



# *Confabula*

*gólyaszám*

A pécsi orvoskar lapja

2020. augusztus XXVIII/3  
Anno 1992

Köszöntők

Interjúk

Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól



## Tartalom

- 3 | Szerkesztői levél  
Köszöntők
- 4 | Rectori köszöntő – Dr. Miseta Attila
- 5 | ÁOK HÖK köszöntő – Bernard Pál  
Dékáni köszöntők
- 6 | ÁOK – Dr. Nyitrai Miklós
- 8 | GTK – Dr. Botz Lajos
- 10 | Dr. Marada Gyula  
Interjúk
- 12 | Dr. Ábrahám Hajnalka
- 15 | Dr. Nyitrai Miklós
- 18 | Dr. Berente Zoltán
- 20 | Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól
- 24 | Hogyan közlekedj Pécsen?
- 26 | Üzenet a hallgatóknak Dr. Balaskó Mártától és Dr. Ollmann Tamástól
- 28 | Kollégiumi jelentkezés és szocitám útmutató
- 30 | TDK-gyorstalpaló
- 31 | Utazd körbe a világot a POE-val!
- 32 | Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtár
- 33 | Legyél Te is Romhányis!
- 34 | Segíthetek? – szösszenet a Tanulmányi Hivatal szerepéről
- 38 | A PTE ÁOK testnevelése és sportja
- 42 | Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet
- 44 | Your life @ ÁOK
- 47 | Kedvenc helyeink
- 50 | Egészségpszichológiai Konzultációs Szolgálat

**Főszerkesztő:**  
Kozák Bernadett

**Olvasószerkesztők:**  
Kiss Krisztina  
Kozák Bernadett  
Takács Bőborka Rebeka

**Tördelőszerkesztő:**  
Jenei Dániel

**Címlap fotó:**  
Dr. Szenté Anna

### E számunk szerzői:

Bernard Pál  
Dr. Ábrahám Hajnalka  
Dr. Árkus Vanessza  
Dr. Bábindeli Cintia  
Dr. Balaskó Márta  
Dr. Berente Zoltán  
Dr. Botz Lajos  
Dr. Csaba Gergely József  
Dr. Gracza Tünde  
Dr. Horváth-Sarródi Andrea  
Dr. Karsai István

Dr. Korbely-Konc  
Orsolya  
Dr. Marada Gyula  
Dr. Miseta Attila  
Dr. Nyitrai Miklós  
Dr. Ollmann Tamás  
Dr. Warta Vilmos  
Édes Eszter  
Fenyvesi Nicola  
Pszikon munkatársai  
Sefcsik Tamás  
Szabó Petra  
Takács Bőborka Rebeka

**Felelős kiadó:**  
Bernard Pál  
PTE-ÁOK HÖK elnök

**Nyomda:**  
Sz. K. Stúdió Kft.

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

**Kedves Gólya!**

Gratulálok a sikeres felvételihez, és üdvözöllek hallgatóink népes táborában!

Remekül döntöttél! Nem csak akkor, mikor segítő szakmát választottál (legyen az gyógyszerész, fogorvos vagy orvos), hanem akkor is, mikor ezt a közösséget választottad. Nem hiába skandáljuk mindig, hogy **“Mindenkinek pécsi akar lenni!”** Most talán még nem is érzed e mondat súlyát, de amikor eljönnek a nagy zh/vizsgáünneplések, aztán a közös talpraállások az első nehézségek után, megérted. (A Medikus Kupákról nem is beszélve! ;) )

Olyan helyre kerültél, ahol nem csak a hallgatók figyelnek egymásra, de az oktatók is sokat tesznek azért, hogy a lehető legjobban vegyétek az akadályokat. Több olyan program is indult már az egyetemen, ami a jólléteteket szolgálja, mi pedig igyekszünk bemutatni ezeket Nektek. Olvashattok a **YourLife @ ÁOK** szerteágazó tevékenységéről, de mesél magáról az **Egészségpszichológiai Konzultációs Szolgálat** is – hisz ne felejtsetek, sosem szégyen segítséget kérni! A **sport** áldásos hatásait már senkinek sem kell részleteznem, éppen ezért rengeteg mozgáslehetőséget mutatunk oldalainkon.

A sok tanácson kívül hasznos információkat kaptok az **ügyintézés**sel, **könyvtárral**, **csereprogrammal** kapcsolatban is, valamint a legfontosabb alapozó tárgyak is bemutatásra kerülnek.

Különleges évfolyam van születőben, hisz a **COVID-19** nehézségek elé állította mindannyiunkat – de Ti ezeket láthatólag **remekül** abszolváltátok. Ez az év sokakat arra is megtanított, hogy gyorsan adaptálódjanak, és egy kicsit **jobban a mának éljenek**. Higgyétek el, ez a képesség itt **remekül** fog jönni!

Kívánom Nektek, (főleg az első években,) hogy Ti is a lehető legjobban éljétek meg a pillanatot. Ragadjátok meg jól a boldog emlékeket, hogy töltekezni tudjatok belőlük nehezebb időkben, és hogy újra és újra elhiggyétek: bármit elérhettek!

Detti





# REKTORI KÖSZÖNTŐ

**Kedves Elsőéves Hallgatónk!**

**Szeretettel köszöntöm Önt a Pécsi Tudományegyetem hallgatóinak sorában!**

Néhány hónapja még csak elképzelés volt, hogy egyszer majd orvosis gólya, egyetemista lesz. Tudom jól – hiszen magam is átéltem ezt –, hogy milyen komoly munkára, mennyi tanulásra volt szükség ahhoz, hogy az eddigi legfontosabb feladatát sikeresen teljesítse. Joggal lehet büszke erre az eredményre, amely egyben az első lépcső az egyik legkeresettebb diploma megszerzéséhez.

Hamarosan kezdetét veszi élete egyik legmeghatározóbb időszaka. Feledhetetlen diákévek következnek: nagy hagyományokkal rendelkező egyetemi közösség, pezsgő kulturális élet, új barátságok, szerelmek várnak Önre.

Az egyetemi évekhez természetesen a megmérettetések, a nehéz vizsgák, a végigtanult éjszák is hozzátartoznak. Célunk, hogy a diákjaink számára a legszínvonalasabb képzést biztosítsuk, hiszen Önök lesznek a jövő orvosai, fogorvosai, gyógyszerészei. Az Önök igyekezetére is számítunk, hiszen oktatók, hallgatók közös munkája teremthet csak valós tudást.

**Kedves Ifjú Kolléga!**

Éljen a lehetőséggel, hogy az ország egyik legnevesebb egyetemén, tudományterületük elismert szaktekintélyeitől tanulhat.

Szívből kívánom Önnek, hogy a Pécsi Tudományegyetem polgáraként töltött évek során

az a néhány hónappal ezelőtti elképzelés erősödjen elkötelezettséggé, a vizsgák tananyaga pedig nemesedjen hivatássá.



Tanulmányaihoz sok sikert kívánok!

Dr. Miseta Attila  
rektor

# HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

**Kedves Gólya!**

**Sok szeretettel köszöntelek az Egyetemünkön az ÁOK Hallgatói Önkormányzatának nevében!**

**Megtetted az első lépést az álmod felé, hogy orvos lehess, és ehhez keresve sem találhattál volna jobb helyet, mint a POTE. Biztosan nagyon várod már, hogy Te is ennek a nagyszerű családnak a része legyél, és minél több új élményt gyűjthess.**

Emlékszem, mikor engem felvettek, már tűkön ülve vártam a gólyatáborra és az évkezdést, hogy új embereket ismerhessek meg, na és persze, hogy jól érezzük magunkat. Az egyetem elkezdésével egy új világ nyílik ki számodra, melyben csakis Rajtad áll, hogy mennyi új dologban próbáld ki magad, és milyen aktívan veszed ki a részed a hallgatói életből. Sok-sok tanulás vár még rád az itt eltöltendő évek alatt, de igyekszünk megfelelő kikapcsolódási lehetőségeket biztosítani számodra, mint például a csütörtöki orvosi bulik, a Gólyabál vagy a Medikus Kupa, ahol rengeteg új barátot szerezhetsz, és gólyatársaid mellett a felsőbbéves hallgatókat is megismerheted.

„Ugyan nehéz célt tűzöttél ki magad elé az orvosi diploma megszerzésével, de bármilyen rögtönnek vagy hosszúnak tűnik az út, soha ne feledd, hogy képes vagy rá!”



Bármilyen kérdésed merülne fel akár az egyetemi élettel kapcsolatban, akár tanulmányokat illetően, számíthatsz az instruktoraidra és persze a HÖK csapatára is! Egy csónakban evezünk, így fontos, hogy segítsük egymást. Senki sem úgy került ide, hogy mindentudó volt, így kérdezz bátran, csakis így fejlődhetsz és tanulhatsz bele ebbe a néha végtelennek tűnő labirintusba.

Bernard Pál  
elnök  
PTE ÁOK HÖK

# DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ



Prof. Dr. Nyitrai Miklós  
dékán

Pécsi Tudományegyetem  
Általános Orvostudományi Kar

**Sok szeretettel üdvözlöm legfrissebb Hallgatóinkat!**

Önök, akik most e sorokat olvassák, nemrég fontos döntéseket hoztak az életükkel és a jövőjükkel kapcsolatban. Meggyőződésem, hogy jól döntöttek! Akkor is, amikor az orvosi hivatást választották, és jól döntöttek, amikor a Pécsi Orvoskart jelölték meg az orvossá válásuk helyszínéül, mert a kiemelkedő magyar orvosi iskolák egyikébe kerültek, amely legalább annyira büszke múltjára, mint jelenére, és amely szellemiségében és tetteiben is elhivatott a fejlődés és a kiválóság iránt.

A Pécsi Orvostudományi Kar az ország egyik legnagyobb múlttal rendelkező iskolája: az orvostudomány Pécsen 1367-ben, a Pécsi Egyetem alapításával kezdődött. Bár a történelem viharai az egyetemi szintű képzést átmenetileg szüneteltették, a feltárt adatok alapján a szünetelés éveitől 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. Megtelepedésünk után csakhamar elindult az orvostudományi képzés, amelynek alapjain 1951-ben létrejött az önálló Pécsi Orvostudományi Egyetem. A 2000-ben lezajlott egyetem egyesítés óta a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karaként folytatjuk tevékenységünket. A Pécsi Tudományegyetem az ország egyik legnagyobb egyeteme, ahol bőségesek a lehetőségek a szakmákhoz nem közvetlenül kapcsolódó továbbképzések és előadások meghallgatására, sportolásra, a kulturált szórakozás számos fajtájára. A nagyszámú, soknemzetiségű külföldi hallgató jelenlét és a város mediterrán hangulata barátságos, nyüzsgő és élettel teli egyetemvárossá teszi Pécsset, ahol érdemes tanulni és az egyetemi éveket megélni.

Az oktatás minősége a legfontosabb értékünk; képzéseink a legmagasabb színvonalúak minden összehasonlításban.



**CÉLUNK AZ INTÉZMÉNYI KIVÁLÓSÁG FEJLESZTÉSE A LEGMODERNEBB ORVOSSZAKMAI ÉS OKTATÁSI MÓDSZEREK ALKALMAZÁSÁVAL, HAGYOMÁNYOS ÉRTÉKEINK TISZTELETE ÉS MEGTARTÁSA MELLETT. ENNEK ELÉRÉSÉRE ÁTFOGÓ INTÉZMÉNYFEJLESZTÉSI PROGRAMOT INDÍTOTTUNK EL, AMELY MÁR AZ ÖNÖK KÉPZÉSI IDEJE ALATT SZÁMOS FORRADALMI ÚJÍTÁST HOZ MAJD AZ OKTATÁSUNKBAN.**

A törekvéseink első eredményei közül jelenleg kétség kívül a leglátványosabb az új elméleti-tömb épülete és magának az Orvostudományi Kar campusának megújulása.

A Dunántúl egyetlen orvos-, fogorvosképzéssel foglalkozó intézményeként a pécsi Orvostudományi Kar számos, nemzetközileg is nagyra tartott, kiváló egyéniséget nevelt ki. Tanáraink közül sokan a hazai orvostudomány meghatározó személyiségeivé váltak, iskolateremtő tevékenységünk, a képzésben, gyógyításban betöltött szerepünk és befolyásunk a regionális vonatkozásokon messze túlmutat. Karunk a Magyar Akkreditációs Bizottság által elismert kiválósági hely. A ranglistákon rendre előkelő helyet érünk el, nemcsak hazai, hanem nemzetközi összehasonlításban is, az általunk adott diplomák elfogadottak és megbecsültek az Európai Unióban és az Egyesült Államokban egyaránt. Az idegen nyelvű - angol és német - programjaink folyamatosan fejlődnek, bővülnek amelyek hírneve pozitívan hat vissza a magyar nyelvű képzés aspektusaira is, hiszen a nemzetközi felmérések szerint a pécsi orvosi diploma a kelet-európaiak közül az egyik legértékesebb: itt nemcsak tudást, hanem biztos jövőt és megbecsültséget is kínálunk hallgatóinknak.



A kutatás területén az Orvostudományi Kar az Egyetem zászlóshajója, az orvosi biológiai alap- és az alkalmazott klinikai kutatásban élen járunk országosan, számos kiváló kutatóval, kutatócsoporttal rendelkezünk. Oktatógárdánk gerincét a minden összehasonlításban kiváló professzori karunk - köztük akadémikusokkal - nemzetközi szinten is elismert kutatóink adják. Mindig törekszünk a legkiválóbb szakemberek megnyerésére illetve legjobbaink megtartására az intézmény számára, ezért munkájukhoz a lehető legjobb feltételeket biztosítjuk, és minden lehetséges módon támogatjuk a pályakezdő kolleganők és kollegák kutatómunkáját is.

A gyors technikai fejlődés és a fokozódó specializáció ellenére az orvostudomány és a rokondiszcipinák maradtak a legközvetlenebb (tanár-diák, beteg-gyógyító orvos) interperszonális kapcsolatokon alapuló tudományágak. 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, minden támogatásunkat bírják most és a jövőben is.



# DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ



**Kedves Gyógyszerész Gólyák!**

Napjainkra a gyógyszerész egy sokrétű, a gyógyszerek előállítását és gyógyszerellátást ismerő és kivitelező, a gyógyszerek hatásmechanizmusának, kölcsönhatásának, a különböző gyógyszerkészítmények biológiai hatásulásának és a gyógyszerek, gyógytermékek racionális, gazdaságos, ugyanakkor hatékony és biztonságos alkalmazásának sokoldalú szakértőjévé vált. A végzett hallgatónk több állásajánlat közül választhatnak, számos szakterületen találhatnak munkát. A gyógyszerész diploma megszerzését követően lehetőség van a szakgyógyszerészképzés tanulmányok elvégzésére is. Akit a tudományos kutatás érdekel, az a doktori (PhD) képzésbe kapcsolódhat be a diploma megszerzését követően.

A Pécsi Tudományegyetemen 2000-ben indult el a gyógyszerészképzés, majd 2009-ben már angol nyelven is elindult a képzés. A fejlődés következő lépéseként a **Gyógyszerésztudományi Kar** 2016-ban vált önálló karrá. A Magyar Akkreditációs Bizottság akkreditációs értékelésében megállapította, hogy kiváló minőségű és napjaink követelményeinek is megfelelő képzést nyújtunk. Végzettjeink 2009-től gyógyszerészdoktori („dr. pharm”) oklevelet kapnak. A szakgyógyszerészképzésünket legutóbb 2019-ben akkreditálták. A Kar önálló gyógyszer tudományi doktori iskolával is rendelkezik. A Kar hét szakmai-tudományos egységből épül fel: Gyógyszerészi Kémiai Intézet, Gyógyszer technológiai és Biofarmáciai Intézet, Gyógyszerészeti Intézet, Farmakognózi Intézet, Gyógyszerhatástani Tanszék, Gyógyszerészi Biotechnológia Intézet és Gyógyszerészi Biológiai Tanszék.

A folyamatos megújulás alapvető követelmény egy egyetemen. Ezért az utóbbi években több új oktató és kutató laboratóriummal bővült a Kar két Rókus utcai épülete. A második, úgynevezett „K” épület használatba vétele folyamatban van. Ebben 3 új hallgatói labor, 2 új előadóterem és néhány új szemináriumi terem készült el. Ki kell emelni, hogy kizárólagos hallgatói-tereket, helyiségeket is kialakítottunk.



Prof. Dr. Botz Lajos  
dékán  
Pécsi Tudományegyetem  
Gyógyszerésztudományi Kar

Önök az egyetemi képzésük jórészét egy megújult, színvonalas gyógyszerész campuson fogják eltölteni.

A pécsi képzésben általában magyar nyelven 60 - 70 fő első évfolyamos hallgató kezdi el tanulmányait. Az angol nyelvű képzésünk induló létszáma az utóbbi évek adatai alapján ehhez hasonlóan alakult. Azonban idén a koronavírus világjárvány hatására az angol hallgatók létszáma vélhetően csökken.

A viszonylag kisebb létszámú évfolyamokat azért is kedvelik a hallgatónk, mert a családi környezetben közvetlenebb kapcsolat alakul ki az oktatók és a diákok között, interaktívabban az órák és eredményesebbé válik ezzel a problémamegoldó és gyakorlatorientált képzésünk is. Az intézetekben sokszínű kutatómunka is folyik, amely a kémiai, farmakológiai, biológiai hatóanyagkutatástól, a készítmények formulálásán keresztül, egészen a gyógyszerek optimális alkalmazásának vizsgálatáig terjed. Az oktatásba bekapcsolódnak az Általános





Orvostudományi, a Természettudományi és a Közgazdaságtudományi Kar oktatói és intézetei is, igazolva a gyógyszerészeti tudományok és oktatásunk multidiszciplináris jellegét. Idén a járványügyi veszélyhelyzet kényszerű távolléti oktatásához is sikeresen, *a hallgatók által is elfogadottan* alkalmazkodott a Kar. Ennek révén számos új online oktatási megoldás színesíti és növeli az oktatásunk hatékonyságát.

A kutatás és innováció a tudományos lépéstartást szolgálja. E nélkül nincs színvonalas egyetemi képzés sem. Ezekbe Önök is bekapcsolódhatnak, ugyanis lehetőségük lesz a *tudományos diákköri (TDK)* munkára is. A TDK keretében a graduális képzésben résztvevő gyógyszerészhallgatóink közvetlenül csatlakozhatnak egy-egy intézet, tanszék tudományos kutatómunkájához. A TDK hallgatók eredményeiket az évente tartott házi TDK konferenciákon, valamint országos és nemzetközi rendezvényeken mutathatják be. A Kar hallgatói évek óta sikeresen szerepelnek ezeken a rendezvényeken. A TDK munka hozzájárul egy sikeres gyógyszerész diplomamunka illetve dékáni pályamunka elkészítéséhez, jó alapot ad a posztgraduális (PhD) munkára is, továbbá a végzés utáni szakterület, munkahely „megtalálását” is segíti. Nagy hangsúlyt fektetünk arra is, hogy a hallgatóink még diákeveik alatt ERASMUS ösztöndíjjal külföldi képzőhelyekre látogathassanak és bővíthessék nyelvtudásukat, szakmai kompetenciájukat.

Végzett gyógyszerészdoktoraink pályakövetésére irányuló tényadataink szerint a munkaerőpiac hazánkban és külföldön egyaránt elismeri felkészültségüket. A pályakezdő gyógyszerészeinknek nincs elhelyezkedési gondja. Jó látni,

hogy végzettjeink milyen sok területen állnak helyt, hazánkban és külföldön egyaránt, így van közöttük számos kiváló kutató, gyógyszer-tárvezető, kórházi főgyógyszerész, gyógyászati termékeket előállító cégtulajdonos, humán klinikai vizsgálatokat irányító szakember, gyógyszer-törtzskönyvező, de még kórházigazgató is. Számos hallgatói program is színesíti a pécsi képzést, teszi teljessé a hallgatói életet. A Gyógyszerésztudományok Fóruma keretén belül országosan és nemzetközileg elismert oktató-kutató kollégák szakmai előadásain vehetnek részt hallgatóink. A Gyógyszerész Hallgatók Bálja a Kar kiemelkedő eseménye, amelyen a jelenlegi és végzett hallgatóink valamint oktatóink találkozhatnak és tölthetnek el egy kellemes estét. A Gyógyszerész Szakesten a Kar Rókus utcai épületének udvarán főzőverseny keretében méri össze tudásukat a hallgatóink, közben évfolyam-vetélkedő és focimeccs színesíti a programot.

Amennyiben röviden kellene jellemezni a pécsi gyógyszerészképzést, akkor a következőket emelhetjük ki a hozzánk belépő gólyáknak: hallgatóközpontú oktatás, családias légkör, színes programok, gyakorlatorientált és problémamegoldó képzés, innováció, céltudatosság, piacképes diploma.

Végezetül kívánok sok erőt és kitartást az elkövetkező évekre, továbbá kellemes tartózkodást Pécsen. Legyen türelmük az első évek alapozó ismereteinek fáradtságosabb elsajátításához. Életük legmeghatározóbb éveik következnek. Fiatal emberekből felnőttekké válnak, tanulókból szakemberekké. Kérem, törekedjenek arra, hogy ezek az évek életük egyik legjobban megtérülő befektetésévé váljon!

# 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, a középiskolaitól jelentősen eltérő oktatási rendszerben.

Azt bizonyára mindenki tudja, hogy a képzés kreditrendszerben történik. Higgyék el, ez a rendszer sokkal inkább hallgatóbarát, mint oktató-közeli. Nagyon röviden összefoglalva: vannak kötelező tárgyak, amiket mindenkinek fel kell venni és teljesíteni is kell. Ezen kívül meghirdetünk olyan kurzusokat is, ami felvétele nem kötelező és a hallgatók érdeklődési körüknek megfelelően tudnak belőlük 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. kontaktórákat 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 fogorvos-tudományi 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 igényel. Ezeknek a készségeknek a meglétéről igyekszünk már a kezdeti időszakban tájékozódni és jól felkészült, tapasztalt oktatóink hasznos tanácsokkal igyekeznek személyre szabott felkészülési tanácsokat adni.

Végezetül egy jó tanács: a felsőbb éves hallgatóktól ne csak a legjobb szórakozóhelyek listáját kérjük el, hanem bátran támaszkodjanak az életből merített tapasztalataikra. Segítségnyújtás elől 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

# 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, amelyre egyrészt más alapozó modulhoz tartozó tárgyak, másrészt később a preklinikai tárgyak épülnek. Emiatt elengedhetetlen, hogy a hallgatók a Molekuláris sejtbiológia tantárgyat teljesítsék, mielőtt ezeket a 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 belüli folyamatokat felfedez-

ték, illetve amelyek napjainkban egyes betegségek diagnózisának felállításakor rutinszerűen használatosak. 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/kollégáikat?**

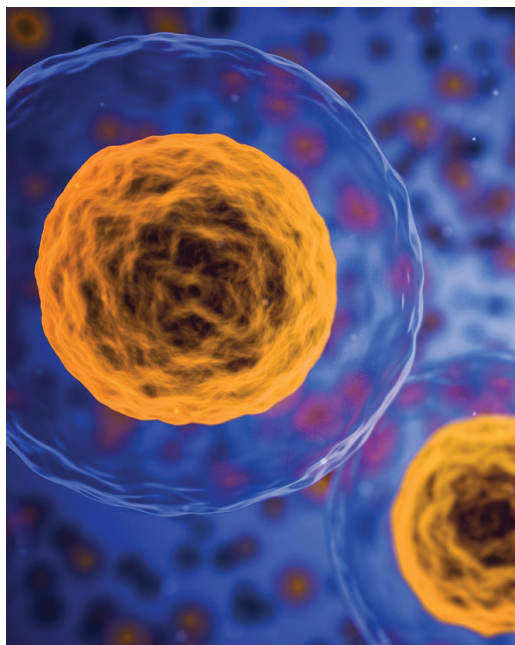
Fontosnak tartom, hogy a hallgatók az egyes fejezetekben tárgyalt folyamatokat ne vizsgálják kérdészerűen különálló jelenségként értelmezzék, hanem összefüggéseiben lássák mindazt, ami a sejten belül zajlik, és megértsék, hogy az egyes folyamatok hogyan kapcsolódnak egymáshoz, mit jelent egy-egy molekula (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 metódussal, 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 már korábban, előzőleg, Szeberényi professzor úr évközi teszteket vezetett be, amelyek célja a hallgatók tanulásra ösztönzése. Azok a hallgatók, akik ezeken a teszteken jól teljesítenek, felmentést kapnak 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 anyagrész vázlatát, 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 a későbbiekben is hasznát veszik.

Sajnos a koronavírus járvány miatt fel kell készülnünk arra is, hogy az oktatás részben vagy teljesen digitális formában fog történni. Az intézetünk az előző félévben már sikeresen megoldotta a második féléves tananyag távoktatását és kialakítottuk az online vizsgáztatás rendszerét. Tekintettel a bizonytalan helyzetre, tananyagainkat, beleértve az előadások és gyakorlatok anyagát



is, a kari (potepedia) valamint intézeti weboldalak tárhelyein is elhelyezzük, melyek az egész tanév során elérhetőek a hallgatók számára.



Két dolog van, amittől 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. A másik dolog, amit ne tegyenek, hogy korábbi, hallgatók által készített fénymásolt jegyzetekből 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 jegyzetekért, a kari és intézeti hivatalos weboldalakra feltöltött digitális tananyagokért valamint Szeberényi professzor úr Molekuláris sejtbiológia című tankönyvéért vállalunk.



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

Azon általános orvostanhallgatók számára, akik szeretik a gondolkodtató feladatokat, ajánlom Szeberényi professor 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 vizsgáljunk 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*. Szeberé-

nyi 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 *Az elektronmikroszkóp alapjai és felhasználási lehetőségei a diagnózisban és a kutatásban* című elektív kurzus, melynek során az egyes sejtek és organelumok ultrastrukturális jellemzőinek bemutatása mellett megbeszéljük az adott sejszervecskében zajló molekuláris biológiai folyamatokat.

A fogorvostan hallgatók csökkentett óraszám-ban 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?**

Az első félévben olyan alapozó dolgokról beszélünk, amelyek később esetleg a spektroszkópiában, műszerek használatában, valamint alap fizikai, biofizikai és élettani jelenségek megértésében meghatározó szerepet játszanak. A második szemeszter olyan műszereket mutat be, amelyek kutatásokban, diagnosztikában és terápiában fognak előjönni. Kiragadva ezek közül egyet: a képalkotó eljárások a mai modern diagnosztikában központi szerepet töltenek be. Elindulva az „ősi” röntgentől, annak a számítógéppel alátámasztott formáján keresztül, a PET-en át az MRI-ig.

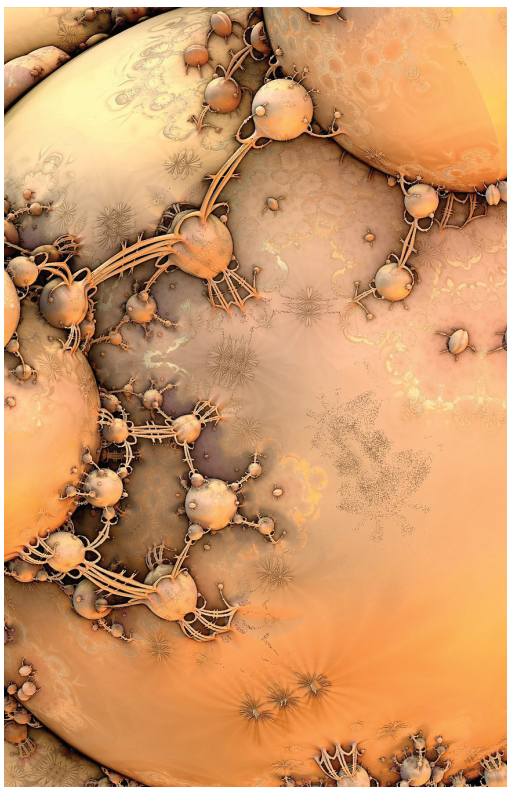
**Ennek tükrében, mit tart feltétlenül fontosnak kiemelni a tantárgy kapcsán? Mi az a látásmód, gondolkozásmód, amelyre megpróbálják rávezetni az elsős kollégákat/kolleginákat?**

Nagyon fontos, hogy egy olyan természettudományos szemléletet – legalábbis azon a szinten, amilyeneken itt meg lehet valósítani – alakítsunk ki, vagy fejlesszünk tovább a diákokban, amely elérhető ezen az egyetemen, illetve amely elősegíti a későbbi szakmai előrelépést.

**Hogyan épül fel a tárgy tematikája?**

Az előadásokat végigbogarászva láthatják a kedves Gólyák, hogy egy viszonylag „száraznak” tekintett résszel kezdünk: megismerik az abszolút feketetetest, a hőmérsékleti sugárzást, a különböző atommodelleket, amelyek kialakultak a történelem során, ezt követően pedig tárgyaljuk az atommagot.

Ezután már olyan általánosabb jelenségek kerülnek sorra, mint a diffúzió vagy az ozmózis, amiket könnyebb kötni a biológiához – de didaktikai, logikai okokból nem fordíthatjuk meg a sorrendet. Foglalkozunk majd érzékszervi receptorokkal, megtanuljuk, hogyan működik a





szem, mint optikai rendszer, a fül, mint biológiai rendszer – amelyeknek az alapvető működési mechanizmusa fizikai elveket követ. Érintjük a sejtek szerkezetének azokat a vonatkozásait is, amelyek megítélésünk szerint a biofizika tárgykörébe (is) tartozik. Beszélünk a sejtmembránról, a sejtvezetőkülönböző komponenseiről, ezeknek a fizikai, mechanikai tulajdonságairól.

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

Mindenekelőtt meg kell tanulniuk tanulni. Nagyon sokat számít az is, hogy milyen „battyuval” érkeznek, milyen tudás birtokában vannak már, de sokkal fontosabb, hogy felvegyék azt a fordulatszámot, és elsajátítsák azt a tanulási rendet, ami ahhoz szükségeltetik, hogy megtanulják az ismeretanyagot. Ez valamennyire emberfüggő, általában véve azonban markánsan eltér a középiskolában megszokottól, mennyiségében is és a tudás szelektálásában is.

Ha valaki úgy értékeli, hogy az érettségét követően bekerült az egyetemre, és innentől kezdve nyilvánvaló, hogy nem lehetnek komoly elvárások vele szemben, hiszen megugrotta élete nagy magasságát, akkor keserűen fog csalódni a vizsgaidőszakban. Szerintem valójában sokkal könnyebb bekerülni, mint tisztességesen, jól végigtanulni egy ilyen egyetemet, és olyan eredményeket elérni, amik után visszanézve ő maga is azt mondhatja, ez méltó volt hozzám, és ahhoz az intézményhez, ahol tanultam.

Azt javaslom, üljék végig az előadásokat, kövessék azt a logikát, amit az éppen előadó kolléga követ, és ezt értsék meg.

### **Vizsgáztatóként mik a tapasztalatai, szolgál-e valamiféle jó tanáccsal, hogyan vizsgázzanak?**

Óva intenék mindenkit attól, hogy a rövid távú memória áldásosságát kihasználva a vizsga napján hajnali 6-ig bemagolják azt a tudást,

amiről úgy gondolják, hogy fontos. Ez egyrészt azért nem jó, mert nem fognak emlékezni rá 3 hét múlva, másrészt azért sem jó, mert nem szabad úgy tanulni természettudományos tárgyat, mint egy telefonkönyvet.

A következő tanácsomat én sem tudtam mindig megvalósítani, nevezetesen, hogy nem kell túlzolgatni egy vizsgát. Ez teljesen emberfüggő és a gyakorlattal is jön. Mi az első éven találkoztunk azokkal a diákokkal, akik ott szembesülnek a vizsga légkörével, idegesek, feszültek. Ilyenkor a vizsgáztató megpróbál az elején 2-3 percben lazítani, visszavinni a vérnyomást 300, a pulzust 150 alá (nevetés) – ez vagy sikerül, vagy nem.

Az oktatók azonban nem azt szeretik kinyomozni, hogy mit nem tud egy diák, hanem annak örülnek, ha hallják, mit tud.



### **EGY TIPIKUS HIBA, HOGY KAPÁSBÓL VÁLASZOLNAK A DIÁKOK A KÉRDÉSRE.**

### **AZ IGAZSÁG PEDIG AZ, HOGY MI NEM A REAKCIÓIDEJÜNKET MÉRJÜK – ARRÁ VAN MÁSIK TUDOMÁNYÁG –, HANEM ARRÁ VAGYUNK KÍVÁNCSIÁK, HOGY A VÁLASZ HELYES-E.**

Persze, ha elhangzik a kérdés, és utána hat órán keresztül ülünk, pizzát kell rendelnünk, akkor nyilvánvaló, hogy egy kicsit túlzásba esett a gondolkozással a delikvens, de nyugodtan megengedheti azt magának, hogy 5-10 másodpercig átgondolja az adott kérdést.



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

Akik a fizikaképzésben nem a csúcra értek eddig fel, és nem publikáltak még könyveket (névetés), de szeretnék érteni a dolgokat, számukra mankó vagy segítség lehet A *biofizika fizikai alapjai* című kurzusunk. Bátran ajánlom, mert az elmúlt évek is azt mutatták, hogy szeretik a diákok. Mind a három nyelven elindítjuk egyébként, és meg szoktuk hirdetni a második félévre is. Lényegében a középiskolai fizikai összefüggéseket beszéljük meg úgy, hogy példákon keresztül kicsit el is mélyítjük.

Kedvelni szokták a diákok a sejtvázról szóló kurzusunkat (A *citoszkeletális rendszer*), amelynek a tematikája cca. 20%-ban átfed azzal, amit egyébként a tantárgy keretei között is oktattunk, de ad egy kitekintést. Egy szélesebb tudásbá-

zisra építve kell megtanulni a motorfehérjéket, illetve a három citoszkeletális rendszert, meg az asszociált fehérjéket.

Az intézet egyik speciális kurzusa Az *izomműködés molekuláris alapjai* címet viseli. Ha valakinek van affinitása ezen molekuláris mikrorendszerek működésének megértése felé, akkor az izom egy csodálatos rendszer.

A *Diagnosztikai és terápiás módszerek biofizikai alapjai* kurzusunkat nemcsak az első éven tanulónak lehet hasznos, hanem magasabb évfolyamon is, amikor valójában is fizikailag is és időben is közelebb kerülnek a diákok ahhoz, hogy ezeket a módszereket testközelből lássák, megértsék és alkalmazzák.

Dr. Nyitrai Miklós  
intézetigazgató  
Biofizikai Intézet





Dr. Berente Zoltán  
intézetigazgató helyettes  
Biokémiai és Orvosi Kémiai Intézet

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

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 keresgélni 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 orvosnak alapvetően két dolga van: készíti a diagnózist, majd tervez és/vagy végrehajt egy terápiát. Mind a diagnózishoz, mind a terápiához rengeteg olyan eszközt használ, ami molekuláris szintű tudáson alapul. Diagnózisnál eldönti, hogy egy adott molekulából sok/keves van, aktív/nem aktív, illetve a terápiánál is idegen molekulákat használ, amikor tablettát nyom a beteg szájába.

A fontosság megítélése szempontjából az egy „csapdahelyzet”, hogy mire az orvos végez, „észrevétlenné” válik számára a kémiatudás, a molekuláris szintű ismereteit az élethez, kórellethez, gyógyszerhez köti, holott kémiai, biológiai és fizikai folyamatok összességéről van szó. Tehát a kémiai ismereteket olyan „észrevétlenül nélkülözhetetlen”-nek nevezném az orvostanhallgatók számára, mint például a dioxigén, a víz ionjai vagy a táplálék heterociklusos gyűrűi/észterkötései a mindennapi ember számára.

## **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. Második félévben a „Bevezetés a biokémiába” című tárgyban a lebontó folyamatok és az energiatermelés a téma, és betekintést nyernek a hallgatók az enzimatis folyamatokba és azok szabályozásába is. A harmadik félévben – „Biokémia” címmel – a bioszintetikus útvonalakat, hormonokat, jelátviteli utakat és a génkifejeződést ismeretjük közelebbről. A negyedik féléves „Orvosi biokémia” pedig egy komplex képet igyekszik adni a biomolekulák és az egyes anyagcsere-folyamatok szerepéről, szabályozásáról, itt merülnek fel hangsúlyosan szerv- és organellspecifikus 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 vizsztatőr 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 rendszerességgű számonkérésekkel ösztönözzük és egyben támogatjuk, mert tudjuk, milyen fontos a mai 18-20 éveseknek a sűrű és lehetőleg azonnali visszajelzés arról, hogy jól csinál-



jók-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 évisméltást 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 mindenki 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, szolgálhatnak.

#### 1. félév:

- Gyógynövények kémiája
- Kémiai számítások
- Polifenolok kémiája

#### 2. félév

- Bioszervetlen kémia
- Bioaktív vegyületek kémiája
- A biokémia alapjai
- A humán evolúció orvosi vonatkozásai

#### 3. félév

- Biokémia - Kérdezz-felelek
- A halál kémiája
- A tömegspektrometria szerepe az orvostudományokban
- A kémia vizsgától a biokémia szigorlatig (fogorvostanhallgatóknak)

#### 4. félév

- Élmeny- és életszerű biokémia

- Orvosi biokémia - Kérdezz-felelek
- Pathológias elváltozások csontokon
- Vállalkozásfejlesztés- és menedzsment

### **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 szintű ismeretekkel felvértezve tudják megkezdni a pre-klinikai modult.

A tárgyainkkal a magyar hallgatóinknak általában nem szellemi kapacitásbeli vagy természet-tudományos problémái szoktak lenni, tehát a tárgyaink nem megtanulhatatlanul nehezek. A problémákat szerintem különféle illúziók és tévhitek okozzák, amelyekről majd a félév első előadásán részletesen mesélek, de egyet már most elmondok: olyat sokszor tapasztalunk, hogy jön a fiatal egy jó gimnáziumból, jeles emelt szintű érettségivel, és az első két hétben az a benyomása alakul ki, hogy ő már mindent tud, amit itt tanítanak. Október-november tájékán pedig úgy zúg el mellette a kémia tananyag gyorsvonata, hogy észre sem veszi. Később jön a vizsgaidőszakban a kérdés: „Ez meg mi, hol lehetett ezzel találkozni?”.

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.

**AZ EGÉSZ OKTATÁSI TEVÉKENYSÉGÜNK VÉGSŐ CÉLJA PEDIG AZ, HOGY VÉGZETT HALLGATÓINKKAL KÖLCSÖNÖSEN BÜSZKÉK LEHESSÜNK EGYMÁSRA ILLETVE ARRÁ, HOGY NÁLUNK VÉGEZTEK.**



Jó tanácsok egy  
frissen végzett  
orvostól, avagy

## AZ UTUNK KÜLÖNBÖZIK, DE A KÖZÖSSÉGÜNK ÖSSZEKÖT MINKET

### **Kedves Elsőéves Hallgató!**

**Engedd meg, hogy én is nagyon sok szeretettel köszöntselek Egyetemünk két legszuperebb karán! Külön gratulálok, hogy a vírushelyzet állította plusz akadályokat is ekkora sikerrel vetted! Mindegy, hogy általános orvosnak, fogorvosnak vagy gyógyszerésznek készülsz, mostantól a pécsi medikus közösség része vagy.**

Az idevezető utunk különbözik. Van, akit egyből felvettek az egyetemre, van, aki sokadszorra próbálta meg, mert nem mondott le az álmáról, van, aki máshol kezdett és később realizálódott benne, hogy orvos szeretne lenni. Biztos van olyan is, aki nem Pécsre szeretett volna jönni, de a sors mégis így hozta. Mindegy, hogy Te melyik csoportba tartozol, egy a lényeg: Becsüld meg, hogy itt vagy!

Tudom, most még örömmámorban fürdesz, hiszen vetted az eddigi akadályokat és már alakulnak a gólyatábori élmények, új barátságok. Sajnos abból a szempontból el kell, hogy keserítselek, hogy nem minden pillanata lesz ennyire örömteli az egyetemi éveknek. De a hovatartozás érzése, a barátságok szövetsége és a közösségünk az, ami átsegít majd Téged is a nehezebb időszakokon.

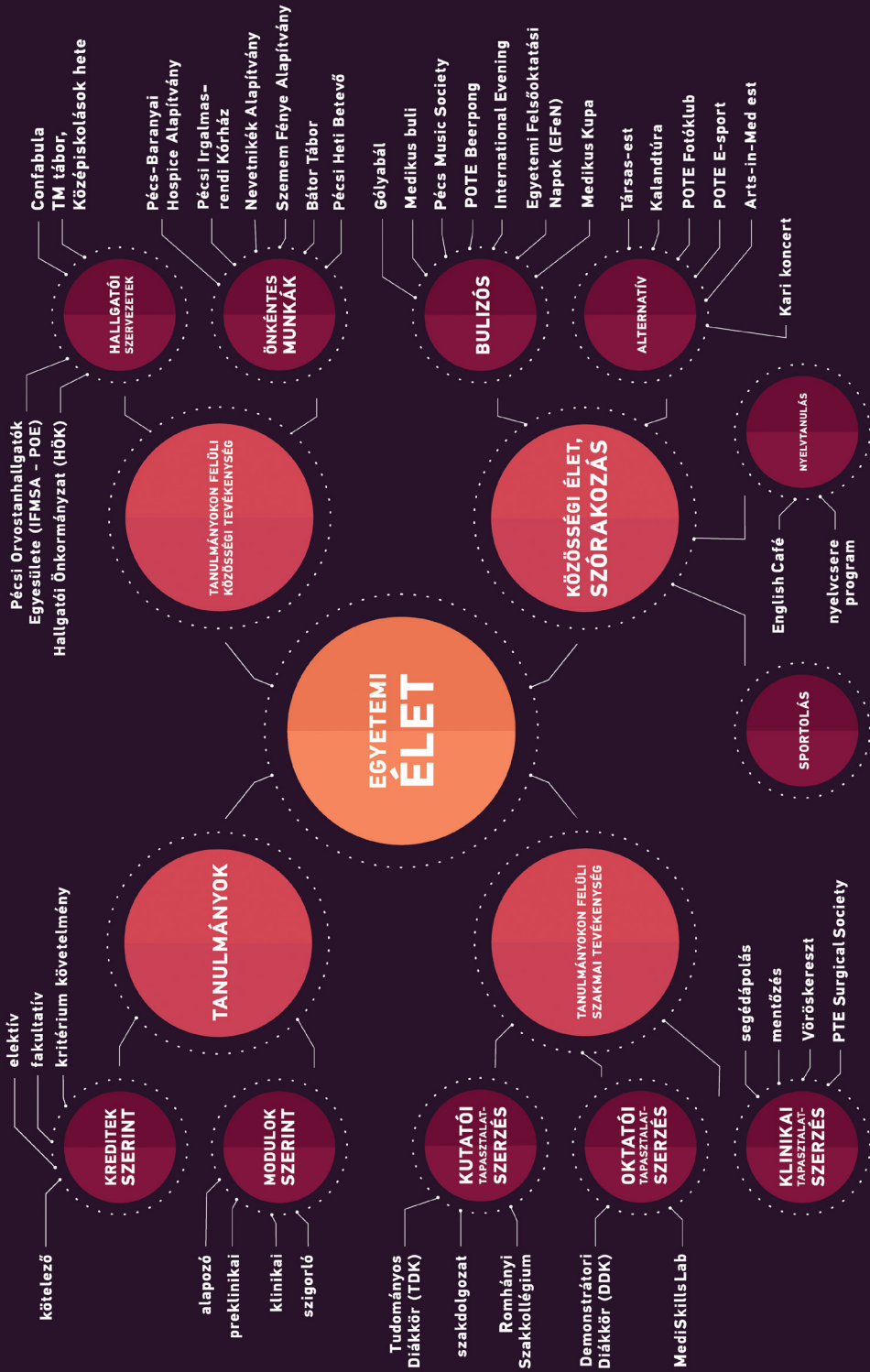
Szeretnék sok praktikus tanácsot adni, főleg a tanulással kapcsolatban, de a legjobb amit elmondhatok, hogy „Menj el a GYORSTALPALÓKRA!”. Ott minden szemeszterre felkészítenek, elmondják melyek a kötelező kreditek, mit jelent az, hogy fakultatív, elektív, és, hogy ezekből mennyit kell összeszedned.

A tanulásnál a folyamatosság a kulcs, kifejezettképp az alapozó modulban, ahol sok lesz a latin és a képletek, melyek csak a gyakorlás és gyakori ismétlés által sajátíthatóak el.

Ne ess a második szemeszter csapdájába! Az első félév után úgy érezheted, hogy nem is olyan nehéz ez az orvosi egyetem, azonban a második félév a mélyvíz, ahová kíméletlenül bedobnak majd Téged is! Légy felkészült!

Arról is fontos tudnod, hogy sajnos egyre könnyebb átkerülni állami ösztöndíjas képzésről önköltségesre. Már nem elég „átcsúszni” a vizsgákon, bizony figyelned kell az átlagodra is. Talán az a legjobb, ha ezzel kapcsolatban is kitűzöl célokat magad elé. Tudd, hogy mit akarsz elérni, és tegyél érte!

Rendkívül kifizetődő lehet a tanuláson felül plusz energiákat fordítani akár tudományos, akár szakmai, akár közéleti tevékenységbe.





Sok helyen elvárás, hogy dolgozd be magad, ha majd egyszer szeretnél az adott területen munkát folytatni. Szerencsére számos lehetőség áll rendelkezésre e téren is. Minél korábban kezded, annál jobb eredményeket tudsz elérni például a TDK munkád során. Ha pedig

Az én szívemhez legközelebb a hallgatói érdekképviselő áll az egyetemi évek alatt. Szavakba önteni is nehéz, hogy mennyit kaptam a HÖK csapatomtól és milyen skillre tehettem szert a szervezetvezetés kapcsán. Itt is számos terület közül választhatsz, például fejlesztheted az oktatást, segíthetsz a tanulmányi problémák megoldásában, vagy akár szervezhetsz rendezvényeket is.



**” Csak légy óvatos, a kevesebb néha több! Csinálj 1-2 dolgot, de azt odaadóan, eredményesen és lelkiismeretesen!**

Az igazi kikapcsolódás is fontos része ezeknek az éveknél. Tölts minőségi időt a barátaiddal, sportolj, vagy „ereszd el a hajad” a medikus csütörtökökön.

nagyon szerettél egy tárgyat, amit jól is sikerült teljesítened, és még az oktatáshoz is érzel affinitást, akkor a demonstrátorkodás lesz a te asztalod! Ezek mellett vállalhatsz még segédápolói vagy mentős állást is, ahol rengetek tapasztalatot tudsz szerezni.

Ahogy az idevezető utak is különböznek, úgy az egyetemi évek is mindenkinek máshogy telnek majd. Lesz, aki könnyen veszi az akadályokat, szakít időt a Tudományos Diákköri munkára is, része lesz a hallgatói érdekképviselőnek, és még bulizni is eljut havonta egyszer-kétszer.

”

Lesz, akinek azonban nehéz lesz a tanulás, és sajnálni fogja az időt más tevékenységre, de azáltal is tudja építeni a közösséget, hogy segít az évfolyamtársainak.



Nem kell kétségbe esni, ha valami nem sikerül elsőre vagy másodszorra, sőt, harmadszorra sem. Hiszen ez nem csak az egyetemen fordulhat elő, hanem az élet bármely területén. Érhet kudarc, de minden kudarc is közelebb vihet a célodhoz, csak meg kell tanulni feldolgozni és ezek ellenére is lépni egyet a cél felé. Semmi sem fontosabb, mint a mentális és testi egészséged! Ha Te rendben vagy, az utad is rendben lesz. Mert egy biztos, ha a saját utadat járod, minden nap többé válsz majd, és ha megtapasztalod a „Mindenki pécsi akar lenni” életérzést, akkor valóban nem akarsz majd máshová tartozni.

Írta: Dr. Korbely-Koncz Orsolya

Ábra: Dr. Csaba Gergely József

# HOGYAN

# KÖZLEKEDJÜNK

# PÉCSEN?

**Az egyetemeket tömegközlekedéssel, gyalogosan vagy biciklivel tudjuk leggyorsabban megközelíteni.**

Szeretett városunk tömegközlekedését a TÜKEbusz Zrt autóbuszai biztosítják immáron 2012 óta. Honlapjukon a [www.tukebusz.hu](http://www.tukebusz.hu) weboldalon minden nappali és éjszakai járatot megtalálhatunk.



A helyi buszokat elővételi menetjeggyel, havi és negyed éves bérlettel vehetjük igénybe. Vonaljegyét kisebb boltokban, postahivatalban vagy akár a buszon a sofőrnél is megvásárolhatjuk, ugyanakkor ez már többbe kerül, mintha elővételben vásárolnánk meg. A jegyelővétel legkényelmesebb módja, ha letöltjük a *Tükebusz mobilalkalmazását*, így telefonról is akár indulás előtt közvetlenül, gyorsan és egyszerűen megválthatjuk jegyünket. A bérletvásárlásnál különböző kedvezmények közül választhatunk.

Tanulói bérlet vásárlásához érvényes matricával ellátott diákigazolvánnyal kell rendelkezni, illetve aki még nem kapta kézhez a plasztik kártyáját, akkor átmenetileg a Tanulmányi Hivataltól igényelhet utazási kedvezményre jogosító igazolást. Ezt az igazolást helyi és helyközi járatokra is igénybe vehetjük.

Pécsi ideiglenes vagy állandó lakcímmel rendelkező polgárok válthatják ki a Tüke kártyát, ami nemcsak utazáshoz, de éttermekbe és üzletekbe is különböző kedvezményekre jogosít. A kártya igénylés részletesebb menetét megtaláljátok a [www.tukekartya.pecs.hu](http://www.tukekartya.pecs.hu) oldalon, valamint a kártya elfogadóhelyek listáját is.

Bérleteinket a város több pontján is meg tudjuk vásárolni, az egyetemhez legközelebb eső pont a PTE BTK TTK aulája az Ifjúság útján. Ha vonattal érkezünk Pécs városába, akkor a vasútállomás jegypénztárában az 1-es ablaknál tudjuk leggyorsabban megváltani menetjegyünket vagy bérletünket. A bérlet-pénztárak részletes nyitvatartásáról a [www.tukebusz.hu](http://www.tukebusz.hu) oldalon tájékozódhatunk.

Utazás során ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a buszon szállítható kézi poggyász mérete és száma is maximalizálva van, ez fejenként 2 db 40 x50x 80 cm vagy 20x20x200 cm-s tárgyat jelent.

Egy felmérés szerint Pécsen egyre növekszik a biciklivel közlekedők száma. Tehát, ha már ismered a járást, érdemes beruházni egy kerékpárba, hiszen rövid idő alatt eljuthatunk A pontból B-be. Megspóroljuk a csúcsforgalommal járó dugókat, és a tömött tömegközlekedési eszközökön sem kell levegőért kapkod-







nunk. Nem utolsósorban, nincs is annál szebb, mint egy tavaszi vagy őszi napon végig kerékpározni Pécs színpompás utcáin.

Bicikli úti köti össze a Tudásközpontot és Egyetemvárost, továbbá Uránvárosát is egészen az egyetemig bicikliúton közlekedhetnek. Szabadidős tevékenységként bicikliúton juthatunk el Orfűre vagy Pellérdre is. A Pellérde vezető bicikliút nem régen lett kibővíve, így már egészen az Expo Centertől tekerhetünk biztonságosan az arra kijelölt biciklis útvonalon. Az Orfűi túra kicsit hosszabbnak bizonyul, de akár már Uránvárostól egyenes út vezet, egy két emelkedővel az Orfűi tavakhoz.

Összességében elmondható, hogy több várossal ellentétben Pécsen nagyon jól megoldott és sok alternatívát kínál a közlekedési hálózat. Véleményem szerint a város minden pontja megközelíthető személygépjármű nélkül is, ami nagyon pozitív és a lakóhely élhetőségét jelentősen javítja. Az utóbbi időben megjelentek a város különböző pontjain a bérelhető biciklik és segédmotorok, amik az egyetemi hallgatónak is nagy segítségükre lehetnek, ha időhöz vannak kötve, ugyanakkor a közösségi közlekedésnél egy rugalmasabb megoldást keresnének.

Összeállította: Szabó Petra



# 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 tudásban és jellemfejlődésben is.

Sir Winston Churchill szavaival élve, szakmai tárgyak esetében mi sem ígérhetünk mást „csak vért, erőfeszítést, verítéket és könnyeket”. (Egy orvos csak olyan betegséget tud diagnosztizálni, pláne gyógyítani, amit ismer...) Sok-sok izgalmas szakmai ismeretet ígérünk, a kutatás és felfedezés örömét a tudományos diákkörben, oktatási tapasztalatokat a demonstrátori diákkörben, a gyógyítás fitkait 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:



dr. Balaskó Márta  
egyetemi docens  
Transzlációs Medicina Intézet

“Nem vagyok különösebben tehetséges. Csupán szenvedélyesen kíváncsi.”

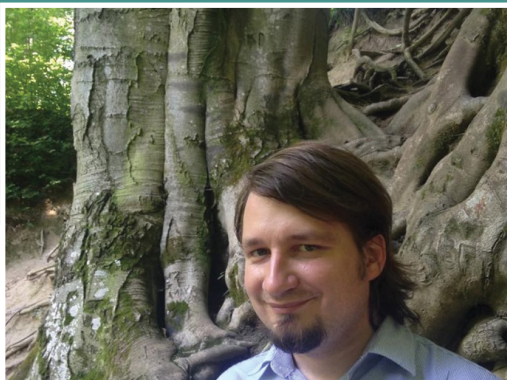
A szenvedélyes kíváncsiság és a szorgalom, tehát, nagyon fontos. Használjátok jól az időtöket! A leendő orvosnak, fogorvosnak, gyógyszerésznek nagyon fontos a jól használható angoltudás is. Ez utóbbi nyit ablakot a világ élvonalába tartozó legújabb kutatási eredményekre, a legjobb nemzetközi szakkönyvekre, 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 egy darabig a koronavírus járvány is, amely Tőletek is fegyelmet és alkalmazkodást követel. Egyetemünk és az Általános Orvostudományi Kar mindent megtesz azért, hogy Számatokra 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!

# Üzenet a Gólyáknak



dr. Ollmann Tamás  
egyetemi adjunktus  
Élettani Intézet



**Azt a megtisztelő felkérést kaptam, hogy közönthetlek Benneteket a PTE ÁOK-n! Nem ismertek még, de legkésőbb másodévb, életem előadásán 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 szaktársaitokat, 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 vizgázatóktól sem. Gondoljatok majd arra, hogy a Veletek szemben ülő oktató valaha szintén hallgatóként és vizgázóként is ült talán ugyanazon a széken, ahol most Ti. Ő is ugyanúgy ember, aki nagyjából ugyanezek a dolgokon ment keresztül (bár az elvárások talán évről évre nagyobbak lesznek). A magabiztos fellépés szintén már fél siker a szóbeli vizgákon, tekintsétek 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 módszereitek, 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 vizgáztatni 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 szakollégiumokba, pályázhattok ösztöndíjakra is.

Szintén ráértek még kitalálni, de azért gondolkozatok 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 amellet, hogy sikeresen veszitek az akadályokat és diplomát szerezték, közben éreztétek is jól magatokat nálunk!

# KOLI JELENTKEZÉS



# SZOCTÁM ÚTMUTATÓ

A pályázatok, amelyekkel találkozni fogtok, a PTE EHÖK Szakbizottságok hatáskörébe tartoznak. A szakbizottságok tagjai a szemeszter kezdetétől személyesen elérhetőek az EHÖK Pályázati és Szolgáltató Irodájában (7622 Pécs, Vasvári Pál utca 4.), melynek nyitvatartási rendjéről informálódhatsz a pteehok.hu-n és az EHÖK Központi Pályázati és Szolgáltató Iroda Facebook oldalán, mindemellett ezeken a helyeken minden aktuális pályázati kiírást is megtalálható.

## Kollégiumi jelentkezés

Jelenleg 5 kollégiumot lehet megjelölni: **Boszorkány kollégium / Jakabhegyi kollégium / Laterum kollégium / Szalay László kollégium / Szántó kollégium**



Mindegyik koliról bővebb információt (pontos cím, felszereltség) talátlak az EHÖK oldalon a Kollégiumok menüpontban. A fizetendő kollégiumi díjak eltérőek, a várható díjakat szintén a honlapon találjátok. Mindegyik kollégiumot meg lehet jelölni a jelentkezés során - sőt ez ajánlott is.

A jelentkezés elektronikusan a Neptun tanulmányi rendszeren keresztül történik. Ha a Neptunban nem nyújtod be a pályázatodat, akkor az automatikusan érvénytelen!

**1. Neptun tanulmányi rendszerbe való belépés:** a Neptun felhasználónevedet és jelszót postai úton kapod meg, ezzel tudsz belépni, majd az Ügyintézés – Kollégiumi jelentkezés részre kell kattintani

**2. Sorrend felállítása:** az első helyre az a kollégium kerüljön, amelyikbe a leginkább szeretnél bekerülni

**3. Kollégiumi jelentkezési űrlap kitöltése:** két dologra kapsz pontot: a tanulmányi eredményedre és a szociális körülményeidre (tanulmányi alapon → felvételi pontok / szociális alapon → megfelelően igazolt szociális háttér)

A jelentkezési űrlap kitöltése során a válaszaid alapján jelennek meg további részek. Például, amint bejelölöd, hogy szociális alapon is szeretnél pályázni, megjelenik az elektronikus szociális űrlap.

**Fontos:** figyelj a megfelelő formátumokra (pl. bevételnél, utazás időtartamánál és távolságnál kizárólag számot kell írni – Ft, km nem kell).

**Gyakran előforduló hiba:** a megjelenő táblázatba saját magadat nem kell külön sorba beírni, mert az első sor (Pályázó) Rád vonatkozik.

**4. Nyomtatás, aláírás:** a pályázat elektronikus kitöltése után azt ki kell nyomtatni, és a feltüntetett helyeken aláírni

**5. Pályázat leadása:** a pályázatot papír alapon az összes szükséges melléklettel együtt személyesen vagy postai úton el kell juttatni a pályázatban megjelölt címre

**Tipp:** Ha úgy gondold, hogy kész vagy, megvan minden papír, akkor azt ajánljuk, hogy gyere be az ügyfélszolgálati irodába, ahol egy előzetesen közlé tett és meghatározott időpontig le tudod ellenőriztetni a pályázatodat.

Kedves Gólya!

Gratulálunk a sikeres felvételihez! Új korszak kezdődik az életedben, és hamarosan új, ez idáig nem megszokott kérdések merülnek majd fel benned a lakhatással, pénzügyekkel kapcsolatban. Az alábbiakban egy rövid tájékoztató jellegű összefoglalót olvashatsz a kollégiumi jelentkezésről és a rendszeres szociális ösztöndíjról (azaz a szocitámról).

### Figyelem!

Fontos, hogy a szociális körülményeket a kitöltési útmutató alapján kell igazolni. A határidőket, mint mindenhol, nálunk is szigorúan be kell tartani.



### Jó tanács:

Amint kiírásra került a pályázat, kezd el a megfelelő dokumentumok beszerzését. Egyes dokumentumok kiadásához a hivataloknak több munkanapra van szüksége. Ne hagyd az utolsó pillanatra!

**Pályázat eredménye:** a határozatot a döntéshozatal után a Neptun felületén találod meg az *Ügyintézés* → *Kérvények* → *Leadott kérvények* → *határozat megtekintése* menüpontban.

Azoknak a hallgatóknak, akik egyik kollégiumba sem nyertek felvételt, lehetőségük lesz *kollégiumi pójtjelentkezésre*, valamint feliratkozni a központi várólistára, melyről a már említett platformokon elérhető lesz minden szükséges információ.

## Rendszeres Szociális Ösztöndíj



Míg a sikeres kollégiumi pályázat egy tanévre szól, a szocitámot minden szemeszterben be kell adni. A jelentkezés menete ugyanúgy történik, mint a kollégiumnál. Az első szemeszterben a szocitámmal egyszerre alaptámogatásra is lehet pályázni.

A szocitám és az alaptámogatás jogosultság feltételeiről bővebben majd a pályázati kiírásban és a Térítési és Juttatási Szabályzatban (TJSZ) olvashattok. A legfrissebb TJSZ mindig elérhető a [www.pte.hu](http://www.pte.hu), Hallgatók, Hallgatói szabályzatok, nyomtatványok menüpont alatt.

Egyéb pályázatok is elérhetőek lesznek a szemeszter során, melyekről időben tájékoztatunk majd Benneteket.

## Bursa Hungarica Ösztöndíj

Egy egyetemem kívül megpályázható szociális alapú ösztöndíj, melyhez a pályázatot a saját lakóhelyed önkormányzata írja ki. Jelentkezés menete, határidők, és minden szükséges információ az adott önkormányzattól érhető el, illetve a Bursa Hungarica honlapján.

## Ösztöndíjak összefoglalva

### Szociális alapú ösztöndíjak:

- **rendszeres szociális ösztöndíj:** rászorultság alapján bírálják el, a támogatást havi rendszerességgel utalják. Pályázni minden szemeszter elején, szeptemberben illetve január végén-február elején tudtok.
- **rendkívüli szociális ösztöndíj:** a hallgató szociális helyzetének váratlan romlása, változása (haláleset a családban, lopás, baleset, gyermekszületés, házasságkötés) esetén igényelhető, egyszeri juttatás. Minden esetben szükséges a pályázati űrlap kitöltése és a megfelelő hivatalos igazolás csatolása (pl. lopás esetén a rendőrségi feljelentés másolata, gyermekszületés esetén a gyermek születési anyakönyvi kivonatának fénymásolata stb.).
- **elsősök kiegészítő alaptámogatása:** mivel az elsőéves hallgatók egyetemi tanulmányaik első szemeszterében nem részesülhetnek Tanulmányi Ösztöndíjban, pályázhatnak az Elsősök kiegészítő alaptámogatására, vagy más néven gólyapénzre. Az elsőéves BA, MA és FSZ képzésben, illetve osztatlan tanárképzésben részt vevő hallgatók egyaránt megpályázhatják ezt a szociális alapon elbírált juttatást. Kizárólag az első szemeszter időtartamára lehet pályázni, a juttatást havonta folyósítják.
- Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíj intézményi része
- a külföldi hallgatók miniszteri ösztöndíja
- szakmai gyakorlati ösztöndíj

### Teljesítmény alapú ösztöndíjak:

- **tanulmányi ösztöndíj:** a Tanulmányi Ösztöndíj pályázathoz nem kötött, automatikusan folyósított juttatás, amennyiben a hallgató tanulmányi átlaga eléri a meghatározott jogosultsági határt. A juttatás egy tanulmányi félév időtartamára adható. Tanulmányi Ösztöndíjban a kar államilag támogatott képzési formájú, teljes idejű (vagyis nappali) képzésben résztvevő hallgatói részesülhetnek, vagyis az egyetemre első alkalommal beiratkozó hallgató a beiratkozás félévében nem.
- **intézményi szakmai, tudományos és közéleti ösztöndíj:** A röviden ISZTÖ-nek nevezett ösztöndíj a tantervi követelményeken túlmutató (tudományos, sport, művészeti) tevékenységet végző hallgató részére pályázat alapján, félévre, havonta folyósított juttatás.
- **nemzeti felsőoktatási ösztöndíj**

Élményekben és sikerekben gazdag egyetemi éveket kívánunk!

Forrás: [pteehok.hu](http://pteehok.hu)

Fenyvesi Nicola  
Takács Biborka Rebeka



PTE ÁOK  
TUDOMÁNYOS  
DIÁKKÖR

# TDK

## gyorstalpaló

A TDK, teljes nevén  
Tudományos  
Diákkör keretein belül  
már  
az egyetem éve alatt  
becsatlakozhattok az  
általatok  
kiválasztott elméleti  
és/vagy klinikai  
kutatásba.

### **Miért is érdemes szabadidőtöket műtőkben és laborokban tölteni?**

A kutatás egyik célja az évenként megrendezett házi konferencián való szereplés. Itt minden jelentkező kipróbálhatja előadói- és vitakészségét, miközben bemutatja 10 percben – az akár több éves – kutatásának eredményeit. Az I. és II. helyezettek kvótát szereznek a két évente megrendezésre kerülő Országos Tudományos Diákköri Konferenciára (OTDK), emellett minden díjazott jutalma egy jeles szakdolgozatvédelem. A konferenciákon való részvétel pontokat jelent több ösztöndíj elbírálása során is, így minden magát megmérettető diák nyer az előadás megtartásával.

A TDK-munka azonban nem csak elnyerhető okleveleket és az ösztöndíj pályázatokon többlet pontokat ad, hanem – ami talán fontosabb is – olyan tapasztalatot, amit a tanórák alatt nem szerezhettek meg. Végig kísérhetitek, hogy lesz egy hipotézisből sok-sok munkával eredmény, hogy lehet a felmerülő, a kutatás kudarcának látszó problémákat megoldani, milyen az, amikor már végzett orvosokkal dolgozol egy csapatban, és akik a TDK-n túl is segítséget nyújtanak, ha kérdésetek merülne fel az egyetemmel vagy az orvosi hivatással kapcsolatban. A kutatási munkátok témája alapja lehet a dékáni pályamunkátoknak vagy szakdolgozatotoknak, készülhet belőle cikk és akár nemzetközi konferenciákon is megmérettethetitek magatokat.

Ha valamelyik tárgy megtetszik, bátran merjétek belefolyani az adott intézet munkájába. A legjobb tanácsom Nektek, amit a témaválasztással kapcsolatban adhatok – és amit én is kaptam –, hogy ne témát, hanem mentort válasszatok: egy jó csapatban az először talán kevésbé vonzó kutatással is nagyobb sikereket tudtok elérni.



Érdeklődőknek további információ: [aok.pte.hu/tdk](mailto:aok.pte.hu/tdk)  
Kérdés esetén keressetek a [ptaoktdk@gmail.com](mailto:ptaoktdk@gmail.com) e-mail címen!



## Utazd körbe a világot a POE-val!

Az elkövetkező hat évben majdnem minden tavaszi vizsgaidőszakot egy egyhónapos szakmai gyakorlat követ, amit akár külföldön, félig nyaralva is eltölthettek. Az egyetemen különböző cse-reprogramok léteznek, az egyik legnépszerűbb közülük az IFMSA – International Federation of Medical Students' Associations – keretein belül megszervezett utazások. Magyarországon több mint 25 éve érhető el a cseregyakorlat (SCOPE) és a csere TDK program (SCORE) az orvostanhallgatók számára, amikre III., illetve SCORE esetén már II. évfolyamtól lehet jelentkezni. A diákok jelentkezése egy egységes rendszer alapján van elbírálva: számít a POE-munkával szerzett pontok száma, a nyelvismeret, a tanulmányi átlag és a TDK-munka.

A Pécsi Orvostanhallgatók Egyesülete tagjaként számos programban részt vehettek: Teddy Maci doktorként Pécs és környékére látogathattok óvodákba és iskolákba, ahol a macigyógyításon túl játékos keretek között mutathatjátok be a gyerekeknek az orvosi eszközöket és vizsgálatok módját. Emellett lehetőség van prevenciós órák megtartására is általános- és középiskolás diákok számára több témában is: drog-, dohányzás-, alkohol-prevenció, obezitás prevenció, rák megelőzése, elsősegélynyújtás alapismeretei, AIDS és STD megelőzése, antimikrobás ismeretterjesztés. Ezeken az órákon mi, orvostanhallgatók vagyunk az előadók, így a retorikai képesség fejlesztésére is kitűnő alkalom egy-egy prevenció óra tartása. Természetesen év közben több, általában nagyon jó hangulatú teadélutánt is tart a POE, hogy felkészítsen mindenkit a tanári szerepre.



**További információt találtak a facebook oldalon:**

[www.facebook.com/moszpoe/](http://www.facebook.com/moszpoe/) és [aok.pte.hu/hu/egyseg/index/700](http://aok.pte.hu/hu/egyseg/index/700) oldalon.

A cseregyakorlatokról élménybeszámolókat itt tudtok olvasni.

Minden kedves Gólya jelentkezését sok szeretettel várjuk a POE- programokra!

# 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 ([www.lib.pte.hu/hu/](http://www.lib.pte.hu/hu/)).



Valamennyi könyvtár használatának feltétele, hogy érvényes olvasójeggyel rendelkezzen a hallgató, célszerű tehát minél előbb beiratkozni!

A Pekár Könyvtár értelemszerűen gazdagabb az orvostudománnyal és egészségtudományokkal kapcsolatos kiadványokban, gyűjtőkörre kiterjed a határterületekre is. Olvasótermeiben a tanrendekben feltüntetett valamennyi 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 beszereznünk, és szeretnénk a polcokon látni, akkor kérjük, jelezzék ezt felénk, és mi megpróbáljuk teljesíteni kérésüket! Minden észrevételt szívesen fogadunk, hiszen szolgáltatásainkat igyekszünk a hallgatói és kutatói igények alapján összeállítani.

A könyvtárhasználati szabályok betartása olvasóink érdekeit szolgálják. Magyar, angol és német nyelven tettük eddig hozzáférhetővé, de már készülnek a francia, orosz és kínai nyelv

vű tájékoztatóink is. *Digitálisan* és *személyesen* is kérhetnek információt munkatársainktól. Minden, a szolgáltatásainkkal kapcsolatban további kérdésre választ találnak honlapjainkon:

[www.aok.pte.hu/konyvtar](http://www.aok.pte.hu/konyvtar)

vagy

[www.lib.pte.hu](http://www.lib.pte.hu).

Az olvasótermi szabályokat kérjük betartani! Belépéskor minden esetben az érvényes olvasójegyüket fel kell mutatni. A táskákat, kabátokat az alagsori ruhatárban kérjük hagyni! Éltelt, cukros üdítőt, kávét, stb. a termekbe vinni tilos!

Szeretettel várjuk Önöket!

Dr. Gracza Tünde,  
könyvtárigazgató  
Pekár Mihály Orvosi és  
Élettudományi Szakkönyvtár

## Beiratkozás:

Önnek, mint első éves hallgatónak a következőkre lesz szüksége a beiratkozáshoz: érvényes diákigazolvány és személyigazolvány, valamint egy könyvtári formanyomtatvány kitöltése. (Az ezen szereplő adatok bekerülnek egy központi elektronikus nyilvántartási rendszerbe, amelyek a könyvtári hálózathoz tartozó összes intézmény számára hozzáférhetőek.)

## Nyitva tartás:

Hétfőtől péntekig:

7:30-21:30

(vizsgaidőszakban

8:00-következő nap 6:00)

Szombat:

9:00-16:00

(vizsgaidőszakban és

az azt megelőző 2 hétvégén:

8:00-következő nap 6:00)

Vasárnap: zárva

(vizsgaidőszakban:

8:00-következő nap 6:00)





## LEGYÉL TE IS ROMHÁNYIS!

A **Romhányi György Szakkollégium** egy 2016 óta fennálló, 30 tagú hallgatói szervezet, melyet kiemelkedően teljesítő általános orvos, fogorvos szakos és PhD hallgatók alkotnak. A szakkollégium célja, hogy segítséget nyújtson tagjainak adottságaik fejlesztésében és a tudományos munkához, a tanuláshoz, és számos más egyetemi tevékenységhez hasznos, új képességek megszerzésében. A tanév során saját kurzusokat indít diákjai számára, amelyek többek között a vitakészséget, idegennyelv-ismeretet, tanulási és kutatási módszereket hivatottak fejleszteni magas színvonalon. A szakmai programok jó hangulatának és a kötetlen csapatépítő alkalmaknak köszönhetően összetartó közösségről van szó, mely kikapcsolódásra és szórakozásra is lehetőséget teremt.

### **Miért érdemes már elsőévesként jelentkezned romhányisnak?**

A felsőbb éves hallgatók hasznos tanácsokkal tudnak ellátni már a karon töltött első pillanatoktól kezdve, és a tudományos képzés lépcsőfokaiba is betekintést nyerhatsz: milyen út vezet a TDK-s sikerekig, a cikkírásig vagy épp a PhD védéséig. A tagság egyben kollégiumi helyet és kiegészítő tanulmányi ösztöndíjjal is jár.



„A Szakkollégium közösségét még gólyaként ismertem meg, és két év távlatából az egyik legjobb kezdeti választásnak tartom, hogy jelentkeztem. Számomra a legtöbbet az jelenti, hogy a csapatban elsősöktől a hatodévesekig, illetve a PhD-sok miatt a diplomán túlról is szerteágazó érdeklődési körű, inspirációt jelentő emberek vesznek benne körül. Ők

tapasztaltabbnak képet adnak az egyetemi előrehaladásról, ha szükséges, akár az utolsó pillanatban is van kitől segítséget kérni egy vizsgafelkészülésnél, de még az is előfordult, hogy közös biliárdozás közben ért egy új ötlet a TDK-val kapcsolatban.”

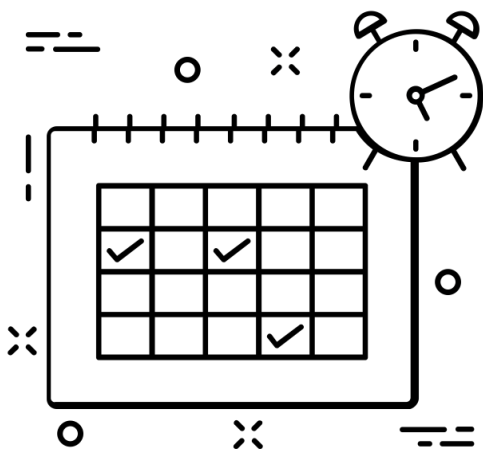
(Édes Eszter, ÁOSZ II. évf.)



További információt a **PTE ÁOK Romhányi György Szakkollégium** oldalán a Facebookon, és az Instagramon találsz, illetve a részletekről az <https://aok.pte.hu/hu/egyseg/3060> oldalon tudsz tájékozódni.

# SEGÍTHETEK?

SZÖSSZENET a Tanulmányi Hivatal  
(leánykori NEVÉN TO) SZEREPÉRŐT



Kiket kereshetnek az elsőévesek a tanulmányi ügyeikkel kapcsolatban?

az elsőéves hallgatók tanulmányi ügyintézői:

ÁOK (általános orvos): **Merényi Rita**  
ÁOK (fogorvos): **Török Gyöngyvér**  
GYTK (gyógyszerész): **Tóth Gabriella**

a *Tanulmányi Hivatal* munkatársainak elérhetőségeit a *Tanulmányi Hivatal* weboldalán találják az alábbi linken:

<https://aok.pte.hu/hu/egyseg/570/munkatarsak>

telefon: **72/536-000 + munkatárs melléke**  
e-mail: **tanulmanyi.hivatal@aok.pte.hu**

A Neptunban, illetve 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.

## Mit érdemes tudni a szeptemberi ügyfélfogadási rendről?

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

Hétfőn, kedden, szerdán, pénteken:  
9:00 – 12:00 óra között,  
Csütörtökön: 9:00 – 12:00 óra  
és 13:00 – 15:00 óra között.



Azonban a COVID-19 járvány idején az ügyintézés online (e-mailben) történik, így a nyitvatartási időszakok egyelőre tájékoztató jellegűek.

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 / Tanrend és tanterv menüpont / Tantervek / 2020: [aok.pte.hu/hu/egyseg/570/szolgaltatasok/20](http://aok.pte.hu/hu/egyseg/570/szolgaltatasok/20)
- GYTK Tanulmányi Csoport honlapja / A képzéshez kapcsolódó tudnivalók / Tantervek / 2020: [gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/356](http://gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/356)
- az első szemeszterhez tartozó kötelező tárgyakat és kritérium követelményeket fel kell vennie (kivéve ha kreditelismerés révén valamelyik már teljesítettnek minősül).



### **II. a mintatanterv ajánlott haladási ütemet mutat:**

- amennyiben követi, az az előírt idő alatt végez
- a mintatanterv szerint haladó hallgatók a kurzusfelvétel során előnyt élveznek

### **III. Neptun: Tárgyak → Tárgyfelvétel: Félévek = 2020/21/1, Mintatanterv tárgyai → Tárgyak**

- listában a tárgy sorában a „Felvesz”-re kell kattintani, majd a felugró ablakban a tárgyhoz kurzust kell választani
- először mindig tárgyat és aztán a tárgyhoz tartozó kurzusokból kell felvenni
- fontos, hogy minden, a tárgyhoz szervezett kurzustípusból egyet fel kell venni
- válasszon egy testnevelés kurzust is! (OTT1 tárgyhoz)

### **IV. nézze meg kötelező órarendjét:**

- ÁOK Tanulmányi Hivatal honlapja / Órarend menüpont: [aok.pte.hu/hu/egyseg/570/szolgaltatasok/6](http://aok.pte.hu/hu/egyseg/570/szolgaltatasok/6)
- GYTK Tanulmányi Csoport honlapja / Órarend menüpont: [gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/435](http://gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/435)
- vízszintes bejegyzésként az előadások látszanak, függőleges álló betűsként a gyakorlatok, függőleges dőlt betűsként a szemináriumok



**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 és vehet fel másikat helyette.**

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

**VII. itt szeretnénk felhívni a figyelmet a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat legfőbb változására:**

- a Tanulmányi Bizottság egyedi mérlegeléssel dönt minden utólagos tárgyfelvételre- és leadásra irányuló kérvényről



**VIII. a pontos tárgyfelvételi időbeosztás az alábbi linkeken érhető el:**

- ÁOK: [aok.pte.hu/hu/egyseg/570/szolgaltatasok/17](http://aok.pte.hu/hu/egyseg/570/szolgaltatasok/17)
- GYTK: [aok.pte.hu/docs/th/file/GYTK/2020-2021/GYTK\\_tanevrendje202021\\_HU.pdf](http://aok.pte.hu/docs/th/file/GYTK/2020-2021/GYTK_tanevrendje202021_HU.pdf)

**IX. a hallgatók panaszait, észrevételeiket e-mailben (vagy személyesen) szíveskedjenek tanulmányi ügyintézőik felé jelezni. Sok esetben hasznos, ha képernyő-kép-mentést (screenshot) is mellékelnek a fennálló problémáról**



### **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: [aok.pte.hu/hu/tantargykereso](http://aok.pte.hu/hu/tantargykereso)
- a tantárgyleírások: minden évben frissülnek a kar honlapján, amelyben megtalálható az adott szemeszterben tanult tantárgyról a legfontosabb információk úgy, mint az évközi számonkérések formái, a tételek címei valamint az ajánlott tankönyvek



### **Merre található az adott tanterem?**

- a weboldalon található online térkép nyújthat ebben segítséget: [aok.pte.hu/terkep/](http://aok.pte.hu/terkep/)

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

- a tantervben meghatározott tantárgyak anyaga a félévek során a rájuk szervezett kurzusokra járva sajátítható el
- 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
- fontos, hogy minden, a tárgyhoz szervezett kurzustípusból egyet fel kell venni

### **Melyik tantárgynak mi az előfeltétele?**

- a kreditrendszerben a tárgyak egymásra épülését (és így az előrehaladást) a tárgyhoz rendelt max. három tantervi egység (tantárgy), vagyis az előfeltételi rend határozza meg: mely, max. 3 tantárgy teljesítése (vagy párhuzamos felvétele esetén) lehet felvenni

### **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 teljesítem a tantárgyat?

- tantárgyhoz kapcsolódó félévközi követelmények teljesítése, és a megengedett hiányzások mértékének betartását követően sikeres vizsga letétele
- a tanulmányok sikeressége érdekében az alábbiakat javasoljuk:



- fontos, hogy lehetőség szerint próbáljon a mintatantervnek megfelelően haladni, és minden kötelező tantárgyat a megadott időben teljesíteni, hogy elkerülje az évismétlésből adódó kellemetlenségeket (tantárgy újbóli felvétele és teljesítése, kikerülés a megszokott csoportból, egy vagy több év csúszás stb.)

- fokozottan figyeljen a tantárgyfelvételi időszakban arra, hogy minden kötelező tantárgyat sikerült-e felvennie a Neptunban. Rengeteg utánajárástól és idegeskedéstől óvja meg magát, ráadásul évismétléssel 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

- próbálja megfelelően beosztani a vizsgaidőszakot, és a vizsgákat úgy elosztani a 7 hétre, hogy az elején minél több vizsgán részt tudjon venni, hiszen amennyiben nem sikerül, utána még lehetősége van pótvizsgákra jelentkezni. Ha a vizsgákat az utolsó hetekre hagyja, lehet, hogy a vizsgaidőszak végén a pótvizsgára már nem marad idő, esetleg hely

## Mi a módja és mik a feltételei a diákigazolvány-igénlysnek?

- diákigazolvány igénylését a beiratkozás után tudja elindítani
- részletes leírást a [kti.pte.hu/content/diakigazolvany-ugyintezes](http://kti.pte.hu/content/diakigazolvany-ugyintezes) címen talál
- az igénylés első lépéseként el kell fáradnia bármelyik Okmányirodába, ahol rögzítik az igazolványra kerülő fényképét és aláírását
- diákigazolványt a beiratkozása elfogadását követően, szeptember első napjaitól igényelhet elektronikus úton
- az igénylés Oktatási Hivatal által történő elfogadását követően (általában néhány nap) kaphat utazási kedvezmény igénybevételére jogosító igazolást.

## A foglalkozás-egészségügyi alkalmassági vizsgálat kötelező-e?

- az időszakos alkalmassági vizsgálaton a Pécsi Tudományegyetem „A hallgatói egészségügyi és munkaköri alkalmassági vizsgálatáról” szóló szabályzatának 5. § bekezdése alapján minden hallgató évente köteles részt venni
- a COVID-19 járvány veszélyhelyzeti és készenléti helyzetében a szabályok megváltoztak, az éppen aktuális és érvényben lévő szabályokról a hallgatók minden esetben tájékoztatást kapnak.
- amennyiben az időpontok meghirdetésre kerülnek majd, a jelentkezés az alábbi link segítségével lehetséges: <https://hallgatoformk.pte.hu>
- az oldalon online bejelentkezhetnek az Neptun kód használatának segítségével, és az időpont kiválasztásával regisztrálhatnak a vizsgálatokra
- meg nem jelenés, „nem alkalmas” vagy „ideiglenesen nem alkalmas” minősítés esetén a hallgató nem működhet közre egészségügyi tevékenység végzésében, azaz nem vehet fel betegágy melletti gyakorlatot tartalmazó tárgyat, beleértve a nyári gyakorlatokat is.

# A PTE ÁOK testnevelése és sportja

Az egészségi állapotot 43%-ban az életmódi tényezők befolyásolják, amelyek meghatározó eleme a rendszeres testedzés. Ennek tudatos végzésével érhető el a korosztálynak megfelelő erőnlét, amelynek megtartása legalább háromnapenkénti testedzést igényel, fejlesztése ennél gyakoribb edzésmunkával 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, és a szabadidős tevékenységek közül jelentős támogatásban részesíti a sportolást.

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:

## I. 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 gyógyszerészhallgatóknak az utolsó félévi gyógyszerári gyakorlat miatt célszerű a követelményeket a 9. félév végéig abszolválni, bár a tárgyfelvétel a 10. félévben is lehetséges. A követelmények teljesítésének hiányában az általános orvostanhallgatók nem iratkozhatnak be a 11. félévre. Ez a szigorítás az utolsó évben szükséges klinikai gyakorlatok miatt lépett életbe.

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 orvoskaron 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 térítésmentes 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.

A tárgyfelvétel a Neptunon a következő sportágakban lehetséges:

- aerobic
- pom-pom aerobic
- atlétika
- kispályás labdarúgás
- fallabda
- falmászás
- úszás
- tenisz
- asztalitenisz
- kondicionálás
- cross training
- gerinctorna
- body slim
- kangoo
- jóga
- cardio jóga
- lovaglás
- női-és férfi kézilabda
- női- és férfi kosárlabda
- karate kezdő-haladó
- női- és férfi röplabda
- tollaslabda
- önvédelem
- természetjárás
- kick-box
- sí-/vízi-/természetjárotábor
- vívás
- hosszú kard vívás
- Táncoló Egyetem (11 kurzus)
- futás
- lacross
- műveleti testnevelés
- shaolin kung fu
- vízilabda
- zumba
- alakformáló edzés
- külső sportegyesület
- PEAC

## 2. Szabadidősport

### ÁOK bajnokságok, versenyek

Az ÁOK HÖK és a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont anyagi és szakmai támogatásával eltérő gyakorisággal kerülnek kiírásra a következő sportágak bajnokságai, kupái, versenyei: POTE Kupa Kispályás Labdarúgó Bajnokság, kosárlabda kari bajnokság, streetball, tollaslabda-, fallabda- és asztalitenisz-bajnokság, úszó-, tenisz- és falmászó-verseny.

### Munkahelyi sport

Az MKOSZ Testnevelés- és Mozgásközpont az ÁOK és Klinikai Központ dolgozóinak, családtagjaiknak hétféle szabadidősport programokat szervez, illetve kedvezményes bérleteket biztosít egyes pécsi sporthelyszíneken. Hetente két alkalommal tartásjavító gimnasztikát szervez a Szigeti úti elméleti tőmbben.

### Karok közötti bajnokságok és versenyek

A karok között rendszeres bajnokságok, versenyek zajlanak a következő sportágakban: kispályás labdarúgás, férfi kosárlabda, női és férfi kézilabda, röplabda mix.

### Szakszövetségi Bajnokságok, versenyek

A Medikus csapatainkkal rész 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-ferfi röplabda kari bajnokság).

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

### Medikus Kupa

A szakági versenyrendszerbe tartozó sportrendezvény, amely az ÁOK-s, a Gyógyszer- és az ETK-s hallgatók legnagyobb érdeklődéssel várt tavaszi eseménye, amelyre a tanévkezdéstől készülnek a csapatok, akik a következő sportágakban mérik össze erejüket:

- férfi kispályás labdarúgás
- női-és férfi kézilabda
- női-és férfi kosárlabda
- női röplabda
- férfi röplabda
- vízilabda



## 3. Egyetemi élsport

### Magyar Egyetemi Főiskolai Bajnokság

Az egyetemek közötti versenyrendszer, amelyre évente több mint 30 sportágban lehet nevezni.

Labdajátékokban az egyetemi válogatott, egyéni sportágakban pedig a legjobb hallgatók képviselhetik a PTE-t. Ebben a rendszerben szerepelhetnek az igazolt és a legmagasabb szinten jegyzett versenyzők is.

## Egyetemi Világbajnokság

Minden páros évben az Universiaden nem szereplő sportágakban 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.

## Universiade

Minden páratlan évben rendeznek Universiadet, amely az egyetemisták olimpiája. Mind a nyári, mind a téli Universiaden az ország legjobb egyetemista sportolói szerepelhetnek.



## 4. 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 háromsávú 25m-es tanuszodával és egy alagsori edzőteremmel (Szigeti út 12.), valamint bérel két fallabda pályát (Sörház Xavér u. 19.) is. A testnevelés foglalkozások egy része külső helyszínen van, egy kivételével a hallgatók részére térítésmentesen.



# V. Medikus Sportegyesület

A Medikus Sportegyesület az idei évben kezdte meg a szakág bővítést. Az egyesületünket a Tenisz, Wakeboard, Úszás, Atlétika, Kerékpár szakágakban képviselik versenyzőink.

Egyesületünk eredményei a hosszú „karantén” időszak után:



## KERÉKPÁR SZAKOSZTÁLY

XCO Magyar Kupa 3. helyezés: Blazsó Márton

## TENISZ SZAKOSZTÁLY

Versenyzőnk Finak Eszter Dorka a Korosztályos Vidékbajnokságon -U18-ban képviselte egyesületünket. Egyéniben a 4-be kerülésért esett ki a későbbi nyertestől. Párosban a 3. helyezést sikerült megszerezni Ungár Éva oldalán.



## LÉGTORNÁSZ SZAKOSZTÁLY

Versenyzőink számára Karsai Fanni és Makkai Milena még nem indultak el a versenyek, de a felkészülés folyamatos.

dr. Karsai István  
igazgató - PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont



# Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs 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 folytathatja tanulmányait. Az elkövetkező éveket sokféle módon teheti hasznos 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 érkező gólyák nagy része már rendelkezik valamilyen angol nyelvtudással, sokan közülük felsőfokon képesek használni a nyelvet, esetleg rövidebb-hosszabb külföldi tartózkodás is van mögöttük. Ennek 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 szaknyelvéről beszélünk, ami ugyan angol, de mivel rendkívül speciális feladatok megoldására használják, megvanak a maga

szakma-specifikus konvenciói, szerkesztésmódja, szóhasználata, terminológiája. Ezekkel nagy valószínűséggel a legtöbb középiskolában nem lehet megismerkedni, mert nem általános érvényűek, közülük több is kizárólag az Ön által választott hivatás angol nyelvi alapjait jelentik.

A hagyományainknak megfelelően intézetünk német szaknyelvi kurzusokat is indít. Bár a német nyelv hatóköre nem ugyanaz, mint az angolé, azt azért világosan látnia kell, hogy a német nyelvű országokban óriási lehetőségek vannak az Ön számára is a szakmai fejlődésre, hiszen karunknak jó kapcsolatai vannak német és osztrák egyetemekkel. Számos szakmai gyakorlatot, és az utolsó, szigorló év legtöbb klinikai modulját is teljesíthetik német nyelvterületen.

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

Egy további színfolt az intézet életében, hogy a hallgatóknak lehetősége van már a második szemesztertől kezdődően demonstrátor-



ként bekapcsolódni az intézet munkájába, az Angol-, Német- és Magyar Programon is. Ez az oktatást segítő tevékenység a szaknyelv hatékonyabb megismerése és gyakorlása mellett, egyben lehetőséget biztosít kapcsolatteremtésre a külföldi hallgatókkal, valamint segíti a szakmai tantárgyak, elsősorban a belgyógyászati propedeutika elsajátítását is.

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

Mielőtt a mihamarabbi viszontlátás reményében elbúcsúzom, szeretném figyelmébe ajánlani a Nyelvi Intézet szaknyelvi kreditkursusait, és javasolni, hogy ezek közül minél többet vegyen fel tanrendjébe. Bármely más tárgyhoz hasonlóan kreditpont jár értük (kursusonként általában kettő). A hat éves képzés során e kurzusokon akár egyesével-kettesével elosztva bármikor bekapcsolódhat a szaknyelvtanulásba, de azért van egy ajánlott sorrend, amely, ha követi, talán megkönnyíti a teljesítést. Mivel a kurzusokról a félév első napján az orientációs előadások keretében úgyis kap tőlünk ismeretést, 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  
egyetemi docens, az intézet vezetője  
Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet





## EGÉSZSÉGESEN AZ EGYETEMEN IS? BEMUTATKOZIK A YOURLIFE PROGRAM

### Mi a YourLife program?

Teljes nevén YourLife@ÁOK, a PTE ÁOK egészségprogramja. Célja, hogy az itt tanuló hallgatók és az itt dolgozó munkatársak jól érezzék magukat a bőrükben. Hogy ezt elérjük, nemcsak különböző programokat szervezünk vagy szolgáltatásokat nyújtunk, hanem arra törekszünk, hogy az Egészség mint érték minden oktatási, működési, döntési folyamat szerves részét képezze.

### Események, programok, hagyomány

#### Egészséges Ételkészítő Workshopok

Havi rendszerességgel egy éve tart dietetikus kollégánknak workshopokat. Ezek során azt tanulhatjuk meg, hogyan lehet egészséges alapanyagokból ízletes ételeket készíteni. A workshopok az ÁOK hallgatóinak és dolgozóinak térítésmentesek, az alapanyagokat és a helyszínt is a Kar biztosítja. Előzetes regisztráció szükséges!

#### Waterchallenge

2019 júniusában 9 vízesszalon került kihelyezésre a Kar főépületében, amikor 21 napos Waterchallenge-et hirdettünk. A 200 első regisztráló, aki vállalta, hogy 21 napig vizet iszik (kizárólag ☺), praktikus YourLife kulacsot kapott a kihívás teljesítésére.

### I. Dolgozói Sport-és Egészségnap

2019. szeptember 28-án számos sportágot lehetett kipróbálni szabad téren és beltéren egyaránt: családi futóverseny, jóga, zumba, NMPT, gerinctorna, küzdősportok, ijászat, frizbi, aquafitness, sőt, még egészséges ételeket is lehetett kóstolni. Önkéntes hallgatók pedig egyszerű szűrővizsgálatokat végeztek, és személyre szóló tanácsokat is adtak az arra vágyóknak.

### Nagy Orvostári Lépcsőfutás

Jelmezes lépcsőfutás??? Bizony ám... Láttunk Pókembert, elefántot és tükörtojást is futni 2020. február 19-én. Nemcsak hallgatóink, de az intézetek dolgozói is megmozdultak. Szuper buli volt, idén is szeretnénk megrendezni!

### I. Online Sport- és Egészségnap

Otthoni mozgás? Naná! 2020. május 23-án tartottuk az első online sportnapunkat nagy sikerrel. Különböző mozgásformákat (zumba, Pilates, jóga, stretching, kardió és erősítő edzések) próbálhattak ki a résztvevők, konzultálhattak gyógytornással, kérdezhettek dietetikustól, és még egy egészséges desszertet is készíthettek.

Az eseményt Zoom alkalmazásban és Facebook Live Stream-en lehetett követni.

### Gyümölcsnapok, müzlinapok

A múlt tanévben minden hónapban 1-1 alkalommal az első emeleti mozaik előtt gyümölcscsel ill. müzivel kínáltuk a hallgatókat és a dolgozókat. Amennyiben a járványügyi helyzet lehetővé teszi, idén is tervezünk hasonló alkalmakat, sőt...

## Kik vagyunk?

Kollégáink többsége az **ÁOK Orvosi Népegészségügyi Intézet** munkatársai, különböző szakterületekkel és tapasztalatokkal (pl. szakorvos, dietetikus, gyógytornász). A Dékáni Vezetőség és a Dékáni Hivatal szívügye a hallgatók és dolgozók jólléte, így magával Dékán Úrral és számos kollégájával folyamatos egyeztetések során közösen dolgozzuk ki a programokat a kari célkitűzésekkel összhangban. A Magyar Felvételi és Hallgatói Szolgáltatói Iroda munkatársai illetve lelkes hallgatók is aktív résztvevői a csapatunknak.

A kommunikációs folyamatokban a PTE KTK szakemberei is segítségünkre vannak, és időnként PTE-en kívüli professzionális támogatással is dolgozunk.



## Milyen (térítésmentes) szolgáltatásokat vehetnek igénybe a hallgatók?

### Dietetikai / Táplálkozási konzultáció

- Ha nem érzed kiegyensúlyozottnak az étkezésedet,
- ha érzed, hogy valami nincs rendben ezen a fronton, vagy
- ha konkrétan is tudod, hogy speciális étrendet kell vagy szeretnél követni, de nem tudod, hogyan kezdj hozzá,
- ha fogyni / hízni szeretnél, vagy
- ha csak szeretnél egy profi és bátorító dietetikussal beszélni,

akkor jelentkezz a [yourlife.aok.pte.hu](mailto:yourlife.aok.pte.hu) oldalon!

### Gyógytorna / Gyógytornással konzultáció

- Akár mozgásszervi panaszaid vagy tartási rendellenességeid vannak, akár
- érzed, hogy nem esik jól sokat ülni,
- sérülésed után szeretnél újra edzeni, de tanácstalan vagy, hogyan kellene elkezdni,
- speciális gyakorlat sorokat szeretnél megtanulni, megismerni,
- tudni szeretnéd, hogyan tudod megóvni gerincedet

keresd bátran gyógytornász kollégánónket a [yourlife@aok.pte.hu](mailto:yourlife@aok.pte.hu) címen!

### Life coaching

- Ha javítani szeretnéd hatékonyságodat valamely életterületen (tanulás, emberi kapcsolatok, kommunikáció, munka, kreativitás, stb.),
- ha úgy érzed, nincs elég önbizalmad,
- ha úgy érzed, mintha megakadtál volna valamivel kapcsolatban az életedben,
- vagy csak szeretnéd jobban megismerni Önmagad,

jelentkezz life coachingra: a [yourlife@aok.pte.hu](mailto:yourlife@aok.pte.hu) címen!

### Dohányzásról való leszokás támogatása

Ha úgy érzed, most jött el az idő, hogy végre letegy a cigarettát, egyéni vagy csoportos konzultáción vehetsz részt. Jelentkezz a [leszokas@aok.pte.hu](mailto:leszokas@aok.pte.hu) vagy a [yourlife@aok.pte.hu](mailto:yourlife@aok.pte.hu) címen!

## Yourlife és Covid

Életünkben komoly változtatásokra volt és van szükség a világjárvánnyal kapcsolatban. Hiszünk, hogy ez is egy olyan helyzet, amelyben lehetőségünk van meglátni, hogyan tudjuk a legtöbbet kihozni belőle, illetve magunkból. Kreativitásra és alkalmazkodásra mindenképpen szükségünk van ehhez, sőt, sokszor pont ezek a képességek, és pont ezek a helyzetek lendítenek minket a megújulás irányába.

Konzultációink, szolgáltatásaink online is elérhetőek. 2020 tavaszán vezettük be ezt a formát a járványügyi helyzetnek megfelelően. Tapasztalataink szerint legalább olyan jól működnek mint a személyes találkozások. Természetesen fizikai jelenlétet megkövetelő méréseket (pl. dietetikai konzultáció során, fizikai állapotfelmérés a gyógytornához) nem tudunk végezni, az eddigi tapasztalatok szerint azonban megoldást találunk ezekre a helyzetekre is. Egyes esetekben az online helyzeteknek előnyeit is tapasztaltuk, pl. otthoni légkörben kényelmesebben érzik magukat a résztvevők, így közvetlenebb beszélgetések is könnyebben kialakulnak, hatékonyabban haladunk előre a folyamatban.

A KONZULTÁCIÓK ÁLTALÁBAN SKYPE-ON VAGY TEAMS ALKALMAZÁSBAN ZAJLANAK, UGYANAKKOR A FELTÉTELEK RUGALMASAN VÁLTOZTATHATÓAK MINDKÉT FÉL IGÉNYEI, PREFERENCIÁI SZERINT.

Programjainkat a mindenkori (járványügyi) helyzetnek megfelelően alakítjuk, így ha szükség lesz rá, az online térben újra megrendezzük például a Sport- és Egészségnapot (is).

Gyógytornász kolléganőnk gerinctornát tart minden héten online (is), – a korábbi tavaszi gyakorlatnak megfelelően - legnagyobb valószínűséggel Facebook Live Stream-en keresztül a [www.facebook.com/your.life.at.aok](http://www.facebook.com/your.life.at.aok) oldalon.

Ha Te is új kihívások elé nézel ezekben a rendkívüli időkben, keress minket bátran, és segítünk megoldást találni!

## Kapcsolat

Talán a legegyszerűbb, ha Facebook ([www.facebook.com/your.life.at.aok](http://www.facebook.com/your.life.at.aok)) vagy Insta ([www.instagram.com/yourlifeaok](http://www.instagram.com/yourlifeaok)) üzenetben kérdezték tőlünk.

A honlapon ([yourlife.aok.pt.e.hu](http://yourlife.aok.pt.e.hu)) lévő sárga borítékra kattintva anonim ötletet / javaslatot is küldhettek – bármit, ami szerintetek jobbá teheti az egyetemi hétköznapjaitokat, testi vagy lelki egészségeteket.

A konzultációkra bejelentkezettek a [yourlife@aok.pt.e.hu](mailto:yourlife@aok.pt.e.hu) email-címen is.

Személyesen az Orvosi Népegészségtani Intézetben találjátok meg munkatársainkat. (Szigeti út 12., Elméleti tömb, 3. emelet, hátsó lépcsőház – hamarosan azonban költözünk az új gyönyörű campusunkba!)





## KEDVENC HELYEINK

Sokan nem tudják, hogy az orvosi egyetem mellett egy tízemeletes ház földszintjén található egy kávézó. A vadszőlő indáival benőtt, hangulatos terasza felől megközelíthető szobakávézót egy kis házmesteri lakásból alakította át egy pszichológus házaspár.

Láthatóan nem a nagy forgalom volt a cél, hiszen a lakás nem több mint 30 négyzetméter, amiből a vendégtér is csupán akkora, hogy három asztal fér el benne. A helykihasználás és a bensőséges hangulat végett a nyitott kiszolgálópult a fal mellett kapott helyet, ami

még inkább növeli a hely otthonosságát. Pszichológusok lévén a tulajdonosok egy olyan helyet álmodtak meg, ami a hét öt napján olyan érzést kelt a betérőben, mintha vendégségbe érkezett volna a barátaihoz. A magas minőségű kávé mellett a baráti beszélgetések és az új ismeretségek kialakítása mára már mélyen összefonódott a hely lelkületével.

A három őrloben, a frissen pörkölt kávékat Pécs első mikropörkölője, a *BeanOn Coffee Roastery* biztosítja. Két olasz pörkölésű kávé mellett minden héten más világos pörkölésű kávék közül választhatnak a kedves vendégek. A hagyományos kávé italok mellett ihatunk filter kávé, de megtalálható a kínálatban a hideg eljárással készített cold drip, illetve az „édesszájúak” kedvencei a forró csoki és a chai latte is. Teákból is magas minőséget garantálnak, köszönhetően a ZHAO ZHOU vad kínai teáinak. A kínálatot tovább gazdagítják a frissen sült croissantok és a házi készítésű sütemények. Külön értéke a helynek, hogy alapanyagaik nagy részét helyi üzemektől, termelőktől szerzik be, ezzel támogatva a helyi gazdaságokat.

## Gólya kupon: Minden kávé ital espresso áron!





## KEDVENC HELYEINK

### Mozogni kell, mozogni jó, mozogni élvezet - A Fitsisters Gym bemutatkozik

Régóta köztudott, hogy a stresszes egyetemista legjobb barátai a teljeség igénye nélkül: Netflix előfizetés, Milka Milkával, jó kis magyaros pékáru felhozatal, cukros energiákkal. Bizonyos bolygóállás esetén ezek együttesen okozzák a „fetrengős agykikapcs szindrómát”, melynek részeként a nap végére megmaradó két funkcionáló idegsejtünket szeretjük sorozat maratonozás közbeni nassoló partykba ölni. Aztán valahogy azon kapjuk magunkat, hogy a gólyatáboros és jelenlegi képeink lassan elmennének egy Teleshop zsírigeető csodakütyü előtte-utána fotóinak, felszaladt pár kiló, az energiaszintünk valahol a mínusz 2000 környékén, és nem igazán a beach body-ban éldegéljük a mindennapjainkat.

Ilyenkor megfogalmazzuk a „Holnaptól heti 6-szor futok” és „rendszeresen edzeni fogok” ígéreteket, és tényleg komolyan is gondoljuk őket. Veszünk kondibérletet, turnézunk egyet a Decathlonba (és gyorsan elköltjük előre a három havi ösztöndíjunkat), futunk pár km-t (és megfogadjuk, hogy legközelebb maximum, ha üldöznek). Aztán valahogy megint este 6-ig egyetemen vagyunk, össze-vissza kajálunk, és elmaradnak az edzések. Pedig tudjuk, hogy utána mindig jobban éreztük magunkat, hogy a mozgás tényleg segít megküzdenni a mindennapok kihívásaival, jót tesz a lelki és testi egészségünknek. Ilyenkor jön jól, ha jó terembe sétál be az ember fia/lánya.

Megvalósult Pécsett a város két pontján egy álom: egy testvérpár létrehozott egy családias, barátságos légkörű, változatos edzésformákat kínáló termet: a FitSisters Gym-et. A Bihari János utcában és Aidinger János úton tulajdonképpen nem hagyományos konditermekben találja magát az ember, hanem csoportos órákat és funkcionális személyi edzést nyújtó mozgás-kánaánban. Nálunk ki lehet próbálni az összes szimpatikus edzésformánkat, hiszen az első alkalom minden órátípusunkból ingyenes. Emellett folyamatos bérletkezdményekkel, kifejezetten diákoknak szóló ajánlatokkal várjuk a vendégeinket.





# S GYM PÉCS

**Egyszeri 50%  
kedvezmény minden  
bérlettípusra  
szeptember 30.-ig**

Jogos a kérdés: mit lehet itt mozogni? Csoportos óráként az ízületekímélő és hatékony zsírégetésre vágyóknak ott a WALKenergie, a pörgős és magas intenzitású edzés iránt érdeklődők imádni fogják trambulinos World Jumping, Body Zona vagy BoxCross órákat. A lelki feltöltődésre, belső nyugalomra, önismeretre vágyók többféle Jóga órák közül válogathatnak, vagy kipróbálhatják a mindenkinek receptre ajánlható ízületi mozgástartományokat növelő és nyújtó hatású Spartan Mobility órákat. Zumba partyjainkon garantált a tánc közben felszabaduló endorfin löket, az Alakformáló órákon pedig top nem marad szárazon, izom pedig izomláz nélkül. TRX-en változatos gyakorlatokkal olyan izmokat is megmozgatunk, amik létezéséről eddig nem is tudtunk, Full Body training-en pedig köredzés jelleggel használjuk ki a különböző eszközöket egy teljes testet átmozgató, erősítő 60 percre. Lehetőség van egyéni és kiscsoportos személyi edzésre is, keressetek minket bizalommal Facebook oldalainkon: WALKenergie & World Jumping Pécs Egyetemváros, illetve WALKenergie & World Jumping Pécs Kertváros.

Gyere el és fix, hogy büszkén, energikusan és mosolygósan fogsz távozni Tőlünk!

Ott tali? Ott tali!

Dr. Árkus Vanessza  
rehabilitációs medicina szakos rezidens orvos,  
csoportos fitness instruktorként, Spartan Mobility és  
WALKenergie trainer (FitSisters Gym)





# EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ

*Szolgáltatás a hallgatók jóllétéért*

Az egészségpszichológiai konzultáció a PTE Általános Orvostudományi Karán működő tanácsadó szolgáltatás. Célja, hogy a magyar, angol és német programon tanuló hallgatók számára pszichológiai segítséget nyújtson a szokásos életvezetéssel, tanulmányokkal együtt járó problémák, nehézségek rendezéséhez, megoldásához. Szolgáltatásunk azoknak a fiataloknak tud segítséget nyújtani, akik képesek mindennapi életük irányítására, de átmenetileg olyan nehézségekkel szembesülnek, melyeket önmaguk nem tudnak megoldani. A konzultáció térítésmentesen vehető igénybe és teljes diszkréciót biztosít.

## MIÉRT LEHET SZÜKSÉG PSZICHOLÓGIAI SEGÍTSÉGRE?

Az egyetemen töltött évek, a fiatal felnőttkor a személyes fejlődés meghatározó és érzékeny időszaka. Fontos változásokat hoz, miközben az étellel együtt járó nehézségekkel is meg kell küzdeni. Az orvossá válás folyamata is sok tekintetben különbözik más hivatásokétól: a kihívások megterhelőbbek, a hallgatókat személyiségükben is mélyebben érintik.

Az egyetemi tanulmányok sikeres elvégzése nagyban múlik az egyén személyes jóllétéen, kiegyensúlyozott életvezetésén, az egyetemi élethez történő alkalmazkodásán.

## MILYEN PROBLÉMÁKKAL FOGLALKOZUNK?

**1.** A tanulmányokkal, képzéssel összefüggő problémák: tanulási nehézségek; vizsgaszorongás; félelmek, ismétlődő kudarcok. A formálódó orvosi identitás bizonytalanságai; az egyetemi léthez és az orvosképzés követelményeihez történő alkalmazkodás nehézségei.

**2.** Az étellel együtt járó és a tanulmányokat is megnehezítő problémák: önértékelési gondok; elköltözés a családtól; kötődés-leválás konfliktusai; baráti, párkapcsolati és más veszteségek; kapcsolatteremtési nehézségek, magára maradottság; alkalmazkodási nehézségek a kollégiumhoz, közösséghez.



## SZEMLÉLETÜNK

Az egészségpszichológiai szemlélet az egészséges (nem beteg) fiatal személyiség fejlődési képességeire, önmagában rejlő kibontakozási lehetőségeire épít. Nézeteink szerint mindenki rendelkezik testi és lelki egészsége megtartásának és a megterhelések hatékony kezelésének képességével. Célunk, hogy az egyén képes legyen egészségének, jóllétének, harmóniájának megteremtésére és megőrzésére.

Segíteni azoknak a fiataloknak tudunk, akik mindennapi életüket kézben tartják, készek arra, hogy tegyenek önmagukért, de nehézségeik megoldásához segítséget kérnek. A segítő kapcsolat teljes diszkrécióra épül, a titoktartás, a hallgatók igényeinek és szükségleteinek figyelembevételére elsődleges a számunkra. A konzultáció központjában a hallgatók önismeretének fejlesztése és személyiségfejlődése, valamint a belső erőforrások felfedezése áll.

*Szolgáltatásunk orvos-beteg kapcsolatot, terápiát igénylő ellátást nem végez. Gyógyító kapcsolatot igénylő esetekben azonban segítünk, hogy az érintett fiatal megfelelő ellátáshoz jusson.*

## HOGYAN SEGÍTÜNK?

A „konzultáció” kifejezéssel a partneri viszonyt, párbeszédet, a felnőtt léttel járó felelősségvállalást hangsúlyozzuk.

A konzultáció egyéni és csoportos formában vehető igénybe, térítésmentesen. A problémát okozó akadályok tisztázása és elhárítása segít abban, hogy az egyén maga alakítsa életét, felismerje saját lehetőségeit önmaga boldogulásában. Az egyéni konzultáció személyes beszélgetésből áll, melynek során a problémák meg-

beszélhetők, megoldások és alternatívák kereshetők. Fejleszthetők az alkalmazkodási készségek, átformalható a stresszhez való viszonyulás. Csoportos konzultáció esetén a csoport tagjai és a vezető együttesen dolgozzák ki a közös problémák megoldási lehetőségeit. E-mailben nem adunk tanácsot, de egyszerű kérdésekre válaszolunk. Előnyben részesítjük a személyes konzultációt, azonban alkalmazkodva a jelenlegi helyzethez, a tanácsadást online virtuális térben (is) nyújtjuk, Skype, Teams, vagy hasonló kapcsolaton keresztül.

Pszichológiai konzultációra a szolgálat e-mail címén ([pszikon@aok.pfte.hu](mailto:pszikon@aok.pfte.hu)) lehet jelentkezni és időpontot egyeztetni. A megkeresésekre néhány napon belül válaszolunk. Honlapunkon további részleteket találnak, jelentkezés előtt kérjük olvassák át a tájékoztatást.

Az Egészségpszichológiai Konzultáció honlapja: [pszikon.aok.pfte.hu](http://pszikon.aok.pfte.hu)



# LEGYÉL TE IS CONFABULÁS!!!

ÉRDEKEL AZ ÚJSÁGÍRÁS, TÖRDELÉS, FOTÓZÁS?

Szívesen megosztanád írásaidat, novelláidat, verseidet?

LENNE KEDVED INTERJÚZNI EGYETEMÜNK PROFESSZORAIVAL?

SZERETNÉL EGY DINAMIKUS CSAPAT TAGJA LENNI?

*Ne habozz, keress minket bizalommal!*



Cintia



Ági



Mima



Anna



Nina



Vero



Ricsi



Kriszti



Detti



Viki



Zorán



Évi



Nina



Edina



Julcsi



Petra



Borika



Emma



ELÉRHETŐSÉGEK:

Kozák Bernadett

[confabula.szerkesztoseg@gmail.com](mailto:confabula.szerkesztoseg@gmail.com)

[bernadettkozak94@gmail.com](mailto:bernadettkozak94@gmail.com)

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

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