



Confabula

gólyaszám

A pécsi orvoskar lapja

Anno 1992

| Köszöntők

| Interjúk

| Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól





Tartalom

3 | Szerkesztői levél

Köszöntők

4 | Rektori köszöntő - Dr. Miseta Attila

6 | ÁOK HÖK köszöntő

8 | GYTK HÖK köszöntő

10 | Dékáni köszöntő ÁOK - Dr. Nyitrai Miklós

14 | Dékáni köszöntő GYTK - Dr. Botz Lajos

18 | Parainesis - Dr. Maradna Gyula

Interjúk

20 | Dr. Ábrahm Hajnalka

23 | Dr. Lukács András

26 | Dr. Berente Zoltán

28 | Üzenet a hallgatóknak - Dr. Balaskó Márta és Dr. Ollmann Tamás

30 | Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól

31 | Az első évről Váradí Katától

32 | Hogyan közlekedjünk Pécsen?

34 | Csatlakozz a POE-hoz

36 | Legyél Te is Romhányis!

38 | Your life @ ÁOK

40 | Segíthetek? - szösszenet a Tanulmányi Hivatal szerepéről

44 | TDK gyorstalpaló

45 | Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtár

46 | A PTE ÁOK testnevelése és sportja

49 | Pszichológiai konzultáció

Főszerkesztő:

Kiss Krisztina

Olvasószerkesztők:

Hertelendy Hanna Mária

Kiss Krisztina

Tördelőszerkesztő:

Hertelendy Hanna Mária

Címlap fotó:

Rozmán Barnabás

E számunk szerzői:

Besse Péter

Bukran Míriam

Dr. Ábrahám Hajnalka

Dr. Balaskó Márta

Dr. Berente Zoltán

Dr. Glavallyi András

Dr. Gracza Tünde

Dr. Horváth-Sarródi Andrea

Dr. Karsai István

Dr. Lukács András

Dr. Marada Gyula

Dr. Miseta Attila

Dr. Ollmann Tamás

Dr. Szabó Petra

Dr. Takács Báborka Rebeka

Dr. Trencsényi Eszter

Dr. Warta Vilmos

Édes Eszter

Kiss Krisztina

Lukácsi Viktória

Pocsaí Dóra Léna

Prof. Dr. Botz Lajos

Prof. Dr. Nyitrai Miklós

Török Emma

Váradí Kata

Fordítók:

Isabelle Boone

Richter Zsóka

Felelős kiadó:

Pénzes Martin

PTE-ÁOK HÖK elnök

Nyomda:

Sz. K. Stúdió Kft.

Élérhetőség:

confabula.szerkesztoseg@gmail.com

facebook.com/Confabula

instagram @confabull

Kedves Gólya!

A Confabula szerkesztőségének nevében szeretnék gratulálni a sikeres felvételihez! Üdvözöllek egyetemünk népes hallgatótáborában!

Eddigi életed talán legnehezebb megmérettetésén vagy túl, de máris megtetted az első lépést ahhoz, hogy megismerd a világ egyik legfontosabb és legelismertebb hivatását.

Ha őszinte szeretnék lenni, el kell mondanom, hogy innentől sem lesz könnyebb. Sőt, egymás után találsz majd Magad szemben komolyabbnál komolyabb, nehezebbnél nehezebb akadályokkal. Szerencsédre azonban, a legtökéletesebb környezetbe kerültél, hogy ezeket legyőzd. Mind az egyetem, mind hallgatótársaid állandó támogatást fognak nyújtani. Fordulj hozzájuk bizalommal akkor is, ha problémád adódott, de akkor is, ha csak ki szeretnél egy kicsit kapcsolódni, ha koccintani vagy bulizni szeretnél egyet! Biztos lehetsz benne, hogy mindig lesz valaki, akire számíthatsz.

A megpróbáltatásokból előnyöd is származik, többek között összekovácsolja a közösséget. A heti medikus csütörtökök, a sörpong, vagy a híres-hírhedt Medikus Kupa csak néhány a számos lehetőség közül, ahol sorstársaidal feledheted a mindennapok fáradalmait.

Szerencsére a PTE elkötelezte magát a hallgatók jólétének biztosítása mellett, így – a színvonalas oktatáson túlmenően – lelki, fizikai és mentális területen is számos kikapcsolódási, feltöltődési lehetőséget tudnak nyújtani.

Ebben a számban olvashatsz a YourLife @AOK tevékenységéről, a Pszichológiai Konzultációról, illetve az egyetemi sportolási lehetőségekről is.

Ezekon kívül szeretnénk Neked bemutatni az első félév meghatározó (ebből adódóan legnehezebb) tantárgyait és az ezeket oktató intézeteket. Közvetíteni szeretnénk a karok vezetőitől érkezett köszöntéseket, illetve átadni pár biztató szót a jövődöbeli oktatóidtól. Összegyűjtöttünk számodra továbbá néhány fontos információt, hogy megkönnyítsük az eligazodást az első hónapokban.

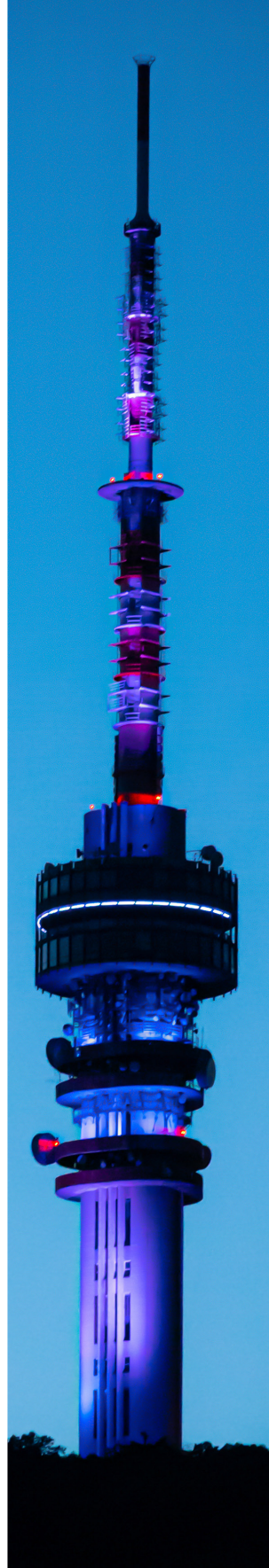
Remélem az évek során rendszeresen kezdedbe akad majd a Confabula nyomtatott száma, vagy személyesen is találkozunk az egyetem különböző eseményein.

Kövess be a @confabull instagram oldalukat is!

Életed legmeghatározóbb és legszebb éve előtt állsz, élj meg minden pillanatot!

Sok sikert, és még több kellemes élményt kívánok Neked!

Kriszti



REKTORI KÖSZÖNTŐ

Kedves Új Hallgatóink!

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

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

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



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

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

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

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

„A szerencse a felkészült elméknek kedvez!”

mondta **Blaise Pascal**. Készüljétek fel!

Üdvözlettel,

Mészáros Attila
rektor

RECTOR'S WELCOME

Dear New Students!

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

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

/Seneca/

A lot depends on how you approach learning from the first lesson. The distracting effect of interesting things outside the classroom causes difficulties for many students already during the first exam period. That's why I recommend that you carefully assess what you are capable of, take your studies seriously, so that you don't get any unpleasant surprises.



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

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

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

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

„Luck favors the prepared mind!”

said **Blaise Pascal**. Get ready!

Best regards,

Attila Miseta
rector

HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

ÁOK

Kedves Gólya!

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

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

A kihívásokkal szemben nagy segítségedre lesznek majd instruktoraid is, leendő gólyatábori csapatod vezetői. Ők tapasztaltabb me-

dikusként számtalan tanáccsal, ötlettel, segítséggel látnak majd el a tábor ideje alatt és a szemeszter közben is. Felsőbbéves hallgatótársaid társaságát egyébként is mindig érdemes lesz keresni, akár barátok révén ismerkedsz meg velük, akár egy mentorprogramban vagy egy buliban, a medikus élet kincseit, trükkjeit tőlük tudod legkönnyebben eltanulni.

És végül, de nem utolsó sorban, bármi segítségre van szükséged, kérdésed, aggodalmad akad, vagy akár ötleted támad a tanulmányaid kapcsán, vagy az orvosi élet egyéb területein, hozzánk, a HÖK-höz, mindig bátran fordulhatsz. Gyakran találkozunk majd, a híres medikus bulikban és az Egyetem épületeiben óráról órára sietségek közben egyaránt, keress minket nyugodtan akár személyesen! Irodánkkal hamarosan megismerkedsz, ott szintén fellelhetőek vagyunk, de közösségi médiás oldalainkon üzenetben is elérsz bennünket. Dolgozunk azért, hogy sok felmerülő problémának már a kibontakozása előtt elébe menjünk, és azért is, hogy megfelelően tájékoztassunk minden fontos, számotokra gólyaként releváns ügyről, programról és lehetőségről.

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

Üdvözlettel:

a PTE ÁOK HÖK csapata



STUDENT COUNCIL

UPMS

Dear Freshman!

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

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

Your instructors, the leaders of your freshman

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

And last but not least, if you need help, have questions, concerns, or even have an idea regarding your studies or in other areas of medical life, you can always contact us, the student government. We will meet often, at the famous medical parties and in the buildings of the University, between classes during the rush, feel free to look for us even in person! You will soon get to know our office, we can also be found there, but you can also reach us by direct message on our social media pages. We work to prevent many emerging problems even before they develop, and also to properly inform you about all important matters, programs and opportunities that are relevant to you as a freshman.

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

Best regards:

the UPMS SC team

HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

GYTK

Kedves Gólyák!

Először is szeretnénk nektek gratulálni a felvételeitekhez! Reméljük csodás öt vagy hat évet töltötök majd el a pécsi egyetemen. Sokféle újdonsággal, érdekességgel fogtok találkozni. Az előadások és gyakorlatok mellett egymástól is nagyon sokat tanulhattok. Érdemes nyitott szemmel járni, és minden kínálkozó lehetőséget kihasználni.

„Ez eddigi életek legnagyobb befektetése”

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

Mi, a **Hallgatói Önkormányzat**, értetek vagyunk. Segítünk, ha elakadtok bármilyen tanulmányi vagy egyetemi polgári ügyben. Emellett mennyi programmal is várunk titeket, melyeken ismerkedhettek, kapcsolódhattok és élményeket, emlékeket gyűjthettek. Szívünkhöz talán legközelebb a már hagyománnyá vált **Gyógyszerész Borklubok** állnak, melyeken havi rendszerességgel művelődhetnek a borászat iránt érdeklődő hallgatók és oktatók. Legnagyobb rendezvényünk a **Szakest**, mely jellemzően közös főzést, sorsversenyt és esti bulit takar. Továbbá igyekszünk még színesebbé tenni a hétköznapokat egy-egy **Kvízesttel**, melyeken értékes nyereményekkel gazdagodhattok.

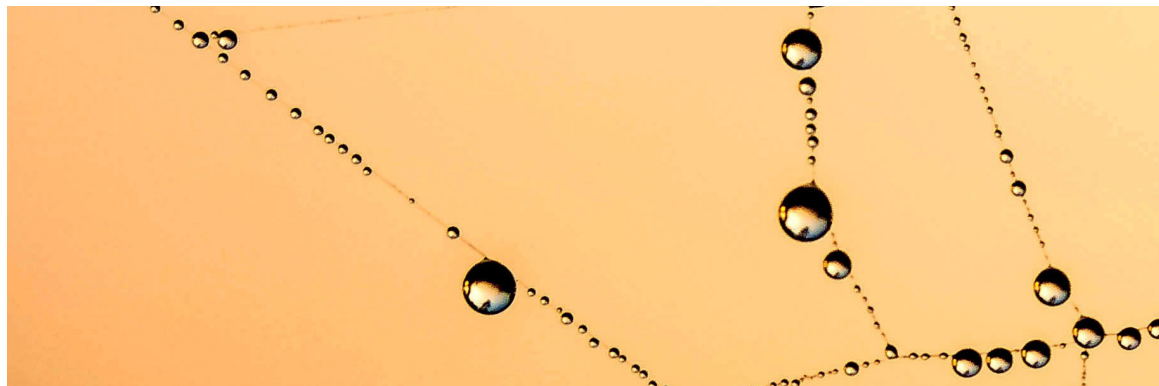
Elődeink két alapvető tanáccsal láttak el minket gólya korunkban, melyeket szeretnénk tovább adni nektek. Ezek megfogadásával rengeteg időt, energiát spórolhattok és olyan összetartó csapatná válhattok, mely egy életen át kitarthat.

Az első: együtt minden könnyebb. Legyen szó tanulásról, bulizásról vagy pihenésről.

Másodsor pedig: Tudni kell, hogy mikor van a bulizás és pihenés ideje és mikor a tanulás. Bulizós időszakban bulizni kell, tanulásban pedig tanulni. Bár evidensnek tűnhetnek ezek a tanácsok, mégis sokunk veszik el és veszti el az egyensúlyt egyetemi éve alatt. Ez, mondhatni, rendjén is van így, hiszen tanulni és fejlődni jöttünk ide. Ami fontos, hogy mindig legyen kire támaszkodni és legyen kihez fordulni a nehéz időszakokban.

Ezért mi igyekszünk mindig mellettetek lenni, érdekeiteket képviselni, álmaitokat megvalósítani. Térjete be irodánkba tanácsért, beszélgetésért vagy akár csak néhány biztató szóért. Fordulhattok hozzánk problémáitokkal vagy akár ötleteitekkel. Sose felejtsetek, hogy mi értetek vagyunk és mi minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy érdemesek legyünk a bizalmatokra.

GYTK HÖK minden egy



STUDENT COUNCIL

GYTK

Dear Freshmen!

First of all, we would like to congratulate you on your admission to the University! We hope you will spend a wonderful five or six years at the University of Pécs. You will have the chance meet many new and interesting things. In addition to lectures and practicals, you can learn a lot from each other. It's worth keeping your eyes open and taking advantage of every opportunity that presents itself.

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

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

We, the **Student Council**, are here for you. We will help you if you get stuck in any academic or university civil matter. In addition, we await you with many programs where you can get to know each other, relax and collect experiences and memories. Perhaps closest to our hearts are the traditional **Pharmacist Wine Clubs**, where students and teachers interested in wine can study the subject on a monthly basis. Our biggest event is the **“Faculty Night”**, which typically includes joint cooking, competitions and an evening party. Furthermore, we try to make everyday life even more colorful with

Quiz Nights, where you can win valuable prizes.

Our predecessors gave us two basic pieces of advice when we were freshmen, which we would like to pass on to you. By accepting these, you can save a lot of time and energy and become a cohesive team that can last a lifetime.

The first is the following: everything is easier together. Whether it's studying, partying or relaxing. And the second is the following: You need to know when it's time to party and relax and when it's time to study. You have to party during the party season, and study during the study season. Although these tips may seem obvious, many of us get confused and lose our balance during our university years. This, one might say, is okay, since we came here to learn and develop. What is important is to always have someone to rely on and someone to turn to in difficult times.

That's why we always try to be by your side, represent your interests, and make your dreams come true. Come to our office for advice, a conversation or even just a few words of encouragement. You can contact us with your problems or even ideas. Never forget that we are here for you and that we will do our best to be worthy of your trust.

Faculty of Pharmacy SC



és kollégák kutatómunkáját is.

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

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

”

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

A gyors technikai fejlődés és a fokozódó specializáció ellenére az orvostudomány és a rokon diszciplínák maradtak a legközvet-



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

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

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

Szívélyes üdvözléssel,
Dr. Nyitrai Miklós
dékán

DEAN'S WELCOME



I warmly welcome our newly arrived students!

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

Medical education in Pécs began in 1367, with the founding of the **University of Pécs**.

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

The quality of education is our most important value; our trainings are of the highest quality in all comparisons, a medical qualification from Pécs is **internationally recognized**. We offer our students not only knowledge, but also a secure future and respect. Our goal is to continuously develop with the most modern medical and educational methods, while respecting and maintaining our traditional values. In the field of research, the Faculty of General Medicine is the flagship of the University, we are at the forefront of basic biomedical and applied clinical research nationally, and we have many excellent researchers and research groups. We strive to attract the best specialists for the institution and to provide the best possible conditions for their work, but we also support the research work of colleagues starting their careers in



every possible way.

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

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

”

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

Despite rapid technical development and increasing specialization, medicine and re-



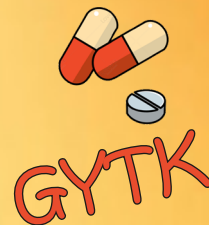
lated professions remained the disciplines based on the most direct (teacher-student, patient-treating doctor) interpersonal relationships. We are at the forefront of the digitization of education, but we also believe in the positive shaping power of the community and the importance of creating a working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

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

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

Kind regards,
Dr. Miklós Nyitrai
dean

DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ



Kedves Gyógyszerész Gólyák!

Nemzetközi és hazai viszonylatban napjainkra a gyógyszerész egy sokrétű, a gyógyszerek előállítását és gyógyszerellátást ismerő és kivitelező, a gyógyszerek hatásmechanismusának, kölcsönhatásának, a különböző gyógyszerkészítmények biológiai hatásulásának és a gyógyszerek, gyógytermékek racionális, ugyanakkor hatékony és biztonságos alkalmazásának sokoldalú szakértőjévé vált.

A végzett hallgatóink több állásajánlat közül választhatnak, számos szakterületen találnak munkát. A gyógyszerész diploma megszerzését követően lehetőség van a szakgyógyszerész-képzés tanulmányok elvégzésére is. Akit a tudományos kutatás érdekel, az a doktori (PhD) képzésbe kapcsolódhat be a diploma meg-

szerezését követően. A hallgatóinknak lehetőségük van arra, hogy közgazdasági tanulmányokat is folytassanak párhuzamosan tanulmányaik alatt a PTE Közgazdaságtudományi Karán. Az így teljesített tárgyak, úgynevezett „kreditbeosztással” a végzést követően lehetőséget adnak az ilyen irányú másoddiploma megszerzésére is. A karról bővebb tájékoztatást talál a honlapunkon (<https://gytk.pte.hu/hu>) továbbá az aktuális eseményeket követheti a közösségi oldalainkon is (www.facebook.com/ptegytk/, www.instagram.com/ptegytk/).

A Pécsi Tudományegyetemen 2000-ben indult el a gyógyszerészképzés, majd 2009-ben már angol nyelven is elindult a képzés. A fejlődés következő lépéseként a Gyógyszerésztudományi Kar 2016-ban vált önálló karrá. A Magyar Akkreditációs Bizottság akkreditációs értékelésében megállapította, hogy kiváló minőségű és napjaink követelményeinek is megfelelő képzést nyújtunk. Végzetteink 2009-től gyógyszerészdoktori („dr. pharm”) oklevelet kapnak. A Kar önálló gyógyszer tudományi doktori iskolával is rendelkezik.

A Kar kilenc szakmai-tudományos egységből épül fel: Gyógyszerészi Kémiai Intézet, Gyógyszer technológiai és Biofarmáciai Intézet, Gyógyszerészeti Intézet, Farmakognózi Intézet, Gyógyszerhatástani Tanszék, Gyógyszerészi Biotechnológia Intézet, Gyógyszerészi Biológiai Tanszék, Szerves- és Gyógyszerkémiai Intézet, továbbá 2022-ben megalakult új önálló egységként az „Egészségügyi Technológiaértékelési és Farmakoökonómiai Kutatóközpont”. 2022 őszén új szakként indítja el a biotechnológus BSc. képzést Karunk, ezzel tovább erősítettük a gyógyszerész képzésünkénél is a biotechnológia oktatási, kutatási és fejlesztési felkészültséget.

A folyamatos fejlesztés alapvető követelmény egy egyetemen. Így az utóbbi években több új oktató és kutató laboratóriummal bővült a Kar két Rókus utcai épülete. A második, úgynevezett „K” épület teljes felújítása ez év őszére készül el. Ebben 3 új hallgatói labor, 2 új előadóterem és néhány új szemináriumi terem készült el. Ki kell emelni, hogy kizárólagos hallgatói-te-

reket, helyiségeket is kialakítottunk.

A pécsi képzésben általában magyar nyelven 60-70 fő első évfolyamos hallgató kezd el tanulmányait. Az angol nyelvű képzésünk induló létszáma az utóbbi évek adatai alapján 30-50 fő körül alakult.

A viszonylag kisebb létszámú évfolyamokat azért is kedvelik a hallgatóink, mert a családi környezetben közvetlenebb kapcsolatot alakul ki az oktatók és a diákok között, interaktívabbak az órák és eredményesebbé válik ezzel a problémamegoldó és gyakorlatorientált képzésünk is.

”

Az intézetekben sokszínű kutatómunka is folyik, amely a kémiai, farmakológiai, biológiai hatóanyagkutatástól, a készítmények formulálásán keresztül, egészen a gyógyszerek optimális alkalmazásának vizsgálatáig terjed. Az oktatásba bekapcsolódnak az Általános Orvostudományi, a Természettudományi és a Közgazdaságtudományi Kar oktatói és intézetei is, igazolva a gyógyszerészeti tudományok és oktatásunk multifidiszciplináris jellegét. A járványügyi veszélyhelyzet kényszerű távolléti oktatásához is sikeresen, a hallgatók által is elfogadottan alkalmazkodott a Kar.

A kutatás és innováció a tudományos lépéstartást szolgálja. E nélkül nincs színvonalas egyetemi képzés sem. Ezekbe Önök is bekapcsolódhatnak, ugyanis lehetőségük lesz a tudományos diákköri (TDK) munkára is. A TDK keretében a graduális képzésben résztvevő gyógyszerészhallgatóink közvetlenül csatlakozhatnak egy-egy intézet, tanszék tudományos kutatómunkájához. A TDK hallgatók eredményeiket az évente tartott házi TDK konferenciákon, valamint országos és nemzetközi rendezvényeken mutathatják be. A Kar hallgatói évek óta sikeresen szerepelnek ezeken a rendezvényeken. A TDK munka hozzájárul egy sikeres gyógyszerész diplomamunka, illetve dékáni pályamunka elkészítéséhez, jó alapot ad a posztgraduális (PhD) munkára is, továbbá a végzés utáni szakterület, munkahely

„megtalálását” is segíti. Nagy hangsúlyt fektetünk arra is, hogy a hallgatóink még diákéveik alatt ERASMUS ösztöndíjjal külföldi képzőhelyekre látogathassanak és bővíthessék nyelvtudásukat, szakmai kompetenciájukat.

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

Amennyiben röviden kellene jellemezni a pécsi gyógyszerészképzést, akkor a következőket emelhetjük ki a hozzánk belépő golyáknak: hallgatóközpontú oktatás, családi légkör, színes programok, gyakorlatorientált és problémamegoldó képzés, innováció, céltudatosság, piacképes diploma, továbbá új szakmai területek hatékony integrálása a képzésbe.

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

Prof. Botz Lajos
GYTK Dékán



DEAN'S WELCOME



Dear Pharmacist Freshmen Students!

Nowadays, in international and domestic contexts, the pharmacist has become a diverse expert who knows and implements the production and supply of medications, the mechanism of action and interaction of drugs, the biological utilization of various pharmaceutical preparations and the rational, yet effective and safe use of medicines and medicinal products. Our graduates can choose from several job offers and find work in many fields.

After obtaining the pharmacist diploma, it is also possible to complete studies in the specialist pharmacist training. Those who are interested in scientific research can join doctoral (PhD) training after finishing their studies. Our students have the opportunity to study economics in

parallel during their studies at the University of Pécs Faculty of Economics. Subjects completed in this way, with so-called „credit transfer”, also give the opportunity to obtain a second degree in this field after completion. You can find more information about the faculty on our website and you can also follow current events on our social media pages.

Pharmacist training at the University of Pécs started in 2000, and in 2009, the training was already offered in English. As the next step in development, the Faculty of Pharmacy became an independent faculty in 2016. In its accreditation evaluation, the Hungarian Accreditation Committee found that we provide high-quality training that also meets today's requirements. From 2009, our graduates receive a doctor of pharmacy („dr. pharm”) diploma. The Faculty also has an independent doctoral school in pharmaceutical sciences.

The Faculty is made up of nine professional-scientific units: Institute of Pharmaceutical Chemistry, Institute of Pharmaceutical Technology and Biopharmaceutics, Institute of Pharmacy, Institute of Pharmacognosy, Department of Pharmacology, Institute of Pharmaceutical Biotechnology, Department of Pharmaceutical Biology, Institute of Organic and Medicinal Chemistry, and was established as a new independent unit in 2022 the „Health Technology Assessment and Pharmacoeconomics Research Center”. In the fall of 2022, the biotechnologist BSc will be launched as a new major. training, thus we have further strengthened the educational, research and development readiness of biotechnology in our pharmacy training.

Continuous development is a basic requirement at a university. Thus, in recent years, several new teaching and research laboratories have been added to the Faculty's two buildings in Rókus Street. The second, so-called „K” building will be fully renovated by the fall of this year. In it, 3 new student laboratories, 2 new lecture halls and some new seminar rooms were completed. It should be emphasized that we have also created exclusive student spaces and rooms.

Usually 60-70 first-year students start their studies in Hungarian language at our faculty in Pécs. Based on the data of recent years, the starting number of our English-language training was around 30-50 people.

Our students also like the relatively small number of classes because in the familiar environment, a more direct relationship develops between the instructors and the students, the classes are more interactive and our problem-solving and practice-oriented training becomes more effective. ”

The institutes also carry out diverse research work, which ranges from chemical, pharmacological and biological active ingredient research, through the formulation of preparations, to the examination of the optimal use of medicines. The teaching staff and institutes of the Faculty of General Medicine, Natural Sciences and Economics are also involved in the education, confirming the multidisciplinary nature of the pharmaceutical sciences and our education. The Faculty successfully adapted to the forced distance education because of the epidemiological emergency, and this was also accepted by the students.

Research and innovation serve to keep pace with science. Without this, there is no high-quality university education either. You can also get involved in these, as you will also have the opportunity to work in the Undergraduate Research Society (URS). Within the framework of the URS, our pharmacy students participating in graduate training can directly join the scientific research work of an institute or department. URS students can present their results at annual URS conferences, as well as at national and international events. Faculty students have been successfully participating in these events for years. The research work contributes to the preparation of a successful pharmacist's diploma thesis or dean's career, it also provides a good basis for post-graduate (PhD) work, and it also helps to „find” a specialist field and a job after



graduation. We also place great emphasis on the fact that our students can visit foreign educational institutions and expand their language skills and professional competence with an ERASMUS scholarship during their student years.

According to our data about the careers of our graduated doctors of pharmacy, the labor market recognizes their preparation both in Hungary and abroad. Our junior pharmacists have no problem finding a job. It is good to see how many fields our graduates are in, both in our country and abroad, including many excellent researchers, pharmacy managers, hospital pharmacists and chief pharmacists, company owners producing medical products, specialists in managing human clinical trials, drug registrars, and even hospital managers. A number of student programs add extra color to the education in Pécs and make student life complete. Within the framework of the Pharmaceutical Sciences Forum, our students can participate in professional presentations by nationally and internationally recognized teaching and research colleagues. The Pharmacist Students' Ball is an outstanding event of the Faculty, where our current and graduated students, as well as our instructors, meet and spend a pleasant evening. At the Pharmacists' Night, our students compete in a cooking competition in the courtyard of the Faculty's building in Rókus Street, while a grade competition and a soccer match add color to the program.

If we had to briefly describe the pharmacy education in Pécs, we can highlight the following for the freshmen students entering our school: student-centered education, family atmosphere, colorful programs, practice-oriented and problem-solving training, innovation, sense of purpose, marketable diploma, and the effective integration of new professional areas into the training.

Finally, I wish you a lot of strength and endurance for the coming years, as well as a pleasant stay in Pécs. Have patience for the more laborious acquisition of the foundational knowledge of the first years. The most decisive years of your lives are coming. You turn from young people into adults, from students into professionals. Please strive to make these years one of the most profitable investments of your life!

Prof. Lajos Botz
GYTK Dean

Parainesis az elsős fogorvostanhallgatókhoz



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

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

Azt bizonyára mindenki tudja, hogy a képzés kreditrendszerben történik. Higgyék el, ez a rendszer sokkal inkább hallgatóbarát, mint ok-

tatóközeli. Nagyon röviden összefoglalva: vannak **kötelező tárgyak**, amiket mindenkinek fel kell venni és teljesíteni is kell. Ezen kívül meghirdetünk olyan kurzusokat is, amik felvétele nem kötelező. Ezekből a hallgatók érdeklődési körüknek megfelelően tudnak csemegézni. És itt jön az első csapda.

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



A kreditrendszer ugyanis becsapós. Az órarend csak az ún. kontaktórákat tartalmazza: a rendszer felépítéséből adódóan ezek csak a tantárgyak ismeretanyagának kb. 40%-át tartalmazzák. A többit egyéni felkészüléssel (könyvtár, internet, önálló kutatómunka) kell a hallgatónak megszerezni. Ezt szem előtt tartva az egyébként sem foghíjas órarend máris zsúfolt időbeosztást takar, ami a hét öt napját szinte reggeltől estig betölti.

Távol álljon tőlem, hogy választható kurzusokat meghirdető kollégáimat szírénekhez hasonlítsam, akik csábító tárgyaikkal az időhiány feneketlen mélységébe húzzák a hallgatót.

Az alapozó modul tárgyai fontosak, amit az is igazol, hogy a fogorvostudományi kutatások jelentős részében éppen ezeket a területeket hívjuk segítségül. Klinikusként azonban fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a választható tárgyakra szánt kredit keretet nem érdemes már az első éveken





feltölteni, hiszen a klinikai modulban is kaphat a hallgató számos olyan ismeretanyagot, amit gyakorló orvosként közvetlenül is hasznosíthat.

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

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

”

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



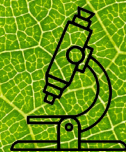
Végezetül egy jó tanács:

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

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

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

Dr. Marada Gyula
tanszékvezető
Fogpótlástani Tanszék



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

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

gekben vagy éppen a koronavírus fertőzéskor a diagnosztikában is használt PCR tesztre. Ezek miatt elengedhetetlen, hogy a hallgatók a Molekuláris sejtbiológia tantárgyat teljesítsék, mielőtt a ráépülő tárgyakat hallgatni kezdik.

Hogyan épül fel a tárgy tematikája?

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

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

Fontosnak tartom, hogy a hallgatók az egyes fejezetekben tárgyalt folyamatokat ne vizsgakérdésszerűen különálló jelenségként értelmezzék, hanem összefüggéseiben lássák mindazt, ami a sejten belül zajlik, és megértsék, hogy az egyes folyamatok hogyan kapcsolódnak egymáshoz, mit jelent egy-egy molekula (pl. fehérje) működésének megváltozása. Ennek megvalósulása nemcsak azzal jár, hogy a hallgató jó jegyet kap majd a vizsgán, hanem azzal is, hogy feltárul előtte egy, normális esetben (azaz egészségesben) minden molekulájában és minden mechanizmusában precíz módon összerendezetten működő „világ”, a sejt, illetve a sejtek által felépített szövet, majd tovább



szerveződve végül az emberi szervezet.

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

Először is fontosnak tartom megjegyezni, hogy bár olyan jellegű rendszeres számonkérések nincsenek egy egyetemen, mint egy középiskolában, elengedhetetlen a folyamatos évközi tanulás, hiszen egyetlen vizsgaidőszakban kb. akkora anyagmennyiség elsajátításáról kell számot adni, mint az érettségén. Ezért a félév során a hallgatók több évközi tesztet írnak, amelyek célja a tanulásra való ösztönzés. Azok a hallgatók, akik ezeken a teszteken jól teljesítenek, pontokat gyűjtenek, és felmentést kapnak a félév végi vizsga alól.

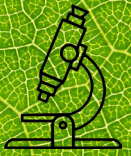
A folyamatos tanulás mellett elengedhetetlen, hogy a hallgató részt vegyen az órákon, és

nemcsak azért, mert kötelező, és elmulasztása esetén nem fogadjuk el a félévet, hanem mert olyan információkhoz juthat hozzá, amelyeket nem biztos, hogy megtalál a tankönyv lapjain.

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

Két dolog van, amitől óva intek minden hallgatót. Az egyik, hogy úgy tanulják meg a tananyagban szereplő idegen szavakat, hogy nem tudják azoknak a jelentését. Rettenetesen nehéz úgy tanulni, hogy valaki csak magol, de nem tudja mit, és az egyes kifejezéseket is sokkal könnyebb összekeverni, ha valaki nem tudja az adott szó jelentését. Az idegen szavak jelentése könyv formátumban nyomtatott szótárban (pl. Orvosi szavak szótára) megtalálható, de akár az internet is segítséget nyújthat, amellyel, hogy az oktatásunk során igyekszünk az idegen szavak jelentését megmagyarázni. A másik dolog, amit ne tegyenek a hallgatók, hogy korábbi, hallgatók által készített jegyzet-

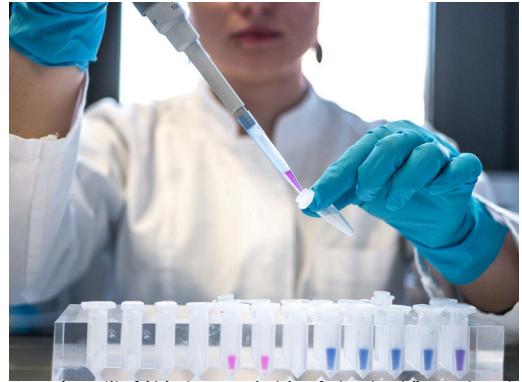




tekből tanulnak. Időnként ezek a jegyzetek eljutnak hozzánk, és rendszerint sok hibát találunk benne. Az Orvosi Biológiai Intézet részéről hivatalosan ezeket senki nem lektorálta, ezért a benne szereplő tartalomért az intézet nem vállal felelősséget. Felelősséget kizárólag az intézet által kiadott jegyzetekben, a kari és intézeti hivatalos weboldalakra feltöltött digitális tananyagokban valamint Szeberényi professzor úr Molekuláris sejtbiológia című tankönyvében olvashatókért vállalunk.

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

Azon általános orvostanhallgatók számára, akik szeretik a gondolkodtató feladatokat, ajánlom Szeberényi professzor úr az első félévben induló elektív kurzusát, a Molekuláris sejtbiológiai kísérletek címűt. A kurzus tematikája gyakorlatilag párhuzamosan halad az előadások tematikájával, ezért az ott elhangzottak mélyebb megértését teszi lehetővé, és problémamegoldó feladatokon keresztül kísérletek eredményeit elemzik a hallgatók. A szóbeli vizsgára való felkészülést segíti az egyik fakultatív kurzus, melynek címe Hogyan vizsgálunk sejtbiológiából. Ennek során a hallgatók a tételsor kérdéseiből készülnek óráról órára, és a vizsgán is közreműködő oktatók előtt számot adnak a tudásukról.

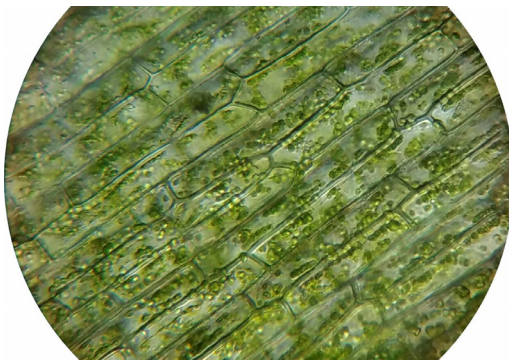


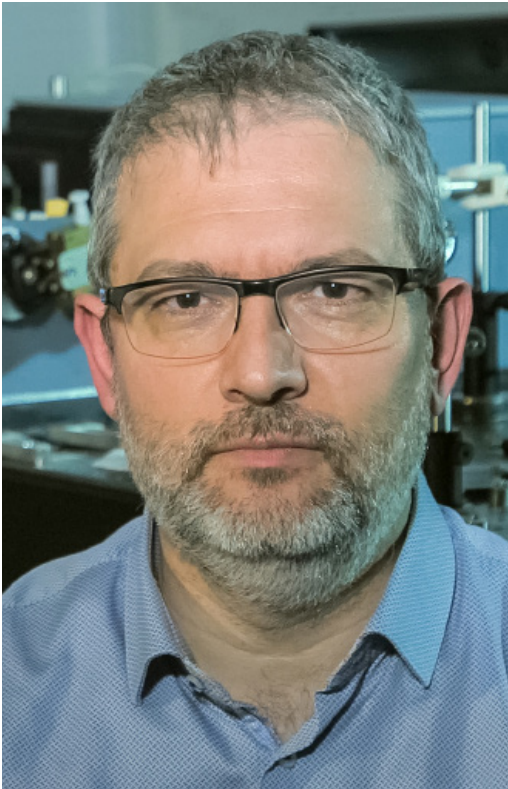
A második félévben szintén felvehető ezeknek a kurzusoknak a 2. félévre kialakított verziója. Emellett egy másik fakultatív tárgy a 2. félévben oktatott jelátviteli folyamatok rejtelseiben segít elmélyülni, címe: Jelátviteli betegségek. Szeberényi professzor úr másik kurzusa, a Molekuláris Medicina napjaink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

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

Dr. Ábrahám Hajnalka
intézetigazgató

Orvosi Biológiai Intézet és
Központi Elektronmikroszkópos Laboratórium





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

A biofizika tantárgyra véleményem szerint még sokkal jobban szükség van, mint harminc-négyven évvel ezelőtt. Az orvostanhallgatóknak oktatott biofizika az orvosi fizika tárgyból nőtt ki nemcsak nálunk, hanem a külföldi egyetemeken is. Az orvosi fizika olyan alapvető kérdéseket tárgyal, mint a vérkeringés, a szív munkája stb. Ma már ennél sokkal több fizikát kell valamilyen szinten ismernie egy orvosnak, mivel az elmúlt évtizedekben robbanásszerű fejlődésen esett át az orvosi diagnosztika, és egy gyakorló orvos minden nap olyan műszereket és készülékeket használ, amelyekhez fontos, hogy tudjon valamennyi fizikát. Korábban a Doppler effektus megértése nagyjából csak a csilla-

gászok szívét melengette meg, mivel a vörös eltolódásból tudták, hogy az univerzum tágul. Az orvoslásban viszont napi szinten használják a Doppler-ultrahangot, ezért fontos valamilyen szinten érteni a jelenséget. Ehhez hasonlóan az, hogy a protonnak van spinje, szintén egy partikuláris kérdés lenne, mivel azonban az MRI használata szinte napi rutin, elengedhetetlen, hogy egy végzett orvosnak erről alapsmeretei legyenek. Nem kell atomfizikusnak lennie, de az alapokat meg kell értenie.

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

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

Mi mindamellett, hogy ezeket az alapokat megtaníttuk, abban is segíteni szeretnénk, hogy hogyan lehet bonyolult és komplex dolgokat megérteni, megoldani. Arra szeretnénk megtanítani a diákjainkat, hogy ne ijedjenek meg, ha egy bonyolult kérdéssel találkoznak, hanem higgyenek abban, hogy ha megpróbálják a maguk számára értelmezni a kérdést csupán józan ésszel és logikus gondolkodással, megtalálják a megoldást. Ezt persze a legnehezebb elsajátítani, mert a világnak a ritmusa az instant válaszok felé tol mindenkit, ennek ellenére, ha vesszük a fáradságot, hogy értelmezzünk és gondolkodjunk, sikeresebbek leszünk akár orvosként, akár kutatóként.

Hogyan épül fel a tárgy tematikája?

Ebben a tanévben megpróbáltuk „áramvonalasabbá” tenni a tematikát annak érdekében, hogy a hallgatók könnyebben el tudják sajátítani azt a sokfajta ismeretet, amivel próbáljuk felkészíteni őket az élettan, vagy radiológia,



nukleáris medicina jellegű tárgyra. Korábban az első félév egyfajta alapozás volt, amelynek során beszélünk áramlástanról, atomfizikáról, magfizikáról, röntgenről és sok más témakörrel, majd a második félévben megtanítottuk, hogy ezeket hol használják a diagnosztikában vagy a kutatásban. Tekintettel arra, hogy a hallgatóknak nagyon sok ismeretet kell elsajátítaniuk ebben az időszakban, és ebbe a többi alapozó tárgyat is beleértem, túlságosan hosszú idő telik el mondjuk október és február között. Az atomfizikát ugyanis tipikusan szeptember-október környékén oktatjuk, de csak márciusban beszélünk az MRI-ről, vagy a PET-ről. Ebben az évben rögtön ott beszélünk majd a diagnosztikai módszerekről, ahol elhangzanak az alapok. Abban bízunk, hogy ez a megértést és a motivációt is segíti.

A tematika átalakítása mellett a „hands on” élmény átadásával is igyekszünk a megértést segíteni. Ez alatt azt értem, hogy lehetőség szerint minden előadás során kísérleteket mutatunk be. Ez reményeink szerint segít abban, hogy amiről beszélünk, ne egy távoli száraz elmélet legyen, hanem olyasmi, amit a hallgató maga is meg tud csinálni, ki tud próbálni. A gyakorlatainkat is ezzel a szemlélettel alakítottuk ki: az elmúlt 5-6 évben ezek a gyakorlatok nagy átalakításon estek át, annak érdekében, hogy segítsék a megértést. Az ősz második felében beszélünk például az áramlásról, vérkeringésről, a szív munkájáról, a Doppler-effektusról; ezzel párhuzamosan két gyakorlatunk van,

ahol a diákok Doppler ultrahanggal saját kezűleg tudják igazolni az alapelveket.

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

Véleményem szerint a biofizika nem egy nehéz tárgy, könnyen megérthető és megtanulható, ha valaki részt vesz az órákon. Bármilyen hihetetlen is, de az órán való részvétel és odafigyelés nagy segítséget jelent. Kis túlzással azt mondanám, hogy a biofizika előadások olyan jók, hogy ha valaki beül meghallgatni, ozmózással is több kerül be, mintha otthon áll neki megtanulni. Féltetéve a viccet, az előadások nagyon segítenek a megértésben, például azért, amit korábban említettem: van egy „hands on” élmény. Egy érdekes kísérlet megragad az ember emlékezetében: a termodinamika órákat mindig folyékony nitrogénes kísérletekkel kezdem, ezek látványosak, és mindenkinek van valami emléke arról, hogy erre miért kerül sor.

A tárgy elsajátításához nagyon sok további segítséget is nyújtunk. A dékáni vezetés néhány évvel ezelőtt elindította a PotePedia platformot, amely az alapozó tárgyak tananyagát tartalmazza. A biofizika tárgy összes előadásának részletes jegyzete megtalálható ezen a platformon, ezekből lehet követni az előadások anyagait és természetesen ezekből (is) lehet készülni majd a vizsgákra. A PotePedia platformon az előadások handoutjai mellett sok kiegészítő anyagot is feltöltöttünk, amelyek segítenek a megértésben. Mindezek mellett a gyakorlatokat ismertető rövid videók is fenn vannak már a PotePedián, ezeket a gyakorlatok elvégzése előtt, de akár alatt is lehet használni.

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

Az elsődleges tanácsom az lenne, hogy a biofizika vizsgára ne „magolással” készüljenek fel, hanem a jelenség lényegét próbálják megragadni és megérteni. A vizsgáztatás során nem lexikális tudásra vagyunk kíváncsiak, hanem



arra, hogy a megtanult alapelveket tudja-e a hallgató alkalmazni, gyakorlatba ültetni.

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

”

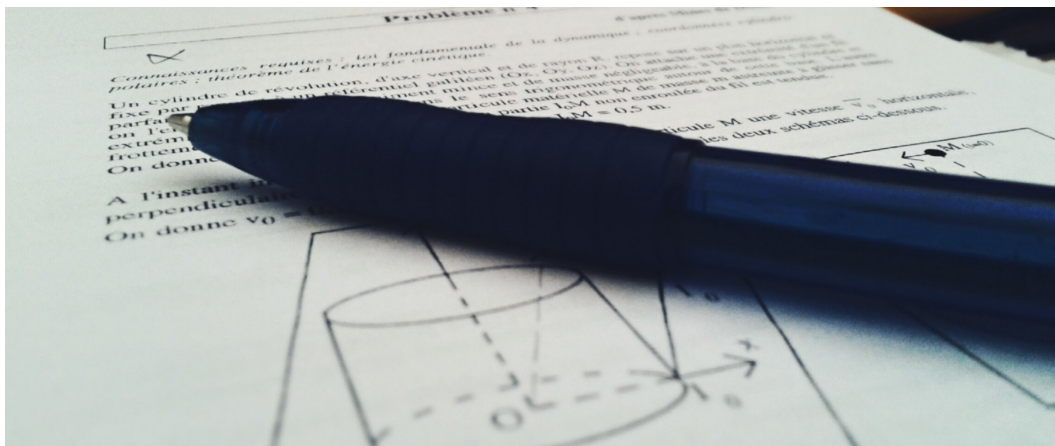
Ez a tanácsom mellesleg a második félévre is. Itt egy speciális helyzet szokott előállni: a diákok többsége a legnehezebb tárgyon akar túlesni, így anatómiából megy elsőként, a kisebb tárgyakat pedig későbbre hagyja, de sokszor megcsúsznak az időbeosztással és a kisebb tárgyak az utolsó hétre maradnak, sok esetben akár az összes kisebb tárgy. Én azt javasolnám, hogy mivel a biofizikából pár nap alatt fel lehet készülni – olyan sok jó jegyzetünk van, hogy ez nem túlzás –, érdemes előrevenni, gyorsan levizsgázni és a sikerélménnyel továbblépni a nehezebb tárgyak felé.

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

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

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

Dr. Lukács András
intézetigazgató
Biofizika Intézet





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

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

Az alapozó tantárgyaknak két fontos szerepét látom. Egyik a természettudományos alapozás, aminek szerintem az a célja, hogy amikor a hallgatók elérkeznek a pre-klinikai/ klinikai

szakaszba, értelmes sebességgel tudjanak haladni a tananyagban, és ne kelljen folyton keresgélni a korábban tanultakat. A másik oldal, amivel a látványosabb problémák vannak, az az életmódváltás. Azok a praktikák, amik a tanulást (sőt, az időmenedzselést és prioritizálást) illetően a gimnáziumban működtek, az egyetemen hosszabb-rövidebb ideig működnek csak, és előbb-utóbb valami újat kell tanulni a boldoguláshoz. Ezekben is segítenek – indirekt módon – az alapozó tantárgyak. Az alapozó tárgyakon belül a kémia/ biokémia nehézsége és egyben szépsége is az, hogy a molekulák, amikről a tárgy szól, annyira kicsik, hogy szabad szemmel nem láthatók, csak elképzelni tudjuk azokat. Így nagyon sokat kell használnunk a fantáziánkat, és fel kell tudni építeni egy belső univerzumot, amely azután az éle tan, kórélettan, patológia, gyógyszeratan és a klinikai biokémia megértését közvetlenül, a klinikai tárgyak nagy részét pedig közvetve támogatja.

Hogyan épül fel a kémia/ biokémia oktatása?

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

A harmadik félévben – „Biokémia” címmel – az anyagcsereútvonalakat ismertetjük meg közelebbről, beleértve azok szabályozását és az abban részt vevő hormonokat, jelátviteli utakat. A most belépő évfolyam lesz az első, amely a harmadik félév végén, a három félév anyagból tesz majd szigorlatot (a korábbi évfolyamok négy félév anyagából szigorlatoztak). A negyedik félévben „Orvosi biokémia” címmel pedig egy komplex képet igyekszünk adni a biomolekulák és az egyes anyagcsere-folyamatok szerepéről, szabályozásáról, itt me-



rülnek fel hangsúlyosan szerv- és organellum-specifikus megfontolások is, és ekkor esik több szó bizonyos betegségek molekuláris hátteréről is. A négy félév anyagát úgy igyekeztünk felépíteni, hogy a tudás spirálszerűen alakuljon ki a hallgatókban, ehhez szemeszterről szemeszterre egyre magasabb szintű ismereteket adunk egyes visszatérő témákról – amelyek mindig támaszkodnak a korábbi félévek, esetenként más tárgyak anyagára is.

Mire számítsanak a hallgatók a számonkérések kapcsán?

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

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

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

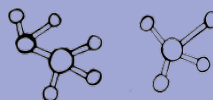


1. félév

Gyógynövények kémiája
Polifenolok kémiája

2. félév

Bioaktív vegyületek kémiája
Bioenergetika
A biokémia alapjai
Bioszerveletlen kémia
A humán evolúció orvosi vonatkozásai
A nyomelemek orvosi jelentősége



3. félév

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

4. félév

Élmény- és életszerű biokémia
Orvosi biokémia - Kérdezz-felelek
Patológias elváltozások csontokon
Vállalkozásfejlesztés- és menedzsment

Mit üzenne a hallgatóknak?

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

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

Dr. Berente Zoltán
intézetigazgató helyettes
Biokémiai és Orvosi Kémiai Intézet

Üzenet a gólyáknak



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

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

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

érdeemes azt követni, és azon csiszolgatni, mert az, hogy egy csoporttársatok mondjuk éjjel vagy zenét hallgatva tud jól tanulni, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy Nektek is az az ideális.



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

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

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

Kívánom, hogy amellet, hogy sikeresen veszték az akadályokat és diplomát szerezték, közben éreztétek is jól magatok nálunk!

Dr. Ollmann Tamás
egyetemi adjunktus
Élettani Intézet

Üzenet a gólyáknak

Kedves Elsőévesek! Tisztelt leendő Kollégák!

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

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

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

„csak vért, erőfeszítést, verítéket és könnyeket”.

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

A mostani elsőéveseknek ehhez minden körülmény között több lehetőség, könyvek, elektronikus tananyagok, internetes források, Szimulációs Oktatási Központ (MediSkillsLab) áll rendelkezésére. Azonban, a hagyományos erények, az elszántság, a rendszeres munka és a kezdeményező képesség sem mennek ki a divatból. Ma is meg kell találni azt az oktatót és azt a klinikust, aki az adott témában tud és szeret magyarázni, és ki kell érdemelni a figyelmét és az elismerését.

Azonban előfordul, hogy csak ügyeletben, hétvégén vagy az esetleges, nem-hivatalos „kutatók éjszakáin” lesz idő ezekre a magyarázatokra, a tudományos kutatási eredmények közös kiértékelésére, a tudományos diákköri előadások és a dékáni pályamunkák megbeszélésére.



Albert Einstein azt állította magáról:

“Nem vagyok különösebben tehetséges. Csupán szenvedélyesen kíváncsi.”

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

Sajnos, most kezdődő pécsi diákéletetek része lesz még egy darabig a koronavírus járvány is, amely Tőletek is fegyelmet és alkalmazkodást követel.

Egyetemünk és az Általános Orvostudományi Kar mindent megtesz azért, hogy Számotokra biztonságos környezetet biztosítson. Ehhez kérjük a Ti együttműködéséteket is!

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

Dr. Balaskó Márta
egyetemi docens,
Transzlációs Medicina Intézet



Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól

Kedves Gólyák!

Gratulálok, megtettétek az első – utólag visszagondolva talán a legegyszerűbb – lépést az orvosi, illetve gyógyszerész pálya felé vezető úton, melyet az elkövetkezendő években kemény munkával kell majd kiköveznetek!

Rögös, néhol csúszós, hullámvölgyekkel teli, ugyanakkor felejthetetlen utazás vár Rátok! Bár elődjeitek lábnyomai fel-fel sejlének majd előttetek, hamar rájöttök majd, hogy az ösvény koránt sincs kitaposva. Néha azonban erőt adhat majd a gondolat egy-egy nehezebb akadály leküzdéséhez, hogy ami lehetetlennek tűnhet, mégis lehetséges, hiszen megannyian jártak már sikerrel.

Arról se feledkeztek meg, hogy nem vagytok egyedül! Ne féljétek elfogadni a segítséget! Lesznek nehezebb idők, amikor célravezetőbb kéz a kézben haladni társaitokkal vagy egy kis iránymutatással, mint magányosan!

Persze, minden igyekezet ellenére is belefuthatok majd zsákutcákba, nincs ezzel semmi baj! Higgyétek el, nem feltétlenül a legrövidebb út a legjobb! Nagyobb kitérők alkalmával eljuthattok olyan helyekre, szerezhettek olyan tapasztalato-

kat, amelyek a későbbiekben elengedhetetlenek lesznek a célba éréshez.

Merjétek kísérletezni és kipróbálni magatokat új területeken is! Ahogy azt újságunk lapjait forgatva láthatjátok, számtalan lehetőség vár Rátok az egyetemen töltött évek során! Ugyanakkor, tartásotok szem előtt, hogy nem vagyunk egyformák! Soha nincs késő belekezdeni valami újba! Ne éreztétek rosszul magatokat, ha egyelőre úgy érzitek kizárólag a tanulásra fókuszálnátok, míg mások már több tanulmányaikon kívüli elfoglaltságot is találtak!

Bár most még biztosan a legfőbb cél lebeg a szemetek előtt, én mégis azt tanácsolom, hogy mielőbb tűzzetek ki apróbbakat is, és éljétek meg a legkisebb sikereket is, legyen az csak egy jól sikerült ZH vagy csütörtök este!

Tökéletes recepttel sajnos nem szolgálhatok hogyan végeztétek el az egyetemet a lehető legkisebb szenvedések árán, hiszen az egy olyan egyedi recept, amit Ti magatok írtok majd az évek során, s csak a diplomaszórái ünnepségen kerül majd kiváltásra!

Őszintén kívánom Nektek, hogy a tanulmányaitokban elért sikerekből épített út, életre szóló barátságokkal és élményekkel legyen szegélyezve!

Nota bene:

*„Célba ér a végén,
aki küzd és tűr.”*

– Mulan c. film

Dr. Takács Báborka Rebeka
frissen végzett orvos
korábbi főszerkesztő



Az első évről



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

A legfontosabb aspektusa az első félévnek számomra az volt, hogy felfedeztem, hogyan kell igazából tanulni. Sejthető a váltás hozadéka: más módszerek lesznek hasznosak, mikor egy-egy bizonyos tananyag elsajátításáról van szó. Míg a középiskolában nagy hangsúlyt kapott maga a tankönyv – és annak minden részletének gondos áttekintése –, addig az egyetemen változatos forrásokat kell használni a felkészüléshez (és a tanév során később elő is jön majd a „bármit kérdezhetnek” kifejezés is). Hangsúlyozom, hogy rendkívül fontos társaitok tapasztalata, használjátok is ki a lehetőséget annak, hogy ilyen szép számban vagyunk orvosisok! Ahogy haladtok előre a szemeszterben, feltűnik majd, hogy csalfa tünemény volt az első hetekben megjelenő tömegnyomor az előadókban. Totót lehetne készíteni arra, vajon mennyien maradnak a szorgalmi időszak végén az órákon... Annyi biztos, hogy aki megjelenik, az profitál. Még ha konkrét felidézhető tudást nem is, bizonyosságot, biztonságot hétszentség, hogy szerez. No



meg ugye arra is készülni kell, hogy a vizsgaidőszak (= a maraton utáni sprint) nem egy idegkímélő vakációs zóna, hanem meredek emelkedőn trappolás - gyakran nincs idő arra, hogy egy egész anyagban való tájékozódással töltsétek napokat. „Vajon mire kellene koncentrálnom, mi az, ami fontos?” Erre a kérdéskörre az előadások meglehetősen jó tájékozási pontok.

Ugyanakkor a „nem izgalmas” kifejezés nem kellene, hogy mentség legyen az előadások vizitelése alól. A megjelenés az oktató megtisztelése, és nem bírálata – azt nyugodtan lehet hagyni a Feedback-kérdőívre, hiszen ezért van. Fog még az előadásokon kívül más adni adrenalinlöketet...

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

Örülünk, hogy fogadhatunk Titeket itt, a pécsi orvosin!



Váradí Kata
friss másodéves



Hogyan közlekedjünk

Pécsen?



A karok épületeit tömegközlekedéssel, gyalogosan vagy biciklivel tudjuk leggyorsabban megközelíteni. Szeretett városunk tömegközlekedését a TÜKEbusz Zrt. autóbuszai biztosítják immáron 2012 óta.

Honlapjukon a www.tukebusz.hu weboldalon minden nappali és éjszakai járatot megtalálhatunk.

A helyi buszokat elővételi menetjeggyel, havi és negyedéves bérlettel vehetjük igénybe. Vonaljegyet kisebb boltokban, postahivatalban vagy akár a buszon a sofőrnél is vásárolhatunk, ugyanakkor ez már többbe kerül, mint ha elővételben vennénk meg. A jegyelővétel legkényelmesebb módja, ha letöltjük a **Közlekedési Mobiljegy** mobilalkalmazást, így telefonról is akár indulás előtt közvetlenül, gyorsan és egyszerűen megválthatjuk jegyünket.

Ha valós időben szeretnéd figyelemmel kísérni a járatok hollétét, akkor a **Moovit** vagy **Transit Mentrend:Tükebusz** applikációkat érdemes letölteni hozzá. A bérletvásárláskor különböző kedvezmények közül választhatunk. Tanulói bérlet vásárlásához érvényes matricával ellátott diákigazolvánnyal kell rendelkezni, illetve aki még nem kapta kézhez a plasztik kártyáját, akkor átmenetileg a Tanulmányi Hivatal-

tól igényelhet utazási kedvezményre jogosító igazolást. Ezt az igazolást helyi és helyközi járatokra is igénybe vehetjük.

Pécsi ideiglenes vagy állandó lakcímmel rendelkező polgárok válthatják ki a **Tüke kártyát**, ami nemcsak utazáshoz, de éttermekbe és üzletekbe is különböző kedvezményekre jogosít. A kártyaigénylés részletesebb menetét megtaláljátok a www.tukekartya.pecs.hu oldalon, valamint a kártyaelfogadó helyek listáját is. Bérleteinket applikáción keresztül sajnos nem, de a város több pontján is meg tudjuk vásárolni, az egyetemhez legközelebb eső pont a **PTE BTK TTK aulája** az Ifjúság útján.

Ha vonattal érkezünk Pécs városába, akkor a vasútállomás jegypénztárában az 1-es ablaknál tudjuk leggyorsabban megváltani menetjegyünket vagy bérletünket. A bérletpénztárak részletes nyitvatartásáról a www.tukebusz.hu oldalon tájékozódhatunk.

Utazás során ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a buszon szállítható kézipoggyász mérete és száma is maximalizálva van, ez fejenként **2 db 40x50x80 cm** vagy **20x20x200 cm**-s tárgyat jelent. Egy felmérés szerint Pécsen egyre növekszik a biciklivel közlekedők száma.





Tehát, ha már ismered a járást, érdemes beruházni egy kerékpárra, hiszen rövid idő alatt eljuthatunk A pontból B-be. Megspóroljuk a csúcsforgalommal járó dugókat, és a tömött tömegközlekedési eszközökön sem kell levegőért kapkodnunk. Nem utolsó sorban, nincs is annál szebb, mint egy tavaszi vagy őszi napon végigkerékpározni Pécs szín pompás utcáin.

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

Összességében elmondható, hogy több várossal ellentétben Pécsen nagyon jól megoldott és sok alternatívát kínál a közlekedési hálózat. Véleményem szerint a város minden pontja megközelíthető személygépjármű nélkül is, ami nagyon pozitív és a lakóhely élhetőségét jelentősen javítja.

Az utóbbi időben megjelentek a város különböző pontjain a bérelhető biciklik (**Pécsike közösségi bérekerékpár rendszer**) és segédmotorok (**Blinker közösségi robogó**), amik az egyetemi hallgatóknak is nagy segítségükre lehetnek, ha időhöz vannak kötve, ugyanakkor a közösségi tömegközlekedésnél rugalmasabb megoldást keresnének.

Összeállította:
Dr. Szabó Petra



Csatlakozz a Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületéhez!

Amikor felvettek az orvosira még nem tudtam, mennyi lehetőség tárulkozik elém az igencsak hosszúnak tűnő úton, ami a diplomáig vezet. Röviden szeretném bemutatni Nektek egy, a számomra igen kedves emlékeket és sok-sok élményt adó szervezetünket, a Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületét (POE).

Elsős voltam, amikor először hallottam a hallgatókból álló, sokrétű programokat nyújtó közösségről. Elsőként az elsősegély szekció ragadott magával, ahol az újraélesztés, a sebimitálás és sebelltetés trükkjeit tanultam ki.



A következő fejezet számomra a Teddy Maci Kórház volt, aminek keretein belül óvodákba és általános iskolákba látogattunk. Ez annyira megtetszett, hogy hamarosan asszisztensi, majd koordinátori pozícióban folytattam munkásságom. A program célja, hogy a gyermekek megbarátkozzanak a fehér köpennyel, és ismerőssé tegyük a legalapvetőbb orvosi eszközöket, így egy esetleges orvosi rendelőbe látogatáskor kevesebb szorongás és félelem legyen bennük.



Minden tavasszal az egyetem aulájában kerül megrendezésre a Teddy Maci Családi Nap, ami a legnagyobb szervezésű programunk. Itt tartunk többek között maci műtéteket, amihez lehetőségük van a kicsiknek műtős ruhába beöltözni, és anatómiai ismereteket elsajátítani. Elhozhatják magukkal a beteg plüssállatkáikat, amiket az ambulancia keretei között vizsgálgatunk és gyógyítunk. A programon van továbbá mód sebek imitálására, de egészséges

életmóddal kapcsolatos feladatokra is. Plüss kórokozók segítségével mikrobiológia szekciónk a fertőző betegségekkel kapcsolatosan ad át játékosan információkat, és a helyes kézmosás technikájának elsajátítására ad lehetőséget.

A POE azonban nem csupán a legkisebbek részére nyújt játékos ismertető feladatokat. Az egyesületünk a többi hazai orvosi egyetem helyi bizottságaival alkotja a HuMSIRC, azaz a **Magyar Orvostanhallgatók Egyesületét**. A világ több, mint száz országának képviselői együtt az International Federation of Medical Students' Associations (IFMSA), azaz a **Nemzetközi Orvostanhallgatók Egyesületét** adják.



A szervezet a betegségprevenció, az egészségnevelés, és az emberi jogok területén lát el feladatokat, valamint kutatási (SCORE) és szakmai (SCOPE) cseregyakorlatok eltöltésére nyújt lehetőséget a tagok számára. Változatos programjaink közül kiemelendő az egészségnapok szervezése, a prevenció órák, vetélkedők, szűrőprogramok és tanácsadás, ahol a következő szekciókban tudnak hallgatótársaink tevékenykedni: a közegészségügyi csoport részei a drog-, dohányzás-, alkohol- és rákprevenció; másik nagy terület az AIDS és szexuális úton terjedő betegségek megelőzésével foglalkozó részleg.



Az egyes POE programok szervezéséért, és az eseményeken való részvételért pontokat tudnak a hallgatók gyűjteni, amiket a cseregyakorlatokra történő jelentkezés során lehet felhasználni. A kiutazások alkalmával 4 hétre tudnak egy országba gyakorlatra menni, ahol számos szakmai tapasztalatra és felejthetetlen élményre tehetnek szert. Minden évben beutazó hallgatók is érkeznek Pécsre, így fontos feladatot látnak el a Contact Person-ok is (CP). Feladatuk a külföldi hallgatók tájékozódásának segítése, és a közösségi programokon való aktív részvétel és szervezés, hogy az ide érkező diákok is a lehető legjobb időt töltsék nálunk.

Amennyiben e fenti pár sor felkeltette az érdeklődésedet, várunk szeretettel egyesületünkben!

Dr. Glavafity András
Volt POE-Tudományos elnökhelyettes





Legyél Te is Romhányis!

„Egy olyan közösség, akikre orvostanhallgató koromban mindig számíthattam.”

A Romhányi György Szakkollégium pályázati referensével, Dr. Kiss Orsolyával beszélgettem.

Mesélsz egy kicsit a Romhányi Szakkollégiumról?

Persze, a szakkollégiumnak egy kisebb egyetemi szervezet, amelynek mindössze 30 tagja van, orvostanhallgatók, illetve PhD hallgatók. Fő célunk a diákok támogatása, motiválása a tanulásban és a kutatásban, illetve szeretnénk, hogy tagjaink tudatos, magasán képzett orvosként léphessenek ki az egyetem kapuin. Számomra mindezek mellett ez egy olyan közösség, akikre orvostanhallgató koromban mindig számíthattam.

Miből áll egy szakkollégista élete?

A mindennapi medikus teendők mellett minden félévben kettő képzésen kötelező részt venni minden tagnak. Ezek a programok igen sokszínűek, több tudományterületet is érintenek és igyekszünk minden évben újabb és újabb képzésekkel készülni. Másodévtől pedig tudományos kutatásban való részvétel tölti még ki mindennapjait.

Mesélnél kérlek kicsit részletesebben a képzéseitekről?



Egyik legnépszerűbb előadás sorozatunk a „Sikeresebb orvosok életpályája, tapasztalatai és életútja” során hallhattuk hogyan jutott el **Prof. Dr. Reglődi Dóra** az óvodától az Anatómiai Intézet vezetéséig. A minimál invazív sebészeti beavatkozások világába vezetett be minket Prof. Dr. Horváth Iván, aki az intervenció kardiológia professzora és Dr. Balás István, aki pedig a neuropacemakerok idegsebészeti alkalmazásának doktora. Nemrégiben, elsősorban a hatodéveseket segítőtük azzal, hogyan is kell helyesen ön-életrajzot írni, Dr. Garami András pedig tanulási módszerek kurzust tartott hallgatóinknak.

A TDK konferencia előtt mindig tar-

tunk egy előmeghallgatást a tagoknak, segítve őket, hogy a konferenciákon a lehető legjobban adhassák elő kutatási témájukat. Egyik kedvenc programom, a minden évben megrendezésre kerülő MedSkillLab-os tréning, ahol gyakorolhatjuk a vérvételt, a hólyagkatéter behelyezést és a legfontosabb sebészi varrásokat.

Szociális programokból sincs hiány, minden tanév elején egy kétnapos csapatépítő során ismerkedünk meg legújabb tagjainkkal, évközben társasjáték esteket, közös sörözéseket szervezünk. Idén először pedig a Nevetnikék Alapítvány falfestő akciójának keretében segítettünk kifesteni a szigetvári védőnői tanácsadó épületét.

Mi kell ahhoz, hogy valaki csatlakozhasson a szakkollégiumhoz?

A különböző évfolyamoknál eltérő a felvételi kritérium, elsősöknél négy szempontot veszünk figyelembe. A felvételi pontszámot, a beadott önéletrajzot és motivációs levelet, a legnagyobb hangsúly pedig a személyes elbeszélgetésen van. Másodévtől a bentmaradás feltétele az előző két félév 4.0-ás súlyozott átlaga, illetve TDK munkában való részvétel.

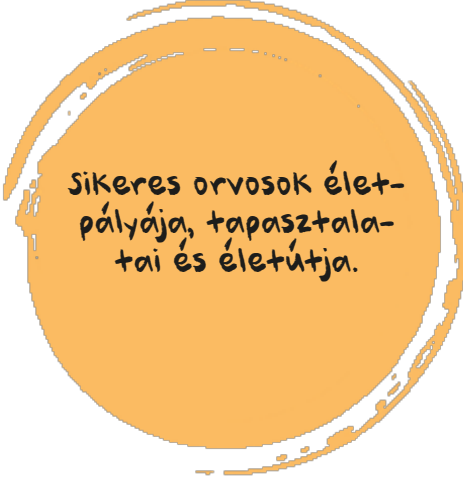
Miért javasolnád valakinek, hogy csatlakozzon a Romhányi Szakkollégiumhoz, milyen előnyökkel jár mindez?

Aki felvételt nyer, már első évben bekerülhet egy olyan támogató közösségbe, akik segítenek, ha elakadsz a tanulásban, ha úgy érzed iránymutatásra van szükséged. A jó tanulmányi átlag feltétele a bentmaradásnak, de ehhez minden segítséget megad a szakkoli.

A tagoknak van lehetőségük különórát venni az egyetem oktatóitól, legyen szó bármilyen tantárgyról, például anatómiáról, biostatistikáról, biokémiáról vagy kórélettanról. Nem utolsósorban tagjaink 25.000 forint ösztöndíjat is kapnak havi szinten.

Aki kedvet kap és úgy érzi, szívesen lenne szakkollégista, figyelje az **ÁOK honlapját** és **Facebook** és **Instagram** oldalainkat, ahol a felvétellel kapcsolatos információkat fogjuk megosztani. Várunk mindenkit sok szeretettel!

Írta:
Török Emma



Sikeres orvosok életpályája, tapasztalatai és életútja.





Érezd magad jól!

Bemutakozik a Yourlife program

Mi a YourLife program?

A **YourLife@ÁOK**, a PTE ÁOK egészségprogramja. Célunk, hogy az itt tanuló hallgatók és az itt dolgozó munkatársak jól érezzék magukat a bőrükben. Ennek érdekében szolgáltatásokat nyújtunk, programokat szervezünk, és azért dolgozunk, hogy az "Egészség, mint érték" szervesen beépüljön karunk életébe. A YourLife program egyben zászlóshajó is a PotePillars stratégiai tervezési folyamat WellBeing koncepciójának megvalósítása során.

Kik vagyunk?

Kollégáink többsége az ÁOK Orvosi Népegészségtani Intézet munkatársa, különböző szakterületekkel és tapasztalattal (pl. szakorvos, dietetikus, gyógytornász, life coach). A Dékáni Vezetőség szívügye a hallgatók és dolgozók jólléte, így magával Dékán Úrral és számos kollégájával folyamatos egyeztetések során közösen dolgozzuk ki a programokat. Lelkes hallgatók is aktív résztvevői a csapatunknak. Szorosan együttműködünk a PsziKonnal (Egészségpszichológiai Konzultációs szolgálat), a Testnevelés- és Mozgásközponttal és különböző hallgatói szervezetekkel (HÖK, POE, Pártfogó Program, stb.) is.

Milyen (térítésmentes) szolgáltatásokat vehetnek igénybe a hallgatók?

Hozd ki magadból a legjobbat!

Kollégáinkat keresheted, ha úgy érzed, lehetne még jobb a teljesítményed, közérzeted akár fizikai, akár szellemi vagy lelki szempontból. Keres-

hetsz felmerülő kérdésekkel, speciális igényekkel az alábbi témákban:

Táplálkozás

- Ha szeretnéd koncentrációd, tanulmányaid személyre szabott táplálkozással támogatni,
- ha nem érzed kiegyensúlyozottnak az étkezésedet,
- ha speciális étrendet kell vagy szeretnél követni, de nem tudod, hogyan kezdj hozzá,
- ha fogyni / hízni szeretnél, vagy
- ha csak szeretnél egy profi és bátorító dietetikussal beszélni,
- jelentkezz dietetikai konzultációra!

Gyógytorna / Gyógytornással konzultáció

- Ha érzed, hogy nem esik jól sokat ülni,
- sérülésed után szeretnél újra edzeni, de tanácstalan vagy, hogyan kellene elkezdni,
- személyre szabott gyakorlatokat szeretnél megtanulni, megismerni,
- vagy mozgásszervi panaszaid vannak, keresd bátran gyógytornász kollégánkonket!

Életvezetés, mentális és lelki egészség (life coaching)

- Ha javítani szeretnéd hatékonyságodat valamely életterületeden (tanulás, magánélet, emberi kapcsolatok, kommunikáció, stb.),
- ha úgy érzed, nincs elég önbizalmad,
- ha úgy érzed, mintha megakadtál volna valamivel (vagy valakivel) kapcsolatban az életedben,
- vagy csak szeretnéd jobban megismerni Önmagad, jelentkezz life coachingra!

Dohányzásról való leszokás támogatása

Ha úgy érzed, most jött el az idő, hogy végre letedd a cigarettát, egyéni vagy csoportos kon-

zultáción vehetsz részt. Írj nekünk bármelyik elérhetőségünkön! Egyéni konzultációink, csakúgy mint különböző témájú workshopjaink, programjaink térítésmentesen vehetőek igénybe hallgatóink számára.

Események, programok, hagyomány

Egészséges Étélkészítő Workshopok



Havi rendszerességgel vehettek részt ezeken az alkalmakon. Profi dietetikusi vezetésével tanulhatjuk meg, hogy készítsünk egészséges alapanyagokból ízletes ételeket. A workshopok az ÁOK hallgatóinak és dolgozóinak térítésmentesen, az alapanyagokat és a helyszínt is a Kar biztosítja. Előzetes regisztráció

szükséges! Amennyiben a járványügyi helyzet úgy kívánja meg, a saját konyhádból csatlakozhatsz a programhoz, Zoom-on keresztül.

Tanulást és magánéletet segítő workshopok



Legyen szó idő- vagy energiabeosztásról, stresszkezelésről, vizsgadrukkról, együtt mindig könnyebb megoldást találni. A hallgatók igényei és visszajelzései alapján alakítjuk a havonta megrendezésre kerülő programokat. Inspiráló környezet és jó hangulat vár ezeken a családi hangulatú workshopokon!

Gerinctorna

Gyógytornász kollégánknak gerinctornát tart minden héten online (is), – a korábbi gyakorlatnak megfelelően - legnagyobb valószínűséggel Facebook Live Stream-en keresztül a www.facebook.com/your.life.at.aok oldalon. Ósztól rendszeres eseményként megrendezésre kerülnek és látogathatóak lesznek jóga, illetve chi-kung órák is.

Sport-és Egészségnapok / -hetek élőben és online

2019 óta több alkalommal szerveztünk hallga-

tóink és munkatársaink számára olyan eseményeket, ahol sportágakat próbálhattak ki tét és elköteleződés nélkül (jóga, zumba, Pilates, NMPT, gerinctorna, kúzdősportok, íjászat, frizbi, aquafitness), és információt gyűjthettek az egészséges életmódról, ételkóstoló vagy előadások keretében. A világjárvány beköszöntével otthoni eszköz nélküli edzésekkel, online is kipróbálható mozgásformákkal bővítettük a repertoárt. Nagy Orvoskari Lépcsőfutás Jelmezes lépcsőfutás?



Bizony ám... ☺ Láttunk Pókembert, elefántot és tükörtojást is futni 2020. februárjában, de 2021 szeptemberében sem maradtunk jelmezes futók nélkül. Nemcsak hallgatóink, de intézeteink dolgozói is megmozdultak. Szuper buli volt, idén Ti is részt vehettek benne! A lépcsőfutásról szóló videót megnézheted itt: <https://bit.ly/3rDd9kZ>

YourLife és Covid

Konzultációink, szolgáltatásaink online is elérhetőek. Tapasztalataink szerint legalább olyan jól működnek, mint a személyes találkozások. Természetesen fizikai jelenlétet igénylő méréseket (pl. dietetikai konzultáció során, fizikai állapotfelmérés a gyógytornához) nem tudunk ebben a formában végezni, ugyanakkor az eddigiek alapján megoldást találunk ezekre a helyzetekre is. Egyes esetekben az online helyzet előnyeit is tapasztaljuk, pl. időbeosztás, fizikai távolság áthidalása szempontjából.

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

Kapcsolat

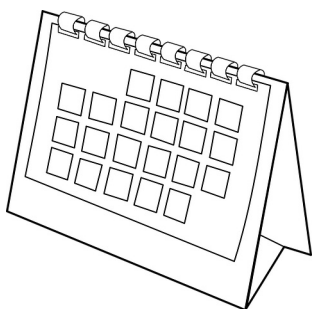
Legegyszerűbben **Facebook** (www.facebook.com/your.life.at.aok) vagy **Insta** (www.instagram.com/yourlifeaok) üzenetben kérdezhetek tőlünk. A konzultációkra bejelentkezhetek a yourlife@aok.pt.e.hu email-címen is. A folyamatosan szélesedő programkínálatról, eseményekről bővebb információkat és továbbiérdekes tartalmakat találsz a **yourlife.aok.pt.e.hu** honlapon. Személyesen az Orvosi Népegészségtani Intézetben találjátok meg munkatársainkat (Szigeti út 12., új campus, 3. emelet).

Segíthetek?

- szösszenet a Tanulmányi Hivatal (leánykori nevén TO) szerepéről

Kiket kereshetnek az elsőévesek a tanulmányi ügyeikkel kapcsolatban?

Az elsőéves hallgatók tanulmányi ügyintézői:



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

ÁOK (fogorvos): **Török Gyöngyvér**

GYTK (gyógyszerész): **Rébék-Nagy Jusztiina Maja**

A Tanulmányi Hivatal munkatársainak elérhetőségeit a Tanulmányi Hivatal **weboldalán** találják az alábbi linken: Tanulmányi Hivatal · Munkatársak · PTE ÁOK

telefon: 72/536-000 + a munkatárs melléke

e-mail: tanulmanyi.hivatal@aok.pte.hu

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

Mit érdemes tudni a szeptemberi ügyfélfogadásí rendről?

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

Hétfőn, szerdán, pénteken:
9:00 – 12:00 óra között

Kedden, csütörtökön:
13:00 – 15:00 óra között.



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

A legtöbb probléma-bejelentés a tantárgyfelvétellel és leadással kapcsolatos.

I. Először is nézze meg a tantervét:

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

II. A mintatanterv ajánlott haladási ütemet mutat:

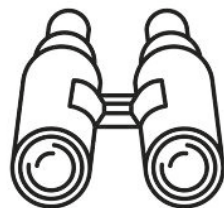
- amennyiben követi, előírt idő alatt végez
- a mintatanterv szerint haladó hallgatók a kurzusfelvétel során előnyt élveznek

III. Neptun: Tárgyak → Tárgyfelvétel: Félévek = 2022/23/1, Mintatanterv tárgyai → Tárgyak

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

IV. Nézze meg kötelező órarendjét:

- ÁOK Tanulmányi Hivatal honlapja / Órarend menüpont: Tanulmányi Hivatal · Szolgáltatások · PTE ÁOK
- GYTK Tanulmányi Csoport honlapja / Órarend menüpont: Órarend · PTE GYTK
- vízszintes bejegyzésként az előadások látszanak, függőleges álló betűként a gyakorlatok, függőleges dőlt betűként a szemináriumok



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

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



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

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

VIII. A pontos tárgyfelveleteli időbeosztás az alábbi linkeken érhető el:

- ÁOK: Pécs, (pte.hu)
- GYTK: GYTK_tanevrendje202223_GYOSZ_HU.pdf (pte.hu)

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

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

Adott kurzus esetében ki a tantárgyfelelős és hol található meg?

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

Merre található az adott tanterem?

- a weboldalon található online térkép nyújthat ebben segítséget: PTE ÁOK Térkép

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

- a tantervben meghatározott tantárgyak anyaga a félévek során a rájuk szervezett kurzusokra járva sajátítható el
- minden tárgynál adott, hogy hány előadás/gyakorlat/szeminárium típusú óra lesz belőle
- az előadások általában egy előadás kurzus alá tartoznak, a gyakorlatokra és szemináriumokra kötelező tárgyaknál annyi kurzust (csoportot) hoztunk létre, ahány csoportból az évfolyam áll akkor lehet felvenni egy tárgyat, ha minden meghatározott előfeltétel teljesítésre került fontos, hogy minden, a tárgyhoz szervezett kurzustípusból egyet fel kell venni

Melyik tantárgynak mi az előfeltétele?

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

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

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



Mik a feltételei annak, hogy sikeresen teljesítem a tantárgyat?

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



- fontos, hogy lehetőség szerint próbáljon a mintatantervnek megfelelően haladni, és minden kötelező tantárgyat a megadott időben teljesíteni, hogy elkerülje az évisméltésből adódó kellemetlenségeket (tantárgy újbóli felvétele és teljesítése, kikerülés a megszokott csoportból, egy vagy több év csúszás stb.)
- fokozottan figyeljen a tantárgyfelvételi időszakban arra, hogy minden kötelező tantárgyat sikerült-e felvennie a Neptunban. Rengeteg utánajárástól és idegeskedéstől óvja meg magát, ráadásul évisméltással is járhat
- igyekezzen a szemeszter közben minél többet készülni az órákra, és a vizsgákra, hogy ne a szorgalmi időszak utolsó heteiben kelljen minden követelményt teljesíteni
- próbálja megfelelően beosztani a vizsgaidőszakot, és a vizsgákat úgy elosztani a 7 hétre, hogy az elején minél több vizsgán részt tudjon venni, hiszen amennyiben nem sikerül, utána még lehetősége van pótvizsgákra jelentkezni. Ha a vizsgákat az utolsó hetekre hagyja, lehet, hogy a vizsgaidőszak végén a pótvizsgára már nem marad idő, esetleg hely

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

- diákigazolvány igénylését a beiratkozás után tudja elindítani
- az igénylés első lépéseként el kell fáradnia bármelyik Kormányablakba, ahol rögzítik az igazolványra kerülő fényképét és aláírását
- diákigazolványt a beiratkozása elfogadását követően, szeptember első napjaitól igényelhet elektronikus úton
- az igénylés Oktatási Hivatal által történő elfogadását követően (általában néhány nap) kaphat utazási kedvezmény igénybevételére jogosító igazolást

A foglalkozás-egészségügyi alkalmassági vizsgálat kötelező-e?

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

Miért is érdemes szabadidőtöket műtőkben és laborokban tölteni?

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

A TDK-munka azonban nem csak elnyerhető okleveleket és az ösztöndíj pályázatokon többlet pontokat ad, hanem – ami talán fontosabb is – olyan tapasztalatot, amit a tanórák alatt nem szerezhetnétek meg. Végig kísérhetitek, hogy lesz egy hipotézisből sok-sok munkával eredmény, hogy lehet a felmerülő, a kutatás kudarcának látszó problémákat megoldani, milyen az, amikor már végzett orvosokkal dolgozol egy csapatban, és akik a TDK-n túl is segítséget nyújtanak, ha kérdésetek merülne fel az egyetemmel vagy az orvosi hivatással kapcsolatban. A kutatási munkátok témája alapja lehet a dékáni pályamunkátoknak vagy **szakdolgozatotoknak**, készülhet belőle cikk, és akár nemzetközi konferenciákon is megmérethetitek magatokat. Ha valamelyik tárgy megtetszik, bátran merjetelek belefolyani az adott intézet munkájába. A legjobb tanácsom Nektek, amit a témaválasztással kapcsolatban adhatok – és amit én is kaptam – , hogy ne témát, hanem mentort válasszatok: egy jó csapatban az először talán kevésbé vonzó kutatással is nagyobb sikereket tudtok elérni.



Érdeklődőknek további információ: aok.pte.hu/tdk
Kérdés esetén keressetek a pteaoktdk@gmail.com e-mail címen!

Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtár

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

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

A Pekár Könyvtár értelemszerűen gazdagabb az orvostudománnyal és egészségtudományokkal kapcsolatos kiadványokban, gyűjtőköre kiterjed a határterületekre is. Olvasótermeiben a tanrendekben feltüntetett valamennyi kötelező és ajánlott tankönyv, jegyzet megtalálható, használható és évről-évre növekszik a kölcsönözhető példányok száma is. Büszkék vagyunk rá, hogy szinte az összes magyar nyelvű orvosi, kurrens szakfolyóirat fellelhető a Pekár Könyvtárban. Ha mégis van olyan kiadvány, amit nem sikerült beszerezniük, és szeretnék a polcokon

megpróbáljuk teljesíteni kérésüket! Minden észrevételt szívesen fogadunk, hiszen szolgáltatásainkat igyekszünk a hallgatói és kutatói igények alapján összeállítani. A könyvtárhasználati szabályok betartása olvasóink érdekeit szolgálják. Magyar, angol és német nyelven tettük eddig hozzáférhetővé, de már készülnek a francia, orosz és kínai nyelvű tájékoztatóink is. Digitálisan és személyesen is kérhetnek információt munkatársainktól. Minden, a szolgáltatásainkkal kapcsolatos további kérdésre választ találnak honlapjainkon:

www.aok.pte.hu/konyvtar

vagy

www.lib.pte.hu.

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

Szeretettel várjuk Önöket!

Dr. Gracza Tünde
könyvtárigazgató

Nyitva tartás:

Hétfőtől péntekig:

7:30-21:30

(vizsgaidőszakban 8:00-következő nap 6:00)

Szombat:

9:00-16:00

(vizsgaidőszakban és az azt megelőző 2
hétvégén: 8:00-következő nap 6:00)

Vasárnap: zárva

(vizsgaidőszakban: 8:00-következő nap 6:00)

Beiratkozás:

Önnek, mint elsőéves hallgatónak a következőkre lesz szüksége a beiratkozáshoz: Neptun-kód, diákigazolvány és személyazonosító igazolvány, valamint egy könyvtári formanyomtatvány kitöltése. (Az ezen szereplő adatok bekerülnek egy központi elektronikus nyilvántartási rendszerbe, amelyek a könyvtári hálózathoz tartozó összes intézmény számára hozzáférhetőek.)

A PTE ÁOK testnevelése és sportja



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

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

1. ÁOK testnevelés tantárgy

Testnevelés 1-2-3-4.

A tantárgy típusa: *kritérium követelmény*.

Az általános orvos, a fogorvos és a gyógyszerész-képzés során a 10. félév lezárásáig a hallgató által választott négy félévben heti rendszerességgel, szemeszterenként 28 (heti 2 óra) testnevelés órán lehet részt venni, de a 20 óra aktív megjelenés a félév elfogadásának minimum követelménye. A gyógyszerészhallgatóknak az utolsó félévi gyógyszerészeti gyakorlat miatt célszerű a követelményeket a 9. félév végéig abszolválni, bár a tárgyfelvétel a 10. félévben is lehetséges. A követelmények teljesítésének hiányában az általános orvostanhallgatók nem iratkozhatnak be a 11. félévre. Ez a szigorítás az utolsó évben szükséges klinikai gyakorlatok miatt lépett életbe. A kritériumtárgy követelményei elsősorban a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont által közzétett testnevelési foglalkozásokon, másodsorban a Medikus Sportegyesület edzésein, harmadsorban az egyetem bázisán működő PTE-PEAC sportegyesület edzésein teljesíthetők. Lehetőség van arra is, hogy a megfelelő

A tárgyfelvétel a Neptunon a következő sportágakban lehetséges:

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

minősítéssel rendelkező sportolók vagy azok a hallgatók, akiknek a sportolása a sportágukban az orvoskaron nem biztosítható, kontroll mellett más pécsi sportegyesületben teljesítsék kötelezettségüket.

Testnevelés 5.

A tantárgy típusa: *választható tantárgy.*

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

2. Szabadidősport

ÁOK bajnokságok, versenyek

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

Munkahelyi sport

a Testnevelés- és Mozgásközpont az ÁOK és Klinikai Központ dolgozóknak, családtagjaiknak hétvégi szabadidősport programokat szervez, illetve kedvezményes bérleteket biztosít egyes pécsi sporthelyszíneken. Hetente két alkalommal tartásjavító gimnasztikát szervez a Szigeti úti elméleti tömbben.

Karok közötti bajnokságok és versenyek

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

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

Szakszövetségi Bajnokságok, versenyek

A Medikus csapatainkkal részt veszünk a szakszövetségi, az egyetemi, illetve a kari bajnokságokban: (vízilabda OBII/B, férfi-női kézilabda Baranya Megyei Kézilabda Bajnokság, kari bajnokság, női kosárlabda Nyugati női liga, Egyetemi Bajnokság, férfi kosárlabda, Baranya Megyei Kosárlabda Bajnokság, női-ferfi röplabda kari bajnokság). Az egyéni sportágakban kiírt versenyeket is figyelemmel kísérjük és támogatjuk (Pl. Pécs-Harkány futóverseny).



Medikus Kupa

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

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



3. Egyetemi élsport

Magyar Egyetemi Főiskolai Bajnokság

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

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

Egyetemi Világbajnokság

Minden páros évben az Universiaden nem szereplő sportágakban rendeznek Egyetemi Világbajnokságokat.

4. Sportlétesítmények

A Pécsi Tudományegyetem sportlétesítményei a testnevelés foglalkozásokon és a hallgatói szabadidősport időtartamában térítésmentesen használhatók. Az ÁOK rendelkezik egy sportcsarnokkal és egy szabadtéri kézilabda pályával (Jakabhegyi út 6.), egy háromsávós 25m-es tanuszodával és egy alagsori edzőteremmel (Szigeti út 12.), valamint bérel két fallabda pályát (Sörház Xavér u. 19.) is. A testnevelés foglalkozások egy része külső helyszínen van, egy kivételével a hallgatók részére térítésmentesen.

5. Medikus Sportegyesület

Az egyesületünket a Tenisz, Wakeboard, Úszás, Atlétika, Kerékpár szakágakban képviselik versenyzőink.

PTE-PEAC

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

Universiade

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



PSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ

Szolgáltatás a hallgatók jóllétéért

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

A konzultáció térítésmentesen vehető igénybe és teljes diszkréciót biztosít.

Miért lehet szükség pszichológiai segítségre?

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

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

Milyen problémákkal foglalkozunk?

1. A tanulmányokkal, képzéssel összefüggő problémák:

tanulási nehézségek; vizsgaszorongás; félelmek, ismétlődő kudarcok. A formálódó orvosi identitás bizonytalanságai; az egyetemi létezés és az orvosképzés követelményeihez történő alkalmazkodás nehézségei.

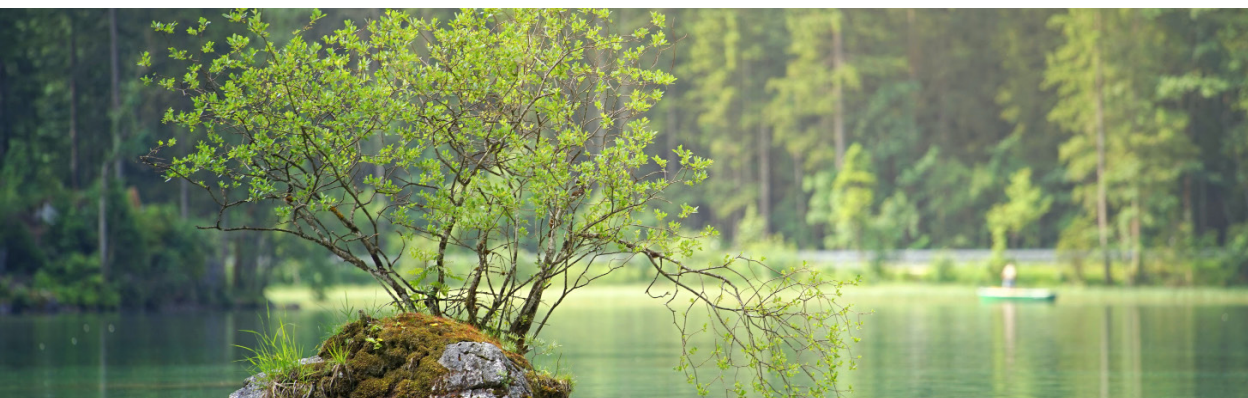
2. Az élettal együtt járó és a tanulmányokat is megnehezítő problémák:

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

Szemléletünk

Az egészségpszichológiai szemlélet az egészséges (nem beteg) fiatal személyiség fejlődési képességeire, önmagában rejlő kibontakozási lehetőségeire épít.

Nézeteink szerint mindenki rendelkezik testi és lelki egészsége megtartásának és a megterhelések hatékony kezelésének képességével. Célunk, hogy az egyén képes legyen egészségének, jóllétének, harmóniájának megteremtésére és megőrzésére.



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

Gyógyító kapcsolatot igénylő esetekben azonban segítünk, hogy az érintett fiatal megfelelő ellátáshoz jusson.

Hogyan segítünk?

A „konzultáció” kifejezéssel a partneri viszonyt, párbeszédet, a felnőtt léttel járó felelősségvállalást hangsúlyozzuk. A konzultáció egyéni és csoportos formában vehető igénybe, térítésmentesen. A problémát okozó akadályok tisztázása és elhárítása segít abban, hogy az egyén maga alakítsa életét, felismerje saját lehetőségeit önmaga boldogulásában.

Az egyéni konzultáció személyes beszélgetésből áll, melynek során a problémák megbeszélhetők, megoldások és alternatívák kereshetők. Fejleszthetők az alkalmazkodási készségek, átformálható a stresszhez való viszonyulás.

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

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



LEGYÉL TE IS CONFABULÁS!!!

ÉRDEKEL AZ ÚJSÁGÍRÁS, TÖRDELÉS, FOTÓZÁS?

Szívesen megosztanád írásaidat, novelláidat, verseidet?

LENNE KEDVED INTERJÚZNI EGYETEMÜNK PROFESSZORAIVAL?

SZERETNÉL EGY DINAMIKUS CSAPAT TAGJA LENNI?

Ne habozz, keress minket bizalommal!



Kriszti



Mima



Kata



viki



Borka



Detti



Emma



Hanci



Barni



Dani



ELÉRHETŐSÉGEK:

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

