



gólyahír

AZ IÖCS KIADVÁNYA

GOLYA.IOCS.HU

SEMMELWEIS 250

1769-2019



#45 GÓLYATÁBOR
TATA | AUG | 2019

gólyahír

TARTALOM

KÖSZÖNTŐ	02	KOLLÉGIUMOK	36
AZ IÖCS KÖSZÖNTŐJE	11	KÖNYVTÁRAK	40
REKTORI KÖSZÖNTŐ	04	ALL YOU CAN EAT/DRINK	44
A HÖK KÖSZÖNTŐJE	08	SPORT	48
250 ÉVES A SEMMELWEIS EGYETEM	09	VÉR- ÉS PLAZMAADÁS	52
EGYETEMI KAROK	12	KULTÚRA	54
KURRIKULUM MÓDOSÍTÁS	16	HALLGATÓI SZERVEZETEK	58
TANULMÁNYI KÉRDÉSEK	18	SCREEN TIME	64
TANULMÁNYI OSZTÁLYOK	22	KALENDÁRIUM	66
TÚLÉLŐKÉSZLET	24	REJTVÉNYSAROK	67
TDK	28	HOROSZKÓP	68
ÉPÜLETEK	29	INSTRUKTOR ÖNTEVÉKENY CSOPORT	70

KIADÓ
 Instruktor Öntevékeny Csoport

FELELŐS KIADÓ
Suszterics-Fülöp Noémi

FŐSZERKESZTŐK
Uhrin Eszter, Várallyay Anett Anna

TÖRDELŐSZERKESZTŐ
Kaszanyi Nóra

SZERKESZTŐK
Bernáth Dominika, Boros Kinga, Gizaw Hanna,
Izsó Melinda, László Luca, Szabó Fruzsina

FOTÓK
dr. Kovács Bernadett, Kovács Attila

OLVASÓSZERKESZTŐK
Bódis Bendegúz, Csik Szimonetta, Eszenyi Zsófia, Kiss Boldizsár, Koch Kristóf, dr. Parrag Hanga, Suszterics-Fülöp Noémi, dr. Szilágyi Dániel Örs, dr. Tamássy Zita

NYOMDA
Virtuoz Kft.

A kiadványban szereplő fotókat részben a Szinapszis szerkesztősége és az SE Kommunikációs és Rendezvényszervezési Igazgatósága bocsátotta rendelkezésünkre. A Gólyahír 45., átdolgozott kiadása. Megjelent 1600 példányban, 2019-ben az Instruktork Öntevékeny Csoport gondozásában. A megjelenő cikkek nem minden esetben tükrözik a szerkesztőség és a felelős kiadó véleményét.





KÖSZÖNTŐ

Mit tartogat számodra ez a kis újság?

A tapasztalatainkat, a "bárcsak-tudtam-volna-előre" élményeinket, a segítő szándékunkat, a legfontosabb tudnivalókat és a leghasznosabb információkat az egyetemi élettel kapcsolatban.

Horgonyt, hogy ne sodorjon el az egyetem tengere.

Miért?

Mert emlékszünk rá, milyen volt a Ti helyetekben lenni. Mi is ott álltunk a sikeres felvételi jelző SMS-sel, mérhetetlen boldogsággal és nem tudva, hogy most mi is következik. Tele volt a fejünk kérdésekkel, amikre válaszokat vártunk. Tele volt a szívünk izgalommal és nyugtalansággal. Bármilyen érzés járt át minket, bármilyen problémánk is akadt gólyaként, mindenhez kaptunk támogatást - először a Gólyahírből, később pedig az instruktorainktól.

Reméljük, számotokra is hasonlóan hasznos lesz ez a kiadvány, és nyugodtabb szívvel vágtok bele a nagybetűs Egyetemi Életbe!

A szerkesztők

AZ INSTRUKTOR ÖNTEVÉKENY CSOPORT KÖSZÖNTŐJE

Kedves Gólya!

Szívből gratulálunk az eredményes érettségi vizsgákhoz és a sikeres felvételihez. Most kezdődik el életed egyik legmeghatározóbb időszaka, amire mindig jó szívvel fogsz visszaemlékezni: az egyetemi éveid. Kérdezd meg a szüleidet, idősebb testvéreidet, mi jut eszükbe ezekről az évekről: kemény munka, sok kihívás, tanulás, fejlődés, mellette pedig a hallgatói élet: az új barátok, számos színes élmény, emlék, az egyetemi rendezvények és a közösség, ahol segítjük egymást és magunkat is egyetemistának lenni. Ennek a semmihez sem fogható kalandnak az első lépője pedig nem más, mint a Gólyatábor.

Ezért ezúton szeretnénk sok szeretettel meghívni a Semmelweis Egyetem 2019-es Gólyatáborába!

E hat nap alatt kitarul előtted egy új világ, ahol megismerheted leendő csoporttársaidat. Felsőbb éves instruktoraid és tanáraid is segítenek megtenni majd az első lépéseket. Minden égető kérdésedre választ kapsz majd az egyetemi léttel kapcsolatban, hogy az első héten ne maradjon benned semmi kétség, semmi félsz: te felkészültél az első kihívásokra.

Mi instruktorok egész nyáron, illetve a tanév során is azért dolgozunk, hogy egyetemünkön a hallgatói életet minél színesebbé tegyük. Mindannyian élénken emlékszünk, milyen volt megkapni a levelünket és megérkezni a Gólyatáborba, milyen volt az első hét az egyetemen. Ezért teszünk meg mindent, hogy felejthetetlen élményeket szerezzünk Nektek, úgy, ahogy néhány évvel ezelőtt nekünk is a mi Instruktoraink. Szeretnénk, ha az első naptól kezdve Ti is otthon éreznétek magatokat az egyetem falai között, amihez mi igyekszünk majd minden segítséget megadni számotokra: nem csak a Gólyatáborban, hanem később, az ősz folyamán a különböző rendezvényeinkkel.

Minden nagy utazás az első lépéssel kezdődik: tedd meg ezt a lépést Te is, gyere, és engedd, hogy fergetegessé varázsoljuk Neked a nyár utolsó hetét a Gólyatáborral!

Reméljük, kedvet kaptál, mi már nagyon várjuk a találkozást!

Ölelnek: a tábor szervezői és az IÖCS minden instruktora





REKTORI KÖSZÖNTŐ

DR. MERKELY BÉLÁVAL, A SEMMELWEIS EGYETEM REKTORÁVAL BESZÉLGETTÜNK

Miért választotta az orvosi egyetemet?

Gimnazistaként az első fakultációs tantárgyaim a történelem és a matematika voltak, de közben folyamatosan érlelődött bennem a hivatásválasztás. Ebben sokat segített, hogy a nagypám belgyógyász volt. Így áttértem biológia és fizika fakultációra, majd gimnázium után egyből felvettek a Semmelweis Orvostudományi Egyetemre.

Milyen volt az egyetemi felvételi, mivel telt a nyár a felvételi után, volt-e gólyatáborban?

A felvételi jó emlékeim vannak, mert az írásbeli kiválóan sikerült, a szóbelin pedig inkább logikai feladványok elé állítottak a vizsgáztatók, nem szakmai kérdésekkel bombáztak. Mivel éreztem, hogy a felvételi összességében jól sikerült, így utána a nyár is kellemesen telt. 1984-ben még nem volt gólyatábor, de egy másfél napos foglalkozást tartottak nekünk a Nagyváradi téri Elméleti Tömb mögötti réten, a Rezső téri kollégium előtti területen. Ott táboroztunk, beszélgettünk, és tájékoztatást kaptunk arról, hogy milyen lesz az egyetem. Arra határozottan emlékszem, hogy ezen másfél nap során az instruktorok vettek gondjaikba minket.

Milyen élményei vannak az első egyetemi éveiről, tanulmányairól?

Az első évről leginkább a folyamatos, reggeltől estig történő tanulás jut eszembe. Akkor is az anatómia volt a legnehezebb, ha jól sejtem, most is az. Nagyon szigorú tanárunk, gyakorlatvezetőnk volt, aki meglepetésszerű demonstrációkat tartott, úgyhogy folyamatosan tanultunk. A tempó év közben kemény volt, de így félévkor a vizsgák relatíve gyorsan és könnyen mentek. A legkomolyabb vizsga ettől függetlenül is az anatómia szigorlat maradt. Arra amellet, hogy végigtanultam a két évet, három hetet készültem. Ilyen hosszú időt csak a belgyógyász szakvizsgámra készültem, ami négy hét volt. A másodév végi volt a leghosszabb vizsgaidőszakom.

Kihasználtam minden lehetőséget a tanulásra, csapódtam azokhoz az emberekhez, tanárokhoz, tutorokhoz, akik szívesen oktattak és tanítottak. Már elég korán nekiláttam a TDK-nak. Harmadévben kezdtem a biokémiát Sasvári Máriánál, utána következett a kórélettan Selmeczi László professzornál, majd a belgyógyászat Tenczer József professzornál. Végül itt kutattam, az akkor még Városmajori Ér- és Szívsebészeti Klinikán, Solti Ferenc professzornál. A szakdolgozatomat is itt írtam, ezen a klinikán, ahol most vagyok

Milyen elfoglaltságai voltak az egyetemi tanulmányai mellett?

A tanulás volt a legfontosabb, de azért sokat jártunk a csoporttal különböző csapatépítő bulikra. Mostanában, ha visszagondolok, a csoporttal közös élmények jutnak eszembe leginkább. A C/2-be jártam, ami egy összetartó, egymást segítő csoport volt. Voltunk a Balatonon és általában együtt jártunk a futballmeccsekre. Amikor Magyarország kijutott a futball világbajnokságra, együtt ünnepeltük Brazília ellen a 3:0-s győzelmet a Népstadionban.

Egy dolgot nem csináltam jól. Az egyetem előtt versenyszerűen sportoltam, de a sportolás gyakorlatilag hobbi szintre csökkent az orvosi tanulmányok éveim alatt. Nem jártam már vízilabdázni, sem tornászni. Természetesen mi is a Zágrábi útra jártunk ki kötelező jelleggel sportolni, de attól függetlenül abbamaradt a rendszeres sportolás. Ezt nem javasolom senkinek. Meggyőződése, hogy a sport mellett jobban lehet tanulni.

Hogy telik egy napja, van-e valamilyen napi rutin?

Most rektorként elég összetett. Ötör kelek és hatkor már itt vagyok a Városmajorban, vagy elmegyek teniszezni. Ha itt kezdem a napot, akkor végignézem a levelezésemet, majd hétkor vizitelek, fél nyolckor pedig reggeli megbeszélés van, elindítom a házat. Ha rektori napom van, akkor kilencre átérek a rektoriba és különböző megbeszéléseket tartunk az egyetemi vezetéssel. Ha itt maradok, akkor is megbeszélésekkel folytatódik a nap. Sok a tudományos megbeszélés is, majd következnek a műtéteim. A nap általában vízilabdával fejeződik be. Háromszor egy héten játszom a Semmelweis Egyetem Vízilabda Klubban, ahol én vagyok a legfiatalabb rektor, de a legöregebb játékos. Több oktató is van rajtam kívül, időnként lejön a fül-orr-gégész professzor, Tamás Laci, a kórbonctan professzor Kiss András is, meg egy-két orvos kolléga. Természetesen a legtöbb játékos fiatal orvostanhallgató és gyógyszerész hallgató, lányok és fiúk egyaránt. Amikor Magyarországon vagyok, akkor elmegyek a meccsekre, és egy jó erős cserét tudok biztosítani, de végig már nem tudom játszani a mérkőzést.

Miben más rektornak, tanárnak, orvosnak lenni?

Az orvos nálam mindig tanár is, sohasem tettem különbséget. Egyszerre gondolkodom orvosként, tanárként és kutatóként, ami nálunk elsősorban a klinikai kutatást jelenti. Minden egyedi esetből vagy a halmazott esetekből igyekszünk valamilyen hipotézist felállítani, és annak utánamenni. Klinikai munkára hozzánk jelentkező fiatalokkal is foglalkozom, vizitelek velük és beviszem őket a műtőbe. Ezt a munkát nagyon szeretem.

A rektori feladataim egy éve látom el. Ezelőtt rektorhelyettes voltam, de nyilvánvalóan egészen más az, amikor fölöttem már senki sem fogja megoldani helyettesed a dolgokat. Én vagyok az utolsó láncszem, akinek mindig állást kell foglalnia a döntésekben. Nagy a felelősség súlya. Egy hatalmas intézmény, tizenegyezer hallgató, nagyjából ugyanannyi munkatárs, orvos, tanár, szakdolgozó, vagyis közel huszonegyszer Semmelweis Polgár van.

A rektorságot egy fontos eszköznek tartom azért, hogy közösen a Semmelweis Polgárokkal ebből az egyetemből egy sokkal jobb intézményt teremtsünk. Rektorhelyetteseimmel, vezetőtársaimmal azért dolgozunk, hogy 2030-ra a Semmelweis Egyetem a világ legjobb 100 egyeteme és Európa 5 legjobb gyógyító egyeteme közé kerüljön. Ez csak közösen, összefogással sikerülhet. Egy magasabb színvonalú, tutor-mentor típusú, betegcentrikus és klinikai jellegű oktatás elérése a cél. Sok-sok kilométert megteszünk a betegágy mellett és a műtőben és persze nem csak a klinikák között. Paradigmat kell váltani és tudatosítani, hogy egy orvos és egészségtudománnyal foglalkozó szakegyetemen a gyógyító munka az oktatást és kutatást is szolgálja. Az egyén szintjén kell tudnunk érdekeltté tenni munkatársainkat abban, hogy a legjobbat és a legtöbbet hozzák ki a munkaidejükből. A megújulást, fejlődést jelentő gondolkodásnak át kell szőnie a mindennapokat; amikor gyógyítunk, oktatunk, akkor folyamatosan az innovációra kell gondolnunk, arra, hogy miként tudjuk a munkánkat még egyszerűbbé, gyorsabbá, hatékonyabbá tenni.

Mi a véleménye a Semmelweis Gólyatáborról?

Már tíz éve járok a Gólyatáborba mint a Tudományos Diákköri Tanács elnöke, illetve az utóbbi években, mint rektorhelyettes is. Illetve az idei lesz a második Gólyatábor amikor már rektorként köszönhetem a gólyákat. Mindig figyelem a fiatalokat, a csillogó szemeket vagy épp azt, hogy ki mennyire kialvatlan. A Gólyatábor egy nagyon fontos rendezvénynek tartom, mert sokat segít a közösségek megteremtésében, a csapatmunka kialakulásában. Hiszen hosszú évekig ezek a fiatalok együtt fognak tanulni, és ami még fontosabb, az egészségügyben is csapatban fognak dolgozni. A betegellátás is egy csapatmunka, amihez nem lehet másképp hozzáállni, hiszen egymásra vagyunk utalva. Közösen kell megalkotni egy betegnél diagnosztikus tervet és az ennek eredményei alapján terápiáját. Vagyis a csapatban működés egy olyan feladat, amit meg kell tanulni, de nem mindenki képes rá. Nekem szerencsém volt, mert a vízilabda csapatsport, de látszik a különbség, ha valaki az ilyen élményekből kimaradt. Csapatban dolgozni mindig egy kicsit előnyösebb, mert az ember az egyéni érdekeit a csapat vagy a beteg érdekei mögé tudja helyezni. A Gólyatábor jó bevezető a fiataloknak. Megkapják az információkat, amikre szükségük van, illetve a tanároktól megkapják azt az útravalót, amin elgondolkodhatnak.

Mit üzen az idén felvett gólyáknak?

Az idén felvett gólyáknak a speciális üzenetem abból eredeztethető, hogy Ők a 250. évfordulóját ünneplő Semmelweis Egyetemen fogják elkezdni az egészségügyi hivatásukra való felkészülést. Ez a jubileum egy mérföldkő, amely arra is alkalmat ad, hogy megfogalmazzuk, milyen egyetemet szeretnénk együtt építeni a következő negyed évezredben. A jövő egyetemének rugalmasabb struktúrában, gyakorlatiasabban és innovatívabban kell működnie. Ezen építés és fejlődés egyik alapja, hogy a jubileumi alapítás 250. évfordulóját ünneplő tanévben, idén szeptemberben elindul az új tanterv szerinti képzés. Az orvostudományok területén a tudás két évente megduplázódik, ennyi ismeret

retet nyilvánvalóan nem lehet átadni, de arra képessé kell és lehet is tenni a leendő egészségügyi szakembert, hogy a saját területén folyamatosan nyitott legyen az új tudás befogadására. A világ minden orvosképző egyeteme szembesült már ezzel a kihívással, és a nagyok, így mások mellett a Harvard, a Heidelberg vagy a Karolinska már egy évtizeddel ezelőtt meg is tették azokat a lépéseket, amelyeket mi most indítunk el.

Szerintem a legfontosabb, hogy a gólyák, mint a jövő egészségügyben dolgozó szakemberei a szilárd és friss elméleti tudás birtokában a lehető leghamarabb szerezzenek tapasztalatot a napi betegellátásban, és érezhetően rövidüljön az az idő, ami után önállóan is megállják a helyüket a műtőben, a szakrendelőben vagy a kórházakban, gyógyszerárakban, valamennyi egészségügyi szolgáltatás terén. Ehhez egyetemes módszertanra és klinikai struktúrára van szükség, arra, hogy az egyetemek csak olyan elméletet oktassanak, amit a klinikumban hasznosítani lehet.

Mindenképpen fontos, hogy az egészségügyi hivatás egy olyan feladat, amire fel kell készülni. Hogy a megszerzett tudás nemcsak önmagáért van, hanem azokért a betegekért, akiket gyógyítani fognak, hiszen így biztosítható, hogy a betegségük felismerésében késedelem ne érje őket. Ezért mindenképpen fel kell készülniük arra, hogy a későbbiekben az egyetemen maximálisan megszerezhető tudást kiegészítő, folyamatos, életen át tartó tanulás vár rájuk, ami viszont igen csak élvezetes. Ezek lesznek a főbb szempontok, és remélhetőleg egy infrastruktúrában megújult, megerősödött Semmelweis Egyetemen fejezik be a pályafutásukat, úgy, hogy ehhez kívánok nekik sok erőt, egészséget és azt, hogy szeressék, amit választottak.

A HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT KÖSZÖNTŐJE



Kedves frissen felvett Hallgató!

Bizonyára a sorsdöntő SMS után nagy örömmel fogadtátok az egyetemről érkező levelet, benne ezzel a kiadvánnyal, amelyet most olvastok. Azért készült el ez a kis füzet, hogy már kicsit előre tájékozódhassatok az egyetemi életéről, programlehetőségekről és egyéb hasznos információkkal legyetek gazdagabbak.

Lehet, most azt gondoljátok, életetek egyik legnagyobb kalandja fog elkezdődni – biztosíthatlak titeket, hogy még a vártnál is nagyobb élményekben lesz részetek a Semmelweis Egyetem hallgatójaiként. Ti is részesei lehettek annak, amelynek minden eddigi hallgató: igazi boncteremben járhattok, rettegthettek az anatómia vizsgától, rendszeresen viselhetitek a szimbolikus fehér köpenyt, és nem utolsósorban, tanulmányaitok előrehaladtával, ténylegesen segíthettek beteg emberekben.

Egyetemistának lenni igen nagy büszkeséggel jár: örömmel újságholhatjátok mindenki-
nek, hogy „A Semmelweis Egyetemre járok!”, és válaszként sokak látnak el titeket elismeréseikkel és jókívánságaikkal. Ez az egyetem ennek ellenére (vagy épp emiatt) nehéz és méltó kihívásokat támaszt Veletek szemben.

A vizsgák és szigorlatok nem véletlenül olyan kemények, mint amilyenek már első hallásra is tűnnek – azonban, hogy ezek az akadályok megugorhatók, számtalan diploma tanúsítja, melyek birtokosai pontosan onnan kezdték, ahonnan szeptembertől Ti is.

A Hallgatói Önkormányzat elnökeként az én feladatom többek közt, hogy a lehető legjobban érezzétek magatokat itt az egyetemen, ezért olyan programokkal készülünk Számotokra már az első hónapokban, amelyek, reményeink szerint, még közelebb hoznak az egyetemhez és az egyetemi élethez. Hamarosan Ti is az egyetem polgárai lesztek, így jogosan formálhattok majd véleményt az egyetemet és a többi hallgatót érintő kérdésekben. Ígérem, hogy igyekszem kötelességeimnek eleget tenni, hogy közösen formáljuk a jövő Semmelweis Egyetemét.

Sikeres felvételekhez gratulálok, és sok sikert és életre szóló egyetemi élményeket kívánok Nektek!

Hegedüs Tamás
a Hallgatói Önkormányzat elnöke



250 ÉVES A SEMMELWEIS EGYETEM

”Oktatás, kutatás, gyógyítás: 250 éve az egészség szolgálatában”

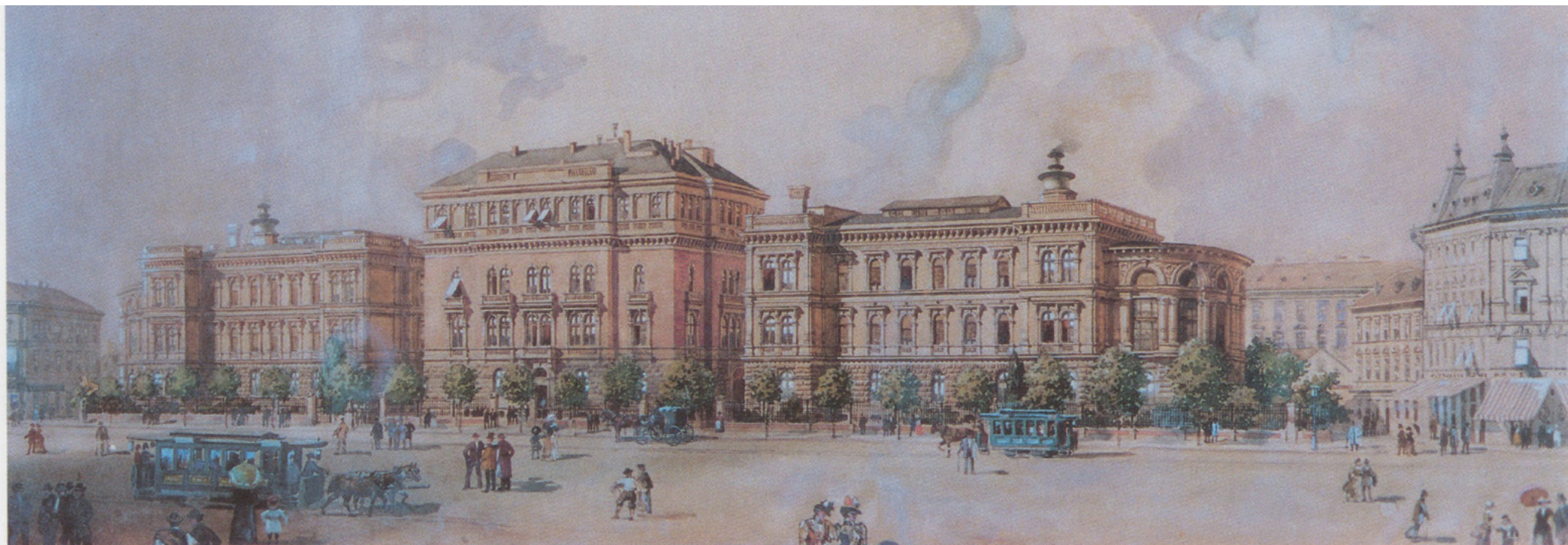
A Semmelweis Egyetem a 2019/20-as tanévben ünnepli alapításának 250. évfordulóját. Története 1769. november 7-én kezdődött, amikor Mária Terézia orvosi karral egészítette ki a Nagyszombati Egyetemet, amely 1777-ben Budára, majd 1784-ben Pestre költözött. 1951. február 1-jétől a pesti tudományegyetem orvostudományi kara mint önálló Budapesti Orvostudományi Egyetem folytatta működését és 1969-ben, az alapításának 200. évfordulóján vette fel a Semmelweis nevet. A Semmelweis Egyetem Magyarország legrégebbi, ma is működő orvostudományi intézménye.

A Semmelweis Egyetem a 250. jubileumi évre egy magyarországi, kárpát-medencei és nemzetközi szinten is kiemelkedő jubileumi ünnepsorozatot rendez, a rektor közvetlen szakmai irányítása mellett.

”Amellett, hogy ez egy nemzeti szinten is jelentős jubileum, hiszen a szervezett, folyama-

tosan működő magyar orvosképzés 250 éves évfordulóját ünnepeljük, kiváló alkalom a belső egyetemi Semmelweis-közösség erősítésére, tradíciók újraélesztésére, értéktérítő folyamatok elindítására” – mondta a jubileumi ünnepsorozatot szakmai irányítója, koordinálója, Dr. Hankó Balázs stratégiai és fejlesztési rektorhelyettes. Emellett a jubileumi év legfontosabb céljai között említette Semmelweis Ignác örökségének, valamint a Semmelweis Egyetem múltjának, jelenének, társadalmi szerepvállalásának és jövőbe mutató terveinek bemutatását, az egyetem és ezen keresztül a teljes magyar oktatás, kutatás, innováció, valamint egészségügyi ellátás nemzetközi elismertségének javítását.

A programsorozat hivatalosan a 2019/20-as tanév jubileumi tanévnyitójával kezdődik el és a 2020-as Semmelweis Nappal - Semmelweis Ignác születésnapjával (2020. július 1.) - zárul.



MIRKOVSZKY GÉZA (1855–1899)

NYÁRI EGYETEM

Szeptember elején tartandó oktatási programhét, melynek keretében számos kerekasztal-beszélgetést hallgathatnak meg az érdeklődők érdekes témákban, nyári egyetem jelleggel. A tervezett témák között szerepel egyebek mellett a curriculum megújításáról szóló kerekasztal megbeszélés, illetve a témák felölelik a nemzetköziség, valamint a történeti és művészeti hagyományok, továbbá a magyar orvosi nyelv kialakulását is.

semmelweis.hu/250/programok/nyari-egyetem/

TUDOMÁNYOS SYMPOSIUM

Az idei szimpózium az egyetem 250 éves jubileuma alkalmából szervezett rendezvénysorozat kiemelkedő eleme lesz november 5-7. között, melynek témája: „Translational medicine from single molecules to the cardiovascular system” (Transzlációs orvoslás a molekuláktól a kardiovaszkuláris rendszerig). A tudományos programsorozat részeként valósul meg a Doctor Honoris Causa ünnepség és a Dies Academicus, valamint az egyetemi tudományos jutalomdíjak átadói (Hugonnai, Huzella, Jendrassik, Semmelweis Ignác emlékérmek és jutalomdíjak).

semmelweis.hu/250/programok/tudomanyos-het/

KLINIKAI KONFERENCIA

2020 tavaszán klinikai konferenciát rendez az egyetem, melynek keretében számos hazai és külföldi szakterület képviselője tart majd előadást. A klinikai programhéhoz kapcsolódóan a Medikus Zenekar a Művészetek Palotájában ad nagy koncertet.

semmelweis.hu/250/programok/klinikai-het/

SEMMELWEIS EGÉSZSÉG NAPOK

A jubileumi év folyamán Semmelweis Egészség Napok címmel a 250 éves Semmelweis Egyetem interaktív, népegészségügyi tematikájú programsorozatot indít a nagyközönség részére. 2019. szeptember és 2020. június között összesen tíz alkalommal: öt pénteki és öt szombati programon vehetnek részt az érdeklődő családok, hallgatók, egyetemi munkatársak,

magyar és külföldi vendégek a Semmelweis Egészség Napokon.

A szombati rendezvények egy-egy szűkebb szakterületre fókuszálnak, így minden második hónapban lehetőség nyílik személyesebb hangvételű tanácsadásra a résztvevő szakorvosokkal és szakdolgozókkal, valamint egészségügyi szűrésekre is jelentkezhetnek az érdeklődők. A szintén kéthavonta jelentkező pénteki programokon a család minden tagjának, a legkisebbtől az idősebbekig kínálunk egy-egy adott témakör köré csoportosított bemutatókat, interaktív programokat, előadásokat, valamint szűréseket.

semmelweis.hu/250/semmelweis-egeszseg-napok/

További rendezvényekről a rendezvény eseménynaptárban olvashattok:
semmelweis.hu/250/esemenyek/



AZ EGYETEMI KAROK BEMUTATÁSA

ÁOK - ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Dékan | Dr. Kellermayer Miklós

Az Általános Orvostudományi Kar az egyetem legnagyobb és legrégebbi kara, évente **350-400** hallgató kezd el a magyar nyelvű képzést. A jubileumi tanévben bevezetésre kerül az új kurrikulum, ezt fogjátok Ti is elkezdni. A nagy létszám miatt az évfolyamot két részre osztják, egy első és egy második évfolyamfélre. Ezeket további **40-45 fős csoportokra** osztják, amiket betűkkel jelölnek, így az első évfolyamfél az A, B, C, D betűkből, míg a második E, F, G, H betűkből áll. Már Gólyatábor előtt beosztják a Dékán Hivatalban, hogy ki melyik betűbe kerül. Ez azért fontos, mert az elkövetkező pár év nagy részét e csoportok tagjaival töltitek majd. Az oktatás még kisebb, körülbelül **15-20 fős csoportokban** zajlik, melyeket a táborban a betűk osztanak be. Ezt a három kisebb csoportot számokkal jelölik (pl. A1, A2, A3), a gyakorlatokat így látogatjátok majd.

Az oktatási idő hat évét három nagyobb részre lehet tagolni: **elméleti, preklinikai és klinikai** modul. Az első két év alatt az **elméleti tantárgyakat** sajátíthatjátok el, ilyen például az első évben az anatómia, a biofizika, a biokémia, vagy a második évben az élettan, a molekuláris sejtbiológia, a genetika és az immunológia. Első év után találkozhattok először a kórházi élettel, a négy hetes **ápolástan gyakorlat** keretén belül. Harmadév lesz a preklinikai év, mikor mikrobiológiával, patológiával, kórélettannal és gyógyszerterannal foglalkoztok, tehát a beteg szervezet sajátosságait ismerhetitek meg. A tanévet követően **belgyógyászat gyakorlaton** lesz lehetőségetek kipróbálni tudásotok. Negyedévtől, azaz a klinikai modul kezdetétől a tantárgyak nagy része klinikai témájú lesz, az órákat pedig a klinikákban fogják tartani. A negyedévet is egy gyakorlat zárja, ami nem más, mint a sebészet. Negyed, ötöd és hatodévben tömbösített lesz az oktatás, ami azt jelenti, hogy néhány hétig csak egy tantárgyat tanultok, majd a következő hetekben egy újabbat. Minden tantárgyat vizsga követ majd, így vizsgaidőszak sem lesz. Ötödév után csak egy rövid nyári szünetetek lesz, mert rögtön kezdődik az utolsó év. A hatodévben minden periódust (ami kb. egy-másfél hónapot jelent) **szigorlat**

zár le. Ha egy kis kalandra vágytok, vagy nyelvtudásotok fejlesztenétek, akkor a nyári és a hatodéves gyakorlataitokat az Erasmus és a BOE segítségével külföldön is teljesíthetitek.

EKK - EGÉSZSÉGÜGYI KÖZZSZOLGÁLATI KAR

Dékan | Dr. Szócska Miklós

Az Egészségügyi Közzszolgálati Kar fő célja az **informatika integrálása és lehetőségeinek kiaknázása** az egészségügyben, és olyan hallgatók képzése, akik a számítástechnika mellett az egészség- és orvostudományban valamint a menedzsment és gazdaságtudományban is jártasak. A **hét féléves** egészségügyi szervező alapképzést **közel 50 fő** kezd el évente. Az első két évben a gyakorlati órákat két csoportban tartják, míg az elméleti órák összevonva zajlanak blokkosítva. Mindenki ugyanazokat a tárgyakat tanulja, függetlenül attól, hogy később az egészségügy milyen területén szeretne majd elhelyezkedni. Eleinte a **stabil informatikai alaptudás** megszerzése lesz a cél, a későbbiekben az informatika egészségügyi vonatkozásaira és alkalmazásaira helyeződik nagyobb hangsúly-orvostudományi, gazdaságtani, menedzsmenti és matematikai ismeretekkel kiegészülve. A Kar oktatói igyekeznek stabil, élet-szerű és **naprakész ismereti anyagokat** átadni a hallgatóknak. Főleg, hogy ők maguk is a szakmájukban dolgoznak a hallgatók tanításával kiegészítve. Így kapjátok meg a legmagasabb színvonalú képzést, és belepillanthattok az adott intézmény hatáskörébe is. Hatodik szemeszterben egy rövidebb, míg a hetedik szemeszterben egy hosszabb szakmai gyakorlatra is elmennek a hallgatók akár egy kórházba, akár egy egészségügyi szolgáltató intézménybe. Az alapképzés elvégzése után lehetőségetek van a karon, vagy akár más egyetemeken mesterképzésre jelentkezni, így számtalan, nem csak egészségügyi területen tanulhattok tovább.

ETK - EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR

Dékán | Dr. Nagy Zoltán Zsolt

Az ETK egyetemünk **második legnagyobb létszámú kara** az Általános Orvostudományi Kar után. A leendő hallgatók **tíz különböző szakirány** közül választhatnak, minden képzés **8 féléven** keresztül tart. Vannak olyan szakok, amelyeket csak nappali, másokat csak levelező munkarendben oktatnak, de persze a legtöbb szakirány mindkét formában elérhető. Minden szakirány más és más, viszont az **első év** tananyaga nagyjából mindenkinek megegyezik, tehát az **alapozó tárgyakon** - anatómia, alkalmazott biológia, élettan - van a fő hangsúly. Ezek mellett nemcsak **egészségtudományi**, hanem **társadalomtudományi, pszichológiai, gazdasági irányú** és szabadon választható tárgyakat is fogtok tanulni. **Szakspecifikus tárgyak** elvétele az első két szemeszterben is lesznek, de ezekre inkább a **képzés második felében** kerül sor. Egy-egy nappali szakon a gyakorlati órák idejére tankörökre lesztek osztva, vagyis kisebb csoportokra, míg az előadások teljes létszámban fognak zajlani. Az oktatás javarészt a Vas utcai épületben lesz (egy-két gyakorlat és óra kivételével – mentőtisztként pedig gyakran látogatni fogjátok az Erkel utcai épületet is). Elsőre nagyoknak és bonyolultnak tűnik a sok lépcsőjével és kis folyosójával, de egy kis idő elteltével minden szegletét ismerni fogjátok. Nem véletlenül nyerte meg 2018-ban az Eduline által hirdetett online szavazást, miszerint a legjobb budapesti egyetemi épület lett. Az ETK **külföldi kapcsolatai** révén lehetőségetek lesz más országokban is szakmai gyakorlaton vagy továbbképzésen részt venni, amit mindenképpen érdemes kihasználni, hiszen nagy lehetőség.

FOGORVOSTUDOMÁNYI KAR (FOK)

Dékán | Dr. Gerber Gábor

A Fogorvostudományi Karra **100-120 hallgatót** vesznek fel évente. Az első években a gyakorlati órák miatt **hat csoportra** van felosztva az

évfolyam, az előadásokat viszont közösen hallgatják a diákok.

Az **ötéves** képzés első két évében mind az intézetek, mind a tananyag megegyezik az ÁOK-val, tanultok biofizikát, biokémiát, élettant és anatómiát, de már ekkor is nagyobb hangsúlyt fektetnek a száj és a fogak anatómiájára, a szájüregre, illetve a fej-nyak térségre. Emellett specifikus tárgyak is vannak első évtől kezdve (pl. fogászati általános anyagtan).

Az első év végeztével egy hónap **nyári gyakorlatot** kell teljesíteni: **két hét asszisztensgyakorlatot**, amely során az első héten elméleti és gyakorlati oktatáson vesztek részt a kar Propedeutikai Klinikáján. A második héten a kiválasztott klinika asszisztensei mellett gyakorlati tapasztalataitokat bővíthetitek, rálátást nyerhettek az egyes klinikák működésére, betegellátására. Ezt követi két hét **odontotechnológiai gyakorlat**, ahol bepillanthattok a fogtechnikusok világába, megismerkedhettek a felszerelésével, és a propedeutika laborban ti is beleszólhattok a fogmintázás alapjaiba. Másodévből már fantom fejeken dolgozhattok, megtanulhattok fogat preparálni, tömni és lenyomatot venni. Harmadévtől már egyre nagyobb hangsúly kerül a **fogorvosi szaktananyagokra**, a propedeutika szigorlatok után pedig hatodik félévtől már pácienseket kezelhettek heti két alkalommal a klinikán (depurálás, fúrás, tömés, teljes lemezes fogpótlás készítése, foghúzás). Az ezt követő nyáron egy hetes foghúzás nyári gyakorlaton kell részt venni. Összességében az öt év alatt minden fogorvosi határterülettel megismerkedhettek, hogy el tudjátok dönteni, melyik a legszimpatikusabb nektek.

GYTK - GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR

Dékán | Dr. Zelkó Romána

A Gyógyszerésztudományi Kar képzésére - a "GYOK"-ra - minden évben körülbelül **150** jelentkezőt vesznek fel, akiket **8 csoportba** osztanak be. Egy csoportba körülbelül **16-20**-an kerülnek, így lesztek együtt a legtöbb gyakorlati

óráitokon. A képzés osztatlan és **öt évig** tart. Az első évben **alapozó tárgyaitok** lesznek, helyileg a Högyes Tömbben, a NET-ben, az EOK-ban és az ELTE-n is (ezekről írunk később). Az első szemeszter fontosabb tárgyai az általános kémia, a biofizika és a sejtbiofizika, melyeket a következő szemeszterben a genetika, a kvalitatív analitikai kémia és a növénytan követnek. A „gyógyszerészi precizitás” elsajátítása már ekkor megkezdődik, ugyanis már itt lesznek rendes **laboratóriumi gyakorlatok**. Igazán szakmai tárgyakkal még a másodév sem kecsegtet, de ezek már sokkal izgalmasabbak (pl. szerves kémia, biokémia, kvantitatív analitikai kémia). Ugyanakkor a másodéves vizsgáktól kezdve minden nyáron **négy hetes szakmai gyakorlatot** kell teljesítenetek, amelyet közforgalmú patikákban, klinikai gyógyszerterápiákban, akár különböző gyógyszergyáraknál vagy cégeknél is megtehettek. **Harmadévből** már több olyan tantárgyatok lesz, amely közelebbi rálátást ad magára a **gyógyszerészi hivatásra**, csak, hogy néhányat említsünk a teljesség igénye nélkül: gyógyszerészi kémia, gyógyszeresztudomány, élettan. A pletykák szerint a negyedév a legnehezebb. Bár az utolsó év se könnyű, de az már csak a záróvizsgához szükséges gyakorlatok elvégzéséről, a **diplomamunka** elkészítéséről, annak védéséről, és nem utolsósorban az államvizsgáról szól. Mire kézhez kapjátok a diplomát, több mint tízféle kémiai tantárgyból lesz meg a sikeres szigorlatotok. Végzett gyógyszerészként széles választékot tár elétek a gyógyszerészi hivatás spektruma, vagy akár tovább is képezhetitek magatokat (ilyen például a **szakgyógyszerészi képzés**, de a PhD megszerzése is). Mindezek mellett a nemzetközi hallgatói élet is jelentős szerepet játszik a kar életében. A **HuPSA** (Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesülete) tagjainak lehetőségük van **külföldi nyári gyakorlaton** való részvételre, Európán kívül is.

PAK - PETŐ ANDRÁS KAR

Dékán | Dr. Tenk Miklósné dr. Zsebe Andrea

A PAK 2017. augusztus 1. óta a Semmelweis Egyetem hatodik kara. A korábban Pető András Főiskolaként működő intézményben a világszerte ismert, dr. Pető András által létrehozott **konduktív nevelési módszerével mozgássérült gyermekek és felnőttek** pedagógiai (re)habilitációjával foglalkoznak a konduktorok. A konduktori hivatás a **pedagógia** alapelveire, a taníthatóságra, és nevelhetőségre épít. A központi idegrendszer sérülésének összetettsége miatt a képzésben megjelennek a **pszichológia, filozófia, társadalomtudományok területei** és számos orvosi biológiai tárgy is, mint a **funkcionális anatómia, ortopédia** vagy **neuroanatómia, neurorehabilitáció**. A **négyéves** képzés alatt a hallgatók már az első szemesztertől kezdve a Konduktív Pedagógiai Központ köznevelési gyakorló intézményében kezdik meg **szakmai gyakorlatukat**. Az első évben lehetőségetek lesz rá, hogy betekintést nyerjétek a konduktív pedagógia sajátosságaiba, tapasztalatokat szerezzetek több korosztály jellemzőiről is. Az első év végén történik a **specializációválasztás**, vagyis a konduktor alapképzés mellett **óvodai** vagy **iskolai** specializáció mellett dönthettek. A második évfolyamtól kezdődően ezért már a választott specializációnak megfelelő differenciált tartalmakat is tanuljátok. Harmadévből betekintést nyerhettek a Konduktív Pedagógiai Központ életkorspecifikus gyakorló intézményeibe is, valamint a felnőtt rehabilitációba és a korai fejlesztésbe is. A specializációnak megfelelően a hatodik szemesztertől **óvodapedagógiai és tanítási gyakorlaton** is részt kell venni, hogy megismerhessétek az integrált és szegregált óvodák és iskolák sajátosságait. A nyolc szemeszter alatt az elméleti és gyakorlati képzés szorosan összekapcsolódik, egymást kiegészítve és támogatva, folyamatosan gyarapítva ismereteiteket, ami hozzásegít minden korosztály konduktív nevelési lehetőségeinek elsajátításához.

KURRIKULUM MÓDOSÍTÁS

Magyarországon egyedülálló, megújult tanterv (kurrikulum) szerint tanulhattok már első évben!

A Semmelweis Egyetem a 2019/20-as tanévben új tantervet vezet be az Általános Orvostudományi Karon és a Fogorvostudományi Karon. A tanterv megszületése az egyetem vezetése és a hallgatók közötti összefogásnak köszönhetően készülhetett el egyetemünk alapításának 250. évfordulójára.

A Semmelweis Egyetem kiemelt célja, hogy 2030-ra a világ legjobb 100 egyeteme és Európa első 5 gyógyító egyeteme közé kerüljön. Mindezen célok megvalósításának egyik jelentős lépése a megújult kurrikulum.

Miért is lesz jó az új kurrikulum?

A modern oktatás zálogaként a kis csoportos, betegség melletti klinikai oktatás kerül előtérbe, és az elméleti tantárgyak tananyagában is a klinikai oktatáshoz szükséges ismeretek kapnak nagyobb hangsúlyt.

A képzések három részből áll majd, az első az elméleti modul, ezt követi a preklinikai modul, végül pedig a legfontosabb és leg hangsúlyosabb modullal, a klinikai modullal zárul.

Az első két évben az elméleti modul során azokat a tárgyakat lesz lehetőségek elsajátítani, melyek az orvosképzés alapjait biztosítják, azonban immár még inkább olyan szemszögből, melyek a modern orvosképzéshez szükségesek. Itt találkozhattok az emberi test morfológiájával a Makroszkópos anatómia tárgyon belül, míg a Biofizika tárgy oktatása során információt szerezhetek arról is, miért is használnak az orvoslásban LASER-rendszereket, és hogyan is működnek azok. Megújult és modern orvosi terminológiai oktatással találkozhattok majd, mely a klinikumban használt latin kifejezések és a

receptírás elsajátításában ad segítő kezét. A bevezető propedeutikai tantárgyak már itt is megjelennek mind a két karon: Bevezetés a betegellátásba, illetve Fogászati általános propedeutika néven.

A preklinikai modul során (III. év) az eddigi rendszerrel ellentétben mindegyik tantárgy oktatására sor kerül, melyek szükségesek azelőtt, amit a klinikumban tanulni és a későbbi orvosi karrieretek során hasznosítani fogtok. Fontos változás, hogy az új kurrikulumban a Farmakológia tantárgy ekkor kerül oktatásra, ezzel felkészítve mindenkit, hogy később a klinikai oktatáson a hatóanyagcsoportokat, illetve a gyógyszerek hatásmechanizmusát már előzetesen elsajátítva vehessetek részt az órákon.

Új tantárgyként jelenik meg a Transzlációs medicina és kórélettan, mely a nevéből tükröződően hidat képez a kutatások és a klinikai alkalmazás között, valamint az EKG a klinikumban, mely során elsajátítható az elektrokardiogram betegség melletti elemzése.

A Fogorvostudományi Karon a modern technológia fejlődése miatt az eddigi Általános és fogászati radiológia immáron két félévben kerül oktatásra a panoráma röntgen, Cone Beam CT és a modern képalkotási eszközök használatának elsajátítása érdekében. A Gnatológia tantárgy során pedig megtanulhatjátok, hogy melyek az állkapocs ízület kóros eltérései, valamint mit is jelent a malocclusio.

Tanulmányaitok végeztével a klinikai modulba léptek be (ez az ÁOK-n az utolsó 3, FOK-on az utolsó 2 év).

Az orvosképzésben a kiterjesztett (teljesen) blokkosított oktatás keretein belül a hallgatóknak napi 8 órában nyílik lehetősége, hogy adott klinikán gyakorolja leendő hivatását és a modern orvosi szemléletet elsajátítsa. A blokkok végén számot adhattok tudásotokról, amelyre a héten biztosított szabadnapokon lesz lehetőség felkészülni, illetve ekkor végezhetek extrakurrikuláris tevékenységet is (tudományos diákköri kutatómunka, demonstrátori tevékenység, közéleti tevékenység, sportolás stb.).

A szigorló évben (VI. év) hazánkban elsőként került bevezetésre a 6 hetes szabadon választ-

ható klinikai gyakorlat, amelyet egyetemünk bármely klinikáján eltölthettek, így a hat szigorló tárgyon kívül kipróbálhattok magatokat egy titeket érdeklő más szakterületen is.

A Fogorvostudományi Karon más a klinikai oktatás, hiszen ott a fogtechnikai munkafázisok miatt nem volna célravezető a tömbösített oktatás, így ott heti órarend szerint, az ideitől kezdődően megnövekedett gyakorlati órászámban kezelhetitek a pácienseket. A 6. félévtől, a propedeutikai tantárgyak teljesítése után önállóan – természetesen a gyakorlatvezető felügyelete mellett – húzhattok fogat, készíthettek hidakat, valamint töméseket is.

„Mens sana in corpore sano.”

A kurrikulum fontos eleme, hogy a képzési időszakok során minden félévben rendszeres testmozgásban is részt kell venni. Nem kell megijednetek, nem gyűrűgyakorlatot, illetve szekrényugrást kell még szigorló orvostanhallgatóként is végeznetek a diploma megszerzéséért. A Testnevelési és Sportközpont (TSK) számos sportolási lehetőséget biztosít nektek, így a hagyományos testnevelési óra helyett a harmadik évtől akár golfozhattok az illusztris Pestszentlőrinc Golf Clubban, túrázhattok a hegyekben, vagy teniszezhattok az egyetem tenispályáján. Ha rendszeres sporttevékenységet végeztek egyesületben, vagy edzőterembe jártok legalább heti gyakorisággal, úgy az előírt Testnevelés tárgyat abszolválhattok ilyen módon is.

Zárszó

A XXI. századi orvos-, illetve fogorvosképzés zálogaként megújított kurrikulumnak köszönhetően sokkal magasabb szintű képzésben lehet részetek a tanulmányaitok során. Ha bármilyen kérdéseket vagy problémákat merülne fel, keressétek fel a Hallgatói Önkormányzat képviselőit, akik - mint bármely más, egyetemi léthez kapcsolódó területen - készségesen állnak a rendelkezésetekre.

Sok sikert kívánunk utatok során!



TANULMÁNYI KÉRDÉSEK

Amíg eddig az osztályfőnökökötök értesített mindenről, nem maradtak le jelentkezési és leadási határidőkről, mert mindenről többen, többször tájékoztattak és az idő előrehaladtával emlékeztettek is, addig az egyetemen tanulmányi ügyeitek intézése egyedül a Ti felelősségeitek. Emiatt azonban ne izguljatok, az egyetemi szabályrendszerrel kapcsolatban számos információt megkaptok az instruktoroktól, a HÖK tagjaitól, és sokat megtaláltok ebben a kiadványban is. A következő sorokban a tanulmányi rendszerrel kapcsolatos tudnivalókat szedtük össze nektek.

A **Tanulmányi és Vizsgaszabályzat** (röviden: TVSz) a nyár folyamán megújul, melynek eredményeként méginkább a Ti érdekeket fogja képviselni. A Szabályzat ismerete nagyon fontos, hiszen ez az a keretrendszer, ami az intézetek és a hallgatók közötti oktatási kapcsolatot meghatározza. A jogaitok, kötelességeitek, lehetőségeitek ismerete a saját érdekek! A következő sorokban a tanulmányi rendszerrel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat szedtük össze.

TANTÁRGYTÍPUSOK

- A **mintatanterv** félévekre lebontva mutatja meg, hogy mely tárgyak felvétele javasolt az optimális előrehaladás biztosításához. A tantárgyak kötelező, kötelezően és szabadon választható csoportokra oszthatók. A **kötelező tantárgyak** azok a követelmények, amiket mindenképpen teljesítenetek kell, hogy a következő félévben minden tárgyat felvehessetek, és végül diplomát szerezhessetek. Gyakori, hogy másik tárgy felvételéhez **előkövetelmény** a teljesítésük. Ez azt jelenti, hogy amíg nem teljesítettétek az előkövetelményeket, nem vehetitek föl az adott tárgyat. A kötelezők listáját szemeszterekre lebontva az **évkönyvben** és a NEPTUN-rendszerben (amiről később még bővebben olvashattok) is megtaláljátok, illetve az adott félévi követelményt minden szemeszter elején NEPTUN-üzenetben is megküldik. Az első félév kötelező tárgyainak listáját beiratkozáskor kapjátok meg.
- A **kötelezően választható tantárgyak** széles palettája nem képezi a kötelező tananyag részét, de ezek jelentősen hozzájárulnak a szakmai ismereteitek elmélyítéséhez. Ha a szakotokhoz szakirányok is tartoznak (ETK), akkor a **szakirány speciális tárgyai** is ide tartoznak – ezeknek a teljesítése szintén a diploma feltétele. Szakiránnyal nem rendelkező képzésekben **meghatározott kreditértéknyi kötelezően választható** tantárgyat kell teljesítenetek.
- A **szabadon választható tárgyak** nem feltétlenül szaktudást nyújtanak, hanem lehetőséget adnak arra, hogy a szakma határterületeit is átlássátok, szélesítsétek látókörötöket, hasznos készségeket fejlesszettek vagy akár kikapcsolódjatok. Itt **nincs minimumkövetelmény**, a két választható tárgytípuson belül tantervtől függően maximalizált, hány kreditértéknyi szabadon választhatót vehettek fel a kötelezően választhatók terhére. Az első évben korlátozott a választás, mivel sok választható tárgy épül a kötelező tárgyak keretein belül elsajátítandó

alaptudásra, később bővül a választék. A választható tárgyak némi mozgásteret, felfrissülést jelentenek a legkövetkező tanmenetű szakokon is. A diploma megszerzéséhez szükséges meghatározott számú kreditet teljesíteni a **kötelező tárgyakon felül** is, ezért érdemes minden félévben néhány tárgyat felvenni ezek közül.

KREDITEK

Egy tárgy kreditértékét a tanulmányi osztály határozza meg a **heti óraszám** alapján, tehát a kreditérték a tananyag elsajátításának nehézségére, a ráfordítandó időre utal. Egy egykredités tárgy elvben könnyebben elsajátítható, mint egy magasabb kreditértékű. A képzéstől függően lehetnek öt-, hét- vagy akár tizenegykredités kötelező tárgyak is. A tárgykövetelmények teljesítése azt jelenti, hogy az adott mennyiségű kreditpontot megszereztétek. Az előírt kreditérték átlagosan **félévenként 30 kredit**, tehát egy 7 féléves szakon 210 (EKK), egy 8 félévesen 240 (ETK, PAK), egy 10 félévesen 300 (FOK, GYTK) és egy 12 félévesen (ÁOK) pedig összesen 360 kredit megszerzése szükséges a diplomához. Az első években kötelező tárgyakból lehet, hogy csak 22-25 kredit jön össze, felsőbb években ez 30 közelébe fog érni. Nem kell, hogy minden félévben meglegyen a 30 kredit, de mindenképp szükségetek lesz **választható tárgyak teljesítésére**, ezt érdemes az elejétől tudatosan tervezni. Azt viszont mindenképpen tartsátok szem előtt, hogy a diplomához **előírt kreditmennyiség 110%-át meghaladó**, vagyis egy 12 féléves szakon a 396 kreditpont feletti kreditek után **fizetni kell**. Éppen ezért érdemes inkább megkeresni azokat a választhatókat, amelyek valóban érdekelnek Titeket és hasznosak számotokra. A felsőbb évesek tapasztalatai itt is mérvadóak lehetnek.

ÓRATÍPUSOK ÉS KÖVETELMÉNYEK

A szorgalmi időszak órái két nagyobb részre oszthatók. Az **előadásokon** a tananyag elméleti része hangzik el, személyes kontaktusra, visszacsatolásra nincs idő, hiszen egy egész évfolyam vagy évfolyamfél van jelen. Itt az interaktivitás nem példátlan jelenség, de ritkán fordul elő. A **szemináriumok és gyakorlatok** kisebb, általában 10-20 fős csoportokban zajlanak. Itt nemcsak a tananyag leadása a cél, hanem lehetőség van abban elmélyedni, kérdezni, átbeszélni a problémás területeket is. Szemináriumnak az elméleti témájú kiscsoportos órákat hívjuk, míg gyakorlatoknak azokat a foglalkozásokat, amelyeken valamilyen manuális jártasság megszerzése történik, tehát boncolás, műszerhasználat, kísérlet, analitikai mérések stb, de előfordul, hogy az összes kiscsoportos órát egyszerűen gyakorlatnak hívják. Ahhoz, hogy egy tárgyból vizsgát tehess, **aláírást** kell szerezni. Ennek feltételeiről a **Tanulmányi Tájékoztatóban** tájékozódhattok, melyet beiratkozáskor kézhez kaptok és a Kar honlapján is bármikor megtaláljátok. A legtöbb tárgy teljesítéséhez a minimumkövetelmény az órák **75%-án való részvétel**, ami heti 1 alkalmas kurzus esetén 3 megengedett hiányzást jelent a félévben. Választó, hogy ehhez kérnek-e orvosi igazolást (általában nem). Ha a hiányzásaitok száma meghaladja a megengedettet, a tárgy nem minősül teljesítettnek, és nem kaphátok meg az érte járó kreditpontokat és/vagy aláírást sem. Tantárgytól és azon belül oktatótól is függ, mennyire veszik szigorúan a hiányzást, ezért érdemes félév elején tájékozódni a tapasztaltabbaktól, és később is résen lenni, odafigyelni a jelenlét vezetésére és a hiányzásokra. A követelmény részét képezhetik az **év közbeni számonkérések**. Ide tartoznak az írásbeli vagy szóbeli beszámolók, azaz **demók** (demonstráció), **zh-k** (zárhelyi dolgozat) és a beadandók, házi dolgozatok. Ezekről **előre tájékoztatnak** a félév elején, így semmilyen számonkérés nem meglepetésszerű. Ha a félév végére jelen voltatok a szükséges óraszámban és megfelleltetek az esetleges évközi számonkéréseken is, akkor megszerezte-

tek az **aláírást**. Vannak olyan kurzusok, ahol ezzel teljesítettétek is a tárgyat, vagyis megszereztétek az érte járó kreditpontokat: ha a tárgykövetelmény az aláírás, azaz a foglalkozásokon való részvétel, ebben az esetben jegyet nem kaptok. Ugyancsak teljesítést jelent az aláírás, ha a tárgykövetelmény a **gyakorlati jegy**, ekkor azonban a számonkérések, órai munka alapján érdemjegyet is kaptok. A **kollokvium** azt jelenti, hogy az aláírás szükséges feltétele ugyan a teljesítésnek, de nem elégséges, mert azon felül még **szóbeli és/vagy írásbeli vizsgát** is kell tennetek a félév anyagából. Végezetül pedig **szigorlat** a követelmény, ha két vagy **több féléves tárgyról** van szó, és az egyes féléveket lezáró kollokviumok megkoronázásaképpen az utolsó félévben egy, a teljes ismeretanyagot felölelő szóbeli és/vagy írásbeli vizsgát (szigorlatot) kell teljesítenetek.

TANULMÁNYI ÁTLAG

Tanulmányi ösztöndíjat az átlagotok alapján kaphátok. Az átlagotokat könnyen kiszámolhatjátok magatok is: az adott félévben felvett **tárgyaitok kreditértékeit** beszorozzátok a belőlük **szerezett érdemjegyekkel**, majd ezt osztjátok el az **összes általatok felvett kredittel**. Ez az érték a **Neptun-rendszerben** is megjelenik ösztöndíj index néven. Ha egy tárgyat nem sikerült abszolválnotok, de az vagy 0 kredites kötelező tárgy, vagy egyéb választható tárgy, még kaphattok ösztöndíjat. Ha viszont kreditértékkel rendelkező kötelezőt nem sikerül teljesítenetek, akkor ösztöndíjat nem kaphattok. Az átlagotokat rontják a felvett, de nem teljesített kreditek, így a félév elején érdemes átgondolni, mennyi terhet rónak rátok az aktuális kötelezők, emellett hány plusz tárgyat lehet reálisan teljesíteni.

ÁTSOROLÁS

A legtöbb hallgató **állami ösztöndíjas** finanszírozási formában kezdi az egyetemet. **Önköltséges** finanszírozási formára való átsorolásra akkor kerül sor, ha **(a)** elfogy a rendelkezésekre álló államilag támogatott idő, vagyis a kép-

zési idő másfélszerese, de maximum 14 félév; **(b)** a legutóbbi két aktív félévetek során nem szereztetek összesen azokra a félévekre meghatározott kreditmennyiség felét, vagy nem érték el a 3,0-ás tanulmányi átlagot. Bárki kerülhet előre nem kalkulálható helyzetbe, amikor nehéz a teljesítés. Ilyenkor viszont fontos, hogy jól átgondoljátok a lehetőségeiteket, és átszámoljátok a krediteket is. Ha úgy látjátok, hogy nem kezdetek azonnal egy újabb aktív félévbe, hanem **passzív félévre** mentek (tehát nem vesztek fel tárgyakat), mielőtt újra nekiugranátok, el tudjátok kerülni az átsorolást.

ÖSZTÖNDÍJ

Az ösztöndíjakról az **egyetem honlapján** a **Térítési és Juttatási Szabályzatban** (röviden: TJSz) tudtok tájékozódni, de **Neptun-üzeneteken** keresztül is értesülni fogtok róluk.

• Tanulmányi ösztöndíj

A **HÖK** vagy a **Tanulmányi Osztály** minden **félév elején** szakonként és évfolyamonként (évfolyamfelenként) külön listán **rangsorolja** a hallgatókat a **tanulmányi átlag** alapján. Az átlagszámítás pontos részleteit is a TJSz írja le. A kialakult lista **felső ötven százaléka** részesül ösztöndíjban, ennek mértéke a tanulmányi átlaggal arányos. Ha jogosultak vagytok, a tanulmányi ösztöndíjakat október illetve március közepéig **automatikusan átutalják** majd a Neptunban megadott számlaszámra, minden más juttatásra viszont pályáznotok kell. Ha egy tárgyat nem sikerült teljesítenetek, de az vagy 0 kredites kötelező tárgy, vagy egyéb választható tárgy, még kaphattok ösztöndíjat. Ha viszont kreditértékkel rendelkező kötelező, akkor elestek az ösztöndíj lehetőségétől. A Hallgatói Önkormányzat (HÖK) minden félév elején kiküld egy **tájékoztatót** arról, hogy az egyes évfolyamokon mennyi a minimálisan felveendő kreditszám az ösztöndíj elnyeréséhez. Ez a szám a Dékáni Hivatal által kiküldött adott félévi kötelező tárgyaitoktól eltérhet, így érdemes figyelni rá, hogy választható tárgyakkal ki tudjátok pótolni a felvett krediteket.

Az átlagotokat rontják a felvett, de nem teljesített kreditek, így a félév elején érdemes átgondolni, mennyi terhet rónak rátok az aktuális kötelezők, emellett hány plusz tárgyat lehet reálisan teljesíteni. Az **első félévben nincs** tanulmányi ösztöndíj, hiszen nincs mi alapján kiszámítani az átlagotokat, ami a tanulmányi ösztöndíj megállapításának alapját képezi majd a jövőben. A későbbiekben a **HÖK**-höz és a **Tanulmányi Osztályhoz** fordulhattok majd az ezzel kapcsolatos kérdéseitekkel.

• Rendszeres szociális támogatás

Szociális helyzet alapján kérelmezhető **havi támogatás**, a kérelmeket karonként azonos **pontrendszer** alapján bírálják el. Erre a támogatásra már a tanulmányaitok **legelső félévében** is pályázhattok. Ennek részleteiről **Neptun-üzenetben** kaptok majd értesítést.

• Alaptámogatás

A támogatásra **kizárólag elsőéves hallgatók** pályázhatnak, csak abban az esetben, ha **először iratkoznak be** felsőoktatási intézménybe. Alapvetően **szociális helyzet** alapján ítélik oda a támogatást - a rendszeres szociális támogatáshoz hasonló rendszer szerint -, melyet **egy tanéven át** kap a hallgató.

• Rendkívüli szociális támogatás

Rendkívüli esemény, például súlyos baleset, haláleset, gyermekvállalás okán pályázható meg. Az elbírálás egyéni módon történik.

• Közéleti ösztöndíj

A tanulmányok mellett végzett **közéleti tevékenységet**, azaz a HÖK munkájában való részvételt jutalmazza havonta.

• Szakmai, tudományos ösztöndíj

Az elmúlt évben nyújtott **tudományos teljesítményért**, például a Tudományos Diákköri Konferencián elért helyezéért, demonstrátori munkáért lehet megkapni.

TANULMÁNYI OSZTÁLYOK ...

ÜGYINTÉZÉS

A tanulmányaitokkal kapcsolatos hivatalos ügyintéztést a legtöbb karon a **Dékáni Hivatal**, az ETK-n pedig a **Tanulmányi Osztály** és a **Hallgatói Információs Iroda** végzi. Elérhetőségüket és nyitvatartásukat az **egyetem honlapján** és itt, a **Gólyahírben** is megtaláljátok. Ha tájékoztatásra vagy segítségre van szükségetek tanulmányi ügyekben, szintén hozzájuk fordulhattok első körben tanácsért. A Neptun zavaros vízeire evezni a honlapon a Neptun fül alatt, a **Hallgatói belépésen** keresztül lehet. Majd a Neptunba **egyéni azonosítókkal és jelszavakkal** tudtok belépni, amit az egyetemről kaptok a beiratkozáskor. A Neptun-rendszer a tanulmányi ügyintézés alapvető eszköze, itt történik többek között a **tárgy- és vizsgafelvétel** is, de itt követhetitek a **krediteiteket, szakmai gyakorlatokat és ösztöndíjakat** is. A használatával kapcsolatos kezdeti nehézségek leküzdésében instruktoraik segítenek Nektek a beiratkozáskor, és további hasznos tippelkel is ellátnak majd Titeket.

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: **Dr. Eperjesi Tímea Anna**

Osztályvezető: **Zsiskó Andrea**
Telefonszám: +36 1 459 1500 / 56591
E-mail: zsisko.andrea@med.semmelweis-univ.hu
Cím: 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4., I. emelet E15

Ügyfélfogadás

Hétfő: 9:00 – 12:00
Kedd: ügyfélfogadás szünetel
Szerda: 13:00 – 15:00
Csütörtök: 13:00 – 16:00
Péntek: 9:00 – 12:00

EGÉSZSÉGÜGYI KÖZSZOLGÁLATI KAR

Tanulmányi ügyintézők: **Damasdi Anna, Radácsi Norbert**

Telefonszám: +36 20 663 2338
E-mail: damasdi.anna@ekk.sote.hu;
radacsi.norbert@ekk.sote.hu
Cím: 1094 Budapest, Ferenc tér 15., II. emelet

Ügyfélfogadás

Hétfő: 9:00 – 11:00
Kedd: ügyfélfogadás szünetel
Szerda: 11:00 – 14:00
Csütörtök: 9:00 – 12:00
Péntek: ügyfélfogadás szünetel

FOGORVOSTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: **Dr. Jambrik Anna**
Titkárságvezető: **Kovács Katalin**
Elsőévesek ügyintézője: **Nagy-Pál Orsolya**

Telefonszám: +36 1 459 1500/55336
E-mail: nagy-pal.orsolya@dent.semmelweis-univ.hu
Cím: 1085 Budapest, Üllői út 26., fsz. 10.

Ügyfélfogadás

Hétfő: 12:30 – 15:30
Kedd: 9:00 – 12:00
Szerda: 12:30 – 15:30
Csütörtök: 9:00 – 12:00
Péntek: ügyfélfogadás szünetel

EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR

Dékáni Hivatal

E-mail: dekani.hivatal@se-etk.hu
Hivatalvezető: **Kakuk Marianna**
E-mail: kakuk.m@se-etk.hu
Telefonszám: +36 1 486-5910

Tanulmányi osztály

E-mail: to@se-etk.hu
Osztályvezető: **Czakó Piroska**
E-mail: czako.piroska@se-etk.hu
Telefonszám: +36 1 486 5945

Hallgatói Információs Iroda

Irodavezető: **Palotai Anita**
E-mail: palotai.anita@se-etk.hu
Telefonszám: +36 1 486 5944
Cím: 1088 Budapest, Vas u. 17. fsz. 1–6.

Ügyfélfogadás

Hétfő: 9:00 – 12:00
Kedd: ügyfélfogadás szünetel
Szerda: 14:00 – 16:00
Csütörtök: 8:00 – 12:00, 14:00 – 16:00
Péntek: 8:00 – 12:00

Ügyfélfogadás

Hétfő: 8:00 – 12:00
Kedd: ügyfélfogadás szünetel
Szerda: 14:00 – 16:00
Csütörtök: 8:00 – 12:00, 14:00 – 16:00
Péntek: 8:00 – 12:00

GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: **dr. Kocsis Erika**

Telefonszám: +36 1 266 0449
E-mail: dhivatal@pharma.semmelweis-univ.hu
Cím: 1085 Budapest, Üllői út 26. fsz. 16.

Tanulmányi csoport

Csoportvezető: **Vajvodáné Péntes Eszter**
E-mail: penzes.eszter@pharma.semmelweis-univ.hu
Tanulmányi előadó: **Czirjárné Bánlaki Tímea**
E-mail: banlaki.timea@pharma.semmelweis-univ.hu
Telefonszám: +36 1 266 8884;
Cím: +36 1 459 1500 / 55323; 55329
1085 Budapest, Üllői út 26. fsz. 15.

Ügyfélfogadás

Hétfő: 13:00 – 15:00
Kedd: 13:00 – 15:00
Szerda: 10:00 – 13:30
Csütörtök: 13:00 – 15:00
Péntek: 8:00 – 12:00

PETŐ ANDRÁS KAR

Tanulmányi és Hallgatói
Központ és Karrieriroda

Osztályvezető: **Dr. Balogh Emese Celesztá**
Telefonszám: 06-1-224-1556; +36-70-339-2499
E-mail: balogh.emese_celesztas@semmelweis-univ.hu
Cím: 1125 Budapest, Kútvolgyi út 8./B, fszt. 2.

Ügyfélfogadás

Hétfő: 9:00 – 12:00
Kedd: 9:00 – 12:00
Szerda: 13:00 – 15:00
Csütörtök: 13:00 – 15:00
Péntek: 10:00 – 12:00



TÚLÉLŐKÉSZLET

ÁOK

Jó pár eszközre lesz majd szükségetek az évek során, de a legfontosabb, amit ezekről most tudnotok kell, hogy ne vásároljátok meg őket elhamarkodottan. De mégis mire számíthatok? Anatómiai tanulmányaitok alatt biztos kell majd **szike, csipesz és gumikesztyű**, amit a NET aulájában található **orvosi műszerboltban** szerezhetek be, illetve érdemes előre venni egy **lakatot** az öltözőszekrények zárásához. Már szeptembertől használni fogtok egy-két dolgot, de mindenképp várjátok meg az első gyakorlatokat, ahol pontosan elmondanak a szükséges eszközökről minden információt (például a szike mérete). Ezen kívül a laboros gyakorlatokon (biofizika, orvosi kémia) hasznos lehet a **vonalzó és az alkoholos filc**. Saját **köpenyre** nem lesz szükségetek még az első évben, az intézetek biztosítják a gyakorlati órákon. Később a nyári gyakorlat ideje alatt lehet, hogy kell majd **köpeny, fehér ruha és fehér cipő**, de ezek beszerzésével nem kell sietnetek. A végére maradt a legizgalmasabb: a **fonendoszkóp**. Itt sem kell elsietnetek semmit, az első két évben nem fog kelleni.

EKK

A mai világban szinte már senki sem tud számítógép nélkül élni, de EKK-s hallgatóként különösen nagy szükség van egy **laptopra**, hiszen az elektronikusan hozzáférhető anyagok, illetve informatikai tanórák miatt nagy segítségetekre lesz, illetve egy **tudományos számológép** is jó szolgálatot tehet matematikai tanulmányaitok során. Érdemes minél hamarabb **Eduroam** hozzáférésre szert tenned, ami az egyetem több épületében ingyenes Wi-Fi hozzáférést nyújt. Ne feledjétek, hogy fontos a különböző témák iránti érdeklődés és nyitottság, hiszen könnyen lehet, hogy egy délelőttön belül előbb anatómián mélyedtek el, aztán pár perccel később az algebra felett ültök, gazdasági mutatókat figyeltek, vagy éppen programoztok.

ETK

Az első évben amire egyedül szükségetek lesz az a **köpeny**. Érdemes mindenkinek beszerez-

ni, hiszen a gyakorlótermi és a demonstrációs órákon csak úgy vehettek részt. Ha véletlen nincs nálatok, amikor órára kellett volna, akkor se aggódjatok. A **HÖK irodájában** készségesen segítenek ilyenkor, hiszen az adott óra idejére tudtok kölcsönözni. Azonban mielőtt bármit megvennétek várjátok meg, hogy az **oktató mit kér** az órájára, és az alapján vegyetek meg egyéb dolgokat. Az első héten ez már ki fog számotokra derülni.

FOK

Érdemes megvárni a bevásárlással az első gyakorlatokat, hiszen ott derül ki, hogy pontosan mire van szükségetek az adott tárgyból. Az első két évben az anatómia gyakorlatokon szükség lesz **csipeszre, szikére**, valamint a szöveten órákra egy **nagy alakú, sima füzetre és rózsaszín-lila ceruzákra**. **Gumikesztyűt és köpenyt** biztosít az intézet számodra. Mindenképp jegyezd föl az első héten, hogy milyen tárgyból kéri a vizsgán a rendezetten vezetett füzetet, hiszen megéri vezetni hétről-hétre. A beiratkozáskor kapott **névtáblát** jól őrizd meg! Anatómia vizsgán, illetve harmadévtől igen nagy szükséged lesz rá.

GYTK

Ahogy egy gyógyszerész, úgy egy gyógyszerészhallgató sem létezhet **köpeny** nélkül, hiszen rengeteg időt fogtok tölteni különböző laborokban már az első félévben is. A köpeny vásárlásánál fontos, hogy **hosszú ujjú és 100% pamut** legyen a balesetek elkerülése érdekében. Több gyakorlaton szükségetek lesz **színes ceruzákra** a jegyzőkönyvek vezetéséhez, így azokból sem árt előre beszerezni egy csomaggal (az alapszínek mellett a rózsaszín és a lila az, ami jól jöhet). **Védőszemüveget** és egyéb kellékeket az adott intézet biztosít majd számotokra, második évtől lesz szükségetek **speciális gumikesztyűre**, de ezzel ráértetek az első év sikerei után foglalkozni. Egy **laptopot** sem árt beszerezni, mert rengeteg előadás anyaga elérhető elektronikusan és egy-két zh-ra készülve még jól jöhetnek a feltöltött diasorok.

PAK

A Petőben töltött gyakorlaton a **kényelem** az elsődleges szempont. Mindenképpen egy **könynyen le- és felvehető cipőre** lesz szükségetek, a legtöbben **ortopéd papucsot, vagy klumpát** hordanak. Emellett egy **könnyű melegítőnadrágot és egy laza pólót** is érdemes lesz beszerezned. Mivel gyerekekkel foglalkozol majd, az öltözkéked ennek megfelelően legyen visszafogott, nem kihívó, hiszen a gyerekeknek mindegyik példát mutatsz, amit a megjelenéseddel is tükröznöd kell.

+1 tipp: A Kútvölgyi úti épületben jól felszerelt könyvtár található, konduktív pedagógiai, pedagógiai, pszichológiai és orvostudományi témában.

TANKÖNYVEK

Mindenki máshogy tanul, mindannyian másféleképp tudjuk memorizálni a leghatékonyabban a tananyagot. Épp ezért tehát mielőtt az összes, **hivatalos forrás által megemlíttet könyvet** felsorakoztatnátok a polcaitokra, érdemes körbejárnotok a témát egy kicsit. Sok hasznos információt fogtok hallani erről az első előadásokon és gyakorlatokon, de a legpraktikusabb **tanácsokat idősebb társaitok, instruktoraik** tudják adni nektek. Ők fel vannak erre készülve és hosszú listáik vannak arról, melyik könyv milyen jellegű, miben jobb és részletesebb, így tájékozódni tudtok, mielőtt nagy összegeket adnátok ki egy-egy kötetért.

A szemeszter (ősz és tavaszi) elején a kiadók és könyvesboltok **kedvezménytel** várnak, érdemes ekkorra már kész listával betérni.

Nem csak vadonatúj könyvekkel vághattok neki a félévnek, sok lehetőségetek van **használt könyvekre** szert tenni. Minden ősszel megrendezésre kerül a Nagyvárad téri Elméleti Tömb Hallgatói Centrumában az egyetemünk összes kara számára elérhető **Jegyzetbörze**, amely arra nyújt lehetőséget, hogy idősebb társaitok által már használt, de még jó állapotú könyveket beszerezzetek. Ez a későbbiekben is hasznos lesz, ha a régi könyveitektől szeretnétek megválni. Emellett több **Facebook csoport** is létezik e célból. További információért keressétek instruktoraikat a Gólyatáborban és azu-

tán. A későbbi évek során érdemes lehet a félév elején az egy szemeszterre szóló tárgyak tankönyveinek a **könyvtárban** is utánanézetek, a Központi Könyvtárban egy hónapra, az EOK könyvtárban egy szemeszterre szóló kölcsönzési időre számíthattok.

HIVATALOS ÜGYEK ÉS IRATOK

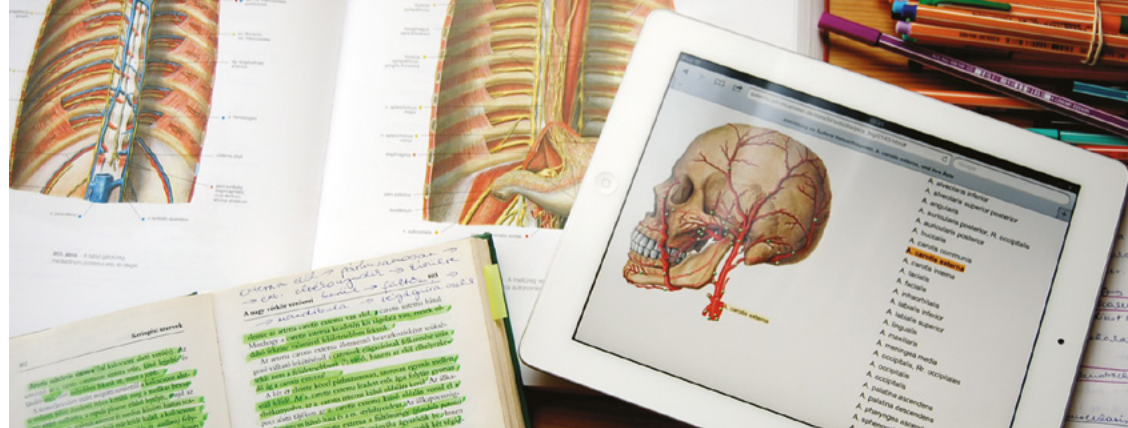
Az egyetem kezdetére rendelkeznetek kell egy **bankszámlával**, aminek a számlaszámára szükségetek lesz már a beiratkozáskor, ugyanis ide utalja az egyetem az esetleges **ösztöndíjakat és egyéb juttatásokat**. A Neptunon keresztül bankkártyátok segítségével pár kattintással át is tudjátok utalni a kiírt összegeket (pl. diákigazolvány igénylése, vizsgapótdíj, kollégiumi díj). Pénzügyeitek intézéséhez szükségetek lesz **adókártyára** is, amelyet a lakóhelyetek szerinti illetékes NAV Ügyfélszolgálaton vagy online az Ügyfélkapun át igényelhetek. A **rendszeres szociális juttatás** igényléséhez szükséges papírokról időben tájékoztatást kaptok majd Neptun-üzenet és e-mail formájában is. Amire mindenképpen szükségetek lesz a szociális támogatás igényléséhez, az születek/nagykorú testvéreitek jövedelem, munkanélküli vagy iskolatámogatási igazolása.

Soteologia

A Semmelweis Egyetem 12 000 hallgatója évről évre ugyanazokra a kérdésekre keresi a választ. Vannak, akik idősebb barátok, vagy szobatársak segítségével, mások szívós, önálló munkával szerzik meg a szükséges információt. A fejlett technológia egyik leghasznosabb tulajdonsága, hogy gyakorlatilag pillanatok alatt rábukkanhatunk minden kérdéses adatra, ez persze csak akkor igaz, ha tudjuk, mit és hol keressünk. Erre kínál megoldást a Soteologia.

A Soteologia a **hallgatók által szerkesztett tudásbázis**. Ez a projekt az IÖCS vezetésével és a hallgatói szervezetek együttműködésével indult, amely célja egy **egységes hallgatói közösségi tudástár** felépítése. Az elmúlt évek tananyagát az évfolyamcsoportokban megtaláljátok, így a honlap profilja főként az **információátadásra**, és a **tapasztalatok megosztására** épül.

soteologia.hu



KÖNYVESBOLTOK

• Medicina Könyvesboltok

Az Üllői úton, a Klinikák metróállomásánál (1091 Budapest, Üllői út 91./A) és a Baross utcában, a FOCI épülete mellett (1088 Budapest, Baross u. 21.)

Nyitvatartási idők:

Hétfő – Csütörtök: 9:00 – 17:30

Péntek: 9:00 – 15:30

• Mediprint Orvosi Könyvesbolt és Antikvárium

1053 Budapest, Múzeum körút 17.

Nyitvatartási idő:

Hétfő – Péntek: 10:00 – 18:00

Szombat: 9:00 – 13:00

• Semmelweis Kiadó könyvesboltjai

Legendus Könyvesbolt
(a NET aulájában)

Nyitvatartási idő:

Hétfő – Péntek: 9:00 – 16:00

EOK Könyvesbolt
(az EOK aulájában)

Nyitvatartási idő:

Hétfő – Péntek: 9:00 – 12:00

• ETK Jegyzetbolt

(az ETK Vas utcai épületének alagsorában)
1088 Budapest, Vas utca 17.

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 10:00 – 12:00 és
13:00 – 15:00

Kedd: 9:00 – 12:00 és
13:00 – 15:00

Szerda: 9:00 – 11:00 és
12:00 – 15:00

Csütörtök: 9:00 – 11:00 és
12:00 – 15:00

Péntek: 9:00 – 13:00



TDK

A TDK igen népszerű az érdeklődő egyetemi hallgatók körében, bátran vágjatok bele, ha szeretitek a megmérettetéseket, szerettek új kapcsolatokat kialakítani vagy beleásni magatokat mélyebben egy számatokra érdekes témába.

A **tudományos kutatások** világa szinte bármikor beszippanthat titeket, de érdemes megvárni az első év sikeres teljesítését, hogy megszokjátok az egyetemi környezetet.

A hallgatók többsége **harmadévben vagy utána**, az alapozó tárgyak teljesítése után vág bele a kutatásba, addigra általában az is kiderül, az egészségügy melyik területe iránt érdeklődtök leginkább. Ehhez segítségekre lehet az aktuális évi **TDK Konferencia** is, ahol beülhettek a hallgatóság soraiba ihletet meríteni, ezenkívül megkereshetitek az **adott intézet vagy klinika**

TDK-felelőset, aki tájékoztat az elérhető témákról és témavezetőkről. Lehetséges egyenesen az általatok kiválasztott témavezetőnél is érdeklődni e-mailben vagy személyesen, készségesen mesélnek majd szakterületükről, illetve a ti lehetőségeitekről is. Legyen szó **elméleti tárgyakról**, mint anatómia és gyógyszerhatástan, **vagy klinikai szakágról**, mint neurológia vagy sebészet, a számos téma közül biztosan sikerül megtalálnotok a nektek valót!



ÉPÜLETEK

Legtöbbeknek az egyetem szó hallatán a következő idilli kép jut eszébe: csapatokba verődött fiatalok, akik szendvicsekkel, papírpoharakkal és könyvekkel a kezükben ülnek egy parkban a padokon a fák alatti árnyékban, háttérben az óriási egyetemi épülettel, aminek rendszerint hatalmas, mesebeli ajtaja van. Nos, ha nem is teljesen megvalósíthatatlan napközben egy kis lazítás odakint, korántsem jellemző az órák közti szünetek így módon való eltöltése.

A Semmelweis Egyetemnek nincs hagyományos értelemben vett kampusza, ahol központosul az oktatás. Számos épülettel rendelkezik városszerte, ami ugyan sok utazást igényel, de miközben iskolába jártok, egyúttal fölfedezhetitek a várost, és megtanulhatjátok a közlekedés összes csínját-bínját is. Az is kétségtelen, hogy egy épületet úgy lehet a legjobban megismerni, ha saját magatok kutatjátok fel minden egyes szegletét. Erre pedig lesz is időtök és alkalmatok tanulmányaitok alatt, ezért a következőkben csak abban segítünk, merre induljatok el, és hogy nagyjából mit hol találtok.



NET

NAGYVÁRAD TÉRI ELMÉLETI TÖMB (NET)

♥ 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

A NET sokak számára tájékozási pontot jelent, hiszen ez hazánk egyik legmagasabb torony-épülete. Összesen 24 emeleten az **egyetem tanszékei, laboratóriumai** találhatóak, és a Net-Futás nevű sportesemény is itt zajlik. Az oktatás azonban az alsó, sokkal nagyobb területű épületrészben folyik, így ezzel ismerkedtek meg mindjárt az első hetekben. Ha felmentek a toronytól balra lévő lépcsősorok egyikén, szemben találjátok magatokat a főbejáratnál. Ha a lépcsők után egyből jobbra fordultok, a **Hallgatói Centrumot** látjátok, közismertebb nevén az **Akváriumot**, a Hallgatói Önkormányzat (HÖK) és az Instruktör Öntevékeny Csoport (IÖCS) irodáival. Előre haladva, a főbejáraton belépve hatalmas aula fogad titeket, ahol balról körbenézve a **Medikus szaküzlettel**, a **Legendus könyvesbolttal**, az egyetem **kávézójával** és **éttermével**, a főportával, valamint a porta mellett elindulva a liftekkel találkoztok. Az aulából jobbra elindulva eltéveszthetetlen, széles lépcső vezet fel a "le-pénybe", ahol a két (zöld és barna) **nagy előadót**, számos **szemináriumi termet és labort** (Sz és L felirattal), valamint a lépcső tetején közvetlenül balra, a sarokban az **ÁOK Dékáni Hivatalát** találjátok, ahol a tanulmányi ügyintézés folyik. A jobb sarokból, a tanulmányi osztállyal szem-

ből nézve pedig folyosó vezet el a **Diákcentrumhoz** (DC) és az aula feletti galériára, vagyis a "hidra", ahol mindig akad pár hely, ha napközben egy kicsit tanulni szeretnétek, és viszonylagos csendre, nyugalomra vágytok. A büféjét és éttermét sokan dicsérik, érdemes kipróbálni.

ELMÉLETI ORVOSTUDOMÁNYI KÖZPONT (EOK)

♥ 1094 Budapest, Tűzoltó utca 37-43.

Ez az Építészeti Nívódíjas épület a **Klinikáknál** található. Felérve a metróból, ha átmertek a zebrán, és tovább egyenesen, kiérve az árkádok alól, máris szemben találjátok vele magatokat. Az EOK vagy más néven Tűzoltó utcai Elméleti Tömb nagyon kellemes, világos aulájában a földszinten **előadótermek**, **büfé** és számos asztal várja a tanulni vagy csak két óra között pihenni, ebédelni vágyó diákokat. A főbejáratnál szemközt nyíló folyosón a **könyvtárhoz** juthatok el. Az első emeleten a különböző intézetek **gyakorlótermei, szemináriumi és konzultációs helyiségek** találhatóak. Itt tartják a biofizika, az orvosi kémia, a biokémia, és az élettan gyakorlatokat is. Ha tehát az ÁOK-ra vagy a FOK-ra jártok, az első két éveteket nagyrészt itt töltitek, de GYTK-sként is gyakran megfordultok majd itt. A többi emeletet ugyanezen intézetek **kutatólaboratóriumai**, irodái foglalják el.

EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR – VAS UTCAI ÉPÜLET

♥ 1088 Budapest, Vas utca 17.

A város közepén, a Blaha Lujza tér - Astoria - Kálvin tér - Rákóczi tér négyszög közepén található a **Vas utca**. Meg fogtok lépődni, mekkora épületet takar az ódon zöld kapu. Az épület a XX. század elején készült, volt már kórház is, de jelenleg ez az **ETK** hallgatóinak székhelye, mely tavaly a "Budapest legszebb egyetemi épülete" szavazást is megnyerte. Az öt emeletes épületbe lépve kellemes fotelekkel és bélelt kanapékkal tarkított aula kap helyet. A **Dékáni Hivatal** (a Tanulmányi Osztállyal egyetemben), és a **Hallgatói Információs Irodát** a földszinten találjátok balra. Az első hónapokban főleg ezeket a helyeket kell felkeresnetek tanulmányi ügyek intézése végett. A felsőbb szinteken **tantermek, szervezeti egységek, demonstrációs, gyakorló- és tornatermek** találhatóak lépcsők labirintusában. Az alagsorban, kiszakadva az épület "kórházi" köntöséből, egy teljesen másik világ vár rátok: vidám, színes falak között lazíthattok és tanulhattok is. Ez az **"ovi"**, ahonnan a **HÖK** Iroda is nyílik, illetve találtok még itt **számítógépeket** és egy **"mikrószobát"**, ahol meg tudjátok melegíteni az otthon elkészített ebédeteket. Itt találjátok az **éttermet** is, mely a tanítási napokon, illetve a vizsgaidőszakban is vár mindenkit hideg és meleg ételekkel, melyek a helyszínen készülnek; ár és választék tekintetében is elsőrangú egyetemista menünek nézve. Kezdetben talán kell majd némi segítség az eligazodásban, de higgyétek el, hamar belejöttök.

FOGORVOSI OKTATÁSI CENTRUM (FOCI)

♥ 1088 Budapest, Szentkirályi utca 47.

A Fogorvosi Oktatási Centrum a **Corvin-negyed** és a **Kálvin tér** között helyezkedik el, így mindkét irányból jól megközelíthető párperces sétával. Az egyetem egyik legújabb épülete, **modern előadótermekkel, gyakorlókkal, és kezelőkkel**. Szerencsés módon a korábban szétszórta fogorvosi oktatás centralizálva lett, így főleg majd felsőbb évesként nem kell minden órára máshova járnatok. Harmadévtől a páciensek kezelését is itt fogjátok végezni, ugyanis az

elméleti oktatás mellett **betegellátás** is zajlik az épületben (SE hallgatóknak ingyenesen, de szintén időpontkéréses rendszerrel). Ennek megfelelően **két bejárat** van - egy a hallgatók, egy pedig a páciensek számára. Az aulában jókat lehet beszélgetni az órák közti szünetben, vagy foggyasztani valami finomságot a **büféből**, ahol igazán ízletes a kávé. Emellett **könyvtár** is található az épületben, ha csendben és nyugalomban szeretnétek tanulni.

GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR – HÖGYES TÖMB

♥ 1092 Budapest, Högyes Endre utca 7.

A **Corvin-negyed felől** érdemes megközelíteni a leendő gyógyszerészek központi épületét. A metróaluljáróban a mozgólépcsőn felérve a legtovábbi baloldali kijáratot válasszatok, (ami a H jelzésű), és a patika irányába induljatok el. A felújítás alatt lévő Iparművészeti Múzeum előtt van az épület nevét is adó kis utca, ahova balra befordulva séta közben elhaladtok a Gyógyszerész Kémiai Intézet és a Gyógyszerügyi Szervezési Intézet közös épülete mellett, majd a következő kapualjban forduljatok ismét balra. Egy belső udvarba értek, ahol szeretettel vár és körülölel a Gyógyszerésztudományi Kar épületegyüttese. Az udvarba érve bal kéz felé az ajtó mögött egy lépcsősor bújik meg, amely a **Högyes előadóhoz** vezet. Több elméleti órák is lesz ebben a teremben az öt év alatt, és nemsokára beiratkoznotok is itt kell majd, ha gyógyszerésznek készültök (ülőpárnát érdemes vinni). Kicsit beljebb az udvarban, egy igazán történelmi Budapestet idéző épületet láthattok, mely a Gyógyszerészeti Intézet **laborjainak**, és a második emeleten a Szerves Kémiai Intézet **hallgatói laborjának** ad otthont. Jobb oldalra tekintve a **szemináriumi és informatikai termek** épületét találjátok, melynek legfelső emeletén a számítógépekkel ellátott, csendes, nyugodt légkörű **Diákcentrumot** lelthettek fel, a támogatási kérelmeiteket majd itt adhatjátok le a kijelölt időszakban. Az órák közötti szünetekben az udvari padok meghitt gyógyszerész légkört teremtenek ebédhez, és jegyzőkönyviráshoz egyaránt. Büfé sajnos nincs, de a közelben sok gyorsétterem és kávézó fellelhető.

KÜTVÖLGYI ÉPÜLET – (A KÚT, AVAGY A PETŐ ANDRÁS KAR)

1125 Budapest, Kútvölgyi út 8.

Erről az épületegyüttesről azt kell tudnotok, hogy **konduktorként** a teljes elméleti, illetve, ha óvodára specializálódtok az első év végén, a gyakorlati oktatás is itt lesz. Két épülete van, melyeket egy folyosó köt össze. Az egyik épületben az óvoda kapott helyet, a másikban a földszinten van a **Tanulmányi Osztály** és a **HÖK irodája**, s az előadások is ez utóbbiban lesznek. Nincsenek nagy (több száz fős) előadók, csak hét kisebb terem, melyekben a székek támláinak óvatosan dől neki. Van **diszterem**, mely némi pakolás után a testnevelés órák helyszíneként is szolgál. Büfé sajnos nincs, de van **mikró és vízforraló**, illetve a szomszédos SE Klinikának van büféje, csak arra figyeljétek, hogy jól osszátok be a szüneteteket, mert a késést nem szívlelik az előadók. Ugyanakkor azt is megsegjük, hogy a földszinti **hallgatói szoba** remek hálóhelyiség néhány matraccal és bőrfotelekkel.



EOK

VILLÁNYI ÉPÜLET – (PETŐ INTÉZET, AVAGY VILLÁNYI)

1118 Budapest, Villányi út 67.

Ez az épület a legelső a PAK történelmében. Maga az épület egy **általános iskola**, az ott tanuló gyerekek szállása és a **hallgatók kollégiuma** is egyben. Ezenkívül a tanító szakos **konduktorok** gyakorlati helyszíne is, de elsőévesként fél évig ti is biztosan jártok majd ide. A földszinten találhatók a **felsőtagozatos osztályok** és a **labor**, ahol folyamatos orvosi és védőnői szolgálat van. Az első emeleten találhatóak az **alsótagozatos és az alapozó osztályok**, illetve az **adaptív testnevelési terem**. A második emeleten van a **könyvtár**, a **diszterem** és a bentlakó gyerekek szobái, valamint a hallgatói **kollégium**. Az alagsorban egy **nagy raktár**, **öltözők** és **edzőterem** található. Kint egy egészen nagy udvar terül el, de bent sincs kórházi hangulata a helynek, hiszen tablókkal és festményekkel vannak tele a falak, a folyosók pedig a kiállított eszközöktől zsúfoltak, így a légkör igazán családias.

NYELVI INTÉZET

1094 Budapest, Ferenc tér 15.

A **Mester utcai villamosmegállótól** és az **EOK felől** egyaránt megközelíthető a Nyelvi Intézet, mely előtt mindig igazi idilli hangulat fogad. A kis park a játszótérrel, árnyas fákkal és padokkal akkor is úticél lehet a barangoló hallgatóknak, ha egy kis nyugalomra vágnak, illetve a futni vágyóknak kialakítottak egy futósávot is a parkocska körül. Az intézetet legegyszerűbben az EOK felől közelíthetitek meg, vele szemből, balról indul egy kis sétáló utca, aminek az árkádsora egészen a Ferenc térig ér. A tér átel- lenes oldalán szinte eltéveszthetetlen a Nyelvi Intézet zöld-drapp épülete, ami az ÁOK, az EKK, a FOK és a GYTK **latin** óráinak és az összes **egyéb nyelvi óráknak** ad otthont.

ANATÓMIA INTÉZET

1094 Budapest, Tüzoltó u. 58.

Az egyetem Anatómia Intézete 1898 óta látja el feladatát. Ebbe az épületbe két módon juthattok be: ha az **Üllői út** felől érkeztek, a **Patológiai Intézet** udvarán keresztül kell sétálnotok, hogy az Intézet jobb hátsó sarkánál megtaláljátok a kis titkos átjárót, amelyen át a főbejáratához juthattok. Mivel akkora a napi egyetemista-forgalom arrafelé, nehéz eltéveszteni. A **Tüzoltó utca** felől megközelítve pedig azonnal elétek tárul a főbejárat és az előtte fekvő hangulatos kert. Itt láthatjátok jobb oldalt az **Anatómiai Múzeumot** is, ami érdekes és hasznos is, helyben kivehető preparátumai miatt. Az intézet főbejáratán belépve az impozáns lépcsőházba juthattok. Az **előadótermeket** a földszinten, illetve a második emeleten találjátok, az első emelet jobb szárnyában pedig a **szövet-tani gyakorlók** kaptak helyet. A „rég” **boncterme**k az épület bal szárnyának földszintjén és első emeletén találhatóak, az „új” bonctermegek pedig a negyedik emeleti tetőtérben.

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT

1103 Budapest, Zágrábi út 14.

A sporttelephez most, a Nagyvárad térig kék metróval (M3), onnantól pedig metró-pótlóbussszal, annak **Pöttyös utcai megállójától** tudtok eljutni a legrövidebb idő alatt, mindössze 5-10 perces bemelegítő sétával. Itt mindenki kedvére válogathat a különböző sportok közül: a **szabadtéri foci-, kosár- és tenispályáktól** kezdve, a **konditermen** át a nagy **tornacsarnok** kínálta lehetőségeikig. A kéthetente másfél órás testnevelés órákat, valamint a legtöbb sportág edzéseit is itt tartják, de némelyik ettől eltérő helyszínen zajlik. Az egyetem **sportnapja** is itt kerül megrendezésre.

TÖMŐ UTCAI ELŐADÓ

♥ 1083 Budapest, Tömő utca 25.

Főleg az ÁOK, de a GYTK, a FOK és az EKK hallgatói számára is fontos lesz ez az épület. A **Klinikák** metrómegálló felől érdemes megközelíteni úgy, hogy a zebra-val ellentétes irányba indultok a Szigony utcában, majd a második utcánál jobbra fordulva, már a Tömő utcán haladva találjátok majd meg jobb kéz felől, mintha csak a Balassa János (Tömő) Kollégiumba mennétek.

EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR – ERKEL UTCAI ÉPÜLET

♥ 1046 Budapest, Erkel Ferenc utca 26.

Ha **mentőtiszt**nek tanultok, itt jó helyen jártok. Az oktatás az alsóbb szinteken zajlik, mert az épület felsőbb szintjei jelentik a **Bókay Kollégiumot** (amelyről később még olvashattok). Az újpesti képzési központ a 3-as metró végállomásától (**Újpest-Központtól**) kb. 15 percre található gyalog, de busszal, villamossal is meg tudjátok közelíteni. Az épület földszintjén főleg **előadótermeket** és a **büfét** találjátok, míg az első emeleten a Szaknyelvi és Kommunikációs Csoport, az **idegennyelvi** (mind a latin, mind az angol és német szaknyelv) és **informatika oktatás termei** találhatóak.

Az alagsor főleg a mentőtisztek és az Oxiológia Tanszék „birodalma”, mivel itt található a hazánkban kifejezetten, de Európában is különlegesnek számító **“Oxiaréna”**, amiben van építkezéstől kezdve kocsmán át egy autóig minden, amivel mentőtisztként a szakma során találkozhattok.

ETK - VAS UTCA ÉPÜLET

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM TERMÉSZETTUDOMÁNYI KAR (ELTE-TTK)

♥ 1117 Budapest, Pázmány Péter sétány 1./A

Az első két és fél évben egy leendő **gyógyszerész** életében nagy szerepe van az utazásnak, és itt nem csak a megfelelő gyroszó kiválasztására kell gondolni. A GYTK és az ELTE-TTK közötti megállapodás értelmében lesznek olyan tárgyaitok, melyeket az ELTE-n oktatnak majd. A TTK épületeit legegyszerűbben a 4-6-os villamossal közelíthetitek meg, melyről a Petőfi híd budai hídfőjénél kell leszállnotok. A megállóban, az Egyetemisták parkjával találjátok szemben magatokat, amely mögött az ELTE **Északi Tömbje**, és hátrébb a **Déli Tömbje** található. A déli épület a gyógyszerési növénytan óráknak ad majd otthont a második és harmadik szemeszterben, míg az északi épületben lesznek az általános kémia, az analitikai kémia, a kolloidika és fizikai kémia órák. **Több órás gyakorlatok** is lesznek itt, de ezek általában lazább hangulatúak, és a dunai panoráma is nyújt némi vigaszt az eltöltött időért cserébe. Az Északi Tömb **büféje** nagyon jó, főtt étellel is jó áron szolgál, kártyával lehet fizetni ráadásul a melegszendvics igazán finom.

ÓBUDAI EGYETEM – NEUMANN JÁNOS INFORMATIKAI KARA

♥ 1036 Budapest, Bécsi út 96./B

Az **EKK** hallgatójaként a NET-ben, az EOK-ban, a Tömő utcai előadóban, s a Hőgyesben tartott órák mellett az Óbudai Egyetemen is lesznek óráitok. Az ÓE Neumann János Informatikai Karához a Corvin-negyedtől 4-6-os villamossal utazva a **Margit-híd budai hídfőjéig**, ott átszállva a 17-es, 19-es vagy 41-es villamosra, majd a **Katinyi Mártírok útja** villamosmegállótól kétperces sétával juthattok el.



KOLLÉGIUMOK

Ne bánjátok, sőt örüljetez neki, ha megadatik a lehetőség, hogy kollégisták lehettek egyetemi éveitek alatt. A kollégium több, mint egyszerű szállás – második otthonotokká fog válni, mely teret nyit az önállósodásra, ugyanakkor nem hagy mégsem teljesen egyedül titeket, hiszen egy olyan közösség tagjává váltok, akik nap mint nap segítik egymást. Még nem tudjátok, de jóleső érzés lesz, amikor szurkolnak nektek és érdeklődnek felőletek mindazok, akikkel egy légtérben éltek, tanultok. A kollégiumok közösségét több kar és évfolyam hallgatói teszik ki, így új arcokkal találkozhattok, új barátságokat köthettek.

A kollégiumi elhelyezéssel kapcsolatban a HÖK Diákjóléti Bizottsága dönt. Ne aggódjatok, a jelentkezés módjáról és a felvétellel kapcsolatos teendőkről időben értesültök a nyáron, további kérdéseitekkel pedig a Kollégiumi Főigazgatósághoz tudtok fordulni, kolisként pedig a Kollégiumi Albizottsághoz (KAB) és a felsőbb éves kollégistákhoz.

BALASSA JÁNOS KOLLÉGIUM (TÖMŐ)

A Balassa János Kollégium, avagy a Tömő kóli tíz perc sétára található a Klinikák metrómegállótól. A patinás megjelenésű épületben a bentlakó társaság mindig üde, boldog és összetartó. Ez a Semmelweis Egyetem legnagyobb kollégiuma, közel **négyszáz férőhellyel** rendelkezik. A kilenc emeleten nagyrészt **háromágyas szobák** vannak, de néhol egy-egy kétágyas szoba is található. Minden szinthez tartozik egy **vizesblokk**, és térítés ellenében mosási lehetőség is biztosított az alagsorban. Ha főzni támadna kedvetek, **mikrohullámú sütővel**, valamint **villanytűzhellyel** és mosogatókkal felszerelt konyhákat is találtok. Ha nem vagytok konyhatündérek, vagy csak nincs időtök főzni, az első emeleten található egy **büfé**, ahol általában napi menüvel is szolgálnak. Kikapcsolódási lehetőségekben sem szenved hiányt

a kollégium, az első emeleten találtok **csocsó- és biliárdasztalt**, egy **közösségi helyiséget** TV-vel és videójátszóval, valamint két **zongorát** is. Mikor a tanulás kerül előtérbe, sem kell, hogy aggódjatok, minden szinten található egy **tanulószo-ba**. Ha pedig megmozgatnátok a sok tanulás alatt elgémberedett végtagjaitokat, akkor a földszinten található **konditerem** tárt karokkal vár benneteket.

A kollégiumi életet a Tömőben tovább színesítik a rendszeresen megrendezett csü-törtök esti **teaházak**, kulturális és egyéb programok (pl. társas est, művészeti est), valamint a tavasszal megtartott **Balassa-napok**.

A kollégium lakói nyílt napokat tartanak nektek augusztus 7-én és 10-én.

ID. BÓKAY JÁNOS KOLLÉGIUM (BÓKAY)

A kollégium Bokay János nevét viseli, aki 1928-ban először ismerte fel az övsömör és a báránymű közötti összefüggést.

Az **újpesti** kollégium a második emeleten kezdődik, és ha ide jelentkeztok, egy igazi családi környezetbe csöppenhetek, hiszen a 17 **kétágyas** és 7 **háromágyas** szobát összesen 55 fő lakja. Az igényes és szép kollégium **gépteremmel**, **TV-szobával**, **kerttel** és **társalkodóval** is rendelkezik, sőt egy tágas közös **konyhában** pedig kényelmesen lehet főzni. Zuhanyzásra a folyosónkénti **közös vizesblokkban** van lehetőségetek. A **Diákcentrumban** számítógépek, fénymásolási és nyomtatási lehetőség segítenek a tanulásban és internet is igényelhető. A kollégium nyáron nem üzemel.

KÁTAI GÁBOR KOLLÉGIUM (KÁTAI)

A 156 férőhellyel rendelkező **angyalföldi** kollégium a zöldövezetben található, 10 perc sétára a 3-as metró **Forgách utcai megállójától**. A felújított, **kétágyas szobák** kényelmesek és jól felszereltek: **mosdó**, **hűtőszekrény**, **íróasztal**, **kábeltevé** és az **internetelérhetőség** mindegyikben alapfelszereltség. A háromemeletes épület többi szobájában is ketten alszanak, kétszobánként zuhanyzóval, folyosónként pedig **közös konyhával és mosdóval**. A konyhák tűzhellyel, sütővel és mikrohullámú sütővel várják a főzni vágyókat. A közösségi élethez a **közös társalgó és tévészo-ba** biztosít teret. Az épületben ezen kívül **konditerem**, **klubhelyiség**, **teakonyha** és **számítógépterem** is található. A földszinti **mosókonyhában** mosó- és szárítógépek is rendelkezésére állnak, így térítés ellenében ruháitok tisztán tartása sem okozhat gondot. A **Diákcentrumban** oktató és ismeretterjesztő számítógépes programok segítségével egészíthetitek ki tanulmányaitokat. Itt a fénymásolási és nyomtatási lehetőség is biztosított, ami vizsgaidőszakban gyakran életmentő lehet. Az épülethez parkosított kert, sportpálya és parkoló is dukál. A kollégium ingyen biztosít **kerékpárt** a mozogni vágyóknak.

KORÁNYI FRIGYES SZAKKOLLÉGIUM (HÁRSFA)

A belváros szívében, nem messze a **Király utcai villamosmegállótól** található a Semmelweis Egyetem szakkollégiuma. Itt a jelentkező Általános Orvostudományi-, Fogorvostudományi-, és Gyógyszerésztudományi Karon tanuló hallgatókat a kollégiumokra jellemző hangulat és különböző színes szakmai programok várják. Az épületben található **kétágyas szobákhoz** saját **fürdőszoba** és főzőlappal, hűtővel felszerelt **konyha** tartozik. A kikapcsolódást számtalan lehetőség biztosítja (pl. TV-szoba, csocsó, biliárd, pingpongasztal, konditerem). Míg az egyetemi kihívások sikeres teljesítésében az összetartó közösség és a kollégiumban található **tanulósobák**, illetve az idősebb kollégisták által tartott **konzultációk** segítenek. Továbbá a gólyákat hasznos tippekkel és tapasztalatokkal támogatja egy felsőbb éves kollégista a **mentorprogram** keretében. Mindemellett élénk társasági élet jellemzi a kollégiumot. Az évenkénti közös túrák, borkóstolók, szobák közti vacsoracsata és filmnézések többek között gyakori programok a Hársfában. A szakkollégium saját kurzusai már több mint 30 éve segítik a lakók **magas színvonalú szakmai képzését**, így a lelkes hallgatók könnyen beilleszkedhetnek az egyetem legjobb klinikai- és alapkutatójaiba. Az itt elért eredmények bemutatására is lehetőség nyílik a kollégium lakói által évente szervezett **Korányi Frigyes Tudományos Fórumon**, melyen magyar és külföldi hallgatók is előadják munkáikat. Szakkollégistaként **minimum 4.0-ás átlagot** kell teljesíteni és aktívan részt kell venni a kollégium szakmai- és közösségi életében. Ha felkeltették érdeklődésedet, és szeretnétek közösségükhöz tartozni, szeretettel várunk Titeket a nyári felvételi táborban! Bővebb információért keressetek őket az egyetemi honlapunkon (semmelweis.hu/szakkollegium), a Facebookon és Instagramon.

MARKUSOVSKY LAJOS KOLLÉGIUM (REZSŐ)

A Rezsőről az fog eszetekbe jutni, hogy teljesen olyan, mint egy nyáritábor. A **Nagyvárad téri** Madár mellett továbbhaladva az Üllői mentén, majd Delej utcán balra, aztán jobbra a Szenes Iván téren található az egyetem második legnagyobb kollégiuma, a **Rezső**. **Négy szinten, háromágyas szobáival** közel **háromszáz diák** második otthona. Itt a szobákat a lakók saját igényeik és fantáziájuk szerint alakíthatják, dekorálhatják, ezért már a folyosón haladva is megfog az a látvány, hogy alig találtak két egyforma ajtót. Minden szoba fel van szerelve **hűtővel** és **internetcsatlakozási lehetőséggel**, de a **gépterem** és a **tanulósobák** is segítségére lesznek tanulmányaitok során. Emeletenként két **közös vizesblokk** és egy **konyha** található mikrókkal, elektromos tűzhellyel ellátva. A kóli rendelkezik **konditeremmel**, illetve biciklitároló helyiséggel, de ha szabadtéri sport szerelmesei vagytok, választathatók az Orczy Parkot, bátrabb pillanatban pedig a Népligetet is a futópaddock helyett. Illetve a Rezsőnek van egy kis **kertje** is, padokkal és szabad füves részekkel, ahova pokrócot terítve a napon sütkezve barnulhattok, tanulhattok, olvashattok és élhettek társasági életet kedvetekre.



PETŐ ANDRÁS KAR KOLLÉGIUMA

A korábban már említett **Pető Intézet** magasföldszintjétől felfelé foglal helyet. Az épületen belül három szint a kollégiumi rész (ez az épület jobb oldala). Az intézeti gyerekek is ugyanebben az épületben vannak elszállásolva, de külön légtérben. Szintenként találtak egy **konyhát** és egy **mosókonyhát** is, melyek elég jól felszereltek. A másodikik van egy **tanulószoba**, melyhez erkély is tartozik. Ha ide jelentkeztetek, társaitokkal blokkokban leszel elszállásolva, kettő **kétágyas szobában**, továbbá a blokk egyik végén **mosdót**, a másik végén **fürdőszobát** találtak. Büfé sajnos nincs, de összességében a kollégium nagyon igényes és jól felszerelt, van apartman része is, ahol a szobák nagyobbak, de ennek havidíja kétszeres.

SELYE JÁNOS KOLLÉGIUM

Ha a belvárosi élet részese szeretnél lenni, és a legtovább tartó bulikban is biztosan ott leszel, de szeretnél könnyen hazajutni, akkor a Selye János Kollégium éppen megfelelő neked. A 3-as metróvonalon, az éjszaka is járó 4-6 villamos **Corvin-negyed megállójánál** található.

Az épület egy belvárosi, hangulatos, század eleji gangos bérházból lett kialakítva, ezért első pillantásra nem is „kollégium” jellegű, hiszen teljes mértékig visszaadja az igazi belvárosi épületek sava-borsát. A felújított **közösségi terek** és szobák kellemes hangulatot tudnak megteremteni. A férőhelyek száma körülbelül **hatvan fő**, akik **két-három ágyas szobákban** tudnak elhelyezkedni. A szobák **internettel**, **hűtővel** és **telefonnal** teszik komfortossá az ott töltött időt. A közösségi élet itt is kiemelkedő, hiszen projektor, DVD-lejátszó, biliárd és csocsó vár rád a TV mellett. A közösségépítést, lazulást és pihenést segítik elő a **„kolibulik”**, amelyekből több is van a tanév során. Amennyiben érdekel a testépítés, vagy csak szeretted kimoogatni az izmaidat, erre is van lehetőség a **konditeremben**, amely szintén megtalálható az épületben.



KÖNYVTÁRAK

Nem vagyunk sem üveggömbből olvasó jósnők, se jövőt fürkésző látókok, de egy dolgot elárulhatunk: az elkövetkező pár évben tanulnotok kell. Sokat. Lehet, eljön majd az az idő a Ti életetekben is, mikor már a saját íróasztalotok, vagy a koli tanulója nem ad elég inspirációt a tanuláshoz, és már halom számra nézitek a sorozatokat és a filmeket, és nem tudjátok magatokat rávenni sehogy sem, hogy tanulásra adjátok a fejetekeket. Aztán jönnek majd a demók, a vizsgák és a töménytelen mennyiségű tananyag szép lassan betemet titeket, ha nem találtok valami kiutat. Erre adnak nagyon jó megoldást a könyvtárak. Nemcsak, hogy csöndesek a termek, de rengeteg a férőhely, és talán még a kedveteket is meghozza a tanuláshoz a körülöttetek ülő sok elszánt és kitaró tanuló.



EOK KÖNYVTÁR

1094 Budapest, Tűzoltó utca 37-43.

semmelweis.hu/eok/hu/kozponti-konyvtar

Az EOK épületében található könyvtár évközben és a vizsgaidőszakban is a **nap 24 órájában nyitva** áll. Diákigazolvány ellenében kölcsönözhető tankönyvek várnak itt, de siess, mert sokszor már a szemeszter kezdete előtt elfogynak. **Internethasználat** biztosított, továbbá négy **számítógép** is a rendelkezésedre áll. 80-100 fő fér el a kétszintes helyiségben, de ha nem szetrsz korán kelni, van egy rossz hírünk, reggel hamar elfogynak a helyek, habár a könyvtár kényelmes padlószőnyege lehetővé teszi a szinte korlátlan bővítést. A fényviszonyok nagyon jók, rengeteg helyben használható könyv érhető el **magyar, angol és német** nyelven egyaránt. A könyvtárat két oldalról **télikert** veszi körbe, ahova az alsó szintről ki is lehet menni, ha egy kis változatosságra vágyik az ember a négy fal szorításából - vagy már nem tudja elviselni a lépcső nyikorgását.

SEMMEIWEIS EGYETEM KÖZPONTI KÖNYVTÁR

1088 Budapest, Mikszáth tér 5.

lib.semmelweis.hu

A tanulás epicentrumát, a hallgatók kedvenc helyét, a „**Mixit**” nagy valószínűséggel Ti is fogjátok látogatni egyetemi tanulmányaitok során. Az épület három emeletén **öt olvasó- és két gépterem** található, és **ingyenes WiFi-szolgáltatást** is nyújtanak. A termekben temérdek szakkönyv járul hozzá a sikeres vizsgákhoz. Miért is szeretnek itt tanulni a diákok? A könyvtár lényegében - semmelweises diákigazolvány ellenében - a tanév minden napján, ünnepnapokon is **24 órában** nyitva áll. Az épület jól megközelíthető a **Kálvin térről** és a **Harminctettesek teréről**, valamint a környéken rengeteg étkezési, kávézási lehetőség van. Továbbá a **könyvtári hálózatról** hozzáférhettek egyébként előfizetést igénylő szaklapokhoz, tudományos folyó-

iratokhoz, online tankönyvekhez és még egy 3D anatómiai atlasz is a segítségetekre lehet a tanuláshoz. Mivel nagyon népszerű a könyvtár, vizsgaidőszakban hamar betelnek a helyek, de ne aggódjatok, létrehoztak egy **Facebook csoportot**, ahol utánakérdezhetek, hogy van-e szabad hely, illetve a könyvtár honlapján is található egy portások által vezetett **live számláló**. A Mixi azért is különleges hely, mert szinte bármikor bementek, összefuthattok pár ismerőssel, baráttal, instruktossal, akik mind ugyanolyan nehéz időszakon mennek át, mint Ti. Ha esetleg rosszul éreznéd magatokat, mert a szilvesztert az anatómia atlaszokkal fogjátok tölteni, a Mixiben biztos találtok pár tanuló társat még ilyenkor is.

FŐVÁROSI SZABÓ ERVIN KÖZPONTI KÖNYVTÁR

1088 Budapest, Szabó Ervin tér 1.

fszek.hu

A könyvtár rengeteg emelettel és **olvasóteremmel** rendelkezik, és habár orvosi szakkönyvekből kevés van a polcokon, de a gyönyörű környezet kárpótól ezért. A **Mixitől két percre** található, és szinte sosem kell aggódnia a helyhiány miatt, de ha a kedvenc helyeteken szeretnétek tanulni a kandalló melletti bőrfotelben, érdemes nyitásra odamenni. Ha netán meguntátok a Mixit, vagy már későn érkeztek és ott nincs hely, esetleg csak nem szerettek nagyon korán kelni, a Szabó Ervin könyvtár is nagyon jó barátotok lehet. A földszinten egy **kávézó** is üzemel, ami lehetőséget nyújt megbeszélni a tananyagot vagy magánórákat tartani, és persze itt is lehet tanulni. A könyvtár hétköznaponként **10 és 20 óra között**, szombaton **10 és 16 óra között** van nyitva. A könyvtár használatához viszont nem elég a diákigazolvány, **olvasójegy** kell váltani, de jó hír, hogy **alig pár száz forint** és egy évig érvényes. A könyvtár egy palotából lett átalakítva, így gyönyörű neobarokk és reneszánsz stílusú termekben készülhettek a vizsgákra, de vannak kifejezetten tanulásra kialakított termek is.

1088 Budapest, Vas utca 17.

se-etk.hu/magyar/hallg/konyvt/01.php

Ha a **Vas utcai** épületben a hosszú folyosón elindultok, majd befordultok a lépcsőfordulónál, a félemeleten találhatjátok az ETK könyvtárát. Na, de mi is van itt?

A kis helyhez képest (kb. 80 férőhely) **minden szakirány** számára vannak itt olyan tankönyvek, amelyek sokat segíthetnek a tanulmányaitokban. Ha elakadtok, a könyvtárosok tudnak nektek segíteni, akár informatikai kérdésekben is, ami jól jön majd informatika órán. Nemcsak olvashattok, de **kölcsönözhetek**, sőt másolatokat is lehet készíteni. A kölcsönzéshez be kell iratkoznotok, de a nyitvatartási időben mindig tárt kapukkal fogad a könyvtár

olvasójegy nélkül is akár olvasni vagy számíto gépezni. Ha esetleg otthon felejtettétek a jegyzeteiteket, ne aggódjatok, itt van lehetőségetek **kinyomtatni** őket. Emellett mindig sok hallgató kuckója vizsgaidőszakban, érdemes ide betérni egymást lelkesíteni, vagy éppen tételeket cserélni. **Inni- és ennivalót nem vihettek be**, csak a kihelyezett részen tárolhatjátok, de ez nem véletlen, hiszen nagyon ritka kiadványok és folyóiratok is előkerülhetnek itt. Jó tanács: ha hűvösödik az idő, vagy csak egy kényelmes kis párnát csinálnátok magatoknak, legyen nálatok pulóver. Ha ezeket fejben tartjátok, és a könyveket is időben visszaviszitek, jó barátaitok lesznek a könyvtárosok, ami pedig sohasem hátrány. Ami fontos, hogy a nyitvatartás minden évben változhat, de ezt a könyvtár honlapjáról megtudhatjátok, illetve az első héten bőséges információt kaptok róla.

Amint közeledik a vizsgaidőszak, az a bizonyos rettegett időszámítás, amikor nem tudjátok, milyen nap van, csak azt számoljátok, mennyi van hátra a megmérettetésig, és nem bíjátok már otthon, sem a felsorolt helyeken, még mindig van hová mennetek.

A Kálvin térhez közel találjátok a **Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Zenei Gyűjteményét** az Ötpacsirta utcában, vagy ha jó az idő, letelepedhettek a **Múzeumkert** lépcsőjére egy elviteles kávéval az asznapi anyagot átlapozni.

A NET épületében is találhattok helyet a **Diákcentrumban** és a **híd** környékén.

A Klinikák közelében vár benneteket az **Anatómiai Múzeum**, viszonylag kötött nyitvatartási idővel.

Az **EOK** aula, galéria és ebéidőn kívül az étterem asztalai is remek hely lehet egy-egy könyv és füzet felcsapására. Városszerte **kávézókba** ütközhetek, néhol hangosabba, néhol egészen könyvtári csöndet idézőre, ahol tanulni is lehet. Néhány tippet adunk ebben a füzetkében is, de a legjobb módszer kétségkívül az, ha körbekérdezitek instruktoraikatok, csoportársaitokat, és Ti magatok fedezitek fel, melyik lesz számotokra a legkomfortosabb, amely idővel törzshelyetkévé válik.





ALL YOU CAN
EAT/DRINK

„Nincs a világon olyan probléma, amit ne oldana meg egy csésze kávé!”-
így tartja a mondás. Itt egy kis segítség, hogy merre induljatok, ha épp
nem találjátok a megoldást.

Zoska

Az Astoriától a Kálvin tér felé sétálva jobb kéz felől a **Ferenczy István utcába** betérve furcsa látvány tárul elétek: a kirakatban ruhák vagy táskák helyett zöld fű és székek fogadnak. Itt kedves **vintage környezetben** fogyaszthatjátok kiadós **reggeliteket**, könnyű **salátákat** vagy **chai lattékat**.

Réteskék

Három perc sétára az EOK épületétől, ez a **Ferenc téri kis rétesező-kávézó** még a legborúsabb napokat is fel tudja dobni egy finom rétesrel. Külön előnye, hogy a Semmelweis Nyelvi Intézetének tőszomszédjában van.

Premier Kultcafé

Ez a kávézó egyben egy **pékség és mozi** is a Kálvin tértől egy percre, és ami még külön emeli az értékét, Európa legnagyobb fogyatékos-barát kávézója és kulturális központja. Integrált munkahely fogyatékos-sággal élő alkalmazottakkal.

Cserpes Tejivó

A **Corvin Mozi** szomszédságában megbújjik egy hely, amely nemcsak isteni **tejeskávéjáról** és **habos kakaójáról**, hanem házi jeges-teájáról, tojáskrém-szendvicséről és foszlós pogácsájáról is méltán híres a környéken.

Cserpes Tejivó - Cserpessbe

Kisebb, de minőségben változatlan formában a **Kálvin tértől** nem messze is élvezheted a **Cserpes** finom ízeit. **Kevés ülőhellyel** rendelkeznek, de annál finomabb **szendvicseket** lehet fogyasztani náluk.

Fecske Presszó

A Kálvin téren található, nem ok nélkül zsúfolt hely, hétköznapi délelőttöknként **kávéakciókkal**, délből **menüajánlattal** vár Titeket. Mindegy, hogy kávéról, reggeliről, egy kiadós ebédre vagy egy laza sörözésről legyen szó, a Fecskeben mindennel szolgálnak. Ráadásul mindez a „**Mixi**”-től öt percre!

Pulzus Bisztró

Ha csak egy gyors **eszpresszóra** van időtök a reggeli előadás előtt, az **EOK** felé menet ide betérhettek. Ha éhesek vagytok, ez a hely akkor is vár rátok ízletes **salátákkal**, **hideg és meleg szendvicsekkel**.

Rengeteg RomKafé

A Tüzoltó utca nem csak az EOK-ról és a Gyermekklinikáról kell hogy ismerős legyen. Van itt egy piros kis vasajtó is, ami közvetlenül a járdáról nyílik, és egy csodavilágba vezet, ahol a mesék életre kelnek, temérdek java-részt **plüss mackófigura** vesz körül Titeket, és ha ellátogattok ide, sosem fogjátok elfelejteni a közvetlen és készséges kiszolgálást vagy azt, ahogy a kopott rózsás porceláncsészéből a **pudingsűrűségű forró csokit** kanalaztatok.

Caffé Dallucci

A legjobb ötletek három helyen születnek: a tusoló alatt, a vonaton és a kávézóban egy csésze jó kávé társágában. A Caffé Dallucci kávéjával egész napra inspirációt meríthetsz. A pörgős, lendületes kávézó indulásteremtő és vintage elemei magával ragadnak és nem eresztenek. Ingyen wifizhettek, ehettek egy **könnyű ételt**, egy mennyei **desszertet** és természetesen ihattok egy finom **kávé**t.



"Az étel arra van, hogy jókedvűek legyünk tőle."
Virginia Macregor

Ha ti is eszerint a mondás szerint éltek, itt egy rövid lista, ami segít, hogy garantáltan ne maradjon üres a hasatok.

Leves. és Pasta.

A fiatalok által megálmodott és üzemeltetett étterem-páros egyik tagja finom, sétapozitív **tésztákkal** a **Kálvin téren** és a **Milestone udvarán** (szemben az EOK-kal), másik tagja a Várház körúton a **Fővám tér felé** vezető úton gőzölgő papírpoharas **levesekkel és melegszendvicsekkel** jelzi: az evéshez nem feltétlenül kell megállni.

Tao

A Kálvin téren a Pasta. mellett található **kínai étterem** széles választékkal és **barátságos árakkal** vár minden kedves odalátogatót. Az ott kapott szerencsesüti tanácsai még sosem okoztak csalódást!

Firpo Burger

Ha ti is imádjátok a **kézműves hamburgereket**, nem kell messzire mennetek! A **Nagyvárad tértől** néhány perc sétára vár titeket a Firpo Burger, ahol egy kiadós hamburger után garantáltan nem maradtok éhesek, és ráadásul a **sültkrumpli** is mennyei.



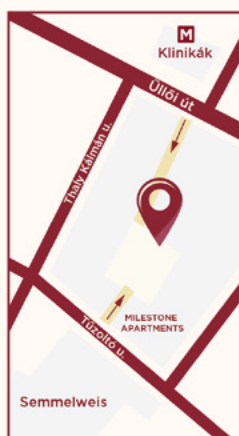
AJÁNDÉK KÁVÉ

Vásárolj bármit a Dallucciban, add át ezt a kupont a baristának, és vendégünk vagy egy csésze espresso-ra vagy 0,2l-es cappuccinóra. Várunk!

Friss, fair trade kávé • Inspíró, modern, industriális környezet •
Barátságos személyzet • Reggelire, ebédre, uzsonnára is várunk •
Csak két perc az egyetemtől

NYITVA: HÉTFŐTŐL - PÉNTEKIG 7:00-19:00, SZOMBATON 8:00-14:00

H-1096 Bp., Tüzoltó utca u. 50-56. Thaly passzázs
www.caffedallucci.hu • facebook.com/caffedallucci.hu



CAFFÈ
DALLUCCI
FRESH FOOD. GREAT COFFEE. GOOD COMPANY.



Ha pedig lemegy a nap, és a nyakadba vennéd a várost...

Medikus

Az Üllői úton, szemben a Klinikák metrómegállóval található kocsmá, jól jöhet egy-egy késő délutáni demó okozta stressz levezetésére.

Élesztő

Ha nem éppen éhesek, hanem inkább szomjasak vagytok, a Tüzoltó utcában, a már említett Rengeteg Rom-Kafé közeli szomszédságában találjátok ezt a **romkocsmá** jellegű belső udvart, ahol fiatalos hangulat vár és persze végtelenhez közelítő **kézműves sörkínálat**.

Vödör Bár

Diákbárát árakkal és lassan a **"Simmelweisesek törzshelye"** címet is kiérdemlő ajánlással vár titeket ez a hely a Klinikák és a Nagyvárad tér közt majdnem félúton. Pont a legjobb helyen.

Andersen 2

Szintén szomszágokat oltására kiváló helyet biztosít az Üllői útról nyíló Nagytemplom utca elején található pincehelyiség. Ha érdekel, milyen az Andersen sör, itt megkóstolhatjátok.

Korsó

Régebbi nevén Hordós. Egy vizsganap után sok "csak egy macifröccsre" betérő ismerőssel találkozhattok itt. Ráadásul közvetlenül a **Corvin** metrómegálló mellett találjátok. Kell ennél több?

Fent vagyunk Instán is : caffedallucci.hu





SPORT

Mindenki tudja, hogy az egészséges életmód szerves részét képezi a sport. Nemcsak fizikailag, hanem mentálisan is fontos része az életnek, ezért felmerülhet benned a kérdés, hogy az egyetemen merre tovább, hogyha szeretnél kicsit felfrissülni, és átmozgatni a tanulástól elszibbadt végtagjaidat.

TESTNEVELÉSÓRA

Ha esetleg nem vagytok annyira a mozgás hívei, az egyetem gondoskodik róla, hogy legalább alkalmanként sportoljatok egy kicsit. Tanulmányaitok alatt az ÁOK hallgatóinak tizenkettő, a FOK és a GYTK hallgatóinak négy, az EKK hallgatóinak pedig hat szemeszteren keresztül kell kéthetente ellátogatniuk a **Zágrábi úti Testnevelési és Sportközpontba**, ahol minden alkalommal másfél órás, tanárok által irányított, **klasszikus testnevelésórán** kell részt venniük. A fenti karokon már első évtől lehetőségetek nyílik a klasszikus órákat úgynevezett **kurzusokkal kiváltani**, amelyek keretei között nem mindennapi sportágak kipróbálására is alkalmatok nyílik. Ilyen például a golf, a tenisz és a taekwondo, de nagy népszerűségnek örvend a jóga, a boulder és a túra is. Ezeken kívül zenés alakformáló tornákon is részt vehettek, ilyen az aerobics és a Bless You Gym.

Ezek alól felmentés az élsportolóknak és az egészségügyi problémával érintett hallgatóknak jár.

Ha az ETK-ra nyertél felvételt, négy éved alatt két évet kell teljesítened, tehát négy félév/12 alkalom teszi ki az órák száma. Illetve ez inkább 10 alkalom, hiszen az utolsó kettő felméréssel kiváltható. Mindezt a kar Fizioterápiai Tanszékének Testnevelési Csoportjának szervezésében. Felmentést ugyanúgy élsportolóként is kiválthatod igazoló dokumentum benyújtásával, vagy a kar orvosától igazolt egészségügyi probléma esetén kaphatsz. A gyógytornász szak hallgatóinak egy szemesztert testneveléssel és három szemesztert úszással kell abszolválniuk.

A kötelező órákon kívül a Testnevelési Csoport szervez egyéb sportfoglalkozásokat is, úgy mint röplabda, kézilabda, kosárlabda, floorball, foci és aerobics. Testnevelésórát ezen edzéseken való rendszeres részvétellel is kiválthatjátok. Az Egészségtudományi Karon a Hallgatói Önkormányzat is kínál sportolási lehetőségeket, például zumbát, krav magát, táncórákat és jogát is. A Kátai Gábor Kollégiumban a Kollégiumi Bizottság jóvoltából szintén van lehetőségetek aerobics órán részt venni.

SPORTKÁRTYA

Egyetemünk néhány éve csatlakozott a **SportPont** programhoz, amelynek célja az egyetemi hallgatók sportra való ösztönzése. Ha regisztráltok, különböző saját, és más egyetemek által szervezett **sportprogramokon** való részvételért **sportpontokat** gyűjthettek kártyáitokra, miket, ha elegendő összegyűlt, értékes ajándékokra válthattok be. Ez olyannyira elfogadott, hogy az ETK-n a saját szervezésű SportPont programokon való részvétel bizonyos esetekben a testnevelésórát is kiváltja.

További információt a mozdulja.hu oldalon találhattok.

SPORTÁGI EDZÉSEK

Sok ember nem elégszik meg a heti vagy kétheti egy alkalom mozgással. Ha korábban valamilyen **csapatsportot** űztetek, akkor az egyetemen lehetőségetek van **sportági edzéseken** való részvétellel. Röplabda, kosárlabda, kézilabda, labdarúgó, cheerleader, floorball és kardvívó csapatunk is van, így biztosan megtaláljátok a szívetekhez közel álló mozgásformát.

Hetente két edzés szolgálja, általában késő délutáni időpontokban, az alapos felkészülést a megmérettetésekre, úgy, mint **egyetemek közti bajnokságok** és a méltán híres **Medikus Kupa**. Az edzéseket mind magyar, mind külföldi hallgatók látogatják. Az edzők pedig minden érdeklődőt, érintettet szeretettel várnak.

Különleges választás lehet az egyetem saját **vízilabda-csapata**. Edzéseiket a MOM Sport Uszoda és Sportkomplexumban tartják. Az Egyetemi és Főiskolai Vízilabda Bajnokságon és a Medikus Kupán ők képviselik egyetemünket sportágukban. De bármelyik sportot választjátok a jókedv garantált, illetve rengeteg új emberrel ismerkedhettek meg a különböző karokról mindamellett, hogy kiereszthetitek a fáradt gőzt egy hosszú nap után.

EGYETEMEN INNEN ÉS TÚL

Bizonyos sportlétesítményeket az egyetem jóvoltából kedvezményesen használhattok a szorgalmi időszakban, ilyen többek között a **Pesterzsébeti Uszoda** is. Mivel ezek a jogosultságok szemeszterről szemeszterre változnak, így részletes és aktuálisan hiteles információt mindig a Zágrábi úti Sporttelep tanáraitól kaphattok a testnevelésórán. Ha távol áll tőletek a szervezett sport és a csapatjáték, de nem szeretnétek lemondani a mozgás örömeiről, akkor is van megoldás.

Jó megközelítéssel és kiépített rekortán futópályával vár Titeket a **Margitsziget**, ahol közel 5,2 km-es köröket futhattok, csodás panorámával. Ha belejöttetek a futásba, tavasszal kvalifikálhatok is magatokat az Ultrabalonra, az egyetemista csapatokba. A felújított **Orczy Park** is remek lehetőséget kínál a futás szerelmeseinek, az egyetem épületeinek közelségében.

Különleges esemény a HÖK Sportbizottsága által minden decemberben megrendezésre kerülő **NET Futás** is, ahol Budapest legmagasabb épületének lépcsőházában tehetitek próbára magatokat.

AZ ÉREM MÁSIK OLDALA...

Dunai Regatta

A **Dunai Regatta** Magyarország legnagyobb, egyetemek közötti sportrendezvénye, amelyet Budapest szívében, a Műegyetem Rakparton, a Dunán rendeznek meg minden év májusában. A hazaiak mellett rangos **külföldi egyetemek** is felsorakoznak az evezős versenyen.

A verseny során két számban indulhatnak a résztvevők: **nyolcasban** a profi evezős csapatok, **sárkányhajóban** pedig bárki, aki úgy érzi, az anatómia atlasz emelgetésének köszönhetően izomzata és fizikuma is lehetővé teszi, hogy a **Parlamenttől a Műszaki Egyetem** épületéig eljusson a vízén.



Minden évben két körben versengenek az egyetemek a selejtezőn, ahonnan a legjobb nyolc egyetem jut be a döntőbe. Maga a rendezvény nem csak az előfutamokról és a döntőről szól, a BME épületei előtt egész délután sportolhatnak, esetleg kacsázhatnak az arra vágyók. Az induló egyetemek komplett szurkolócsapatokat delegálnak, akik az alsó rakpartra települnek ki pompon csapatostul, rezesbandáostul, regattás pecsétekkel, felfújható tapsrudakkal. Természetesen ez az esemény sem záródhat buli nélkül, a **Nagyszínpadon** este **koncerttel** zárul a verseny. A jó hangulat tehát mindenképpen garantált.

Medikus Kupa

A **Medikus Kupát** szintén minden tavasszal megrendezik, Magyarország négy **orvosképzést folytató egyeteme** mérettetik meg évről-évre más városban ezen a sportversenyen. Több ezer hallgató várja nagy lelkesedéssel az eseményt, hiszen ez nemcsak a versenyről, hanem egyben az összetartásról is szól.

Összesen **öt sportágban** mérhetik össze a tudásukat az egyetemek, amelyek nem mások, mint a kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás, illetve vízilabda, az összesített győztes pedig hazaviheti a Kupát.

Napközben szurkolhatsz, ordíthatsz, buzdíthatod a csapatod a meccseken, míg este a mérkőzések alatt felgyülemlett izgalmat és feszültséget vezetheted le a bulikon. A záróünnepségen a legjobb szurkolóközönségért is díj jár.

Ugye jól hangzik? Jövő tavasszal **Szegeden** szurkolhatunk együtt a Semmelweis Egyetemnek. Ha szeretnétek egy felejthetetlen élményt, akkor ott találkozunk!

VÉRADÁS



A véradás több okból is rendkívül hasznos; a szűrővizsgálatok során fény derül a donor vércsoportjára, valamint esetlegesen fennálló vérszegénységére vagy hepatitis B-, C-, HIV, szifilisz-fertőzöttségére. A legfontosabb érv mellette azonban az, hogy **egy véradással három betegen is segíthettek**, a levett vérből ugyanis plazmakészítményt, vörösvértest- és vérlemezke-koncentrátumot állítanak elő. Naponta mintegy 1800 donorra van szükség, hogy elegendő vérkészlet álljon rendelkezésre műtétekhez, baleseti sérültek ellátásához, valamint vérkészítményekre szoruló betegek kezeléséhez. Magyarországon minden 18 és 65 év közötti személy adhat vért, ha testsúlya meghaladja az 50 kg-ot, és nincsenek fertőzésre utaló tünetei, cukorbetegsége vagy hat hónapon belül szerzett testékszere, tetoválása. Az Országos Vérellátó Szolgálat számos **állandó helyszínen** várja a donorokat, valamint a Magyar Vöröskereszt **egyetemi épületekben** szervezett alkalmi véradásain is részt vehettek - de ha szeretnétek, már a **Gólyatáborban is lesz**

lehetőségek vért adni. Ha megfeleltek a fenti követelményeknek, nincs más dolgotok, mint magatokkal hozni egy fényképes igazolványt (jogosítvány, személyi vagy diákigazolvány) és a TAJ-, valamint a lakcímkártyát. A véradást egy gyors regisztráció, orvosi vizsgálat és kapilláris vérvétel előzi meg, majd ha megfeleltetek minden kritériumnak, megkezdődhet a néhány perces véradási folyamat, amikor összesen 450 ml (és még három kémcső) vért gyűjtenek a nővérek. Öt-tíz perc pihenés és egy műzliszelet után pedig visszatérhettek a tábori forgatagba, ahol már csak a büszkeség érzése és egy, a vérvétel helyét fedő sebtapaszt emlékeztet majd titeket a véradás közel fél órás folyamatára.

További információk:

veradas.hu
facebook.com/veradas.semmelweis

ŐSSEJTDONÁCIÓ



Ti véradók vagytok? Arra gondoltatok már, hogy jelentkeztek **csontvelő-donornak** is? Magyarországon betegek százai, világszerte pedig több százezer beteg csak az önkéntes donorok adományára számíthat. A véletlenszerű egyezés esélye két idegen között elenyésző, ezért minden beteg részére **nemzetközi szinten történik a donorkeresés.**

A nemzetközi regiszter 32 milliónál is több önkéntes donort tart nyilván, de ennek ellenére a betegek legalább 25%-ának nem találnak megfelelő donort.

Minden új regisztrált donor ezeknek a betegeknek a túlélési esélyét növeli. Magyarországon eddig 819 beteg kapott így segítséget.

Ki jelentkezhet őssejtdonornak?

- Aki egészséges, és egy korábbi véradás kapcsán már megállapították, hogy **alkalmas** lehet őssejt donornak, (ovsz.hu/ver/ki-lehet-verado)

- aki 18-45 éves kor között van,
- aki nyilatkozatával vállalja, hogy kiválasztása esetén őssejtet (csontvelőt vagy perifériás vér őssejtet) ad a világ bármelyik táján élő, rásszoruló beteg számára, nemre, vallásra, nemzetiségre való tekintet nélkül,
- aki rendelkezik a megfelelő okmányokkal (személyi igazolvány, TAJ kártya, lakcímkártya)

Ha úgy döntöttetek, hogy jelentkeztek donornak, nincs más dolgotok, mint elmenni egy véradásra az OVSZ egyik állandó véradó állomására, és ott jelezni, hogy csontvelő-donor szeretnétek lenni!



KULTÚRA

Ugyan mindaddig azt hangsúlyoztuk, mennyit, hogyan, miből és hol kell majd reggeltől estig tanulnod, de fontos szem előtt tartani, hogy az egyetem nem csak a tanulásról szól. Az itt tanulók is zenélnek, énekelnek, kedvelik az irodalmat, beszélnek nyelveket, néha pedig tánccra perdülnek és báloznak is. Íme egy rövid ízelítő az egyetem kulturális oldalából.



GÓLYABÁL

Mi az, amire kivétel nélkül minden gólya vágyik, már a kezdetek-kezdetén? Természetesen az, hogy mihamarabb az egyetem teljes jogú polgárának érezhesse magát.

Ennek elegendő téve minden évben megrendezésre kerül a **Semmelweis Egyetem Gólyabálja**, ahol igazi **báli hangulatban, táncból és koncertektől** zengő díszes termek várják az elsőéveseket, hogy tanúi lehessenek annak, hogyan válnak végérvényesen az egyetem legfrissebb polgáiraivá.

NEMZETKÖZI SEMMELWEIS KARNEVÁL

A karnevál szó hallatán elsősorban mi más jutna mindenkinek az eszébe, mint a velencei forgatag?

Nos, a Nemzetközi Semmelweis Karnevál egy kicsit más, de ha egyszer részt vettetek már rajta, nem vágytok többé Velencébe!

Évről-évre a négy legnagyobb hallgatói szervezet: a **HÖK**, az **IÖCS**, és a **nemzetközi hallgatói szervezetek** (ISSA-International Semmelweis Student Association, és a DSVS-Deutschsprachige Studentenvertretung Semmelweis) közös munkája teszi lehetővé, hogy egy felejthetetlen estében legyen részetek.

Ha szeretnétek betekintést nyerni minél **több más kultúrába**, mindenképp ott a helyetek, hiszen ezen az eseményen közel **20 nemzet** képviselteti magát népviseletével, kuriózumaival és ételeivel egy hamisítatlan **Multicultural Food Festival** keretei között.

SEMMELWEIS TAVASZI FESZTIVÁL

Ha bárki azt gondolná, hogy az egyetem csak a tanulmányokban érdekelt, nagyon téved.

A Semmelweis Tavaszi Fesztivál egy remek **kétnapos rendezvény**, amely méltó módon köszönti a tavaszt a művészetek segítségével. Az eseményen minden egyetemi polgár - legyen tanár vagy diák - részt vehet, s több művészeti ágban megmérettetheti magát egyedül, párban vagy akár csoportban is. Ha éreztetek magatokban művészi vénát, a **Virtuózok Viadala**, a **Táncverseny** és a **Versmondó Verseny** csak rátok vár! Ha viszont az írásban rejlik tehetségetek, az **Alkoss!** irodalmi pályázat várja a műveiteket.

A programot a Jótékonysági Gálaest zárja a díjazott produkciókkal.

Klubok és szervezetek

SZINAPSZIS

Ha két előadás között olvasnátok valamit, a *szinapszis.hu* weboldalon a Szinapszis című **hallgatói lap**, hetente tematikusan megújuló cikkeket kínál az olvasni vágyóknak. Többek között tudományos cikkeket, interjúkat, könyv-, film- és programajánlókat, valamint társadalmi kérdéseket boncolgató írásokat olvashattok. Ha pedig nemcsak olvasóként érdekel a Szinapszis világa, a **szerkesztői csapat szeretettel vár** írói, fotós vagy akár grafikusai pozícióban is. facebook.hu/szinapszis

Kedvezmények

Egyetemünk partneri kapcsolatainak hála mi, hallgatók, és az itt dolgozók rengeteg helyen vehetünk igénybe különböző mértékű kedvezményeket. A honlapon és a Semmelweis Kultúra Facebook csoportban mindig megtalálhatóak az aktuális ajánlatok, melyek között van kedvezményes színházjegy, múzeumbelépő, fürdőbelépő, vagy akár jogabérlet is. Ha érdeklődtök az ilyen lehetőségek iránt, mindenképp pillantsatok rá a következő oldalakra:

semmelweis.hu/egyetemi-hallgatoknak/szabadidos-kedvezmenyek/
facebook.hu/groups/semmelweis.kultura

Jelenlegi partnereink a teljesség igénye nélkül:

SZÍNHÁZAK

Aranytíz Kultúrház
Bethlen Téri színház
Budapesti Nyári Fesztivál / Szabad Tér Színház Nonprofit Kft.
Budapesti Operettszínház
Budapest Táncszínház
Holdvilág Kamarszínház
József Attila Színház
Karinthy Színház
Magyar Színház
Örkény Színház
Radnóti Színház
Rózsavölgyi Szalon - Városi Színház Nonprofit Kft.
RS9 Színház, Thália Színház
Trafó - Kortárs Művészetek Háza
Újszínház
Vidám Színpad
Zichy Szín-Műhely

KONCERTEK

Concerto Budapest
Generáció Koncert Média
Mága Zoltán - Budapesti Újévi Koncertiroda
Nemzeti Filharmonikusok - MNF Nonprofit Kft.

MÚZEUMBELÉPŐK, KIÁLLÍTÁSOK

Budapesti Történeti Múzeum - Vármúzeum
Csokoládé Múzeum
Ludwig Múzeum - Kortárs Művészeti Múzeum
Mai Manó Ház
Molnár-C. Pál Múterem-Múzeum
Műcsarnok, Óbudai Múzeum
Pesti Vigadó Nonprofit Kft.

SPORTLÉTÉSÍTMÉNYEK

ABS Sportcentrum és Bowling Club
All You Can Move Sportpass
Crossfit B'Bros 2
Crossfit Trafo
Life1 Corvin Wellness
Life1 Nyugati Fitness
Dagály Fürdő és Strand
Dandár Gyógyfürdő
DownDog Jóga Egyesület
ESMTK Pesterzsébeti Uszoda
Flat Fitness Body and Soul Studio
Go Active Health Club
Gym City
Gym City Office
Maya Fitness
Millenium Wellness
Oxygen Wellness Naphegy
Power Fitness I
River Fitness by Getfit
Sportkártya
Szent Lukács Gyógyfürdő
T-Rex Fitness
Yach Rent Balaton

EGYÉB EXTRA LEHETŐSÉGEK

3D Gallery Budapest
Bringóhintó
Cambridge Nyelviskola
Katedra Nyelviskola
Kockapark - LEGO Kiállítás
Líra Könyv Zrt.
Magyar Nemzeti Cirkusz
Móra Könyvkiadó
PániQ Szoba - Baltadobálás
Scavenger Escape Szabadulósobák
SkyLandPark Budapest
Tisza-tó Élményfalu
Tropicarium
Tisza-tavi Kalandsziget

HALLGATÓI SZERVEZETEK



ALUMNI

Nagyon örülünk, hogy az Alumni Igazgatóság nevében az idén 250 éves Semmelweis Egyetem hallgatói között köszönhetünk titeket! Az egyetemi évek még előttetek állnak, és diploma megszerzése is talán távolinak tűnik, pedig higgyétek el, az évek gyorsan tovaszállnak, és hamarosan már a diplomaosztó ünnepségen kezetekben a diplomákkal, alumnisként gondoltok majd vissza a hallgatói lét meghatározó pillanataira, élményeire és eseményeire.

A gólyatáborban és az első év eseményei során kezdődik az a folyamat, amikor belőletek, a közös hivatást választó fiatalokból, közösség kovácsolódik. A Semmelweis Alumni hálózat elsődleges feladata, hogy ez a közösség megmaradjon az egyetem elvégzése után is. Hivatásunk és célunk, hogy elősegítsük a Semmelweis Egyetem jelenlegi és egykori hallgatóival a kapcsolattartást, tájékoztassunk az egyetemmel kapcsolatos eseményekről, és gondozzuk a Semmelweis Egyetem Alumni közösségét.

Legyen szó külföldi cseregyakorlathoz fogadóhelyet kereső hallgató és egy külföldi kórházban vezető pozíciót betöltő alumnis, vagy a világ két végén dolgozó, és kutatásához partnerintézményt kereső, két semmelweises kutató kapcsolatteremtéséről és együttműködéséről, az Alumni Igazgatóság munkatársaira és szolgáltatásaira mindig számíthattok.

Emellett tájékoztatunk titeket a Semmelweis Egyetem új képzéseiről, rendezvényeiről, kutatási eredményeiről és tudományos konferenciáiról, híreiről. Kiemelt figyelemmel követjük az Egyetemen végzett öregdiájkaink karrierútját és

támogatjuk az öregdiák-találkozók megszervezését is.

Már egyetemünk hallgatójaként számíthattok karrier-tanácsadóinkra, a karrier-tanácsadás keretei között lehetőségek van kortárs tanácsadóinkkal személyesen a karrierutakat érintő kérdésekkel foglalkozni. Célunk ezáltal a hallgatók pályaorientációjának támogatása, karriertervezésük, munkába állásuk és munkavállalásuk elősegítése, és az életpálya kialakítása. Ennek érdekében minden évben megrendezésre kerül az Egyetemi Karrier nap, ahol végzett hallgatóinkkal és számos munkáltatóval is személyesen találkozhattok, kérdezhetek és tájékozódhattok.

Az egyetemi képzések mellett több tanfolyamot, tréninget és workshopot is kínálunk, amelyek által lehetőségek nyílik önmagatok további fejlesztésére: rendszeresen elérhetőek például az önéletrajzírást, tanulástechnikát, nyilvános beszédet, vagy akár a prezentációs készségeket fejlesztő workshopjaink. Szeretnénk, ha a Semmelweis Egyetem hallgatóiként számos egyéb kedvezményben is részesülhettek, ezért több szolgáltatásra (például sport és kultúra) vonatkozóan is igyekszünk kedvezményeket kínálni.

Forduljatok hozzánk bizalommal, ha elakadtok a tanulmányaitok során, ha választást előtt álltok, vagy csak úgy érzitek, hogy nem ismeritek a lehetőségeiteket. Mi segítünk nektek megválaszolni a kérdéseket!



HÖK – HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

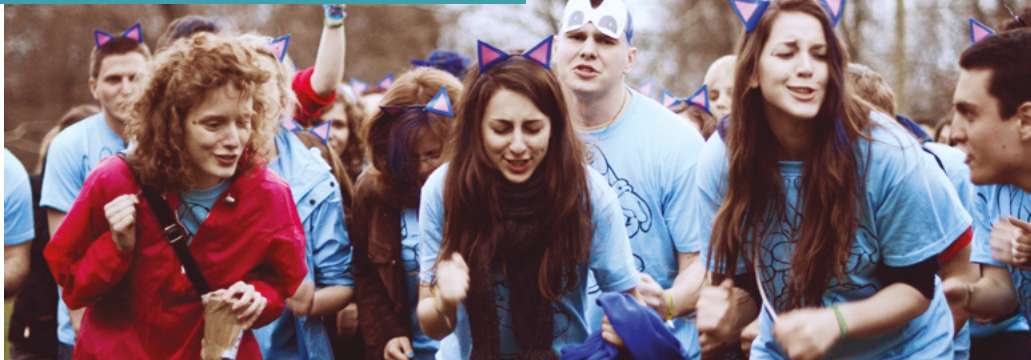
Egyetemi nyílt nap, augusztusi vizsgaidőszak, Medikus Kupa.

Első pillantásra különböző fogalmak, mégis van valami közös bennük; mind a Hallgatói Önkormányzat munkájának köszönhetően valósul meg évről évre. A Hallgatói Önkormányzat képviseli a hallgatók érdekeit és közvetíti véleményüket az Egyetem vezetése felé, legyen szó a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat módosításáról, a különböző ösztöndíjak kiosztásáról vagy épp személyre szabott tanulmányi tanácsadásról. A Hallgatói Önkormányzatban **hallgatók dolgoznak hallgatókért**, tehát ha szeretnétek tenni hallgatótársaitokért, és az egyetemi közösségért, akkor a HÖK-ben a helyetek. A hallgatói életet gazdagítja a HÖK által szervezett számos sport- és kulturális rendezvény is. Az ő szervezésükben valósul meg többek között a **Semester Opening** és további évközi bulik, a **Jégfarsang**, ahol a Városligeti Műjégpálya jegét szelhetitek amíg a hangulatról DJ-k gondoskodnak, a **Stand-up TDK**, a **Medencés parti** és a már említett **Medikus Kupa**, társszervezőként pedig hozzájárulnak a **Nemzetközi Semmelweis Karnevál**, valamint a **Semmelweis Tavaszi Fesztivál** létrejöttéhez is. A Hallgatói Önkor-

mányzatban a karok érdekképviselője érdekében **részönkormányzatok** működnek amelyek főleg tanulmányi kérdésekkel foglalkoznak, valamint karspecifikus rendezvényeket szerveznek. A részönkormányzatok döntéshozó testülete a **választmány**, melynek tagjait minden év tavaszán az adott kar hallgatói választják meg maguk közül. A több kart érintő projektekkel a HÖK **központi bizottságai** foglalkoznak, úgymint a Szociális-, Kollégiumi-, Oktatási-, Rendezvény-, Sport-, Külügyi-, Egészségügyi és Kommunikációs Bizottság, melyek feladatairól a HÖK honlapján tájékozódhattok. Ha kérdéseitek vannak a HÖK működésével kapcsolatban, szívesen kipróbálnátok a képviselői munkát, és fejlesztenétek a problémamegoldó, szervezési és kommunikációs készségeiteket, keressétek meg bátran a kari részönkormányzatokat tagjait online vagy a gólyatábori HÖK standnál, vagy jelentkeztek a QR kód segítségével:



LÁTHATATLAN EGYETEM



Ha egyetemistaként fontos számotokra az **önfejllesztés**, látogassatok el a Láthatatlan Egyetemre. Ez az egyetemistákból és fiatal felnőttekből álló szervezet már hat éve segíti a felsőoktatásban résztvevő hallgatók személyes fejlődését. Három értéket adnak minden érdeklődő fiatalnak: tudást az **életvezetéshez**, közösséget a **találkozásokhoz** és teret az **egyéni fejlődéshez**. Ingyenes kortárs képzéseiken **életvezetési** (időgazdálkodás, személyes pénzügyek, kommunikáció, informatika gömböknek) témák kerülnek terítékre, valamint különböző **önfejlesztési lehetőséget** is biztosítanak.

Rendezvényeiken az érdeklődők új kapcsolatokat építhetnek ki hozzájuk hasonló érdeklődésű fiatalokkal. A Semmelweis Egyetem hallgatói már kezdetek óta töltönek meg képzéscsoportokat náluk. A képzések során olyan tudást sajátíthatnak el a résztvevők, amelyek a hagyományos oktatási rendszerből hiányoznak, mindezt oldott hangulatban, barátságos és inspiráló társaságban.

lathatatlanegyetem.hu

SOTE BIBLIAKÖR

Elkezdődött az egyetem, és úgy érzitek egyedül vagytok a főváros forgatagában?

Szeretnétek egy **közösséghez kapcsolódni**, de nem tudjátok, hogyan álljatok neki a keresésnek? Érdekel esetleg a hit, Isten, Jézus vagy az élet számtalan nagy kérdése?

Ha a fentiek bármelyikére igen a válaszotok, akkor nézzetek be a Semmelweis Egyetem Bibliakörére!

A MEKDSZ-hez (Magyar Evangéliumi Keresztény

Diákszövetség) tartozó felekezeti csoport vagyunk, akik heti egyszer találkoznak.

Szoktunk Bibliát tanulmányozni, imádkozni, beszélgetni, játszani, nevetni, énekelni, egymást bátorítani, nassolni, teázni.

Megtaláltok minket Facebookon vagy e-mailben a bibliakor.sote@gmail.com címen.



BUDAPESTI ORVOSTANHALLGATÓK EGYESÜLETE - BOE

Most már Ti is bekerültetek a bűvös körbe, melyet úgy hívnak **„orvostanhallgató”**. Hamarosan megtapasztalhatjátok, hogy mit is jelent ez a szó a környezeteteknek: az ismerősök Titeket fognak először megkérdezni problémáikról, nagyszületek kikérlik véleményeteket a laborleleteikről, és először bizony még csak kapkodjátok a fejetekeket ilyenkor, hiszen természetes, hogy csak a sokadik évre áll össze az ehhez szükséges tudás. Ha kezdetben nem is a legfrissebb műtéti technikákról való ismeretekkel, de számos más módon tudtok segíteni a hozzátartozóitoknak abban, hogy egészségtudatosabbak legyenek, és valós egészségügyi ismeretekkel rendelkezhesse.

Ezen dolgozunk mi a **Budapesti Orvostanhallgatók Egyesületében**, ahol amellet, hogy tagjai lehettek egy szuper közösségnek, részt vehettek **társadalmunk egészségnevelésében**, ezt követően pedig az évek munkájának gyümölcseként **külföldi klinikai vagy tudományos cseregyakorlatainkra** is pályázhattok majd.

Esetleg találkozhattok már az általunk szervezett Semmelweis Egészségversennyel, melyen évről évre középiskolás csapatok mérik össze tudásukat a legfontosabb egészséggel kapcsolatos témákban. Talán indultatok is rajta? Mostantól lehetőségetek nyílik a szervezői oldalón is kipróbálni magatokat!

Emellett folyamatosan tartunk **iskolai prevenció előadásokat**, melyek során a betegségek megelőzésére és egészségünk megőrzésének fontosságára hívjuk fel a figyelmet. Mivel tanáraiknál közelebb állunk korban a közönséghez, Célunk, hogy minél közvetlenebb módon tudjuk bemutatni témáinkat, melyek a drog-, alkohol- és dohányzásprevenció, szexuálprevenció, kardiovaszkuláris és tumorprevenció, elsősegélynyújtás és újraélesztés, egészségtudatos táplálkozás, véradás és transzplantáció,

valamint a védőoltások. A legkisebbekre is gondolunk: népszerű **Teddy Maci Kórház** programunk keretében óvodás csoportokhoz visszük el speciális gyógyítható macijainkat, akiknek közös „ellátásával” célunk, hogy az ovisokban csökkenjen az orvoslátogatástól való szorongás és aggodalom.

A BOE tagja az Orvostanhallgatók Világszövetségének (IFMSA), valamint az Európai Orvostanhallgatók Egyesületének (EMSA), így a nemzetközi orvostanhallgatói élet aktív részesei vagyunk. Évente kb. 120 hallgatónk vehet részt **egyhónapos nyári klinikai vagy tudományos gyakorlaton** szinte bármely kontinensen.

A kiutazás mellett itthon is rengeteg lehetőség van nemzetközi diákokkal találkozni, hiszen a hozzánk beérkező gyakorlatozók programjáról mi gondoskodunk. Főként a nyári hónapokban tudtok **Contact Personként** segíteni nekik, akár reptéri pick-uppal, akár a méltán híres Hungarion Night megszervezésével.

Leendő egészségügyi dolgozóként fontosnak tartjuk az **egészséges életmódot** és a **testmozgást**. Lehetőségetek nyílik csatlakozni a BOE **Sportszekció** programjaihoz, ahol kirándulások, közös úszást és futásokat szervezünk, valamint tervben van sok új program is.

Számtalan tehát a lehetőség, érdemes megragadni! Keressétek standjainkat szeptembertől az egyetemi épületekben, ahol válaszolunk bármilyen kérdésre, és segítünk a belépésben! Keressetek minket a honlapunkon, Facebookon és Instagramon is!

szemmelweis.hu/boe
facebook.com/moszboue
instagram.com/budapestmedicalstudents

MAGYAR FOGORVOSTAN-HALLGATÓK EGYESÜLETE - MFHE

Fogorvostan-hallgatóink nagyon fontosnak tartják a **betegségek megelőzését**. Éppen ezért az Egyesület törekvése, hogy fogászati prevenció programjaik által eljussanak kicsikhez és nagyokhoz egyaránt.

Az óvodákba, iskolákba, táborokba és egészségnapokra szervezett **prevenciók** célja, hogy a játékos programok alatt **gyerekek és felnőttek** fontos ismeretekkel gazdagodjanak, melyek segítik őket abban, hogy **megőrizzék egészséges, szép fogaikat**, miközben a játék öröme talán még a fogorvostól való nagy félelmet is eloszlatja bennük.

Mindemellett az MFHE **külföldi cseregyakorlatokat** szervez tagjainak az **International Association of Dental Students (IADS)** társszervezeteként. Nagyon sok fogorvostan-hallgatót fogadnak minden nyáron, és ami még jobb, hogy külföldön is várnak Titeket! A fogadó ország hallgatói mindig izgalmas programokat szerveznek vendégeiknek, így millió élménnyel és új barátokkal gazdagodhattok egy ilyen út során.

Barátokat, ismeretségeket persze itthon is érdemes szerezni. Az Egyesület nagyon jó kap-

csolatot ápol Debrecen, Pécs és Szeged leendő fogorvosaival – nagyon fontos, hogy Ti is felvegyétek **jövőbeli kollégáitokkal** a kapcsolatot. Erre minden évben egy kellemes őszi hétvégén nyílik lehetőség az **MFHE Országos Találkozó** alkalmával.

Továbbá mindezek mellett az egyesület tagjaként a későbbiekben részt vehettek az egyesület által szervezett és más **nemzetközi konferenciákon**, kedvezményesen vagy ingyenesen látogathattok el **workshopokra** és **továbbképzésekre**.

Kedvet kaptatok és szívesen csatlakoznátok? Ha kérdésetek van az egyesülettel kapcsolatban, vagy kíváncsiak vagytok, hogyan kell megfelelő technikával fogat mosni, kövessetek minket Facebook oldalunkon, vagy írjatok e-mailt az mfhe.bhb@gmail.com címre.

facebook.com/mfhestudent
mfhe.bhb@gmail.com

MEDIKUS ZENEKAR

Ha az egyetem alatt sem hagynátok kárba veszni az átgyakorolt éveket, a Semmelweis Egyetem Medikus Zenekarának tagjaként garantáltan életetek része marad a **komolyzene**.

Hetente legalább egy alkalommal három órán át próbálnak a NET egyik szemináriumi termében, és az év folyamán számos egyetemi rendezvényen fellépnek. Legyen vonós, fúvós

vagy ütős, a zongora kivételével minden hangszert és gazdáját örömmel várják próbáikon.

facebook.hu/medikuszenekar

HUPSA HUNGARIAN PHARMACEUTICAL STUDENTS' ASSOCIATION

A HuPSA, azaz a Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesülete, a Magyarországon tanuló, leendő, és frissen diplomázott gyógyszerészek országos szervezete. Tagja az Európai Gyógyszerészhallgatók Egyesületének (EPSA) és a Nemzetközi Gyógyszerészhallgatók Szövetségének (IPSF).

Fő feladatunk és célunk a **hallgatók képviselete**, segítése szakmai előmenetelük tervezésében, valamint lehetőség biztosítása meglévő képességeik kiaknázására és fejlesztésére. Feltérképezzük a **gyógyszerészet jelenlegi helyzetét** és a hallgatók **egyetem utáni lehetőségeit**. Folyamatosan törekszünk új hazai és nemzetközi kapcsolatok kiépítésére.

A HuPSA minden évben megrendezi a **Gyógyszerészhallgatók Országos Találkozóját** és **Gyógyszerészbörzét**, valamint társszervezője Az **Év Gyógyszerészhallgatója** versenynek is.

Idei programjaink között számos nagyszabású **tréning** szerepel, melyeken a hazai gyógyszerész szakma elismert képviselői tartanak majd előadásokat. Segítséggükkel bepillantást nyerhetnek hallgatóink leendő hivatásuk sokoldalú mivoltába.

A HuPSA tagjaként a diákok részt vehetnek **nemzetközi kongresszusokon**. Egyesületünk lehetőséget nyújt tagjainak, hogy a **kötelező nyári szakmai gyakorlatukat** egy **csereprogram**, a SEP (Student Exchange Program) keretében külföldön tölthessék el. Ezzel alkalmat adunk arra, hogy a hallgatók minél többet láthassanak a nagyvilágból, gyakorolhassák nyelvtudásukat és hasznos tapasztalatokat szerezhessenek.

Látogass el honlapunkra (hupsa.org) és Facebook oldalunkra!

hupsa.org
facebook.com/hupsa



SCREEN TIME

Unalmas a metrózás, a busz már megint késik, túl hosszú ez a villamosút? Mégsem annyira izgalmas az előadás, mint amennyire az elején annak tűnt? Órák óta csak tanultok... most már valami mást akartok olvasni, csak 5 percig?

Mi a közös a fenti szituációkban?

Úgy érzitek, hogy nincs idő már elkezdni olvasni egy új fejezetet, ezért az esetek 90%-ában előveszitek az okostelefonotokat és elkezdtétek pörgetni a Facebookot vagy az Insta-storykat.

Ezekre a helyzetekre gyűjtöttünk össze pár alkalmazást, amikkel hasznosabbá tehetitek az ilyen "üresjáratokat" is.

DUOLINGO

A nyelvtanulás egyik legnépszerűbb módszere. A duolingós tanulás szórakoztat és függőséget okoz. A jó válaszok után pontokat is kaphattok, mérhetitek az időt, miközben egyre magasabb szintekre léphettek! Rövid, de hatékony leckékkel angolul, németül, spanyolul, olaszul és franciául is tanulhattok.

QUIZLET ÉS BRAINSCAPE

A Quizlet a jó öreg memóriakártyás tanulási módszert hozza el ingyenes letöltéssel iOS és Android mobilra, tabletre egyaránt. A segítségével bármit könnyen memorizálhattok, legyen szó idegen szavakról, képletekről, definíciókról, művészeti alkotásokról. Bármely tantárgy tanulásánál nagy hasznát vehetitek, elsősorban memoriterek gyakorlására alkalmas.

A Brainscape használatakor értékelhetitek, hogy egy 1-től 5-ig terjedő skálán mennyire voltatok biztosak a válaszban. Minél magasabb pontszámot adtok a kérdésre, a későbbiekben annál kevesebbszer fog feltűnni ugyanez a kérdés. Angol nyelven rengeteg előre elkészített kártyát találtok minden általad tanult tantárgyban.

GOOGLE CALENDAR

Működik okostelefonon (iOS-en és Androidon is), asztali gépen, tableten.

Írhattok bele egyszeri eseményeket, beállíthatok ismétlődést is, valamint felírhattok emlékeztetőket.

Színkódokkal jelezhetitek a különböző teendőiteket és programjaitokat. Ezen kívül meg is oszthatjátok másokkal, hogy mikor (nem) értek rá, meghívhattok másokat közös eseményekre. Mindezt egyetlen alkalmazásban!

Talán most még távolinak tűnik, de ha beszipant titeket az egyetemista lét, fontos, hogy jól ki tudjátok használni az időt, aminek az első és legfontosabb lépése a tervezés.

FOREST: STAY FOCUSED

Sajnos manapság a hatékony tanulást legjobban hátráltató tényező az okostelefon. Ez az alkalmazás szuper módja annak, hogy ne nyomkodjátok tanulás közben, hiszen az átlalatok beállított időlimit alatt jelez, ha megnyitok valamilyen másik alkalmazást, pl.: Instagram, Facebook. Nagy mértékben segít a koncentráció megtartásában. Ráadásul, ha kibírtátok az időkeretet, akkor fákkal jutalmaz titeket, tehát a cél az, hogy minél nagyobb erdők legyen. Hajrá!

BKK FUTÁR

A BKK Futár a fővárosban való közlekedést könnyíti meg számotokra, hiszen ez egy hivatalos utazástervező alkalmazás. A térképen megjelenik minden forgalomban lévő busz, villamos, trolibusz, még a MOL Bubi szolgáltatás is, és a jegyárusító helyek is. Ezen felül gyorsan utánanézhettek menetrendeknek és esetleges közlekedési változásoknak. Nagyon hasznos, hiszen ha beírtátok az úticélotokat, akkor a leggyorsabb útvonalat tervezi meg nektek.

SZÍV CITY

Ez egy virtuális közösség, melynek önkéntes tagjai készek megmenteni a keringésleállás (a hirtelen szívmegállás) közterületi áldozatait. A Szív City app letöltésével és a regisztrációval vállalják, hogy ha a közelükben valakinek megáll a szíve, az Országos Mentőszolgálat riasztására a helyszínre sietnek, és mielőtt a mentő megérkezik, hozzáfognak az újraélesztéséhez. Évente 25.000 ilyen eset adódik országszerte, és a túlélés esélye percenként 7-10%-kal csökken. Éppen ezért életbevágó jelentőségű, hogy az újraélesztés mielőbb megkezdődjék.



KALENDÁRIUM

Itt van az ősz, itt van újra...

Az egyetemen fontos a jó időbeosztás, hogy a tanulás és munka mellett a barátaitokról és a hobbijaitokról se kelljen lemondanotok. Ebben szeretnénk Nektek az alábbi naptárral segíteni, amely az őszi félév legfontosabb eseményeit foglalja össze a könnyebb időmenedzsment érdekében.

08.22-27.

GÓLYATÁBOR

Ha szeretnétek már a beiratkozás előtt megismerkedni leendő betű- és csoporttársaitokkal és minél több hasznos tanácsot kapni az egyetemmel kapcsolatban felsőbb éves instruktoroktól, a Gólyatáborban a helyetek.

09.06.

TANÉVNYITÓ

Évente több ezer hallgató kezdi meg tanulmányait a Semmelweis Egyetem hat karának egyikén, akikkel a tanévnyitó ünnepségen is találkozhattok.

09.09.

ELSŐ NAP AZ ISKOLÁBAN

A szorgalmi időszak minden karon december 13-ig tart, ebben az időszakban sajátíthatjátok el a tudást, ami a demonstrációkra és később a vizsgákra szükséges lesz.

09.09-13.

JEGYZETBÖRZE

Az évkezdéshez az új tankönyvek beszerzése is hozzátartozik, ehhez kínál pénztárcabarát segítséget a Jegyzetbörze, ahol felsőbb éves hallgatók használt tankönyveit vásárolhatjátok meg.

10.03.

GÓLYAHAJÓ

Ha szeretnétek szint vinni a szorgalmi időszakba, a Duna vizén ringatózó Gólyahajón egész este szórakozhattok az évfolyamtársaitokkal és gyönyörködhetek Budapest éjszakai fényeiben.

10.18.

GÓLYABÁL

Az egyetemi évek egyik meghatározó élménye nem más, mint a Gólyabál, ahol a zártkörű program után egész estés koncertek, valamint étel- és italpultok várják az addigra teljes körű egyetemi polgárrá vált elsőéveseket.



REJTVÉNY SAROK

Ha a sok információ, tanács és teendő olvasása során elfáradtál volna, ezek a rejtvények tökéletes kikapcsolódást nyújtanak majd!

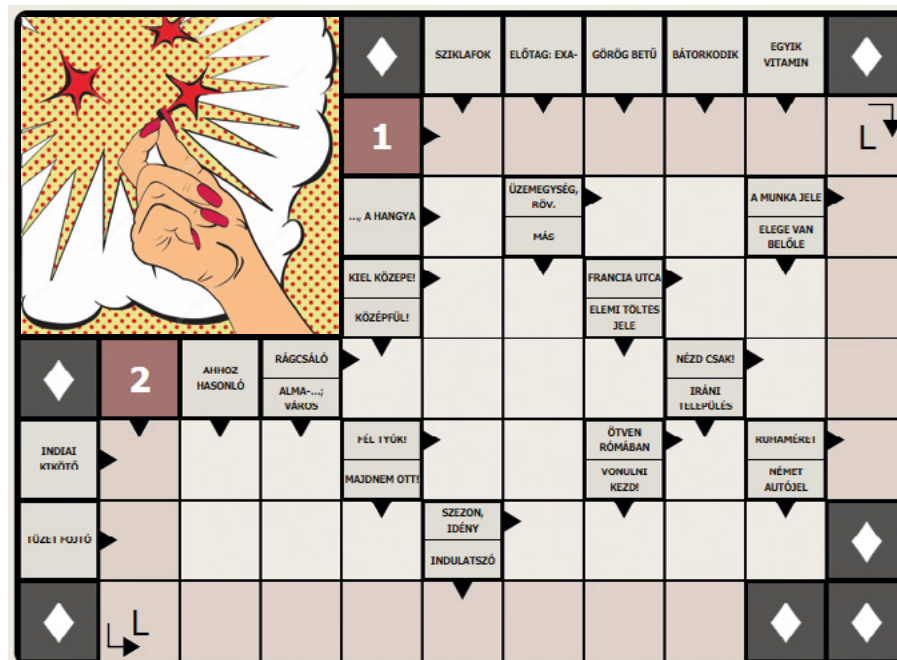
Sudoku

Töltsd ki az üres négyzeteket a hiányzó, 1-től 9-ig terjedő számokkal, és figyelj rá, hogy egyik sorban, oszlopban vagy 3x3-as négyzetben se ismétlődjenek a számok!

	8		7	3	5			9
					2			3
4						5		8
		4						7
	5						4	
3						2		
5		8						4
9			5					
6			1	4	8		7	

Keresztrejtvény

Az alábbi keresztrejtvényben az egyik legnagyobb egyetemi rendezvényünk nevét olvashatod ki, reméljük, Te is ott leszel!





KOS

03.21-04.20.

Életerős és tanulni vágyó jegyként augusztusra a tökéletes választás a Gólyatábor. Egy ametiszt drágakő társaságában, mely harmóniát sugároz számodra, a leghosszabb éjszakákat is képes leszel áttáncolni és átbeszélgetni a legújabb barátaiddal és inst-ruktoraiddal.

BIKA

04.21-05.21.

Bikaként a szerencseszíneid a zöld és sárga, amik az augusztusra jellemző színek. Ezek viselete és látványa is segíteni fog számodra az egyébként lassú döntéshozatalban. Két másodperc alatt eldöntöd, hogy eljössz a Gólyatáborba, és olyan gyorsan megírod a jelentkezési levelet, hogy magadra sem ismersz. Csak így tovább, a hónap további részén is!

IKREK

05.22-06.21.

Nyáron végre mindkét éned nyugodtan kiélhated: a csöndben otthon pihenőt, és augusztusban a társasági pillangót is. Mivel az uralkodó bolygód, a Merkúr a Gólyatábor idején birtokolja a legtöbb energiát, neked sem szabad kihagynod ezt a felejthetetlen hetet!

RÁK

06.22-07.22.

Augusztus éjszakáin az uralkodó bolygód, a Neptun magasan fog járni, úgyhogy felejthetetlen élményekkel leszel gazdagabb. Ehhez csak azt kell tenned, hogy jelentkezsz a Gólyatáborba, ahol pont olyan családi légkör vár majd Rád, mint amelyet ott-hon teremtesz magadnak.

OROSZLÁN

07.23-08.23.

Harcos, erőteljes személyiséged is végre megnyugvásra térhet augusztusban. Azonban az alvó oroszlánt egy nagyszabású esemény ébreszti majd fel a hónap végén, ez pedig nem más, mint a Gólyatábor. Kihívásokat szerető jegyként ott a helyed!

SZÜZ

08.24-09.22.

Kiváló alkalom kínálkozhat a tanulmányaid magasabb szinten való folytatására. Valamilyen formában kapcsolatba kerülhetsz új emberekkel, és ennek legvalószínűbb lehetősége a Gólyatábor, melynek minden pillanatát élvezni fogod!

MÉRLEG

09.23-10.23.

A Vénusz állása miatt majd kicsattansz az energiától. Alig várod, hogy új embereket ismerj meg és életre szóló barátságokat köss a Gólyatáborban. A levegő jegy szülöttként ez most augusztusban játszani könnyedséggel sikerülni is fog, azonban figyelj a jelentkezési határidők betartására.

SKORPIÓ

10.24-11.22.

Augusztusban egyesülnöd kell a saját belső éneddel, hogy saját céljaid elérése hajtja a mindennapjaidat. Ezt legkönnyebben úgy érheted el, ha ellátogatsz egy önfejlesztő-önmegújító Gólyatáborba, és minden percét kiélvezed.

NYILAS

11.23-12.21.

Fortuna keze a Gólyatáborban ér utol, ahol egy felejthetetlen és szerencsében gazdag hetet töltesz el, és hazaérve úgy érzed majd, hogy Nálad szerencsésebb ember nincs is e földkerekségen a sok új élmény és barát miatt, akikkel gazdagodtál.

BAK

12.22-01.20.

A Jupiter, a Vénusz és a Mars Gólyatábor ideje alatti együttállása kitűnő alkalmat teremt arra, hogy ezt az augusztusi hetet életed legfejedhetlenebb időszakává tedd. Ne tétovázz, azonnal kezdj bepakolni a bőröndödbe!

VÍZÖNTŐ

01.21-02.19.

A csillagjegyed stabilitása a Gólyatábor hetén kiemelkedő lesz. Szerencsés kézzel nyúlsz majd pénzügyeidhez, gondtalan és elégedett leszel a táborral, és a sorsba vetett bizalmad tesz majd erőssé!

HALAK

02.20-03.20.

Egyre több önbizalmat fejlesztesz ki magadban, szakmai sikereidre számíthatsz a hónapban. Következésképpen egy feladatnak szenteled magad, és az nem más, mint részt venni a Gólyatáborban, és ebben igazi mesterré válsz majd.



AZ IÖCS

INSTRUKTOR ÖNTEVÉKENY CSOPORT

IKK AZOK AZ INSTRUKTOROK?

Felsőbb éves hallgatók vagy akár már végzett öregdiákok?
Örök gyerekek, akik önfeledten tudnak játszani?
Egyetemisták, akik segíteni szeretnének?
Öröklélkes, túlbuzgó fiatalok?
Egy sokszínű, összetartó közösség tagjai?
Ezek mind és ennél még sokkal többek.
Mert mi Érted, Értetek, a Gólyáért vagyunk.

Segítünk Neked megtenni az első lépéseket az Egyetem kapujában, legyen szó beiratkozásról, könyvvásárlásról, tanulásról vagy épp kapcsolódásról. Amellett, hogy megmutatjuk a leggyorsabb utakat az egyetemi épületek és a Neptun útvesztői között, rengeteg programmal várunk az első félévedben. Hónapokon át készülünk a Semmelweis Egyetem Gólyatáborára, hogy élményekkel teli, feledhetetlen hat napban legyen részed és reméljük, hogy egy összetartó csapatként érkeztek haza, hogy beleszobbanjatok az első egyetemi évekbe. Életre keltjük a Jegyzetbörzét, ahol jutányos áron szerezheted be tankönyveid. Elviszünk az Ökorsütésre, ahol egy tábori hangulatot idéző éjszakát töltünk el. Együtt szállunk a Duna vizére a Gólyahajó fedélzetén, hogy úgy lásd a várost, ahogy kevesen. Végül a legendás Semmelweis Gólyabál zárja a programok sorát. Mégis mi a különleges ezeken a programokon? Hogy ezeken a rendezvényeken mindent mi csinálunk, teljesen önkéntes alapon.

„Hogy miért csináljuk mindezt?”

A válasz számunkra egyszerű. Mert minket is lelkes instruktorok fogadtak, akiknek köszönhetően varázslatos dolgokat éltünk át, akiktől megtanultuk, hogyan adjuk át mindezt a következő generációknak, köztük Neked. Mert mi is átértük, hogy mennyivel könnyebb úgy nekikezdeni ennek a kalandnak, ha mellettünk állnak és támogatnak, velünk örülnek és velünk sírnak. Mert élmény közösen elképzelni, megtervezni, aztán létrehozni valamit. Élmény felépíteni egy rendezvényt és együtt végigdolgozni. Varázslatos látni azokat az „öreg instruktorokat”, akik már a gyermekeiknek mesélik a meghatározó pillanatokat, amiket együtt, az IÖCS-ben éltek meg. És élmény néha újra gyerekké válni, énekelni és játékokat játszani, kicsit megörülni, aztán komolynak lenni. Nagyokat álmodni és megvalósítani azokat. Tanulni egymástól, a másiktól és magunkról. Élmény együtt nézni a napfelkeltét egy felejthetetlen Gólyabál után. Mert instruktornak lenni életforma.

Ha Téged is magával ragad ez az érzés, olyan közösség tagja lehetsz, ahol először ismerősökre, haverokra, később pedig akár életre szóló barátokra is lehetsz. Mert az IÖCS egy kapaszkodó a Gólyáknak, ugyanakkor egy biztos pont a tagjainak. Az a védőháló, melybe bátran beledőlhetsz. Mert együtt jobb.

Várunk Téged, hogy mindezeket közösen éljük át!

Sok szeretettel:
Leendő Instruktoraid



„Mind testvérek vagyunk,
együtt nevetünk, együtt sírunk.
Együtt a mesés instruktorok,
a szívem mosolyog, ha Rátok gondolok.”
(Instruktor Rap Crew)

Végezetül álljon itt az IÖCS vezetőségének névsora:

ELNÖK
ALELNÖK
KÉPZÉSSZERVEZŐK
GÓLYATÁBOR-SZERVEZŐK
GÓLYABÁLSZERVEZŐK

Suszterics-Fülöp Noémi
Bódis Bendegúz Béla
Bartek Virág Zella, Gátsik Lili Eufrozina
Csik Szimonetta Emese, Eszenyi Zsófia Amábel
Barna Anna Vitália, Náda László Árpád

Bővebb információkat itt olvashatsz rólunk: iocs.hu és facebook.com/instruktorok
Ha pedig már a golya.iocs.hu honlapot is megnéztél, de még mindig maradtak megválaszolatlan kérdéseid, instruktoraid a Gólyatáborban mindenre választ adnak!

iocs.hu, golya.iocs.hu
facebook.com/instruktorok
facebook.com/semmelweisgt
instagram.com/iocs_official



