

Confabula *májor*

A pécsi orvoskar lapja

Anno 1992

- | Sikeres nők: Interjú Dr. Pétervári Erikával
- | Mindennapi Hősök - Neked 30 perc, másoknak az élet!
- | Programajánló: Kutyasétáltatás a Misina Menhelyen
- | Mit (t)együnk az egészségünkért?
- | POE: kérdések és válaszok



Tartalom

- 3 | Szerkesztői levél
- 4 | Sikeres nők - interjú Dr. Pétervári Erikával
- 8 | Az agy és a nyelvek kapcsolata
- 10 | Mindennapi Hősök - Neked 30 perc, másoknak az élet!
- 12 | Élet Magyarországon - a külföldi diákok szemével
- 15 | A Fogorvostudományi Kar megvalósítása - Interjú Dr. Nagy Ákossal
- 18 | A gyógyítás alternatív útja: hogyan lettem orvostól kutatónő?
- 20 | Programajánló: Kutyasétáltatás a Misina Menhelyen
- 22 | Szabó Lili: Nihil novi sub sole (i)
- 24 | Nagy Dominik: Pillanat
- 25 | Csirmaz Benedek: Kétélű táska
- 26 | Mit (t)együnk az egészségünkért?
- 28 | Könyvajánló
- 32 | Koffein kisokos 2.
- 37 | POE: kérdések és válaszok

Főszerkesztő:

Váradí Kata
Rozmán Barnabás

Olaszszerkesztő:

Váradí Kata
Molnár Benjámín

Tördelőszerkesztő:

Molnár Benjámín

Fényképezések:

Kollárovcics Ákos Miklós
Rozmán Barnabás
Storcz Júlia

E számunk szerzői:

Dr. Berényi Károly
Csirmaz Benedek
Grunda József Árpád
Huszár Emese
Kósi Zsófia
Lei Márton
Nagy Dominik
Pál Boglárka
Pontyos Kata Sára
Szabó Lili
Szőke Dávid
Váradí Kata
Vukovics Eszter

Szerkesztőség:

Ádám Judit
Grunda József Árpád
Huszár Emese
Hertelendy Hanna Mária
Kiss Krisztina
Kósi Zsófia
Lei Márton
Menyhárt Márton
Molnár Benjámín
Murányi Éva
Orosz Polett
Pál Boglárka
Pontyos Kata Sára
Rozmán Barnabás
Storcz Júlia

Szabó Lili
Szőke Dávid
Török Emma
Váradí Kata

Címlapfotó:

Rozmán Barnabás
@rb4photo

Felelős kiadó:

Takáts Balázs
PTE ÁOK HÖK elnök

Nyomda:

Sz. K. Stúdió Kft.

Kedves Olvasó,

Ahogy közeledünk a tavaszi szemeszter végéhez, talán már mindenki érzi a vizsgaidőszak előszelét - és közben azt is, hogy jó lenne egy pillanatra megállni, visszaneézni, kitekinteni.

Ez a szám is igyekszik elmesélni valamit rólunk: orvostanhallgatókról, tanárainkról, kutatásainkról, kérdéseinkről. És talán egy kicsit arról is, hogy mi minden fér bele ebbe a különös, sokrétegű, időnként szokatlanul sűrű egyetemi létbe.



Beszélgöttünk külföldi hallgatókkal – a honvágyról, a gulyásról, a magyar tömegközlekedés ritmusáról, és arról, mit jelent számukra itt lenni. Személyes történetek lenyomatai, amelyek mögött ott húzódik egy másik kérdés is: hogyan lesz idegenből ismerős, átmenetből otthon?

Szakmai és szervezeti szinten is mozgásban van az egyetem: Dr. Nagy Ákos segítségével a Fogorvostudományi Kar különválásának folyamatába és indoklásába nyerhettünk betekintést.

A kutatás világa is fókuszba került: Dr. Pétervári Erika interjúnkban nemcsak a gerontológiai pályájáról mesélt, hanem arról is, hogyan lehet hitelesen jelen lenni mentorként, kutatóként és nőként egy olyan közegben, ahol a tudományos teljesítmény mellett a személyes példamutatás is számít.

A lapszámban helyet kaptak irodalmi szövegek, oktatói tanácsok az egészségről, állatmenhelyi élmények és egy cikk az agy működéséről - különös tekintettel arra, hogyan szervezi újra a gondolkodást a többnyelvűség. Könyvajánló-sorozatunk ezúttal olyan témákat érint, mint az identitás, az idő, a trauma és az emlékezet szerepe - legyen szó akár neurológiai állapotokról, akár személyes veszteségekről vagy az időutazás paradoxonjáról.

Kívánjuk, hogy örömmel, kíváncsisággal és nyitottsággal forgasd ezt a számot. És ha egy-egy írás után úgy érzed, hogy kicsit tovább maradtál egy gondolatnál, mint tervezted - akkor már érdemes volt megírunk.

Jó olvasást kívánva,
a Confabula Szerkesztősége nevében,

Váradi Kata
Főszerkesztő



DR. PÉTERVÁRI ERIKA

Egyetemi docens, a PTE ÁOK Transzlációs Medicina Intézet oktatója, kutatója. A gerontológiai kutatócsoport vezetője. Három gyermekes édesanya. A Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság vezetőségi tagja. 2017 óta sorozatban 8 alkalommal részesült Kiváló Gyakorlatvezető díjban. 6 különböző TDK-témában vesz részt témavezetőként vagy társtémavezetőként és számos DDK-hallgató mentora.

Egyetem elvégzése után hogyan került a Kórélettani, vagyis most már Transzlációs Medicina Intézethez?

Már az államvizsga dolgozatomat is itt védtem, és már a védéskor az akkori intézetvezető professzor felajánlotta, hogy ha van kedvem jönni, akkor jöhetnek. Másrészt pedig pont akkor szűnt meg Pécsen a pécsbányai geriátriai osztály, ahol a dolgozatom betegvizsgálatokra vonatkozó részét csináltam, és ahol geriáterként (tehát idősgyógyász klinikusként) szerettem volna dolgozni. Itt viszont az akkori Kórélettani Intézetben a gerontológia, mint kutatási irány már akkor kialakulóban volt, így itt láttam lehetőséget arra, hogy bekapcsolódjak a kutatásba. Eleinte még hőszabályozás és anyagcsere kutató labor volt, majd szélesedett idővel a paletta a kísérletes gerontológia irányába. Tulajdonképpen az államvizsga dolgozatom és az idősödés, az öregedés iránti érdeklődésem hozott ide, majd rögtön jött az oktatás is ezzel együtt, amit nagyon szeretek csinálni.

| SIKERES NŐK |

Említette a kutatást, ön a vezetője a gerontológiai kutatócsoportnak - mivel foglalkozik egy gerontológiai kutatócsoport, és azon belül ön mivel foglalkozik?

A gerontológia az idősödéssel foglalkozó elméleti tudományág. A kísérletes gerontológia - amivel én foglalkozom - az öregedéssel kapcsolatos, a mi esetünkben állatkísérletes vizsgálatokat takarja. Mi patkányban, mégpedig különböző életkorú, tehát különböző mértékben öregedő patkányokban vizsgáljuk az energiaháztartás komponenseit, végső soron ezek szabályozását. Azt, hogy a középkorúakra jellemző korfüggő elhízás, illetve az időskorúakra jellemző fogyás, étvágytalanság, izomvesztés (ami nemcsak a humán populációra, hanem a kísérleti állatok egy részére is jellemző) milyen mechanizmusokkal magyarázható és hogyan befolyásolható. A kísérletek egy része tulajdonképpen az obezitás, az elhízás szabályozási hátterére, a másik része pedig az öregedéssel járó étvágytalanság, fogyás kutatására irányul. Az energiaháztartás komponenseit (táplálékfelvétel, anyagcsere, hőszabályozás) és az ezekben a folyamatokban különböző, elsősorban centrális neuropeptid mediátoroknak a szerepét vizsgáljuk.

És melyik az az elengedhetetlen készség vagy tulajdonság, amely nélkülözhetetlen az ön munkájában vagy az ön által végzett feladatok sikeres teljesítéséhez?

Először is, ha valaki valamit akar csinálni, fontos, hogy érdekelje és szeresse azt. Tehát mindenképpen érdekeljen a dolog, szeressem csinálni. Én nagyon szeretek ebben a kutatási közösségben a kollégáimmal, kollégákkal együtt dolgozni, már több mint 25 éve vagyunk együtt, egy csapatban. Egy jól szervezett, összecsiszolt csapatról van szó, az is esszenciális, hogy az ember jól érezze magát benne. Érdekelje, amit csinál, és kellő kitartása legyen hozzá. Az is fontos, hogy ne adjuk fel, és mindig tudjunk kreatívak lenni, gondolkodni, hogy vajon a vizsgált jelenségek mögött milyen mechanizmus rejlik. Legyünk kicsit gondolkodóak, koncepciózusok, ami tulajdonképpen a kórélettani tantárgynál is fontos: tanuljunk meg gondolkodni.

Mik a kutatással kapcsolatos jövőbeli tervei vagy céljai?

Ez a program, amivel én foglalkozom elég hosszú, korántsem lefutott. A kutatásunk célja a testsúlyszabályozás hosszú távú változásainak és a diéta, illetve az in utero magzati programozódás hosszú távú hatásainak vizsgálata. Ez azt jelenti, hogy azt vizsgáljuk, hogy ha a vemhes patkány zsírdús vagy normál diétán van, az milyen módon rontja el, milyen módon befolyásolja a magzat in utero fejlődését, és hosszútávon a testsúlyszabályozás alakulását. Eredményeink alapján úgy tűnik, hogy emberben és állatban is az in utero programozódás valóban hosszú távon befolyásolja a testsúly szabályozását, és nemcsak az elhízásra való hajlamot - ami azért közismertebb -, hanem az időződés folyamatait is. Ebben nagyon komoly perspektívák vannak.

A kutatás mellett tanít is, sőt, a német nyelvű képzés tanulmányi felelőse - ez mit jelent tulajdonképpen, mit csinál egy tanulmányi felelős?

Én koordinálok a német nyelvű oktatást az intézetben, így az én felelősségem az oktatási anyagok biztosítása, hogy a friss tananyagok le legyenek fordítva, hogy az előadások és egymással párhuzamosan a gyakorlatok megfelelő sorrendben és minőségben haladjanak. Előfordul, hogy napi 6 órát németül beszélek, mert én tartom a gyakorlatok meg az előadások zömét is. Természetesen az oktatásszervezési munka mellett ez a feladat folyamatos konzultációt, kapcsolattartást jelent a német hallgatókkal. A német évfolyamon a demonstrátori munkát is szervezem, most például workshopot fogunk a németeknek tartani. Tehát ez elég szerteágazó feladat.

2017 óta sorban nyolc alkalommal lett Kíváló gyakorlatvezető a hallgatói visszajelzések alapján. Mit képviselsz az oktatásban, illetve mi az, ami ennire értékelendő lehet a hallgatók részéről?

Az oktatás szolgálat. Ez azt jelenti, hogy az oktatásnak nem arról kell szólnia, hogy egyszerűen csak leadom az anyagot, letudom a gyakorlatot, letudom az előadást, hanem arról, hogy valami pluszt akarunk adni. A hallgatók ezt értik meg és értékelik, én azt gondolom. Amikor az ember egy előadást vagy egy gyakorlatot tart, akkor nagyon fontos, hogy arra megfelelően felkészült legyen: én a mai napig, több, mint 25 év után is fontosnak tartom, hogy felkészüljek az órára, és aki ott van, az valóban pluszt kapjon. Ha szemináriumot, gyakorlatot tartok, akkor a hallgató megértse, amit elmondok neki, vigyen haza valami pluszt, hogy megkapjanak mindent, ami nekik ahhoz kell, hogy maximálisan helyt tudjanak állni a vizsgán. Például az előadások videófelvételeit megkapják és visszanezhetnek. Természetesen ez a vizsgán való számonkérés színvonalát is meghatározza.

Tehát igen, ha megkapnak mindent ahhoz, hogy a maximumot tudják teljesíteni, ezért el is várom a hallgatóktól a jó teljesítményt a vizsgán. Azt látom - nemcsak a hallgatók visszajelzéséből, hanem a teljesítményből is -, hogy igyekezetünk valóban sokat segíteni a hallgatóknak abban, hogy mindent megértsenek, megtanuljanak, minden oktatási anyag rendelkezésükre álljon, előadás vagy gyakorlat előtt az összes prezentáció fel legyen töltve, kezében legyen a füzet vagy a tablet, amin tudja követni az előadást, és ne kelljen sokat jegyzetelni, hanem inkább oda tudjon figyelni és csak kiegészítő jegyzetelésre legyen szükség. Sőt, külön speciális kurzust is tartunk konzultációra való lehetőséggel. Intézetünk mindhárom nyelven szervez „Hogyan vizsgázzunk sikeresen kórélettanból?” címmel kurzust, ahol a hallgatóknak gyakorlatilag heti rendszerességgel extra konzultációt is biztosítunk ahhoz, hogy minél sikeresebben vizsgázzanak. Az általam koordinált demonstrátorok segítségével külön foglalkozásokat, például EKG gyakorlóórákat is szervezünk a hallgatók további támogatására. Ha tehát tisztelem és megbecsülöm a hallgatót azzal, hogy felkészülök és mindent biztosítani próbálok, akkor a hallgató is megtisztelt, komolyan veszi, amit mi nyújtunk, és a legtöbbet, azt gondolom, a vizsgán is igyekeznek helytállni.

Említette nekem régebben, hogy a harmadév egy híd a klinikum és az alapozó modul között. Három fő tantárgy van, a kórélettan, a patológia, illetve a mikrobiológia - ebből a hármából hova pozicionálná a kórélettan szerepét?

Ha hosszú távon és a legtöbb klinikai szakma szempontjából nézzük, akkor szerintem mindegyik fontos, de a folyamatok megértése szempontjából, amelyeket a hallgatók később a klinikumban tanulnak, a kórélettan a legfontosabb. Természetesen fontos és elengedhetetlen a másik két tantárgy is. A kórélettanal párhuzamosan kell tanulni a patológiát - a patológusok részben kórélettant is tanítanak, ahogy mi is utalunk arra, amit a patológusok oktatnak. Rengeteg az átfedés, de nem csak átfedésről, hanem összekapcsolódásról van szó. Ugyanannak a folyamatnak, aminek a morfológiai megjelenését patológián tanulják a hallgatók, a magyarázatát, a kialakulás mechanizmusát és a következményeit mi tanítjuk. A miénk olyan szempontból valóban preklinikum, hogy a gyakorlatokon, illetve vizsgán is klinikai esettanulmányokat elemzünk. Igyekszünk a megtanultakat felhasználni, rögtön a hallgatók számára demonstrálni, hogy amit megtanultak elméletben, az a gyakorlatban valóban használható. Most is például a 2. félév gyakorlatainak jó részén klinikai esettanulmányok kapcsán a már megtanultakat alkalmazzuk. Egy klinikai esettanulmány során értékelni kell a tüneteket, a laborleleteket, el kell tudni mondani, mi a kóros, ennek mi lehet a magyarázata, mi a következménye, és mik lehetnek a terápiás beavatkozások alapjai.

Milyen vizsgálatok kellenek és miért. Ezt mind kórélet-tanból tanulják meg, és a klinikum nagyon erősen épít erre. A klinikumban a kollégák pontosan tudják, hogy mi tanítjuk meg az EKG alapjait, azokat az alapvető ismereteket, a legfontosabb betegségeket, amelyeket ők már magasabb szinten, a pontos diagnosztikus és terápiás elveknek és sémáknak megfelelően, részleteiben tanítanak. Vagyis valóban ez a híd. Persze ehhez kell a patológia és a mikrobiológia is természetesen, hiszen mikrobiológiából olyan alapvető dolgokat ismernek meg a hallgatók, amelyek a patológiából és kórélettanból tanult betegségek megtanulásához lényegesek. Nem beszélve a prevencióról. Mindegyik fontos, százalékot nem tudnék mondani, de azt gondolom, hogy a nagyobb rész a kórélettan - ez a hallgatók visszajelzése alapján is így van. Szerintük igen, a kórélettant kell megtanulni alaposan, hogy könnyen tudjon vizsgázni később a klinikai tantárgyakból, és könnyen tudjon okosan gyógyítani és gondolkodni.

Hogyan látja, milyen elvárásokkal érkeznek a hallgatók az alapozó modulból, és milyen tudást vagy szemléletet visznek magukkal a kórélettan oktatásából?

Én azt látom, hogy igazából pozitív várakozással indulnak a harmadévnak, mert tudják, végre valami klinikummal kapcsolatos dolgot fognak tanulni, hiszen az első két évben nem igazán látják mindig a hallgatók, miért fontos, amit tanulnak. Tanulnak biokémiát, anatómiát, de még nem értik, nem érzik a hallgatók, ez miért lesz majd nekik fontos a mindennapi munkájukban. Nekünk viszont ezekhez vissza kell nyúlni: mi építünk ezekre az ismeretekre, mert például a diabétesz kapcsán az alapvető biokémiai ismeretek feltétlenül fontosak lesznek, nem beszélve az élettanról, ami elengedhetetlen a kórélettan megtanulásához. Ha valaki nem tanulja meg az élettant, akkor megbukik kórélettanból, mert nem tudja megérteni és megtanulni azt. A hallgatók azzal szembesülnek itt, ha hiányosak az alapismeretek - tehát lyukakat hagytak maguk után -, hogy azt nagyon gyorsan be kell pótolni itt a harmadévből ahhoz, hogy a kórélettant megtanulják.

Visszont jó dolog ebben az egy évben, hogy lehetőségük adódik arra - ha belátják mulasztásaikat -, hogy ezeket a lyukakat betömjék. Tulajdonképpen a kórélettan kapcsán most már visszatekintve meg tudják érteni, miért is kell megtanulniuk ezeket az ismereteket, amelyekre aztán a klinikumban tényleg szükségük lesz. Tehát inkább várakozással teli hallgatóink vannak, akik sokszor talán nem veszik elég komolyan az első két év tantárgyait, mert igazán nem is tudják szelektálni és értékelni, mi az, ami fontos, és mi az, ami kevésbé. Ezért tartom minden témánál fontosnak hangsúlyozni, kiemelni és közösen átismételni, melyek azok az alapvető ismeretek az alapozó tantárgyak közül, amelyekre a kórélettan épít.



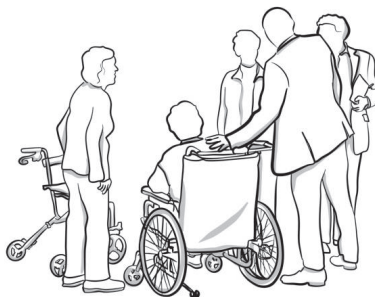
Úgy láttam, nagyon sok TDK témában is témavezető, illetve társtémavezető - mit gondol a hallgatókkal való ilyen jellegű együttműködésről illetve közös munkáról?

Nagyon szeretek a TDK-sokkal együtt dolgozni, hiszen a TDK-sok jó munkatársaink, aranyosak, lelkesek, szorgalmasak, és nálunk egy kicsit otthon érezhetik magukat a laborban, mert a légkör is barátságos. Ez kezdetől fogva mindig is ilyen volt, szeretnek itt lenni, és akik itt maradnak, egy csomó új készségre is szert tesznek: a TDK munka kutatói gondolkodás és a manuális készségek fejlesztésére is jó. Sebészek is kinn voltak a mi laborunkból, de természetesen, akik később a klinikumban más szakmában (belgyógyászat, stb.) akarnak dolgozni, azoknak is hasznos a TDK munka.

Diájkaink szeretnek/szeretnek itt dolgozni, ahogy mi is szeretünk velük dolgozni. Lelkesek, nálunk megtanulnak prezentálni, előadni, hiszen a TDK konferenciákon és egyéb konferenciákon is általában sikeresen szerepelnek, nem beszélve arról, hogy dékáni pályamunkát vagy szakdolgozatot is tudnak írni a munkájukból. És természetesen van, aki itt írta a szakdolgozatát, aztán a PhD-ját is, és utána itt is maradt. Tehát hosszú távon a TDK-sokból előbb-utóbb kollégák, akár intézetünk dolgozói is lehetnek.

Ezek a témák mennyire kapcsolódnak a gerontológiában való kutatáshoz?

A meghirdetett TDK témáim a gerontológiai kutatás egy-egy szeletét jelentik.



Visszatérve kicsit a gerontológiára: a Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság vezetőségi tagja. Ez mit jelent, milyen tevékenységei vannak a társaságban?

Ez egy gerontológiai és geriátriai társaság, ami azt jelenti, hogy ebben a társaságban idősgyógyászattal, tehát geriátriával foglalkozó szakorvosok, illetve gerontológus kutatók is, mint én, együtt dolgozunk. Ez nagyon jó, mert amikor például konferenciákat szervezünk, akkor az elmélet és a gyakorlat találkozik. A klinikus szakember és az elméleti szakember eszmét tud cserélni. A gyakorló szakorvosok számára nagyon hasznos az, hogy megfelelő elméleti információkról, a szakirodalom előrehaladásáról értesüljenek. Ezt szolgálja például a társaság szaklapja is, az Idősgyógyászat, aminek a szerkesztőségi titkára vagyok. Igyekszünk a szakirodalmi ismereteket könnyen olvasható formában az elfoglalt gyakorló orvosok számára is elérhetővé tenni.

Másrészt pedig nekünk is fontosak az ő eredményei, a klinikai kutatások, amelyekkel a geriátriával foglalkozó kollégák szolgálnak. Most legutoljára egy nagyszabású közös projektünk volt az idős, polimorbid, tehát sok betegségtől szenvedő betegek ellátásával kapcsolatos irányelv kidolgozása. Ennek szerkesztőjeként együtt dolgoztam geriáter szakemberekkel az ország különböző részeiből, így született meg ez a közös konszenzuson alapuló irányelv, aminek ebben az évben már a megújított változata jelent meg a Magyar Közlönyben és természetesen az Egészségügyi Szakkollégium honlapján. Ez egy egészen részletes és multidiszciplináris megközelítésű szakmai irányelv, a magyarországi irányelvek közül talán a leghosszabb, legátfogóbb. Tehát ez is tulajdonképpen egy ilyen közös munka eredménye.

Nagyon sokat kutat, oktat. Mi az, amivel a szabadidejében szokott foglalkozni, vagy mi az, amivel ki tud kapcsolódni?

Ez jó kérdés (nevetve). Az a helyzet, hogy három gyerek mellett így általában az ember nem nagyon szokott szabadidőről beszélni. A család nagyon fontos, nekem most már nagyobbak a gyerekeim, a középső egy picit idősebb, mint te, ő is egyetemista, neki is elég a segítség, így ha szabadidőm van hétvégén, akkor az ő szakdolgozatával foglalkozunk. Bár ő nem orvos, hanem vegyészmérnök lesz, de neki is tudok segíteni. Szintén fontos az, hogy az ember tudjon eleget aludni, pihenni, kirándulni, a rokonsággal, családdal tartani a kapcsolatot. Azt gondolom, ezek nagyon lényegesek a kiegyensúlyozottsághoz. Legyen idő arra, hogy az ember szabad levegőn legyen, a családdal legyen, tartsa a barátokkal, rokonsággal a kapcsolatot, tudjon a gyerekekkel foglalkozni. A hétvége erről szól természetesen.

Így a végén még egy dolgot kérdeznék: ahhoz, hogy valaki önnel kóréletlani keretek között találkozhasson, el kell jutni a harmadévig, amihez az alapozó mozdult el kell végezni, ami már önmagában is sok motivációt és sok kitartást igényel. Mit tanácsolna vagy mit szokott tanácsolni, hogyan szokta motiválni a még egyetemi éveik alatt álló hallgatókat?

Tisztázni kell, ki miben látja a jövőjét. Megkeresni azt, hogy mi tud motiválni, mi az, ami miatt idejött és mivel szeret foglalkozni. Ezt kell megtalálni. Vannak hallgatók, akiket az oktatás érdekel; az ilyen hallgatók demonstrátorként fantasztikusak tudnak lenni. Most is van sok demonstrátor hallgatóm és köztük olyan is, akiért szinte versengés folyik, mert annyira lelkes és ügyesen tud segíteni az oktatóknak a gyakorlatokon. Tehát tulajdonképpen mindenkinek meg kell keresni, mivel szeret foglalkozni és miben tudja a tehetségét kamatoztatni. Aki szeret oktatni, tartson foglalkozásokat a többieknek, például felzárkóztató vagy gyakorló órák tartásával is be lehet kapcsolódni az oktató munkába. Ha már túl van a kóréletlani szigorlaton, akkor neki is jó az ismétlés.

A kutatás vonatkozásában fontosnak tartom, hogy nálam a TDK hallgató sokszor nem is konkrétan témára jelentkezik, hanem amikor a laborba jön és elkezd ismerkedni a kutatómunkával, akkor egyénienkénti beszélgetés során együtt állapodunk meg abban, mi lesz az a szélet, ami speciálisan az ő témája lesz. Tehát aki TDK munkát végez, a kutatásnak azzal a széletével foglalkozzon, az legyen az ő saját témája, ami őt tényleg érdekli, amire azt mondja, igen, ez tényleg tetszik, mert akkor lesz motivált. Azzal foglalkozzon, amit szeret és amiben tehetsége van, azt ki tudja teljesíteni. Igen, sok a nehézség, de a nehézségek arra vannak, hogy leküzdjük őket.

A főnökünk szokta mondani, hogy nem probléma van, hanem feladat, amit meg kell oldani. Így kell hozzáállni. Sose könnyű.

Az élet nem arról szól, hogy könnyű legyen, hanem arról, hogy vannak feladatok és azt próbáljuk meg optimálisan megoldani a lehető legjobb módon. Mindent nem lehet tudni, ezt mindig elmondom a hallgatóknak is, ha vizsgára készülnek. Tökéletesen és 100 százalékosan semmit nem lehet megtanulni, de a lelkiismeretünk előtt vizsgálunk, amit a lelkiismeretünk megkövetel, azt a körülményekhez képest maximálisan meg kell tennünk. Például egy vizsgára való felkészülésnél. Akkor nem lesz baj.

Készítette:
Szőke Dávid

Az agy és a nyelvek kapcsolata: általánosságban és érdekességekkel

A kommunikáció, a nyelvhasználat a mindennapjaink részét képezi. Legyen szó egy bensőséges családi beszélgetésről, avagy egy komoly szakmai konferenciáról. Mindkét esetben a homloklebenyünk lép működésbe, ezáltal pedig a társalgás részévé tudunk válni – akár az anyanyelvünkön, akár idegen nyelven is. A nyelv és az agy kapcsolatát szeretném most a Kedves Olvasóval körbejárni egy bizonyos szinten, mind anyanyelvi, mind idegen nyelvi tekintetben – igyekezve néhány érdekes frissebb elemzést is az Olvasó elé tárni.

A primer beszédmotoros mező subdomináns helyzetű, ami azt jelenti, hogy a jobbkezes emberekben kb. 98%-ban a bal agyfélteke felelős a nyelvi és beszéd folyamatok szerveződéséért. A csak balkezeseknél hasonló a helyzet, általános 80%-kal. Ezen felül Paul Broca francia sebész 1861-ben fogalmazta meg, hogy amennyiben a bal hemisférium elülső részén, sérülés, roncsolódás keletkezik, a beszéd képességének részleges vagy teljes károsodása fog bekövetkezni. Ez a bizonyos terület, a gyirus frontalis inferior, pars triangularis és opercularis területe (Brodmann 44-45) a Broca-area.

A sebész azt is megemlíti, hogy a jobb agyféltekén ugyanez a sérülés nem okoz ilyen problémát. A másik lényeges agyi terület a Wernicke-terület (Brodmann 22), amely a gyirus temporalis superior felső területe, a szavak hangformáját tárolja, ha megfelelően működik. Carl Wernicke szerint az ép nyelvi produkció folyamán ez a két agyterület együttesen dolgozik. Azaz nemcsak a külön-külön ért sérülések okozhatnak gondot, hanem a két területet összekötő idegpályán, a fasciculus arcuatusban levő laesiók úgyszintén. Az elméleteiket ma már továbbfejlesztették, és tudjuk, hogy a jobb agyfélteke is közrejátszik egy-egy nyelvi funkcióban, például a konkrét dolgokat jelentő nevek megértésében.

Ha a folyamatot a lelegejéről vizsgáljuk, már a magzati élet 20–24. hetétől kezdve jelentős szerepe van annak, hogy az édesanya beszél a gyermekéhez, mivel ekkorra válik működőképessé a hallás. Az anya szövevei közvetítik a hangokat a magzat felé – bár ezek nem pontosan olyan formában jutnak el hozzá, mint a külvilágban -, ugyanakkor egyfajta szűrőrendszert is alkotnak.

Ennek köszönhetően a magzat főként a beszéd dallamát, ritmusát és az anya jellegzetes alaphang-frekvenciáját érzékeli. Ez teszi lehetővé, hogy születése után már felismerje és megkülönböztesse édesanyja hangját más nőkéttől. Hasonlóképpen, ha a magzat az anyaméhben két nyelvet is hall, később egy harmadiktól képes lesz megkülönböztetni őket az eltérő ritmusképlet alapján.

Tulajdonképpen tehát már a magzati korban megkezdődik a nyelvtanulás.

Következő fontos megálló, a kritikus időszak a gyerekkor – azaz, ha valakit 10-12 éves koráig nem ér semmilyen nyelvi impulzus, nagy valószínűséggel nem fog tudni megtanulni beszélni egyetlen nyelvet sem, még az anyanyelvét sem. Ilyen esetekre percepciók a Maugli-történetek voltak. Ezt akár az idegennyelv-tanulás szempontjából is vizsgálhatjuk. Például, ha egy kisgyermek Amerikába költözik, nagy valószínűséggel később olyan kiejtéssel fog beszélni, mint egy tősgyökeres amerikai. Ugyanakkor minél idősebb korban érkezik az Egyesült Államokba, annál nehezebben sajátítja el az angol nyelvet tökéletesen.

Az idegen nyelvek elsajátítása tekintetében először csak tanulásmódszertan-kutatással foglalkoztak a hatvanas évek előtt, s csak azután kezdtek el tágabb keretek között vizsgálni. Mint azt tudjuk, itt is nagy szerepe van a kritikus periódusnak, azonban az idegennyelv-tanulásnak – főképp a grammatikai részének – is van egy saját időhatára, avagy korhatára.

Minél fiatalabban, korábban kezdi el valaki elsajátítani a nyelvtant, annál könnyebben és gyorsabban tudja a szabályokat magáévá tenni. Szintén kimutatták, hogy az anyanyelvi szabályok feldolgozásáért elsősorban a bal agyfélteke felel, míg idegen nyelv tanulása során mindkét agyfélteke aktívan részt vesz a folyamatban. A kutatás eredményei azt is feltárták, hogy ez a kétoldali agyi aktivitás megnehezíti a nyelvtani szabályok elsajátítását, mivel a tanulás így összetettebbé és kognitívan megterhelőbbé válik.



Az előbbieken kívül a felnőttkori nyelvelsajátításban az agyi plaszticitásnak is óriási jelentősége van. A plaszticitás szorosan összefügg neuronális kapcsolatokkal, a szinapsziszokkal, melyeket a tanulás hoz létre. Ahogy egyre idősebbek leszünk és egyre több inger ér minket, a neuronok közötti kapcsolatháló folyamatosan sűrűsödik. Életünk során három fő szakaszt különböztethetünk meg a neuronális kapcsolatok kialakulása alapján. Az első a korai időszak, amely a születéstől körülbelül kétéves korig tart; ekkor alakulnak ki az alapvető funkciók, és rendkívül gyors ütemben jönnek létre az idegi kapcsolatok. A második szakasz a kétéves kortól a serdülőkorig terjed, amikor az agy plaszticitása eléri a csúcspontját, és a neuronális hálózatok rendkívül gazdaggá válnak. A harmadik szakasz a serdülőkortól kezdődik, amikor a plaszticitás fokozatosan csökken, azonban ezzel párhuzamosan az információfeldolgozás egyre hatékonyabbá és gyorsabbá válik.

A kritikus gyerekkori időszak lezárulta után a nyelvtanulás sokkal nehezebbé válik, és jóval nagyobb erőfeszítést igényel – ezt tapasztaljuk akkor is, amikor felnőttként próbálunk elsajátítani egy új nyelvet. Természetesen lehetséges, csupán kissé lassabb a tanulási folyamat. Friderici Angela – a nyelvészet és neurobiológia elismert szakértője – éppen ennek okán tanácsolja a gyermekek kétnyelvű oktatását.

Az első kutatás, bár 2023-as, így viszonylag friss, a nyelvtanulást a modern technológia vívmányaival köti össze: kezdetben a számítógéppel támogatott nyelvtanulással (Computer-Assisted Language Learning, CALL), majd a robotika fejlődésének köszönhetően a robot-asszisztált nyelvtanulással (Robot-Assisted Language Learning, RALL). Míg a CALL CD-k és egyéb hanganyagok tárolásával segítette a tanulni vágyókat, addig a RALL beszédképes robotokkal támogatja a diákokat. A cikk célja a RALL, mint új kutatási terület részletesebb bemutatása. A szerző egy fontos kérdést is felvet, amelyen érdemes elgondolkodnunk: Mennyire hatékony a robotok által támogatott nyelvtanulás? Nem lenne-e eredményesebb egy hús-vér oktatóval? Csak gondoljunk arra, hogy ha valamit nem értünk, de mégsem úgy tesszük fel a kérdésünket, az esetek nagy részében a tanár mégis érti, és pontosan el tudja magyarázni a problémás részt. Míg egy hasonló gépnél, egy kusza kérdés feltevések nagy valószínűséggel "error"-t kapunk a várt válasz helyett. A tanulmány szerint azonban a RALL modell alkalmazásával sikerült javítani a nyelvtanulás hatékonyságát, különösen a szókincsfejlesztés és az olvasásértés terén, ahol kimagaslóan pozitív eredményeket értek el.

A másik cikk egy 2024-es jegyzés, amely a kognitív fejlődést vizsgálja a második idegennyelv elsajátításának függvényében. A kétnyelvűség vizsgálata alapján meg tudhatjuk, hogy a második nyelv tanulása fokozza végrehajtó funkciókat és a metanyelvi tudatosságot a tanulónál.

Az egyik tudományos munka, amelyet Esra Kurt és Ahmet Güneylü vezetett, rávilágított a modern módszertanok és a szociális tanulás fontosságára az idegennyelv-oktatásban, mivel a kapott eredmények jelentős összefüggést mutattak a 21. századi készségek és a második nyelv elsajátítási technológiák között. A kutatás egy észak-ciprusi egyetemen zajlott, ahol számos nemzetközi hallgató tanul. A stúdium nemcsak az ő munkájukat vizsgálja, hanem különböző nyelvtanulási módszereket is elemzi. A kutatási eredmények összességében előremutatóak, hiszen úgy találták, hogy a nyelvtanulás fejleszti a figyelmet, a memóriát és a problémamegoldó készségeket. Továbbá a nyelvtanulás erősíti az agyi plaszticitást, melyről a korábbiakban már volt szó.

Személy szerint úgy gondolom, hogy az idegen nyelvek tanulása nemcsak az agyi plaszticitás növelése és az agyunk karbantartása miatt fontos. Sokkal inkább egy összeköttetés a világgal, egy kommunikációs csatorna, amely nemcsak izgalmas, hanem egy teljesen új világot is megnyit előttünk. Emellett tudásunkat és ismereteinket is jelentősen bővíthetjük általa.

Készítette: Vukovics Eszter
Lektorálta: Dr. Márton Zsombor



Mindennapi Hősök

Neked 30 perc, másoknak az élet!



Az Országos Vérellátó Szolgálat (OVSz) neve hallatán sokaknak csupán a véradás, a tű és a szúrás jut eszébe, de mivel is foglalkozik a Szolgálat a mindennapokban? Erre a kérdésre kerestem választ a Pécsi Regionális Vérellátó Központ látogatása során, ahol dr. Dezsőné dr. Siba Krisztina régióvezető főorvos, valamint Kiel Tímea véradásszervező készségesen mutatta be intézetük mindennapi működését.



Az OVSz felépítése különösen strukturált, feladata sokrétű. Egyik fő tevékenységük természetesen a vérkészítmények biztosítása az ország egészségügyi intézményeibe. A véradásnak és a transfúzióknak szigorú szabályai vannak, melyek mind a donor, mind a recipiens egészségének védelme érdekében kerültek kialakításra.

A pécsi régió széles kiterjedésű: Baranya, Somogy és Tolna vármegye alkotja. A pécsi régiós központ a vérkészítmények előállításáért és elosztásának koordinálásáért is felel, a vérellátó központokkal, transfúziós osztályokkal és vérdepókkal törekednek a folyamatos betegellátás biztosítására. A vérgyűjtés nemcsak a régió központban, területi vérellátókban és transfúziós osztályokon történik, hanem a három vármegyében folyamatos kitelepüléssel véradásokon is a Vöröskereszttel való szoros együttműködésben. A véradási események során leadott vérek a pécsi központba kerülnek beszállításra, ahol feldolgozzák és a feldolgozás során készült vérkészítményeket tárolják. A vérgyűjtés, vérkészítmény előállítás és kiadás mellett a pécsi régiós központban szerológiai vizsgálatok is folynak, többek között vércsoportmeghatározások és különféle immunhematológiai vizsgálatok.

A véradások folyamatosságának a jelentősége akkor mutatkozik meg igazán, amikor jobban beleássuk magunkat a vér útjába. A levett teljes vér pár óra múlva feldolgozásra kerül, ezzel párhuzamosan pedig szerológiai és szűrővizsgálatok is elkezdődnek az OVSz budapesti laboratóriumaiban. Több lépésen keresztül három vérkészítmény kerül előállításra: a friss fagyasztott plazma, mely 2 évig tárolható -25°C -on, vörösvértest koncentrátum, amely $+4^{\circ}\text{C}$ -on mindössze 35 napig használható fel, valamint trombocita koncentrátum, mely csupán 5 napig tárolható és ez idő alatt folyamatos szobahőmérsékletet és mozgást kell biztosítani a számukra, így az élet és a mozgás itt sem áll meg egy pillanatra sem. A készítmények szétválasztáshoz, tárolásához komoly eszközpark szükséges, továbbá speciális igényű betegek részére sugárkezelést és szűrt vérkészítmények előállítására is szükség lehet. Ezeket a folyamatokat megismerve mindenki számára érthető lehet a szigorú szabályozottság, valamint elmondható, hogy a gyors és gördülékeny munkavégzés mögött hatalmas csapatmunka áll.

Kik is állnak a vérellátó csapat mögött? A pécsi központ mindennapi működése 52 fő munkájának köszönhető, mely asszisztensekből, orvosokból, labor diagnosztikai analitikusokból, logisztikusokból, valamint a menedzsment munkatársaiból áll. Orvosi pálya részeként donorkivizsgáló orvosként és transfúziológiai szakorvosként nyílik lehetőség tevékenykedni, azonban évről évre rezidensképzés is meghirdetésre kerül, így már korán részt lehet venni a szolgálat mindennapi működésében.

A vér útját és tárolhatóságának rövidegét megismerve beláthatjuk, hogy a mennyiségen túl a folyamatosság is nagyon fontos az egyenletes betegellátás biztosítása érdekében. Mi lehet ennek a kulcsa? A válasz viszonylag egyszerű: Te és én. A hazai egészségügyi intézmények ellátása éves szinten nagyságrendileg 390 000 véradással biztosítható, így a folyamatos, biztonságos ellátáshoz - munkanapokra lebontva - napi 1600-1800 véradóra van szükség.

Sajnos elmondható, hogy a véradó társadalom a társadalommal együtt öregszik. Fontos megjegyezni, hogy vért adni 50 kg felett, 18-66 év között lehet, amennyiben a donor első véradása a 60. életév betöltése előtt történt.

A jelentkezőnek mind fizikálisan, mind szellemileg egészségesnek kell lennie. A vérgyűjtés során a donor és a recipiens biztonsága érdekében számtalan intézkedést alkalmaznak. Jelentkezéskor egy kérdőívet kell kitölteni a véradóknak, mely az életviteli szokásaikra, gyógyszerhasználatra, esetleges betegségekre kérdez rá. Ezt követően hemoglobinn mérés és orvosi vizsgálat előzi meg a véradás folyamatát. Így lesz biztosítva, hogy csak egészséges ember adhat vért és a véradás a donor szervezet számára nem okoz megterhelést.

Aki járt már véradáson az biztosan tapasztalta, hogy néhány jó szó, kedves mosoly és az odafigyelés is elengedhetetlen része a folyamatnak. Erre törekszik a Pécsi Vérellátó Központ is, akik a mindennapi kedvesség mellett kéthetente valamilyen tematika köré felépített rendhagyó véradást is szerveznek a Vérellátó Intézetükben. Ilyenkor a szokásos juttatások mellett további ajándékokkal is kifejezik köszönetüket a véradásért. Igen népszerű a 30Y zenekarral közös véradás, a farsangi, a mézes, a kávéés, a mozis stb. véradások és az országos kezdeményezéshez csatlakozó szeptemberi retro véradás is.

A véradás történhet irányított módon is, amikor a jelentkező egy adott beteg számára szeretne vért adni. Korábbi eljárásokkal ellentétben már nem csak az azonos vércsoportú egyének adhatnak irányítottan vért, hanem irányított véradási szándékkal bárki adhat, mindössze a kedvezményezett nevét és TAJ számát kell bemondani a jelentkezéskor. A irányított véradást a nyilvántartó rendszerben rögzítik és a beteg prioritást élvez, ha ténylegesen vérkészítményre szorul az ellátása során.

Az Országos Vérellátó Szolgálaton belül működő Szervkoordinációs Iroda elsődleges feladata a transplantációs célú szervkivételek országos hatáskörben történő megszervezése. Magyarországon vese, máj, szív, tüdő, hasnyálmirigy, valamint kombinált vese- és hasnyálmirigy átültetést végeznek, így egy szervdonor akár 6 ember életét is megmentheti. Filmekben sokszor találkozhatunk ezzel a dilemmával; Magyarországon, ha valaki életében nem tiltakozott az

ellen, hogy halála esetén szerveit, szöveteit felhasználják transplantációs célokra, akkor az illető beleegyezését kell vélelmezni. Az Iroda fontos feladatának tartja, hogy mindenki értes a szervátültetéshez kapcsolódó legfontosabb fogalmakat, ugyanakkor a kapcsolatos jogszabályok környezetét is ismerje.



Az OVSz a véradáson túl számos egyéb területen is tevékenykedik, egyik további feladatuk az össejtdonációval kapcsolatos. Az össejt donor listára kerülés egy komoly elköteleződés az önzetlen segítségnyújtás irányába. Feltétele egy sikeres véradás, majd nyilatkozás a donáció feltételeinek vállalásáról. Az össejtre szoruló betegek 70%-ának nincs családon belül szövettípusban teljesen egyező donora, így külső segítségre szorulnak. Egyezés esetén két úton nyerhető ki az össejt, vérből és csontvelővételével.

Sokan félnek a véradástól, így, ha van pozitív tapasztalatod vagy kötődésed a véradás felé, bátran oszd meg másokkal, hogy történeted erőt nyújthasson számukra az első véradáshoz! Valamint nagyon fontos, hogy akár a véradással, akár az össejt donációval önzetlenül segítek mások gyógyulását, azaz egy kiemelt fontosságú társadalmi szerepvállalásban vesztek részt, amely minden egészséges ember feladata lenne. Így a folyamat utolsó lépéseként MINDIG legyetek büszkéek magatokra!

HŐSÖK VAGYTOK!

Készítette:
Grunda Jocó



Élet Magyarországon - a külföldi diákok szemével -

1984-BEN INDULT EL A PÉCSI ORVOSIN AZ ANGOL, 20 ÉVE A NÉMET, 15 ÉVE PEDIG AZ ANGOL BIOTECHNOLÓGUS KÉPZÉS. A KÜLFÖLDI HALLGATÓK TÖBBSÉGE NÉMETORSZÁGBÓL ÉRKEZIK, DE SOKAN JÖNNEK AZ IRÁNBÓL, NORVÉGIÁBÓL ÉS DÉL-KOREÁBÓL IS. MEGKÉRDEZTÜK TŐLÜK TÖBBEK KÖZÖTT, HOGY MILYEN ELSZAKADNI OTTHONRÓL ILYEN FIATALON, KÖNNYEN MENT E A BEILLESZKEDÉS ÉS, HOGY MI A VÉLEMÉNYÜNK MAGYARORSZÁGRÓL. ÖSSZEGYŰJTÖTTÜNK NÉHÁNY ÉRDEKESSÉGET ÉS OLYAN INFORMÁCIÓT, AMELYEK SEGÍTSÉGÉVEL KÖZELEBB KERÜLHETÜNK HOZZÁJUK.

Miért pont Pécs?

AZ ANGOL ÉS A NÉMET PROGRAMOK ELINDULÁSA ÓTA EGyre TÖBBEN TESZIK LE A VOKSUKAT A PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KARA MELLETT. SOKAN ERASMUS MIATT, ILLETVE VENDÉGHALLGATÓKÉNT ÉRKEZNEK, A NORVÉG DIÁKOK KÖZÜL TÖBBEN AZ OSLO NEW COLLEGE ÉS EGYETEMÜNK KÖZÖS, 1+5 ÉVES PROGRAMJÁT VÁLASZTJÁK. A VILÁGSZINTEN ELISMERT KÉPZÉSÜNK ÉS A SZÁMOS LEHETŐSÉG, AMELYET EGYETEMÜNK ÉS A PÉCSI KLINIKÁK TARTOGATNAK, SOK ORSZÁGBÓL CSALOGATTA IDE A TANULNI VÁGYÓKAT.

AZ IDE FELVÉTELIZŐK NAGY RÉSEGE GONDOLKODOTT MÁS FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNYEKEN, MAGYARORSZÁGON ÉS MÁS ORSZÁGOKBAN IS EGYARÁNT, AZONBAN A FELVÉTELT NYERT DIÁKOK KÖZÜL A LEGTÖBBEN NEM BÁNTÁK MEG, HOGY ORSZÁGUNK, AZON BELÜL IS PÉCS MELLETT DÖNTÖTTEK.



Mit szeretnek Magyarországon?

A MÁRCIUSTÓL NOVEMBERIG TARTÓ MADÁRCSICSERGÉS ÉS NAPSÜTÉS, A MESEBELI TERMÉSZETI KINCSEK, FINOM ÉTELEK EGYARÁNT MEGSZÉPÍTIK AZ ITT TÖLTÖTT ÉVEIKET. SOKAN SZÍVESEN LÁTOGATJÁK ÉTTERMEINKET, AHOL KI IS PRÓBÁLNAK OLYAN TRADICIONÁLIS MAGYAR FOGÁSOKAT, MINT PÉLDÁUL A BAGGYLÁS, LÁNGOS VAGY ÉPPEEN A CSIRKEPAPRIKÁS. KEDVELT ITAL NÁLUNK IS A PÁLINKA, DE EGY JÓ BALATONI VAGY ÉPPEEN VILLÁNYI BORNÁK IS NEHEZEN TUDNAK ELLENÁLLNI.

SOKAN UTAZNAK AZ ORSZÁGON BELÜL, BUDAPEST ÉS A BALATON IS GYAKORI KIRÁNDULÓ CÉLPONT. PÉCS, ÉS A KÖRNYÉK LÁTVÁNYOSSÁGÁIT IS GYAKRAN LÁTOGATJÁK, AZ ORFÚI TÓ, AZ ÁLLATKERT ÉS EGYÉB KIRÁNDULÓHELYEK

IS MEGTELNEK A TAVASZ VÉGI-NYÁR ELEJI IDŐSZAKBAN. A KIRÁNDULÁSHOZ SZÍVESEN VÁLASZTJÁK A TÖMEGKÖZLEKEDÉST, A PONTATLANSÁGTÓL ÉS AZ ESETLEGES JÁRATKIMARADÁSOKTÓL ELTEKINTVE A VONATOT ÉS A BUSZT IS KEDVELIK.

PÉCS NYUGODT LÉGKÖRE, KEDVES LAKÓI ÉS A SOK-SOK PROGRAMLEHETŐSÉG TERET AD A CSODÁS EGYETEMI ÉVEKNEK. ÉTTERMEINK, KÁVÉZÓINK ÉS SZÓRAKOZÓHELYEINK SZÁMAS KÜLFÖLDI HALLGATÓT VONZANAK, A KEDVENCEIK KÖZÉ A LYR-T, A COOLTOUR-T ÉS A NAPPALIT SOROLJÁK. SOKAN JÁRNAK KÖZÜLÜK SZÓRAKOZNI A PÉCSI EST CAFE-BA, ILLETVE A TRAFIKBA IS.

Mi az, amit kevésbé szeretnek?

BÁR A TÖBBSÉG SZERET ITT LAKNI, VANNAK OLYAN DOLGOK, AMIKKEL MÉGIS NEHEZEN TUDTAK MEGBARÁTKOZNI. ILYEN PÉLDÁUL A PAPÍR ALAPÚ ÜGYINTÉZÉS, AMI RÁADÁSUL TÖBBNYIRE CSAK MAGYAR NYELVEN TÖRTÉNIK.

UGYAN SZÍVESEN KÓSTOLNAK MEG TRADICIONÁLIS MAGYAR ÉTELEKET ÉS SZERETIK AZ ITTHONI ÍZEKET, MIVEL SOKAN KÖZÜLÜK VEGETÁRIÁNUS VAGY ÉPPEEN VEGÁN ÉTRENDET KÖVETNEK, KEVÉS OPCió KÖZÜL TUDNAK VÁLASZTANI AZ ÉTTERMEKBEN.

A MAGYAR NYELV IS KIHÍVÁST JELENT SZÁMUKRA, MIVEL A BOLTOKBAN, KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖKÖN VAGY AKÁR CSAK A MAGYAR EMBEREK KÖZÜL IS KEVESEN BESZÉLNEK ANGOLUL, NÉMETÜL PEDIG MÉG ANNYIAN SEM. A KÜLFÖLDI DIÁKOKNAK IS SOKSZOR NEHEZEN MEGY EZEN NYELVEK ELSAJÁTÍTÁSA, ÍGY NEM A KULTURÁLIS SZAKADÉK JELENTI SZÁMUKRA A LEGNAGYOBB PROBLÉMÁT. SZERENCSERE SZEMÉLYES TAPASZTALATOK ALAPJÁN IS MONDHATOM, HOGY A TÖBBSÉG MEGLEHETŐSEN HAMAR MEGTANUL MAGYARUL, EGÉSZ MAGAS SZINTEN.

AZ ELTÉRŐ KULTÚRA, A KÜLÖNBÖZŐ SZOKÁSOK NEM KÖNNYÍTIK MEG AZ ELFOGADÁST ÉS AZ ÖSSZESZOKÁST, AZONBAN EGY KIS NYITOTSÁG MINDIG A SEGÍTSÉGÜNKRÉ LEHET. ÚJ VALLÁSOKAT, NEMZETISÉGEKET MEGISMERNI NEM CSAK A BARÁTKOZÁS, HANEM SAJÁT ISMERETEINK BŐVÍTÉSE SZEMPONTJÁBÓL IS ELŐNYÖS. EMBERI ÉRTÉKEINK, VÉLEMÉNYÜNK ÉS A VILÁGRÓL ALKOTOTT KÉPÜNK IS JÓ IRÁNYBA FORMÁLÓDhatnak, RÁADÁSUL A KÉSŐBBI ÉLETÜNK SORÁN IS HASZNOSÍTHATJUK A KÜLFÖLDI DIÁKOKTÓL TANULT DOLGOKAT. SOKAN KÖZÜLÜK OLYAN HELYEKRŐL ÉRKEZNEK, AHO L NEM MINDIG EGYSZERŰ AZ ÉLET, DE LEGALÁBBIS TELJESEN MÁS MINT ITTHON.

Beilleszkedés, barátkozás a magyar hallgatókkal – Könnyen ment?

KARUNK ÉS AZ EGYETEM IS TÖREKSZIK A KÜLFÖLDI ÉS MAGYAR DIÁKOK KÖZÖTTI TÁVOLSÁG MÉRSÉKLÉSÉRE. JÓ PÉLDA ERRE A KÖZÖS GÓLYATÁBOR, AZ AULA BULIK ÉS AZ INTERNATIONAL EVENING IS.

AZ UTÓBBI EGY SZUPER PROGRAM, AMELY AZ ÉVEK SORÁN ANNYIRA KINŐTTE MAGÁT, HOGY NAPJAINKRA TÖBB, MINT 50 KÜLÖNBÖZŐ NEMZET ÉTELEIT, TÁNCAIT ÉS SZOKÁSAIT ISMERHETIK MEG A RÉSZTVEVŐK. AZ EGYRE TÖBB LÁTOGATÓNAK ÖRVENDŐ RENDEZVÉNY KIVÁLÓAN MUTATJA, MENNYIRE NYITOTTAK IS TUDNAK LENNI AZ ELTÉRŐ ORSZÁGOKBÓL ÉRKEZŐK, EGYMÁS IRÁNT. FELEJTHETETLEN ÉLMÉNYEK, REMEK HANGULAT ÉS KIVÁLÓ ÍZEK, TALÁN EZ ÍRJA LE A LEGJOBAN AZ INTERNATIONAL EVENING LÉNYEGÉT.

VANNAK SAJNOS KIKÜSZÖBÖLHETETLEN AKADÁLYOK AZ ÖSSZESZOKÁSI FOLYAMATBAN. HA SOK AZ AZONOS NEMZETISÉGŰ HALLGATÓ, ŐK HAJLAMOSAK JOBBAN ÖSSZEZÁRNI, HAMARABB TALÁLJÁK MEG A KÖZÖS HANGOT EGYMÁSSAL, MINT A MAGYAR TÁRSAIKKAL. SOKSZOR NEHÉZ FELFEDEZNI AZT A NYELVET IS, LEGYEN AZ ANGOL, NÉMET VAGY AKÁR A MAGYAR, AMELYET MINDKÉT FÉL MEGFELELŐ SZINTEN BESZÉL. EBBEN A KARI VÁLASZTHATÓ ÓRÁK SOKAT TUDNAK SEGÍTENI.

NEKÜNK, MAGYAR HALLGATÓKNAK NAGY SZEREPÜNK VAN A BEILLESZKEDÉSI FOLYAMATUKBAN. SEGÍTŐ KEZET NYÚJTHATUNK SZÁMUKRA, A FENTI KÖZÖS RENDEZVÉNYEK PEDIG MEGADHATJÁK EHHEZ A KEZDŐ LÖKETET.



Na és a honvágy?

MINDANNYIUNKNAK NEHÉZSÉGET JELENT ELSZAKADNI OTTHONRÓL, A SAJÁT ORSZÁGUNKTÓL, AHOL ÉLETÜNK NAGY RÉSZÉT TÖLTÖTTÜK. HÁTRA HAGYVA A CSALÁDOT, BARÁTOKAT, HÁZI KEDVENCEKET, BELEVÁGNI VALAMI ÚJBA ÉS ISMERETLENBE. EZ A MAGYAR HALLGATÓK SZÁMÁRA SEM ISMERETLEN, ÍGY MEGKÉRDEZTÜNK NÉHÁNY KÜLFÖLDI DIÁKOT, ŐK HOGYAN KÜZDÖTTEK MEG, A SOKSZOR A LEGNAGYOBB ELLENSÉGET JELENTŐ HONVÁGGYAL. KIGYŰJTÖTTÜK NEKTEK A LEGTÖBBET EMLÍTETT JÓ TANÁCSOKAT:

1. **SPORTOLJ!** - AZ EDZŐTEREM ÉS A KÖTELEZŐ TESI ÓRÁK AMELLETT, HOGY FELTÖLTENEK ÉS KIKAPCSOLNAK, TERET IS ADHATNAK ÚJ BARÁTSÁGOK KIALAKULÁSÁHOZ.
2. **SZÓRAKOZZ!** - TUDJUK, HOGY A TANULÁST NEHÉZ ÖSSZEEGYEZTETNI A SZABAD IDŐVEL, DE A MEGFELELŐ EGYENSÚLY MIND A MENTÁLIS EGÉSZSÉGEDNEK, MIND A SZOCIÁLIS ÉLETEDNEK KEDVEZNI FOG.
3. **EGYÉL JÓKAT!** - EGY FINOM ÉTEL NEM CSAK ÉLMÉNY, HANEM LEHETŐSÉG EGY ÚJ KULTÚRA MEGISMERÉSÉRE.
4. **HÍVD FEL A SZERETTEID ÉS LÁTOGASS HAZA, AMILYEN GYAKRAN CSAK TUDSZ!** - AZ OTTHONIAKNAK IS NEHÉZ AZ ELVÁLÁS, GONDOLJ RÁJUK MINÉL TÖBBSZÖR!
5. **TANULJ!** - EGYRÉSzt LEKÖTI A FIGYELMED, MÁSRÉSzt MINÉL HAMARABB VÉGZEL VELE, ANNÁL TÖBB IDŐT TÖLTHETSZ AZ ELŐZŐ NÉGY PONT GYAKORLÁSÁVAL.



NOHA ELTÉRŐ ORSZÁGOKBÓL JÖVÜNK, MÁS AZ ANYANYELVÜNK, MÉGIS EGY DOLOGBAN BIZTOSAN EGYETÉRTHETÜNK: EGYEDÜL BOLDOGULNI A VILÁGBAN NEHÉZ. EGY TELJESEN ÚJ HELYEN -FŐLEG, HA A BESZÉLT NYELV IS ISMERETLEN SZÁMUNKRA- A HÉTKÖZNAPI, EDDIG EGYSZERŰNEK TŰNŐ FELADATOK IS KIHÍVÁSOK LEHETNEK. SEGÍTSÜK ÉS TÁMOGASSUK EGYMÁST ÉS ÉLJÜNK A LEHETŐSÉGEINKKEL!

ÍRTA: PÁL BOGLÁRKA

A Fogorvostudományi Kar megalósítása

Mikor és hogyan fogalmazódott meg az ötlet a szakról karrá való továbblépésről? Hogyan indult el a folyamat?

Erre a kérdésre úgy tudok legjobban választ adni, ha visszamegyünk az időben. A második világháborúban a "vészorszak" gyakorlatilag megtizedelte a magyar fogorvosi szakmát, hiszen nagyon sok volt a zsidó származású kolléga. Az 50-es években arra az elhatározásra jutott a magyar állam, hogy növelni kell az orvos és fogorvos képzés létszámát a korra jellemző SZTK rendszer megfelelő működése és ellátottsága végett. Ennek okán létrejött az első önálló fogorvosképző hely Budapesten, mely független volt az általános orvosi képzéstől. Ettől kezdve nagyon hosszú ideig úgy működött a fogorvosi oktatás, hogy az általános orvosi képzésen egy évfolyamból egy csoportot - ez olyan 12-20 fő között változott - a fogorvostudománynak dedikáltak. Ekkor még együtt végezték a tanulmányaikat az általános orvostanhallgatókkal, egészen a klinikumig. Ezután sorra jöttek létre a vidéki egyetemeken is a külön fogorvostudománynak dedikált karok. A 90-es években Debrecenben, 2007-ben Szegeden - egyedül Pécsen nem beszélhettünk még róla. Tehát az ötlet régre nyúlik vissza.

A megfogalmazódott gondolat és a kezdő lépés egy 1998-as Kari Tanácson született meg. Itt egy olyan határozat készült, melyben Dr. Bauer Miklós rektor megbízta Prof. Dr. Szabó János professzor urat, aki abban az időszakban igazgatta a fogorvosi képzést, hogy kezdje meg az előkészítést a Fogorvostudományi Kar megalakításához.

Ez a megbízás sajnos lekerült a napirendről, mivel a 2000-es évek elején a POTE, a Janus Pannonius Egyetem, az Egészségtudományi Főiskola és a pécsi felsőoktatási intézmények egybeolvadtak és létrejött a PTE, vagyis a Pécsi Tudományegyetem. Ez egy gazdasági átrendeződéssel járt, melyben nem volt egészen kiforva, hogy hogyan oszlanak meg a költségek, hallgatói létszámok. Ennek a gazdasági helyzetnek sok idő kellett a rendezésére és egy átmeneti időszakban úgy tűnt, hogy nem is kivitelezhető a Fogorvosi Kar megalakítása



Interjú Dr. Nagy Ákossal

Időközben beindult az angol és német nyelvű képzés a 2000-es évek elején. Növekedett a hallgatói létszám és szép lassan újra előkerült a megalósítás ötlete.

Én 2009-ben lettem klinikaigazgató, majd 2012-ben kerültem a szak vezetői pozíciójába. Ekkor már szépen lassan rendeződtek az oktatási bevétel kérdései, az idegen nyelvi képzés bevételei, majd a 2010-es évek elején ennek jelentős növelésére került sor.

Közben egy állami pénzügyi megosztásról szóló rendeletben az államilag finanszírozott képzőhelyeknek a létszámát csökkentették. Így csökkent a közgazdaságtudománynak, a jogi és a mérnöki képzésnek a létszáma az orvostudományi oktatás javára. Az ezelőtti időszakig 20 magyar hallgatót lehetett felvenni első évfolyamban, ami először fölment 50-re, majd 60 főre. Amikor szakvezetői pozícióba kerültem, az összhallgatói létszám 200-220 körül volt. Manapság ez a szám felment 450-500 fő körülire. Ez a hallgatói létszámnövekedés azért fontos, mivel van egy minimum szám, ami szükséges a kar titulus megszerzéséhez.



A hallgatók elégséges száma mellett a Magyar Oktatási központ meghatározta, hogy egy adott tantestületben mennyi és milyen tudományos fokozatú oktatónak kell lennie. Ezek megvalósítása nem egyik napról a másikra történik, de a kritériumoknak megfelelően manapság: magas fokozatú minősítést szerzett Prof. Dr. Szalma József professzor, jó úton halad Dr. Lempel Edina doktornő, és Dr. Turzó Kinga doktornő is, aki már habilitációjával érkezett hozzánk Szegedről.

Ezek mellett az infrastruktúrális követelményeknek is megfelelően. Megépült az új klinikai központ és elkészült a MediSkills fogorvosi képzésének dedikált része is. Így mind a személyi, mind a tárgyi követelményei megvannak annak, hogy megalakítsuk az önálló Fogorvostudományi Kart.



Milyen nagyobb mérföldkövei voltak ennek a folyamatnak?

Amikor engem 35 éves koromban megkerestek, hogy vegyük elő ezt a régóta dédelgetett projektet, nagyon jó alapokat kaptam hozzá. Kari színvonalú oktatás és fogorvosképzés zajlik itt a 70-es évektől kezdődően, ez nem kérdéses. Ebben az időszakban nyitott meg a Dischka Győző Klinika, mely országos szinten is jó oktatási és ellátási helyet jelentett. Rendkívül modern képzőhely volt. Ezt a helyszínt időközben kinőtte a hallgatói létszám, mivel körülbelül 400 hallgatóra jutott 60 gyakorló fantom. Így kellett egy új épület és megszületett az új klinikai központ, mely nagy mérföldkő volt mind a hallgatószámában, mind az infrastruktúrális fejlődésben.

A másik fontosabb lépés a kurikulum reform volt, melyet Prof. Dr. Radnai Márta professzor asszonnyal a 2010-es évek végén végrehajtottunk. Ebben a fele-fele arányú orvosi-fogorvosi tantárgy kreditérték eloszlását eltoltuk 62-38-ra, így jelentős kreditcsökkenést hajtottunk végre mind az anatómiai, mind más nagy kreditértékű alapozó és preklínikai tárgyak esetén a fogorvosi oktatás javára. Ezek mellett az általános orvoslásban fontos, de fogorvostudományi szempontból nem releváns klinikai tárgyak kreditértékét és így az óraszámát is csökkentettük. Ez egy hosszú tárgyalási folyamat eredménye, de véleményem szerint fontos lépés volt, hogy nagyobb hangsúlyt helyezhessünk a fogorvosi oktatásra.

Közben, mint említettem, az oktatóink megszerezték a szükséges kurikulumokat, így abszolvtuk ezt a kari lépcsőfokot is. Ennek a jelentősége abban áll, hogy a felsőoktatási törvény kimondja: tantárgyi előadásokat csak vezető oktató tarthat, illetve tantárgyfelelős is csak vezető tanár lehet, és csak ők hirdethetnek meg kötelező egyetemi tantárgyakat, docensként vagy professzorként. Nagyon jó a csapatunk, lelkesek, nem álltak le a PhD megszerzése után. Szóval örömteli ilyen emberek között dolgozni.

Várhatóan mikortól beszélhetünk Fogorvostudományi Karról és nem Szakról?

Minden egyetemnek van egy karalakítási szabályzata, melyben le van írva részletesen a karrá válás folyamata. Nagy vonalakban elmondva, először a Kari tanács szavazza meg, hogy kiválik például az általános orvosi karból a fogorvosi szak és önálló karrá alakul. Ez 2024. október 6-án megtörtént. Nagyon szívmengető volt nekem, mint kari tanácsi tagnak, hogy az összes jelenlévő kolléga egyöntetűen igennel szavazott, sem nem, sem tartózkodás nem volt. Külön megköszöném Dr. Nyitrai Miklós dékán úrnak a támogatását, hatalmas szerepe volt a cél elérésében.



Ezt követően rektor úr egy bizottságot hoz létre, mely ellenőrzi a megfelelő infrastruktúrát, oktatói gárdát, hallgatói létszámot, és ha minden feltételnek megfeleltünk, akkor a szenátus elé terjesztik a kérvényt. Itt a tisztelt szenátoroknak is ellenőrizniük kell a feltételeket és szavazással kell dönteniük a kérvény további sorsáról. Végül az egyetem kuratóriuma, tehát az egyetemet fenntartó szervezet szavaz arról, hogy megváltoztatja az egyetem alapító okiratát, mivel karként új szabályok és új szerepek vonatkoznak ránk.

Jelenleg rektor úr állítja össze a bizottságot, mely majd az előterjesztést fogja elkészíteni és ellenőrzi, hogy minden feltételnek megfeleltünk-e, majd összeállítja a kérvényt, melyet a szenátusnak fogunk küldeni. A folyamat ránk eső részét elvégeztük, nagy lelkesedéssel várjuk a következő lépést. Nem könnyű megbecsülni, hogy mikor kerül a szenátushoz, de reményeim szerint a 2025/26-os tanévet már önálló karként kezdehetjük meg.

Lesz-e valamilyen változás az oktatók és diákok életében?

Önálló képviselőnk lesz a szenátusban, ami nagyobb mozgásteret ad a jövőbeni döntésekre, más lesz a tárgyalási pozíciónk. Karként fogunk megjelenni minden adminisztrációs folyamatban, minden hallgatói toborzásban. Önálló hallgatói önkormányzatunk és egyéb hallgatói szervezeteink lesznek.

Összefoglalva, a hazai és nemzetközi láthatóságunk, a pályázati lehetőségünk jelentős mértékben növekszik.

Ez a mértékű önállósodás nem jöhetett volna létre a Dékáni Vezetőség támogatása nélkül. Nagyon hálás vagyok Dr. Nyitrai Miklós dékán úrnak, Dr. Németh Péter professzor úrnak, Dr. Misesa Attila rektor úrnak. Pályázati lehetőségeket biztosítottak a szakunknak és támogatást nyújtottak, melyek nélkül nem jöhetett volna létre az, ami ma a pécsi fogorvosi oktatás.

A diákok mindennapi életében látható változás nem lesz. Az oktatás ugyanúgy megosztva fog történni az Általános Orvostudományi Karral, úgynevezett „szimbiózisban” fogunk maradni.

Nincs Fogorvostudományi Kar
Általános Orvostudományi Kar nélkül.

Készítette:
Lei Márton



A gyógyítás alternatív útja: hogyan lettem orvosból kutatónő?

Cikkünkben arra próbáltam fényt deríteni, hogy vajon miért választja az orvosi egyetem elvégzése után a hallgatóknak csupán töredéke a kutatói pályát, míg a többség inkább a klinikai munkát részesíti előnyben. Volt szerencsém interjút készíteni Dr. Bock-Marquette Ildikó Abraham White Lifetime Science díjban részesült kutatóorvossal, aki őszintén mesélt a laboratóriumi munka előnyeiről és kihívásairól egyaránt.

Miért döntött a kutatás mellett, miért nem a rezidensi utat választotta?

Mert nem volt állás. De tényleg! Tehát amikor én végeztem 1990-ben, ilyen "történelmi időkben", akkor nagyon kevés állás volt a klinikán. Mert először arra gondoltam, pszichiáter leszek, csak hatodévesként, amikor sokat jártam oda, rájöttem, hogy nem tudom letenni a dolgokat az ajtón kívül. Óriási lelki teher volt. Azokat a hangokat a zárt osztályról a mai napig nem felejtettem el. Abban az időben ki volt vágva az orvosi szoba ajtajának az alja. Tehát benn volt az ügyeletes a zárt osztályon, és az ajtó alól beszűrődtek a hangok. Akkoriban, tudod, az előfelvételi fiúk voltak ott - olyanok, akiket már felvettek az egyetemre, de előtte még le kellett tölteniük a kötelező katonai szolgálatot. Ezt rengetegen borzasztóan nehezen viselték. Sok volt köztük a szuicid beteg, de akadott olyan is, aki egyáltalán nem szellett meg. Velük én meglepően jól tudtam kommunikálni - csak sajnos nem tudtam őket „letenni”, amikor eljöttem. És akkor jöttem rá, hogy ha én ezt egy életen keresztül csinálnám, belebetegednék. Pedig ott maradhattam volna - a Honvédkórházban a tábornok úr állást is ajánlott.

A másik lehetőség a patológia volt, ahol TDK-ztam, és nagyon szerettem. Minden hétfőn bejártam, sok időt töltöttem a boncteremben is. Am egy napon körbenéztem, és csak olyan embereket láttam magam körül, akiket „szinte le lehetett volna szedni a boncasztalról”. Akkor azt mondtam magamnak: „Én ezt nem szeretném egy életen át csinálni.”

Ezután jött az ötlet a Gyermekklinikáról - de sajnos ott nem volt hely. Pedig akkorra már eldöntöttem, hogy gyermekgyógyász szeretnék lenni. Néhány héttel a jelentkezés után Alkonyi István professzor úr állást hirdetett a Biokémiai Intézetben. Jelentkeztem - és ő felvett. Így lettem kutató, teljesen véletlenül. Semmi tudatos elhatározás nem volt mögötte.

Visszont amikor már közel két éve tanítottam a Biokémián, Melegh professzor úr éppen hazatért Amerikából, és elindította a Gyermekklinika genetikai labor - azt, amit most már ti az orvosi genetika részeként tanultok, és amelynek jelenleg Hadzsiev Kinga a vezetője. Akkoriban a labor még a Biofizikai Intézet sarkában működött.

Professzor úr megkérdezte, érdekelné-e valakit a gyermekklinikai genetikai labor - és én rögtön jelentkeztem. Így lettem az első PhD-hallgatója. Titkon még akkor is reménykedtem, hogy ezáltal egyszer bekerülhetek a gyermekosztályra - de végül nem így alakult. Ehelyett belemerültünk a munkába: hemofiliákkal foglalkoztunk, illetve ritka betegségek szűrését is elindította a professzor úr - tehát jócskán volt feladat.

Három évvel később, 1996-ban Melegh professzor említette, hogy lenne lehetőség két évre Amerikába menni egy ösztöndíjjal. Én akkor még nem beszéltem angolul, csak németül, így ő és Dankó István írták meg helyettem a pályázatot. Szerencsére elnyertük, és így kerültem 1996-ban Wisconsinba, egy molekuláris sejtbiológiai laborba. Ott megtanultam angolul, és amikor lejárt az ösztöndíjam, az ottani főnököm adott még egy évet.

Ezt a harmadik évet is kint töltöttem, és annak a végén ismerkedtem meg a férjemmel, Jonnal. Ez úgy történt, hogy az egyik barátom, Gabi - aki szintén a biokémiáról jött - nagyjából velem egy időben került ki Amerikába, csak ő Dallasba, én pedig Madisonba. Madisonban akkor is gyakran havazott májusban is, míg Dallasban jóval kellemesebb volt az idő. Gabi egyszer csak feldobta, hogy látogassam meg - az ő akkori párja és Jon jóban voltak, és a többi már történelem.

A harmadik év végén így végül nem jöttem haza. Elnézést kértem Melegh professzor úrtól, és elmondtam neki, hogy ha egyszer találkozna, meg fogja érteni, miért döntöttem így. Nem ez volt a tervem - ő számított rám -, de szerencsére megértette, és a mai napig jó kapcsolatban vagyunk. Ő volt az első mesterem, és örökké hálás leszek neki, hogy annak idején segítette megírni azt a pályázatot - különben sosem ismertem volna meg Jont.

Ezután sok laborhelyet végigjártam, mígnem végül Texasban Deepak Srivastava - aki éppen akkor alapította saját laborját - felvett. Ő pár évvel később Kaliforniába ment, de én Jon miatt Texasban maradtam. A későbbiekben végül itt írtam meg a Nature-cikkemet: Thymosin beta4 activates integrin-linked kinase and promotes cardiac cell migration, survival and cardiac repair.

Szóval az események szépen lassan alakultak, egyik dolog hozta a másikat. Az viszont biztos, hogy kutató teljesen a véletlen folytán lettem. Mégis megszerettem a kutatómunkát - ami különösen ironikus, hiszen annak idején a szobatársammal, Edittel mi voltunk az egyetlenek, akik nem tudták izolálni azt a fránya DNS-t biosz laboron. És lám, mégis mindkettőnkől kutató lett. A molekuláris biológia tantárgyat ráadásul nem is értem. Az egész tőlem nagyon távol állt - és különösen nem tetszett az a mód, ahogy tanították.

Kutatóként és családayként hogyan látja a kutatói pályá előnyeit és árnyoldalait? Illetve nőként mennyire nehéz érvényesülni ebben a világban?

A kutatói élet egyik legnagyobb előnye számomra a kötetlen munkaidő. Anyaként ez felbecsülhetetlen: reggel együtt ébredek a gyerekeimmel, látom, hogy jól vannak, reggeliznek, elindulnak az óvodába, iskolába, és tudom, hogy minden rendben van - a táskájukban is. Néha fejvesztve rohanok haza, majd vissza a laborba, de ezt a szabadságot az időbeosztásom teszi lehetővé. Más munkakörben ez elképzelhetetlen lenne.

Persze, előfordul, hogy éjszaka dolgozom, de akkor már alszanak, így ez kevésbé terheli a családi életet. A munkaórák száma ugyan megvan, de akkor és úgy dolgozom, ahogy az a családi ritmushoz leginkább illeszkedik. Ez óriási előny.

Ugyanakkor nőként úgy érzem, kétszer annyit kell bizonyítanom, különösen Magyarországon, de még az Egyesült Államokban is. A kutatói fizetés ráadásul mindkét országban jóval alacsonyabb, mint az orvosi praxisban dolgozóké. Úgy gondolom, hogy a klinikai kutatóorvosi státuszt nem becsülik meg eléggé, sem anyagiilag, sem társadalmilag. Cserébe viszont ott a szabadság, az önállóság - valamit valamiért.

Mindig fontos volt számomra a mentális és fizikai egészségem megőrzése, így például minden napot jógával kezdek. Orvosként, kórházi munkarendben, gyerekek mellett ez szinte lehetetlen lenne, hiszen már hajnalban indul a vizit.

Korábban, amikor még kisebbek voltak, a gyerekeimet - Antóniót és Ginát - sokszor magammal vittem a laborba. Előfordult, hogy kísérletezés közben megettettem, majd visszatettem őket a játszókába. Ez óriási segítség volt, különösen az USA-ban, ahol szülés után hat hét múlva már vissza kell térni dolgozni. A klinikumban ilyen rugalmasság elképzelhetetlen lett volna.

És ami talán a legfontosabb: nagyon szeretem, amit csinálok. A kutatás számomra sosem unalmas, nem válik rutinná, mert a technológia hihetetlen gyorsasággal fejlődik. Olyan ez, mint egy izgalmas regény, aminek sosem tudni a végét. Minden nap tartogathat valami új fordulatot - és én ezt imádom.

Persze sok a bizonytalanság, de ez a fajta alkotó szabadság egyfajta művészi attitűdöt is megkíván. Más szemszögből közelítheted meg a problémákat, mint mások - és ez felszabadító. Ugyanakkor sokan ezt a bizonytalanságot nehezen viselik, hiszen az emberek többsége inkább a biztonságot választja. Én viszont mindig is szerettem a kihívásokat.

A pályázatírás persze már kevésbé izgalmas része a munkának - gyakran úgy érzem, hogy ezzel megpróbálják elfojtani a spontaneitást. De ez a „szükséges rossz” része a rendszernek.

Sajnálatos módon sokan végül az anyagi biztonság miatt a klinikum felé fordulnak. Pedig ahhoz, hogy ezt a munkát igazán jól lehessen végezni, orvosi gondolkodásra és látásmódra van szükség. Végső soron mi is gyógyítani szeretnénk - csak más eszközökkel.

Mi (kutatóorvosok) jártunk a boncteremben. Láttunk képeket, hallottunk történeteket - és ezeket soha nem lehet elfelejteni. Engem ez hajt. Ez ad valódi értelmet annak, amit csinálok. Csak olyan témát tudok kutatni, amelynek gyakorlati haszna van - amelynek célja végső soron a gyógyítás.

Írta:
Huszár Emese

Programajánló: Kutyasétáltatás a Misina Menhelyen

A Misina Tanya és Menhely Dél-Magyarország legrégebbi állatotthona, és közel 30 fajta állatnak nyújt állandó vagy végleges otthont. Találkozhatunk árva vagy beteg vadállatokkal, a hagyományos magyar háziállatokkal, megsimogathatjuk a menhelyen lakó macskákat, elmehetünk sétálni az itt élő kutyákkal. A pécs-somogyi menhely minden nap várja a lelkes kutyasétáltatókat, délután egytől fél négyig. A kijutás busszal is viszonylag egyszerű, az Árkádnál vagy a Főpályaudvarnál felszállhatunk a menetrend szerinti járatokra, amelyek körülbelül 20 perc alatt a Somogyi templomhoz érnek, ahonnan már csak öt percet kell gyalogolnunk, s az állatok birodalmában találjuk magunkat. Az autóval érkezőket pedig egy nagy parkoló várja a menhely mellett.

Hogyan működik a kutyasétáltatás?

A kutyasétáltatáshoz előzetes bejelentkezés nem szükséges, viszont az első látogatás során az irodában regisztrálni kell. A kutyasétáltatók kapnak egy kártyát, és ennek birtokában már lehet sétálni. A kutyát a látogató választhatja ki, de természetesen a menhelyi dolgozók tudnak tanácsot adni. Egy fő egyszerre egy kutyát vihet ki, viszont ha barátokkal mész, akkor természetesen több kutyust is kiválaszthatok, amennyiben ők együtt laknak. A kutyával túrázhatsz az erdőben, vagy csak élvezheted a napsütést az állatotthon mellelfti mezőn.

A menhelyi személyzet általában minimum fél órás sétáltatást szokott kérni. Ha megvolt a fél óra, és úgy érzed, még szívesen töltenél időt más ebbel, akkor van lehetőség ismét kiválasztani egyet, majd újabb sétára indulni.



Személyes élményeim

Az elmúlt hónapokban a kutyasétáltatás az egyik kedvenc pécsi programommá vált, és bátran ajánlom minden állatbarátnak. Rengeteg fajta kutya közül lehet kiválasztani a sétapartnerét, mindenki megtalálhatja a saját habitusához illőt. Jutalomfalattal még jobban fel lehet dobni a séta hangulatát, de a simogatást is nagyon értékelik négylábú társaink. Rendkívül sok szeretetet, hálát kaphatunk e otthontalan kutyáktól, akik egész nap erre a programra várnak, könnyörgő tekintettel kérve az összes önkéntest, hogy őket válasszák a sétára. A program azonban nemcsak a kutyák számára hatalmas élmény, hanem nekünk, sétáltatóknak is. Mindig mosolyogva távozom a menhelyről, s várakozással tekintek a következő alkalom elébe. A kutyákkal való túrázás hasznára válik a fizikai egészségünknek, az pedig, hogy a barátainkkal megoszthatjuk ezt az élményt, még inkább különlegessé teszi a programot. A sétáltatás után pedig megsimogathatjuk a faházakban lakó macskákat, ezzel kicsit az ő napjukat is színesebbé tehetjük.



Hogyan segíthetsz a menhelynek?

A kutyasétáltatás mellett más módon is támogathatjuk a menhelyet, a honlapon keresztül van lehetőség jelentkezni az önkéntesi csapatba, melynek tagjai aktívan részt vesznek a marketingben, valamint a látogatók körbevezetésében. A menhely az anyagi támogatást a számlaszámukra gyűjti, valamint tárgyi adományokat, eledelt is szívesen fogadnak. A további lehetőségekről a menhely honlapján tudsz tájékozódni.



Írta:
Pontyos Kata Sára



Szabó Lili: Nihil novi sub sole(i)

A tojásfőzés az egyik legalapvetőbb ételkészítés, ám bár ez a triviálisnak elkönyvelt konyhai művelet közel sem olyan egyszerű, mint első hallásra gondolnánk. Másodpercek kérdése lehet az, hogy túlfőzzük-e, vagy pont az ellenkezőjét követjük el: hamar kiszakítjuk forró vizének közegéből. A magassföldszinten lakó Károly bácsi védjegye a tökéletes tojás, amit azon pár négyzetméteren főz, hol konyhája telepszik. Ujjonnan villanytűzhely tetején készíti őket éhség csillapítására; ezt is leváltotta, csakúgy, mint a fából finommotorikus képességek segítségével megalkotott vágódeszkat meg a kék műanyaggal fedett nyelű vajás késeket. Vett néhány új poharat is, szépen egymás mellé állíttatta őket: minőségi borhoz, pezsgőhöz, rumhoz, majd csapvízhez illőt, amik közül valószínűleg csak egy lesz használatban, de gond egy szál se: legalább akcióval terhelten jutott hozzájuk a szomszéd utca sarkán lévő kocsmá mellett nagykerből, ami azon a héten nyitotta meg a kapuit. Újul a város. Innováció az infrastruktúrában. Bezzeg a foltokban kivilágosodott és helyenként minimális karcolásokkal díszített mosogatóra búskomor komikummal néző, több évtized be- és kinyitogatását hűségesen toleráló csap ugyanaz. Megeszi lassan a vízkő.

Mindkét gyermeke lágytojáshívő volt, ő pedig sosem érezte át azt az ízlésvilágot, egyszer sem ette úgy, amikor magának csinálta. Elvileg már az unokái se így kapják meg reggelire. Pedig Németország a rekordteljesítményű, a csúcstechnológia központja - a modern alkatrészek konyhába szállítják az idő- és energiatakarékoságot, mivel elsőrangú, szupernívós gépek tömkelegével van felvértezve; egy új fejezet nyílna meg a tojásfőzés előtt. Mi itt, a magyar ugaron ilyen professzionalitásról legfeljebb csak hallhatunk a szomszéd néni unokájától, aki öthavonta jön haza ausztriai munkásszállójáról, pedig annyit keres maszekolással, hogy a fél város minőségi étkeztetését hetente finanszírozni tudná. Csak hát elissza, elnőzi. Borsos fényűzés.

Hány éve is költözött ki a fiú, tizenkettő? A lány, ahogy tehetett, költözött a fővárosba. A férje nagyvárosi mentalitásban nevelkedett, egy olyan közegben, ahol a személyisége inkább a sznobizmus jeleit tartalmazza nyomokban, mintsem a talpraesettségét. Csodás összhang, a három CSOK-pipás gyermekkel a Rózsadombon parkol a legtöbb bevétellel büszkélkedhető üzletből vett legfrissebb és -ropogósabb Mercedes. A csodajármű négy kerekén suhantak át a görög országhatáron, de nagyapához csak egyszer vitte el őket. Biztos az utak, igen,

meg az időjárás és az, hogy mikor minden klappol, szervizben köt ki az autó. Meg sok a munka, hétközben megterhelő a home office, hétvégén meg már mindenki nyugovóra tér egy vasárnapi családi ebéd helyett. Felújítás a lakásban is, sztrá-dán is, rendbe kell rakni a kertet. Pont túrázni voltak vagy a gyerekeket kellett vinni táborozni a barátaikkal, délután úszni, szombat reggel angolórára, a kettő között félúton szolfézásra a Liszt Ferencben diplomázott tanárokhoz vagy önkéntes- kedéssel segíteni az éjjeli menedékhely lakóit a szeretetszolgálat logójával ellátott pólóban, fotózkodni az ételosztó pontok előtt, mikor megtelt a kertsor. Jó embe- rek voltak. Az utca ezt mondta.

Derékszögre zárt ablaksarkok, kétszer négy darab, üvegén pára, felette többszö- rösen kiírtott penészgomba helyének maradványai, alatta lévő polcon virágföld. Ott van az ibolya. Mióta a felesége itt hagyta, mindig azt ültet oda. Ennek már két és fél éve, azóta a közösségi ház nyugdíjasainak tartott programjain se le- hetett látni, pedig mindene volt a társastánc. "Társ nélkül nem lehet" - indokolt mindig, ha rákérdeztek a szomszédok, amire minden egyes alkalommal az volt a válasz, hogy több tucait korabeli hölgy jár oda, felkérhetné őket egy táncra, nincs abban semmi. De hogy ne lenne, hiszen Károly bácsi olyan jelleggel választott párt, mint a hattyúk - egy egész életre. Ezért két és fél éve a mulatságtól pompá- zó esték helyett pasziánszal üti el idejét és hódolatát fejezi ki az ibolyának. Tuda- tosan gondozza, szelíden megsimítja, megfürdeti szívélyes szavak áradatában. Hántolás, hantolás, egyiket se végezte becsületesen. Csak egy ilyenre tud vigyáz- ni. Ibolyára. Azt mondta, nem fáj, de mikor hazahozza a virágálgalávalót, és tápol- datos földbe döfködi a magokat, belecsordul pár könnycsepp is a cserépbe.

Ma reggel is főzi a tojást, ötöt is, jó étvággal kelt a napsugarak által körbeszótt ágytakaró fedésében. Korábban olyan huszáros mennyiségeket kebeleztet be, amiből a lakóközösség jóllakhatna, viszont azóta gyomrának befogadóképessé- ge kisebb lett: a szíve darabkái lenyesték a szövetdarabkákat. Na meg az epéjé- re és a májára kínosan figyel - egy ideje a jó házi szilva se tartózkodik otthon, mert vonzó félelem, hogy újra elkezdene drasztikusan ragaszkodni valamihez, ami az idő vakfoltjával együtt folyik el.

Elkészültek. Kivette az összeset, páratlanul foglalták el helyüket a szalvéta külön- böző koordináta által meghatározott helyein, amit csak a véletlen tud ilyen sza- bályosan létrehozni. A kecses ráhelyezést követően, folytatva a rutinos metódust, mint lovak a zabot, állva ette az étket. Lassan megrágott minden egyes árva falatot, nem sürgették a percek, órák, úgyszint napirendi ponton semmi olyan, mi szükséges. Ami kell, az ráér. Csak eszik és eszik, nem nyámmog, nem csámcsog, pedig nem kell figyelnie arra, hogy ez másvalaki számára zavaró lehet, bosz- szantaná, forna tőle az agyvíze. Majd szemezne a tojáshellyel, de csak ő nézi. A ketyegő kattogott, ő pedig csupán állt, várt, nem gondolt semmire, nem volt étvágya, sose lesz. Nem lakott jól, sose fog. Hiányérzete volt, ahogy az abroszt pásztázta. Az életéből megint eltűnt valami, és ezért csakis ő vonható felelősségre, ő tette ezt.



Pillanat

Félfényű csillagkép
Pillangó szárnyán száll
Dermesztő hús-ségben
Megtorpant márványlány.

Szemlélik petty szemek
A svarcul égő eget
Nem érti miért van most
fagypontban félmeleg.

Felgyúló csillagraj
Homok közé hullik.
Kristályrács aljáról
Egy árva atom ordít.

Hiába szelte át
Szerte a mély eget,
Márványlány arcáról
Pillantást kéreget.

Megnémult árvácskán
Elmúlt a fényhullám.
Széppé lesz emléke
Márványlány szíven át.

Nagy Dominik



Csirmaz Benedek: Kétélű táska

Apámnak volt egy táskaja. Magának vette,
de nem használta sokáig. Neki ez csak egy
táska volt. Tárgy a sok közül, a
létezés cigarettájának aprócska csikkje.
Apám bölcsész volt.
Státusz: hívó.

Odaadta inkább a bátyámnak. Ő művész volt,
aki mérnöki lencsén át szemlélte a világot.
Státusz: hívó.

Ő már jobban értékelte e tárgyat, főleg az
emberi leleményességet, ami elrejtőzött
benne, tehát, hogy... tárolni lehetett benne.

Én tőle kaptam meg a táskát. Én nem tudom
még, mi vagyok. Valaki.
Státusz: kételkedő.

Belül a sok grafit és pasztellkréta
nyomai látszódtak. Ütött-kopott volt, de
nekem mégis tele volt értékkel. Muzeális
darab. A vallás és ateizmus, a művészet és
tudomány binális pengéje.
Egy kétoldalú dobókocka. Az egyikén nulla,
a másikon egyes szerepel.

Vajon nem ugyanarról a kockáról beszélünk
mindannyian... csak nyolc milliárd
oldalról?

Ironikus, mi?



Mit (t)együnk az egészségünkért?

Először is itt a tavasz, annak minden előnyével és hátrányával. Kezdjük ez utóbbival: közeledik a vizsgaidőszak, vagyis egyre több stresszt élünk meg és még a szabadidőnk is egyre kevesebb... Szerencsére azonban az egyre hosszabb nappaloknak hála még egy hosszabb nap után is van értelmi kimenni a szabadba. Kezdjük a testmozgással. A heti 150-300 perc (és lehetőleg még több) a hét minél több napjára elosztva a stressz túlélésében is hasznos. A legfontosabb, hogy azt csináljuk, ami jól esik! Van, akit a konditerem motivál (jó látni mások szenvedését), van, akit a friss levegő, másokat a társaság. Aki szeret futni, azért lehetőleg ne Pécs legforgalmasabb utcái közül válasszon útvonalat. Értem én az önfeláldozást, hogy a tüdejével tisztítja a város levegőjét, de már csak egy utcával feljebb is sokkal tisztább a levegő! Fölsétálni a TV-toronyhoz az egész napos négy fal közt ülés után pedig a tavaszi természet hangjaival, illataival és látványával tölti újra a szervezetünket. Olyan távolságra pedig, amit 20 perc alatt gyalog is meg tudunk tenni, fölösleges a buszra várni (különben is: tömeg van, közlekedés nincs).

A mozgáshoz – és az agyműködéshez is – persze energia is kell. A leg-egészségesebb forrás az összetett szénhidrátok (elsősorban zöldségek, gyümölcsök). Egyre több idényzöldség jelenik meg a boltokban. A legfontosabb, hogy változatosan! Mindjárt nem fog soknak tűnni a napi 4-500 gramm, ha fél kiló paprika helyett pár szem retekre, egy kis rukkolára, madársalátára, bébispenóra, egy paradicsomra, egy fél avokádóra gondolunk a vacsora mellé. Minél többféle, annál egészségesebb. Ugyanez igaz a gyümölcsökre is.

Az agyunk leginkább cukorral szeret működni. Nem véletlen, hogy egy kis csoki gyors segítség tud lenni. Csak ne felejtjük el, hogy ami gyorsan felszívódik, az gyorsan le is cseng. Ezért is jobb rostokban gazdag forrást (pl. gyümölcsöket) választani, vagy legalább kiegészíteni vele, hogy elnyújtott legyen a hatás. De ha már az agyunkat tuningoljuk, sokan élnek ilyenkor a kávé és az energitalok lehetőségével. A koffein csak mozgósít, az energiát itt a cukrok adnák (feltéve, hogy nem zero-energialt, vagy édesítőszeres kávéval választottunk – ne tegyük!).

Az édesítőszereket a legjobb elfelejteni. Nincs semmilyen élettani előnye, nem segít fogyni (hiszen csak becsapja az agyunkat, ami az elmaradt energiát éhség formájában meg fogja követelni). Ha már „agyszerkentés”, akkor jó választás a zöld tea. Személyes kedvencem a Zen-tea mézzel – hosszabb hatás és még pozitív egészségre gyakorolt hatásai is vannak.

Ne feledkezzünk meg a vitaminokról sem! Tablettás vitaminokra és ásványi anyagokra csak azoknak van szüksége, akik a táplálkozásukban elfelejtik a zöldségek, gyümölcsök és magvak sokszínűségét. D-vitamin – napsütés. Ne gondoljuk túl! A-vitamin helyett karotinoidokban gazdag színes zöldségek, gyümölcsök. A bogyós gyümölcsök a látásunknak is jót tesznek. Reggelire pedig egy kis zabpehely mézzel, egy csipet sóval, pár aszalt gyümölccsel (pl. mazsola), pár szem mandulával, dióval, mogyoróval, egyéb maggal főzés nélkül nemcsak gyors, de finom és egészséges indítása is a napnak.



Hajlamosak vagyunk megfeledezni a folyadékra. Legegészebb még mindig a víz (a gyümölcslevekből kimaradt a rost, de cukrokban gazdag. A tej és tejtermékek fogyasztása pedig senkinek sem ajánlott – de legalább jó a marketingje).

Még egy dolgról hajlamosak vagyunk megfeledezni: az alvás. A legtöbb ember számára a páros számú órnyi alvás a legpihentetőbb. Többet ér négy óra alvás, mint egy vizsga előtt át-tanult éjszaka. A pihentebb agy eredményesebben fogja pótolni a hiányos tényeket, mint amit a fáradt agy fel tudna idézni.

Írta:
Dr. Berényi Károly



Könyvajánló

Tisza Kata:

A legjobb hely a városban te vagy

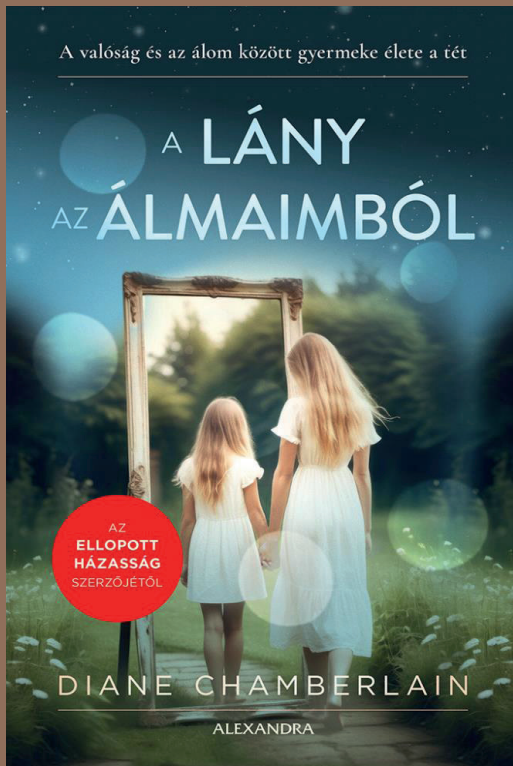
Tisza Kata verseskötete a válás traumájáról szól. Az általa teremtett új műfaj, a pszicholíra ezen kötetének legfontosabb feladata, hogy segítsen feldolgozni a veszteséget és átsegítsen a gyász különböző szakaszain. Szabadverseiben és rövid, tömör mondatain keresztül egyre mélyül önismeretünk és együttérzésünk saját magunk iránt.



Diane Chamberlain:

A lány az álmaimból

Diane Chamberlain regényeiről korábban nem is volt tudomásom, egészen addig, amíg édesanyám nem kezdett el nyaggatni, hogy „olvasd el, hogy tudjunk róla beszélni”. Így került a kezem közé A lány az álmaimból. A téma miatt már az elején a szívemhez nőtt a történet, hiszen a fő motívum az időutazás, így ennek megfelelően több idősíkon futó cselekménnyel találjuk szembe magunkat. Elsőként Caroline Sears 1970-es évekbeli életével ismerkedünk meg – Caroline éppen várandós, ám sajnos egy súlyos szívhiba (hipoplaziás bal szívfél szindróma) miatt az akkori orvostudomány állása szerint nem tudják meggyógyítani a kislányát. Sógora, Hunter szerint azonban van rá lehetőség, hogy egy méhen belül elvégzett műtéttel megmenthető legyen a gyermek élete – a bökkenő viszont az, hogy ez a műtét 2001-ben érhető csak el. Caroline vonakodva fogadja sógora ötletét, nem egyszer fontolgatja pszichiáterhez való irányítását, amikor indirekt (kórházba érkezésekor Hunter meglepően jól ismert egy rádióból felcsendülő Beatles dalt, ami abban az időben, 1970-ben még csak aznap jelent meg) és direkt jelek alapján mégis megbizonyosodik arról, hogy Hunter igazat mond és az időutazás egy igenis valós dolog.



Így történik tehát, hogy Caroline elutazik 2001-be. Az időutazáshoz nem kell mást tenni, mint az előre jól meghatározott pillanatban elrugaszkodni egy legalább 5 m magasságban lévő létesítményről, s egy portálon keresztül máris a jövőben találhatjuk magunkat.

Az időutazásnak azonban megvannak a maga szabályai: egy utazó nem bolygathatja sem a múltat, sem a jövőt; bármilyen apró vihar vagy megingás az éterben megzavarhatja az utazás folyamatát; és egy ember maximum négyszer utazhat – az ötödik útról eddig ugyanis még senki nem tért vissza.

Caroline 2001-ben szembesül a világ óriási mértékű fejlődéséről, a mobiltelefonok és laptopok megjelenéséről, s Hunter édesanyjának (aki az egész utazás feltaláló fizikusa) segítségével által navigáldik.

A műtétet sikeresen elvégzik, Caroline babája épségben meg is születik, ám fejlődési rendellenessége miatt fokozott fertőzésveszélynek van kitéve, így sokáig az intenzív osztályon tartják megfigyelés miatt, aminek Caroline nem igazán örül – ugyanis Hunter kiszámított négy 1970-be tartó portált számára, különböző időpontokkal, az ideje viszont fogytán volt. Emiatt 1970-be kislánya nélkül tér vissza. Újabb utazása 2001-be azonban a szeptember 11-ei katasztrófa miatt meghiúsul, és Caroline 2013-ban találja magát. Kiderült, hogy ez alatt a 12 év alatt a lány a nevelőszülőkhöz került, s Carly mindenképpen meg akarja találni a családot és valamilyen formában visszaszerezni a lányát. Ám ahogy szembesül a ténnyel, miszerint lánya a lehető legjobb családba csöppent, kénytelen elfogadni a helyzetet és beérni azzal, hogy épségben talált rá 2013-ban.

Nem gondoltam volna, hogy új kedvencet avatok a közeljövőben, de most ez bekövetkezett. Kíváncsian várom az író újabb regényeit elolvasására.



Palotás Petra: Kékestető

„1932-ben, közvetlenül a Mátrafürdői szanatórium megépítése után Kékestetőn megnyitja kapuit az ország első gyógyszállója. Bár a hotel elsősorban a jómódú vendégeknek kínál kezeléseket, váratlan eseményeknek köszönhetően Ilka, a gyári munkás Miklós lánya is elutazhat a Mátrába, gyógyírt keresve a több éve tartó nehézlégzésére és köhögési rohamaira.

A 17 esztendő gimnazista lány itt ismerkedik meg Bálinttal, az első világháborúban megsérült katonatiszttel, Erzsivel, a Gyöngyösről származó ápolónővel, Otíliaval, a szintén betegeskedő, idős dívával és még jó pár pácienssel, akikkel néhány hétre összefonódik az életük.

Álmok, félelmek, vágyak találkoznak a háromszintes épület folyosóin és az erdő hólepte, az égbe kapaszkodó fái alatt. Ki milyen titkot hozott magával a havas hegycsúcsra, mekkora veszélyt jelentenek az épület körül ólálkodó farkasok és az éjjelente felbukkanó sötét alak? Ki hagyhatja el gyógyultan az intézetet, és ki az, akit nem tudnak megmenteni a kezelések?”

Még januárban került elhatározásra, hogy mivel a decemberi, karácsonyi időszakban nem tudtam elég időt ünnepi könyvek elolvasására szánni, január-februárban teszem ezt meg. Ennek egyik kellemes csalódása volt Palotás Petra legújabb regénye, amely számomra egy kedves, limonádészerű történetként indult, idővel azonban, ahogy megismerkedünk a szereplőkkel, életűtjünkkel, komolyabb hangvételre vált. Mindenképpen ajánlós regény!



Freida McFadden: A téboly otthona

„Egy történet, amelyben nincs bárány.
Csak farkasok vannak.

Üdv a családkban – fogad az elegáns Nina Winchester új házvezetőnői állásomban. Ez a munka az egyetlen esélyem, hogy új életet kezdjek. Itt az lehetek, akinek csak látszani akarok. Csakhamar rá kell azonban jönnöm, hogy Winchesterék titkai a sajátjaimnál is sokkal sötétebbek és ijeszítőbbek.

Nap mint nap lelkiismeretesen kitakarítom munkaadóim fényűző otthonát, elhozom a lányukat az iskolából, és ízletes vacsorát főzök az egész családnak, majd apró padlásszobámba térek elköltöni a magam jóval szerényebb vacsoráját.

Igyekszem tudomást sem venni róla, hogy Nina gyakran csak azért csinál felfordulást, hogy kárörvendve nézze, ahogy összetakarítok, hogy miféle blőd hazugságokat gyárt a lányáról, és hogy mint válik Andrew, a jóképű férj napról napra elgyötörtebbé. De ha olykor Andrew fájdalommal telt, szép, melegbarna szemébe nézek, nem tudom megállni, hogy elképzeljem, milyen is volna Nina helyében lenni. Birtokba venni impozáns gardróbját, puccos kocsját és tökéletes férjét.

Fel is próbálom egyszer egyik ragyogóan fehér estélyijét, csak hogy lássam, hogy áll. Ő persze rájön, s mire én megtudom, hogy padlásszobám ajtaja csak kívülről zárható, úgy tűnik, már késő.

Csakhogy Winchesteréknek sejtelmük sincs, ki vagyok én. És mire vagyok képes.



Freida McFadden története olyan gyorsan kúszott be a bőröm alá, mint semelyik másik történet, amit a közelmúltban olvastam. Létezik az a mondás, hogy „minden okkal történik” – nos, ez teljes mértékben igaz erre a regényre. Kezdetben együttérzünk a házvezetőnőként új életet kezdő Millie-vel, egy kanál vízben meg tudnánk fojtani Ninát, s valamennyien sóvárgunk a jóképű, figyelmes férj, Andrew iránt. Időközben azonban fordul a kocka, és rájövünk a család, valamint Millie sötét titkára is.

A krimirajongók méltó kötetként tekinthetnek A téboly otthonára, s a műfajt kezdők számára tökéletes indítódarabként szolgálhat. A regényből készült film 2025. decemberben kerül bemutatásra Amanda Seyfried és Sydney Sweeney főszereplésével.

Írta:
Kósi Zsófia

Koffein Kisokos 2.

Miért érezzük magunkat néha túl élénknek egyetlen kávé után, míg máskor szinte hatástalannak tűnik? A koffein szerkezeti lebontása, hatásmechanizmusai és ezek egyéni különbségei izgalmas összefüggéseket tárnak fel az életmód, a hormonok és a genetika világában.

Koffein a szervezetben

Szájon át történő fogyasztást követően a koffein felszívódik a vérbe. A felszívódás gyakorlatilag 45 perccel a bevitt követően le is zajlik, a vérplazmában lévő maximális koffein koncentráció 15-120 perccel a fogyasztás után tetőzik. A koffein felezési ideje körülbelül négy óra, bár ez az időtartam bizonyos csoportokban, például terhes nőknél, dohányosoknál és károsodott májműködésű egyéneknél csökkenhet vagy éppen megnőhet.

Érdekes, de néhány tanulmány alapján úgy tűnik, számos étrendi szokás befolyásolhatja a koffein metabolizmusát. Nem is gondolnánk rá, de például a grapefruitlé fogyasztása 23%-kal csökkenti a koffein kiürülését és 31%-kal meghosszabbítja a felezési időt. A brokkoli - és általánosságban a káposztafélék fogyasztása -, valamint a nagy mennyiségű C-vitamin növeli a koffein clearance-t.

A gyümölcsökben és zöldségekben széles körben megtalálható flavonoid, a kvercetin befolyásolja a koffein és a paraxantin metabolizmusát, és főként az utóbbi vegyület vizeletkiválasztását csökkenti 32%-kal; a koffein számos más metabolitjának kiválasztását is megváltoztatja.

Női egészség

Terhesség alatt a koffein metabolizmusa jelentősen lelassul, különösen a harmadik trimeszterben. Ez elsősorban a koffein metabolizmusáért felelős fő enzim (CYP1A2) aktivitásának csökkenésével magyarázható, ami a koffein felezési idejének meghosszabbodásához vezet. A koffein metabolizmusa a szülés után néhány héttel tér vissza a normál szintre.



Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) azt javasolja, hogy a terhes nők napi koffeinbevitel ne haladja meg a 200 mg-ot, minden forrásból összesítve!

Az orális fogamzásgátlók alkalmazása szintén jelentősen lassítja a koffein lebontását, és megduplázza a koffein felezési idejét, különösen a menstruációs ciklus második felében, a luteális fázisban.

A koffein és az alkohol esete - az ír kávé, rum & cola, Espresso Martini -

Az alkohol gátló hatást fejt ki a CYP1A2 enzimre, amely a koffein metabolizmusában kulcsszerepet játszik. 50 g alkohol (kb. 2-3 pohár bor vagy 1-2 korsó sör) napi fogyasztása 72%-kal meghosszabbítja a koffein felezési idejét, és 36%-kal csökkenti a koffein eliminációját a szervezetből.

A koffein nem képes semlegesíteni az alkohol hatását, így nem csökkenti az alkohol által okozott motoros vagy pszichológiai tünetegyütteseket, és nem javítja a vezetési képességet, annak ellenére, hogy fokozza az éberséget és a reakcióidőt!

Milyen genetikai eltérések felelősek a koffein különböző gyorsaságú lebontásáért?

A koffein lebontásának legfőbb útvonala a CYP_{1A2} enzimrendszeren keresztül történik. Ez az enzimrendszer végzi a koffein N-demetilációját, amely az elsődleges lépés a koffein metabolizmusában, és lehetővé teszi a metabolitok (paraxantin, teobromin, teofillin) képződését.

A CYP_{1A2} gén polimorfizmusai így hozzájárulhatnak a koffein metabolizáció különböző gyorsaságához.

CYP_{1A2}*_{1A} allél (vagyis a „vad típus”): ez az „aktív” allél, amely normális vagy gyors koffeinlebontást tesz lehetővé. A koffein gyorsan lebomlik a májban, és rövidebb a biológiai felezési idővel kell számolni ezeknél az egyéneknél (2,5-4 óra). Általában kevésbé érzékenyek a koffein szív- és érrendszeri hatásaira (pl. tachycardia), s náluk a magas koffeinfogyasztás védő hatású lehet bizonyos betegségekkel szemben (pl. Parkinson-kór).

CYP_{1A2}*_{1F} allél (polimorf allél): ez egy mutáció következménye, ami csökkent enzimaktivitáshoz vezet, tehát az ilyen alléllal rendelkező személyek lassabb metabolizálók lesznek! A koffein lassabban metabolizálódik a szervezetben, a felezési idő 6-10 óra is lehet. Kutatások szerint megnövekedett a szív- és érrendszeri betegségek kockázata, ha napi 200 mg-nál több koffeint fogyasztanak. Ezek az emberek fokozott hajlammal rendelkezhetnek alvászavarokra és a szorongásra.

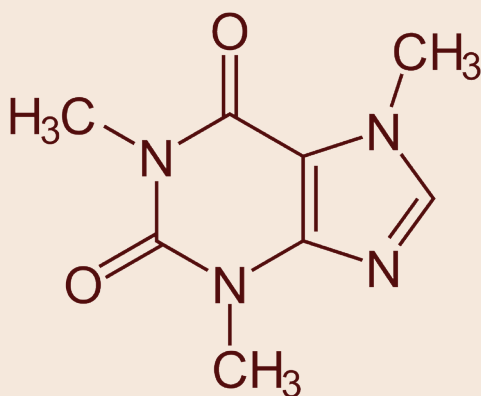
A koffein intenzívebben hat, így kisebb adag is elegendő a kívánt hatás eléréséhez.

Azonban vagy egy másik gén is, aminek polimorfizmusát feltételezik a koffein egyénként változó hatásának hátterében. Az ADORA_{2A} gén az adozin A_{2A} receptor kódolásáért felelős, amely a központi idegrendszerben, különösen a bazális ganglionokban és a striatumban expresszálódik. A koffein - mint ahogy azt előző cikkünkben említettük - adozin antagonist, vagyis gátolja az adozin receptorok működését, fokozza az éberséget és csökkenti a fáradtságérzetet.

A legjobban tanulmányozott polimorfizmus az úgynevezett rs5751876 (1976T>C), amely egy C>T báziscserét eredményez. A TT genotípusú egyének kevésbé érzékenyek a koffein szorongásfokozó hatására, és általában magasabb koffeinfogyasztás mellett sem tapasztalnak negatív mellékhatásokat. Ezzel szemben a CC genotípusú emberek fokozott érzékenységet mutatnak a koffein által kiváltott szorongásos válaszra, valamint hajlamosabbak az alvászavarokra, mivel a receptorok fokozott aktivitása miatt a koffein erőteljesebb gátló összhatást fejt ki az adenozin jelátvitelre.

A heterozigóta TC genotípusú hordozók közepes érzékenységet mutatnak a koffeinre, amely egyéni tolerancia függvényében változhat.

Az ADORA2A gén további polimorfizmusai, mint például az rs2298383, rs4822492 és rs3761422, szintén befolyásolják a koffein-indukált alvászavarok és szorongás kialakulásának kockázatát. Egyes vizsgálatok kimutatták, hogy az rs2298383 G allél hordozói nagyobb valószínűséggel tapasztalnak inszomniát koffeinfogyasztás után, míg az rs4822492 polimorfizmus az alvási latencia meghosszabbodásával hozható összefüggésbe. Ezen polimorfizmusok hatása azonban CYP1A2 génnel, a koffein metabolizmusáért felelős enzim kódoló génjével is kölcsönhatásban áll. Azoknál, akik CYP1A2 lassú metabolizálók és ADORA2A CC genotípusúak, a koffein sokkal lassabban ürül ki a szervezetből, és hosszabb ideig blokkolja az A2A receptorokat, fokozva a szorongási hajlamot és az alvászavarok jelenlétét.



Klinikai szempontból az ADORA_{2A} polimorfizmusok farmakogenetikai jelentőségére egyre nagyobb figyelem összpontosul, különösen a pszichiátriai betegségek (generalizált szorongás, pánikbetegség, inszomnia) kezelésében. Egyes kutatások szerint a CC genotípusú egyének fokozott érzékenysége miatt számukra a koffein teljes kerülése javasolt, míg a TT genotípusú egyének akár napi 3-4 csésze kávé is tolerálhatnak negatív hatások nélkül. Az ADORA_{2A} polimorfizmusok továbbá a koffein indukálta tachycardia és a szív-érrendszeri betegségek kockázatának predikciójában is szerepet játszhatnak, mivel a fokozott adenosin receptor aktivitás növeli a szimpatikus idegrendszer aktivitását, potenciálisan hozzájárulva szív- és érrendszeri patológiákhoz.

A téma természetesen intenzív kutatások tárgya.

Összességében elmondható, hogy a koffein hatásmechanizmusai, lebontása és az ezek mögött húzódó genetikai variabilitás szoros összefüggésben állnak az életmódbeli tényezőkkel és az egyéni biológiai sajátosságokkal. A koffein fogyasztásának személyre szabott megközelítése a jövőben fontos szerepet játszhat a prevencióban és bizonyos betegségek kockázatának csökkentésében.



Írta:

Váradí Kata, Grunda Jócó



- POE -

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK



MI IS AZ A POE?

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

HOGYAN ÉS MIKOR CSATLAKOZHATOK AZ EGYESÜLETHEZ?

Az egyesülethez az év bármelyik időszakában csatlakozhatsz, évfolyamtól függetlenül. A POE rendelkezik egy hivatalos Facebook- és Instagram-oldallal is, valamint a Facebook felületén három zárt csoporttal (külön csoportok a CP-programoknak, Teddy foglalkozásoknak, prevenciók eseményeknek). E felületeken értesülhetsz a programokról, a pontszerzési lehetőségekről, emellett itt lesznek információk az egyesületbe történő jelentkezésről, a tagdíj befizetésének menetéről. A Facebook-csoportokhoz az egyetem bármelyik hallgatója csatlakozhat, ehhez még nem szükséges tagnak lenni.

MILYEN KIUTAZÁSI LEHETŐSÉGEK VANNAK?

Az IFMSA egy hónapos cseregyakorlati lehetőséget kínál a tagoknak. E cseregyakorlatoknak két fajtája van, a SCORE és SCOPE. A SCORE egy tudományos cseregyakorlat, melynek során a jelentkező hallgatók egy kutatómunkában dolgozhatnak az adott külföldi országban. A SCOPE pedig orvosi szakmai gyakorlatokat foglal magába, ezzel teljesítheted például a nyári kötelező gyakorlatot, de valamelyik hatodéves gyakorlatodat is csinálhatod külföldön. Fontos megjegyezni, hogy SCOPE-ra legkorábban harmadévesként jelentkezhetsz, de SCORE-t már akár az első év után is kipróbálhatod.

HOGYAN UTAZHATOK?

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

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

Az elnyerhető országok minden évben változnak, tavaly SCOPE-n a következők voltak: Spanyolország, Portugália, Olaszország, Franciaország, Málta, Lengyelország, Litvánia, Románia, Törökország, Észak-Ciprus, Macedónia, Mexikó, Tunézia, Egyiptom, Brazília, Tajvan, Indonézia. A SCORE esetében szintén izgalmas úti célok közül választhatnak a pályázók: Dél-Korea, Indonézia, Egyiptom, Mexikó.



MILYEN PROGRAMOKON, ESEMÉNYEKEN GYŰJTHETEM A PONTJAIMAT?

Három nagy programcsoportot tudunk megkülönböztetni az egyesület keretein belül.

Prevenációs programok:

A POE-nak több különböző prevenációs szekciója van: mentálhigiéné, kardiovaszkuláris- és tumorprevenáció, drog-, alkohol- és dohányzás prevenáció, obesitas-prevenáció, antimikrobás- és immunizációs prevenáció, elsősegélynyújtás.

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

A prevenációs szekciók előadásokat is szerveznek. Az előző években ezek során tagjaink hallhattak a Parkinson-kórrol, a sclerodermáról, a szervadományozásról, a bőrápolásról, az önkéntességről, és a mellrákról.

A POE-tagok mindemellett lehetőséget kapnak arra, hogy középiskolákban és általános iskolákban prevenációs órákat tartsanak. A POE-tevékenységek közül az óratartással lehet a legtöbb pontot szerezni.

Plusz érv mellettük, hogy javítják az előadói képességet, amely később egy TDK-konferencián, vagy szakdolgozat-védésnél hasznodra válhat.

A fentebb már felsorolt lehetőségeken túl a POE próbál mindig egy kicsit újítani, 2022-ben története során először versenyt szervezett a középiskolásoknak (Potathlon), valamint szintén újdonságként februárban szűrőbuszok érkeztek Pestről, ingyenes szűrési lehetőséget (pl. PSA, vércukor, vérzsírok, csontösszetétel, általános állapotfelmérés, stb.) biztosítva a regisztráló pécsi lakosoknak és egyetemi dolgozóknak, hallgatóknak. Ezek a programok azóta is minden évben megrendezésre kerülnek.

Teddy Maci programok:

A Teddy Maci foglalkozások során hatalmas plüssmackók társaságában látogatunk el pécsi és környékbeli óvodákba. A plüssmackók belső szervekkel rendelkeznek, így az ifjú generáció tagjai műtétet szimulálhatnak rajtuk, ráadásul még műtőruhát és sapkát is viselhetnek mindeközben. Emellett pedig a Teddy Maci szakambulancián meggyógyíthatják az otthonról hozott plüssállatokat. A Teddy Maci foglalkozásokról többet megtudhatsz a Teddy Maci oktatáson, melyet ősszel tartanak a szekció koordinátorai, de ha valaki erre esetleg nem tud elmenni, nincs semmi baj, ugyanis ez nem szükséges a Maci-programokra való jelentkezéshez.

A Teddy Maci Családi Nap márciusban kerül megrendezésre, ilyenkor kisgyerekek szülei özönlik el az aulát családjukkal, hiszen számos izgalmas program várja őket: zenekar, arcfestés, kisállatok az állatmenhelyről, Teddy Maci műtét és Maci-ambulancia, és még sok más.

CP-programok:

Az IFMSA cserekapcsolati alapon működik, így tehát Pécsre is érkeznek hallgatók a nyáron, valamint páran ősszel és tavasszal. A legtöbb cserediák nyáron vesz részt a programban, ezért eltérően az előző szekcióktól, ebben a kategóriában a vakáció alatt válogathatsz leginkább az elfoglaltságok közül. A CP-programok olyan tevékenységek, melyek során a külföldi hallgatókkal tölthetsz időt. Elkísérheted őket a kórházi gyakorlatuk helyszínére az első napjokon, kirándulhatsz velük, megmutathatod nekik a várost, vagy elmehetsz velük bulizni, ugyanakkor Te magad is új kultúrákat, embereket ismerhetsz meg, javíthatod az angol nyelvtudásod, ráadásul még POE-pontokat is szerezhetsz.

Írta:

Pontyos Kata Sára



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!



Kata



Barni



Judit



Mesi



Hanci



Kriszti



Marci



Polett



Lili



Évi



Bogi



Julcsi



Zsófi



Kata



Emma



József



Dávid



Beni



Marci



Elérhetőségek:

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

