

Confabula major

A pécsi orvoskar lapja

| Sikeres Nők: Interjú Dr. Borbély Évával

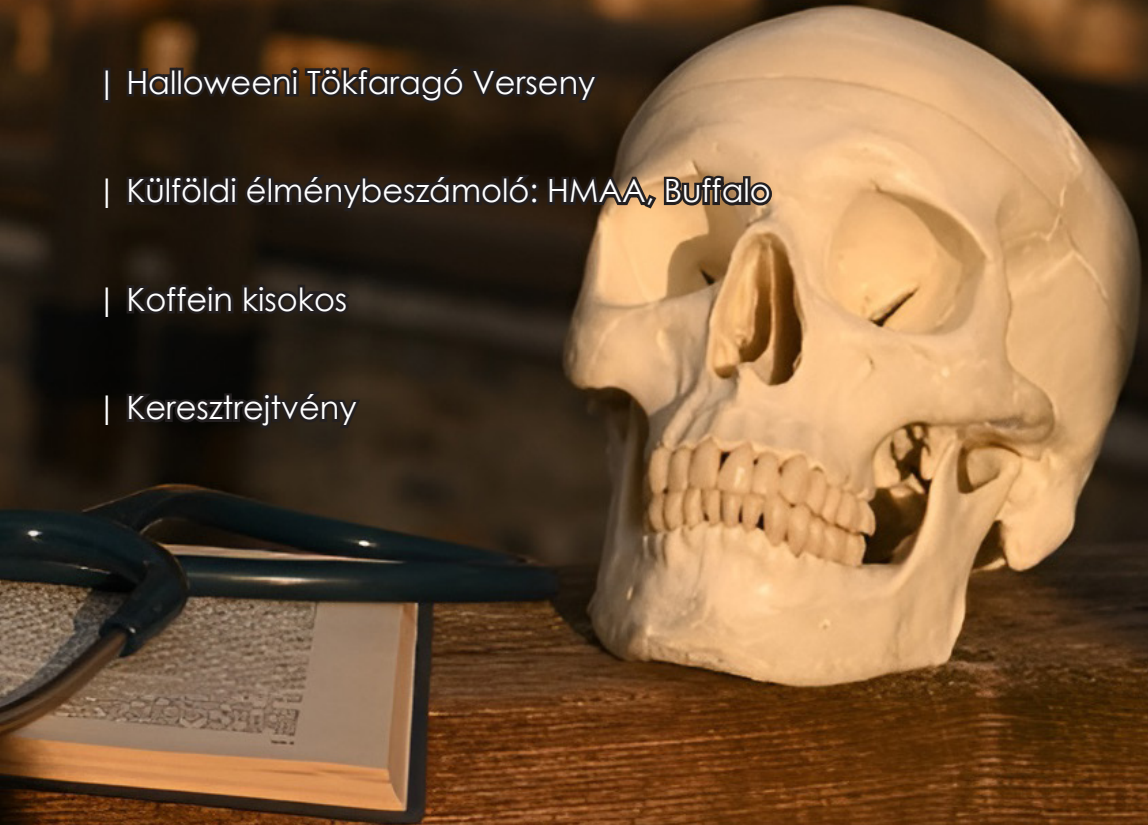
| Oktoberfest

| Halloweeni Tökfaragó Verseny

| Külföldi élménybeszámoló: HMAA, Buffalo

| Koffein kisokos

| Keresztrejtvény





Tartalom

- 3 | Szerkesztői levél
- 4 | Sikeres Nők: Interjú Dr. Borbély Évával
- 7 | My TDK Journey
- 10 | Oktoberfest
- 12 | Kölyöknapló
- 15 | Váradí Kata verse
- 16 | Interjú fogorvostanhallgatókkal
- 21 | Szabó Lili: Silentium Lunae
- 24 | Egy külföldi gyakorlat élménye
- 26 | Márton Zsombor: Vadak Vallomása
- 28 | Könyvajánló
- 32 | Tökgaragó verseny
- 36 | Rejtvény
- 38 | Koffein Kisokos
- 40 | Recept

Főszerkesztők:

Váradí Kata
Rozmán Barnabás

Olvasószerkesztők:

Hertelendy Hanna Mária
Menyhárt Márton
Váradí Kata

Tördelőszerkesztő:

Menyhárt Márton

Címlapfotó:

Rozmán Barnabás

E számunk szerzői:

Grunda József
Ádám Judit
Szőke Dávid
Pontyos Kata Sára
Orosz Polett
Lei Márton
Szabó Lili
Váradí Kata
Toller Kata
Márton Zsombor
Kósi Zsófia
Murányi Éva
Pál Boglárka

Grafika:

Murányi Éva

Felelős kiadó:

Pénzes Martin
PTE ÁOK HÖK elnök

Nyomda:

Sz. K. Stúdió Kft.

Elérhetőség:

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

Kedves Olvasóink!

Valódi ős van, csodaszép évszak. Hűvössé váló esték és reggelek, rövidülő nappalok, rejtőző-bújálkozó napfény, járdára komótosan hulló, csörgő és színes falevelek. Az ősszel együtt beköszöntött a fűtött szobák, meleg teák, olvasgatások időszaka is.

A szerkesztőség is bővült, frissült: Menyhárt Márton tördelőszerkesztő, valamint Huszár Emese és Pál Boglárka szerkesztők csatlakoztak közénk. Fogadjátok őket legalább akkora örömmel, mint ahogyan azt mi tettük!

A Confabula 2024-es őszi száma egyaránt kalandozik távoli tájakon és az ember belső, titkos vidékein.

A HMAA csereprogramon részt vett hallgatónk izgalmas beszámolót hozott Buffalóból, bepillantást engedve a tengerentúli orvosi világ mindennapjaiba. Itthoni kari eseményünk, az Oktoberfest varázslatos hangulatáról számolunk be, amelyet a legjobb pillanatairól készült fotókkal színesítünk.

A „Sikeres nők” sorozatunkban Dr. Borbély Éva mesél a hivatás és a kitartás ötvözetéről, a tudományos ismereteket pedig a Koffein kisokos rovatunk első része hozza közelebb az olvasókhöz, ami a koffein praktikai használatáról és veszélyeiről nyújt olvasmányos betekintést az érdeklődőknek..

A hallgatónak szánt tanácsok rovatunkban olyan hasznos ötleteket találhattok, mint a TDK-hoz szükséges trükkök és technikák, továbbá fogorvostan-hallgatókkal beszélgetünk a vizsgákra való felkészülés nehézségeiről és az egyetemi élet megmérettetéseiről.

Nem maradhatnak el a versek és novellák sem, amelyek az időszaknak megfelelően az őszi hangulatát és az élet apró örömeit idézik meg. Keresztrejtvényünk – amennyiben nem okoz fejtörést – úgy nem végeztünk jó munkát...

A szezon vitathatatlan slágere, főszereplője lapjainkon is megelevenedik: az idei tökgaragó verseny legizgalmasabb (legrémisztóbb) darabjait mutatjuk be.

Bízunk benne, hogy kicsit olyan lesz ez az újság, mint egy őszi sétány: tele színekkel, hangulattal, vibráló meglepetésekkel, szívet melengető sztorikkal.

Jó olvasást kívánva,

a Confabula Szerkesztősége nevében,

Váradí Kata
főszerkesztő



SIKERES NŐK

Írta: Grunda József



Dr. Borbély Éva a Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézet docense, oktató-kutatója, valamint három gyermek édesanyja. Éva 2024-ben elnyerte L'ORÉAL-UNESCO A Nőkért és a Tudományért Magyar Ösztöndíj 2024 pályázatát. „Az ösztöndíj célja, hogy a fiatal tudós nőket és kutató szakembereket kiemelkedő gyakorlati tudományos eredmények elérésére sarkallja, továbbá ösztönözze és előmozdítsa a magyar nők helyzetét a tudományos és kifejezetten kutatói pályán, a legkülönbözőbb kutatási területeken.

A díjjal az alapítók szeretnék minél több fiatal nőt ösztönözni és elismerni a kutatás területén, ezzel segítve munkájukat. A program 2003-ban indult Magyarországon, mely idő alatt több, mint 60 magyar kutatónő került díjazásra, ezen felül az ösztöndíjasok között későbbiekben akár szorosabb együttműködés, közös kutatómunka is kialakulhat.

Hogy alakult eddigi életútja?

Már általános iskolai éveim alatt is nagyon érdekelt a biológia és a kémia, és ez a vonzalom a gimnáziumi évek alatt is kitartott, remek tanáraink voltak ezen a területen. Emellett, mivel édesanyám orvos, így nem is volt kérdés, hogy a pécsi orvosira jelentkezem. Az alapvető elképzelésem az volt, hogy gyermekorvos leszek, nagyon szívesen foglalkoztam volna újszülöttekkel. Ez az elhatározás egészen harmad-negyedéves hallgató koromig tartott, míg el nem kezdtük a Gyógyszertan tantárgy tanulását, Dr. Helyes Zsuzsanna volt a gyakorlatvezetőnk. Már az elején nagyon megtetszett a tantárgy és a gyakorlatvezetőnk lelkesedése, így jelentkeztem tudományos diákköri munkára.

Hogyhogy ezt a szakterületet választotta?

Harmadévtől TDK-ztam az intézetben Helyes Zsuzsanna és Sándor Katalin, PhD hallgató irányításával. Nagyon tetszett a kísérletes munka és az elkövetkező években számos diákköri konferencián mutattam be kísérleteink eredményeit, több díjat is nyertem. Igazából talán ez volt az a pont, ahol azt éreztem, hogy ebben igazán jó vagyok, ez örömet okoz és hosszútávon is tudnám csinálni. Hatodévtől már biztos voltam benne, hogy az egyetem után PhD hallgatóként szeretném folytatni a megkezdett munkát a Farmakológián. PhD-s éveim alatt lehetőségem nyílt számos külföldi konferencián részt venni, előadni, kapcsolatot építeni külföldi egyetemeken jeles kutatóival, TDK hallgatókat tanítani, konferenciákra felkészíteni, saját

szűkebb kutatási területembe beleásni magam. Mindezekhez egy olyan támogató légkört biztosítottak az intézetben, ami-ben lehetett fejlődni, tanulni. Mindeközben első éves PhD-sként elkezdtem az oktatást magyar és német nyelven is.

Mely kutatási területen dolgozik jelenleg?

A kutatási témám az idegrendszeri betegségekre (krónikus fájdalom, szorongás, depresszió, memóriazavar) fókuszál. Célunk olyan molekulákat azonosítani, amik számos agyterületen szabályozó szereppel bírnak, így a hatásukat befolyásoló gyógyszerjelöltek akár több betegségben is bevetethők lennének és reményeink szerint kevesebb mellékhatással bírnának, mint a jelenleg elérhető hatóanyagok.

Milyen készségek szükségesek munkája elvégzéséhez?

Nem egyszerű erre a kérdésre válaszolni, nagyon összetett a feladat. A kutatáshoz mindenképpen szükséges az állandó kíváncsiság, az, hogy meg szeretném érteni a folyamatokat, az eredményeket, amiket kapok és kitartás, hogy újra meg újra meg akarjam válaszolni a felmerülő kérdéseket. Az oktatás egy kicsit más, itt én személy szerint törekszem a hallgatókkal minél jobb kapcsolat kiépítésére, az ő motivációjuk megértésére és figyelembevételére és a klasszikus oktatási módszerek mellett próbálom olyan új, modern módszerekkel feldolgozni a tananyagot, ami közelebb hozza a tantárgyat a hallgatókhoz. Mindkét területen szükséges a nyelvtudás és kreativitás, melyek elengedhetetlenek mind a kísérletek megvalósításában, az eredmények bemutatásában különböző fórumokon, mind az oktatásban; és végtelenül fontosnak tartom az alázatot minden területen, mindenkivel szemben, mert azt gondolom, hogy mindig, mindenkitől lehet tanulni, ha akarunk.

Hol találkozhatnak Önnel a hallgatók az egyetemen?

A Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézetben oktatok a Gyógyszertan tantárgyat általános orvostanhallgatóknak magyarul, németül és angolul (szemináriumok és elő-

dások formájában is), illetve idén ősztől én vagyok a német fogászok gyógyszer-tan tantárgyának tantárgyfelelőse, így nekik is sok előadást tartok. Emellett több TDK és PhD hallgató munkáját koordinálom, számos szakdolgozatot író hallgató mentora vagyok, illetve PhD előbírálói, bírálói feladatokat is végzek.

Hogy néz ki egy átlagos napja?

Igyekszem úgy beosztani az időmet, hogy egyensúlyban legyen a kutatói és oktatói munka, persze vannak időszakok, mikor egyik vagy másik kerül előtérbe átmenetileg. A napjaim nagyon zsúfoltak, előadásokat, szemináriumokat tartok, igyekszem előtte mindig aktualizálni a tananyagot, hiszen a farmakológia olyan tantárgy, ahol „mindig történik valami”, folyamatosan kerülnek új gyógyszerek a piacra és igyekszünk lépést tartani ezzel a fejlődéssel, amellett, hogy a klasszikus szerekről is igyekszünk átfogó képet adni a hallgatóknak. Mindezek mellett igyekszem minél többet a kísérletekben is tevékenyen részt venni. Ehhez jön még bizonyos időközönként különböző pályázatok írása és kísérleti eredményeink publikálása.

Dolgozik esetleg együtt hallgatókkal?

Nagyon sokat dolgozom hallgatókkal, TDK-sokkal, szakdolgozatot írókkal, illetve minden évben a saját magyar gyógyszer-tan csoportommal, akiknek igyekszem egész évben én tartani a szemináriumokat. Azt mondhatom, hogy nagyon jó együtt dolgozni velük, persze nem elkerülhetők a kisebb súrlódások, de azt gondolom, hogy minden csapatmunka tanulási folyamat is egyben, melyben megismerjük egymást. Én úgy érzem, hogy mindig tanulok valami újat, új megközelítésből láthatok egy problémát, olyan kérdések fogalmazódnak meg, amik nekem nem is jutottak eszembe, vagy éppen egy új technikai megoldás vetődik fel. Az viszont mindig hatalmas öröm számomra, ha látom, hogy fel tudtam kelteni az érdeklődésüket, nem csak egyszerűen „elszenvető” egy-egy megbeszélésnek, szemináriumnak, előadásnak, hanem aktív résztvevői, és mindenki számára hasznos a találkozás.

Mivel szereti eltölteni szabadidejét? Mi jelent kikapcsolódást Ön számára?

Szabadidőmben igyekszem minél több időt a gyerekekkel tölteni, mivel a hétköznapiak elég zsúfoltak, nekem is és nekik is sok programjuk van, így a férjemmel igyekszünk olyan programokat, kisebb-nagyobb családi utazásokat szervezni, ahol együtt lehetünk és kikapcsolódhatunk. Otthon szeretek sütni, a konyhában sürgés-forgás közben igazán ki tudok kapcsolódni.

Mit tanácsolna a hallgatóknak, akik még az egyetemi éveik alatt álnak?

Azt tudnám mondani, hogy ez egy nagyon színes és kihívásokkal teli életpálya, amely sok erőbedobást, kreativitást és kitartást igényel. Ha az ember megtalálja azt a támogató, motiváló közeget, amiben igazán tud fejlődni és azt a témát, ami igazán érdekli, akkor ez nem egyszerűen egy munka, hanem hivatás.



Idén ősszel elnyerte a L'ORÉAL-UNESCO For Women in Science program ösztöndíját, melyhez szívből gratulálok!

Milyen lépései voltak a pályázatnak?

A pályázatot minden évben többek között az MTA honlapján teszik közé, melyre idén 40 év alatti nők pályázhattak három tudományágban (formális tudományok, élet és természettudományok, anyagtudományok). Fontos megjegyezni, hogy a kiskorú gyermeket nevelő kutatók esetében gyermekenként 2 évvel megnövelhető a pályázati korhatár, ezzel segítve a pályázóképességet. Egy online, angol nyelvű rendszerbe kellett a megadott dokumentumokat

feltölteni, melyek az eddigi tudományos eredményeket, elismeréseket, publikációkat mutatják be.

Mit jelent ez Ön számára?

Természetesen hatalmas megtiszteltetés, nagyon hálás vagyok, hogy a rengeteg kiváló hazai kutató közül engem is a 3 díjazott közé választottak. Jó érzéssel tölt el, hogy egy ilyen kiváló szakmai zsűri szerint is az eddig elvégzett munka mások számára is hasznos és elismerésre méltó.

Mik a további tervei?

A díj újabb motivációt ad ahhoz, hogy tovább folytassam a megkezdett munkát, hogy újabb irányokba szélesítsem az érdeklődési körömet, még több és nagyobb energiával tudjam tervezni, végezni a kísérleteket.

Köszönöm, hogy elfogadta megkeresésünket, ezzel betekintést nyújtva mindennapjaiba. Elismeréseikhez gratulálunk, és köszönöm, hogy örömeiben mi is osztozhattunk. Munkássághoz és további kutatásához sok sikert és számos eredményt kívánok!

My TDK Journey

- Anonyma

Az egész TDK-s utazás elsősorban (mármint egyetemen, nem kiskolában, bár tudom, hogy utóbbi történetekre is akad példa) kezdődött nálam, amikor elkezdtük a molsajt, mert a tárgy adott egy „aha!” effektust a maga logikusságával és folyamatokban gondolkodásával. Azzal a tervvel láttam neki az egyetemnek, hogy endokrinológus leszek, és valahogy a gimnázium alatt sosem érdekelt a laborok világa, talán mert nem igazán tudtam, mit csinál egy kutató, és hogy az orvosira jelentkezettek is simán választhatják ezt az utat. Plusz, nekem az is adott egy löketet, hogy szakkolista lettem, és megismertem felsőbb éveseket, akik meséltek arról, mi is a TDK. A molsajt nyomán elkezdett érdekelni, mégis hogyan hathatnak bizonyos transzkripciós faktorok, melyek közvetítői például a hormonális szabályozásnak sejtszinten, és így jobban megérthetem a folyamatokat a középiskolai „azért, mert ez a dolga, ne kérdezz hülyeségeket” szintnél.

Nos, hiába nyugözött le a jelátvitel és annak kóros elváltozásai, és puhatolóztam az ottani laboroknál TDK-ügyileg, végül nem az Orvosi Biológiai Intézetbe kerültem, hanem volt egy kis kitérő az Élettani Intézet felé. Mint írtam, endokrinológus szerettem volna lenni, illetve még a neurológusi pálya is birizgálta a fantáziámat, így a „molekuláris neuroendokrinológia” szóösszetétel elég csábítóan hatott, plusz az egyik csoporttársam lévén tudományt szereztem, hogy egy ottani kutató épp di-

ákköröst keres. Így elkezdtem ott egy ösztrogén téma kapcsán betanulgatni, és menni, amikor csak tudtam, és kis naivként, zéró tudással a Tudományos Diákköri Tanácsba is jelentkeztem, hogy a TDK-ban ilyesformán is részt vegyek, kicsit a másik oldalról megközelítve a dolgokat.

Aztán jött még egy fordulat, mert jelentkeztem egy ösztöndíjprogramba, ahol a kritériumkövetelményeknek az akkori témavezetőm nem felelt meg, így új téma után kellett néznie. Három témát szemeltem ki, és némi töprengés és egyéb körülmények közrejátszása után úgy alakult, hogy januárban a TTK-n kötöttem ki, egy olyan kutatócsoportnál, ahol neurokognitív zavarok preklinikai patkánymodelleivel foglalkoznak (és hazudnék, ha azt mondanám, nem találtam menőnek, hogy majmokkal is dolgoznak!). Mondtam, a neurológia még passzol is, gyógyszerfejlesztésben vesznek részt, ez tök jó, és a témavezető is szimpi. Még aznap, mikor jelentkeztem, körbevezettek a Szentágothai Kutatóközpontban (SZKK) lévő magatartáslaborban, ahol életemben először fogtam a kezembben patkányt, a vizsgáim után pedig beálltam a laborba.

Szokták mondani, minden kezdet nehéz, és én is nyűglódtam a betanulással egy sort, különösen az első félévben, ahol megszenvedtem az időbeosztással is (ez volt az egyetemi 4. félévem, és teljesítménykényszeres stréberként gyomorfekélynövesztő stresszt éreztem a három szigorlat miatt, valamint akkor még lelkiismer-

retesen jártam előadásokra), illetve az olyan alapvető skill-eket nehezen sajátítottam el, mint például hogyan fogjak meg egy patkányt injekciózáshoz, hogyan is kell elvégezni bizonyos magatartástereszteket, hogyan vezessek jegyzőkönyvet... Ilyenkor az ember akarva-akaratlanul összehasonlítja magát másokkal, és úgy érzi kezdőként, mintha sántaként maratont futna, és fél lábon bukducsolna, időnként pedig hasra esne a betonon a profi hosszútávfutók között.

De nem adtam fel, mert a teljesítménykényszeres stréberségem része volt az is, hogy nem szívesen hagytam abba, amit elkezdtem, és bizonyítani akartam, hogy értékes részem tudok lenni a csapatnak. Ha úgy adódott, bejártam este 8-ra injekciózni, a fél napot tápfogyasztás visszamérésével tölteni, meg hétvégén patkányt etetni. A kitartásnak az lett az eredménye, hogy egyre több feladatot sajátítottam el, egyre természetesebben mozogtam a kollégák között, lett saját témám, ahol az átmeneti neurokognitív zavart úgy idéztük elő egy spéci receptor segítségével, hogy bizonyos agyterületek funkcióját legátoltuk, és átláttam, mi a célunk, miért is végezzük a kísérleteket. Ez adott egy hatalmas adag plusz lelkesedést, ekkor már elkezdtem élvezni, hogy „kiveszem a saját kis szeletem a tudományból”, és ez az előadásmódomon is látszott, így a konferenciákon is voltak sikerélményeim.

Munkám során negyedévben egy új munkára szintén időt kellett fordítanom, és emberekkel kellett kommunikálnom. Közben a laborban is számítottak rám, immár, mint olyasvalakire, aki szükség esetén bármikor befogható bármelyik kísérletre, és kezdett minden kicsit sok lenni egyszerre, főleg amikor ezek a szerepkörök plusz a tanulmá-

nyok elkezdtek összeférhetetlenek lenni. Komplikálta a helyzetet, hogy az eredményeink nem voltak olyan meggyőzőek, és néhányan megkérdőjelezték a kutatásunk alapvető értelmét, ami - nekem is szöveget ütött a fejembe, és szkepticizmussal fordultam felé. Amikor elő kellett adnom, mivel foglalkozunk, mindig kettős érzetem volt, hogy olyasvalaminek az előnyeiről kéne meggyőzőnem az embereket, amiben én sem hiszek igazán, és a cinikus élcességet a beszédemben nem tudtam teljes mértékben palástolni. Talán ezt nevezik a kiegészítés előszobájának, gondoltam, és azon tanakodtam, hogy valamit le kéne adnom. Úgy esett, hogy a tanulmányaimból vettem kicsit vissza, és átálltam mindset-ben arra, hogy kutató leszek, nem pedig praktizáló orvos. Már nem akartam endokrinológus lenni, a neurológia is a B-terv szintjére csúszott vissza, mert szívesebben töltöttem időt a laboros kollégákkal és a patkányokkal, mint a klinikán, és így kevésbé hatott meg, ha bizonyos tárgyakkal, amelyekhez úgy álltam hozzá, hogy „az égegyadta világon semmi közöm nincs és nem is lesz hozzá”, nem kaptam kifejezetten jó jegyet. Tulajdonképp szerencsés véletlen volt, hogy úgy alakult, most csúszó évetem töltöm, mert így teljes napjaim vannak, amikor egyáltalán nincsenek óráim. Az SZKK-ba települve több időt töltök ott, mint az egyetemen. A feladataim egy részét is át tudtam adni másoknak, így, (első) ötödévre eljutottam odáig, hogy, levette az ügyeletes kényszeres emi-nens szerepet, időt fordítok arra, hogy például több időt töltsék barátokkal, de arra is, hogy kicsit átgondoljam, most valóban boldog vagyok-e, és amit csinálok, abban el tudom-e képzelni magam még évekig; ha nem, akkor pedig milyen lehetőségeim vannak – egyáltalán miért az orvo-

sit választottam, miért nem mentem mondjuk zeneelméletet vagy szociálpszichológiát tanulni; ami ennyi befektetett energia után egyszerűen komikusnak hat. Félreértés ne essék, nem áll szándékomban abbahagyni az egyetemet, sőt, úgy fogom fel, már inkább a természetes útkeresgélés fázisába léptem, mert szükségem lenne egy egzakt képre, mihez kezdjek a jövőben friss diplomásként (úgyis PhD-zni fogok, részben döntéshozatásból, részben a kutatói elképzeléseim miatt, csak az a kérdés, hol). Itt tartok most, egyelőre megtaláltam a magam kis biztosított helyét, olyanok között, akikkel szívesen dolgozom nap mint nap (mert a laborra mindig úgy gondolok, mint egy, a tanulmányaim szempontjából rugalmas munkahelyre), mindemellett nyitott szemmel járok, mert szívesen fejlődnék és próbálnám ki magam más területeken.

Az lenne a javaslatom annak, aki a TDK-zni kezd, hogy ne féljen kipróbálni magát már a korai évek során, ugyanakkor ne ragadjon meg olyan helyen mindenáron, főleg alapkutatásban, ahol nem érti, mit miért csinál, és nincs legalább valami iránymutató eredménykezdeménye 1 év után, valamint nem érzi, hogy biztatnák, mert nincs senki, aki foglalkozik vele, tanítja, és segíti, ha elakad valahol. És akkor sincs semmi probléma, ha másvalaki inkább vár, míg belevág egy TDK-ba, mert jelenleg gőze sincs, mivel foglalkozna szívesen; nincs egyetemes szabály, mikortól érdemes nekilátni (persze, ha szakdolgozat múlik rajta, meg szeretnél TDK konferencián résztvenni, akkor azért ötödévben már érdemes nekilátni...).

TDK gondolatok

ATDK-val és előadással töltött idő alatt sokat tanultam az érdeklődési körömről, a céljaimról és rengeteget fejlődtek az előadói készségeim. Ezek a tapasztalatok nagyban segítettek eldönteni, hogy mit is szeretnék majd a jövőben csinálni. Mindehhez az első lépés a legfontosabb, amit érdemes minél előbb megtenni: megtalálni a számodra szimpatikus témavezetőt, akivel szívesen dolgoznál együtt, akinek a sok segítségével, iránymutatásával haladhatsz a közös céljaitok felé.

Amikor bekerültem az egyetemre, eldöntöttem, hogy szeretnék TDK-ra jelentkezni, mert sok lehetőséget láttam benne. Úgy gondolom, a gyógyítás mellett a kutatás ugyanakkora jelentőséggel bír, amikor az emberek egészsége a tét. Összességében azt tudom elmondani, hogy az egyik legjobb döntés volt, amit meghoztam, ugyanis egy remek, összetartó, aktív csapat része lehettem, ahol azt csinálhatom, amit igazán szeretek. Kutatási területem számos részből áll és sok lehetőséget tartogat magában, de úgy vélem ez minden területre igaz. Rengetegen kezdték pályafutásukat Tudományos Diákkör tagjaként, ez egy hatalmas ugródeszka a fejlődésben és előrehaladásban. Bárki, aki érez magában kedvet ehhez, nem fogja megbánni.



Idén októberben sokadik alkalommal került megrendezésre a PTE ÁOK Oktoberfest, melynek egyik fő eleme szokott lenni az ÁOK épülete előtti parkban felállított sörsátor és az eseményt lezáró aulaparty. Idén a déli park felújítási munkálatai miatt nem volt lehetőség hagyományos sátrat állítani, helyette az eseményt a POTE aulájában tartották meg, egybekötve az Oktoberfestet lezáró aulapartyval. Az esemény ezúttal is elérte a célját, ami minden évben az igazi Oktoberfest hangulatát és szellemiségét igyekszik megteremteni a POTE-n.

De mi is az az Oktoberfest és hogyan kapcsolódik az októberhez?

Az első Oktoberfestet 1810. október 12-én rendezték Münchenben Lajos herceg (a későbbi I. Lajos bajor király) és Terézia Sarolta szász hercegnő esküvője alkalmából. A menyegző akkora eseménynek számított, hogy München város teljes lakossága hivatalos volt rá. Az akkor még csak egynapos fesztiválon már vásárok, lovas- és egyéb sportversenyek, és zenés elemek voltak felelősek a hangulatért. Az ünnepség olyan jól sikerült, hogy a rá következő pár évben, ugyan kimaradásokkal, de igyekeztek újra megrendezni a fesztivált egészen 1819-ig, amikor a müncheni városvezetés átvette a fesztivál rendezését és ettől kezdve minden évben megrendezésre került és igazi hagyománnyá vált az Oktoberfest. Azóta csak pár alkalommal maradt el a fesztivál, ilyenek voltak például a napóleoni háború vagy a világháborúk. Legutoljára a Covid járvány miatt kellett a rendezőknek lemondani az Oktoberfestet.

Eleinte valóban október volt a fesztivál hónapja, de ezt idővel módosították, és előbbre hozták a jobb időjárásra való tekintettel. Ma az Oktoberfest rendszerint 16-18 nap

hosszúságú, hagyományosan szeptember közepe fele kezdődik és mindig október első vasárnapjáig tart.

Az alkohol árusítását csak 1880-ban engedélyezték először, viszont onnantól kezdve a fesztivál rohamosan elkezdett átalakulni a ma is ismert formájává. Az évek során a fesztivál központi elemévé vált a sör, és az esemény a világban egy sörfesztiválként terjedt el, habár a fesztivál minden évben a bajor szellemiség és hagyomány ünnepségét tűzi ki céljául. Idővel a vásári bódékat leváltották a több fő befogadására képes felállítható sátrak, és a különböző német, illetve bajor hagyományos ételek is nagyon gyorsan elengedhetetlen kellékeivé váltak az Oktoberfestnek. A legismertebb ételek közé tartozik a Weisswurst, a Brezn (bajor percc), a Schweinebraten (sertéssült) és a Hendl (sültcsirke). A fesztivál látogatói ezekkel és még számos további gasztronómiai különlegességgel kísérhetik a régió különleges söreit. Napjainkban nagyjából 75 000 hektoliter sör szokott elfogyni a teljes fesztivál alatt és a látogatók száma ma már túllépi a 6 milliót. Érdekesség, hogy az első hordó

sört minden évben München polgármestere szokta megcsapolni.

A hagyományos bajor népviseletet, a nőknél a Dirndl-t és a férfiaknál a Lederhosen-t szintén a mai napig az Oktoberfest jellegzetességei között tartják számon. Ezek a népviseletek nem csupán a fesztivál egyik jellegzetességei, de valódi részei a bajor kultúrának. A Dirndl viseleténél még az sem mindegy, hogy a kötény masnija hol helyezkedik el: bal oldalon viselve a nő hajadon, míg jobb oldalra kötve azt jelzi, hogy már foglalt.



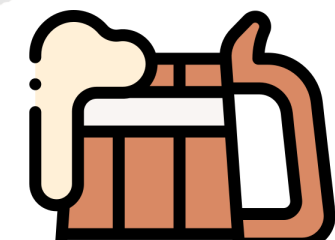
Az Oktoberfest és a PTE



A POTE-n a német hallgatók magas száma miatt visszatérő hagyománnyá vált az Oktoberfest, ahol a jó hangulat mellett egy kicsit mindig közelebb kerül hozzánk a német kultúra. A bajor kultúra és életérzés megteremtése jegyében a POTE-n is mindig előkerülnek a különleges sörök, hagyományos német zenék és persze a Dirndl meg a Lederhosen is. Nemcsak Pécsen, de világszerte, főként Európában és az Egyesült Államokban számos helyen tartanak a münchenihez hasonló, ámde kisebb kaliberű Oktoberfesteket amelyek az eredeti esemény hagyományait ápolják. A PTE-n elsősorban az ÁOK szervezett Oktoberfestet, de

emellett több kar is meg szokta rendezni a saját Oktoberfestjét, jellemzően a KTK és az ÁJK, de a legautentikusabb és lehangulatósabb mindig az ÁOK-n szokott lenni.

írta: Szőke Dávid
képeket készítette: Váradi Kata



Kölyknapló

Toffe – mondja a kislány, miközben egy mély gödørszerűségbe helyez. Szennyekosár – szólal meg ezután valamelyik másik ember. E szót eddig még nem hallottam. Minden bizonnyal ezt a hengerszerű gödröt jelenti, amiben üldögélek. Nem értem, miért van szükségünk erre a furcsaságra. Azonban megfigyeltem, a kétlábúak gyakran érdekes dolgokat csinálnak, így hát rájuk hagyom eme akciót is. Nem ellenkezem, amikor a szennyekosárral együtt a nagy kék mozgó cucc hátuljába raknak. Autónak hívják az ilyeneket, erre már rájöttem. Azt is tudom, hogy az autók mozognak. Még az anyukámnál is gyorsabban tudnak menni, pedig ő aztán igazán sebesen tud szaladni.

Az autók különlegesek. Szeretem figyelni őket. Azonban most mégis szomorú vagyok, amikor becsukódnak az ajtói. A hűgom is beszállt egy autóba pár napfelkeltevel ezelőtt, majd az ismertlen emberekkel együtt távozott. Miután elment,

anya maga köré gyűjtött min-

ket a testvéreimmel. Elmagyarázta, hogy az autók nekünk, kutyáknak a változást jelentik. A kocsik elvisznek minket a saját családukhöz. Minden kutyának jut egy embercsalád, és mivel elég idősök lettünk, lassan mi is elköltözünk. Többé nem a kutyafalkánkkal fogunk élni, hanem az embereinkkel. A saját embereinket pedig gazdinak nevezzük.

Most tehát rajtam a sor. Hiányozni fog anya, meg a testvéreim. A farokcsóválást azonban nem hagyom abba, még akkor se, amikor az autó elindul. Ismerem ugyanis az embercsaládomat. Mindig ismertem őket. Emlékszem a szagukra, abból az időkből, mikor még csak látás nélkül botorkáltam a falkám mellett. Anya és Apa a főnökök újdonsült gazdijaim közt, és két kölyökkel rendelkeznek. Egy leány és egy fiú. Eltanakodom picit. Vajon kedvesek lesznek-e hozzám? Fognak-e velem játszani?

Nincs több időm gondolkodni az életem nagy kérdésein, az autó ugyanis megáll. Meglepődök, azt hittem, hosszabb lesz az út. Anya mesélte, ő elég rosszul érezte magát, amikor a gazdijaihoz költözött. Azt hitte, sose ér véget az utazás. Nekem bezzeg még enni se lett volna időm.

Pedig éhes vagyok. Remélem, az embercsaládom majd ad valamit.

De most nem az élelemszerzés a fő feladat. Fel kell derítenem az új helyet. Az otthonomat. Új szagok vannak itt. Új fák, új akadályok.

Na meg a szuper búvóhelyek. Az embereim ráadásul kerek dolgokat dobálnak előttem. Aztán várakozóan néznek rám. Őszintén nem tudom, mit kellene csinálnom ilyenkor, így inkább csak futkározom. Ők meg nevetnek rajtam.

A szaladgálás után eszek. Finom a kaja, erre nem panaszkodhatok. Végül pedig szundikálok, majd

tovább szórakoztatom az gazdijaimat. Ezután ismét eszek. Lemeget a Nap, de még mindig meleg van. Az embereim bemennek a nagy házba. Én magányos maradok. Elmélkedek. Kedves emberek – állapítom meg. Van azonban egy furcsaság, amin napközben nem volt időm töprengeni. Még mindig érzem a kutyacsaládom szagát, sőt az ugatásukat is hallom. Visszavakkantok. Anya is ugat. Azt mondja, ideje aludnom. Másnap fáradt leszek. De én még nem akarok pihenni. Napközben is szundikáltam sokat. A kutyacsaládommal akarok lenni. Vagy az embereimmel. Tovább ugatok, s bevetem a nyüszítő technikát.

Apa gazda kijön. Megsimogat. Jó fejnek tűnik. Vele annyira még nem ismerkedtem. Napközben a két kölyök ember játszott velem, nem tudtam a felnőtteket szemrevételezni. Ennek ellenére azt megfigyeltem, hogy Anya gazda tartja a távolságot, s kritikusan figyeli a mozzanataimat, meg a gyönyörű szépen kiásozott lyukam se tetszett neki. Apa gazda barátságosabbnak látszott, bár ő is kissé bizonytalanul méregetett. Talán meg van illetődve a jelenléteemtől. Nyugi, Toffe. Nincs semmi baj, itt vagyunk – mondja nekem, miközben aranyszínű bundámat simogatja. Abba hagyom a nyüszítést. Aztán mikor bemegy a gazdám, újra kezdem a hangoskodást. Végül az udvaron levő házikóban töltöm az éjszakát. Ott sötét van, szóval kicsit ijesztő. De már fáradt vagyok, hamar elalszom.

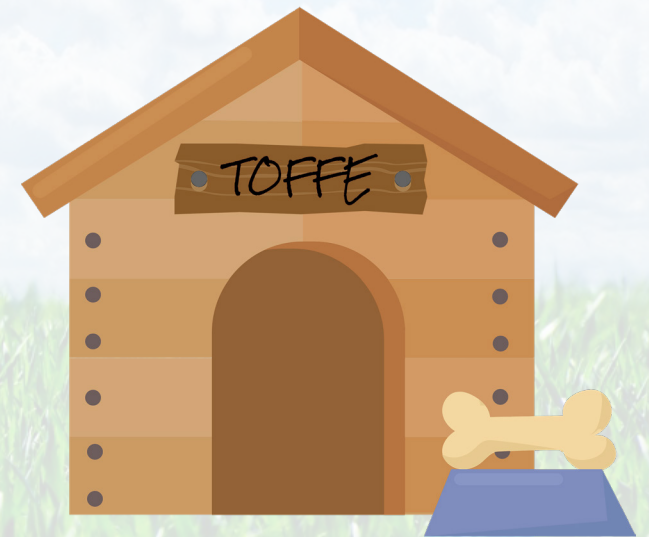
Napfelkelte után eszek. Most is finom a kaja, ismét az udvaron szaladgálhatok. A kiscsaládom megint megkergetnek, s dobálják azokat a furcsa tárgyakat. Ezen az éjszaka már nem sírok a régi családom után, de a kosaramba viszem azt a rongyot, ami az anyukám illatát hordozza. Újra lemeget a Nap. Majd felkel, és a kör folyamatosan ismétlődik. Lassan kiismerem a gazdáimat.

Vannak tevékenységek, amik egyiküknek se tetszenek. Szeretek a gatyájukba csimpaszkodni, ráadásul még meg is látszanak a szeretetem nyomai a nadrágon. De nekik bezzeg nem tetszik mindez. Annak viszont örülnek, ha

lefekszem előttük, és simogatást kérek.

Apa gazda ad enni nekem. Amikor a Nap feljön, akkor kijön, s finom falatokkal tölti meg tálkámat. Aztán ez még párszor ismétlődik napközben, néha más is szolgálhatja az ízletes falatokat, de mindig Apa gazda kezdi. Meg is simogat. Anya gazda továbbra is mérges rám néha, múltkor valami cipő szót kiabált nekem. Nem értem, mire gondolhatott, hiszen az új játékkal foglalatostkodtam. Ez az egyik kedvencem lett amúgy, ilyen szőrszerűségek vannak rajta. Nem teljesen olyan, mint az én szőrszálaim, de ez is hosszú, s lehet húzogatni. Ennek a játéknak olyan szaga van, mint Anya gazdának.

A kölyök gazdáim olyanok, mint én. Szeretnek futkározni, hangoskodni. Néha őket is leszidják a felnőtt gazdák. A kislány gazda egyre kevesebb időt bolondozik velem, de a lány mindig kapható egy kis játékra. Néha parancsolóan ilyeneket mond: Ül. Fekszik. Marad. Gyere, Toffe. Nem tart sokáig kitalálnom a szavak jelentését. Általában engedelmeskedek a kislány kölyöknek. Vagyis pontosabban, ha jutalomfalat van nála, akkor szót fogadok. Azonban, ha nem hoz nekem finomságot, akkor nem mindig teljesítem a kéréseket. Akadnak fontosabb tevékenységeim is.





póráz nevű dolgot kötnek rám.
Ilyenkor elhagyjuk az otthonunkat.
Ezek a legjobb pillanatok. A
falkámmal sétálhatok, s más
fajtársaim szagát kutathatom.
Gyakran beszélgetek is velük,
néhányan hozzám hasonlóan
sétálnak, mások pedig a házuk
előtt köszöntenek engem.
Aztán vannak érdekes szagok,
amik nem kutyákhoz tartoznak.
Legszívesebben követném őket,
míg meg nem találom az illat
kiváltóját. Az embercsaládom
persze ezt nem engedi. Azt mond-
ják, nem szabad ezt csinálnom.

Aztán hidegebb lesz. Fehér eső
jön az égből. Hullik a hó – mondja a
leány, miközben sétálunk. Anya és az ő
kölyökgazdijai is velünk tartanak ez alka-
lommal. Anya mostanában folyton szo-
morú. A felnőtt gazdija elment, s többet
nem tért vissza. Anyukám sokat mesél az
emberéről, amikor éjjelente átjön hozzánk.
Azt is elmagyarázza, hogy a kutyáknak tilos
megszökni, és én sose csináljak hasonlót.
Neki azonban muszáj útra kelnie, hátha
megtalálja a gazdáját, és újra vele lehet.

Én nem hiszem, hogy sikerrel jár.
Kétkedésemet viszont inkább megtartom
magamnak, s a saját embereimre koncen-
trálok. Ők lettek az én új falkám, nekem
pedig elhatározásom, hogy megtartom
őket, hiszen mindig mehetünk sétálni, meg
kaptam egy menő labdát is. Na meg
szeretem is őket, és valami azt súgja, ők is
hasonlóan éreznek irántam.

Írta: Pontyos Kata Sára
Toffe kutya emlékére



Más változások is történnek. Nem érzem
már többet a testvéreim szagát, nem
hallom a hangjukat. Elköltöztek, gondo-
lom. Mikor egyik este átugatok anyához,
ő megerősíti ezt. Az összes kölyök elment a
saját embercsaládjukkal. Anya azt meséli,
hiányzunk neki. Örül viszont, hogy én
nem mentem messzire. Ráadásul arra a
megállapításra jutunk, hogy a gazdijaink
tulajdonképpen ugyanahhoz az emberi
falkához tartoznak.

Anya hamarosan a saját embereivel
együtt meglátogat. Sétálva jönnek, s mikor
meglátom őket, futkároznom kell örömmö-
ben. Na meg történt egy kis baleset is,
de ezt inkább diszkréten kezelném. Újra
anyához bújhatok, a nevelő embereim is
megsimogathatnak.

Anya ezután többször átjön játszani. Min-
dig nagyon örülök, amikor meglátom őt és
embercsaládját. Azonban más izgalmas
események is történnek. Egy finom
napfelkeltei étkezést követően autóba
szállunk ismét. Egy kutyaszaggal teli házba
megyünk. Valami fájdalmasat belém bök
az ismeretlen ember. Megsimogat, így
annyira nem vagyok mérges rá.

A falevelek más színűek lesznek.
Napszínűek. A gazdáim időnként valami

Szeretlek, mondom, aztán csönd.

Nem olyan nagy szó ez, ugye?
Legalábbis annyi mondás után már csak egy szó,
illanó füst házunk kéménye felett.

Tudod, szeretni tanulni olyan,
mint amikor először próbálsz fel a kabátot,
ami éppen jó rád, de furcsán szorít.
Idő kell neki, mondják.

És akkor elgondolkodom,
vajon te is tanulsz-e szeretni,
vagy te már tudod?
És ha igen, tőled kellene tanulni nekem,
vagy mindkettőnknek egymástól?
Valahogy úgy, mint mikor két vándor
ugyanarra a csillagra néz.

Szeretni, valahogy igazán...
Nem úgy, ahogy a könyvek írják,
hanem ahogy morzszálsod a kenyérhéjat reggelente,
mintha a darabok közt lenne a titok,
de sosem mondd ki, csak hagyd, hogy koppanjon.

Nézlek, és kibomlik a szó a szádon,
valami egyszerű tropus, hogy „hoztál tejet?“,
mégis benne van minden,
minden kérdés, amit sosem tettünk fel,
és a csészéink peremén várakoznak.

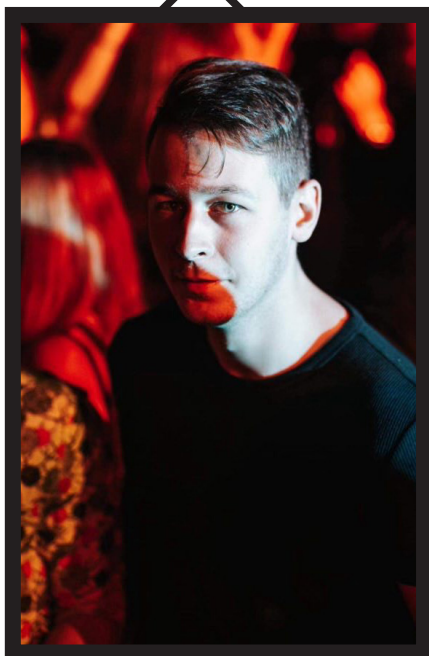
És akkor látom, nem is a szeretet tanulása a nehéz,
hanem a semmi, ami a szó után marad,
az üres helyek, amiket kitöltünk,
mint a kabát, amit levettél, és otthagytál a széken,
de még mindig benne rejlik minden mozdulatod.

És végül már nem is mondom,
csak nézlek, ahogy a reggeli fény
lassan táncot jár a bőrödön,
és én tanulom, újra és újra,
hogyan kell szeretni téged,
úgy, ahogy vagy,
a kimondott és kimondatlan szavak között.

Váradí Kata verse



Interjú Forgorvostanhallgatókkal



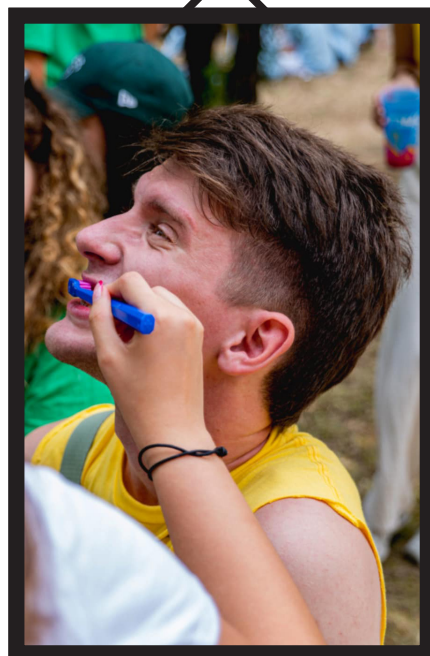
Kiss Zalán Ákos

Mi volt számodra a legnagyobb kihívás a fogorvosi tanulmányok során, és hogyan küzdötted le?

A legnagyobb kihívásom az egyetemen az volt, hogy egyensúlyt találjak a magánélet, a hobbijaim és a tanulás között. Az elején nehezen tudtam beosztani az időmet, és ezt sajnos az első néhány vizsgám bánta. Azonban próbáltam tanulni a hibáimból, és rájöttem, hogy muszáj átgondoltabb időbeosztást kialakítanom. Ahogy haladunk előre a szorgalmi időszakokkal, egyre jobban próbálom áthelyezni a hangsúlyt a tanulásra, mivel láttam, hogy ez a sikerhez elengedhetetlen. Próbálok ezzel a hozzáállással átlendülni minden elémtől állított akadályon, mert hiszem, hogy ha jól teljesítek, a későbbiekben több időm lesz magamra és azokra a dolgokra, amiket szeretek csinálni. "Áldozat nélkül nincs győzelem." Tanuljatok az én hibámból!

Melyik volt a legemlékezetesebb eset a klinikai gyakorlat során, és mit tanultál belőle?

Nekem a legemlékezetesebb pillanatom eddig a klinikai gyakorlatom során az első fogpótlástani páciensem volt, akinél teljesen végigkövettem egy teljes kivehető protézis készítése menetét. Egyrészt jó volt látni, ahogy szépen lassan elkészül egy precíz és szép munka, másrészt az idősebb pácienssel is egy barátságos, jó viszonyt tudott kialakítani a kezelőpárosunk. Ez az emlék szerintem egy betekintést adott nekünk, hogy milyen is egy eset végigkísérése, és milyen kedves emberekkel fogunk majd tudni találkozni a munkánk során, milyen jó lesz akár a semmiből egy csodás mosolyt varázsolni.



Suta Máté

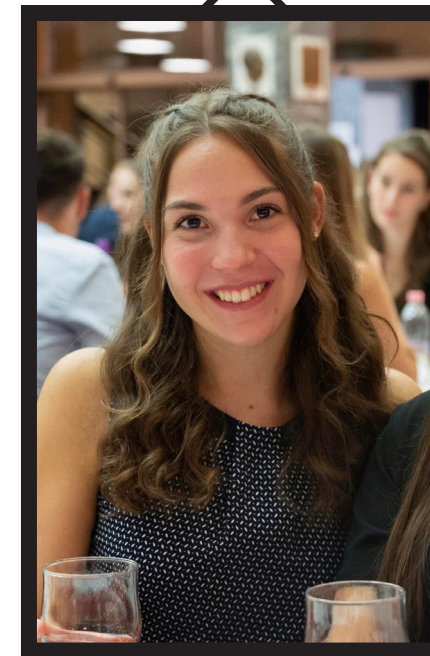
Hogyan készülsz fel a vizsgaidőszakra, és van-e bevált tipp a hatékony tanulásra?

Úgy gondolom, hogy a vizsgaidőszakra való felkészülés alapvetően az időmenedzsment, a stresszkezelés és a pozitív gondolkodás egyensúlyán múlik.

Számomra nagyon fontos, hogy egy jól strukturált tanulási terv alapján készüljek a vizsgákra. Mindig figyelembe veszem az egyes tárgyak nehézségét és a felkészülésre rendelkezésre álló időt. A vizsgaidőpontok meghirdetését követően megtervezem, hogy a különböző tantárgyakból milyen szeretnék vizsgázni, és igyekszem tartani magamat az eredeti terveimhez, azonban mindig összeállítok egy B és C lehetőséget is arra az esetre, ha valami nem úgy alakulna, ahogyan terveztem.

Harmadévesként mostanra kialakult egyfajta tanulási rutinom a vizsgákra való felkészüléskor. Minden vizsgám előtt kiszámolom, hogy hány napom van arra, hogy elsajátítsam a tananyagot úgy, hogy biztos tudással tudjak a vizsgáztatók elé állni. Mindig igyekszem napi célokat kitűzni magamnak, hogy elkerüljem a halogatást és hogy tartsam magam a rendelkezésre álló időhöz.

Számomra bevált tanulási módszer, ha a fontosabb, nehezen megjegyezhető információkat kijegyzetelem, így bármikor rápillanthatok és átismételhetem őket. Szeretem a tételeket különböző színekhez társítani szövegkiemelők segítségével, így könnyeb-



Kovács Sára

ben tudok emlékezni rájuk. A vizsgaidőszak alatt igyekszem tudatosan csökkenteni a zavaró tényezőket, hogy a figyelmemet a tanulásra összpontosíthassam.

A pihenés ugyanolyan lényeges, mint a tanulás, ezért rendszeres szüneteket tervezek be, valamint az elegendő alvás is kulcsfontosságú, hiszen az agy pihenés után tud igazán hatékonyan dolgozni. A vizsga előtti napokban fontos, hogy jusson elegendő időm a tananyag átismétlésére is. Mindezek mellett kapcsolatban maradok a barátaimmal, tanulótársaimmal, akikkel megoszthatom a tapasztalataimat, valamint segítséget és támogatást nyújthatunk egymásnak. A közös tanulás sokszor könnyebbé és motiválóbbá teszi a felkészülést.

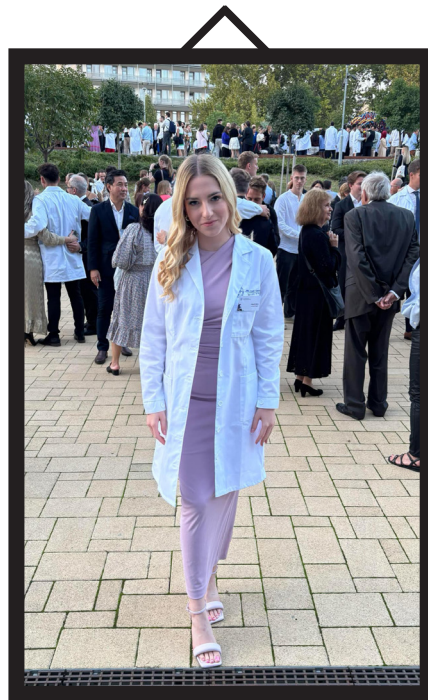
A vizsgáim előtt igyekszem pozitív maradni, hiszen tudom, hogy sokat tanultam és jól felkészültem, bízom magamban, és képes vagyok megküzdeni az előttem álló akadályokkal.



Hogyan birkózol meg a stresszel és az időhiánnyal, amit a képzés hoz magával?

Két dolog segít nekem, hogy ne legyenek stresszesek a mindennapjaim az egyetemi éveim során. Első és legfontosabb dolog, hogy hihetetlen jó barátságokat lehet kötni az egyetemen, amik teljes mértékben életre szólóak. Barátokkal töltöm az időm nagy részét, a velük csinált programok elég színes palettán mozognak, egy kávézástól a valakinél összeülő, beszélgetős, bulizós estékig bármi megeshet. A másik a sport, az egyetemen rengeteg sportlehetőség nyílik a tanulók elé, én személy szerint a Medikus kosárlabda csapat tagja vagyok, heti 2 edzés, ami rengeteget segít abban, hogy kicsit kizökkenjek a mindennapokból és kiszellőztessem a fejem egy hosszabb tanuló nap után.

Időhiány is egy nagyon jó kérdés, de én próbálom mindig beosztani az időmet, ami általában sikerül is, mert erre is csak a sportot tudom felhozni példának, ami rengeteg mindenre megtanított, köztük arra, hogy hogyan is osszam be a napomba rendelkezésre álló időmet. Ezt kamatoztatni szoktam vizsgaidőszakban is.



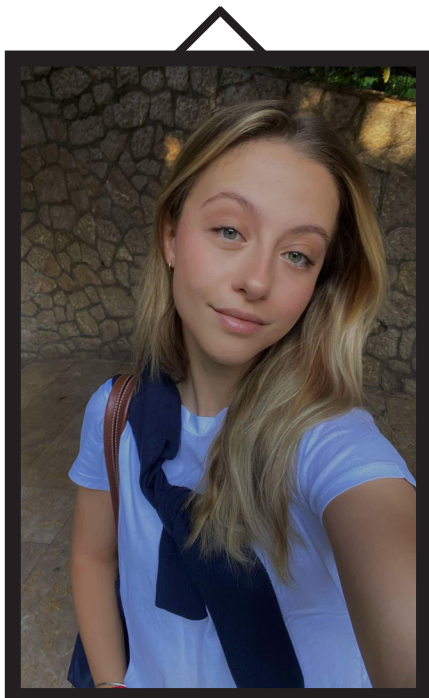
László Dóra



Lei Márton

Mi az, amire nem számítottál a fogorvosi képzés során, de elengedhetetlennek bizonyult?

Az emberekkel való folyamatos kommunikáció volt nálam ilyen. Úgy gondoltam, amikor idejöttem, hogy a páciens beül a székbe, elmondja, hogy mi a panasa és onnantól mehet is a munka. Manapság már kiderült számomra, hogy sokkal inkább oda – vissza kommunikációval telik a kezelés. A kezelendő emberek szeretik tudni, hogy mi fog velük történni, mit fognak érezni, mennyi idő lesz a kezelés. Úgyhogy beszélni kell a páciensekkel, ha másért nem is, akkor azért, hogy lekössük a figyelmüket és könnyebben teljen a kezelés.



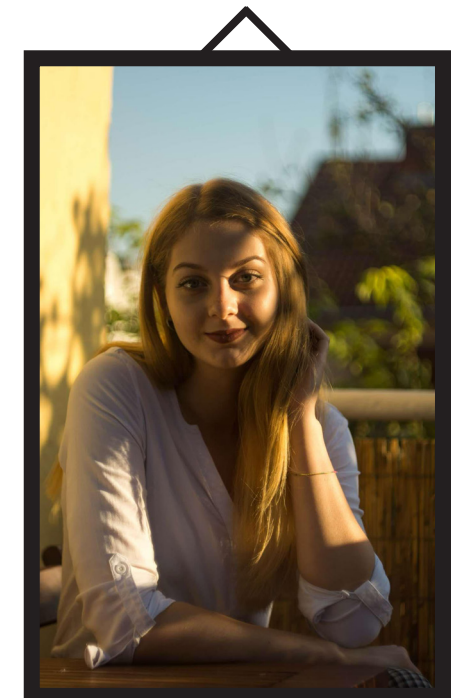
N. Szabó Dominika

Szerinted mi az a képesség vagy tulajdonság, amelyet minden fogorvosnak el kellene sajátítania?

Szerintem minden fogorvosnak elengedhetetlen, hogy kiváló manuális készségekkel rendelkezzenek, mivel a fogászati eljárások precizitást és finom motorikus kontrollt igényelnek. Emellett fontos a figyelmesség és a részletek iránti elkötelezettség, hogy a legjobb eredményeket érhessük el pácienseink számára. Végül, de nem utolsó sorban a jó kommunikációs képesség segít a páciensek félelmeinek csökkentésében és a bizalom kialakításában.

Milyen szakmai területeken szeretnél elhelyezkedni a jövőben, és mi inspirált erre?

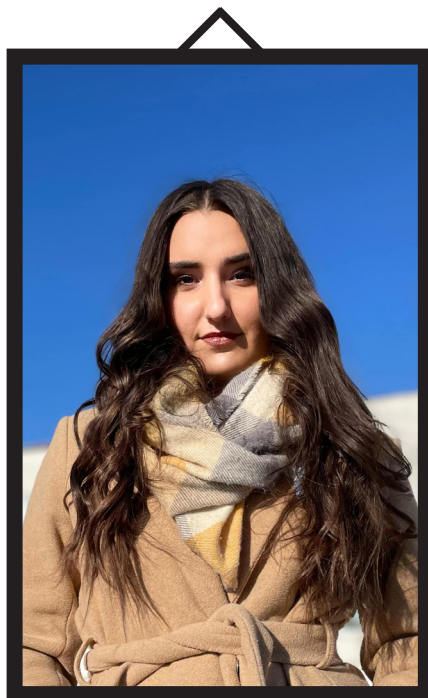
Már az egyetem elkezdése előtt is a szájszészet érdekelt a legjobban. A nyári szakmai gyakorlatok során is ezeket a beavatkozásokat találtam a legizgalmasabbnak. Tetszik benne az esetek bonyolultsága, hogy minden páciens egy újabb kihívás. Emellett szeretném azt elérni a későbbi munkám során, hogy a betegek kevésbé féljenek a fogorvosoktól, különösen a szájszészektől.



Sólyom Lejla Petra

Mit tanácsolnál a fogorvostanhallgatóknak, akik most kezdenek, de bizonytalanok a szakmai kihívások miatt?

Kihívások az élet minden területén akadnak, de ezektől nem kell megijedni. Minden nehézség lehetőséget ad arra, hogy gondolkozzunk, tanuljunk és fejlődjünk. De ezek nem minden esetben olyan dolgok, amelyekkel egyedül kell szembesülni. Segítséget jelenthet, ha van egy közösség ahova tartozunk és együtt nézünk szembe a problémákkal. Hiszen minél több nézőpontból vizsgáljuk az adott kérdést, annál könnyebben találunk jó megoldást. Hasznos lehet az is, ha idősebbekkel alakítunk ki kapcsolatokat. Ők megjárták már azt az utat, amin mi éppen haladunk, és tudnak nekünk előzetes tapasztalatokkal és tanácsokkal segíteni az előttünk álló akadályok legyőzésében. Viszont a kapcsolatok létrehozásához fontos, hogy nyitottak legyünk, és nem csak az új emberekre, illetve tanácsokra, hanem arra is, hogy kérdéseket merjünk feltenni és merjünk segítséget kérni, ha szükségesnek érezzük. És el kell fogadnunk, ha valami nem megy egyből. Az évek során lesz lehetőség elsajátítani minden szükséges tudást. Ehhez azt javaslom, hogy ragadjunk meg minden lehetőséget a gyakorlásra, akár a gyakorlati órákon, akár más programokon keresztül, de gyakoroljunk, ha a lehetőség adott. Ezzel mi is tapasztalatokat tudunk gyűjteni és rutinosabbá, magabiztosabbá tudunk válni.



Vajda Virág Vivien

Nem utolsó sorban pedig, szánjunk időt magunkra, az egészségünkre, mind? mentálisan mint fizikálisan. Szánjunk időt a kapcsolódásra és feltöltődésre. Sokkal egyszerűbb úgy nekiállni egy adott kihívásnak, ha kiegyensúlyozottan és kipihenten tudjuk végiggondolni azt.

Készítette: Lei Márton



Silentium Lunae

Szerelemértelmezésből kéne írnom a szakdolgozatomat, talán akkor rájönnek, hogy miért pont őt akartam az életembe, de közben meg nem is őt, hanem a távolság, az a kurva távolság, a vonatutak a lekésett csatlakozásokkal, a kelenföldi pizzaszéletek, a kihagyott gyakorlatok, mind-mind hozzád és csak is hozzád volt köthető, mert az irracionális és racionalitás egyetlen metszete volt, hogy az életem minden egyes részletét körülöleled, piedesztálra emeltelek már a lelki szemeim előtt, a szívem teljes csücskét csak te borítottad be és akkor jön az a mocsok-mocsok táv meg kapcsolat dolog és keresztülhúzza az egészet.

Sosem fogom elfelejteni, mikor kikísértél a vasútra, az utolsó közös vonatvárásunkra. Meredtem az égboltra, és arra gondoltam, ahogyan a felhők lassan megeszik a holdat, úgy fogyok el én is. Mindig azért ittlál, mert azt mondtad, hogy az élet olyan, mint a pálinka. Én azért, mert az alkohollal együtt nyeljük le az érzéseinket is. Erre akkor jöttem rá, mikor már tudtam, hogy el fog minket választani félezer kilométer, a csillagos égen kívül nem lesz olyan pont, ami összekötne minket és hiába túlórázok a rajtad agyalt órák miatt, ha nem elég rá a munkaidőm. Veled együtt elvesztettem mindent, és ha nincsen semmije az embernek, akkor igénye sincs.

Egyszerűbb megoldás volt őt választani, ezt te is tudod. Ezt mindenki tudja. Még szerintem ő is. Amit kifejezetten sajnálok, mert nála rendesebb entitást még nem hordott a hátán a világ, illemtudó volt meg türelmes. Kedves, szelíd, csendes, jámbor. Egyik viszontagságodat sem találtam meg benne, nincs benne semmi visszataszító, semmi idegőrlő, semmi tébolyító, nincs benne tűz sem. Nem vitatkoztam velem tényértörő stílusban és nem ivott bele az energiatalomba, nem gondolta azt, hogy át kéne beszélünk a transzgenerációs sérelmeket vagy az életközepi válság témaköréit. Azt, hogy ki mekkora iskolakerülő volt vagy melyik családi eseményen

sértették vérig. Minden egyes nap az volt az első és utolsó kérdése, hogy hogy vagyok. Meg úgy az összes is. Egyszer sem kérdezte meg, hogy az utcán egy random ember milyen kutya lenne vagy hogy azután is olvasnék-e egy könyvet, ha erkölcsileg nem értek egyet a szerzőnek az attitűdjével. Háborítatlanság és rend köszöntött be utánad, de aki nyugodt életet akar, az építsen a mennybe házat.

December 22.

Zötykölődöm a Tokaj IC-n, zavaros elmék vesznek körül, akik még mindig nem találták ki, hogy mit adnak egymásnak karácsonyra, persze a last minute ajándékvásárlásra maradt egy teljes nap. Az éjszakai járatokon hibás szokott lenni a fűtés és az elmúlt évek fehér karácsony-mentességével ellentétben idén vérfagyasztó idő uralkodik. Legalábbis most, egy kiszakadt huzatú ülésen, a pislákoló lámpa fényei alatt az ablakon túl elterülő semmiségből néha megcsapja az üveget a durva szemű hóvihár egy-egy elhagyott része. Felcsapva a síhederkori piros kockás fűzetemet, elgondolkozom azon, mikor járt el felettem így az idő. Csoda, hogy még nem hagytam el ezt, tudniillik a tárgyaimra akkor sem vigyázok, ha érték. Kétéves közös pályafutásunk legelején dokumentálva van a vége az egyik kezdetleges rímekbe szedett írásomnak:

„Te változatos vagy, mégis állandó.

Isteni, s egyben földi halandó.

Sokszínű, bár felfoghatatlanul fakó.

Sok a jelző, pedig nincs is rád való.

Hó gyönyörűségével hullottál elém.

Csendes eső képében voltál enyém.

Már nyári zivatarként írok rólad rímeiket.

pH-d egyre savasabb - szétmarja szívemet.

Az összes időben egyszerre merengek.

Utazok a kizárólag nekem

Felfedett végtelen tengeren -

Mióta megismertelek."

Milyen érdekesítő gondolatokat ajándékoztam neked az első esztendőnk fordulójára, szinte már feledés homályába merült, pedig igazán különleges az igazi, mély szerelem érzése, főleg egy magamfajta hobbiszentimentalistának. Ma lennék három éve együtt.

A késés egy csomagban jár az országbérlettel, ezért elkönyveltem, hogy az utolsó helyközi busz is elhagyja a megállót, mire megérkezem szeretett kis városomba. Elhagytuk a városhatárt jelző táblát, mindig vegyes érzelmek fogadnak, viszontagságos ambivalencia ez csupán, a levegő páratartalma, a szélnek az áramlata, minden egy cseppet másabb, új és régi egyaránt szerepel.

Kidobtam őt már az első pár hét után, csak sosem mondtam el neked. Nem értette a szakítás okát, én meg nem tudtam megindokolni neki, utána szomorúnak kellett volna lennem, de csak az fordult meg a fejemben, hogy a szálkát sem siratjuk meg, ha végre kihúzzuk az ujjunkból. Mindig figyelt arra, hogyan látják mások, egyik rendezvényen sem ivott egy pohár bornál többet, sosem szívott olcsó dohányt, nem táncolt önfeledten a kihalt parketten zárórakor. Az összes tőle kért szívességet teljesítette, élére vasalt ingben járt, igazi bőrből készült az összes cipője, táskája mindig tartalmazott esernyőt, mivel hiába tudta az aznapi időjárás-előrejelzést, sosem bízott benne. Meg egyébként bennem se, túlságosan kritikus volt és visszahúzódo,

tipikusan az az ember, aki sosem lesz képes arra, hogy a szívét teljes egészében kitegye valaki elé. Nem bírtam. Nem bírtam azt a harmóniát, amivel csak felbosszantott, a semmisségét, azt, hogy egy szürke pocsolya több színnel van felvértezve, dinamikátlan temperamentummal áldották meg és kiábrándító mosollyal rendelkezett a szabályos fogsora ellenére, mivel kihalt belőle a lélek vagy talán sosem volt. Nem lehetett bolond, nem akarta megváltani a világot, globális problémákról gondolkodni vagy elkötni egy bevásárlókocsit, hogy azzal szeljük át párszor a parkolót egy hangulatos nyári éjszakán. Nem volt olyan, mint te.

Olyan kiszámíthatatlan.

Mikor leszálltam, a sötétség ellenére fénylett a peron egy pontja. Fagytak a rózsaszirmok, a te szemeid pedig csillogtak, a saját leheletem felszálló gőze homályosított az arcodon, de még ennek dacára is egyszerűen felismertelek. Mondanám, hogy szikrát sem kaptam attól, honnan tudad, hogy ezzel a vonattal jövök és a jobbszélső ajtón fogok lejönni, hogy egyáltalán ma vizsgáztam és ezért nem jöttem korábban az ünnepekre, hogy csalódott vagyok és elhagyatott már azóta, mióta megszakítottam veled a kapcsolatot, hogy tagadhatatlanul a legvarázslatosabb ajándék ez a találkozás. Lehetett volna ezer és egy kérdésem, mégis nem jött ki szó a torkomon, inkább az érzések és az izommemóriám vezérelt, oda tudtam menni hozzád és annyi mesélhivőm lett volna vagy legalább egy összefoglalója az önmagammal folytatott értekezéseimnek, ezzel szemben csupán lopva hagytam, hogy magadhoz húzz. Mintha az idő megállt volna még a kezdeti randevűk szakaszainál, amikor azon gondolkoztam éjszakánként, jöhetnél volna hamarabb is az életembe, de milyen jó, hogy már itt vagy. Vagy amikor előttem úgy gondoltam, hogy engem senki sem fog kiegészíteni, mivel párjuk csak a zokniknak van. Aztán megfigyeltem az olyan nem szembetűnő összehangolódásokat, mint mikor egyszerre kulcsoljuk össze az ujjainkat és úgy, mintha elválaszthatatlan maradna a sűrű. Hogy egy ütemet ver a szívünk, mikor hosszadalmas ölelésekbe bonyolódunk. Szimultán bánjuk meg a bűneinket, mert faragatlanok voltunk egymással és mindketten tereljük azt a témát, nehogy az egónkat félretéve

bevalljuk a hibázásunk súlyát, ezért inkább addig fekszünk a radiátor mellett közösen betakarózva, amíg le nem higgadunk. Olyan rég láttam magamat a szemeidben, már el is felejtettem, hogy mennyiszor figyeltem a tág pupilládat meg azt, hogy borotváltad-e az arcodat. Hiányzott a hanglejtésed, a sajátos szóösszetételeid, az önelégült mosolyod és hiányzott az a nyugodt én, aki a vállaidra támaszkodva lehettem, mert ott letem egyedül biztonságra a zord világ idegfeszítő problémái előtt. Hiányzott az a mi, akik önfeledten vágtak bele a végelethetetlen éjszakába, a bizonytalan reggelek indítói, akik azt hitték, Bonnie és Clyde nyomdokaiba léphetnek, sőt felül is múlhatják őket. Veled napot

lopni oly' jó, lebegni a Bánki-tó gyenge hullámközösségében, még vonatozni is, pedig mindig át akarod aludni a hegyes-dombos táj látványát. Magamban is próbáltam elnyomni, hogy megéri az egyszerűbb utat választani, mielőtt mindkettőnkét likvidál az elválás fájdalma. Viszont megéri elmenekülni valami elől, ha közben nem kergetsz semmit? Céltalanul bolyongtam az elmúlt időszakban a hiányod súlytalanul pangó terében. És most, mint egy igazi újrászövetkezés, állunk a 8-as peron kövén, a leheletkönnyű pelyhekben hulló hóban, karácsony előfutárának dátumán, micsoda giccs. Talán nagyobb igazolása nem is lehetne ennek az ünnepnek, mint ez a momentum: maga a hazatalálás.

írta: Szabó Lili



EGY KÜLFÖLDI GYAKORLAT ÉLMÉNYE

HMAA, Buffalo

Toller Kata beszámolója



A csapat a HMAA Buffaloi háza előtt

Balról jobbra: Czifják Janka, Kéninger Dóra, Toller Kata (jómogam), Magyar Balázs

Elsőként a HMAA külföldi cseregyakorlatáról egy hallgató társamtól hallottam, aki a tavalyi év során részt vett a programban. Nem volt kérdés, hogy jelentkezem a 2 hónapos gyakorlatra, hisz mindig is szerettem volna kipróbálni, milyen az USA-ban élni. A jelentkezés leadását követte egy személyes interjú, mely során nagy örömmre beválogattak a programba. Nem is volt kérdés, hogy nyáron menjek, hisz Buffalóban télen igen hideg van és gyakoriak a hóviharak. A nyári időszak egészen kellemes volt (25-30 fok között mozgott a hőmérséklet).

A két hónapos turnuson összesen 4 hallgató vehet részt, társaimmal először a vízuminterjú során találkoztam, már akkor nagyon szimpatikusak voltak.

Kiutazásomra június 30-án került sor, így már szombaton a HMAA Buffaloi házában tartózkodtam. Egy három szobás kiválóan felszerelt házban laktunk 5 perc sétára a Neurológia Klinikától.

Az első pillanattól kezdve összhangban voltunk Dóriával, Jankával és Balázssal, és egy igazán kiváló csapat alakult ki. A kint élő doktor úrak, Dr. László Mechtler és Dr. Stephen Mechtler rendkívül segítőkészen és odaadóan támogattak minket gyakorlataink során.

Gyakorlatomat a Szülészeti-Nőgyógyászatban kezdtem, ahol összesen hat hetet töltöttem. Már az első napokban megtanultuk az USA-ban használt betegnyilvántartó

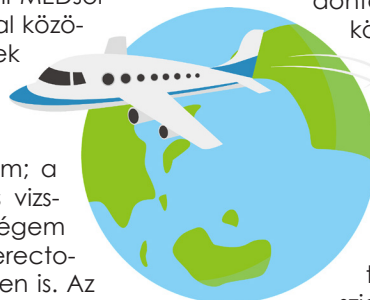
rendszer kezelését, amely az itthoni MEDsol rendszer megfelelője. A Doktor úrral közösen rögzítettük az érkező páciensek adatait, diagnózisokat állítottunk fel, és gyógyszereket rendeltünk. A gyakorlat során számos tevékenységben aktívan részt vehettem; a páciensek anamnézisének és fizikális vizsgálatát végeztük főleg. Lehetőségem nyílt megfigyelni több robotos hysterectomiát, valamint részt venni szüléseken is. Az első szülés megfigyelése igazán meghatározó volt, hisz csodálatosnak tartom a várandósságot és magát a születést is.

A következő három hetet a Neurológiai osztályon töltöttem, ahol több külföldi hallgatóval is találkoztam, és velük a mai napig tartom a kapcsolatot. Ezen az osztályon is egy összetartó, támogató közösség részévé válhattam, az orvosok, nővérek és alkalmazottak mindig készségesek és barátságosak voltak velünk. Itt is a betegfelvétel és a fizikális vizsgálat volt a fő feladatunk, majd az eseteket minden alkalommal referáltuk a Doktor úrnak. Többször meglátogattuk az MRI részleget, ahol rengeteget tanulhattunk a különböző neurológiai esetekről, amelyekből másnap kikérdeztek.

Bár időnk nagy részét a kórházakban töltöttük (reggel 8-tól délután 5-ig) a hétfőn számos lehetőség nyílt számunkra kikapcsolódni.



A csapat Dr. Stephen Mechtlerrel és Chesterrel az Eternal Flamesnél



lódni. A Doktor Úrak nem csak a szakmai fejlődésünk érdekében tettek sokat, hanem kirándulásokat szerveztek, változatos programokat biztosítottak. A 2024-es futball EB döntőjét Dr. Stephen Mechtlernél néztük közösen, Dr. László Mechtler egy vasárnapi ebédre hívott meg minket otthonába. Többször voltunk közösen a Niagaránál, mely mindig vidám hangulatban telt.

Kis csapatunkkal egy hétfőjét Torontóban (Kanada fővárosában) is töltöttünk, melynek során meglátogattuk a CN-Towert és a környező szigeteket.

Számos érdekes esettel találkoztam, ami hozzájárult ahhoz, hogy jelentős szakmai tapasztalatot szerezzek a gyakorlat során. Úgy érzem, nemcsak szakmailag, hanem emberileg is sokat fejlődtem ez idő alatt. Végül hálás vagyok a Mechtler testvéreknek és az új barátaimnak, hogy ez a két hónap az Egyesült Államokban ilyen jó hangulatban telt.

Külön szeretném megköszönni a Nemzetközi Kapcsolatok Irodájának és a Romhányi Szakkollégiumnak a támogatást, hiszen nélkülük ez az élmény nem valósulhatott volna meg.



A csapat Torontóban

Végül pár tipp a jövőben kiutazóknak

- érdemes az április-október intervallumot választani kiutazásra, a téli időjárási viszonyokra való tekintettel
- a tömegközlekedés az USA-ban sajnos nem az igazi (drága is egy hónapra, és sokszor kimaradnak a járatok) így érdemes autót bérelni (a házban van kettő bicikli, mivel jó idő volt mi azokkal közlekedtünk)
- az emberek nagyon kedvesek mindenhol, bármi problémátok adódik kérjétek segítséget nyugodtan a környezetetekben (pl. boltban/utcán/klinikákon útbaigazítás)
- legyenek nyitottak mindenféle szakmai és egyéb programra

Ahova érdemes ellátogatni és közel van

- **Buffalo belvárosa**, valamint a kikötő, az Elmwood Streeten sok hangulatos kávézó van
- **Niagara** vízesés (20 perc autóval), a Maid of the Mist hajótúra hatalmas élmény, a kanadai oldal sokak szerint szebb, mint az amerikai. Az amerikai vízzel át tudtok menni (ESTA-val nem!!).
- **Toronto**: itt is érdemes egy hétfőjét eltölteni, olyan mint egy mini New York, a környező szigetekre nyáron át lehet menni komppal, gyönyörű kilátás van onnan a városra
- **Eternal Flames**: jó kis kirándulás kiruccnás
- Egy **Buffalo Bills** amerikai **foci meccs**: elmentünk egy edzőmeccsre, ami ingyen van, bepillantást nyerhettünk így az amerikai fociba, és az eszméletlen hangulatba
- **New York**: gyakorlatom végén testvéremmel ellátogattunk ide, de több csoport kiugrott már egy hétfőjére is





A vadak vallomása

Csak egy kis szeretetre
vágytam,
s mégis, mint fosztott árva
láttam,
ahogy eltűnnek körültem az
emberek.
Hirtelen hideg lett, s én
reszketek.
Talán egy tányér meleg
étel,
mit a szívedből készítettél
el,
fel tudna melegíteni
engemet.
S érezném ahogy a világ
megremeg,
egy gőzölgő tállal a
kezemben.
Illékony illatoddal a
fejemben,
tömném magamba kedves
szavaid.
De isten hátra hagyta
vadjait.
És az az éjsötét rideg
erdő,
többé már nem is olyan
rejtő
színekkel festi le
magát.
Értünk nyúl, s körül ölel a dermesztő
magány.
Csak nyaldossuk a lélek sózott

sebeit,
S halljuk ahogy a vadász elengedé
ebjeit.
Lábuk alatt a fagyott fű
Felkiált.
Rögvest meneküljön ki
merre lát.
A vérszagra mind körém
gyúlnak,
s jelzik, hogy meg van, mit
eddig úztok.
Most néma madárfütty táncol az
ágak hegyén
és az új világba vetett
remény,
ezüstös sugarakkal kacsint át a
lombokon,
s végigsimítja kezét az elterülő
dombokon.
Majd selyem fátylat vet az
eszmélet,
s végül én is csak arra
eszmélek,
hogy átfúj a levetett csontokon
a csípős szél.
De belőlem mégis valami
tovább él,
e kietlen, kopár táj
közepette,
egy igaz virágot földbe
vetve,
fogy el az utolsó leheletem.
2024. március 9.

írta: Márton Zsombor



Könyvajánló

Írta: Kósi Zsófia



Kedves Confabula olvasók! Eme könyvajánlóban igyekeztem olyan olvasmányokat összegyűjteni számotokra, melyekkel bekuckózva egy forró kávé/kakaó/tea társaságában lazítani tudtok két tétel megtanulása között. Könnyedebb, úgymond, limonádé könyv is beválogatásra került, de komolyabb, mélyebb érzelmeket megmozgató regény is része lett az őszi repertoárnak. Jó olvasást kívánok!

1. Guillaume Musso: Mert szeretlek

„Ahol szeretet van, ott sosincs sötétség. Három ember, akinek sosem kellett volna találkoznia, egy járatra kap jegyet. És a sors furcsa tréfát űz velük. Az öt éves Layla eltűnik egy Los Angeles-i bevásárlóközpontból. Megrendült szülei a történetek után különválnak.

Öt évvel később a kislány előbukkan, méghozzá pontosan ugyanazon a helyen, ahol nyoma veszett. Életben van, de megmagyarázhatatlan némaságba burkolódik. A viszontlátás öröme egyre több megválaszolandó kérdés követi. Hol volt mindvégig Layla? Kivel? És főleg: miért tért vissza?”

„Hiszem, hogy a sebektől erősebbek leszünk. Nem kell hozzá varázslat, csak sok idő. Van, hogy nem gyógyulunk meg teljesen. A fájdalom sosem múlik el nyomtalanul. Ott marad a szívünk mélyén, de visszatérhetünk az életbe, folytathatjuk az utunkat.”

Aki már olvasott Guillaume Musso regényét, az ismeri a méltán híres francia író stílusát, mely legújabb magyar nyelvű lefordított művében is megmutatkozik: több szálon és szemszög által futatott a cselekmény, s már az első mondatától kezdve az olvasó is együtt gondolkodik a főszereplővel, Markkal, vajon hova tűnt a gyermeke? Valójában eltűnt-e? Kicsoda ez a kicsapongó életet élő Alyson, a milliárdos lánya, és a mindenét elvesztő fiatal hölgy, Evie? Hármójuk sorsa összefonódik ezen a repülőúton, végérvényesen, a megválaszolatlanul maradt kérdések végül megoldásra kerülnek.

Musso regényei hasonló elveken alapulnak, hasonló elemeket tartalmaznak, s előfordul, hogy adott könyvében szereplő karaktereit többi művében is felsorakoztatja, utal rájuk. Annyi bizonyos, hogy kötetei olvasmányosak, magával ragadóak, s minden bizonnyal azon történeteire emlékszünk a legjobban mindannyian, melyek erős érzelmeket váltottak ki belőlünk, esetleg hasonló élethelyzetben voltunk vagy vagyunk, mint a cselekmények főszereplői. Vannak történetei, melyek kifejezetten elrugaszkodtak a valóságtól, ám a legtöbb megpróbál a realitás talaján maradni. Véleményem szerint már abból a szempontból is kedvesek lehetnek számunkra, mint orvostanhallgatóknak Musso alkotásai, hogy nincs egy regénye, ahol ne jelenne meg orvos, vagy egészségügyi szektorban dolgozó – és a cselekményeit is rendszerint átszövik a medicina elemei.



személy

2. Hiragi Szanaka: Az elvesztett emlékek lámpása

„Létezik egy különleges fotóstúdió, ahol előbb-utóbb mindenki megfordul. Ez a hely ugyanis a túlvilág felé vezető út első állomása, ahol egy titokzatos férfi, Hiraszaka fogadja az eltávozottakat. Mindenki, aki ide kerül, egy halom fényképet kap, egyet-egyet élete minden egyes napjáról. Ahhoz, hogy valaki továbbléphessen a túlvilág felé, ki kell választania a legmeghatározóbb, legkedvesebb emlékeit ábrázoló fotókat – minden megélt évből egyet. Előfordul azonban, hogy épp a legfontosabb pillanatokról nem készül kép, vagy a meglévő fotó életlen, esetleg sérült. Ilyenkor az elhunytaknak lehetőségük van Hiraszaka kíséretében visszautazni a múltba, hogy megörökítsék, és egyben újra átéljék azt a jelentőségteljes pillanatot. Van azonban egy szigorú szabály: soha, semmilyen körülmények között nem szabad beavatkozni a múltba...”

Számomra Japán és világa egyenlő a misztikummal, titokzatossággal. Ebből az országból származó regények is sokszor földöntúli eseményekkel és képességekkel foglalkoznak, mint jelen kis ismertetőben bemutatott történet. Hasonló motívumokra épül, mint Kavagucsi Tosikadzu: *Mielőtt a kávé kihűl* c. könyve – bár itt nem hal meg az egyén, mégis arra a bizonyos székre ráülve visszarepülhet egy fontos momentumhoz, mi életében történt, ám azon nem változtathat semmit. Általános elem tehát, hogy bár van lehetőségünk visszatekinteni a múltba, a rég történeteken további befolyással már nem bírunk. Elgondolkodtató azonban a tény, hogy életünk végén valóban azok az életesemények, családtagok, szeretteink fognak a tudatunkba áradni, akik vagy amik a legtöbbet jelentették számunkra. Az igazán fontos dolgok fognak megjelenni utolsó perceinkben, nem pedig az elért sikerek, trófeák, versenyeredmények, melyek önmagukban és az adott pillanatban csodálatos érzéssel töltenek el minket (értelemszerűen), de életünk lényegét mégsem ezen típusú mérföldkövek adják.

És itt egy saját olvasatban készült üzenetet szeretnék átadni Nektek, kedves olvasók, melyet mindenki a számára tetsző módon értelmezhet: „...épp a legfontosabb pillanatokról nem készül kép...” - írja Szanaka a rövid könyvismertetőben. Mai világunk pont a fordítottjáról árulkodik eme sornak: sokan minden apró lépésükről közvetítenek különféle közösségi média oldalakon. Abba viszont érdemes lehet belegondolni, hogy bármilyen önmagunkról megosztott részlet, lehet az non-intim (pl. reggel elfogyasztott kávé, őszi levelek), vagy intim (pl. egy terhesség, házasságkötés, gyász), az teljes egészében már nem csak a miénk, hanem az internet közösségé is.



Valérie Perrin: Trió

„Mulandó és örök, mint az ifjúság, a barátság, a szerelem.
1986. Adrien, Étienne és Nina a felső tagozaton ismerkednek meg egymással, és rövid időn belül elválaszthatatlan barátokká válnak. Van egy közös álmuk: együtt akarják elhagyni a porfészkét, ahol felnőttek, hogy Párizsba költözzenek, és örökre életükre együtt maradjanak.
2017. Egy autó kerül elő a szülővárosuk melletti tóból. Virginie, az újságíró kapja a feladatot, hogy tudósítsa az ügy fejleményeiről. Lassan, lépésről lépésre tárul fel előttünk az a rendkívüli kotelék, amely a három gyermekkori jóbarátot összefűzi. Megtudjuk, hogy mi lett velük, hogy a barátságuk története miként kapcsolódik a hirtelen előkerült autóröncshoz.”

Valérie Perrin egy korábbi kötete, a Másodvirágzás már ismertetésre került, s az íróval valamennyi regényéből sugárzik az intellektus, az elegancia, a frappáns történetvezetés és a nagyszerűen megkomponált karakterek, életek. Három különböző fiatal, akiket az iskola-szór egymás mellé, s egy közös céljuk van: Párizsba is együtt menjenek továbbtanulni, s letelepedni együttesen, az idők végezetéig. Ám Nina időközben férjhez megy, így már megbomlani kezd a trió: Étienne és Adrien jut el csupán a francia fővárosba. Azonban nemcsak a trió, hanem Nina élete is megbomlani látszódik az eleinte tökéletesnek tűnő, idővel azonban fojtogatóvá váló házasságában.

A végén pedig a csattanó, hogy Virginie hogyan is kapcsolódik ehhez a hármashoz, elképesztő, egészen beleborzongós.



Lynn Painter: Újra meg újra

„Emilie Hornby, a tizenhét éves gimnazista mottója: „A sors a balekoknak való. A szerelmet meg kell tervezni.” A tinilány ennek jegyében, szerelemtől ittasan, kicsinosítva indul iskolába az év legromantikusabb napján, február 14-én. Bár mindent előre lejátszott a fejében, és gondosan rögzített is a heti tervezőjében, Emilie élete legrosszabb Valentin-napját éli át. Egyik baj és csalódás jön a másik után, semmi sem úgy alakul, ahogyan megálmodta. Miután túljut az első sokkon, a nagymamájához menekül egy kis vigasztalásért, és ott hajítja álomra a fejét. Másnap reggel hatkor megszólal a telefonja ébresztője, és – ó, te jó ég! – újra Valentin-nap van. Az utána következő nap pedig...? Ismét egy rémes Valentin-nap!

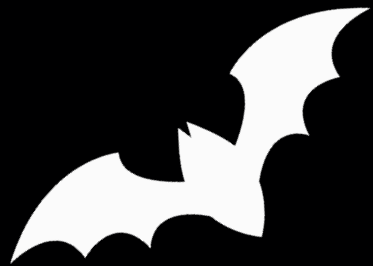
Emilie egy olyan rémálomszerű időhurokban ragad, amelyből nem tud kiszabadulni, így aztán újra meg újra átéli az „első” Valentin-nap rémségeit.

Vajon meddig kell még szenvednie ebben a Valentin-napi purgatóriumban?”

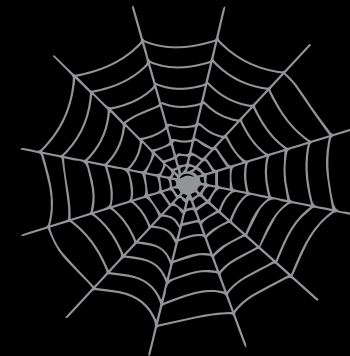
Lynn Painter is szintén sikerírónak számít a könnyed stílusú szerelmi regények tekintetében hasonlóan pl. Ali Hazelwoodhoz, ahol a romantika és a tudomány elemei kerülnek ötvözésre, bár ez utóbbi szerző újonnan fantasy alapú romantikus regényekkel rukkolt elő, mely szintén ígéretesnek hangzik.

Emilie egy látszólag tökéletes, de roppant felszínes párcapcsolatban élő tizenéves lány, aki időhurokba kerülve ugyanazt a napot kénszerűl átéli – nem is akármilyen napot, hanem Valentin-napot. Útitársául kapja ezekre a napokra Nicket, akít a YA regényekből megszokott módon eleinte nem kedvel, végül fokozatosan fedezik fel egymás határait és személyiségjegeit.

Édes ifjúsági romantikus történet, mely pillanatnyi felesedésbe repítheti a vizsgaidőszak félelmeit, de egyúttal igazi lelki „csemege” is, feltöltődés a mindennapi szürkeségekhez.



HALLOWEEN



TÖK FARAGÓ VERSENY



O8-as csoport - Traumás Harry

Halloween nap volt, fényes délben,
 Egy bárba gyűltünk, tökkel, jókedvben égve.
 A legjobb gyakorlat hívott minket oda,
 Így lett a traumatológia óra tökfaragó csoda.
 A szikét elővette, mintha műtét lenne,
 "Most faragunk, gyerekek, tanuljatok ám tőlem!"
 Vigyorgó szemeket vájt a töknek arcába,
 Miközben mi fogtuk a hasunk a kacagásba.

Azt mondta: "Itt törnek majd a csontok!"
 De csak a tökből hullottak ki darabok.
 "Ez itt egy repedés, ez meg itt törés,"
 S rávigyorgott a lámpás, mintha lenne kérés.

A gyakorlatonk mondta: "Ez ám a technika!
 Ilyen precíz munka, még a lámpás is rávigyorg
 ma."
 Neveltünk, hisz a tök már szinte életre kelt,
 Bárcsak minden óra ilyen lenne !

Mire kész lett a tök, igazán komoly lett,
 Bátran állt ott, mint egy vérző tök-gyerek.
 Így történt hát, hogy e Halloween éjben,
 Traumás Harry kelt életre fényben.
 Ő lett a gyakorlat hőse,
 Traumás Harry, egy emlék, mi velünk örökre!

O8-as csoport



Shek Janka

Larry, a tök, mindig is szeretett volna egy tök jó tetoválást, de sokáig nem tudott dönteni, hogy mit is varratna fel szívesen kéréses testére. Mi is lehetne az, ami a legjobban kifejezné őt? Majd kis tök fejében megszületett a gondolat: mi más, mint egy pingvín? Hiszen a pingvinek egy életre választanak társat, pont úgy, ahogy Larry is szeretné, hogy a mellkasában hajtó zsenge csírát egyszer egy lopótök magáévá tegye. Így megszületett az ötlet, és amikor az elkészült tetoválást nézte a tükörben, tök-életes mosoly ült ki orcájára. Reméljük, a kis lopótöknek is tetszeni fog majd.

Márton Zsombor-A Tök-életes mosoly



Márton Zsombor



Liliana Sophie Rode

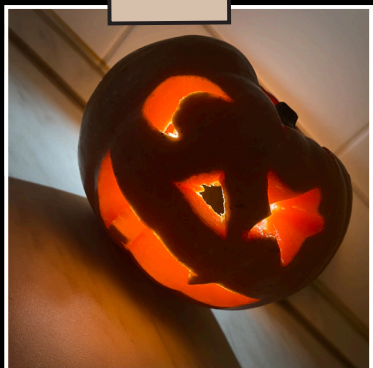
On Halloween night, a pumpkin cat named Whiskers, carved with a mischievous grin, came to life when its candle flickered to flame. Curious, it set off through the village to find the Witch's Garden, where a magical flower, the Midnight Marigold, granted wishes.

Under the moonlight, Whiskers wished to become a real cat. The flower's blue light wrapped around it, and by dawn, the pumpkin cat had transformed into a black and white cute cat with eyes that glowed like tiny candles.

Each Halloween since, the villagers would see the cute cat sitting on their porches, a silent guardian of Halloween, watching over them with a warm, magical glow.

- inspired by my real cat named Cosmo

Liliana Rode



Batta Lili, Jakab Jázmin



Lemle Eszter



Barabás Anett
Pogácsaszaggató újragondolva



Várhegyi Zsófia



Pittner Panka: Ödön



Péntek Anna



Kalmár Luca



Andor Éva Anna,
Ádám Júlia



Dobos Matild Sára



Plander Petra

Ó jaj! Robi a gólyabálon elfelejtett
mindent, amit az orvosi egyetemen
tanult!
Segíts neki emlékezni!



Vízszintes

3. Láz latinul.
4. Fertőzéses etiológiájú kő.
5. B6 vitamin.
6. 13-as triszómiával járó szindróma.
9. Benzodiazepin antidótuma.
10. Hidvénák szakadása végett létrejövő intracranialis vérzés.
14. Pitvarfibrillációban használt antiaritmiás gyógyszer.
16. Imipenem mellé adott gyógyszer.
18. Nihilisztikus doxasma.
20. Újszülött első széklete.
22. Hiatus _____ - frontalis, maxillaris és anterior ethmoid sinusok nyílása

Függőleges

1. Szám feletti ujjak.
2. Kényszeres hajtépkedés.
6. Lábszár lateralis izmait ellátó ideg.
7. Sebészek nagyítója.
8. JK hypertróphia, pulmonalis stenosis, lovagló aorta, VSD.
9. Járás közben mozgás akaratlan, hirtelen felgyorsulása Parkinson kórban.
11. XI. agyideg.
12. _____ stroke - Basalis ganglionokat érintő agyvérzés.
13. Cecelégly által terjesztett betegség.
14. Gyakori malignus megbetegedés Down-kórban.
15. Az antipszichotikus kezelés alapszere.
17. Aminopenicillin.
19. Daganatok klinikai/pathológiai besorolására alkalmazott rendszer.
21. Sztteroid rezisztens idiopáthiás nephrosis szindróma.



Koffein kisokos

1. rész

Írta: Grunda Jócó, Váradi Kata

A koffein a világ legszélesebb körben fogyasztott pszichoaktív anyaga, amelynek hatásait nemcsak a napi rutinunk, hanem a tudományos közösség is széleskörűen vizsgálja. A félev előrehaladtával egyre több kávéspoharat, energiatalos dobozt láthatunk a hallgatók asztalán, mely sokak számára reményt ad a nagyobb figyelemre, a hosszabb ébrenlétre, míg mások csupán az ízéért, megszokásból fogyasztják.

Hosszú történelme van: az etióp pásztorok már több mint ezer éve felfedezték a kávébab serkentő hatásait, amikor észrevették, hogy kecskéik szokatlan élnkséget mutatnak a kávébabok elfogyasztása után. Azóta a koffein a kultúrák és kontinensek határait átszelve vált az éberség és az energia szinonimájává.

A koffein különlegessége abban rejlik, hogy többszervi hatása egyedülállóan széles skálán mozog: egyes kutatások szerint fokozza a kognitív teljesítményt, növeli az állóképességet, csökkenti a fáradtságot, és még a hangulatot is javíthatja. Ugyanakkor kevés más anyag van, amely ennyire polarizálja a tudományos és orvosi közösséget. A koffein rajongói éberség- és hangulatfokozó hatásait ünneplik, míg kritikusai a függőség, az alvászavarok és az egészségügyi kockázatok miatt aggódnak.

Tudományos szempontból a koffein rendkívül érdekes vegyület. Mint metilxantin (1,3,7-trimetilxantin), elsősorban az adozinreceptorok blokkolásával hat, ezzel csökkentve a fáradtság érzetét - fokozva az éberséget.

Fogyasztást követően - köszönhetően a gyors emésztőrendszeri felszívódának - már 15-20 perc után eléri a maximális plazmakoncentrációt, a felezési ideje személyenként változó lehet, egészséges felnőtt esetén 2,5-5 óra közé tehető.

Mennyi az annyi?

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) ajánlása szerint egyszeri adagban legfeljebb 200 mg koffein fogyasztása tolerálható a szervezet számára. Naponta több részletben maximum 400 mg koffein fogyasztása javasolt, azonban terhes és szoptató nők esetén csak 200 mg az ajánlott érték.

Koffeintartalom:



Espresso (60 ml)
80 mg



Egy csésze
fekete tea (220 ml)
50 mg



Egy doboz
kóla (330 ml)
40 mg



Egy doboz
energital (250 ml)
80 mg



Fél tábla étcsoki
(50 g)
25 mg

Forrás: EFSA-2015

Mindezek mellett érdemes szem előtt tartani, hogy már 500-1000 mg-os egyszeri dózis is koffeinmérgezéshez vezethet. 5 és 10 g feletti bevitel esetén pedig életet veszélyeztető dózissról beszélhetünk. A mérgezés tünetei közé tartozhat többek között a fejfájás, félelemérzet, szívritmuszavarok, hasi panaszok, kettőslátás és fényérzékenység.

Teljesítményfokozó hatásának köszönhetően gyakran frissítőitalok összetevőjeként is megtalálha-

tó, különösen az energitalok terén, valamint számos táplálékkiegészítő is tartalmaz tiszta koffeint, mint például a „pre-workout” termékek, melyek segítenek az edzés során magasabb teljesítményt elérni.

Milyen módon hat a koffein?

1. Adozin receptor antagonizmus

A koffein elsődleges hatásmechanizmusa az adozin A1 és A2A receptorok kompetitív gátlása. Az adozin a központi idegrendszerben gátló neurotranszmitterként működik: csökkenti a neuronális aktivitást, elősegíti az alvást, és „lassítja” az élettani folyamatokat. A koffein a receptorokhoz kötődve gátolja az adozin hatását, ami növeli az éberséget és csökkenti a fáradtságot. Az adozin receptorok gátlásán keresztül az agyi erek tónusa is fokozódik, ami magyarázza a fájdalomcsillapítókkal való kombinálásának jótékonyosságát.

2. Foszfodiészteráz (PDE) gátlása

A koffein nem szelektív foszfodiészteráz gátlóként is működik, amely megakadályozza a ciklikus adozin-monofoszfát (cAMP) lebomlását. A cAMP szint növekedése számos sejtfunkciót fokoz, például az izomösszehúzódnak erejét és az anyagcserét.

3. Intracelluláris kalcium mobilizáció

A koffein közvetett módon növeli az intracelluláris kalcium koncentrációját, ami a szív- és vázizom kontrakcióerők növekedéséhez vezet. Ez az izomzat teljesítőképességének javításában is szerepet játszik.

4. Dopaminerg rendszer modulációja

Az adozin receptorok blokkolása a dopaminerg rendszer aktiválódását is elősegíti. Ez a hatás javítja a hangulatot és növeli a motivációt, ugyanakkor hozzájárulhat a koffein pszichostimuláns hatásához és függőség kialakulásához.

A koffein klinikai alkalmazásai

1. Migrén és fejfájás

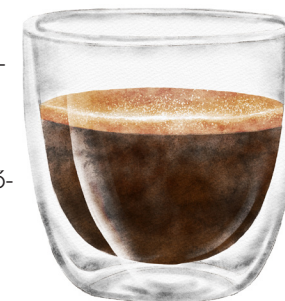
A koffein az agyi erek szűkítése révén fokozza a fájdalomcsillapítók, például a paracetamol és az acetilsalicilsav hatását.

2. Koraszülöttek apnoéja

Koffein-citrát formában alkalmazzák, mivel stimulálja a légzőközpontot és csökkenti a légzéskimaradás gyakoriságát.

3. Teljesítményfokozás

Sportolók körében a koffein ergogén hatású szerként ismert, mivel növeli az izomerőt és csökkenti a fáradtságérzetet.



„Kávé & cigi”:

Sokak számára szinte rituálévá vált a kávé cigarettával történő fogyasztása, mely a pusztán szókán túl egyéb veszélyeket is rejthet. A nikotin a koffeinhez hasonló hatásokkal bírhat, azonban metabolizmusa gyorsabb, mint a koffeiné, így a gyakoribb fogyasztás következtében a függőség kialakulásának kockázata magasabb, hatása pedig jelentősen rövidebb. Továbbá a nikotin befolyásolja a koffein felszívódását és hasznosulást, melynek hatására dohányzóknak több koffeint kell fogyasztaniuk, hogy lendületbe kerüljenek.

Megfigyelhető, hogy a dohányzás elhagyása után ugyanakkora elfogyasztott kávé mennyiség már ingerültséghez, szétszórtságához vezethet. A nemdohányzók körében alacsonyabb kávé mennyiség korábban kiváltja a várt hatást, így akár a kávéfogyasztás csökkentésében is hozzájárulhat a dohányzásról való leszokás.

A koffein egy sokoldalú, széles körben használt hatóanyag, amelynek élettani és farmakológiai hatásai számos területen hasznosíthatók. Bár mértékkel fogyasztva számos pozitív hatása van, a túlzott koffeinbevitel káros mellékhatásokkal járhat. Fontos, hogy a koffeinfogyasztást egyénre szabottan, a szervezet érzékenységét figyelembe véve alakítsuk ki.

Dr. Takátsy Anikó receptje

Savanyú vetrece

A most induló cikksorozatban oktatóinak kedvenc receptjeit kértük el és hoztuk el nektek. Ha mindig is kíváncsi voltál, hogy vajon tanáraink mit főznek szabadidejükben, legyen szó egy gyors ebédről vagy ünnepi vacsoráról, akkor örömmel elégtűjük ki érdeklődésed.

Szeretnénk megköszönni Dr Takátsy Anikó Tanárnőnek első receptünk!

És mindenkinek jó főzőcskézést kívánunk! :)

Az ételről:

Valószínűleg sokunknak ismeretlen a savanyú veterce, pedig valamikor az iskolai menzán már mindannyian találkozhattunk vele, igazi klasszikusról beszélhetünk tehát. Készítésének módját már közel 500 éve leírták. Olyan Erdélyből származó étel ez, mely a magyar sertés-tokányhoz hasonlít a legjobban.

Hozzávalók:

- 85 dkg borjúhús (comb fehérpese-csenye)
- 10 dkg füstölt szalonna
- 2 hagyma
- 3 cikk fokhagyma
- 1 tk fehér paprika
- 1,5 dl fehér bor
- 2 dl tejföl
- 1 tk mustár

Fűszerezéshez: só, bors, babér

Az apróra vágott szalonnát, hagymát megsütjük.

A fokhagymát hozzáadjuk.

Fél liter vízzel elpárologatjuk (vagy mangalica zsíron).

A vékony csikokra vágott húst lepirítjuk és hozzáadjuk a fűszerpaprikát és a bort, ha kell, vízzel felöntjük.



Gyűjtötte: Orosz Polett

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



Kata



Barni



Kata



Zsófi



Tímea



Polett



Lili



Évi



Judit



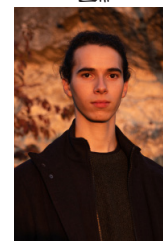
Harci



József



Dávid



Ákos



Marci



Bogi



Mesi



Marci



ELÉRHETŐSÉGEK:

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

2024.november

