nem teljesítményre hangolt gépek. Mindamelllett fiatalok. A szociális háló, az énidő, a lehető legtöbb sport, érdekes extrakurrikuláris programok mind-mind a háttérből támogatják azt, amiért oly sokan itt vagyunk: a tudás elsajátítását.

Örülünk, hogy fogadhatunk Titeket itt, a pécsi orvosin!

Váradí Kata
friss másodéves

Szabadidő: Éttermek és kávézók

Egy hosszú, fárasztó, molekuláris sejtbiológiától és kémiától zsongó nap után szívesen beülnél valahova egy kellemes limonádéra vagy egy finom lángosra? Az ideális randihelyszínt keresed? Netalántán már elegetek van a barátokkal az összes kocsmából (☺), és egy könnyed kikapcsolódásra vágytok? Akkor ez a kis szösszenet Nektek szól!

Top 5+1 étterem Pécsen

Bohémia Sörkonyha

A Nagy Flórián utca 11. szám alatt lelhető fel Pécs első cseh ételspecialitásokat és söröket kínáló étterme, amely többek között rendkívül ízletes hamburgereiről ismert, illetve a piros alapon fehér pöttyös apró bödönökről, melyekben a csónakburgonyát szolgálják fel. Az étterem nagy népszerűségnek örvend, megfizethető árakkal. Az étlapot már előljáróban, online is megtekinthetik a Bohémia Sörkonyha oldalán.

Megközelítés: a 28, 28A, 28Y vagy a 33-as számú járatok valamelyikét választva Ágoston-tér megállónál kell leszállni, ami csupán pár száz méteres sétára van az étteremtől.



Korhely

A Korhely Étterem & Pub Pécs történelmi belvárosában található. Éttermüket az egyedi dizájn (szalma, mogyoró stb.), illetve egyedi ételkülönlegességek jellemzik. Kora tavasztól késő őszig nyitva tartó teraszán is elfogyaszthatod az étterem ételkülönlegességeit.

Kóstoltál-e már a Moszkvicsslusszkulcsot vagy egy jó Agymosást? Ilyen és ehhez hasonló éte-

lekkel várják az éhes, megfáradt orvostanhallgatókat a Király utcán



Azzura Ristorante

Ha olasz hangulatban vagy, netalántán a mediterrán ízek és az olasz konyha kedvelői közé tartozol, akkor ezt az éttermet Neked találták ki! A belváros szívében, a Király utca 19. szám alatt találd meg ezt az impozáns vendéglőt, ahol 21-féle pizza közül válogathatsz, melyeket olasz durumlisztből készítenek paradicsomszósszal és mozzarella sajttal. A rizottók, levesek, saláták és olasz tészták mellett pedig gluténmentes változatban is elérhetőek a tészaételek.



Csülök bár

A magyaros ízek kedvelőinek ideális választás lehet a Csülök Bár étterem, amely Patacs térségében található, nem messze a külső Aldi üzlettől és a körforgalomtól. Nemcsak hatalmas adagokkal, hanem rendkívül udvarias felszolgáló személyzettel is rendelkezik az étterem, így valóban érdemes egyszer egy jót falatozni itt.



Mandala Étterem

Az étterem az 1910-es években épült, helyi védettségű polgári házban található. Az épület kívül-belül egy kis ékszerdoboz, építészeti örökség, maga az étterem pedig elegáns enteriőrrel, modern belső vendégtérrel és idilli, toszkán hangulatú belső kerthelyiséggel várja a vendégeit. A Mandala célja, hogy a modern egészség szemléletet a vegán-vegetáriánus konyhával és az aktuális gasztró trendekkel összehangolja. Friss alapanyagokból készült változatos vegán-vegetáriánus menü kínálatuk mellett érdemes megkóstolni a nagyon népszerű street-food kínálatukat is, amely burgerekből, chorizzóból, buddha tálból áll.

Megközelítés: a Mandala Étterem a Király utcával párhuzamos Perczel Miklós utcán található, a külföldi hallgatók kedvenc szórakozóhelyének számító Trafik szomszédságában.



+1. Maci Lángosozó:

Az ikonikus lángosozó a pécsi egyetemisták egyik kedvenc falatozóhelye, mely nem messze az egyetemtől, a Szigeti úton található meg. Az egzotikusabbnál egzotikusabb lángosfélék mellett palacsinták széles kínálatával is szolgál ez a kis étterem, ahol nevéhez hűen embernagyságú plüssmedvékkel is találkozhatunk.



Top 4 kávézó és/vagy cukrászda Pécsen

I love Pécs café

A Széchenyi térre nyíló panorámával szolgáló hangulatos kávézó a presszók mellett süteménykülönlegességeket is felvonultat.

Prémium kávé, minősített borok, kézműves sörök, prémium tea és matcha bár. Értékes találkozásokhoz, nagy tervekhez, jól megérdemelt lazításokhoz vagy csak munkába menet. A kávékon, teákon kívül hideg és meleg ételekkel, szendvicsekkel, süteménykülönlegességekkel és a régió boraival, söreivel várnak minden kedves vendéget.



Partisan café/bar

„Minden, ami menő és kortárs, ami kávé, koktél, zene, művészet, poké és szórakozás. Igazi bár és kultúrkávézó a Partisan, egy olyan hely, ami a világ bármely nagyvárosában megállná a helyét. Az enteriőr és az arculat úgy trendi, hogy közben megvan a saját kis karaktere is, tehát nem áll be a sorba, a kínálat zavarba ejtően széles, a szerviz pedig kedves és odafigyelő. Mindig jó beülni hozzájuk, legyen szó egy erős feketéről, egy sütiőről, vagy munka után egy frissítő gin tonicról. Tényleg kötelező találkozáspont!”

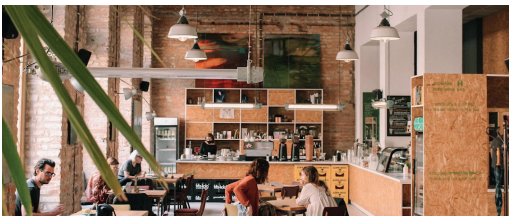
A kávézó a dzsámi közvetlen szomszédságában található, a Mecsek Cukrászda mellett.



Reggeli

Az ideális helyszínt keresed egy finom brunch-hoz? Nagy valószínűséggel megtaláltad, ha a Király utca hangulatos „Reggeli” éttermébe térsz be. Ez egy gasztrokulturális közösségi tér, melynek küldetése a fenntartható vendéglátás, a társadalmi érzékenyítés és a természettel való harmóniában élés népszerűsítése.

Egy igazi étterem elképzelhetetlen a lehető legjobb kávé nélkül. Világos pörkölésű single origin kávékat használnak a szakértő baristák maximális odafigyelése mellett. Italkínálatukban megtalálhatóak még frissen facsart dzsúvok, különleges, helyben készült szörpök, long drinkek, pezsgők, melyek a tökéletes brunch élmény elmaradhatatlan kellékei.



Purrfect cat café

Szeretsz kávézni és rajongsz a cicákért? Akkor a Purrfect Cat Caféban a helyed! 2019-ben nyitotta meg kapuit Pécs belvárosában, az Árkádtól pár perc sétára elérhető macskás kávézó, mely a dél-dunántúli régió első kisállat-tematikus kávézója. A Purrfect staff célja, hogy elhozza a japán macskás kávézók varázsát Magyarországra, továbbá fontosnak tartják, hogy azok is találkozhassanak különleges cicákkal, akik nem tudnak saját kisállatot tartani. Jelenleg három maine coon, egy perza és egy brit rövidszőrű macska segíti az állatbarátok kávézással egybekötött kikapcsolódását.



Fontos információk a pécsi tömegközlekedésről // Tüke Busz:

Ugyan Pécs egyetlen tömegközlekedési eszköze a busz, mégis a város összes szeglete bejárható és megközelíthető a segítségével. Diákigazolvány nyomán havonta 3900 Ft-ért bérlet váltható, amely mindig az adott hónap 1. napjától a következő hónap 5. napjáig lesz érvényes (például egy szeptemberi bérlet szeptember 1-jétől október 5-ig használható fel). Az egyetemhez legközelebb található bérletpénztár a BTK épületében lelhető fel, ám csak adott hónap 7. napjáig lehet itt bérletet vásárolni, ezt követően a központi autóbuszállomáson vagy a főpályaudvaron van már csak rá lehetőség.

További információkért, bérletpénztárak nyitvatartásáért és jegyárakért a Tüke Busz oldalon tájékozódhattok, illetve a jegypénztáraknál.

Az éttermek és kávézók leírásának forrásai:
www.csodahelyek.hu, www.termesztजारo.hu,
www.pecs.hu

Írta:
Kósi Zsófia

Csatlakozz a Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületéhez!

Kedves Gólya!

Én Pontyos Kata vagyok, az egyetem negyedéves hallgatója. A tavalyi évben a Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületének (POE) kardiovaszkuláris- és tumorprevenció koordinátora tisztségét töltöttem be. Ennek köszönhetően az elmúlt évben kicsit jobban beleláthattam a szervezetünk működésébe, és eme cikkben erről szeretném megosztani veled a legfontosabb információkat.

Mi is az a POE?

A Pécsi Orvostanhallgatók Egyesülete (POE) egyetemünk legtöbb főt számláló hallgatói szervezete. Az egyesület fő vonzerejét a külföldi cseregyakorlatok lehetősége szolgáltatja. A szervezet korántsem egyedülálló az országunkban, hiszen mind a négy orvosi egyetem rendelkezik saját egyesülettel. Ezek pedig egy nemzetközi szervezet alá tartoznak, amit IFMSA-nek hívnak.

Hogyan és mikor csatlakozhatok az egyesülethez?

Az egyesülethez már rögtön az első évben csatlakozhatsz. A POE rendelkezik egy hivatalos Facebook- és Instagram-oldallal is, valamint a Facebook felületén három zárt csoportot tart fenn (külön csoportok a CP-programoknak, Teddy foglalkozásoknak, prevenció eseményeknek). E felületeken értesülhetsz a programokról, a pontszerzési lehetőségekről, emellett itt lesznek információk az egyesületbe történő jelentkezésről, a tagdíj befizetésének menetéről. A Facebook-csoportokhoz az egyetem bármelyik hallgatója csatlakozhat, ehhez még nem szükséges tagnak lenni. Szeptemberben tartja a POE az általános infoestjét, ezen érdemes részt venni, hiszen itt is sok értékes információhoz hozzájuthatsz.



Kiutazás

Az IFMSA egy hónapos cseregyakorlati lehetőséget kínál a tagoknak. E cseregyakorlatoknak két fajtája van, a SCORE és SCOPE.

A SCORE egy tudományos cseregyakorlat, melynek során a jelentkező hallgatók egy kutatómunkában dolgozhatnak az adott külföldi országban.

A SCOPE pedig orvosi szakmai gyakorlatokat foglal magába, ezzel teljesítheted például a nyári kötelező gyakorlatot, de valamelyik hatodéves gyakorlatodat is csinálhatod külföldön.

Fontos megjegyezni, hogy SCOPE-ra legkorábban harmadévesként jelentkezhetsz, de SCORE-t már akár az első év után is kipróbálhatod.

Hogyan utazhatok?

A POE mindig ősszel hirdeti meg a cseregyakorlatos helyeit, melyek pályázati alapon nyerhetőek el. A pályázat kizárólag az egyesület tagjainak nyitott, a részvételhez az éves tagdíj befizetése szükséges. A pályázatokat a szervezet bírálja el, majd pontozza őket. A pontokat legnagyobb részben a szervezet berkein belül elvégzett tevékenységek által lehet gyűjteni, de kisebb részben a tanulmányi eredmény, a nyelvvizsgák és a további iskolai tevékenységek, sporteredmények is számíthatnak.



A pályázáshoz minimum B2-es szintű komplex nyelvvizsga szükséges angol nyelvből.

Az elnyerhető országok minden évben változnak, tavaly SCOPE-n a következők voltak: Spanyolország, Portugália, Olaszország, Törökország, Lengyelország, Litvánia, Marokkó, Egyiptom, Taiwan, Dél-Korea. A SCORE esetében szintén izgalmas úti célok közül választhattak a pályázók: Kanada, Spanyolország, Brazília, Thaiföld, Egyiptom.



Milyen programokon, eseményeken gyűjthetem a pontjaimat?

Három nagy programcsoportot tudunk megkülönböztetni az egyesület keretein belül: prevenciós programok, Teddy maci programok, CP-programok.

Prevenciós programok: A POE-nak több különböző prevenciós szekciója van: mentálhigiéné, kardiovaszkuláris- és tumorprevenció, drog-, alkohol- és dohányzás prevenció, obesitas-prevenció, antimikrobás- és immunizációs prevenció, elsősegélynyújtás szekció.

A szekciók általában félévente két programot szerveznek. Ezek között vannak az úgynevezett standos kipakolások, mely egyetemi hallgatóságot célozzák meg, számukra készít a POE játékos feladványokat, színezőket, sportkihívásokat, tájékoztató anyagokat, mellyel gyarapíthatják az ismereteiket az adott témában.

A prevenciós szekciók előadásokat is szerveznek. Tavaly ezek során tagjaink hallhattak a Parkinson-kórrol, a sclerodermáról, a szervadományozásról, a bőrápolásról és az önkéntességről. A POE-tagok mindemellett lehetőséget kapnak arra, hogy középiskolákban és általános iskolákban prevenciós órákat tartsanak. A POE-tevékenységek közül az órátartással lehet a legtöbb pontot szerezni. Plusz érv mellettük, hogy javítják az előadói képességedet, amely később egy TDK-konferencián, vagy szakdolgozat-védésnél hasznodra válhat.

A fentebb már felsorolt lehetőségeken túl a POE próbál mindig egy kicsit újítani, tavaly először versenyt szervezett a középiskolásoknak (Potathlon), valamint szintén újdonságként februárban szűrőbuszok érkeztek Pestről, ingyenes szűrés lehetőséget (pl. PSA, vércukor, vérsírok, csontösszetétel, általános állapotfelmérés, stb.) biztosítva a regisztráló pécsi lakosoknak és egyetemi dolgozóknak, hallgatóknak.



Teddy maci programok: A Teddy Maci foglalkozások során hatalmas plüssmackók társaságában látogatunk el pécsi és környékbeli óvodákba. A plüssmackók belső szervekkel rendelkeznek, így az ifjú generáció tagjai műtétet szimulálhatnak rajtuk, ráadásul még műtőruhát és sapkát is viselhetnek mindeközben. Emellett pedig a Teddy Maci szakambulancián meggyógyíthatják az otthonról hozott plüssállatokat.



A Teddy Maci foglalkozásokról többet megtudhatsz a Teddy Maci oktatáson, melyet ősszel tartanak a szekció koordinátorai, ám ha erre nem tudsz elmenni, akkor sem kell kétségbeesni. Nyugodtan jelentkezz, mondd bátran, hogy most vagy először ilyen, és a koordinátor meg fogja mutatni neked a lépéseket. Ne aggódj, ha a gyomrot meg a tüdőt meg tudod különböztetni egymástól, akkor a maci-műtét sem fog gondot okozni számodra. Szóval ne félj, menni fog!

A Teddy Maci Családi Nap márciusban kerül megrendezésre, ilyenkor kisgyerekek százai özönlik el az aulát családjikkal, hiszen számos izgalmas program várja őket: zenekar, arcfestés, kisállatok az állatmenhelyről, Teddy maci műtétek és maci-ambulancia, és még sok más. A POE is sok standdal készül, úgyhogy a tagok segítsége nagyban hozzájárul az esemény lebonyolításához.

CP-programok: Az IFMSA cserekapcsolati alapon működik, így tehát Pécsre is érkeznek hallgatók a nyáron, valamint páran ősszel és tavasszal. A legtöbb cserediák nyáron vesz részt a programban, ezért eltérően az előző szekcióktól, ebben a kategóriában a vakáció alatt válogathatsz leginkább az elfoglaltságok közül.

A CP-programok olyan tevékenységek, melyek során a külföldi hallgatókkal tölthetsz időt. Elkísérheted őket a kórházi gyakorlatuk helyszínére az első napjukon, kirándulhatsz velük, megmutathatod nekik a várost, vagy elmehetsz velük bulizni, ugyanakkor Te magad is új kultúrákat, embereket ismerhetsz meg, javíthatod az angol nyelvtudásod, ráadásul még POE-pontokat is szerezhetsz.

Írta:
Pontyos Kata Sára



Surgical Society

For some of us, surviving

Medical School and staying on top of exams and classes is daunting enough, but for the Christina Yangs among us that can't wait to wield a needle holder and forceps, do we have some great news for you! Allow me to introduce you to the PTE Surgical Society - a society founded by students, for students.

Surgical Society is a professional student organization endorsed by practicing surgeons, and founded in 2018. Since then, we have grown in popularity, membership, and academic recognition. Over the years, Surgical Society has offered various surgical techniques courses, and trained over 600 medical and dentistry students! As a society, our goal has always been to keep up with the standards of other student-led surgical societies worldwide. Our results? PTE's Surgical Society has been able to provide a space for students and staff to not only discuss and highlight surgical cases, but refine and practice their technique.



Our events include regularly scheduled skills sessions in the MediSkills Lab of the Old Building for both newcomers, advanced / rejoining members, and talks by both local and international speakers.

Additionally, we have hosted two annual Academic Poster Conferences focused around innovative real-life clinical cases, and oversaw Surgical Week. Surgical Week featured a Laparoscopy Competition and a Pub Quiz co-hosted with ANSA leading up to the Conference last Spring. We have also been a part of Catastrophe Day, during which medical students can try their hand at treating simulated mass-casualty injuries and implementing various life-saving medical procedures.

Under the leadership of Dr. Ibitamuno

Caleb the society has worked closely with the Department of Surgery, Department of Vascular Surgery, the MediSkills Lab, the Student Research Society, the Circle of Demonstrators, and more recently the PTE Department of Anatomy. This allows us to hold more tailored opportunities such as observing procedures in the OR, or suturing a Thiel-embalmed cadaver for members who are able to successfully pass our Advanced Group examination.

Surgical Society is open to any student at the Medical University regardless of year, degree type, or taught language on a first-come-first-serve basis. That being said though, the Society is an English speaking organization. In the beginning of both Fall and Spring semester we hold an Info session which doubles as our sign-up event. You'll get to meet the board members, hear a bit more about what you can expect from joining and the schedule for the semester.

The society is pretty active on Instagram (@ptesurgsoc) and Facebook (/PTESurgSoc) so make sure to follow us to keep up to date with events and of course the Interest Event we have in the beginning of the semesters!



We hope to see all of you at our events this year, and feel free to drop us a line on Insta or Facebook!

*Written by
Julian Schnell*



Emergency Society

Welcome to Pécs Emergency Society (PES),

a student-led initiative founded in 2018 and officially launched in 2020, with a vision to create a dynamic and empowering platform for students by students. Our society is dedicated to fostering a community that emphasises the importance of hands-on experiences and practical skills for students across all language programs, particularly targeting 3rd-year and above General Medicine students.

At Pécs Emergency Society, we understand the significance of practising and perfecting hands-on skills in the medical field. Our primary goal is to provide an open and interactive environment that encourages equal opportunities for all members to gain practical knowledge. We firmly believe that implementing theory into practice is a crucial aspect of medical education, and we are committed to ensuring that our

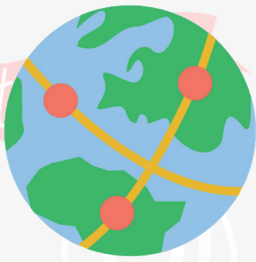
members have ample opportunities to do so.

One of the cornerstones of our society is student-student instruction and interaction. We strongly believe in the power of peer learning, where senior students generously share their knowledge and expertise with juniors. This mentorship and guidance create a supportive and nurturing atmosphere for everyone involved, helping students learn and maintain vital skills in pre-hospital settings and various emergency scenarios.

The core focus of our activities revolves around honing essential skills, especially in Basic and Advanced Life Support. Through workshops, simulation sessions, and hands-on training, we aim to equip our members with the necessary abilities to handle medical emergencies with confidence and competence.

Pécs Emergency Society warmly welcomes you to join our mission. Together, we strive to make a positive impact on the medical community and create a generation of proficient and compassionate healthcare providers. Come and be a part of this transformative journey where learning and growth go hand in hand!

Written by Lara Ghunaim



Nyelvi Intézet

Engedje meg, hogy a Nyelvi Intézet oktatói és a magam nevében gratuláljak a sikeres felvételi vizsgájához, és ahhoz, hogy Magyarország egyik legpatinásabb egyetemének kimagasló eredményeket felmutató orvostudományi karán folytat-hatja tanulmányait!

Az elkövetkező éveket sokféle módon teheti hasz- nos tapasztalássá és egyben életének legszebb élményévé. Most a hasznos szakmai tapasztalatok összegyűjtésével kapcsolatban szeretnék néhány ötletet felvillantani. Mint tudja, a medicina nyelve az angol, legyen szó általános orvosi, fogorvosi tudományról vagy gyógyszerészetről.

Az utóbbi évek tapasztalata szerint a karunkra ér- kező gólyák nagy része már rendelkezik valamilyen angol nyelvtudással, sokan közülük felsőfokon ké- pesek használni a nyelvet, esetleg rövidebb-hosz- szabb külföldi tartózkodás is van mögöttük. En- nek ellenére komolyan meglepődhet az, aki úgy véli, hogy ezek egy az egyben átvihetők a szakmai feladatok megoldására, ugyanis ez az angol nem teljesen az az angol. Itt a medicina szaknyelvről beszélünk, ami ugyan angol, de mivel rendkívül speciális feladatok megoldására használják, meg- vannak a maga szakma-specifikus konvenciói, szer- kesztésmódja, szóhasználata, terminológiája.

A hagyományainknak megfelelően intézetünk né- met szaknyelvi kurzusokat is indít. Bár a német nyelv hatóköre nem ugyanaz, mint az angolé, azt azért világosan látnia kell, hogy a német nyelvű or- szágokban óriási lehetőségek vannak az Ön számá- ra is a szakmai fejlődésre, hiszen karunknak jó kap- csolatai vannak német és osztrák egyetemekkel. Számos szakmai gyakorlatot, és az utolsó, szigorló év legtöbb klinikai modulját is teljesíthetik német nyelvetterületen.

Az angol és német szaknyelvi képzés mellett ter- minológia kurzusokat is ajánlunk a hallgatóink számára, melyek a visszajelzések alapján igen hasznosak, többek között az anatómia tantárgy abszolválásához is.

Egy további színfolt az intézet életében, hogy a hallgatóknak lehetősége van már a második szem-

esztertől kezdődően demonstrátorként bekapcso- lódni az intézet munkájába, az Angol-, Német- és Magyar Programon is. Ez az oktatást segítő tevé- kenység a szaknyelv hatékonyabb megismerése és gyakorlása mellett, egyben lehetőséget biztosít kapcsolatteremtésre a külföldi hallgatókkal, vala- mint segíti a szakmai tantárgyak, elsősorban a bel- gyógyászati propedeutika elsajátítását is.

Végül engedje meg, hogy egy büszkeségünkről is beszámoljak. A Nyelvi Intézetben a 2000. évtől mű- ködik az intézet munkatársai által akkreditáltatott PROFEX Szaknyelvi Vizsgaközpont. Azért vagyunk rá büszkék, mert ez a nyelvvizsgaközpont Pécssett van, egészen pontosan itt az Orvosi Kar központi épületének negyedik emeletén, vizsgahelyei pe- dig az ország közel 20 városában. Meg azért is, mert államilag elismert szaknyelvi vizsgáztatást folytat angol és német nyelvből, a nyelvvizsga-bi- zonyítvány pedig jogilag egyenértékű az általános nyelvvizsga-bizonyítványokkal, sőt, értékesebb is, hiszen a szaknyelvtanulás kimeneti vezérlésekből szolgálhat, számos munkahelyen örömmel fogad- ják, és az egyetemi nyelvi kritérium-követelmény teljesítéseket is elfogadják. Más nyelvvizsgákhoz hasonlóan alap- (B1), közép- (B2) és felsőfokon (C1) tehető szóbeli és írásbeli vizsga.

Mielőtt a mihamarabbi viszontlátás reményében elbúcsúszom, szeretném figyelmébe ajánlani a Nyel- vi Intézet szaknyelvi kreditkurzusait, és javasolni, hogy ezek közül minél többet vegyen fel tanrend- jébe. Bármely más tárgyhöz hasonlóan kreditpont jár értük (kurzusonként általában kettő). Mivel a kurzusokról a félév első napján az orientációs előadások keretében úgyis kap tőlünk ismertetést, itt nem mennék részletekbe. Ha mégis nagyon nagy az információ-éhsége, akkor a honlapon az Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet menüpont alatt számos hasznos információt talál. Kollégáim és a magam nevében kívánok további kellemes pihenést, izgalmas programokat és azt, hogy saját tapasztalatai alapján győződjön meg a fentiek valóságtartalmáról és hasznáról.

Dr. Warta Vilmos

A NAGY ORVOSIS PÉCSI KOCSMATÉRKÉP



CSINOS PRESSZÓ

Pécs belvárosának egyik leglátogatottabb helye a fiatalok körében. Romkocsmahangulata miatt közkedvelt célpontja a hallgatóknak, azonban ennek meg is van az ára. A belvárosi árak és a sok ember nem a legideálisabb egy baráti társaságnak.

ELŐNYEI

- Mindig talál az ember társaságot
- Hangulatos, több eldugott része is van, így el lehet vonulni a többi vendégtől
- Könnyű megközelíteni
- Sokáig nyitva van

HÁTRÁNYAI

- Mélyen a zsebbe kell nyúlni, ha az ember itt szeretne eltölteni egy tivott éjszakát
- Hétfvégén zsúfolt tud lenni és néha rossz társaságok is itt töltik az estét

MONTE CRISTO

A Monte a Zsolnay-szobor közvetlen közelében van. Kis pincekocsmamely a különböző rövid koktéjairól híres. A hely maga kicsi, ám elég hangulatos.

ELŐNYEI

- Nagy választék a koktélokban, töményekben
- Ár-érték arányban egész jónak mondható
- Kedves kiszolgálás

HÁTRÁNYAI

- Nagyon kicsi, körülbelül 3 asztal van benne, csúcsidőben szinte be sem lehet jutni
- „Tornaterem szag”

FRÖCSI / VASUTAS

Szintén egy belvárosban található ivóterasz, mely a csinosnál srégen szembe van. Eldugott, ezért elsőre nehéz megtalálni, mivel nincs kiírva semmilyen jelzés, bár ez csak hozzátesz a varázsához. Google térképen sem látható, nincs is semmi hivatalos elnevezése, az egész egy udvarból és egy fabódéból áll.

ELŐNYEI

- Baráti társasággal az egyik legideálisabb hely, ha csak beszélgetni, egymásra figyelni szeretnétek. Nincs hangos zene, normális a társaság
- Ár-érték arányban nagyon kielégítő, ha az ember szereti a különböző borokat, fröccsöket

HÁTRÁNYAI

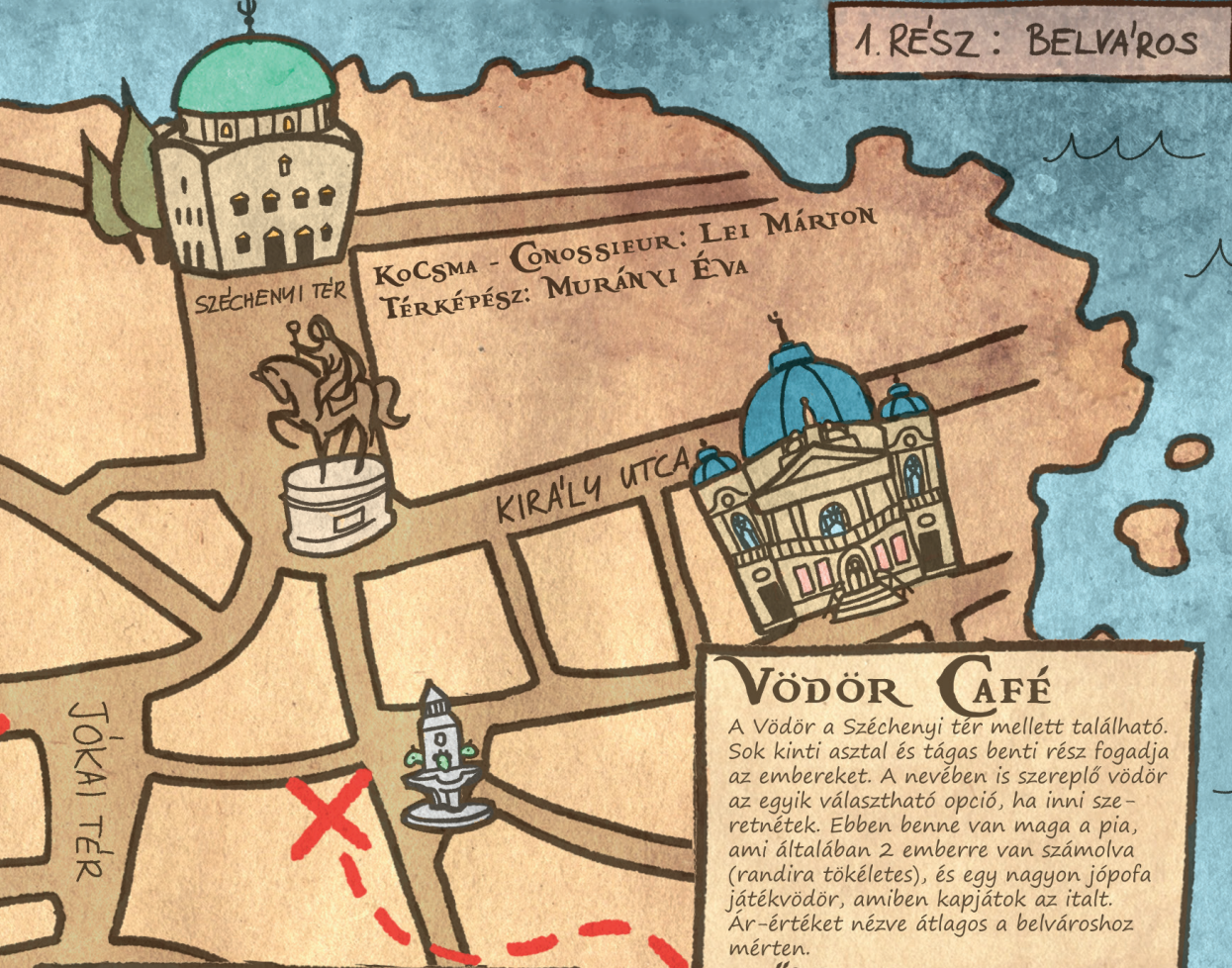
- Ha boron kívül mást szeretnél inni, nincs nagy választék (csak üveges sörök vannak és pár tömény)
- Rossz idő esetén nem ideális, mivel az egész csak egy udvar
- Tavasztól őszig van nyitva, így télen nem lehet élvezni a hely előnyeit



FERENCSEK UTCAJA

VÁRADAI ANTAL UTCA





TOKAI TÉR

SZÉCHENYI TÉR

KOCISMA - CONNOISSEUR: LEI MÁRTON
TÉRKÉPÉSZ: MURÁNYI ÉVA

KIRÁLY UTCA

VÖDÖR CAFÉ

A Vödör a Széchenyi tér mellett található. Sok kinti asztal és tágas benti rész fogadja az embereket. A nevében is szereplő vödör az egyik választható opció, ha inni szeretnétek. Ebben benne van maga a pia, ami általában 2 emberre van számolva (randira tökéletes), és egy nagyon jópofa játékvödör, amiben kapjátok az italt. Ár-értéket nézve átlagos a belvároshoz mérten.

ELŐNYEI

- Könnyen megközelíthető, jó helyen van
- Tágas, mindig fogtok helyet találni
- Focimeccs nézés is szokott lenni (ilyenkor érdemes asztalt foglalni)

HÁTRÁNYAI

- A kiszolgálás nem mindig barátságos (sokan szoktak lenni, így a pultosok is inkább gyorsan lezavarják a rendelést személytelenül)
- Kint az asztalok csak 4 személyesek, így, ha nagyobb a társaság, lakberendezni kell

DOWNTOWN

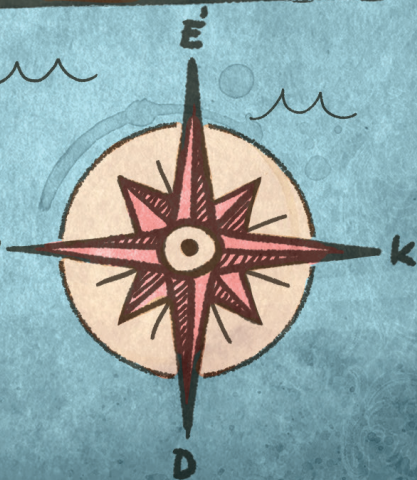
Ha egy jó sörpongra vágyik az ember, akkor a DT a megfelelő hely. A sétálóutcára nyíló hangulatos kocisma jellegzetessége ez a kedvelt kocsmasport. E mellett csocsó és korrekt italválaszték várja a szórakozni vágyó embereket. Ár-érték szempontjából átlagosnak mondható.

ELŐNYEI

- Pécs szívében van, mégis az árak jónak mondhatók
- Udvara is hozzátesz a helyhez a benti rész mellett
- SÖRPONG (külön pinchelyiségben van, ahová hangfalakat is tettek, így a társaság a saját zenéjét tudja hallgatni)

HÁTRÁNYAI

- A sörpang sajnos ide is kerül, mivel, ha nem érsz oda időben akár órákat is kell várnod arra, hogy játszhass egy menetet
- Gyakran túlszűfolt



KISKORSÓ

A Pécsi Sörgyár közvetlen szomszédságában elhelyezkedő kis kocsmá kedvelt célpontja a kollégista fiataloknak. Olcsó árai és nagy terasza ideális, ha az ember egy nyugodt estére vágyik. Csocsóasztal és biliárd biztosítja a játék élményét.

ELŐNYEI

- Kollégiumokból könnyen megközelíthető
- Viszonylag olcsón lehet eltölteni egy estét

HÁTRÁNYAI

- Átlagosnak mondható, egyesek szerint unalmas hely
- A nyitvatartás nem a legideálisabb



+1: CLUB2 PUB (Esztergár Lajos utca 10.)

A Club2 kisít kilóg a sorból, mivel Uránváros szívében helyezkedik el, azonban érdemes megemlíteni. Nincs úgy felfedezve, mint a többi kocsmá, de pont ez adja a varázsát. Nagyon hangulatos épület, hatalmas terasszal, kedvező árakkal. A kiszolgálás tipikus kisvárosi hangulatot ad a helynek, a pultosokkal simán el lehet beszélgetni bármiről. Ezek mellett 2 biliárdasztal, 2 csocsó és darts van a vendégek szórakoztatására. Ha egy baráti társasággal nem szeretnétek kocsmatúrázni, akkor talán a legjobb hely a városban csak leülni, beszélgetni, szórakozni.

ELŐNYEI

- A hangulat, az árak, a kiszolgálás az egyik legjobb helyé teszik a városban
- Nincs zsúfoltság, mindig fogtok találni helyet

HÁTRÁNYAI

- Nem esik útba mindenkinek, eléggé kint van a városból, de ha uránvárosi lakhatásod lesz, mindenképp megér egy próbát

2. RÉSZ: EGYETEMVÁROS



ALKOTMÁNY

MOZAIQ CAFÉ

Ha egy orvosist megkérdezték arról, hogy egy fáradt nap után nincs-e kedve meginni valamit, akkor már indul is a Mozaigba. Az itt ivó emberek nagy része egyetemtarad lesz, mivel elég könnyen oda lehet jutni gyalog. Maga a hely egy tágas terasszal és 2 benti teremmel van felszerelve és itt van a város legelősebb csocsóasztala (50 Ft!!). A kocsmában kvízestek, és kivetítős meccsnézés is szokott lenni, ilyenkor érdemes előre asztalt foglalni, mert máskülönben állva kell inni.

ELŐNYEI

- Jó társaság mindig akad
- Egyetemtől könnyen megközelíthető
- Sokszínű programoknak ad otthont

HÁTRÁNYAI

- Belvárosi árak vannak, így a környékhez mérten nem olcsó
- Programok alatt szinte lehetetlen bejutni előre lefoglalt asztal nélkül

CSALOGÁNY PRESSZÓ

A Csalogány az egyetem és a belváros között van kb. félúton. Terasszal és tágas benti résszel várja a vendégeket. Nem szokott zsúfolásig tele lenni, így az ember mindig ihat egyet, ha kedve szottyan rá és a csocsóasztallal el lehet ütni az időt.

ELŐNYEI

- Kedvező ára csábító tud lenni
- Mindig lesz hely akár nagyobb társaságoknak is

HÁTRÁNYAI

- Egy lakóépület földszintjén van, néha a helybeliek nem szívlelik a hangoskodást
- Ha valami extra hely után kutat az ember, akkor nem ez az ő helye

HANGULAT PRESSZÓ

A Hangulat a kocsmatúrák kedvelt megállóhelye. Billiárd, csocsóasztal, léghoki és ütőgép várja a szomszjas embereket, korrekt árak és kedves kiszolgálás mellett. Ha esetleg meginnátok valamit, de mondjuk a Mozaig tele van, akkor a Hangulat presszó egy megfelelő alternatíva lesz, mivel kb. 5 perc sétára van egymástól a két kocsmá.

ELŐNYEI

- Kedves kiszolgálás, korrekt árakkal
- Sok szórakozási lehetőség (a fent említettek mellett Flipper is van)
- Hely szinte mindig van

HÁTRÁNYAI

- Maga a hely nem olyan hangulatos, vannak jobb alternatívák
- Itálválaszték picit szegényes

Kutatási lehetőségek az egyetemen



- avagy bevezetés a TDK munkába

A hárombetűs rövidítés (TDK – Tudományos Diákkör) egy olyan, hallgatókból álló közösséget jelöl, akik tudományos kutatást folytatnak az egyetemen. Tagjai közé a kar minden évfolyamáról lehet csatlakozni, akár az alapozó modulból is, egészen a klinikai tanulmányok végéig.

A TDK munka nem más, mint adott intézetben vagy klinikán a hallgató által végzett kutatói munka. A diákok különböző, számukra szimpatikus vagy érdekes munkát folytató kutatócsoportokhoz vagy kutatókhoz csatlakozhatnak. Nem kőbe vésett feltétel egy-egy tárgy elvégzése a csatlakozáshoz – ugyanakkor minden esetben szükséges az egyeztetés a kiszemelt hellyel. A TDK-sok figyelemmel kísérhetik és megtanulhatják a tudományos munka kivitelezésének lépéseit, kezdve az engedélykérekektől, kutatási terv írásától az absztraktok megalkotásáig. Ez a munka egy egészen különleges perspektívát képes felnyitni a szemünk előtt – ha úgy döntünk, időt és energiát áldozunk bele, egy teljesen új látásmódba képes helyezni tanulmányaink hosszú, kalandokkal teli, néhol akár rögzös túraújtját.

Milyen TDK munkákból választhatunk?

A skála elég sokszínű, rengeteg fajta elfoglaltságból lehet választani. Vannak olyan kutatások, ahol táblázatkezeléssel, programírással, adatfeldolgozással segídezhetünk; máshol kérdőívvezéssel, mintagyűjtéssel járulhatunk hozzá a haladáshoz. Lehetséges a laborban dolgozás vagy állatgondozás is. Eleinte szinte biztos, hogy a témavezető felügyelete igényeljük, később viszont – a bizalom kiépítése („állatos” feladat esetében MÁB-képesítés kiáltása) után – önállóan is folytathatjuk tevékenységünket.

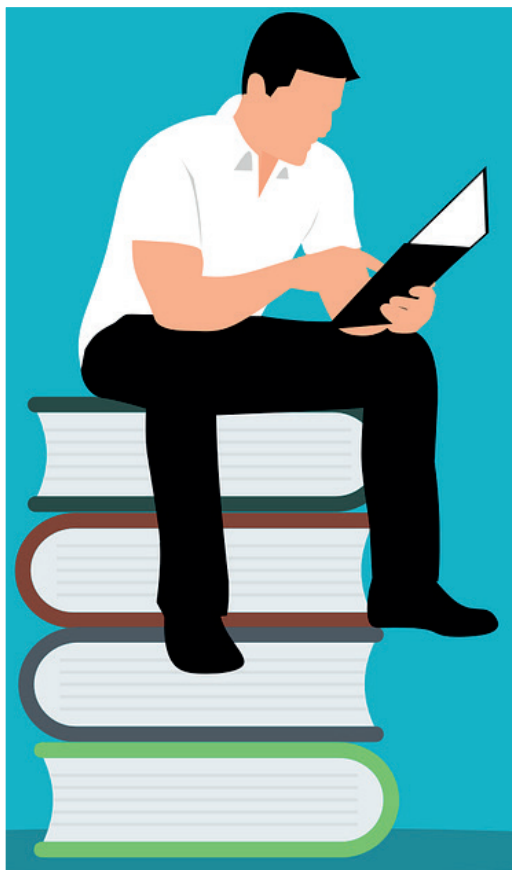
Mire számíthatunk?

Ez a hobbi egy rendkívül felelősségteljes, gyak-

ran teljes odafigyelést igénylő munkakör. Igazán a TDK-nak akkor mutatkozik értelme, ha időt és energiát szánunk rá. Gyakran késő délután vagy hétvégén, esetleg nyáron is rendszeresen be kell járunk, ez kellő elhivatottságot és ráérést igényel. Ha megtaláljuk az adott témában a szépséget, és a kutatócsoporttal is megvan a közös hang, ténylegesen élvezetté tud válni egy-egy laborban eltöltött periódus. Ugyanakkor a kudarcélményt is kalkulálnunk kell – például nem mutatkozik a várva várt hatás, nem működik az antitest, rossz módszerrel közelítettük meg a problémát. Ez hirtelen, abban a pillanatban meglehetősen rosszul eshet, de minden újratervezés, újrapróbálkozás során csak hozzáadunk ahhoz, hogy az élet mindennapi problémáival is könnyebben birkózzunk meg. A kutatás folyamata segít abban, hogy kitartó, ambiciózus, inspiráló felnőttekké válhassunk.

Mikor ajánlatos elkezdeni a TDK-t?

Népszerű tendencia harmadévből elkezdeni a TDK-t – ekkorra zárulnak le a kutatások bázisát is szolgáló alapozó modulok tárgyak. Ilyenkorra már átlátjuk, mennyire tudunk megbirkózni a ránk nehezedő tanulmányi nyomással, s mennyi erőforrásunk van az egyetemi órákon kívül kutatni járni. Alsóbb évfolyamokon is természetesen belevághatunk a kutatásba, de ha középiskolai éveink alatt nem foglalkoztunk hasonló hobbikkal, több időre lesz szükség ahhoz, hogy beletanuljunk a folyamatba és megértsük a lényegét. Vigyáznunk kell, ugyanis ha „túl korán” kezdjük, fennáll annak a veszélye, hogy aránytalanul sok időt dedikálunk a labornak az amúgy is szerfelett nehéz első években, és „kicsúszunk” a tanulmányokból! Ugyanakkor több pozitív hozadéka is lehet annak, ha korán belecseppenünk a kutatásba. Az aktív részvétel lehetőséget adhat a hallgatóknak, hogy kapcsolatokat építsenek ki olyan kutatókkal, akik szakterületükön kiválóak. Ezek az ismeretségek hasznosak lehetnek a későbbi



kutatási projektekhez, szakmai előmenetelhez és mentoráláshoz. Legfőbb az egyensúly!

Milyen előnyökkel és milyen hátrányokkal jár a TDK-zás?

Előnyök	Hátrányok
Szakkollégiumi tagsági lehetőség	Időigény, energiaigény
Tapasztalatszerzés	Rossz közérzet
Kapcsolatok kiépítése	Hiányzások
Konferenciákon való részvételi lehetőség	Megfelelési kényszer kialakulása
Ösztöndíjak	„Eredménytelenség”
Kutatási, gondolkodási skillek fejlesztése	Konkurencia, nyomás
Önismeret elősegítése	Mindennapi kapcsolatok elvesztése

Az egyértelmű előnyökön és hátrányokon kívül talán a legfontosabb a személyes fejlődés. Mindenkinek mást fog adni a TDK munka, más tulajdonságaiban fejlődik és más kihívásokkal néz szembe. Az ember számára minden megszerzett tudás és átélt tapasztalat mintegy LEGO-darabként hozzárak a „nagy egészhez”. Ezek az értékes ismeretek és tapasztalatok az mi tulajdonunkká válnak, gazdagítják az életünket.

A kutatásba befektetett idő és megszerzett tudás soha nem pusztá időpocsékolás, mert ezek az ismeretek mindig felhasználhatók és segíthetnek megoldani új kihívásokat, legyenek azok a további kutatásokban vagy a kórházi ágy mellett. Az ember folyamatosan építkezik és tanul, és ezek az értékes tapasztalatok mindig gazdagítják és befolyásolják az ő személyes és szakmai fejlődését.

„Pro tippek”:

- mielőtt témát választunk, **tájékozódjunk** a témavezetőről, az adott labor paramétereiről, tervezett kutatásokról és eddig publikált cikkekről
- **ha belekezdünk valamibe, azt tudatosan tegyük:** egy TDK-s diák betanítása rengeteg ráfordított idő és energia a kutatócsoport részéről
- kiemelten **figyeljünk a kommunikációra**
- ha tudjuk, hogy a kísérlet vége felé hivatalosak vagyunk valahova, mindig jelezzük előre egy megbízható embernek: **ne hagyjunk ott semmilyen folyamatban lévő projektet!**
- mindig mindent nagyon **alaposan és pontosan** hajtsunk végre, különben megeshet, hogy több ember befektetett munkája vessz el egy perc alatt!
- ne érezzük szégyennek, ha **sokat kérdezzünk:** inkább validáltassuk többször az elvégzett munkát, mintsem hogy valamit elrontunk
- a jó öreg **„Kérdezd a felsőbb éveket!”** mondás itt is megállja a helyét
- ne „szublimáljunk el” a kutatásból – ha nem tetszik, vagy váltani szeretnénk, a lehető leghamarabb **beszéljük meg a témavezetővel!**
- néha borzasztóan megterhelő, sikertelen vagy kilátástalan lehet egy kutatás. **Ne adjuk fel!** az első ilyen élménynél!

Reméljük, minél több értékes, kíváncsi hallgatóval fog gazdagodni a Tudományos Diákkör itt, a pécsi orvosin! Sok sikert és eredményes TDK munkát kívánunk mindannyiótoknak!

Írta: Váradi Kata



A pécsi orvoskar pszichológiai konzultációs lehetőségéről

Friss orvostanhallgatóként számtalan új kihívással állunk szemben: a hirtelen nagy mennyiségben ránk zúduló egyetemi tantárgyakkal, tanulnivalóval és követelményrendszerrel; a családtól, barátoktól és az otthontól való el- és leszakadással, amely alapjaiban változtat meg minket, hiszen elhagyjuk a „biztonságos fészket”; az új lakókörülmenyekkel, ahol gyakorlatilag teljesen a magunk urai vagyunk, a legtöbb dolgot nekünk kell intéznünk. És ez a sok új inger és változás komoly stresszforrást jelenthet, hiszen nemcsak a tanulmányokkal, hanem a mindennapi élet nehézségeivel is egyaránt meg kell küzdeni.

Éppen ezért jött létre a Pszichológiai Konzultáció, amely azon fiatalok számára nyújt segítséget, akik képesek mindennapi életük irányítására, de átmenetileg egy olyan élethelyzetbe kerültek, amelyet önmaguk nem képesek megoldani.

A konzultáció egy bizalmi helyzet és egy olyan biztonságos környezetet teremt, ahol a magyar, az angol és a német programos hallgatók bátran elmondhatják életük történéseit, hiszen megértő fülekre és segítő szándékú szakemberekre találnak. Ennek értelmében a diákok teljes diszkrécióra számíthatnak, igényeik és szükségleteik figyelembevétele az első számú szempont.



A konzultáció 2 fő problémakörre fókuszál:

A tanulmányokkal, képzéssel összefüggő problémák:

- tanulási nehézségek;
- súlyos vizsgaszorongás;
- ismétlődő kudarcok, félelem a kudarcoktól;
- formálódó orvosi identitás bizonytalanságai;
- egyetemi léthez és az orvoscépzés követelményeihez történő alkalmazkodás.

Az étellel együtt járó és a tanulmányokat megnehezítő problémák:

- önértékelési gondok;
- elköltözés a családtól;
- kötődés-leválás konfliktusai;
- baráti, párkapcsolati és más veszteségek;
- kapcsolatteremtési nehézségek, magára maradoottság;
- alkalmazkodási nehézségek a kollégiumhoz, közösséghez.

Az egyéni konzultáció mellett csoportos konzultációra is lehetőség nyílik, ebben az esetben az adott problémakört több hallgató együttesen fogja végigjárni a vezetővel, s a titoktartás elvárandó valamennyi résztvevőtől.

Amit még érdemes tudni a Pszichológiai Konzultációról, az az, hogy ez nem egy orvos-beteg szituáció, hanem egy egészségpszichológiai konzultáció, vagyis az egészséges, fiatal személyiség fejlődési képességeire, önmagában rejlő kibontakozási lehetőségeire épít.

Diagnózissal és gyógyszerrel sem tudnak szolgálni a szakemberek, azonban a jelentősebb pszichológiai problémák megítélésében segídeni tudnak és tájékoztatni tudnak arról, hogyan érhető el súlyosabb esetekben a terápiás ellátás.

A jelentkezés menete pedig végtelenül egyszerű: egyeztetett időpontban kerül sor személyes találkozóra, miután e-mailben, a **pszikon@aok.pte.hu** címre elküldtük a jelentkezésünket, vagy pedig egy jelentkezési űrlap segítségével, amit az „Egyéni konzultáció” fül alatt lehet elérni. Az űrlap kitöltése mindössze 5 perccel veszt igénybe, és nem kötelező mindegyik kérdésre sem válaszolni.

A konzultáció ingyenes, és bármely programos, bármelyik évfolyamos orvostanhallgató igénybe veheti.

A konzultációs szolgálat munkatársai jól képzett, gyakorlati tapasztalatokkal rendelkező pszichológusok és pszichiáterek, hozzájuk lehet bizalommal fordulni:

Árvay Zsófia, tanácsadó szakpszichológus
Bacsikai Zsófia, klinikai szakpszichológus
Dr. Benyus Zsuzsanna, gyermek- és ifjúságpszichiáter
Dr. Birkás Béla, pszichológus
Csernyák Lilla, pszichológus
Fábi Eszter, pszichológus
Hartung István, pszichológus
Herold Márton, pszichológus
Major Jutta, pszichológus
Varga Petra, klinikai szakpszichológus

Dr. Gács Boróka, tanácsadó szakpszichológus, a konzultációs szolgálat vezetője
Dr. Tiringer István, pszichiáter, pszichoterapeuta, a konzultációs szolgálat szupervizora

További információért keresd fel bátran a **Pszichológiai Konzultáció** facebook oldalát, vagy tájékozódj a **www.pszikon.aok.pte.hu** oldalon!

Ne feledd, nem a gyengeség, hanem az erő jele az, ha mersz segítséget kérni!

Írta: Kósi Zsófia



Legyél te is romhányis!

A Romhányi György Szakkollégium 2016 őszén jött létre PTE Általános Orvostudományi Karán. A „szakkollégium” kifejezés egy tehetséggondozó közösséget jelöl. A szakkollégiumok a felsőoktatást kiegészítve számos lehetőséget nyújtanak a kiemelkedően teljesítő hallgatóknak. Ez magába foglalja a plusz szemináriumokat, előadásokat, konferenciákat, vitaesteket, beszélgetéseket, önképző kurzusokat, tehetséggondozó programokat.

A Romhányi György Szakkollégiumban kiemelt fontosságot tulajdonítunk a tudományos műveltségnek, a proaktív, jövőorientált karrierépítésnek, a szakmai képességek fejlesztésének, a nyelvi műveltség továbbképzésének, a vitakészségnek és az orvosi empátiának. Célunk, hogy különféle programokkal és eszközökkel támogassuk a tagok művelődését, tudományos tevékenységét, testi és lelki egészségét, valamint közösségi életét. Fontosnak tartjuk ebben a közösségben azt is, hogy olyan orvosokká válhassunk, akik rendelkeznek stabil társadalmi értékekkel és tudatos értékválasztással, akik tetteikért felelősséget vállalnak és képesek cselekedni. Ezért is érdemes csatlakoznod a szakkollégiumhoz, hiszen számos esemény és program színesítheti a medikus éveidet!

Minden tanév elején egy kétnapos csapatépítő összejövetel várja a friss és régi tagokat. Évközben rengeteg szakmai és közösségi rendezvényt látogathatnak a tagok: MediSkillsLab-es manuális tréning, ahol sebvarrást és csomózást, vénabiztosítást és kapillárismikroszkópot próbálhatunk ki; jókedvű bowlingozások; saját szervezésű konferencia, ahol megismerkedhetünk más szakkollégiumok tagjaival is; önelelt biliárdozás; kerekasztalbeszélgetések vagy neves kutatók és orvosdoktorok előadásai.

Romhányi György Szakkollégium

A sikeres szakkolis felvétellel egy támogató közösség részese lehetsz, akik segítenek, ha nehézségek merülnek fel a tanulásban vagy ha iránymutatásra van szükség. Az elvárt stabil tanulmányi eredményekhez a szakkollégium megad minden segítséget. A tagok számára elérhető a különórák lehetősége az egyetemi oktatóktól, függetlenül attól, hogy például az anatómia, biokémia, molekuláris sejtbiológia, kórélettan tantárgyról van-e szó. Tagjaink havi ösztöndíjban, kollégiumi és tudományos támogatásban részesülnek.

A különböző évfolyamokon eltérő a felvételi kritérium: elsősöknél a felvételi pontszámot, önéletrajzot és motivációs levelet vesszük figyelembe, viszont a legnagyobb hangsúly a személyes elbeszélgetésen van. Jelentkezésed akkor is bátran beadható, ha „szkeptikus” vagy bekerüléssel kapcsolatban – a tanulmányi eredmények csak egy részét teszik ki az összpontszámnak, viszont több fontos készségről nem adnak számot, amire a felvételiztető bizottság kíváncsi lehet. A bennmaradás feltétele minimum 4.0 súlyozott tanulmányi átlag tanévenként, illetve másodévtől kezdve aktív Tudományos Diákköri tevékenység.

Gyere, csatlakozz a romhányis közösséghez! Várunk szeretettel!

Írta:
Váradai Kata

További felvételi információkért figyeld az ÁOK honlapját, a Romhányi György Szakkollégium Instagram-oldalát és Facebook-oldalát!

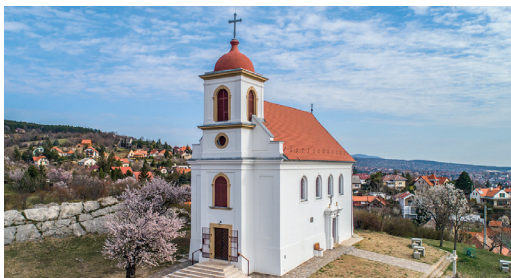
Instagram elérhetőség:
[@romhanyiszakkollegium](https://www.instagram.com/romhanyiszakkollegium)

Tettyei romok és a Havihegy

A Tettyén egy 16. században épült reneszánsz palota maradványai láthatóak, melyet Szatmári György püspök építtetett. A palota egyemeletes, U alakú épület volt, s a török hódoltság idején dervisek éltek itt, innen is származik a hely elnevezése – a török derviskolostor neve ugyanis „tekke”. A romok előtt állt egy szökőkút is 1961-től kezdve, ami a Zsolnay porcelángyárban készült, de elbontották 2009-ben.

Ha pedig tovább sétálunk a hosszú, korlátal védett lépcsőszakaszon, a Krisztus-szoborral ékesített havihegyi sétányra térhetünk rá, melynek végében lelhető fel a havihegyi kápolna (hivatalos nevén Havas Boldogasszony-templom). A templom előtt közvetlenül elhelyezkedő mandulafát 2019-ben Európa Év Fájának választották. A fehér sziklákon álló, szelekkel dacoló matuzsálemről már 100 éve is szeretettel írtak.

A csodálatos panoráma, amit a táj varázsának és a történelmi korok lenyomatának összefonódása teremt meg itt, azóta is sokakat rabul ejt.



Flóra-pihenő

Egy impozáns helyről, a hegyperemre épült kilátóból és a csodálatos, fából készült hintáról gyönyörködhetünk az alattunk elnyújtózó szépséges Pécs és Kelet-Mecsek látványában, mintegy 404 méter magasságban. Talán kevesen tudják, de ez a létesítmény már a 19. században megépült.



Kis-Tubesi-kilátó

A panoráma teraszról, ami egy kis „bástyán” nyúlik előre, valamint a padokkal ellátott beton erkélyről páratlan kilátás nyílik nemcsak Pécs városára, hanem a Villányi hegységre, sőt tiszta időben a horvátországi Papuk terjedelmes vonulata is megfigyelhető. Balra a Misina tévétornya, jobbra pedig a Jakab-hegy hatalmas, erdős tömbje domborodik.



Babás-szerkövek és Zsongorkő

A Babás-szerkövek legendája: A Jakab-hegy alján, a faluban élt réges-régen két gazdag család. Ezek szakadatlanul versengtek egymással. Egyszer egy ismeretlen koldus tért be hozzájuk. Mindkét házból kizavarták, bántalmazták. Ekkor megátkozta őket: "Váljatok kővé, amikor a legboldogabbak akartok lenni!"

Mindkét gazdának egy-egy leánygyermek volt. Egy napon mentek férjhez. Az egyik ház lakodalmas népe ezúttal megelőzte a másikat. Már jöttek vissza a jakab-hegyi barátok temp-

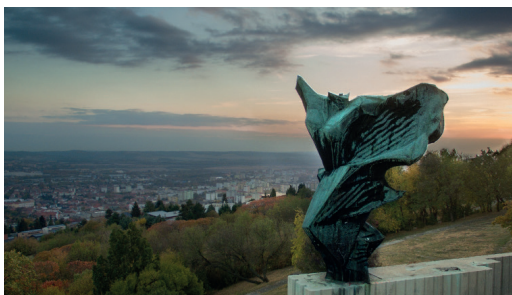
lomából, ahol az esküvő volt, amikor a másik még csak fölfelé tartott. Éppen ott találkoztak, ahol a mély szakadék felett a legkeskenyebb volt az út.

Egyik vendégsereg sem akart kitérni a másik elől. Az egymással versengő örömapák egyszerre szólaltak meg: *"Inkább váljunk kővé, de ki nem térünk!"* Ebben a pillanatban az egész népszép kocsiikkal, lovakkal együtt kővé változott. Azóta is ott állnak sorban a hegyoldalon.



Niké-szobor

Az emlékművet 1975-ben emelték, a déli Mecsekoldal messziről felismerhető helye. A szobor a felszabadulást szimbolizálja a párizsi Szamotrhakéi Niké szobor, illetve Eugéne Delacroix A Szabadság vezeti a népet c. kubista-expresszív stílusú allegorikus megidézésével. A párizsi szoborhoz hasonlóan hiányzik a győzelem istennőjének, Nikének a feje. Érdekesség, hogy az emlékmű tervezésekor felmerült valódi láng használata is, de ezt elvetették.



TV-torony

Tudtad, hogy a pécsi TV-tornyot Magyarország legmagasabb épületeként tartják számon?

A mintegy 197 méter magasra törő építmény 1973. április 4-én nyílt meg a Misina csúcsán. Gyorslifttel lehet feljutni a 72 méter magasság-

ban kialakított üvegfalú eszpresszóig. A nyitott kilátóterasz 80 méteres magasságban található. A toronyból 610 méterrel a tengerszint felett nézélődhethetünk, ami a város sík területeinek átlagos 120 méteres tengerszint feletti magasságával még mindig közel 500 méteres város feletti magasságot jelent. Körkilátójából szép időben messzire el lehet látni. Déli irányban a város, illetve a Baranyai-dombság, messzebb a Villányi-hegység és a horvát Papuk-hegy látható. Keleti irányban a Zengő, nyugatra a Tubes, északra a Mecsek látszik. Tiszta időben akár a Badacsonyig is ellátni. A torony aljától északkeleti irányban sí- és szánkópálya is található.



Barbakán

A pécsi Barbakán egy gótikus stílusú barbakán, azaz előretolt kapuerőd, amely Pécs városának egyik szimbóluma, a belvárost körülvevő középkori várfal északnyugati sarkánál. Az építmény 1498-ban készült és Kinizsi Pál nevéhez fűződik. Hazánkban Siklóson és Nagyvárszonyban látható még barbakán.

Az építmény célja az volt, hogy az ellenségnek a kapu ellen irányuló, merőleges támadását elhárítsa, és a támadás irányát amennyire csak lehet, a védőfallal párhuzamos irányba terelje. Így a támadók hosszabb ideig kerülhettek a védők fegyvereinek tűzvonalába. A felvonókapuval és hátsó híddal ellátott épületet jura-márga mészkőből építették, és körülötte vizesárok húzódott. A 21. század elejei kutatók szerint a barbakánt a 16. században Szatmári György püspöksége idején építették.



Dzsámi és a székesegyház

Gázi Kászim pasa dzsámija (hivatalosan Gyertyaszentelő Boldogasszony-templom) a magyarországi török-islám építészet legmonumentálisabb alkotása, Pécs egyik jelképe, Európa legészakibb épségben maradt dzsámija, amely ma római katolikus templomként működik.

Helyén eredetileg is keresztény templom állt, amelyet Gázi Kászim budai pasa építtetett át dzsámivá az 1560-as években. Az épület ferdeségét a Mekka felé való tájoltság indokolja.

A Széchenyi térről átsétálva felfelé és balra haladva a Janus Pannonius útra szerelmes lakatokkal tarkított falakat láthatunk, és végül kilyukadunk a pécsi székesegyház robusztus épülete előtt. A katedrális 11. századi alapokkal rendelkezik, végleges formáját a 19. század végén érte el Schmidt Frigyes tervei alapján. Udvarában lehetőséget fel a középkori egyetem, valamint egy csodálatos, fűvel borított kerthelyiség, ahol lenyűgöző fotókat lehet készíteni.



Malomvölgyi-tavak és parkerdő

A Malomvölgyi parkerdő mintegy 380 hektár erdő borított területen, 90 hektár rekreációs külterületen, további 23 hektár vízfelületen fekszik.

Pécs déli városrészének kiépülésekor, az akkori városvezetés megteremtette egy déli kirándulóközpont létesítésének lehetőségét. Az 1980-as évek elején Kökény határában földterületeket vásárolt a város, és a patakok vizének felduzzasztásával hozták létre a malomvölgyi törendszert. A tavak körül mintegy hat kilométer hosszú sétaúthálózat található, melyek mentén padok, tűzrakók, esőbeállók, futballpályák, ivókutak és játszótérek találhatóak. A legkedveltebb rész a Kökényi-tó déli völgyé-

ben található rekreációs övezet.

A délkeleti oldalon húzódó völgyben a tavakat tápláló vízbefolyás mentén található a Muszung-malom épülete, mely az utolsó hírmondója azon vízmalmoknak, amelyek a huszadik század eleji malomvölgyet jellemezték. A malomépülettel szemben található pihenőhely, ahol tűzrakók, focipálya és erdei illemhelyek lettek kialakítva.



Zsolnay-negyed

A Zsolnay Kulturális Negyed (ZSKN) a Pécs2010 Európa Kulturális Fővárosa projekt legnagyobb beruházása volt, mely a Zsolnay porcelángyár területének nagy részén épült ki két év alatt a Dunántúl legnagyobb településén, Pécsen. A több mint 11 milliárd forintos beruházásnak köszönhetően új életre kelt a Zsolnay-gyár öt hektáros területe. A porcelángyár 1853-ban épült, mai jellegét 2011-ben valósították meg.

A negyedben mindig történik valami izgalmas, számos programmal várják a látogatókat egész évben. További információkért bátran keresd a www.zsolnaynegyed.hu oldalt!



A kirándulohelyek, látnivalók leírásának forrásai: www.csodahelyek.hu, www.google.com, www.termesztjaro.hu, www.pecs.hu

Írta:
Kósi Zsófia

Segíthetek?

- szösszenet a Tanulmányi Hivatal (leánykori nevén TO) szerepéről

Kiket kereshetnek az elsőévesek a tanulmányi ügyeikkel kapcsolatban?

Az elsőéves hallgatók tanulmányi ügyintézői:

ÁOK (általános orvos): **Resch-Várda Nikolett**

ÁOK (fogorvos): **Török Gyöngyvér**

GYTK (gyógyszerész): **Szénási Anna**

a Tanulmányi Hivatal munkatársainak elérhetőségeit a Tanulmányi Hivatal weboldalán találják.

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

Mit érdemes tudni a szeptemberi ügyfélfogadási rendről?

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

Hétfőn, szerdán, pénteken:

9:00 – 12:00 óra között

Kedden, csütörtökön:

13:00 – 15:00 óra között.

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

A legtöbb probléma-bejelentés a tantárgyfelvétellel és leadással kapcsolatos.

I. Először is nézze meg a tantervét:

- ÁOK Tanulmányi Hivatal honlapja / Képzéssel kapcsolatos tudnivalók / Tantervek
- GYTK Tanulmányi Csoport honlapja / A képzéshez kapcsolódó tudnivalók / Tantervek
- az első szemeszterhez tartozó kötelező tárgyakat és kritérium követelményeket fel kell vennie (kivéve, ha kreditelismerés révén valamelyik már teljesítettnek minősül)

II. A mintatanterv szerint haladó hallgatók a kurzusfelvétel során előnyt élveznek

III. Neptun: Tárgyak → Tárgyfelvétel: Félévek = 2023/24/1, Mintatanterv tárgyai → Tárgyak

- fontos, hogy minden, a tárgyhoz szervezett kurzus típusból egyet fel kell venni
- válasszon egy testnevelés kurzust is! (OTT1-T tárgyhoz)

IV. Nézze meg kötelező órarendjét a Tanulmányi Hivatal honlapján az Órarend menüpont alatt

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

VI. FONTOS! Még egyszer ellenőrizze a tárgy/kurzus listáját!

VII. A Tanulmányi Bizottság egyedi mérlegeléssel dönt minden utólagos tárgyfelvételre- és leadásra irányuló kérvényről.

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

Adott kurzus esetében ki a tantárgyfelelős és hol található meg?

- a kurzusokhoz tartozó tantárgyfelelősök megtalálhatók a tantervben és a tantárgy adataiban is, melyet a tantárgykeresőben, az adott tárgyra szűrve megtalál
- a tantárgyleírások: minden évben frissülnek a kar honlapján, amelyben megtalálható az adott szemeszterben tanult tantárgyról a legfontosabb információk úgy, mint a tárgyfelelős, az évközi számonkérések formái, a tételek címei valamint az ajánlott tankönyvek

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

- minden tárgynál adott, hogy hány előadás/gyakorlat/szeminárium típusú óra lesz belőle
- az előadások általában egy előadás kurzus alá tartoznak, a gyakorlatokra és szemináriumokra kötelező tárgyaknál annyi kurzust (csoportot) hoztunk létre, ahány csoportból az évfolyam áll
- akkor lehet felvenni egy tárgyat, ha minden meghatározott előfeltétel teljesítésre került

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

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

Mik a feltételei annak, hogy sikeresen teljesítsem a tantárgyat?

- tantárgyhoz kapcsolódó félévközi követelmények teljesítése, és a megengedett hiányzások mértékének betartását követően sikeres

vizsga letétele

- a tanulmányok sikeressége érdekében az alábbiakat javasoljuk:
 - fokozottan figyeljen a tantárgyfelvételi időszakban arra, hogy minden kötelező tantárgyat sikerült-e felvennie a Neptunban. Rendszeres utánajárástól és idegeskedéstől óvja meg magát, ráadásul évisméltéssel is járhat
 - igyekezzen a szemeszter közben minél többet készülni az órákra, és a vizsgákra, hogy ne a szorgalmi időszak utolsó heteiben kelljen minden követelményt teljesíteni

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

- diákigazolvány igénylését a beiratkozás után tudja elindítani
- az igénylés első lépéseként el kell fáradnia bármelyik Kormányablakba, ahol rögzítik az igazolványra kerülő fényképét és aláírását
- diákigazolványt a beiratkozása elfogadását követően, szeptember első napjaitól igényelhet elektronikus úton
- a részletes leírást a <https://kti.pte.hu/hu/diakigazolvany-ugyintezes-0> címen találja

A foglalkozás-egészségügyi alkalmassági vizsgálat kötelező-e?

- a hallgatói jogviszony létesítésének feltétele az előzetes orvosi alkalmassági vizsgálaton való részvétel
- meg nem jelenés, „nem alkalmas” vagy „ideiglenesen nem alkalmas” minősítés esetén a hallgató nem működhet közre egészségügyi tevékenység végzésében, azaz nem vehet fel betegség melletti gyakorlatot tartalmazó tárgyat, beleértve a nyári gyakorlatokat is
- a vizsgálatok gyakorlati kivitelezését a PTE KK Foglalkozás-egészségügyi és Munkahigiénés Központ koordinálja, melyek **7624 Pécs Nyár u. 8.** telephelyen történnek
- időpontot az alábbi weboldalon tud egyeztetni: <http://hallgatofmk.pte.hu/>
- a vizsgálatához szükséges dokumentumok listáját a Tanulmányi Hivatal oldalán találja





Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtár

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

Valamennyi könyvtár használatának feltétele, hogy érvényes olvasójeggyel rendelkezzen a hallgató, célszerű tehát minél előbb beiratkozni! (A beiratkozáshoz igazolt személyazonosság (személyi igazolvány vagy új típusú jogosítvány vagy útlevél vagy tartózkodási engedély) szükséges.)

A beiratkozással bármely PTE könyvtár ingyenesen használhatóvá válik.

A Pekár Könyvtár értelemeszerűen gazdagabb az orvostudománnyal és egészségtudományokkal kapcsolatos kiadványokban, gyűjtőköre kiterjed a határterületekre is. Olvasótermeiben a tanrendekben feltüntetett valamennyi magyar, angol és (válogatva) német kötelező és ajánlott tankönyv, jegyzet megtalálható, használható és évről évre növekszik a kölcsönözhető példányok száma is.

Büszkék vagyunk rá, hogy szinte az összes magyar nyelvű orvosi, kurrens szakfolyóirat fellelhető a Pekár Könyvtárban. Ha mégis van olyan kiadvány, amit nem sikerült beszerezniünk, és szeretnénk a polcokon látni, akkor kér-

jük, jelezzék ezt felénk, és mi megpróbáljuk teljesíteni kérésüket! Minden észrevételt szívesen fogadunk, hiszen szolgáltatásainkat igyekszünk a hallgatói és kutatói igények alapján összeállítani.

További szolgáltatásként - egyéni kérésként - könyvtárunk biztosítja olvasóink számára a könyvtárunkban nem található vagy elő nem fizetett dokumentumok (könyvek, könyvfejezetek, cikkek, tanulmányok) egyéni igények alapján történő beszerzését is. A könyvtárhasználati szabályok betartása olvasóink érdekeit szolgálják. Digitálisan és személyesen is kérhetnek információt munkatársainktól. Minden, a szolgáltatásainkkal kapcsolatos további kérdésre választ találnak honlapjainkon:

www.aok.pte.hu/konyvtar vagy www.lib.pte.hu

Az olvasótermi szabályokat kérjük betartani!

Belépéskor minden esetben az érvényes olvasójegyüket fel kell mutatni. A táskákat, kabátokat az alagsori ruhatárban vagy a folyosón elhelyezett tárolókban kérjük hagyni! Ételt, cukros üdítőt, kávét stb. a termekbe vinni tilos!

Szeretettel várjuk Önöket!

Besse Péter,
könyvtárigazgató

Időszak		Kölcsönzés, olvasóterem	Kölcsönzés raktárból	Könyvtárközi kölcsönzés
Szorgalmi időszakban	Hétfő – Péntek	8.00 – 21.30	8.00 – 15.30	8.00 – 16.00
	Szombat	9.00 – 16.00	zárva	zárva
	Vasárnap	zárva	zárva	zárva
Vizsgaidőszakban	Hétfő – Péntek	8:00 – 24:00 és 0:00 – 6:00	8.00 – 15.30	8.00 – 16.00
	Szombat		zárva	zárva
	Vasárnap		zárva	zárva





Az egyetem hallgatójaként számos alkalommal fogsz találkozni e szervezetnek a nevével. De kik is ők? A YourLife ÁOK az orvosi kar egészségprogramjéért felelős. Céljuk, hogy megkönnyítsék az egyetem hallgatóinak és dolgozóinak mindennapjait, segítsék őket az esetleges kihívások során. Az egyesület számos különböző egyéni konzultációt, programot, workshopot biztosít az érdeklődők számára – mindezt térítésmentesen. Munkatársaik folyamatosan azon dolgoznak, hogy mind a hallgatók, mind a dolgozók számára megfelelő légkört teremtsenek, így növelve az egyetemen folyó tevékenységek hatékonyságát.



Az előző tanév során hatalmas népszerűségnek örvendtek a programjaik. A legnagyobb rendezvényük a Mentális Egészség Hete volt, melynek során a hallgatók a következő workshopokon vehettek részt: online stressz-

szkezelés, csalogató csoki foglalkozás művészetterápiával, kerámiakészítés, élményfestés, kommunikációs készségfejlesztés. Emellett a hallgatók egy előadást is meghallgathattak a függőségekről, a szenvedélybetegségek életkorhoz kötött formáiról.

A YourLife nagy hangsúlyt fektet a hallgatók és a dolgozók lelki egészségére, life coach-aik az egész tanévben tartanak workshopokat. A di-



ák különösen sokféle csoportos foglalkozás közül válogathatnak: gólyaworkshop, lelki felkészítő óra a vizsgaidőszakra, stresszkezelés. Nem kell akkor sem aggódnod, ha inkább az egyéni konzultációt preferárod, ugyanis erre is van lehetőség.

Az egyesület nemcsak a lelki egészségedről gondoskodik, hanem népszerűsíti a rendszeres testmozgást és a helyes táplálkozást is.

A testtartásod javítása érdekében online gerincornán vehetsz részt, a Chi Kung edzés során hasznos önvédelmi fogásokat sajátíthatsz el, a szervezetgyógytornászai pedig értékes tanácsokkal láthatnak el. A YourLife dietetikusi által tartott egészséges ételkészítő workshopok töretlen népszerűségnek örvendnek egyetemünkön.



Ha többet szeretnél meg tudni az egyesület-ről, keresd fel honlapjukat, Instagram-és Facebook-oldalukat. Itt értesülhetsz a legújabb eseményekről, szuper recepteket találhatsz, valamint izgalmas cikkeket olvashatsz a lelki és testi egészségről.

Pontyos Kata Sára

A PTE ÁOK testnevelése és sportja



Az egészségi állapotot 43%-ban az életmódi tényezők befolyásolják, amelynek meghatározó eleme a rendszeres testedzés. A megfelelő erőnlét megtartása legalább háromnaponkénti testedzést igényel, fejlesztése ennél gyakoribb edzőmunkával lehetséges.

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

1. ÁOK testnevelés tantárgy

Testnevelés 1-2-3-4.

A tantárgy típusa: *kritérium követelmény.*

Az általános orvos, a fogorvos és a gyógyszerészképzés során a 10. félév lezárásáig a hallgató által választott négy félévben heti rendszerességgel, szemeszterenként 28 (heti 2 óra) testnevelés órán lehet részt venni, de a 20 óra aktív megjelenés a félév elfogadásának minimum követelménye. A kritériumtárgy követelményei elsősorban a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont által közzétett testnevelési foglalkozásokon, másodsorban a Medikus Sportegyesület edzésein, harmadsorban az egyetem bázisán működő PTE-PEAC sportegyesület edzésein teljesíthetők. Lehetőség van arra is, hogy a megfelelő minősítéssel rendelkező sportolók vagy azok a hallgatók, akiknek a sportolása a sportágukban az orvostudományon nem biztosítható, kontroll mellett más pécsi sportegyesületben teljesítsék kötelezettségüket.

Testnevelés 5.

A tantárgy típusa: *választható tantárgy.*

Négy kritérium testnevelés teljesítése után minden félévben lehetőség van választható tantárgyként felvenni a testnevelést, ami további tértől mentes rendszeres testedzésre ad lehetőséget. A sikeres teljesítés esetén az aláírva, az esetleges sikertelen félév után letiltva bejegyzés kerül be az elektronikus indexbe, de következményei nincsenek.

2. Medikus sportélet

A PTE ÁOK HÖK létrehozta a **@potebulls** Instagram oldalt, ahol minden megtalálható a medikus sportélettel kapcsolatos lehetőségekkel kapcsolatban, így ott olvashattok gyűjtést a legjobb pécsi futópályákról, a minden év őszén megszervezett Funky Ball-ról, falmászó bajnokságról. Kaphattok tippeket az otthoni edzésről vizsgaidőszak alatt. Nem utolsó sorban pedig összeszervezik a szurkolókat, hogy együtt tudjuk támogatni sportolóinkat, legyen szó akár egyetemi bajnokságokról vagy az orvostanhallgató élet legfontosabb sporteseményéről a Medikus Kupáról.

A tárgyfelvétel a Neptunon a következő sportágakban lehetséges:

- aerobic
- akrobatika
- amerikai futball
- atlétika
- asztalitenisz
- Body&Mind
- Cheerleading
- Cross Training
- fallabda
- falmászás
- Fit Jumps /Kangoo/
- Fit Mix
- Frisbee
- futás
- gerinctorna
- úszás
- tenisz
- Hip-Hop
- horvát, szerb, macedón táncok
- Indiai Jóga
- jóga
- karate
- kerékpározás
- női és férfi kézilabda
- Kick-box
- kondicionálás
- Kubai Salsa
- labdarúgás
- latin táncok
- lovaglás
- lövészet
- modern tánc
- önvédelem
- rehabilitációs gyógy-torna
- reneszánsz kardvívás
- body slim
- cardio jóga
- női és férfi kosárlabda
- női és férfi röplabda
- Shaolin Kung Fu
- spinning
- Stretching
- Swing táncok
- Táncoló egyetem - Társas-tánc
- tollaslabda
- természetjárás MSK
- TRX
- V for Victory Personal Training
- vívás
- vízilabda
- hosszúkarvívás
- külső sportegyesület



3. Munkahelyi sport

A Testnevelés- és Mozcásközpont az ÁOK és Klinikai Központ dolgozóknak, családtagjaiknak hétvégi szabadidősport programokat szervez, illetve kedvezményes bérleteket biztosít egyes pécsi sporthelyszíneken. Emellett heti rendszerességgel szerveznek jóga, zumba, alakformáló és TRX órákat a Kar munkatársainak.

Medikus Kupa

A Medikus Kupát 1972 óta rendezik meg a négy orvosi egyetem hallgatói között, természetesen a csapatokat GYTK-s és ETK-s hallgatók is színesítik. A sportolók a tanévkezdéstől kezdve készülnek a tavaszi megmérettetésre, amely egy egész hétvégés programsorozat keretében kerül megrendezésre. A versenyzők öt sportágban mérik össze erejüket: **férfi kispályás labdarúgás, női és férfi kézilabda, női és férfi kosárlabda, női és férfi röplabda, vízilabda**

5. Egyetemi élsport

Magyar Egyetemi Főiskolai Bajnokság

Az egyetemek közötti versenyrendszer, amelyre évente több mint 30 sportágban lehet nevezni. Labdajátékokban az egyetemi válogatott, egyéni sportágokban pedig a legjobb hallgatók képviselhetik a PTE-t.

Universiade és Egyetemi Világbajnokság

Minden páratlan évben rendeznek Universiade-t, amely az egyetemisták olimpiája. Mind a nyári, mind a téli Universiade-n az ország legjobb egyetemista sportolói szerepelhetnek. Minden páros évben az Universiaden nem szereplő sportágokban rendeznek Egyetemi Világbajnokságokat.

PTE-PEAC

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

6. Sportlétesítmények

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

4. Karok közötti bajnokságok és versenyek

A karok között rendszeres bajnokságok, versenyek zajlanak a következő sportágokban:

kispályás labdarúgás, férfi kosárlabda, női és férfi kézilabda, röplabda mix.

Szakszövetségi Bajnokságok, versenyek

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

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



Szabadidő: Mozi és színház

Egyetemi éveitek alatt nem az előadótermek altató közege lesz az egyetlen hely, ahová barátaitokkal és ismerőseitekkel beülve egy könnyed előadás szemtanúi lehettek. Pécsen 3 nevezetes mozi, valamint ugyanennyi színház is különleges élményekkel várja nézőit.



Mozik

Az **Apolló Mozi** Pécs első, a város szívéhez legközelebb fekvő mozija. Nem messze tőle található a Dzsámi, illetve a Király utcai forgatag. Főképp művészfilmek, kritikus-kedvencek vannak műsoron. Két különlegességet azonban meg kell említenünk. Az egyik, hogy vetítés alatt nem megengedett a hangosan ropogó ételek (popcorn, nachos) fogyasztása, emiatt a mozi működtetői nem is tartanak fenn büfét. A másik, számunkra talán fontosabb kuriózum pedig, hogy közvetlenül alatta található a Trafik, amely a zenekedvelő medikusok számára kötelező PMS (Pécs Music Society) esteknek is helyet biztosít.



A **Kultik Pécs**, ismertebb nevén az Uránia Mozi már közelebb található az egyetemünkhöz; a Szigeti utat és a Kórház-teret összekötő Hungária utca egyik beugrójában. A korábban említett Apolló mozinál jóval nagyobb, viszont csak egy teremmel működik. Igazi klasszikus moziélményt biztosít, ezért a szórakozni vágyó filmrajongók legjobb választása. Nézőtéri, páholy és erkély helyek közül lehet választani. Az Apollóval ellentétben, itt elsősorban a közönségkedvenc aktualitások, premierek vetítése zajlik.

A Pécs Plázában található **Cinema City** listánk legtávolabbi versenyzője. Elhelyezkedésének

köszönhetően azonban a legnagyobb alapterületű, legtöbb vetítést biztosító és legtöbb teremmel működő mozi a városban. Bejárata a pláza ételudvarával szemben található, így gyorskajával egybekötött filmezős estékre tökéletes választás.



Színházak

Pécs egyik legnevezetesebb épülete a Király utcán található **Nemzeti Színház**, ahol a számos díjnyertes színésszel büszkélkedhető társulat klasszikus és modern műveket egyaránt színpadra állított már 1895-ös nyitása óta. Több országosan is ismert és elismert színész lépett és lép fel rendszeresen a pécsi közönség előtt, példának okáért Halász Judit, Wunderlich József vagy a Pécsi Balett egykori magántáncosaként is ismert Esztergályos Cecília.



A **Pécsi Harmadik Színház** - korábbi nevén a Pécsi Kisszínház - egy állandó színtársulat nélküli színház, ahol meghívott előadók és amatőr színészek közös munkájának köszönhető darabokat élvezhet a pécsi közönség. A színház fő profiljaként elsősorban kortárs magyar drámákat mutat be.

A **Pécsi Horvát Színház** a horvát nemzetiség örökségét ápoló intézmény, mely horvát és magyar nyelvű színműveknek is helyet ad. A Pécs központjában található főépületben színdarabokon kívül közönségtalálkozók is helyet kapnak, valamint a társulat más városokba is szervez előadásokat, ilyen módon nyújtva segítséget azoknak, akik nem tudják megoldani az utazást, de szívügyüknek érzik a horvát kultúra ápolását.

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



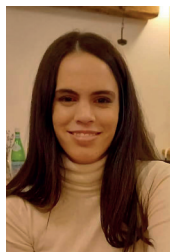
Emma



Évi



Zsófi



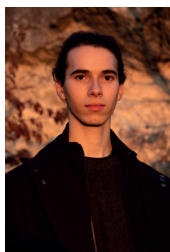
Kata



Julcsi



Hanci



Ōkos



Brandon



Marci



Barni



ELÉRHETŐSÉGEK:

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

