gólyahír

AZ IÖCS KIADVÁNYA — GOLYA.IOCS.HU

#46 GÓLYATÁBOR
TATA I AUG I 2020

gólyahír

TARTALOM

MIRŐL SZÓL EZ AZ ÚJSÁG? 2
TÁBORI KEDVCSINÁLÓ 3
REKTORI KÖSZÖNTŐ 4
AZ IÖCS KÖSZÖNTŐJE 8
A HÖK KÖSZÖNTŐJE 9
INTERJÚ GYŐRFI PÁLLAL 10
250 ÉVES A SEMMELWEIS 12
SEMMELWEIS A WEBEN 16

EGYETEMI KAROK 18
TANULMÁNYI KÉRDÉSEK 22
TANULMÁNYI OSZTÁLYOK 26
TÚLÉLŐKÉSZLET 29
TANKÖNYVEK 32
SOTEOLÓGIA 34
TDK 35

ÉPÜLETEK 36
KÖNYVTÁRAK 44
KOLLÉGIUMOK 48
TEKERGŐK TÉRKÉPE 52

ALL YOU CAN EAT/DRINK 54
SPORT 58
VÉRADÁS, PLAZMAADÁS 62
ŐSSEJTDONÁCIÓ 63
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS 64
MEDDIG AKAROD MAGAD JÓL ÉREZNI A BŐRÖDBEN? 65
TOURIST MODE 66
KULTÚRA 68

MENTÁLHIGIÉNÉ 71
TANULÁSTECHNIKA 72
SCREENTIME 74
AMIT NEM MERTÉL MEGKÉRDEZNI 76
HALLGATÓI SZERVEZETEK 79

KIADÓ
Instruktor Öntevékeny Csoport

FELELŐS KIADÓ
Bódis Bendegúz

FŐSZERKESZTŐ
Ozsvári Laura Nóra

FŐSZERKESZTŐ-HELYETTES
Rohács Diána

SZERKESZTŐK
Baka Máté, Bilá Alexandra, Biró Noémi, Gátas Eszter, Gulyás Gábor Máté, Kovács Gergő, Krizsán Alexandra, Molnár Orsolya, Rosta Zoltán, Szerdahelyi Virág Panka

OLVASÓSZERKESZTŐK
Bagoly Boglárka, Bartek Virág, Bódis Bendegúz, Boros Kinga, Domokos Zsófia Odett, Eszenyi Zsófia, Gombkötő Emma, Kismarjai Kata, Krupa Zsófia, dr. Kiss Boldizsár, dr. Parrag Hanga, dr. Tamássy Zita

FOTÓK
dr. Kovács Bernadett, Kovács Attila, Mozgókép Alkotó Kreatív Instruktorok

A kiadványban szereplő fotókat részben a Szinapszis szerkesztősége és az SE Kommunikációs és Rendezvényszervezési Igazgatósága bocsátotta rendelkezésünkre.
A Gólyahír 46., átdolgozott kiadása. Megjelent 2020-ban az Instruktor Öntevékeny Csoport gondozásában.
A megjelenő cikkek nem minden esetben tükrözik a szerkesztőség és a felelős kiadó véleményét.

KÖSZÖNTŐ

Mit rejtenek ennek az újságnak a lapjai?

A tapasztalatainkat, a "bárcsak-tudtam-volna-előre" élményeinket, 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 helyetekben lenni. Mi is épp úgy éreztük magunkat, akárcsak Ti: hihetetlenül boldogan, de kicsit félve, hogy most mégis mi következik. Megannyi kérdés kavargott a fejünkben, amiket nem is tudtuk, kinek tegyünk fel. Hát erre szolgál ez a kis újság. Az első kapaszkodó az egyetemi életetekben, amit még rengeteg segítség fog követni instruktoraitoktól, hallgatótársaitoktól. Reméljük, számotokra is hasonlóan hasznos és érdekes lesz, mint nekünk volt, és írásaink segítségével nyugodt szívvel fogtok belevágni a nagybetűs Egyetemi Életbe!

Szeretettel: *A szerkesztők*

TÁBORI KEDVCSINÁLÓ

Először is engedjétek meg, hogy gratuláljunk a sikeres felvételitekhez, és sok szeretettel meghívjunk a 250 éves Semmelweis Egyetem 2020-as Gólyatáborába! A táborba, ahol felszabadultan lazíthattok a pörgős egyetemi élet indulása előtt, ahol találkozhattok jövendőbeli csoporttársaitokkal, ahol életre szóló barátságokat köthettek és ahol minden kérdésetekre választ kaphattok.

Száz szónak is egy a vége: gyertek el és csobbanjatok velünk az egyetemi élet tengerében!

Az egyetem életetek egyik legnagyobb kalandja lesz!

Üdvözlünk leendő instruktoraitok nevében is,
Boros Kinga és Domokos Zsófia Odett
A Gólyatábor szervezői

REKTORI KÖSZÖNTŐ

DR. MERKELY BÉLÁVAL, A SEMMELWEIS EGYETEM REKTORÁVAL BESZÉLGETTÜNK

Rendkívüli körülmények között, soha nem látott járványhelyzetben zárhattuk le az előző tanévet, és várhatóan hasonló helyzetben, de felkészültebben kezdjük a következőt. Interjúnk készítésekor nem tudhatjuk még pontosan mikor kell szembe néznünk a vírus második hullámával. Milyen tanulságai lehetnek az elmúlt időszaknak meglátása szerint a hallgatók számára?

A rendkívüli helyzetekben, változó körülmények között való gyors reagálás és helytállás egy olyan képesség, amelyre a mi hivatásunk gyakorlása során sokszor szükségünk van. Az új koronavírus megjelenése kapcsán mindannyiunknak tanúbizonyságot kellett tenni e képességünkről. A Semmelweis Egyetem országos szinten kiemelt szerepet vállalt a járvány elleni védekezésben, a koronavírus elleni harc élére állt a maga eszközeivel. Az átalunk vezetett, a négy orvosképző egyetem és a Központi Statisztikai Hivatal részvételével megvalósuló H-UNCOVER országos, reprezentatív koronavírus szűrővizsgálat nemzetközi szinten is egyedülálló eredményei a hazai védekezésben meghatározó szerepet játszottak.

fotó: **Kovács Attila - Semmelweis Egyetem**

Emellett egyetemi szinten a járvány betegellátást és oktatást érintő kihívásaival is sikeresen meg kellett küzdenünk. A Semmelweis Egyetemen folyamatosan magas színvonalú volt a képzés; ami távoktatás keretében megvalósítható volt, azt zökkenőmentesen áttettük online platformra, de a gyakorlatok feltételeit is megteremtettük, hiszen az orvos- és egészségtudományi képzés elképzelhetetlen gyakorlati oktatás és gyakorlati vizsgák nélkül. Elsősorban a végzős hallgatóknak kiemelt lehetőséget biztosítottunk, hogy önkéntes munka keretében el tudjanak helyezkedni az egyetem klinikáin, és rendkívül fontosnak tartom, hogy hallgatóink magas számban éltek is ezzel. Azt gondolom, ez az időszak szakmai szempontból is emlékezetes marad mindannyiunknak, hiszen ez az első olyan járvány, aminek alakulását szinte percről-percre követte, követi az egész világ. Hallgatóinkat is többször tájékoztattuk online konferenciák, fórumok keretében a legaktuálisabb helyzetről. Az, hogy rövid idő alatt miként változott és gyarapodott a koronavírussal kapcsolatos tudásunk, jól szimbolizálja, milyen dinamikusan bővülnek az ismeretek, a tudás az orvos- egészségtudományi területen. Az interjú készítésének pillanatában úgy gondoljuk, hogy a következő félévben az előadásokat továbbra is online, a Zoom rendszeren keresztül tartjuk meg, míg a szemináriumi órák, illetve a gyakorlat személyes jelenlétet kíván. Minderről időben kapnak majd tájékoztatást. Azt biztosan kijelenthetem, hogy felkészültünk a vírushelyzet által teremtett folyamatosan változó környezetre. A hazai felsőoktatási intézmények közül ugyanis a Semmelweis volt az, mely leggyorsabban állt át a Harvard által is használt online, tanulmányi modellre.

Az új koronavírus okán kialakult helyzet miatt nem zárult le az elmúlt tanévvel az egyetem 250 éves jubileumának ünnepe. Miként érinti ez a következő tanévet?

A 2019/20-as tanévben ünnepeltük a Semmelweis Egyetem alapításának 250. jubileumi évét, amelynek programjait és fókuszait valóban jelentősen átrendezte az új koronavírus megjelenése. Éppen ezért úgy döntöttünk, hogy meghosszabbítjuk a jubileumi időszakot és megünnepeljük a most induló tanévet is, amely éppen a 250. lesz. Az ünnepi év elmaradt rendezvényeit a következő tanév során szervezzük meg, és folytatunk néhány, a jubileumi évben hagyományossá vált eseményt. Így tehát a most Semmelweis Polgárrá váló hallgatóinkat is jubileumi időszakban érkeznek hozzánk.

Ön 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 nagyapám belgyógyász volt. Így áttértem biológia és fizika fakultációra, majd gimnázium után egyből felvettek az akkori nevén a Semmelweis Orvostudományi Egyetemre.

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

A felvételiről 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 Nagyvárad 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 amellett, 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 ta-

nítottak. 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 évei 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 javaslom senkinek. Meggyőződésem, hogy a sport mellett jobban lehet tanulni.

Hogy telik egy napja, van-e valamilyen napi rutin és mennyiben változtatta ezt meg a COVID-19 kapcsán kialakult helyzet?

Ötkor 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 műtétjeim. 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 orvoskolléga. Természetesen a legtöbb játékos fiatal orvostanhallgató és gyógyszerészhallgató, 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. Ez volt a koronavírus megjelenése előtti napirendem, a járványhelyzettel ugyanakkor természetesen átrendeződött az egész életünk, ami nálam még több munkát jelent. Az elmúlt időszakban a feladataim nagy részét az ezzel való szembenézés teszi ki, klinikai járványelemző munkacsoportot vezetek, napi szinten visszajelzést adok a döntéshozóknak, és rektorként, egy nagy intézmény vezetőjeként, valamint kardiológusként is jelentős kihívásnak tekinthető ez az időszak.
A járványidőszakot teljes egészében az egyetemen, főként a klinikámon töltöttem. A kollégáimmal együtt én is szembenéztem a vírussal: soha ilyen sokat nem viziteltem, nem tartózkodtam az osztályon és nem végeztem ennyi műtétet. Ott akartam lenni, erőt akartam adni a munkatársaimnak is.

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 halmozott 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 két éve, 2018. július 1-je óta látom el. Ezelőtt rektorhelyettes voltam, de nyilvánvalóan egészen más az, amikor fölötted már senki sem fogja megoldani helyetted 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 huszonkétezer Semmelweis Polgár van.

A rektorságot egy fontos eszköznek tartom azért, hogy közösen a Semmelweis Polgárokkal ebből az egyetemből egy sokkal jobb intézményt teremtsünk. Rektorhelyettesemmel, 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. Paradigmát 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. A 2019/20-as jubileumi tanévünk egyik legjelentősebb lépésének tartom, hogy az Általános Orvostudományi és a Fogorvostudományi Karon megtörtént a kurrikulum gyakorlatorientált reformja, amely elindult a Gyógyszerésztudományi Karon is és a többi képzési területünkön is hamarosan megvalósul.

Mi a véleménye a Semmelweis Gólyatáborról?

Már több mint egy évtizede járok a Gólyatáborba, kezdetben mint a Tudományos Diákköri Tanács elnöke, illetve az utóbbi években, mint rektorhelyettes is. Az idei lesz a harmadik Gólyatábor, amikor már rektorként köszönhetem a gólyákat. Mindig figyelem a fiatalokat, a csillogó szemeket vagy épp azt, hogy ki mennyire kialvatlan. A Gólyatábort 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?

A már érintett, gyakorlatorientált tantervi reformhoz kanyarodnék vissza, több karunkon ez lesz a második év, amikor már eszerint folyik a képzés, míg másol most kerül bevezetésre teljes egészében. 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 szakrendelőkben vagy a kórházakban, gyógyszertárakban, valamennyi egészségügyi szolgáltatás terén. Ehhez egy- séges 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, a jelen fejlesztései pedig azt vetítik előre, hogy egy infrastrukturálisan megújult, megerősödött Semmelweis Egyetemen fejezik be a pályafutásukat, úgyhogy ehhez kívánok nekik sok erőt, egészséget és azt, hogy szeressék, amit választottak.

A HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT KÖSZÖNTŐJE

Tisztán emlékszem a Semmelweis Egyetemhez fűződő első emlékeimre. A sikeres felvételről szóló sms-re, melyet büszkén küldtem tovább szeretteimnek - a családomból senki sem dolgozik az egészségügyben, de mindig is nagyra tartották az ott dolgozókat. A Gólyatáborra, ahol az első egyetemi barátaimmal megismerkedhettem, akikkel később együtt éltünk meg könnyebb és nehezebb pillanatokat az elkövetkező időkben. Hamar rájöttem, hogy számomra a Semmelweis Egyetem többet jelent, mint egy intézmény, ahová be kell járnom minden nap. Ezt az egyetemet és annak összes hallgatóját és dolgozóját ma már a családomnak érzem. Egy összetartó közösség, melynek előrehaladásáért én is sokat kívánok tenni - ezért kezdtem el dolgozni a Hallgatói Önkormányzatban. Szívből gratulálok minden újonnan felvételt nyert Hallgatótársamnak! Nemcsak azért lehettek büszkék magatokra, mert az ország legkiválóbb egyetemén gyarapíthatjátok tovább tudásotokat, hanem azért is, mert biztosra mondhatom, hogy egy összetartó közösség tagjai lesztek. Semmelweisesnek lenni több, mint jogviszony kérdése. Semmelweisesnek lenni életérzés, amely elkísér az egyetem utáni években is. Kívánom minden Gólyának, hogy hasonlóan hozzám, internalizálni tudja a későbbiekben ezt az érzést.

A Hallgatói Önkormányzat elnökeként alázattal kívánok mindent megtenni azért, hogy a hallgatói élet napról-napra jobb legyen egyetemünkön - a Ti beilleszkedéseteket, az egyetemi életformára való áttérés megkönnyítését kiemelt feladatunkként kezeljük. Igyekszünk minél színesebb programokat szervezni, és minél magasabb színvonalon képviselni érdekeiteket, véleményeteket az egyetem vezetése előtt.

Az egyetem 250. jubileumi tanévében kezdhetitek meg a felkészülést arra a hivatásra, melyet választottatok. Kívánok ehhez sok erőt, kitartást és mindenekelőtt azt, hogy szeressétek azt, amit választottatok - ha ez teljesül, úgy egy könnyű és boldog út elején álltok most.

Tripolszky Bálint
a Hallgatói Önkormányzat elnöke

AZ INSTRUKTOR ÖNTEVÉKENY CSOPORT KÖSZÖNTŐJE

Kedves frissen felvett hallgatók, azaz kedves Gólyáink!

Szívből gratulálok az eredményes érettségi vizsgákhoz és a sikeres felvételihez. Egy olyan kapu nyílt ki most előttetek, ami mögött még nem is sejtitek, micsoda világ tárul fel: a rengeteg tudás, lehetőség, program és a sok jó barát, élmény és fejlődés még mind előttetek áll, rátok vár. Én, így lassan az egyetem végéhez közeledve szívesen visszarepülnék az időben újra átélni, milyen volt először belépni a Nagyvárad téri Elméleti Tömb ajtaján, vagy kissé félve bemenni az első előadásra.

Az első egyetemi év szerintem egy ember életében az egyik legcsodálatosabb, de leginkább próbatételekkel teli időszak. Kiszakadtok a megszokott életetekből, környezetetekből, a rutinotokból, és szeptembertől megteszitek az első lépést nemcsak a felnőtté válás, hanem egy egészségügyi karrier útján is. A Semmelweis-család részévé válni egy olyan megtiszteltetés, ami elkísér majd egy életen át, ezért nagy boldogság, hogy Titeket is magunk között köszönthetünk.

Az Instruktor Öntevékeny Csoport elnökeként többek között velem is találkozhattok majd a Gólyatáborban. Több száz instruktorral együtt azért munkálkodunk egész nyáron, hogy ezek a napok Nektek is legalább olyanok, de ha lehetséges, még jobbak legyenek, mint amilyenek nekünk, nekem voltak. Megismerkedtek a jövőbeli csoporttársaitokkal, más karra felvett gólyákkal és az instruktoraitokkal, akik segítenek Nektek eligazodni az egyetem útvesztőjében és átsegítenek a kezdeti nehézségeken úgy, ahogy minket is átsegítettek annak idején az idősebb instruktorok. Kérjétek őket, hogy meséljenek az élményeikről, tapasztalataikról, és éljetek át minél több mindent, hogy később tudjatok mesélni!

Kívánok Nektek boldog, élményekkel teli egyetemi éveket, és remélem, találkozunk a Gólyatáborban! Addig pedig jó pihenést, élvezzétek a nyarat és a napsütést!

Bódis Bendegúz
az Instruktor Öntevékeny Csoport elnöke

INTERJÚ

GYŐRFI PÁLLAL

Az Országos Mentőszolgálat szóvivőjével

Miért döntött az egészségügyi pálya mellett?

Azért, mert már gyermekkoromban is "segítő személyiségű" ember voltam.
Ráadásul közel laktunk a Markó utcához - ahol a központi mentőállomás van -, így a belső indíttatás és a gyermeki érdeklődés összetalálkozott. Már öt-hat éves koromtól fogva mentős akartam lenni, ez nem volt kérdés. A gimnázium után aztán orvosira jelentkeztem, de nem vettek fel, így először mentőápolóként dolgoztam az Országos Mentőszolgálatnál, majd mentőtisztként. Mentőtiszti diplomámat a Hajnal Imre Egészségtudományi Egyetemen - HIETE - szereztem.

Egyetemi évek alatt milyen szabadidős tevékenységeket csinált?

Még tizenhat éves koromban, a gimiben, megalapítottuk a "Madártej" zenekart. Akkor a haverokkal sokat szórakoztunk, koncerteztünk, buliztunk. Aztán munka mellett tanultam és nem volt nagyon időm rendszeres szabadidős tevékenységekre, de számomra a munka mindig hobbi is volt. Szerencsém van ilyen szempontból is... persze sok kisebb-nagyobb jó döntés is segített.

Mi volt a kedvenc élménye a Semmelweis Egyetemen?

Az első felsőfokú képesítésemet a mentőtiszti főiskolán szereztem, akkori nevén a Haynal Imre Egészségtudományi Egyetemen. A mentőtiszti munkakört kevesen ismerik Magyarországon, pedig hungarikum. A főiskolán az orvosi egyetemekhez hasonló képzésen vettünk részt, olyan dolgokat is megtanítottak, amelyek egyébként orvosi kompetenciához kötődnének. Ezzel a végzettséggel én egy sürgősségi helyzetben szinte minden olyan beavatkozást elvégezhetek, amiket egyébként csak orvos végezhetne.
A második diplomámat szereztem a Semmelweis Egyetemen, mint mentálhigiénés szakember. Sokat tanultunk a lelki folyamatokról, a lelki egészségről, megismertük a gyógyító szavak világát. Ez jól illeszkedett ahhoz, amit csináltam, hiszen sok olyan mentő eset van, ahol nincs szükség valódi életmentésre, itt pedig megtanultam, hogyan lehet szavakkal segíteni. Emlékszem, akkoriban ennek a képzésnek a nagy részre a TF-en (Testnevelési Főiskolán) zajlott. Akkoriban a sport nem volt hangsúlyos része az életemnek, de amikor ott voltam, igazi sportembernek éreztem magam. (-nevet)

Mit csinált a kijárási korlátozás alatt?

A híres mondatom ugye így szólt: "Aki teheti, maradjon otthon". Ezt ugye jó páran nem tehették meg, bolti eladók, buszvezetők, egészségügyi dolgozók... Nem tehettem meg én sem. Be kellett járnom dolgozni, itt voltam a mentőállomáson, de természetesen a fontos korlátozásokat - maszk viselése, kézfogás mellőzése, távolság megtartása - mi is betartottuk. Igyekeztem nagyon odafigyelni, hogy a családomnak se legyen baja.

Milyen érzés, hogy ennyien megismerték a nevét?

Megtiszteltetés volt, hogy én lehettem a lakossági kampány arca. Végre nem utólag kellett beszélnem balesetekről, hanem a megelőzés fontosságára hívhattam fel a figyelmet. Tizennyolc év mentőszolgálati pályafutás után ez egy visszaigazolás is volt nekem, azt mutatja, hogy meg tudtam őrizni a hitelességemet.
Korábban azt gondoltam, hogy ismertség szempontjából már "elértem a csúcsot", de most jöttem rá, hogy még nagyságrendekkel is van feljebb.
Szigorú dolgokról beszéltem, de mégis pozitív figuraként maradtam meg az emberek szemében. Ami számomra meglepő volt, hogy olyan társadalmi csoportokhoz, korosztályokhoz is eljutottam, amire nem számítottam. Ilyenek például a gyerekek. Számukra egy mesefigura lettem, az ő animális gondolkodásukban így jelentem meg. Sok levelet és üzenetet kapok, amiben kérdezik, hogy: "Pali bácsi mikor fog újra mesét mondani?!".

Mivel telik egy napja?

A munkámban sok dolog van, amit szeretek. Az egyik, hogy nincs két egyforma nap. Nagyon változó programjaim vannak, ami nekem jó, mert ilyen típusú ember vagyok. Sokan ezt nem szeretik, mert a munkában kiszámíthatóságra vágynak. Szeretik tudni, pontosan mikor kapják meg a kajájukat, vagy, hogy hol kell lenniük jövő csütörtökön. Amivel semmi baj nincs. De én nem ilyen típusú ember vagyok. A mentőpalotában irodában dolgozom, de szép számmal vannak külső megbeszélések, forgatások is. Van egy dinamikus naptáram, amibe a kolléganőim írnak, segítenek, mikor hol kell lennem. De ha van például egy tömegbaleset, azzal azonnal foglalkozni kell. Változatos és nem lehet kiszámítani. Ahogy a betegellátásban a diagnózis papíron sokszor ugyanaz, de nincs két egyforma eset, úgy nálam sincs két egyforma nap.

Mit üzenne a leendő egészségügyi dolgozóknak?

Négy gyermek apukája vagyok. Sokat gondolkozom azon, hogy a kicsiknek mit tanácsoljak, merre orientáljam őket. A világ gyorsan változik, nem lehet tudni, hogy tizenöt év múlva milyen szakmák lesznek a "jó szakmák". Viszont az egészségügy nagyon szép és időtálló feladat. Mindig szükség lesz azokra, akiknek a szíve és a lelke a gyógyításban van.

250 YEARS OF SEMMELWEIS UNIVERSITY

1769 – 2019

250 ÉVES A SEMMELWEIS EGYETEM

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

A Semmelweis Egyetem a 2019/20-as tanévben alapításának 250. évfordulóját ünnepelte. 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 orvosképző intézménye.

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

"Amellett, hogy ez egy nemzeti szinten is jelentős jubileum, hiszen a szervezett, folyamatosan működő magyar orvosképzés 250 éves évfordulóját ünnepeljük, kiváló alkalom a belső egyetemi Semmelweis-közösség erősítésére, tradíciók újraélesztésére, értékteremtő folyamatok elindítására" – mondta a jubileumi ünnepségsorozat 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 2020. évi Semmelweis napi ünnepségen Prof. Dr. Merkely Béla rektor bejelentette, hogy az alapítás 250 éves évfordulója után a most következő 250. tanévet is megünnepli az egyetem, így továbbra is tart a jubileumi időszak.

"Korábbi, talán ma naivnak tűnő terveink szerint a 2020. évi Semmelweis napi ünnepségünk lett volna egyetemünk 250. jubileumi ünnepségének záró rendezvénye. Míg a tanév első felében számos nagyszabású eseménnyel emlékezhettünk alapításunk 250. évfordulójára, addig a tanév második felét – egyben az új évtized kezdetét – beárnyékolta az új típusú koronavírus miatti pandémia, ezért az ünnepi évünk elmaradt rendezvényeit a következő, vagyis egyetemünk 250. tanéve során szervezzük meg, illetve folytatunk majd néhány, a jubileumi évben hagyományossá vált eseményt." - mondta Prof. Dr. Merkely Béla Rektor Úr.

MIRKOVSZKY GÉZA (1855–1899)

NYÁRI EGYETEM

Tavaly került először megrendezésre a szeptember elején tartandó oktatási program hét, melynek keretében számos kerekasztal-beszélgetést hallgathattak meg az érdeklődők különböző témákban, nyári egyetem jelleggel. A témák között szerepelt egyebek mellett a kurrikulum megújításáról szóló kerekasztal beszélgetés, a nemzetköziség, a történeti és művészeti hagyományok, továbbá a magyar orvosi nyelv kialakulása is. A nagy sikerre való tekintettel a rendezvényre a 2020/21-es tanévben is lehet számítani, részletek hamarosan érkeznek.

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

SEMMELWEIS EGÉSZSÉG NAPOK

A 250 éves Semmelweis Egyetem Semmelweis Egészség Napok néven interaktív, népegészségügyi tematikájú, ingyenes családi programsorozatot indított a nagyközönség részére. 2019 szeptembere és 2020 februárja között havonta jelentkező interaktív, edukációs tartalmú programokra vártuk a lakosságot a Semmelweis klinikáin. A programokba a hallgatók is bekapcsolódhattak, segítették a szervezésben érintett orvosokat, ápolókat.

2020 nyarától a programok online folytatódtak. Oktatóvideókkal, bemutatókkal, betegségcsoportokra szabott, kis létszámú konzultációkkal, előadásokkal, tanácsadással várjuk az érdeklődőket. A programsorozat még most is hatalmas sikerrel fut, szinte minden előadás teltházas.

A rendezvényekről itt olvashattok:

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

SEMMELWEIS A WEBEN

A XXI. században friss egyetemistaként nem lesz újdonság Nektek, hogy rengeteg információt megtaláltok az interneten. Nincs ez másképp az egyetemi élettel kapcsolatban sem. Manapság már nemcsak a hivatalos honlapok, de Facebook, Youtube és Instagram oldalak is hiteles és hasznos források lehetnek számotokra, főleg, ha a megfelelő felhasználókat követitek. Összegyűjtöttük nektek a szerintünk legfontosabb, illetve leghasznosabb egyetemi oldalakat, amiket bátran böngészhettek.

semmelweis.hu
Az egyetem hivatalos honlapjáról elérhető minden kar saját oldala, illetve rengeteg hasznos és átfogó információ található az egyetemről. Az oldal ezen kívül szinte bármilyen kérdéseteket megválaszolja, legyen az kutatással, betegellátással vagy az aktuális hírekkel kapcsolatos.

facebook.com/semmelweisegyetem
A legfrissebb, hiteles híreket az egyetemünk Facebook oldalán is megtaláljátok. Érdemes minél hamarabb belájkolni az oldalt, hogy minden új információról első kézből értesüljetek.

youtube.com/user/semmelweisuniversity
A legkedveltebb videómegosztón is jelen van egyetemünk egyre több tartalommal. Ismeretterjesztő videók, kari bemutatkozó kisfilmek és oktatóvideók is felkerülnek a csatornára, de jubileumi tanévnyitót is visszanézhetik az érdeklődők.

instagram.com/semmelweis_egyetem
Egy kevésbé kötött formája a hírszerzésnek az Instagram, ahol leginkább érdekességeket találtok az egyetemi élettel kapcsolatban, de a legfontosabb felhívások, közlendő információk ide is kikerülnek.

semmelweis.hu/alumni
Bár elérhető az egyetemi honlapról, de mindenképp megérdemli, hogy a felsorolásunk része legyen a Semmelweis Alumni. Szolgáltatásaikkal, rendezvényeikkel, kommunikációs felületeikkel szeretnék erősíteni a jelenlegi és volt hallgatók kötődését az Egyetemhez. Őket is megtaláljátok Instagramon, érdemes követni munkásságukat.

semmelweis.hu/250
Itt megtaláltok mindent, ami a 250. jubileumi évhez kapcsolódik. A eseménynanaptár mellett megtalálhatjátok az egyetem részletes történetét, illetve beszámolókat olvashattok a már lezajlott eseményekről.

semmelweis.hu/hok
A Hallgatói Önkormányzat oldala elérhető az egyetemi honlapról is, de kiemeltük nektek, hogy biztosan ne kerülje el a figyelmeteket. Itt további hasznos linkeket találhattok, valamint írhattok is nekik bármilyen kérdéssel, ami felmerül bennetek.

facebook.com/studentsofsemmelweis
A Semmelweis Egyetem Hallgatói Önkormányzatának hivatalos Facebook oldalán olvashattok a hallgatói mindennapokat leginkább érintő aktualitásokról, valamint első kézből értesülhettek különböző izgalmas eseményekről is. Itt is gyors válaszra számíthattok, ha bármilyen problémába ütköznétek.

instagram.com/studentsofsemmelweis
Kicsit kötetlenebb formában az Instagramon is megtaláljátok a Hallgatói Önkormányzatot. Ezen a platformon is folyamatos a tájékoztatás az egyetemet érintő ügyekben, valamint a főbb egyetemi eseményekről készítenek egy rövid képes beszámolót, amit utólag bármikor elolvashattok.

iocs.hu
Az Instruktor Öntevékeny Csoport egy olyan szervezet, mely az egyik legnagyobb szerepet fogja betölteni az egyetemi életetekben. Ha esetleg az instruktor élet érdekel titeket, vagy csak az, hogy kik is állnak a Gólyatábor, a Gólyabál és rengeteg más esemény mögött, akkor mindenképp figyelmetekbe ajánljuk ezt a honlapot is.

facebook.com/instruktorok
Szintén az IÖCS-ről és minden hozzájuk kapcsolódó rendezvényről ezen az oldalon találtok bővebb infókat. Itt kerülnek meghirdetésre a legnagyobb eseményeik, mint például a Semmelweis Gólyabál, a Nemzetközi Karnevál vagy az Instruktorképzés.

instagram.com/iocs_official
Természetesen az instruktoroknak is van Instagram oldala, ahol szintén minden információt megtaláltok, ami fontos lehet velük kapcsolatban.
Az oldal hangulata azonnal magával tud ragadni.

+ 1
Minden kar minden évfolyamának vannak zárt Facebook-csoportjai, így nektek is lesz. Ezen a platformon már nemcsak információkat kaptok, hanem egymásnak is tudtok segíteni.

Rengeteg különböző jellegű információhoz juthattok ezen linkek segítségével, de tudjuk, hogy feltaláljátok magatokat, és jó egyetemistaként, kezetekbe véve az irányítást felfedezitek majd a Semmelweis Egyetem minden titkát az online világban is!

AZ EGYETEMI KAROK BEMUTATÁSA

ÁOK - ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Dékán | **Dr. Kellermayer Miklós**

Az Általános Orvostudományi Kar az egyetem legnagyobb és legrégebbi kara, évfolyamonként átlagosan 350-400 hallgatóval. A nagy létszám miatt az évfolyam két részre van osztva, egy első és egy második évfolyamfélre. Ezeket további 45-60 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 megtörténik a csoportok felosztása a Dékáni Hivatalban. Ez azért fontos, mert az elkövetkező pár év nagy részét a csoportotok tagjaival töltitek majd. Az oktatás még kisebb, körülbelül 15-20 fős csoportokban zajlik. 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. Az első év után találkozhattok először a kórházi élettel a négy hetes ápolástan gyakorlat keretein belül. A harmadév lesz a preklinikai év, mikor mikrobiológiával, patológiával, kórélettannal és gyógyszertannal fogtok foglalkozni, tehát a beteg szervezetben lezajló folyamatokat ismerhetitek meg. A tanévet követően belgyógyászat gyakorlaton lesz lehetőségetek tudásotokat a gyakorlatba is átültetni. Negyedévtől, azaz a klinikai modul kezdetétől a tantárgyak nagy része gyakorlati témájú lesz, a tanórákat pedig a kórházakban fogják tartani. A negyedévet is egy gyakorlat zárja, ami nem más, mint a sebészet. Negyed-, ötöd- és hatodévben tömbösített az oktatás, ami azt jelenti, hogy néhány hétig csak egy tantárgyat tanultok, majd a következő hetekben egy újabbat, és így tovább. Minden tantárgyat vizsga követ majd, így ezekben az években már vizsgaidőszakotok sem lesz. A hatodév is hasonlóan zajlik, minden tantárgyat (ami kb. egy-másfél hónapot jelent) szigorlat zár le.

EKK - EGÉSZSÉGÜGYI KÖZSZOLGÁLATI KAR

Dékán | **Dr. Szócska Miklós**

Egyetemünk egyik legfiatalabb kara, mely idén ünnepli alapításának 10. évfordulóját. Az Egészségügyi Közszolgálati Kar jellemzően társadalomtudományi irányultságú, de hallgatói az orvostudomány és informatika szakterületének alapismereteivel is kapcsolatba kerülnek az alapképzés során, kiegészítve a területet érintő jogi, etikai, közgazdasági, menedzsment, pénzügyi, valamint szaknyelvi ismeretekkel. A sokrétű oktatást - a Semmelweis Egyetem oktatóin kívül -, az Óbudai Egyetem és a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Villamosmérnöki és Informatikai Karának pedagógusai végzik. A hét féléves egészségügyi szervező alapképzést közel 50 fő kezdi 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, életszerű 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 | **Bednárikné dr. Dörnyei Gabriella**

Az ETK Egyetemünk második legnagyobb létszámú kara, ami nem is csoda, hiszen a leendő hallgatók 4 szak, 11 szakirány képzései közül választhatnak. Minden képzés 8 féléven keresztül tart. Vannak olyan szakok, amelyeket csak nappali, másokat csak levelező munkarendben oktatnak és van olyan is, amely mindkét formában elérhető. Talán mondhatjuk, hogy ez a kar a legdinamikusabban fejlődő, hiszen évről évre új képzéseket, szakirányokat indítanak el, követve ezzel az aktuális igényeket.

A Kar központi épülete a Vas utcában található, amelyet 2018-ban egy online szavazás során Budapest legszebb egyetemi épületének választottak. A képzés javarészt itt zajlik, de néhány szakirányt sokszor vendégül lát az Erkel utcai épület is.

Bár a tantárgyi program szakirányonként más és más, kezdetben a fő tárgyak – anatómia, élettan, alkalmazott biológia, mikrobiológia -, többé-kevésbé megegyeznek. Ezeken kívül társadalomtudományi, pszichológia, gazdasági, jogi és etikai ismereteket is elsajátíthattok majd az alapképzés ideje alatt. Az alapozó tárgyakat fokozatosan kiegészítik, majd felváltják a szakspecifikus tárgyak, valamint a gyakorlatok, ezenfelül pedig a legkülönfélébb választható tárgyakkal színesíthetitek látókörötöket és tudásotokat. Az előadásokon az évfolyam teljes létszámmal vesz részt, míg a gyakorlati órák kisebb csoportokban, úgynevezett tankörökben fognak zajlani, ezzel is segítve a hatékonyabb oktatást és tanulást. Szakirányról függően a képzés utolsó féléve-éve már a gyakorlatok jegyében telik, habár időnként vannak konzultációs alkalmak is. A jó nemzetközi kapcsolatok révén lehetőségetek lesz más országban is szakmai gyakorlaton vagy továbbképzéseken részt venni, amelyet érdemes kihasználni.

FOK - FOGORVOSTUDOMÁNYI KAR

Dékán | **Dr. Gerber Gábor**

A Fogorvostudományi Karra 100-120 hallgatót vesznek fel minden évben. Az előadásokat közösen hallgatja az egész évfolyam, a gyakorlatokon viszont hat csoportra lesztek felosztva, csoportonként 15-17 fővel. Ez azonban csak az első két évben lesz így, hiszen harmadévtől még inkább gyakorlatorientálttá válik a képzés, amely kisebb létszámú csoportokat követel meg. Az ötéves képzés első két évében a tárgyak szinte teljesen átfednek az ÁOK-ral, de már az elejétől kezdve nagyobb hangsúly kerül a fej-nyak régió pontos ismereteinek elsajátítására. Ezen kívül pár bevezető szaktárgy is van, például fogászati általános anyagtan és propedeutika. Első év végén 2x2 hét nyári gyakorlatot kell teljesíteni. Ez két hét odontotechnológia gyakorlatból és két hét fogászati asszisztensi gyakorlatból áll. Az odontotechnológia gyakorlat során megismerkedtek a fogtechnikusok munkájával, ellátogattok az egyetem fogtechnikai laborjaiba, valamint ti magatok is kipróbálhatjátok az egyszerűbb munkafolyamatokat a tanlaborban. Az asszisztensi gyakorlat első hete elméleti előadásokból áll, a második héten viszont hasznosíthatjátok is a hallottakat, hiszen az általatok választott egyetemi klinika asszisztensei lesztek egy kis időre. Itt testközelből láthatjátok a klinikai élet mindennapjait és hasznos tapasztalatokat szerezhettek. Másodévtől fantomfejeken gyakorolhatjátok a preparálást, a lenyomatvételt és a fogtömést. A hatodik szemesztertől kezdve pedig már hús-vér embereket kezelhettek heti két alkalommal. Az utolsó két évben a hangsúly már teljesen a gyakorlati oktatásra helyeződik. Összességében a kurrikulum kialakítása megfelel annak a célnak, hogy a hallgatók minden fogorvosi szakterülettel találkoznak, így a diploma után könnyebb lesz szakirányt választani.

GYTK - GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR

Dékán | **Dr. Antal István**

A SE Gyógyszerésztudományi Kar képzésére minden évben körülbelül 150 jelentkezőt vesznek fel. Ti, akik a 2020/21-es tanévben kezditek meg a tanulmányaitokat, számos újítással találkozhattok a kurrikulum (tanterv) reformnak köszönhetően.

A gyakorlati óráitokat 8 csoportba osztva fogjátok eltölteni, amikbe 16-20-an kerülhettek be. Másodévtől a D1 és D2 megszűnik, de azoknak a hallgatóknak sem szabad szomorkodniuk akik ide tartoztak, mivel egyénileg vagy akár csapatostul is választhatnak, melyik csoport tagjaként szeretnék folytatni.

A képzés osztatlan és öt évig tart. Az első szemeszterben főleg alapozó tárgyaitok lesznek, mint például az általános és szervetlen kémia, biofizika, biológia és matematika. A reform részeként ezen kívül több új tantárggyal is találkozhattok majd a tanulmányotok során. Első évben ilyen lesz például a "Bevezetés a gyógyszerészeti tanulmányokba" és a "Közgazdaságtani alapismeretek".

A gyógyszerészképzés bázisát a Hőgyes Tömb adja, ezen kívül a NET-ben, az EOK-ban és az ELTE-n is lesznek óráitok. Az első félévtől kezdődően a laboratórium gyakorlataitok is elkezdődnek. A másodéves vizsgáktól kezdve minden nyáron négy hetes szakmai gyakorlatot kell teljesítenetek, amelyet közforgalmú patikákban, klinikai gyógyszertárakban, akár különböző gyógyszergyáraknál, cégeknél is megtehettek.

Harmadévtől kezdődően már több olyan tantárgyatok is lesz, amely közelebbi rálátást ad magára a gyógyszerészi hivatásra; hogy néhányat említsünk a teljesség igénye nélkül: gyógyszerkémia és analízis, gyógyszer-technológia, valamint első év helyett a növénytan tantárgy is itt kerül bevezetésre.

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 utolsó sorban az államvizsgáról szól. Viszont megéri végigküzdeni az éveket, mivel végzett gyógyszerészként sok lehetőség tárul majd elétek, és számos szakképzés közül tudtok majd választani, vagy akár tovább is képezhetitek magatokat különböző tanfolyamokon, szakgyógyszerészi képzés által, vagy PhD-n.

PAK - PETŐ ANDRÁS KAR

Dékán | **Dr. Tenk Miklósné dr. Zsebe Andrea**

A Pető András Kar 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 nevelés módszerével mozgássérült gyermekek és felnőttek pedagógiai (re) habilitásával foglalkoztok majd Ti, a konduktorok. Ez a hivatás a pedagógia alapelveire, a tanítható-ságra és a nevelhetőségre épít. A célunk az, hogy a központi idegrendszer károsodása következtében mozgássérült, sajátos nevelési igényű személyeket alkalmassá tegyük az önellátásra, az önálló életvitelre. A központi idegrendszer sérülésének összetettsége miatt a pszichológia, a filozófia és a társadalomtudományok területei is megjelennek a képzésetekben, valamint számos orvosbiológiai tárgy is, mint a funkcionális anatómia, ortopédia vagy a neuroanatómia és a neurorehabilitáció. A képzés négyéves és már az első szemesztertől kezdve megkezdődik a szakmai gyakorlatotok a Konduktív Pedagógiai Központ köznevelési gyakorló intézményeiben. Az első évben alkalmatok nyílik arra, hogy betekintést nyerjetek a konduktív pedagógia sajátosságaiba és tapasztalatokat szerezzetek több korosztály jellemzőiről is.

Az első év végén kerül sor a specializációválasztásra, amely ettől az évtől egy új specializációval bővül, így a konduktor alapképzés mellett óvodai, iskolai és pedagógiai rehabilitáció specializáció mellett is dönthettek. A második évfolyamtól kezdődően már a választott specializációnak megfelelő differenciált tananyagot is tanuljátok. Harmadévben betekintést nyerhettek a Konduktív Pedagógiai Központ életkorspecifikus gyakorló intézményeibe is, valamint az is belepillanthat a felnőtt rehabilitációba és a korai fejlesztésbe, aki nem a pedagógiai rehabilitáció specializációt választotta. A specializációnak megfelelően a hatodik szemesztertől óvodapedagógiai, tanítási és pedagógiai rehabilitációs gyakorlaton is részt kell vennetek, hogy megismerhessétek az integrált és szegregált óvodák és iskolák, valamint a különböző egészségügyi és szociális intézmények sajátosságait. A nyolc szemeszter alatt az elméleti és a gyakorlati képzés szorosan összekapcsolódik, egymást kiegészítve és támogatva, folyamatosan gyarapítva ismereteiteket, amely hozzásegít minden korosztály konduktív nevelési lehetőségeinek elsajátításához.

TANULMÁNYI KÉRDÉSEK

Az egyetemi élet több téren különbözik a középiskolaitól: nagyobb szabadsággal, ezáltal nagyobb felelősséggel is jár, az időbeosztás és az ügyintézés tekintetében mindenképp. A határidők betartása, a tanulmányi és egyéb ügyeitek intézése, az időtök megfelelő beosztása a Ti feladatotok lesz. De ne aggódjatok, az instruktorok és a HÖK csapata mindenben a segítségetekre lesz; ha bármi kérdésetek van, rájuk számíthattok.

TANTÁRGYTÍPUSOK

- Minden szemeszter a beiratkozást/bejelentkezést követően a tárgyfelvétellel kezdődik, ami a Neptun rendszeren keresztül zajlik. Ilyenkor kerül sor azon kötelező, kötelezően választható és szabadon választható tárgyak felvételére, amelyek tanulásával töltitek majd a félévet. A kötelező tárgyak abszolválása (ahogy a neve is sejteti) elengedhetetlen a félév sikeres teljesítéséhez és a diploma megszerzéséhez. Elsajátításukkal megszerezhetitek mindazt a tudást, amelyre szükségetek lesz a hivatásotok megkezdéséhez. A tanulmányaitok során gyakran a kötelező tárgyaknak lesznek előfeltételei, tehát egymásra épülnek. Amíg az előfeltételek nem teljesülnek, addig az arra épülő tárgyakat nem tudjátok felvenni. A kötelező tárgyak listáját megtaláljátok a tanévkönyvben, a tanulmányi tájékoztatóban és a Neptunon is.

- A kötelezően választható tárgyak a kötelezők által megszerzett tudást bővítik, mélyítik. Ha a szakotokhoz szakirányok is tartoznak (Egészségtudományi Karon), akkor a szakirány speciális tárgyai is ide tartoznak – ezeknek a teljesítése szintén a diploma előfeltétele. Szakiránnyal nem rendelkező képzések esetén bizonyos kreditértéknyi kötelezően választható tárgyat teljesíteni kell.

- A szabadon választható tárgyak lehetőséget teremtenek látókörötök szélesítésére, bizonyos készségek elsajátítására vagy akár kikapcsolódásra, továbbá betekintést nyújtanak az egészségügy más területeire is. Az első pár szemeszterben még korlátozottak lesznek a választási lehetőségeitek, mert sok választható tárgy épül kötelező tárgyakra, de később bővülni fog a felvehető tárgyak köre. A diploma megszerzéséhez szükséges meghatározott számú kreditet teljesíteni a kötelező tárgyakon felül is, ezért érdemes minden félévben néhány tárgyat felvenni ezek közül.

KREDITEK

A kreditrendszer lényegében a hallgató tanulmányi munkájának számszerűsítésére szolgál. Egy tárgy kreditértéke kifejezi a teljesítéséhez szükséges becsült időt – tehát elvileg az alacsonyabb kreditértékű kurzusok könnyebben teljesíthetők (de természetesen akadnak kivételek). Központilag meghatározott, hogy egy tárgy mennyi kreditet ér. Képzéstől függően előfordulhatnak akár öt-, hét-, tíz kredites kötelező tárgyak is. A tárgykövetelmények teljesítése azt jelenti, hogy az adott mennyiségű kreditpontot megszereztétek. Az előírt átlagos kreditérték félévenként átlagosan 30, tehát egy 6 féléves képzés esetén 180, egy 12 féléves esetén 360 kredit teljesítése szükséges a diplomához. Lesznek majd olyan félévek, amelyeken nem biztos, hogy a felvett kreditek elérik a 30-at, de bizonyos szemeszterekben már a kötelező tárgyakból összeszedett érték is meghaladhatja azt. Tehát nem szükséges szemeszterenként túlvállalnotok magatokat nagy mennyiségű tantárgy felvételével, főleg az elején – érdemes inkább csak azon választható tárgyak mellett dönteni, amelyek tényleg érdekelnek. Ebben sokat segíthetnek a felsőbbévesek tapasztalatai. 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.

ÓRATÍPUSOK ÉS KÖVETELMÉNYEK

A legtöbb esetben a félév kezdete előtt központilag készül egy mintatanterv, ami alapján felvehetitek a tárgyaitokat és megtervezhetitek az órarendeteket. Ezen felvett tárgyak oktatása a szorgalmi időszakban valósul meg. Ennek két formája van: előadás és gyakorlat/szeminárium. Az előadás előadótermekben zajlik, általában egy egész évfolyamnak vagy évfolyamfélnek szól, így kevésbé interaktív. Az előadásokon az elméleti tudás szerezhető meg.

Szorgalmi időszak	Vizsgaidőszak
14 hét	6+1 hét
Ilyenkor vannak az előadások, gyakorlatok és szemináriumok az órarend szerinti meghatározott időpontokban.	Ekkor van lehetőségetek letenni a már említett kollokviumokat vagy szigorlatokat, melyekkel az adott tárgy teljesítettnek minősül.

A gyakorlat/szeminárium kisebb csoportokban zajlik (kb. 10-20 fő): ezeken az órákon nemcsak a tananyag leadása a cél, lehetőség van megbeszélni a lényeget, más nézőpontba helyezni azt. A gyakorlatokon inkább kísérleteket, méréseket fogtok elvégezni, valamint boncoltok, esetleg műszerhasználatot vagy egyéb manuális készséget sajátítotok majd el. A szemináriumokra inkább az elméletiség a jellemző, bár előfordul, hogy minden csoportos foglalkozást egyszerűen csak gyakorlatnak hívnak. Adott tárgytól függ, hogy a kurzus előadásokat vagy gyakorlatokat is tartalmaz, de egyszerre mindkettő is előfordulhat.
A legtöbb tárgy teljesítéséhez részt kell venni az órák 75%-án (tehát egy heti 1 alkalmas kurzus esetében 3 hiányzás megengedett). Hiányzás esetén általában nem szükséges igazolás, viszont ha nem voltatok jelen az órák 75%-án, akkor az adott tárgy nem minősül teljesítettnek, és nem kapjátok meg érte az aláírást és/vagy a krediteket sem. Tantárgytól és oktatótól is függ, mennyire veszik szigorúan a hiányzásokat, ezt érdemes a kurzus elején tisztázni, odafigyelni, vezetni a jelenlétet és a felsőbb éves hallgatóktól tájékozódni. Ezen kívül bizonyos intézeteknél lehetőség van pótlásra még az adott héten, amikor hiányoztatok. Erről is, mint még sok másról, a félév elején tájékoztatnak Titeket.
A szorgalmi időszakban egyes tárgyak esetében előfordulhatnak évközi számonkérések. Ezek a demók (demonstrációk), zh-k (zárthelyi dolgozatok), beadandók, házi dolgozatok, kiselőadások feltételei lehetnek az aláírás megszerzésének. Ha jelen voltatok a szükséges óraszámban és (szükség esetén) az esetleges évközi számonkéréseket is teljesítettétek, akkor megszerezhetitek az aláírást. Vannak olyan kurzusok, ahol ezzel teljesítettétek is a tárgyat: ilyenkor nem kaptok jegyet, hiszen csak az aláírást kellett megszerezni, hogy megkapjátok az esetleges krediteket érte és teljesítsétek a kurzust. Vannak olyan tárgyak is, amelyek gyakorlati jeggyel zárulnak, ilyenkor a számonkéréseken kívül a tanórákon végzett munkátokat értékelik. Egyes tárgyak teljesítéséhez nem elég az aláírás megszerzése, szükséges belőlük vizsgát tenni, amire többnyire a vizsgaidőszakban kerül sor. Bizonyos kurzusok lehetőséget adnak megajánlott jegy megszerzésére is, esetleg előrehozott vizsgára, de az oktatók erről is időben tájékoztatnak Benneteket. A vizsgaidőszakban lezajló vizsgáknak több típusa lehet: a kollokvium az adott félév tananyagát kéri számon írásbeli, szóbeli vagy kombinált formában. A szigorlat ezzel szemben egy több féléves tárgy teljes anyagából történő szóbeli és/vagy írásbeli vizsga.

TANULMÁNYI ÁTLAG

A tanulmányi átlag függvényében lehetőségetek van tanulmányi ösztöndíjat elnyerni. A tanulmányi átlagot a következő módon tudjátok kiszámolni: a tárgyak kreditértékét és az érdemjegyet összeszorozzátok, majd ezek összegét elosztjátok az összes általatok felvett kredittel (pl. „A" tárgy 6 kredites 3-as érdemjeggyel, „B" tárgy 4 kredites 4-es érdemjeggyel, ezek átlaga: (6 x 3 + 4 x 4) / 10 = 3,4). Ez az érték a Neptunban is megtalálható az adott félév lezárása után. Ha egy tárgyat nem sikerül teljesítenetek, de az 0 kredites vagy választható, attól még kaphattok ösztöndíjat. Arra azonban érdemes figyelni, hogy a felvett, de nem abszolvált tárgyak rontják az átlagot, tehát a félév elején mindenképpen gondoljátok át, mennyi tárgy teljesítésébe tudtok időt és energiát fektetni.

ÁTSOROLÁS

A legtöbb hallgató állami ösztöndíjas finanszírozási formában kezdi az egyetemet. Önköltséges formára történő átsorolásra akkor kerül sor, ha: 1.) elfogy a rendelkezésre álló államilag támogatott idő (azaz a képzési idő+2 félév), 2.) két egymást követő félév átlaga az előre meghatározott érték (jelenleg ez 3,0) alatt van, 3.) a legutóbbi két aktív félév során nem szereztetek annyi kreditet, amennyi az adott félévekben a kötelező tárgyakból adódó kreditérték fele.
Mindenki kerülhet előre nem látható nehéz helyzetekbe, ezért ilyenkor fontos átgondolni a lehetőségeket. Ha úgy látjátok jónak, hogy kihagynátok egy (vagy több) félévet és passzív félévre mentek (tehát nem vesztek fel tárgyakat), elkerülhetitek 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 és a Tanulmányi Osztály minden félév végén szakonként és évfolyamonként külön listán rangsorolja a hallgatókat tanulmányi átlag alapján, és a hallgatók első 50%-a ösztöndíjban részesül, az ösztöndíj értéke az átlaggal arányos. Ha jogosultak vagytok, a díjat október illetve március közepéig automatikusan átutalják a Neptun rendszerben megadott számlaszámra, minden más ösztöndíjra pályázni kell. Az első félévben nem adnak tanulmányi ösztöndíjat, hiszen még nincs tanulmányi átlagotok. A későbbiekben a HÖK-höz vagy a Tanulmányi Osztályhoz fordulhattok az ezzel kapcsolatos kérdésekkel.

Rendszeres szociális támogatás
Szociális helyzet alapján kérelmezhető havi támogatás, a kérelmeket azonos pontrendszer alapján bírálják el. Erre már az első félévben is lehet pályázni, bővebb információkkal egy Neptun-üzenet fog szolgálni.

Alaptámogatás
Alaptámogatásra az a hallgató jogosult, aki élete első egyetemi évét kezdi meg. A támogatást szociális helyzet alapján ítélik oda - hasonlóan a rendszeres szociális támogatáshoz - , és egy féléven keresztül részesülhet benne a hallgató.

Rendkívüli szociális támogatás
Rendkívüli esemény (pl. baleset) esetén kérelmezhető, az elbírálás egyéni.

Közéleti ösztöndíj
A tanulmányok mellett végzett közéleti tevékenységet, azaz a HÖK munkájában való részvételt jutalmazza.

Szakmai, tudományos ösztöndíj
Az elmúlt évben nyújtott tudományos teljesítményért, például a Tudományos Diákköri Konferencián elért helyezésért, demonstrátori munkáért lehet megkapni.

TANULMÁNYI OSZTÁLYOK

ÜGYINTÉZÉS

A tanulmányaitokkal kapcsolatos hivatalos ügyintézést a legtöbb karon a Dékáni Hivatal, az ETK-n a Tanulmányi Osztály és a Hallgatói Információs Iroda, a PAK-on pedig a Tanulmányi és Hallgatói Központ 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 email-ben, telefonon és személyesen. A Neptun zavaros vizeire evezni a honlapon a Neptun fül alatt, a Hallgatói belépésen keresztül lehet. A Neptunba egyéni azonosítótokkal és jelszavatokkal tudtok belépni, amiket az egyetemtől kaptok. A Neptun-rendszer a tanulmányi ügyintézés alapvető eszköze, itt történik többek között a tárgy- és vizsgafelvétel, de itt követhetitek a krediteiteket, szakmai gyakorlataitokat és ösztöndíjaitokat is. A használattal kapcsolatos kezdeti nehézségek leküzdésében instruktoraitok segítenek Nektek a beiratkozáskor, és további hasznos tippekkel is ellátnak.

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: **Dr. Siró Kinga Viktória**

Osztályvezető: **Száfián-Bella Anita**
Elsőévesek ügyvezetője: **Molnárné Juhász Melinda**
Telefonszám: +36-1-459-1500/56587 mellék
E-mail: molnarne.juhasz_melinda@med.semmelweis-univ.hu
Cím: 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4., 1. 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

A tanulmányi osztályok képzésenként eltérő helyszínen találhatók.

Dékáni hivatal – általános ügyek

Ügyintéző: **Szandányi Beatrix**
Telefonszám: +36-20-825-8380
E-mail: dekani@ekk.sote.hu
Cím: 1094 Budapest, Ferenc tér 15.

Digitális Egészségtudományi Intézet

E-mail: titkarsag.dei@semmelweis-univ.hu
Cím: 1094 Budapest, Ferenc tér 15. 2. emelet

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

Egészségügyi Menedzserképző Központ

MSc képzés, Graduális képzés: **Nebehaj Orsolya**
Telefonszám: +36-1-488-7606
E-mail: nebehaj@emk.sote.hu
Cím: 1125 Budapest, Kútvölgyi út 2.

Mentálhigiéné Intézet

Telefonszám: +36-1-266-0878, 266-1022/56525, 56527 mellék
E-mail: info.mental@public.semmelweis-univ.hu
Cím: 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

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: +36-1-486-5940
Cím: 1088 Budapest, Vas u. 17. fsz. 1–6.

Ügyfélfogadás

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

Hallgatói Információs Iroda

Irodavezető: **Majercsik Verica**
E-mail: majercsik.verica@se-etk.hu
Telefonszám: +36-1-486-5940
Cím: 1088 Budapest, Vas u. 17. fsz. 1–6.

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

Elsőévesek ügyintézői

ápoló szakirány:	**Németh Eszter**	Telefonszám: 486-5943
dietetikus szakirány:	**Németh Eszter**	Telefonszám: 486-5943
gyógytornász szakirány:	**Bánki Andrea**	Telefonszám: 486-5948
hang-, beszéd- és nyelésterapeuta szakirány:	**Suszter Éva**	Telefonszám: 486-5944
mentőtiszt szakirány:	**Szádeczki Krisztina**	Telefonszám: 486-5946
népegészségügyi ellenőr szakirány:	**Suszter Éva**	Telefonszám: 486-5944
szülésznő szakirány:	**Szádeczki Krisztina**	Telefonszám: 486-5946
védőnő szakirány:	**Suszter Éva**	Telefonszám: 486-5944

FOGORVOSTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: **Gecse Veronika**
Elsőévesek ügyintézője: **Blahóné Sviderszky Erika**

Telefonszám: +36-1-459-1500/55336 mellék
E-mail: blaho.erika@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: nincs ügyfélfogadás

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 Pénzes Eszter**
E-mail: penzes.eszter@pharma.semmelweis-univ.hu
Telefonszám: +36-1-459-1500/55323 mellék

Ügyfélfogadás

Hétfő: 13:00 – 15:00
Kedd: 13:00 – 15:00
Szerda: 10:00 – 13:30
Csütörtök: 13:00 – 15:00
Péntek: 9:00 – 12:00

PETŐ ANDRÁS KAR

Tanulmányi és Hallgatói Központ és Karrieriroda

Osztályvezető: **Dr. Balogh Emese Celeszta**
Telefonszám: +36-1-224-1556
E-mail: balogh.emese_celeszta@semmelweis-univ.hu
Cím: 1125 Budapest, Kútvölgyi út 8./B, fsz. 2-es szoba

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

ÁOK

Összegyűjtöttünk néhány dolgot, amikre szükségetek lehet az első félévben, azonban semmit nem kell elkapkodni, ne vásároljatok elhamarkodottan. Az anatómia gyakorlatok során szükségetek lesz szikére és csipeszre. Ezeket a NET aulájában lévő orvosi műszerboltban tudjátok beszerezni. Ugyanitt érdemes vennetek egy lakatot is, amivel az öltözőszekrényt tudjátok majd zárva tartani gyakorlat ideje alatt. Ezeket már szeptembertől használni fogjátok, viszont ezekkel sem kell sietni, az első gyakorlatokon pontosan elmondanak minden tudnivalót a szükséges eszközökről (például a szike méretéről, csipesz típusáról). A többi gyakorlaton a vonalzó és az alkoholos filc lehet hasznotokra, de a szükséges eszközök nagy részét a legtöbb intézet biztosítani fogja számotokra. A legizgalmasabb kiegészítőkre, a saját köpenyre és fonendoszkópra első évben egyelőre nem lesz szükség, de aggodalomra semmi ok, annak is eljön majd az ideje.

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. Emellett egy számológép és függvénytáblázat is jó szolgálatot tehet egyetemi matematikai tanulmányaitok során. Tanácsos az egyetem kezdete előtt felfrissítenetek a matektudásotokat, ugyanis lehet, hogy szükség lesz rá.

FOK

Első két évben csak anatómiára kell beszereznetek pár dolgot. Makroszkópos anatómián szükségetek lesz csipeszre és szikére (köpenyt és gumikesztyűt biztosít az intézet), mikroszkópos anatómiára pedig egy A4-es sima füzetet, lila és rózsaszín színesceruzát kell magatokkal vinnetek. A többi tárgyhoz az adott intézet gondoskodik a szükséges felszerelésekről.

GYTK

Az egyik legfontosabb felszerelése egy gyógyszerésznek, amit érdemes megbízható helyről beszerezni, az a köpenye. A vásárlásánál fontos, hogy hosszú ujjú és 100% pamut köpenyt válasszatok a balesetek elkerülése érdekében. Védőszemüveget és egyéb kellékeket az adott intézet biztosít majd számotokra, másodévtől lesz szükségetek speciális gumikesztyűre, de ezzel ráértek az első év sikerei után foglalkozni. Ezen kívül érdemes egy tudományos számológépet is beszerezni, amivel sok időt tudtok spórolni a zh-k írása közben. Egy laptop sem árt, mivel rengeteg előadás anyaga elérhető elektronikusan, és vizsgára készülve még jól jöhetnek a feltöltött diasorok.

PAK

A Petőben töltött gyakorlaton a kényelem a legfontosabb. Elsősorban egy könnyen le- és felvehető cipőre lesz szükségetek, a legtöbben ortopéd papucsot vagy klumpát szoktak hordani. Továbbá egy könnyű melegítőnadrágot és egy laza pólót is érdemes lesz beszereznetek. Mivel gyerekekkel fogtok foglalkozni, az öltözéketeknek ennek megfelelően visszafogottnak kell lennie, semmiképpen sem kihívónak, hiszen a kicsiknek mindenhogyan példát mutattok, amit a megjelenésetekkel is tükröznötök kell. Ezen kívül még szükségetek lesz egy lakatra, amivel be tudjátok zárni az öltözőszekrényeteket, míg a gyakorlaton részt vesztek.

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

ETK

A gyakorlatokra legtöbbször fehér köpenyt kérnek a tanárok, illetve a kórházak. Ezt érdemes a lehető leghamarabb beszerezni, bár van egy hét türelmi idő. Ha a nagy sietségben otthon felejtitek a köpenyeteket, ne aggódjatok, a HÖK irodából tudtok kölcsönözni. Szerencsére minden elsőéves hallgató kap az egyetemtől hozzájárulást, melyet tanulmányaitok megkezdése után utalnak el nektek.

Szükségletek:

	ÁPOLÓ	DIETETIKUS	EG. TURIZMUS	GYÓGYTORNÁSZ	HANG-BESZÉD	MENTŐTISZT	NÉPEGÉSZSÉG.	OPTOMETRISTA	RADIOGRÁFUS	SZÜLÉSZNŐ	VÉDŐNŐ
Fonendoszkóp	×					×					
„Játszós ruha"				×		×					
Mentős egyenruha						×					
Úszóruha				×							
Konyhai ruha		×									
Köpeny	Minden nappali tagozatos hallgatónak										
Tornaruha	Minden nappali tagozatos hallgatónak										
Fehér, csúszásmentes lábbeli	Minden nappali tagozatos hallgatónak										

Mit miért?

Köpeny nemcsak anatómia/élettan és egyéb gyakorlatokra szükséges, de a kórházi gyakorlatok során is ezt kérik tőletek. (Kivétel esetén felhívják a figyelmeteket és adnak is ruhát, ilyen általában az Intenzív Terápiás Osztály és a műtő.) A fehér csúszásmentes cipő vagy papucs főleg a kórházi gyakorlatokon kell. A dietetikus hallgatóknak fontos, hogy majdnem vagy teljesen zárt cipőt válasszanak a konyhai balesetek elkerülése végett.
Fonendoszkóp elsősorban a mentőtiszt hallgatóknak kell, de az ápolók gyakorlatai során is jól jön. Egy jó minőségű, megbízható fonendoszkóp nemcsak egyetemi éveitek alatt, de a későbbiekben is elkísér. "Játszós ruha" főleg gyógytornász és mentőtiszt hallgatóknak kell. Gyógytornászok esetén a tornatermi gyakorlatokhoz szükséges az átöltözés, míg mentőtiszteknél már az első félévben szükséges a "Bevezetés az oxiológiába" és a "Bevezetés a sürgősségi oktatásba" tárgyak órái alatt, ahol művértől kezdve csirkecsontig bármi szembe jöhet veletek.
Mentős egyenruha a tantermi gyakorlatokhoz, illetve főleg a másodév végétől kezdődő szekundáláshoz szükséges a mentőtiszt hallgatóknak.
Tornaruha minden nappali tagozatos hallgatónak szükséges, hiszen kötelező testnevelés órák is lesz.
A gyógytornászoknak úszás is lesz, így ehhez szükségük lesz mindenre, ami egy uszodába kellhet.
A dietetikus hallgatók számára a tankonyhai gyakorlatokhoz szükséges a konyhai váltóruha, ami egy teljesen fehér szettből áll, hajhálóval és sütőkesztyűvel.

TANKÖNYVEK

TANKÖNYVEK

Ahogyan minden tanárnak megvan a preferenciája, hogy miből szeret tanítani, úgy minden hallgatónak megvan, hogy miből szeret tanulni. Ne aggódjatok, ez előbb-utóbb Nektek is meglesz! Ahhoz viszont, hogy kezdetben eligazodjatok, érdemes kikérni felsőbb éves hallgatók, instruktorok véleményét. Lesznek olyan könyvek-jegyzetek, melyeket megvesztek. Ezekhez hozzáférhettek könyvesboltokban szemeszter eleji kedvezménnyel, vagy akár használtan; interneten, jegyzetbörzén keresztül. Ezen kívül lesznek olyan könyveitek is, melyekhez ingyen hozzájuthatsz online formában, vagy például az egy félévre szükséges könyvekhez a könyvtáron keresztül.

JEGYZETBÖRZE

Hagyomány nálunk, hogy az év kezdetével megrendezésre kerül a Jegyzetbörze a Nagyvárad téri Elméleti Tömb Hallgatói Centrumában, mely szinte minden kar számára elérhető. Az ETK-nak külön Jegyzetbörzéje van, amely szintén a szemeszter elején a Vas utcai épület HÖK irodájában szokott lenni. Ezáltal lehetőségetek van hallgatótársaitok könyveihez hozzájutni, melyekben, ha szerencsés vagytok, egykét hasznos lábjegyzetet is találtok.

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 ösztöndíjat és egyéb juttatást. Pénzügyeitek intézéséhez szükségetek lesz adókártyára is, amelyet a lakóhelyetek szerinti illetékes NAV Ügyfélszolgálaton vagy online az Ügyfélkapun át igényelhettek. A rendszeres szociális juttatás igényléséhez szükséges papírokról időben tájékoztatást kaptok majd Neptun-üzenet és e-mail formájában is. A szociális támogatás igényléséhez mindenképpen szükségetek lesz szüleid/nagykorú testvéretek jövedelem, munkanélküli vagy iskolalátogatási igazolása.

KÖNYVESBOLTOK

Medicina Könyvesboltok

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

Nyitvatartási idő:

Hétfő – Csütörtök: 9:00 – 17:30
Péntek: 9:00 – 15:30

Semmelweis Kiadó könyvesboltjai

Legendus Könyvesbolt
(a NET aulájában)

Nyitvatartási idő:

Hétfő – Szerda: 9:00 – 16:00
Csütörtök: 9:00 – 18:00
Péntek: 9:00 – 14:00

EOK Könyvesbolt
(az EOK aulájában)

Nyitvatartási idő:

Hétfő – Péntek: 9:00 – 12:00

Mediprint Orvosi Könyvesbolt és Antikvárium

1053 Budapest, Múzeum körút 17.

Nyitvatartási idő:

Hétfő – Péntek: 10:00 – 18:00
Szombat: 9:00 – 13:00

ETK Jegyzetbolt

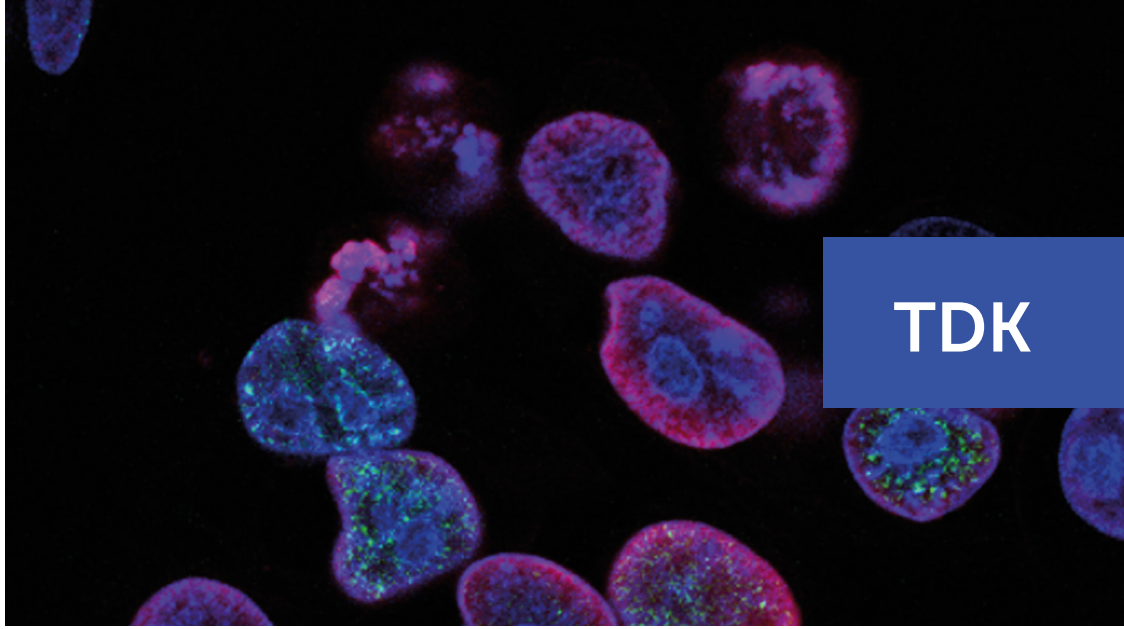
(az ETK Vas utcai épületének alagsorában)
1088 Budapest, Vas utca 17.

Soteológia

A Semmelweis Egyetem hat kara, rengeteg szakiránya és tárgya sok kérdés elé állítja a legtapasztaltabb hallgatót is. Tanulmányaitok során temérdek információt kaptok majd felsőbb éves hallgatóktól, évfolyamtársaitoktól, újdonsült barátaitoktól. Könnyű azonban belezavarodni a különböző tanítási stílusokba, intézetekbe, szerteágazó tárgyakba. Ennek megkönnyítésére készült el a Soteológia.

Ez nem az egyetem hivatalos oldala, hanem egy hallgatók által szerkesztett tudásbázis, aminek célja, hogy egy egységes, közös helye legyen minden karnak, ahol a fontos információkat bárki elérheti. Az oldal fő profilja a követelmények tárgyilagos leírása, valamint a tárgyakkal kapcsolatos tapasztalatok összegyűjtése. Ha megnézitek a képzésetekről készült tárgyleírásokat az oldalon, felkészülten érkezhettek órára, zh-ra és vizsgára, hiszen a Ti jövőbeli utatokat már megjárt hallgatók írták le nektek, mikre kell odafigyelnetek.

soteologia.hu



TDK

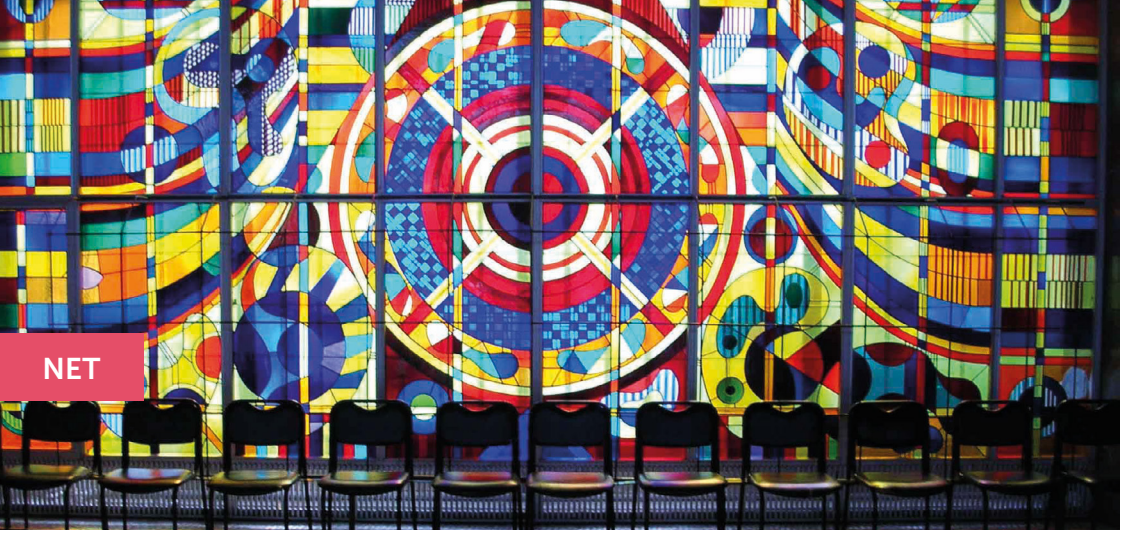
A TDK igen népszerű az érdeklődő egyetemi hallgatók körében, bátran vágjatok bele, ha szeretitek a megmérettetéseket, szerettek új kapcsolatokat kialakítani vagy beleásni magatokat mélyebben egy számotokra érdekes témába.

A tudományos kutatások világa szinte bármikor beszippanthat titeket, de érdemes megvárni az első év sikeres teljesítését, hogy megszokjátok az egyetemi környezetet. A hallgatók többsége az alapozó tárgyak teljesítése után vág bele a kutatásba, addigra általában az is kiderül, az egészségügy melyik területe iránt érdeklődtök leginkább. A Tudományos Diákkör honlapján jelenleg az ÁOK, az EKK, az ETK, a FOK, a GYTK és a PAK által meghirdetett témák találhatóak meg, amik közül választhattok. Ehhez segítségetekre lehet az éves TDK Konferencia is, ahol beülhettek a hallgatóság soraiba ihletet meríteni, ezenkívül megkereshetitek az adott intézet vagy klinika TDK-felelősét, aki tájékoztat az elérhető témákról és témavezetőkről. Lehetséges egyenesen az általatok kiválasztott témavezetőnél is érdeklődni e-mailben vagy személyesen, ők készségesen mesélnek majd szakterületükről, illetve a Ti lehetőségeitekről is. Legyen szó elméleti tárgyakról, mint anatómia és gyógyszerhatástan, vagy klinikai szakágakról, mint neurológia vagy sebészet, a számos téma közül biztosan sikerül megtalálnotok a Nektek valót!
2019/2020-as tanévtől a TDT (Tudományos Diákköri Tanács) kezdeményezésére indult a „Bevezetés a tudományos diákköri munka alapjaihoz" című választható tantárgy. A tárgy célja, hogy megismertessük a tudományos diákköri munka elkezdéséhez szükséges alapvető készségeket a hallgatókkal. A tárgy betekintést ad TDK munkát kezdő/végző hallgatók számára a tudományos diákköri munkához szükséges módszertani, biostatisztikai, kutatásszervezési, bioetikai ismeretekbe, továbbá a kurzus az előadói képességek fejlesztésére is törekvéseket tesz.

tdk.semmelweis.hu

EGYETEMI 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 ily 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.



NAGYVÁRAD TÉRI ELMÉLETI TÖMB (NET)

1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

A NET sokak számára tájékozódási pontot jelent, hiszen ez hazánk egyik legmagasabb toronyépülete. Összesen 24 emeletén az egyetem tanszékeinek laboratóriumai találhatók, és a NET-Futás nevű sportesemény is itt zajlik. Az oktatás azonban az alsó, sokkal nagyobb területű épületrészben folyik, így először ezzel ismerkedtek meg az első hetekben. Ha felmentek a toronytól balra lévő lépcsősorok egyikén, szemben találjátok magatokat a főbejárattal. Ha a lépcsők után egyből jobbra fordultok, a Hallgatói Centrumot látjátok, közismertebb nevén az Akváriumot, a Hallgatói Önkormányzat (HÖK) és az Instruktor 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 étterm ével, a főportával, valamint a porta mellett elindulva, balra a liftekkel találkozol. Az aulából jobbra elindulva eltévesztethetetlen, széles lépcső vezet fel a "lepénybe", 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 pedig folyosó vezet el a Diákcentrumhoz (DC) és az aula feletti galériára, vagyis a "hídra", ahol mindig akad pár hely, ha napközben egy kicsit tanulni szeretnétek és viszonylagos csendre, nyugalomra vágytok. A büfét és az étermet sokan dicsérik, érdemes kipróbálni.

ELMÉLETI ORVOSTUDOMÁNYI KÖZPONT (EOK)

1094 Budapest, Tűzoltó utca 37-43.

Ez az Építészeti Nívódíjas épület a Semmelweis Klinikáknál található. Felérve a metróból, ha átmentek 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 főbejárattal szemközt nyíló folyosón a könyvtárhoz juthattok el. Az első emeleten a különböző intézetek gyakorlótermei, szemináriumi és konzultációs helyiségek találhatók. 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-ként 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 lepődni, 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 2018-ban a "Budapest legszebb egyetemi épülete" szavazást is megnyerte. Az öt emeletes épületbe lépve kényelmes fotelekkel és bélelt kanapékkal tarkított aulába érkeztek. A Dékáni Hivatalt (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 találhatók 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 itt számítógépeket és egy kiskonyhát is, ahol meg tudjátok melegíteni az otthon elkészített ebédeteket. Az étterem is ezen a szinten helyezkedik el, mely a tanítási napokon és a vizsgaidőszakban is vár mindenkit frissen készült hideg és meleg ételekkel; ár és választék tekintetében is elsőrangú egyetemista szemmel 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 pár perces sétával. Az egyetem egyik legújabb épülete, modern előadótermekkel, gyakorlókkal és kezelőkkel. Szerencsés módon a korábban szétszórt fogorvosi oktatás centralizálva lett, így felsőbb évesként nem kell minden órára máshova járnotok. Harmadévtől a betegek kezelését is itt végzitek, ugyanis az elméleti oktatás mellett betegellátás is zajlik az épületben (Semmelweises 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 harapni valamit a büféből, ahol a kávé is igazán finom. Emellett könyvtárat is találtok az épületben, ha csendben és nyugalomban szeretnétek tanulni.

GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR – HŐGYES TÖMB

1092 Budapest, Hőgyes Endre utca 7.

A Corvin-negyed felől érdemes megközelíteni a leendő gyógyszerészek központi épületét. A metróaluljáróban a mozgólépcsőn felérve a legtávolabbi bal oldali kijáratot választátok, és a patika irányába induljatok el. Az Iparművészeti Múzeum előtt van az épület nevét is adó kis utca, ahova balra befordulva séta közben elhaladtok a Gyógyszerészi Kémiai Intézet és a Gyógyszerügyi Szervezéstan Intézet közös épülete mellett, majd a következő kapualjban forduljatok ismét balra. Egy belső udvarba értek, ahol körülölel a Gyógyszerésztudományi Kar épületegyüttese. Az udvarba érve bal kéz felé az ajtó mögött egy lépcsősor bújik meg, amely a Hőgyes előadóhoz vezet. Több elméleti órátok is lesz ebben a teremben az öt év alatt, és nemsokára beiratkoznotok is itt kell majd, ha gyógyszerésznek készültök. 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 találhatjátok, melynek legfelső emeletén a számítógépekkel ellátott, csendes, nyugodt légkörű Diákcentrumot lelhetitek fel. Az órák közötti szünetekben az udvari padok meghitt légkört teremtenek ebédhez és jegyzőkönyvíráshoz egyaránt. Büfé sajnos nincs, de a közelben sok gyorsétterem és kávézó fellelhető.

KÚTVÖLGYI 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, a gyakorlati oktatásotok 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 csak óvatosan szabad nekidőlni. Van díszterem, mely egyben a testnevelés órák helyszíne (némi pakolás után). Büfé sajnos nincs, de van mikró és vízforraló, illetve a szomszédos SE Klinikának van büféje, de figyeljetek rá, hogy jól osszátok be a szüneteteket, mert a késést nem szívlelik az előadók. Ugyanakkor azt is megsúgjuk, hogy a földszinti hallgatói szoba remek helyiség néhány matraccal és bőrfotelekkel.

VILLÁNYI ÉPÜLET
(PETŐ INTÉZET, AVAGY VILLÁNYI)

1118 Budapest, Villányi út 67.

Ez az épület a legelső a PAK történelmében, ezért ne lepjenek meg a méretei, mert ez 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 működik. Az első emeleten találhatóak az alsó tagozatos és az alapozó osztályok, illetve az adaptív testnevelési terem. A második emeleten van a könyvtár, a díszterem és a bentlakó gyerekek szobái, valamint a hallgatói kollégium. Az alagsorban egy nagy raktár, öltözők és edzőterem található,kint pedig egy egészen nagy udvar terül el. Az épületnek az ott zajló egészségügyi ellátás és terápiák ellenére sincs kórházi hangulata, 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 igazán idilli hangulat fogad. A kis park játszótérrel, árnyas fákkal és padokkal akkor is úticél lehet a barangoló diákoknak, ha egy kis nyugalomra vágynak, illetve a futni vágyóknak kialakítottak egy futósávot is. 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 átellenes oldalán szinte eltéveszthetetlen a Nyelvi Intézet zöld-drapp épülete, ami az ÁOK, az EKK, a FOK és a GYTK latinóráinak és az összes egyéb nyelvi órának ad otthont.

ANATÓMIA INTÉZET

1094 Budapest, Tűzoltó 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 főbejárathoz juthattok. (Aggodalomra semmi ok, mivel akkora a napi egyetemista forgalom arrafelé, nehéz eltéveszteni.) A Tűzoltó 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 szövettani gyakorlók kaptak helyet. A „régi" bonctermek az épület bal szárnyának földszintjén és első emeletén találhatóak, az „új" bonctermek pedig a negyedik emeleti tetőtérben.

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT

1103 Budapest, Zágrábi út 14.

A sporttelephez most a Nagyvárad térig kék metróval (M3), onnantól pedig metrópótló busszal, 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 teniszpályáktól kezdve, a konditermen át a nagy tornacsarnok kínálta lehetőségekig. A hetente egyórás testnevelés órákat, valamint a legtöbb sportág edzéseit is itt tartják, de némelyik ettől eltérő helyszínen zajlik. Az egyetem sportnapja is itt kerül megrendezésre.

EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR – ERKEL UTCAI ÉPÜLET

1046 Budapest, Erkel Ferenc utca 26.

Ha mentőtisztnek tanultok, itt jó helyen jártok. Az oktatás az alsóbb szinteken zajlik, mert az épület felsőbb szintje a Bókay kollégiumhoz tartozik (amelyről máshol olvashatsz). 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 "Oxi-aréna", amiben van építkezéstől kezdve kocsmán át egy autóig minden, amivel mentőtisztként a szakma során találkozhattok.

ÓBUDAI EGYETEM – NEUMANN JÁNOS INFORMATIKAI KARA

1036 Budapest, Bécsi út 96./B

Az Egészségügyi Közszolgálati Kar 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.

ETK - VAS UTCAI 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 kávézó 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, amiről 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 gyógyszerészi 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 kötetlenebb hangulatúak, és a dunai panoráma is nyújt némi vigaszt az eltöltött időért cserébe. Az Északi Tömb büféje kifejezetten jó, főtt étellel is jó áron szolgál, ráadásul a melegszendvics is nagyon finom.

KÖNYVTÁRAK

Amióta eldöntöttétek, hogy ezt az egyetemet választjátok, sok embertől hallhattátok, hogy itt mennyit kell majd tanulnotok. Erre valószínűleg számítottatok, de lehet, hogy ennek ellenére veletek is előfordul majd (ami előttetek is oly sokakkal), hogy a sokadik vizsgátok előtt már nehezebben tudjátok magatokat rávenni arra, hogy leüljetek és nekiálljatok tanulni. Erre kínálnak megoldást a könyvtárak. Itt a nyugodt és csöndes termeken kívül rengeteg tankönyvet találtok, amik segítik a tanulásotokat, valamint a hely hangulata és a körülöttetek ülő sok elszánt tanulótárs is inspirálhat titeket.

EOK KÖNYVTÁR

1094 Budapest, Tűzoltó utca 37-43.
semmelweis.hu/eok/hu/kozponti-konyvtar

Az EOK, és ezen belül a könyvtár is, mind évközben, mind a vizsgaidőszakban a nap 24 órájában várja látogatóit. Diákigazolvány szükséges a belépéshez és a kölcsönzéshez is, de siessetek, mert általában nagyon hamar elkapkodják a kölcsönözhető könyveket. Wifi, valamint négy számítógép is biztosított, ezen kívül rengeteg helyben használható könyvet találhattok itt magyar, angol és német nyelven is. Nagyjából 80-100 ülőhely van a kétszintes könyvtárban, viszont, ha az ember nem kel elég korán, lehet, hogy már nem talál helyet (bár a kényelmes padlószőnyegen mindig lehet hova ülni). A könyvtár legnagyobb különlegessége a télikert, ahova az alsó szintről lehet kimenni. Ez remek hely, hogy az ember kicsit kiszakadjon a falak fogságából – az épületen belül.

SEMMELWEIS EGYETEM KÖZPONTI KÖNYVTÁR

1088 Budapest, Mikszáth tér 5.
lib.semmelweis.hu

Sok hallgató kedvenc helye a „Mixi", ahol nagy valószínűséggel ti is sokszor megfordultok majd az évek során. Az épület a Kálvin tér és a Harminckettesek tere között található. A környék rengeteg lehetőséget kínál kávézásra, étkezésre. Az épületben három emeleten öt olvasó- és két gépterem áll a hallgatók rendelkezésére. A rengeteg szakkönyvön kívül ingyenes wifi-szolgáltatás, valamint a könyvtári gépekről egyébként előfizetést igénylő szaklapok, tudományos folyóiratok, online tankönyvek és egy 3D anatómia atlasz segítik a tanulást. A könyvtár az év minden napjának minden órájában nyitva áll, viszont a sok előnye miatt főleg vizsgaidőszakban hamar elfogynak a helyek. A felesleges utazás megelőzésére a könyvtár honlapján találtok egy live számlálót, ahol megnézhetitek, hogy mennyi szabad hely van még. A Mixi azért is különleges, mert itt bármikor találkozhattok pár ismerőssel, évfolyamtárssal, instruktorral, akik hasonló helyzetben vannak, mint ti, és akik felüdülést jelenthetnek a tanulás közben.

FŐVÁROSI SZABÓ ERVIN KÖZPONTI KÖNYVTÁR

1088 Budapest, Szabó Ervin tér 1.
fszek.hu

A Mixitől két perc sétára található a több emelettel és olvasóteremmel rendelkező épület. Egy palota átalakításával jött létre, így egyes termei egészen különlegesek. Hely szinte mindig van, bár az impozáns neobarokk stílusú termekben azért gyorsan megtelnek a kényelmes fotelek és ódon asztalok, így ha ezekre pályáztok, érdemes nyitásra odaérni. Orvosi szakkönyvekből sajnos nincs túl nagy választék, biztosabb, ha az ember viszi a saját könyveit, jegyzeteit. A könyvtár akár a Mixi alternatívájaként is szolgálhat, ha ott már nincs hely, ha nem akartok korán kelni, vagy ha csak szükségetek van egy kis változatosságra. A földszinten található egy kávézó is, ahol meg lehet beszélni a tanulás nehézségeit, vagy akár korrepetálást is lehet ide szervezni. Az előző két könyvtárral ellentétben ide külön olvasójegyet kell váltani, de ennek ára mindösszesze kétszáz forint egy évre. A könyvtár hétköznapokon reggel 10 és 20 óra között, míg szombaton 10 és 16 óra között van nyitva.

ETK KÖNYVTÁR

1088 Budapest, Vas utca 17.
se-etk.hu/magyar/hallg/konyvt/01.php

Az ETK Vas utcai épületének hosszú folyosóján végig haladva a lépcsőfordulóban a félemeleten találhatjátok meg a könyvtárat. Itt kb. 80 férőhely, valamint szakkönyvek széles tárháza várja a hallgatókat minden szakirányból. Az első félévben sokan hasznosnak találják a műanyag csontokat és koponyát, amik nagyban megkönnyítik az anatómia tanulást. Ezen kívül, ha elakadnátok, a könyvtárosok tudnak nektek segíteni, akár informatikai kérdés esetén is.

Itt a könyvekről másolatot is készíthettek, kikölcsönözhetitek őket, illetve saját jegyzeteiteket is kinyomtathatjátok. A kölcsönzéshez be kell iratkoznotok, de ha csak olvasni szeretnétek, ahhoz nem szükséges olvasójegy. A könyveket vigyétek vissza időben, és akkor a könyvtárosok is jó barátaitok lesznek, ami sosem hátrány. Ha kezd hűlni az idő, legyen nálatok pulóver (ez adott esetben párnaként is nagyon jól tud jönni). A nyitvatartás minden évben változhat, erről a honlapon tájékozódhattok, de az első héten is kaptok majd még róla információt.

PAK KÖNYVTÁR

1125 Budapest, Kútvölgyi út 8.
semmelweis.hu/pak/oktatas/konyvtar/

Ez a könyvtár a Pető András Kar Kútvölgyi épületében található, csak egy emeletet kell megmászni miután beléptek a bejáraton és meg is találjátok a számítógépes szoba mellett. Jó felszereltsége és kellemes légköre miatt a hallgatók sokszor látogatják ezt a helyet, ahol több asztal és egy kanapé is segíti a tanulást. Nektek is ajánljuk, hiszen itt megtalálhattok különböző konduktív pedagógiai, pedagógiai, pszichológiai és orvostudományi témájú könyveket, valamint különböző CD-ket és DVD-ket. Továbbá a tanuláshoz szükséges tankönyvek miatt sem kell aggódnotok, mivel innen könnyen kikölcsönözhetitek őket. A kölcsönzéshez be kell iratkoznotok, de az SE hallgatóknak ez díjmentes. Ezen kívül másolásra és nyomtatásra is van lehetőségetek, ami mindig jól jön, főleg, ha elfelejtitek elhozni a kinyomtatott beadandót, de aznap van a leadási határidő. A könyvtár hétfőn, kedden és csütörtökön 9-16, szerdán 9-18, pénteken pedig 9-14 óra között van nyitva, de ha esetleg ez változna, a honlapon mindig megtaláljátok az aktuális nyitvatartást.
Emellett van egy online könyvtár is, ahol rengeteg könyvet elérhettek, ami rendkívül hasznos tud lenni. Erről majd kaptok bővebb információt is az első héten.
peto.arcanum.hu/login/

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 bírjátok 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 aznapi 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 ebédidőn kívül az étterem asztalai is remek hely lehet egy-egy könyv és füzet felcsapására. Városszerte rengeteg kávézóba ütközhettek, van hangosabb, csendesebb, kisebb, nagyobb, bármilyen, amire épp szükségetek lehet az adott napi tanuláshoz. Néhány tippet mi is nyújtunk, de a legjobb módszer kétségkívül az, ha körbekérdezitek instruktoraitokat, csoporttársaitokat, és Ti magatok fedezitek fel, melyik lesz számotokra a legideálisabb, amely idővel törzshelyetekké válhat.

KOLLÉGIUMOK

Ne bánjátok, sőt örüljetek neki, ha megadatik a lehetőség, hogy kollégisták lehettek az egyetemi éveitek alatt. A kollégium több, mint egyszerű szállás. Nagyon gyorsan második otthonotokká válik, teret nyit az önállósodásra, ugyanakkor mégsem hagy teljesen egyedül, hiszen egy olyan közösség tagjai lesztek, akik nap mint nap segítik egymást. Jóleső érzés lesz a szurkolás és érdeklődés mindazoktól, akikkel egy légtérben éltek, tanultok. A kollégiumok közösségét több kar és évfolyam hallgatója teszi ki, így rengeteg új arc fog rátok mosolyogni, és megannyi új lehetőségetek lesz életre szóló barátságokat kötni.

A kollégiumi elhelyezéssel kapcsolatban a Szociális és Esélyegyenlőségi Bizottság (SZEB) dönt. Ne aggódjatok, a jelentkezés módjáról és a felvétellel kapcsolatos teendőkről időben fogtok értesülni a nyáron; további kérdéseitekkel a Kollégiumi Igazgatósághoz fordulhattok, kolisként pedig a KAB és a felsőbb éves kollégisták is a segítségetekre lehetnek

BALASSA JÁNOS KOLLÉGIUM (TÖMŐ)

Balassa János a magyar sebészet úttörője volt, aki elsők között alkalmazott Európában általános érzéstelenítést, valamint Erzsébet királyné (Sissi) szülészorvosaként is ismert. A Balassa János Kollégium, avagy a Tömő koli tíz perc sétára található a Semmelweis Klinikák metrómegállótól. Az épület patinás megjelenése üde, boldog és összetartó társaságot rejt. Ez a Semmelweis Egyetem legnagyobb kollégiuma, háromszázhatvan férőhellyel rendelkezik. A kilenc emeleten nagyrészt hárommágyas 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.

Kikapcsolódási lehetőségekben sem szenved hiányt a kollégium, az első emeleten találtok csocsó- és biliárdasztalt, egy közösségi helyiséget tévével és videójátszóval, valamint két zongorát is. Amikor a tanulás kerül előtérbe sem kell, hogy aggódjatok, minden szinten található egy tanulószoba. Ha pedig megmozgatnátok a sok tanulás alatt elgémberedett végtagjaitokat, akkor a földszinten található konditerem tárt karokkal vár titeket.

A kollégiumi életet a Tömőben tovább színesítik a rendszeresen megrendezett csütörtök esti teaházak, kulturális és egyéb programok (pl. társas est, művészeti est) és a tavasszal megtartott Balassa-napok, azonban ezek a koronavírusra való tekintettel korlátozva lehetnek.

ID. BÓKAY JÁNOS KOLLÉGIUM (BÓKAY)

Id. Bókay János a magyar gyermekgyógyászat megreformálójaként ismert. A nevét viselő újpesti kollégium a második emeleten kezdődik, és ha ide jelentkeztek, egy igazi családi környezetbe csöppenhettek, hiszen a két- és hárommágyas szobákat összesen 55 fő lakja. Az igényes és szép kollégium gépteremmel, tévé-szobával, kerttel és társalkodóval is rendelkezik, egy tágas közös konyhában pedig kényelmesen lehet főzni. Zuhanyzásra a folyosónkénti közös vizesblokkban van lehetőségetek. A Diákcentrumban számítógépek, fénymásolás és nyomtatás is működik, valamint internet is igényelhető. A kollégium nyáron nem üzemel.

KÁTAI GÁBOR KOLLÉGIUM (KÁTAI)

Kátai Gábor nevéhez számos közegészségügyi fejlesztés köthető. A 156 férőhellyel rendelkező angyalföldi kollégium a zöldövezetben található, tíz perc sétára a 3-as metró Forgách utcai megállójától. A felújított, kétágyas szobák kényelmesek és jól felszereltek: mosdó, hűtőszekrény, íróasztal, kábeltévé és internetelérhetőség mindegyikben alapfelszereltség. A háromemeletes épület szobáiban ketten alszanak, kétszobánként zuhanyzó, folyosónként pedig közös konyha és mosdó található. A konyhák tűzhellyel, sütővel és mikróval várják a főzni vágyókat. A közösségi élethez a közös társalgó és tévé-szoba biztosít teret. Az épületben ezenkívül konditerem, klubhelyiség, teakonyha és számítógépterem is található. A földszinti mosókonyhában mosó- és szárítógépek is rendelkezésetekre állnak, így térítés ellenében a ruhák 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 tartozik, valamint a kollégium ingyen biztosít kerékpárt a mozogni vágyóknak.

SEMMELWEIS IGNÁC SZAKKOLLÉGIUM

Egy szakkollégium sokat jelenthet tagjai életében: közösség, tehetséggondozó, tanulókör és diákszervezet. A szakkollégium segíti tagjait a fejlődésben, illetve abban, hogy célokat tűzzenek maguk elé és el is érjék azokat, de felkészíthet egyes fontos, mindenkit érintő kérdésekre, helyzetekre is.
Idén alakult meg és indul el az egyetem második szakkollégiuma, a Semmelweis Ignác Szakkollégium, amelynek székhelye a hajdani Selye János kollégium helyén, az Üllői út 22. szám alatt található.
A Semmelweis Ignác Szakkollégium, azaz a SISZK tagjaként részt vehettek az egyetemi kurrikulumot kiegészítő hasznos kurzusokon, konferenciákon, képzéseken, szakmai látogatásokon. A közösség részeként életre szóló kapcsolatokat építhettek, élményeket szerezhettek akár egy-egy közös táborban, csapatépítőn, akár a mindennapokban. Társadalmi felelősségvállaláshoz kapcsolodó projektjeinkkel Ti is szerepet vállalhattok már hallgatóként fontos célok elérésében és kitűzésében.
A Szakkollégium tevékenységét és közösségi életét együtt alakítjuk ki. Tagként Nektek is felelősségetek lesz minden döntés meghozatalában, a programok szervezésében, illetve a részvételben is. Kiemelten fontosnak tartjuk a kritikus gondolkodást, amely egyaránt elvárás és cél is a tagság során.
A Szakkollégium tagjaként főként bentlakásos helyeket ajánlunk, azonban van lehetőség "külsős" tagként is csatlakozni az Egyetem bármely karáról. Idén körülbelül maximum 40 fő felvételére van lehetőségünk. A felvételire a tanév elején fogunk sort keríteni egy többlépcsős kiválasztási folyamat során.

KORÁNYI FRIGYES SZAKKOLLÉGIUM (HÁRSFA)

Korányi Frigyes nevéhez fűződik az aktív küzdelem megindulása a tuberkulózis ellen, valamint a mai tüdőszűrő állomások rendszerének létrehozása. A belváros szívében, nem messze a Király utcai villamosmegállótól található a Semmelweis Egyetem róla elnevezett szakkollégiuma. Az ide 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. tévészoba, csocsó, biliárd, pingpongasztal, konditerem, relaxációs szoba, stúdió, két skill labor), az egyetemi kihívások sikeres teljesítésében pedig az összetartó közösség és a kollégiumban található tanulószobák, illetve az idősebb kollégisták által tartott konzultációk segítenek. A gólyákat hasznos tippekkel és tapasztalatokkal támogatja továbbá egy felsőbb éves kollégista a mentorprogram keretében. Mindemellett élénk társasági élet jellemzi a kollégiumot: a közös túrák, borkóstolók, szobák közti vacsoracsata és filmnézések többek között gyakori programok a Hársfában. A szakkollégium saját kurzusai idén 35 éve segítik a lakók magas színvonalú szakmai képzését, így a lelkes hallgatók könnyen beilleszkedhetnek az egyetem legjobb klinikai és alapkutatásaiba. 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.

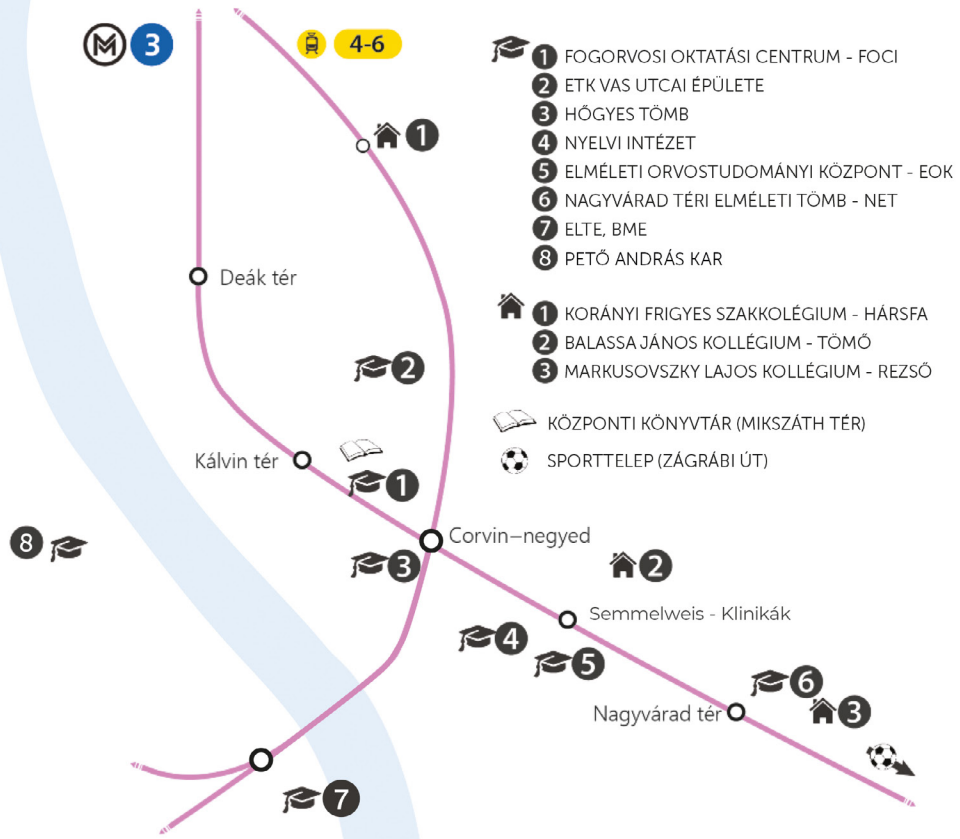
semmelweis.hu/szakkollegium/

MARKUSOVSZKY LAJOS KOLLÉGIUM (REZSŐ)

Markusovszky Lajos kiemelt szerepet játszott a magyar egészségügyi oktatás megreformálásában, valamint Európában az elsők között használt Balassa Jánossal altatószerként dietil-étert. A Rezsőről (mert a legtöbben csak így emlegetik) az jut majd eszetekbe, hogy teljesen olyan, mint egy nyári tábor. A Nagyvárad téri Madár mellett elhaladva az Üllői út mentén, majd a Delej utcán balra fordulva, végül a Szenes Iván tér jobb oldalán 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 találtok két egyforma ajtót. Minden szoba fel van szerelve hűtővel és internetcsatlakozási lehetőséggel, de a gépterem és a tanulószobák is segítségetekre lesznek tanulmányaitok során. Emeletenként két közös vizesblokk és egy konyha található mikrókkal, elektromos tűzhellyel ellátva. A koli rendelkezik konditeremmel, illetve biciklitároló helyiséggel, de ha a szabadtéri sport szerelmesei vagytok, választhatjátok az Orczy Parkot vagy a Népligetet is a futópadok helyett. Emellett a Rezsőnek van egy kis kertje is, padokkal és szabad füves részekkel, ahova pokrócot terítve a napon sütkérezve barnulhattok, tanulhattok, olvashattok és élhettek társasági életet kedvetekre.

PETŐ ANDRÁS KOLLÉGIUM

A 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 találtok egy konyhát és egy mosókonyhát is, melyek elég jól felszereltek. A másodikon van egy tanulószoba, melyhez erkély is tartozik. Ha ide jelentkeztek, társaitokkal blokkokban lesztek elszállásolva kettő kétágyas szobában, továbbá a blokk egyik végén mosdót, a másik végén fürdőszobát találtok. Büfé sajnos nincs, de összességében a kollégium nagyon igényes és jól felszerelt.



TEKERGŐK TÉRKÉPE

Hogy mindenhová eltaláljatok

Az egyetemi élet mindennapjaihoz hozzátartozik az egyes épületek közötti ingázás, amihez elengedhetetlen, hogy kiismerjétek magatokat a főváros tömegközlekedés hálózatában.
Ehhez szeretnénk most egy kis segítséget nyújtani.

Budapest egyik ismert, közlekedési szempontból is fontos viszonyítási pontja a **Deák Ferenc tér**, ahol az 1-es, a 2-es és a 3-as metróvonal találkozik egymással.

Az M3 vonal megállójához vezető mozgólépcsőn leérve tartsatok balra, Kőbánya – Kispest irányába.

Ha a **Mikszáth téri könyvtárba**, a **FOCI-ba** vagy a Baross utcai és kiskörúti könyvesboltok egyikébe szeretnétek eljutni, a Kálvin térnél kell leszállnotok. Itt a 4-es metróra is át tudtok szállni.

A következő megálló a Corvin-negyed, ahol az aluljáróból balra átlósan kell felmennetek, ha a **Hőgyes Tömbhöz**, és jobbra átlósan, ha a **Selye János kollégiumhoz**, a **Rektori Hivatalhoz** vagy a közvetlenül mögötte található **Belső Klinikai Tömb** épületeihez szeretnétek menni. Számos klinika a Corvin-negyed közelében található, illetve itt kell átszállnotok a 4-6-os villamosra is, ha a BME vagy az ELTE a cél.

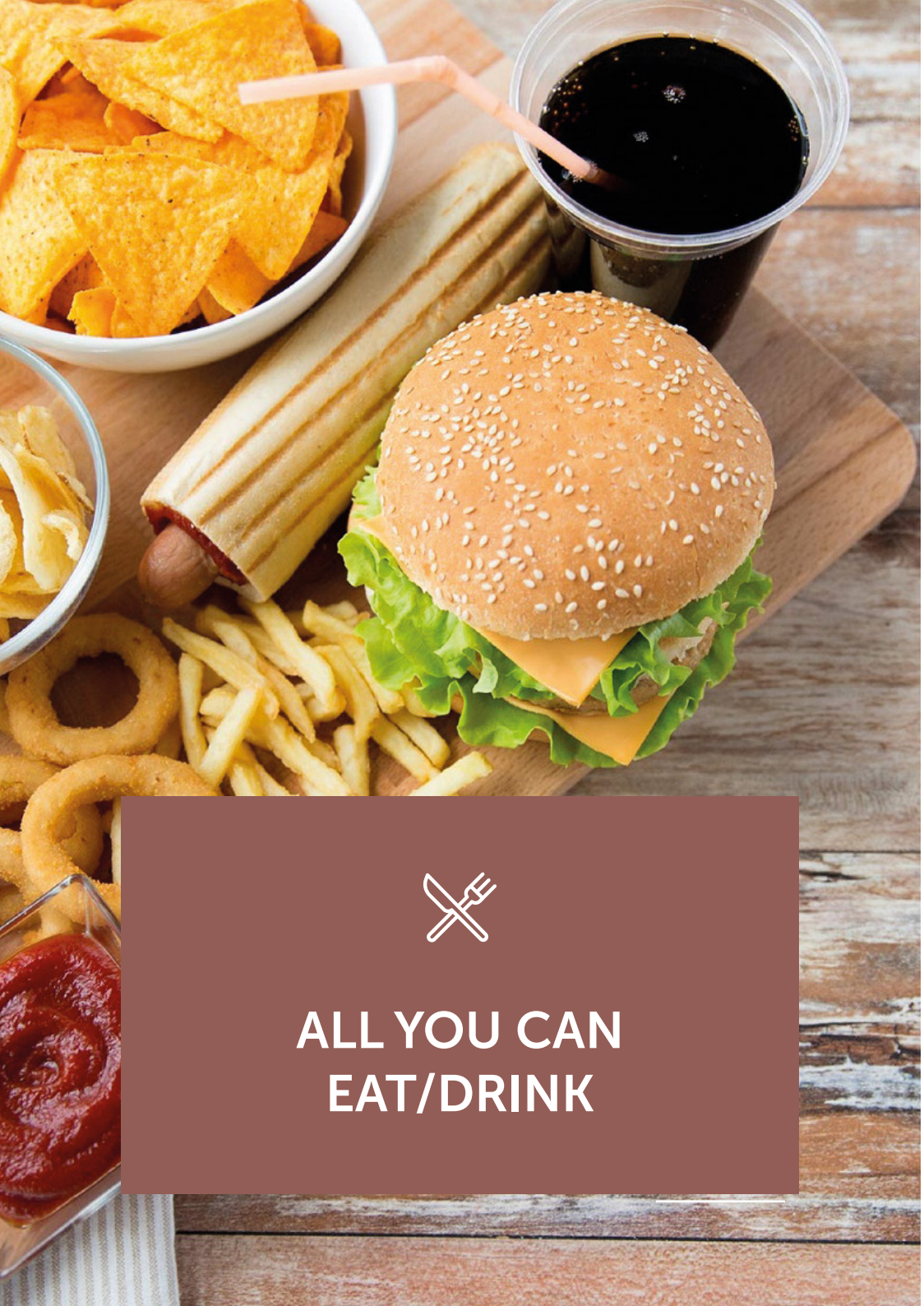
Még egy megállót haladva a **Semmelweis Klinikákhoz** juttok. A mozgólépcsőn felérve balra indulva a **Tömő kollégium** felé vehetitek az irányt, míg jobbra a zebrán átérve és utána balra fordulva az **Anatómia Intézet**, jobbra az **EOK** található. Ha ez utóbbi a cél, a sarki posta után balra nyíló Thaly Kálmán utcába kell befordulnotok, vagy csak egyszerűen egyenesen az átjárón keresztül pár perc sétával a Tűzoltó utcában találjátok magatokat.

Ha nem szálltok itt le, hanem tovább utaztok metróval a Nagyvárad térig, minden bizonnyal a **NET** vagy a **Rezső kollégium** az úticélotok. Az aluljáróból jobbra az első kijáraton át közvetlenül a "Madár"-hoz érkeztek. Ez fontos találkozópont lesz egyetemi éveitek alatt. A Madár előtt balra fordulva a NET-hez, mellette jobbra tovább haladva, az első utcán (Delej utca) befordulva pedig a Szenes Iván térre juttok, aminek jobb oldalán találjátok a kollégiumot.

Ha a Sporttelepig szeretnétek eljutni, utazzatok egészen a Pöttyös utcáig vagy a Határ útig. Az **ETK Vas utcai épülete** elhelyezkedését tekintve némileg kiesik a Corvin – Klinikák – Nagyvárad hármasából. Legkönnyebben úgy juthattok ide, ha a Blaha Lujza tér vagy az Astoria felől sétáltok a Rákóczi úton és az Uránia mozi mellett nyíló Vas utcába kanyarodtok be. Rövid séta után az utca jobb oldalán fogjátok találni az ETK hatalmas kapuját.

Ha a **Pető András Kar Kútvölgyi épületéhez** szeretnétek eljutni, ahol az elméleti órákon kívül a gyakorló óvodát is megtalálhatjátok, akkor a Deák Ferenc térnél az M2-es metróra kell felszállnotok, a Déli pályaudvar felé. Menjetek egészen a Széll Kálmán térig, ahol a mozgólépcsőn felérve jobbra sétáljatok a buszmegállókhoz,ott szálljatok fel a 155-ös vagy a 156-os buszra, amivel a Pető Intézet megállóig kell utaznotok. A buszról leszállva két épülettel találjátok szemben magatokat, az egyikben az elméleti órák lesznek, a másik pedig az óvodának ad otthont. Ha a kar **Villányi úti épületéhez** szeretnétek eljutni, akkor egészen a Déli pályaudvarig menjetek. Ott a metróból felérve jobbra tartva kell kisétálnotok az aluljáró szint szabadtéri részére, majd ismét jobbra tartva a Déli Gyógyszertár mellett balra kanyarodjatok, majd a második feljárón fel kell mennetek a villamosokhoz. A 61-es vagy a 17-es villamossal a Móricz Zsigmond körtér irányába a Pető Intézet megállóig utazzatok, ahol rögtön, meg is találjátok a kar épületét.

Első hallásra talán bonyolultnak tűnik és úgy érzitek, egy élet lesz, mire kiismeritek magad itt, de ti is meg fogtok lepődni, milyen rövid idő alatt bele lehet rázódni a budapesti közlekedésbe. Egy idő után azon kapjátok magatokat, hogy variáljátok az utazást, sétákkal, kis utcákkal és a járművek váltogatásával teszitek majd élvezhetőbbé az A-ból B-be jutást.



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.

1. Cserpes Tejivó

A Corvin Mozi szomszédságában megbújik egy hely, amely nemcsak isteni tejeskávéjáról és habos kakaójáról, hanem házi jegesteájáról, tojáskrémes szendvicséről és foszlós pogácsájáról is méltán híres a környéken.

2. California Coffee

A Kálvin térről a Múzeum utcán elindulva pár lépés után egy hívogató, hangulatos, igazi egyetemista kávézóba fogtok botlani. A kényelmes fotelek ideális helyszínt biztosítanak a belvárosi randevúk vagy baráti találkozók számára, a hátsó asztalok pedig kiváló lehetőséget adnak, hogy egy szendvics, vagy kávé mellett bújhassátok a tankönyveiteket, jegyzeteiteket, vagy akár az ingyenes wifit használva, laptopoddal felszerelkezve dolgozzatok, olvassatok, kikapcsolódjatok. Ha mindez nem lenne elég, a diákigazolvány felmutatásával még 10% kedvezményt is kaptok, pusztán azért, mert a Semmelweis Egyetem hallgatói vagytok.

3. Café Frei

Városszerte több helyen Frei Cafékat találhattok, ha nyitott szemmel jártok, mi azonban közelsége miatt a Corvin Pláza legfelső emeletén található kis kávézót ajánljuk, ahol számtalan igazán különleges kávét kóstolhattok, többek közt nicaraguai dohánykávét és tibeti vajas kávét is.

4. My Coffee

Ha csak egy jó kávéra, esetleg sütire vagy egyéb harapnivalóra vágytok, viszont nem akartok messze menni a NET-től, akkor ezt a helyet nektek találták ki. Az egyetemistabarát árak mellett a kézenfekvő helyezkedése is hatalmas pozitívum, ha az embernek sietős a dolga.

5. Franko Tejbár

A Franko tejbár egy tipikusan olyan hely, ahol a levestől kezdve a tésztákon át a különféle süteményekig és tejalapú desszertekig minden megtalálható. Nem elég, hogy a Pető intézethez közel található, hanem még igazán kedvező árakkal is várja vendégeit.

6. The Nook Specialty Coffeeshop

A Nook kávézó egy igazán különleges hangulatú, laptopbarát kávézó, ahol a különféle kávék mellett harapnivalót is talál az ember. Ideális hely pihenésre, vagy akár tanulásra is, ugyanis az EOK-hoz közel található.

7. Réteskék

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

8. 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 csodás salátákkal, hideg és meleg szendvicsekkel.

Ha ételről van szó, nincs olyan, hogy „rossz étel” vagy „jó étel”. A változatosság a lényeg! -
Yvonne Kort

A következő rövid lista ad egy kis útmutatást azzal kapcsolatban, hogy hol találtok változatos ételeket anélkül, hogy messzebb kellene mennetek az egyetemtől.

Leves. és Pasta.
A fiatalok által megálmodott és üzemeltetett étterempáros egyik tagja finom, sétapozitív tésztákkal a Kálvin téren és a Milestone udvarán (szemben az EOK-kal), másik tagja a Vámház 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.

Corvin és Allee
Mind a Corvin Pláza, mind az Allee viszonylag elérhető közelségben vannak az egyetem főbb pontjaihoz, így ha hagyományos ételudvarra vágytok, félkörben olasz tésztától a pizzáig gyroson át, erre vegyétek az irányt.

Zing Burger
A kézműves burgerek másik királyát talán nem is kell bemutatnunk nektek, azonban tudtátok, hogy nyílt egy Zing a Kálvin téren is? Így ha egy gyors de kiadós ebédre vágynátok a könyvtárazás izzasztó órái közepén, akkor pont jó távolságra van, hogy kiszellőztessétek a fejeteket az oda vezető sétaúton!

Pizzica
Ha nem érnétek be rövid sétával, akkor a Kálvin tér felől a Ferenciek tere felé véve az irányt, félúton elérkeztek az Egyetem térre, ahol eredeti vékonytésztás olasz pizza vár rátok. Egy csipet Olaszország, hangulatos zenék és ollóval vágott pizzaszeletek: Buon Appetito!

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

Kalács Bár
A Kalács Bár egy igazán hangulatos, tágas hely, és mindennel rendelkezik, amire az embernek szüksége lehet egy lazább este folyamán. Ha kedvünk tartja dartszozhatunk, vagy akár a meccs közvetítését is nézhetjük élőben a barátainkkal. A galéria részen akár kényelmes babzsákokon ülve is élvezhetjük az estét. Ami pedig mégjobb, hogy mindezek mellett mérsékelt árakkal várják vendégeiket.

Vödör Bár
Diákbarát árakkal és lassan a “SOTE törzshelye” címet is kiérdemlő ajánlással vár ez a hely a Klinikák és a Nagyvárad tér közt majdnem félúton. Pont a legjobb helyen.

Korsó Söröző
Régebbi nevén Hordós. Egy vizsganap után sok “csak egy macifröccsre” betérő ismerőssel találkozhattok itt.

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

SPORT

Valószínűleg nem mondunk nektek újat azzal, hogy a mozgás szerves része az egészséges életmódnak. A zűrzavaros egyetemi élet és az ezzel járó feszített tempó mellett fontos, hogy levezessük valahogy a felgyülemlett stresszt. Egyetemünk számos lehetőséget biztosít erre és évről évre csak bővül a lehetőségek tárháza.

TESTNEVELÉSÓRA

Magyarországon a Semmelweis Egyetem az egyetlen olyan felsőoktatási intézmény, ahol a kötelező testnevelés a teljes tanulmányi időszakot lefedi, így az ÁOK-on 12, a FOK, GYTK-n 10, az EKK-n 6 szemeszteres tárgy a testnevelés. Hetente egy alkalommal 60 perces, tanárok által irányított órán fogtok részt venni. A fenti karokon a 2. szemesztertől aláírást lehet szerezni az edzéseken vagy akár az 5. szemesztertől lehetőségetek nyílik a klasszikus órákat úgynevezett kurzusokkal kiváltani, melynek keretei közt a jól ismert kézilabdán, focin, röpin és kosárlabdán kívül 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. Ezen kívül zenés alakformáló tornákon is részt vehettek, ilyen az aerobic és a Bless You Gym. A kurzusok nem feltétlenül férnek bele minden félév órarendjébe, de idővel biztosan ki tudjátok majd próbálni, amit szeretnétek.

Az ETK hallgatói különlegesebb helyzetben vannak. Ők a testnevelés óráikat a kar Fizioterápiai Tanszékének Testnevelési Csoportjának szervezésében végzik. A gyógytornász szak hallgatóinak öt szemesztert szárazföldi testneveléssel, három szemesztert pedig úszással kell abszolválniuk.

A testnevelés órák alól felmentés az élsportolóknak és az egészségügyi problémával rendelkező hallgatóknak jár.

A tanév során rengeteg különböző sportprogram vár Rátok a Sportközpontban: jelentkezhettek a futball tornára, tenisz meccseken vehettek részt vagy villám tollas bajnokságon csillogtathatjátok meg a tehetségeteket.
Emellett minden évszakra jut valami speciális sportlehetőség. Ősszel és tavasszal vár titeket a mindig jó hangulatú Sportnap.
Télen több sítábor is megrendezésre kerül a Testnevelési Csoportok, illetve a HÖK szervezésében, melyekre bármelyik karról tudtok jelentkezni.
Nyáron pedig jógatáborban lazíthatjátok el és erősíthetitek a tanév és a vizsgaidőszak során elgémberedett végtagjaitokat.

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, amiket - ha elegendő összegyűlt- értékes ajándékokra válthattok be. További információt a mozduljra.hu oldalon találhattok.

SPORTÁGI EDZÉSEK

Biztosan van köztetek olyan, aki komolyabban veszi a sportot, és nem elégszik meg a heti egy órával. Ha korábban valamilyen csapatsportot űztetek, vagy versenyszinten sportoltatok, akkor az egyetemen lehetőségetek van sportági edzéseken való részvételre is. Vízilabda, röplabda, kosárlabda, kézilabda, labdarúgó, cheerleader, jégkorong és úszó csapatunk is van, így biztosan megtaláljátok a szívetekhez közel álló mozgásformát. Hetente két edzés szolgálja (általában késő délutáni időpontokban) az alapos felkészülést a megmérettetésekre. Ilyenek például az egyetemek közti bajnokságok és a méltán híres Medikus Kupa. Az edzéseket mind magyar, mind külföldi hallgatók látogathatják, az edzők pedig minden érdeklődőt sok szeretettel várnak.
Különleges választás lehet az egyetem hat éve alakult saját vízilabda-csapata. Edzéseiket a rendkívül modern és jól felszerelt MOM Sport Uszoda és Sportkomplexumban tartják. Az Egyetemi és Főiskolai Vízilabda Bajnokságon és a Medikus Kupán ők képviselik egyetemünket a sportágban. De bármelyik sportot is választjátok, a jókedv garantált, valamint biztosak lehettek benne, hogy rengeteg élménnyel és új baráttal lesztek gazdagabbak!

„A cheerleading számomra a gyerekkori vágyak valóra váltása, önmegvalósítás. Mindig az akrobatikus sportok érdekeltek, de sosem sportoltam semmit, nem tornászalakom van, sok pénz és idő lett volna a szüleimnek. A cheerre felnőttként találtam rá, minden testalkatú embernek tud szerepet kínálni. Megtanultam, hogyan kezeljem, ha én vagy más elront valamit, vagy legalábbis mindig tanulok belőle. Biztos pont az életemben, ha nem mennék edzésre, a csapattársaim nem tudnának gyakorolni, keretet ad a mindennapjaimnak." – Kancsár Enikő, a cheerleader csapat oszlopos tagja, edzője

EGYETEMEN INNEN ÉS TÚL

A kedvezmények már nemcsak a kávézókban, hanem néhány sportlétesítményben is elérhetőek számotokra. Szemeszterenként változik és bővül a lehetőségek köre, így érdemes a félév elején tájékozódni a testnevelő tanároktól.
Ha esetleg a szabadba vágytok, vagy csak meguntátok az előadáson ülést, akkor jó megközelítéssel és kiépített rekortán pályával vár titeket a Margitsziget, ahol közel 5,2 km-es köröket futhattok csodás panorámával, vagy a nemrég felújított Orczy-park futó pályájája is remek lehetőséget nyújthat, ha nem akartok messze menni az egyetemtől. Ha nagyon belelendültetek, és kicsit messzebb merészkednétek, akkor tesztelhetitek állóképességeteket a Normafánál, vagy jelentkezhettek akár az Ultrabalatonra is az egyetemi csapatunk tagjaként. Mindezek mellett minden évben az egyetem közreműködésével megrendezésre kerül a Tudás Útja félmaraton is, ami hagyományosan a Nagyvárad téri Elméleti Tömbtől rajtol. Nem csak a tanulás helyszíne ez az épület, ugyanis ide köthető esemény a HÖK Sportbizottsága által minden decemberben megrendezésre kerülő NETFutás is, ahol Budapest egyik legmagasabb épületének lépcsőházában tehetitek próbára magatokat.

„Mondanám, hogy minden happy volt, de nem igaz, hiszen ez egy erőpróba volt mindannyiunk számára, és ez így volt jó. Nekem a csapat összeszervezése is nagy kihívás volt, pedig már szerveztem előtte sok mindent, de UB-on nem volt tapasztalatom, mégsem bánom, hogy a suli legnehezebb időszakában belefogtam, és végig vittem. Jó érzés, ahogy visszagondolok, ahogyan előttem van a táj, a csapat, a kedves, mosolygós arcok, és ahogyan befutunk végre a célba együtt. Már „csatakiáltásra" se volt erőnk, de olyan euforiát éreztem és annyi érzés kavargott bennem, hogy nem igazán érdekelt, amikor azt kérték minden csapattól, hogy kiáltsanak együtt a fotóhoz." – Varga András Ernő, az Semmelweis Egyetem Ultrabalaton csapatának szervezője

AZ ÉREM MÁSIK OLDALA...

Dunai Regatta

A Dunai Regatta Magyarország legnagyobb, egyetemek közötti sportrendezvénye, amelyet Budapest szívében, a Dunán rendeznek meg minden év májusában. A verseny során két számban indulhatnak a versenyzők: a nyolc fős profi csapatok mellett sárkányhajóban bárki elindulhat, aki érzi magában a lendületet. A táv a Parlamenttől egészen a Műszaki Egyetem épületéig tart.
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 településnek ki pompon csapatostul, rezesbandástul, regattás pecsétekkel, felfújható tapsrudakkal. Természetesen ez az esemény sem záródhat buli nélkül, a nagyszínpadon este koncerttel ér véget a verseny.

„Pár héten át tartó edzésalkalmak, csapatépítők után, a Margitsziget lábától, át a hidak alatt egészen a BME épületek vonaláig evezni hihetetlen élmény. Főleg Gundel-Takács Gábor narrálásával, első helyen. Utána hajnalig tartó bulizás a rakparton. Legutóbbi regattánk így nézett ki, címvédőként várjuk a következő alkalmat!" – Meiszterics Luca, a Dunai Regatta SE csapatának tagja

.

Medikus Kupa

„A Medikus Kupa mindig az egyetemi év egyik legjobban várt eseménye, egész évben erre készülünk a csapattal, a kupa elnyerése lebeg a szemünk előtt célként. Imádom a kupa hangulatát, hogy bár egy-egy meccs alatt ellenfelek vagyunk, amúgy egész hétvégén a város a medikusoktól hangos és együtt bulizunk. Az elmúlt években már az évközi meccseken is egyre több szurkoló volt kint meccseinken, hogy a Medikuson igazán szervezett és jól működő legyen a szurkolás, nélkülük nem lenne az igazi a győzelem, rengeteget ad a támogatásuk. Csapatkapitányként már többször emelhettem a kupát a magasba, de ez az élmény megunhatatlan!" – Horváth Kamilla, a SE kézilabdacsapat kapusa

A Medikus Kupát szintén minden tavasszal megrendezik, Magyarország négy orvosképzést folytató egyeteme mérettetik meg évről-évre más-más városban ezen a sportversenyen. Több ezer hallgató várja nagy lelkesedéssel az eseményt, hiszen ez nemcsak a versenyről, hanem egyben az egyetemeken belüli és közötti összetartásról is szól. Minden évben másik egyetem ölti magára a házigazda szerepét.
Összesen öt sportágban mérhetik össze a tudásukat az egyetemek, ezek: a kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás, illetve vízilabda. Az összesített győztes pedig a híres Medikus Kupával és örök dicsőséggel gazdagodik.
Napközben szurkolhattok, buzdíthatjátok a csapatainkat a meccseken, míg este a mérkőzések alatt felgyülemlett izgalmat és feszültséget a bulikban vezethetitek le. A záróünnepségen minden egyetem cheerleader csapata bemutatót tart, akik ugyancsak részt vesznek a megmérettetésen, hisz a legjobb szurkolóközönségért is díj jár.
Nem kérdés, hogy a Semmelweis Ultras, azaz egyetemünk szervezett szurkolóbrigádja mindenhol jelen van. A HÖK támogatásával évről évre bővül a társaság, melynek célja, hogy soha egy meccsen se maradjanak csapataink támogatás nélkül, és ne is legyen kérdés, kiktől hangos a lelátó. Ez az összetartó csapat is szerves része egyetemünk sportéletének, hiszen ők azok, akik mindenhova elkísérik csapatainkat, és a hatalmas zászlókkal, valamint egész csarnokot betöltő szurkolással buzdítják sportolóinkat.

„Nekem igazából nem január 1-től január 1-ig tart az év, hanem Medikustól Medikusig. A szurkolók csapattagokhoz szóló skandálásai, a hangulat, amit ez a több száz ember ad, zseniális. Csak ajánlani tudom, akár ha szurkolóként vennél részt, akár ha valamilyen sport csapattagjaként!„ – Teréki Dániel, a SE röplabdacsapat kapitánya

Ha bármilyen kérdés felmerül bennetek, vagy többet szeretnétek tudni az edzésekről, csapatainkról, látogassatok el az egyetemi sportélet Instagram oldalaira:

@smmlws.sport
@sotecheerleading
@smmlws.polo
@smmlws.football
@sotevolleyball

VÉRADÁS

A véradás remek lehetőség arra, hogy már egészségügyi tanulmányaitok kezdetén segíthessetek beteg embertársaitokon. Egy véradással ráadásul három életet is megmenthettek, a levett vérből pedig plazmakészítményt, vörösvértest- és vérlemezke-koncentrátumot állítanak elő.
Naponta mintegy 1800 donorra van szükség, hogy elegendő vérkészlet álljon rendelkezésre műtétekhez, baleseti sérültek ellátásához, valamint a vérkészítményekre szoruló krónikus betegek kezeléséhez. Magyarországon minden 18 és 65 év közötti személy adhat vért, ha testsúlya meghaladja az 50 kg-ot, nincsen fertőzésre utaló tünete, cukorbetegsége vagy hat hónapon belül szerzett testékszere, tetoválása. A vírusjárvány ideje alatt az OVSZ kérésére rekordszámú, 250 hallgatónk jelentkezett véradásra. Így kevesebb, mint két hét alatt tudták pótolni a lecsökkent készleteket.

Az Országos Vérellátó Szolgálat több állandó helyszínen biztosít lehetőséget véradásra, továbbá a Magyar Vöröskereszt szervezésében az egyetemi épületekben is részt vehettek alkalmi véradásokon. Ha szeretnétek, akár már a Gólyatáborban is adhattok vért. Ha megfeleltek a fenti követelményeknek, nincs más dolgotok, mint magatokkal hozni egy fényképes igazolványt (jogosítvány, személyi vagy diákigazolvány) és a TAJ-, valamint a lakcímkártyátokat. A véradást egy gyors regisztráció, orvosi vizsgálat és kapilláris vérvétel előzi meg, majd ha megfeleltek minden kritériumnak, megkezdődhet a néhány perces véradási folyamat, amikor összesen 450 ml (és még három kémcső) vért gyűjtenek a nővérek.
Rövid, kb. 10-15 perces megfigyelés és egy csoki/müzliszelet elfogyasztása után büszkeségtől telve újra csatlakozhattok gólyatársaitokhoz és a tábor programjaihoz.
További információk:

veradas.hu
facebook.com/veradas.semmelweis

PLAZMAADÁS

A plazma a vér sejtmentes része, többek között víz, fehérjék, véralvadási faktorok és komplementek alkotják. Ezek a molekulák különböző betegségek kezelésében játszanak fontos szerepet: az immunglobulin-fehérjéket egyes veleszületett immunhiányban szenvedő betegek rendszeres antitest-pótlására, a véralvadási faktorokat pedig súlyos vérzékenység esetén faktorpótlásra használják.
A véradással szemben plazmát akár évi 45 alkalommal is adhattok, mivel a vérplazma pár nap alatt újratermelődik szervezetben. A plazmaadás kritériumai az évente legalább egyszeri teljes véradás, a 18 és 60 év közötti életkor és az 50 kg-ot meghaladó testsúly.
Az első plazmaadást a rendszerbe való regisztráció, egy gyors orvosi vizsgálat és vérvétel előzi meg. Az alkalmassági vizsgálat eredménye 1-2 napon belül kiderül, és ha alkalmasak vagytok, el is kezdődhet a plazma-adás.

A donáció során a levett vért egy zárt, steril rendszeren keresztül sejtes elemekre és plazmára választják. A vérsejteket ugyanazon a vénán keresztül visszajuttatják a keringésbe, a 600-800 ml + három kémcső plazma pedig a feldolgozó centrumokba és laborokba kerül.
A folyamat kb. 40-50 percet vesz igénybe, és ha eleget ittatok előtte, semmit nem éreztek belőle. A plazmaadásért különböző fehérje- és kalóriapótló nassolnivalók, valamint 4500 Ft jár.
További információk:

plazmaadas.hu

ŐSSEJTDONÁCIÓ

Ti is véradók vagytok? Arra gondoltatok már, hogy jelentkeztek csontvelő-donornak is? Magyarországon betegek százai, világszerte pedig többszázezer 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 közel 37 millió 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 917 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, rászoruló 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-donorok szeretnétek lenni!

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

SEMMELWEIS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI KÖZPONT

Az egészségmegőrzés, illetve az egészségfejlesztés a 21. század egyik legnagyobb kihívása. Ebben a feladatban valamennyiünkre kulcsszerep hárul. Egyrészt fontos, hogy szerves részét képezze a saját életünknek, másrészt szükséges megtanuljuk azt is, hogy miképpen tudjuk ezt a szemléletet átadni jelenlegi és jövőbeli pácienseinknek.
A Semmelweis Egyetem Szenátusa 2019 február 21-én egyhangúlag úgy döntött, hogy az egészségügy vezető szereplőjeként ezen kezdeményezés élére áll, és létrehozta a Semmelweis Egészségfejlesztési Központot. A Központ célja, hogy a Semmelweis Egyetem egy olyan színtérré váljon, mely működésének minden szintjén az egészségtudatosságot képviseli, a rendelkezésre álló eszköztárát bővíti, fejleszti. Központunk számos lehetőséget kínál számotokra. Egyéni tanácsadásaink keretében személyre szabott, komplex egészségtervet készítünk.
Ennek részeként visszajelzést kaphattok aktuális egészségi állapototokról, testösszetételetekről, kalóriaszükségletetekről, továbbá segítséget nyújtunk a táplálkozással, mozgással kapcsolatos helyes életmódotok kialakításában. Csoportos foglalkozásaink pedig lehetőséget kínálnak arra, hogy – csatlakozva egy egészségtudatos közösséghez – a tanulmányaitok mellett ti is karban tartsátok az egészségeteket. Szívesen látunk titeket a rendezvényeinken, konferenciáinkon is, hogyha pedig felsőbb évesek lesztek, akkor várunk az önkéntes csapatunkba, ahol segítünk elsajátítani a szakmai pályátokhoz is szükséges prevenciós készségeket, sőt, a gyakorlatban is kipróbálhatjátok magatokat!

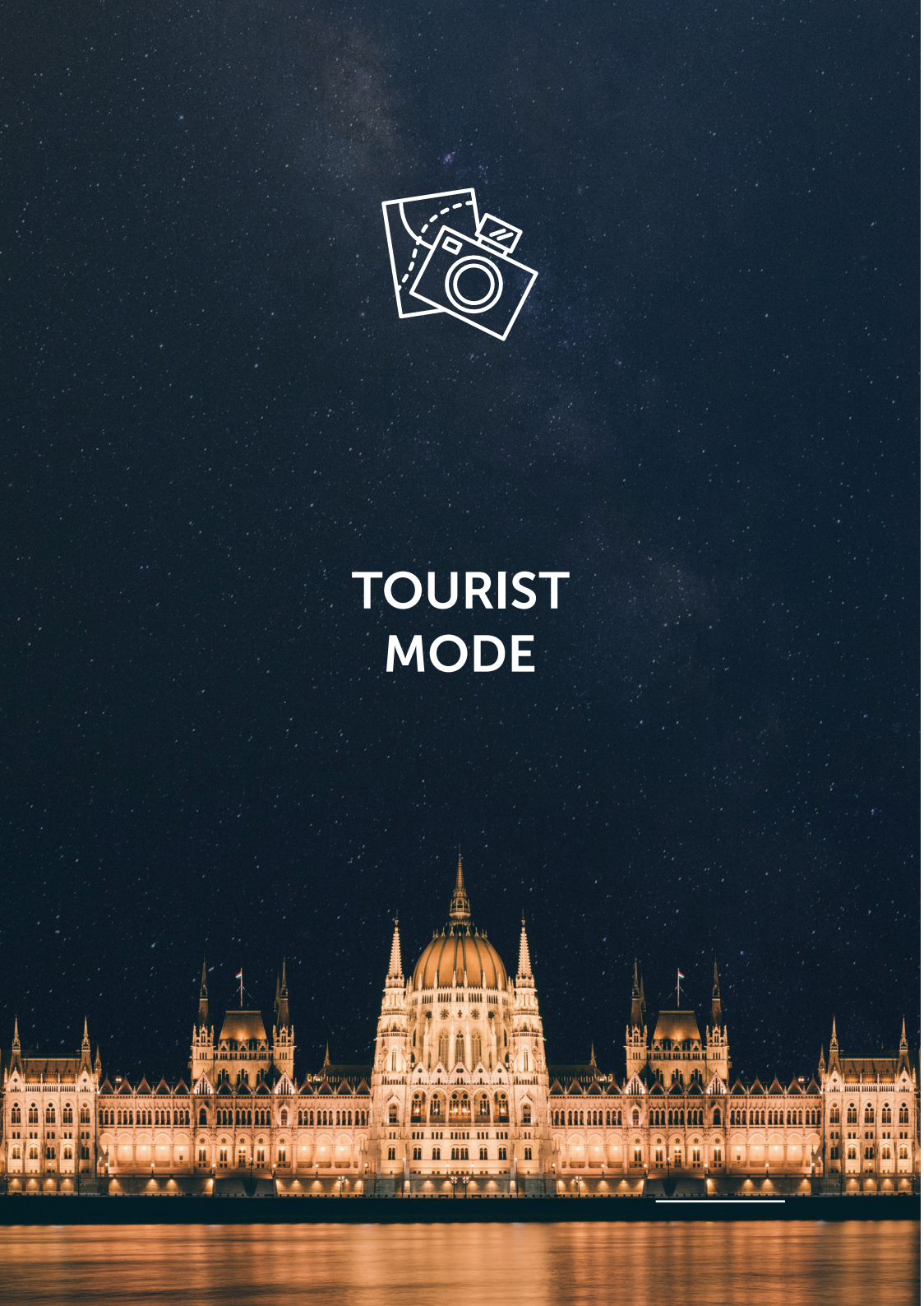
További információt Facebook oldalunkon és honlapunkon találtok:

semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/

MEDDIG AKAROD MAGAD JÓL ÉREZNI A BŐRÖDBEN?

Az egyetemi élet számos lehetőséggel és kötelezettséggel jár. A figyelmetekért fognak versenyezni a tanulmányi feladatok, a családotok, a jelenlegi és jövőbeli barátok, ezen felül az a végtelen mennyiségű program, amit az egyetem, illetve általában Budapest kínál. Később le fogják kötni az időtöket a vizsgaidőszakok, a nyári gyakorlatok, a hallgatói szervezetek rendezvényei is, emellett lehetőségetek lesz bekapcsolódni egy-egy izgalmas kutatásba, sőt előbb-utóbb beépülhetnek a mindennapjaitokba a tapasztalatszerzés, illetve pénzkeresés céljából felvállalt munkák is.
Készüljetek fel arra, hogy egyre nagyobb verseny fog kialakulni az időtökért. Eközben egyre kézzelfoghatóbbá fog válni az a kísértés, hogy időt spóroljatok az alváson, evésen és a rendszeres mozgáson. Lehet, hogy a testetek átmenetileg átvészeli, kibírja, sőt, egy darabig még vészjelzést sem ad, de a saját szervezetetek az irányába felhalmozott adósságaitokat később kamatostul vissza fogja fizettetni veletek.
Bármelyik szakon is kezditek meg a tanulmányaitokat, szerencsések vagytok. Olyan hivatást választottatok, amire a következő évtizedekben nagy, sőt, egyre nagyobb szükség lesz.
Hogyha elsajátítjátok a választott pályátokhoz szükséges tudást, akkor jó néhány nehezen visszautasítható lehetőség, állásajánlat vár rátok, olyan mennyiségben, aminek az együttes ellátására bizonyosan nem lesztek képesek. Érdemes ezért most, a legelején kialakítanotok magatoknak egy saját triázs szempontrendszert, ami az időtök felosztásában és a fontossági sorrend meghatározásában vezérfonalatok lesz.
Az első és legfontosabb, hogy határozzátok meg az egészségetek megőrzésének a minimumfeltételeit. Azokat a kereteket, amiket tartanotok kell ahhoz, hogy ne zsigereljétek ki magatokat. Például figyeljetek a testtömegetekre, a főétkezések tartalmára és időbeliségére, a heti háromszori mozgásra és az egyensúlyotokhoz szükséges alvásmennyiségre. Ezekre szükségetek van ahhoz is, hogy hatékonyan működhessen az agyatok akár a tanuláshoz, akár később a munkavégzéshez. Ezekre van szükségetek ahhoz is, hogy választott hivatásotok gyakorlásához sokáig legyen megfelelő energiátok és állóképességetek.
Az, ahogyan éltek, mintaként szolgál a pácienseek számára is. Ha figyeltek az egészségetekre, azzal jobban fogjátok magatokat érezni a bőrötökben, továbbá egészséges és hitelesebb szakemberek lesztek. Az Egészségfejlesztési Központ – több más egyetemi intézettel közösen – azon dolgozik, hogy ebben titeket is segítsen.

Dr. Papp Magor,
Egészségfejlesztési Központ mb. igazgató



TOURIST MODE

Budapest nem véletlenül az egyik legkedveltebb európai város a turisták körében, hiszen rengeteg gyönyörű látványossággal büszkélkedhet. Fontos, hogy a tanulás mellett időt szakítsatok a pihenésre is, és ha ezeket az órákat nem mindig sorozatnézéssel szeretnétek tölteni, akkor érdemes átfutni az alábbi listát néhány pénztárcabarát ötletért.

Margitsziget

Egy igazi zöldövezet nem messze a belvárostól, ahol számtalan vendéglátó-ipari egység várja a pihenni vágyókat. Látványosságai közé tartozik a Víztorony és a Zenélő szökőkút. Az aktív kikapcsolódás szerelmesei sem fognak itt unatkozni, hiszen egy körülbelül 5 km-es futópálya is található a szigeten.

Egy üveg borral a Szabadság hídon

Biztosan sokan hallottatok már a hasonnevű Facebook-eseményről, de nem feltétlenül kell ezt a programot előzetes szervezéshez kötni. Bármikor tarthattok egy beszélgetős-borozgatós estét a barátokkal, miközben a gyönyörűen kivilágított fővárost csodálhatjátok a Szabadság hídról.

Füvészkert

Ha picit meguntátok a nyüzsgő belvárosi életet, remek kikapcsolódási lehetőség az ELTE Füvészkertben tett séta. Ez egy igazi kis kincs a VIII. kerület szívében, ahol az ikonikus japán cseresznyefától a tavirózsáig mindenféle növényt találhattok. A Semmelweis Klinikák metrómegállótól csupán 10 perc sétára van, és diákigazolvánnyal 600 forintba kerül a belépő.

Várnegyed

Kétség sem fér hozzá, hogy ez Budapest egyik legkedveltebb célpontja a turisták körében is, ami teljesen érthető, hiszen rengeteg látványosság található itt egy helyen. Jó pár lépcsőfokot kell megmászni, de a kilátás és a hangulat mindenért kárpótol.

BKK hajó

Gondoltátok volna, hogy a budapesti közlekedés nem csak a metróban, buszban és villamosban merül ki? Munkanapokon Budapest-bérlettel ingyen igénybe vehető a BKK hajójárat, amelyről egy teljesen új szemszögből láthatjátok a főváros Duna melletti nevezetességeit, például a Gellért-hegyet vagy a Parlamentet.

Kultúrprogramok

Egyes budapesti múzeumok állandó kiállításainak megtekintése bizonyos napokon ingyenesek a fiatalok számára.
A Magyar Nemzeti Galériában, a Magyar Nemzeti Múzeumban és a Vasarely Múzeumban minden hónap harmadik szombatján, a Magyar Természettudományi Múzeumban minden hónap első vasárnapján, míg az Aquincumi Múzeumban minden hónap utolsó szombatján ingyenes az állandó kiállítások látogatása.

KULTÚRA

Bár a Semmelweis Egyetem a kitűnő eszű és szorgalmas tanulóiról ismert, a hallgatók élete nem merül ki a tanulásban. Amikor éppen nem a könyv felett ülnek, akkor zenélnek, énekelnek, olvasnak, nyelveket tanulnak, néha pedig táncra perdülnek, báloznak is. Íme egy rövid ízelítő az egyetem kulturális kínálatából, amiből érdemes szemezgetni.

GÓLYABÁL

A rendezvény, ahol a gólyából egyetemi polgár lesz. Ez persze anélkül is megtörténik, hogy megjelenne a bálon, de kár lenne kihagyni, hiszen a Semmelweis Gólyabál a szemeszter egyik legnagyobb és legpatinásabb rendezvénye. Minden évben neves zenekarok és lemezlovasok szolgáltatják a talpalávalót, miközben az egyetemi épület egy éjszakára varázslatos helyszínné alakul át a dekoráción dolgozó instruktorok heteken át tartó előkészületeinek hála.

NEMZETKÖZI SEMMELWEIS KARNEVÁL

Minden tavasszal négy hallgatói szervezet, az IÖCS, a HÖK, az ISSA (International Semmelweis Student Association) és a DSVS (Deutschsprachige Studentenvertretung Semmelweis) közös munkája teszi lehetővé, hogy egy felejthetetlen estében legyen részetek. Már a szervezőgárda nemzetközi összetétele is jelzi, hogy itt egy multikulturális eseményről van szó, ahol a különböző országokból érkezett egyetemisták bemutathatják saját kultúrájukat. Mivel egyik legkifinomultabb érzékünk az ízlelés, hogyan máshogy ismerhetnénk meg a különböző nemzetek hagyományait, mint az ételeiken keresztül? Ennek szellemében kerül megszervezésre a Karnevál kísérő rendezvénye, a Multicultural Food Festival, ahol évről évre közel 20 ország és tájegység legjobb fogásaiból csemegézhetnek a résztvevők.

SEMMELWEIS TAVASZI FESZTIVÁL

A Semmelweis Tavaszi Fesztivál egy kétnapos kulturális rendezvény, amely méltó módon köszönti a tavaszt. Az eseményen minden egyetemi polgár - legyen az tanár vagy diák - részt vehet, és több művészeti ágban megmérettetheti magát egyedül, párban vagy akár csoportosan is. Ha megcsillogtatnátok tehetségeteket, a Virtuózok Viadala, a Táncverseny és a Versmondó Verseny csak rátok vár! Ha pedig inkább papírra vetnétek gondolataitokat, az Alkoss! irodalmi pályázat várja a műveiteket.
A programot a Jótékonysági Gálaest zárja a díjazott produkciókkal.

Klubok és szervezetek

MEDIKUS ZENEKAR

A Semmelweis Egyetem Medikus Zenekara 2008-ban alakult meg hallgatói ötlet nyomán, az azóta eltelt több mint tíz év alatt pedig elismert együttessé vált. A zenekar minden nagyobb egyetemi ünnepségen képviselteti magát, nagyzenekari vagy kamara felállásban. A zenészek nagy népszerűségnek örvendenek az egyetemi eseményeken, de sok külsős felkérésnek is eleget tesznek. További információk a fellépésekről és a jelentkezésről a zenekar honlapján találhatóak: *medikuszenekar.hu*

SZINAPSZIS

A Hallgatói Önkormányzat kiadásában megjelenő hallgatói újság online olvasható, a *szinapszis.org* cím alatt. A weboldalon egyaránt helyet kapnak egyetemi-, egészségügyi- és tudományos hírek, szórakoztató tartalmak, mint például film- vagy könyvajánlók és irodalmi jellegű írások. A lap szerkesztői mind a Semmelweis Egyetem hallgatói, és mindenjelentkezőtszívesenfogadnak; jelentkezhettek írásra, grafikai szerkesztésre, vagy videók és fotók készítésére is.

Kedvezmények

A Semmelweis Egyetem polgárai kedvezményeket vehetnek igénybe különböző kulturális- és sportszolgáltatóknál. A partnerek száma igen nagy, és időszakos kedvezmények is vannak, így meg se próbálkozunk a felsorolásukkal, de ha a szabadidőd minőségi eltöltésére keresel lehetőségeket, érdemes felkeresni a kedvezményeket összegyűjtő oldalt:

semmelweis.hu/egyetemi-hallgatoknak/szabadidos-kedvezmenyek/

MENTÁLHIGIÉNÉ

Bár az egyetem sokak számára a legjobb bulikat, a legnagyobb barátságokat és a legemlékezetesebb kalandokat jelenti, ezek mellett nem felejthetjük el azt sem, hogy rengeteg olyan helyzet is vár ránk az évek alatt, ami megviselhet minket lelkileg.

A vizsgák, a fokozott teljesítési kényszer, a megváltozott kapcsolati háló és az új környezet mind olyan tényező, ami megzavarhatja az érzelmeket, lelki nehézségeket okozhat. Szerencsére napjainkra elértünk arra a pontra, hogy ezekről a problémákról nyíltan beszélünk, nem rejtegetni valóként, hanem megoldandó feladatként tekintünk rájuk. Fontos, hogy problémáitokról meséljetek családotoknak és barátaitoknak, hiszen ők ismernek titeket a legjobban, gyakran már az ő tanácsaik is sokat segítenek. Azonban ha ezt nem érzitek megfelelőnek vagy kielégítőnek, az egyetemen belül is találhattok professzionális segítséget.

A **Magatartástudományi Intézet** szervezésében működik a **Diáktanácsadó Szolgálat**, akik bármilyen személyes, illetve az egyetemhez kapcsolódó problémával kapcsolatban tudnak tanácsokkal szolgálni. Itt képzett pszichológusok és pszichiáterek adnak tanácsot semmelweises hallgatóknak, természetesen ingyen. A szolgálat vezetője Sándor Imola, elérhetőségük pedig: diaktanacsado@med.semmelweis-univ.hu. Szintén a Magatartástudományi Intézet tartja a **Stresszkezelés elmélete** és gyakorlata, és a Mindfulness (tudatos jelenlét) alapú stresszkezelés elmélete és gyakorlata kurzust, amiknek kiscsoportos alkalmaira a Neptunon keresztül tudtok jelentkezni egyes karokon a tárgyjelentkezési időszakban.

Sokak számára a vallás is lelki támaszként szolgál, nekik ajánljuk a **Semmelweis Egyetemi Keresztény Közösséget** és az általuk szervezett **Bibliakört**. Mindkettőről a közösség Facebook oldalán találtok további információt.

TANÁCSOK A TANULÁSHOZ!

Kedves újonnan érkezett Hallgatók!

Mint a SE Életvezetési és Diáktanácsadó Szolgálatának pszichológusától, a hallgatók leginkább abban kértek segítséget az elmúlt években, hogy hogyan birkózzanak meg tanulmányi terheikkel, az időnyomással, a legkülönfélébb stresszhelyzetekkel, elakadásaikkal. E tapasztalatok birtokában tennék pár javaslatot arra, hogy hogyan kezdjenek bele egyetemi tanulmányaikba, milyen életvezetési stratégiát kövessenek a kezdetektől fogva, hogy a legtöbbet hozhassák ki magukból és siker koronázza erőfeszítéseiket. Fogadják hát szeretettel az alábbi praktikus útravalókat!

1 Az egyetemista lét életmódváltással jár. Bármilyen élethelyzetből is érkeztek, valószínűleg számtalan változás áll be most az Önök életében. A sikeresség záloga pedig a teljes életvitelt átható tudatos, átgondolt, ugyanakkor kellően rugalmas tervezésben rejlik. Apró lépésekben alakítsanak ki egy jól követhető napirendet, ritmust. Ehhez ne csak az órarendet vegyék figyelembe, hanem az étkezéseket is! A fő étkezések jó keretet adhatnak a mindenkori napirend kialakításához.

2 A gimnáziumban alkalmazott tanulási módszerek gyakran nem hatékonyak. Éppen ezért az első időszak azzal telhet, hogy meg kell tanulniuk újra tanulni. Tájékozódjanak, gyűjtsenek információkat a tanulási technikákról és próbáljanak ki minél többet. Egységes recept nincs, önismeret útján fognak eljutni ahhoz, ami Önök számára leginkább beválik. Ez időbe telhet, legyenek türelmesek, elfogadóak önmagukkal!

3 A tanulást színesíthetik a különféle oktatási segédeszközökkel (villámkártyák, online platformok, animációk, gondolati térképek stb). Használják minél kreatívabban ezeket!

4 Az órán készítsenek jegyzeteket, és ha tehetik, a nap végén idézzék fel, írják le emlékezetből az aznapiakat! Lényeg, hogy ne passzív befogadóként („hallgatóként") vegyenek részt a foglalkozásokon, hanem minél aktívabban keressék a kapcsolódást a tananyaggal! Például fogalmazzanak meg kérdéseket az új ismeretre vonatkozóan, akár csak önmaguk számára is.

5 A kampányszerű tanulás kevéssé hatékony. A hosszú távú memorizálást inkább szolgálja a rendszeres, kis mennyiségekre, rövidebb időtartamokra elnyújtott információfelvétel.

6 Mivel a figyelmünk terjedelme véges, ezért a tanulásra fordított időt több, rövidebb tanulás-pihenés szakaszra érdemes bontani. Jó kiindulás lehet ehhez a 45 perc koncentrált tanulás, 15 perces szünet váltakoztatása.

7 A tanulás során jóval több időt fordítsanak az elsajátított ismeretek ellenőrzésére, az ún. előhívásra, mint a bevésésre! Vizsgálatok szerint az információk hatékony tárolását az ismételt bevéséshez (pl. sokszori újraolvasás) képest az előhívás sokkal inkább meghatározza! Ezt érdemes tehát gyakorolni inkább, például teszteléssel, felmondással vagy tanulócsoportban egymásnak elmagyarázva a tananyagot.

8 Ugyanakkor a sikeresség kulcsa nem csak a hatékony tanulásban rejlik. A rekreáció ugyanolyan fontos, mint a tanulás. A megfelelő minőségű és mennyiségű alvás elengedhetetlen a memóriafunkciók hatékony működéséhez.

9 Semmiképp se hagyják abba a sportolást, zenélést csupán az egyetem miatt! Épp ellenkezőleg, törekedjenek arra, hogy rendszeresen folytassanak olyan tevékenységeket, melyek kikapcsolják, feltöltik Önöket! Ezek pozitívan hathatnak a tanulási teljesítményre. A sportolásra, relaxációra fordított idő hosszútávon megtérül!

Zárásképpen még egy utolsó gondolatot engedjenek meg. Törekedjenek arra, hogy az Önökre váró próbatételekre ne nehézségként, szükséges rosszként tekintsenek, hanem inkább kihívásokként, melyekkel csak gazdagodhatnak, legyen szó akár jó vagy rossz tapasztalatokról. A stresszel kapcsolatos kutatásokból tudjuk, hogy a szemléletmód kulcsfontosságú abban, hogy miként birkózunk meg a helyzetekkel. Kívánom hát, hogy a tanulás ne csak lexikális tudásban gazdagítsa Önöket, hanem önismeretükben is, és mindig találjanak kapaszkodókat az úthoz, melyen elindultak!

Sándor Imola
klinikai szakpszichológus

SCREEN TIME

Ti is úgy léptek ki az ajtón, hogy végigzongorázzátok, mit hagytatok otthon? Kulcs - megvan. Iratok - megvan. Pénztárca - megvan. Telefon - jaj, otthon ne felejtsem! Ha unatkoztok, ti is az esetek többségében elővesztitek az okostelefonotokat, és elkezditek pörgetni a Facebookot vagy az Insta-storykat? Nyugi, nem ítélkezünk, mi is ugyanígy szoktunk tenni. De a Facebookon és az Instagramon túl van néhány olyan alkalmazás is, amit amióta megismertünk, nem tudunk leállni velük. Ezeket szeretnénk nektek megmutatni ebben a rovatban.

FOREST: STAY FOCUSED

Szuper kis alkalmazás az okostelefonok zavaró hatásának kiküszöbölésére tanulás közben. Csak annyi a dolgotok, hogy beállítotok egy időtartamot, ami alatt félre szeretnétek tenni a mobilotokat. Ezalatt egy virtuális fa növekszik, de ha megnyittok egy másik alkalmazást az idő limiten belül, akkor a fa elszárad. Ha sikerült teljesítenetek a kitűzött célotokat, újabb fákkal jutalmaz benneteket. Nap végére akár egy erdőt is ültethettek, ha elég ügyesek vagytok. Hajrá!

QUIZLET

A Quizlet segítségével bármit könnyen memorizálhattok, színesebbé, érdekesebbé tehetitek a tanulást. Villámkartyákat, diagramokat tudtok létrehozni, és változatos módon előhívni, gyakorolni azokat. Teszteléssel, kérdés-válasz párosítással és játékokkal ellenőrizhetitek a tudásotokat. Quizlet.live funkcióval akár barátaitokkal is versenyezhettek egyes témakörökben. A fejlődéseteket is nyomon követhetitek, és emlékeztetőket állíthattok be a közelgő számonkérések kapcsán.

BKK FUTÁR

A főváros egyik hivatalos útvonaltervező applikációja. Ha újak vagytok Budapesten, vagy csak egyszerűen szükségetek van egy kis segítségre a közlekedésben, akkor ezt nektek találták ki. Egyszerűen és gyorsan tudtok útvonalat tervezni, ha beírjátok honnan hová szeretnétek eljutni. Ezenkívül a menetrendeknek, jegyárusító helyeknek, közlekedési változásoknak is utána tudtok nézni az app segítségével.

SLEEP CYCLE

Nehéz a felkelés reggelente? Ebben segít a Sleep Cycle. Mindössze annyi a teendőtök, hogy beállítotok egy időpontot, ami előtt fel szeretnétek kelni, és magatok mellé helyezitek a mobilotokat. Alvásmonitorozás segítségével megbecsüli, mikor alszotok a legéberebben. Az ebben az időperiódusban való ébresztés olyan érzést kelt, mintha magatoktól keltetek volna fel, és csak úgy kipattant volna a szemetek. Így könyebben és frissebben kezdhetitek a napot, ami a teljesítményetekre is biztosan pozitív hatással lesz.

FABULOUS

A Duke Egyetem által kifejlesztett, tudományos tényeken alapuló módszerekkel támogat új szokások és egy egészséges napi rutin kialakításában. Virtuális életvezetési tanácsadóként személyre szabott célokat ajánl, amit ti is ki tudtok egészíteni újakkal. Mindeközben számos érdekes cikkel és jutalmakkal is motivál, ezen felül rövidebb, az egészséghez köthető kihíváson is részt tudtok venni. Hasonló jó szokások kialakításával egy nagy lépést tehettek egészségesebb és kiegyensúlyozottabb egyetemi éveitek felé!

GOOGLE CALENDAR

Működik okostelefonon (iOS-en és Androidon is), asztali gépen és tableten. Írhattok bele egyszeri eseményeket, beállíthattok ismétlődést, valamint felírhattok emlékeztetőket is. 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 beszippant titeket az egyetemista lét, fontos, hogy jól ki tudjátok használni az időt, aminek az első és legfontosabb lépése a tervezés.

DUOLINGO

A nyelvtanulás egyik legnépszerűbb módszere. A Duolingós tanulás szórakoztat és szinte függőséget okoz. A jó válaszok után pontokat kaptok, mérhetitek az időt, miközben egyre magasabb szintekre léphettek. Rövid, de hatékony leckékkel angolul, németül, spanyolul, olaszul, franciául és még számtalan nyelven van lehetőségetek tanulni.

MÁV-START

Ez az applikáció főleg a vidékiek életét könnyíti meg, ugyanis elkerülhetitek a sorban állást, elég 1 perccel előbb érkezni a vonathoz. Amellett, hogy gyorsítja a vásárlást, még 10% kedvezményt is kap az, aki appon veszi meg a jegyét. Ezen a felületen mindig láthatjátok az aktuálisan induló vonatokat és a késéseket. Több utast is tudtok rögzíteni, ami nagy segítség, ha gyakran vonatoztok a családdal, barátokkal, hiszen pár kattintással ki tudjátok választani, hogy éppen kivel utaztok. Minden kedvezmény igénybe vehető ezen keresztül, valamint tárolja a vásárláshoz szükséges adataitokat, és ha mégis úgy döntötök, hogy maradtok a hétvégi bulira, vissza is térítik a fel nem használt jegyek árát.

STOCARD

Itt tárolhatjátok a számtalan klubbkártyátokat, pontgyűjtő kártyátokat, így biztosan össze tudjátok majd húzni a nadrágszíjat. Mivel a telefonunk gyakorlatilag hozzánk nőtt, bármikor hozzáférhettek bármelyik kártyátokhoz, és biztosan sosem hagyjátok majd otthon egyiket sem. Ha pedig közösen használsz egyet a családoddal vagy a lakótársaiddal, a feltöltött kártyát bármelyikőtök elérheti az applikációból.

WOLT, NETPINCÉR

Valószínűleg mindenkinek volt már olyan pillanat az életében, amikor bármit megtett volna egy jó hamburgerért vagy egy finom sushiért. Ezeken az appokon keresztül bármikor, a város számos pontjára meg tudjátok rendelni a kedvenc ételeiteket, italaitokat. Egy hosszú könyvtárazós vagy klinikán töltött nap után (vagy akár közben is) életmentő tud lenni, valamint a vizsgaidőszakot is mindig fel tudja dobni egy-egy finom falat.

LIME

Egészen feltűnő jelenség manapság a számtalan elektromos roller az utcákon. Ha bennetek is felmerült, hogy használnátok egyet, akkor egy applikáció segítségével aktiválhatjátok és percdíjért cserébe használhatjátok őket. Az appban rengeteg kedvezmény, illetve különböző lehetőség található, érdemes utánanézni, hogy számotokra melyik a kedvezőbb. Ne feledjétek, nincs kijelölt rollerút, így sokszor érezheti magát útban az ember!

MOL BUBI

Ha szerettek biciklizni, és nem féltek a budapesti forgalomtól, akkor a bubizást nektek találták ki. 24 órás, 72 órás vagy hetijeggyel, illetve havi, negyedéves, féléves vagy éves MOL Bubi bérlettel lehet használni a kerékpárokat, amiket a városon belül rengeteg ponton felvehettek és egy másikon letehettek.
+1, ami nem rajtatok segít, de ti segíthettek vele másokon!

SZÍV CITY

Ez egy virtuális közösség, melynek önkéntes tagjai készek megmenteni a keringésleállás köztéri 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.

AMIT NEM MERTÉL MEGKÉRDEZNI

Sokszor hallhatjátok, hogy az egyetemista lét egy teljesen új életforma, ahol kinyílik a világ és rengeteg új inger ér majd titeket. Az egyetemet várva biztos ti is kaptatok sok jó tanácsot, útravalót idősebbektől, akik már átélték ezt. Talán veletek is előfordult már, hogy miközben egy ismerősötök visszaemlékezését hallgattátok, néhány szó nem volt világos, mit is jelent pontosan. Ismerősek voltak ezek a szavak, máskor is hallottátok már, és pont ezért nem mertétek megkérdezni. Mi összeállítottunk nektek egy rövid Q&A-t, hogy nagyobb magabiztossággal vághassatok bele az egyetemi évekbe.

Mi az a kredit?

A kredit egy tantárgyhoz hozzárendelt, központilag meghatározott érték, ami a tantárgy nehézségét hivatott kifejezni (persze előfordul, hogy ez különbözik a szubjektív véleményektől). Ennek értékét befolyásolja az elsajátítandó tananyag mennyisége és a teljesítéséhez szükséges becsült idő. Ha teljesítettétek az adott tárgyat, akkor megkapjátok a érte járó kreditpontot.
A diplomához átlagosan félévente 30 kreditet kell összegyűjteni.

Mi az a katalógus?

Egyes egyetemi előadásokon a jelenlét ellenőrzésére szolgál. Ilyenkor körbe küldenek egy névsort az előadóban, és mindenkinek alá kell írnia a saját neve mellett, hogy megjelent az adott előadáson. A Semmelweisen több karon is eltörölték a kötelező előadásokat, és ezzel a papír alapú katalógust is. QR-kódos rendszert vezettek be, aminek segítségével rögzítik a jelenlétet és értékelni lehet az előadót. Ennek azonban csak az a célja, hogy az egyetem vezetése felmérje az előadások népszerűségét és visszajelzést kapjon, tehát nem származhat semmilyen negatív következmény abból, ha valaki nem vesz részt az előadáson.

Mi az a szeminárium?

Az egyetemen többféle oktatási formával fogtok találkozni. Az előbb említett előadás nem szorul magyarázatra, de a szeminárium már nem feltétlenül magától értetődő. A szeminárium egy olyan tanóra, mely során a tanár (a diákok aktív részvételével) egy kisebb létszámú csoportnak ad elő egy tananyagrészt. Általában a szemináriumokon való részvétel kötelező, a félév végi aláírás feltétele.

Na de mi is az az aláírás?

Ahhoz, hogy egy tantárgyat teljesítsetek, nem csak a vizsgán kell helytállnotok a félév végén. A tantárgyak teljesítésének vannak félévközi feltételei is, például az órákon való részvétel, egyes tárgyaknál a félévközi számonkérések abszolválása. Ezek tantárgyanként változnak, de a tanárok minden tárgynál el fogják mondani, milyen feladataitok vannak félév közben. Ha ezeket teljesítettétek, az azt jelenti, hogy megkaptátok az adott tárgy azon félévére az aláírást.

És milyen számonkérések lehetnek félév közben?

A két fogalom, amit itt tisztázni kell, az a "zh" és a "demo". A zh a zárthelyi dolgozat rövidítése, vagyis egy írásbeli évközi számonkérés. Többnyire a vizsgaanyag egy megadott részét fedi le, megírása általában kötelező. A demo, vagyis a demonstráció, csak az ÁOK-n előforduló évközi számonkérési forma. Ez azt jelenti, hogy a hallgató demonstrálja a tudását a tananyag egy megadott részéből. Ez történhet több módon, lehet írásbeli formában is (ebben az esetben olyan, mint egy zh), de lehet, hogy a vizsgáztató szóban „levizsgáztatja" a hallgatót (például anatómiából a bonctermi demonstrációknál nem lenne túl találó a zh kifejezés).

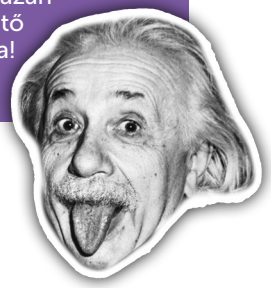
És mi történik, ha megbukom a vizsgán?

Először is nem kell pánikba esni! Ez egy nagy váltás az érettségi után, amit meg kell szokni. Az egyetemen a sikertelen vizsgát pár nap múlva megpróbálhatjátok újra. Egy félévben háromszor próbálhatjátok meg teljesíteni a vizsgát egy adott tárgyból. Ha egy vizsga nem sikerült és már nem fér bele egy újabb próbálkozás a vizsgaidőszakba, még akkor sincs semmi veszve, ott van a CV. A CV ("csak vizsga") azt jelenti, hogy ha egy tárgyból megszereztétek az aláírást, viszont a vizsga nem sikerült, a következő félévben fel kell venni a CV kóddal jelzett kurzust a neptunban. Ez esetben nem kell bejárnotok újra az órákra, csak a vizsgaidőszakban letenni a vizsgát. Ebben a félévben pedig annyiszor próbálkozhattok, ahány vizsgaalkalmatok maradt az előző félévből.

És mi az a TKSZV?

Egy másik lehetőség, ha a tavaszi félévben kicsúsznátok a vizsgaidőszakból. A TKSZV (tanéven kívül szervezett vizsga), pont az, amit a neve is sejtet. Az őszi szemeszter kezdete előtt, általában augusztus végén kiírnak még néhány vizsgaalkalmat, arra az esetre, ha valakinek nem maradt volna ideje valamelyikre. Fontos, hogy itt is csak annyi lehetőségetek van egy tantárgy teljesítésére, ahány vizsgaalkalmatok maradt az előző, azaz a tavaszi félévből.

Na igen, ez mind szép és jó, de mik azok, amik igazán foglalkoztatnak mindenkit? Mi lesz az igazán égető kérdésekkel? Nem kell tovább várnotok a válaszra!



Minden előadáson bent kell lenni ahhoz, hogy le tudjak vizsgázni?
Amikor bekerülsz az egyetemre, könnyű megijedni a rengeteg információtól, lehetetlennek tűnik mindent megjegyezni. A legfontosabb dolog, amit az első hónapokban meg tudtok tanulni, az a jó időbeosztás. Ha az megvan, a többi is könnyebben fog menni. Szerencsére van jó pár előadás, amit vissza lehet hallgatni online, úgyhogy a válaszunk: nem muszáj.

Tanulásnak számít megnézni két nap alatt egy évad Dr. House-t?
Ez egy nagyon becsapós kérdés, sokan azt hiszik, hogy ez csak kifogás. Pedig nem! Brit tudósok kimutatták, hogy azok, akik kívülről tudják a Dr. House összes részének szövegét, 78%-kal nagyobb eséllyel lesznek orvosok. A számok nem hazudnak.

Ha valaki azt mondja, hogy sosem végzem el az egyetemet, akkor keressek új hivatást?
A válasz meglepő lehet, de nem szükséges! A megkérdezettek 100%-a mondta azt, hogy hallott hasonló mondatot, (bár lehet, hogy csak egy embert kérdeztünk meg) és ez mégsem állt az útjába. Jövőbe látó személyekkel pedig még nem találkoztunk.

HALLGATÓI SZERVEZETEK

BUDAPESTI ORVOSTANHALLGATÓK EGYESÜLETE - BOE

Most, hogy már ti is bekerültetek az orvostanhallgatók közé, hamarosan megtapasztalhatjátok, hogy mit is jelent ez a szó a környezetetek számára: az ismerősök először hozzátok fognak fordulni, ha problémájuk van, nagyszüleitek kikérik véleményeteket a laborleleteikről. Eleinte még csak kapkodjátok majd a fejeteket, hiszen az ehhez szükséges tudás természetesen csak a sokadik évre áll össze. Ha kezdetben nem is a legfrissebb műtéti technikákról való ismereteitekkel, de számos más módon tudtok segíteni a hozzátartozóitoknak abban, hogy egészségtudatosabbak legyenek és valós egészségügyi ismeretekkel rendelkezhessenek.
Ezen dolgozunk mi a Budapesti Orvostanhallgatók Egyesületében, ahol amellett, 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 már találkozhattatok az általunk szervezett Semmelweis Egészségversennyel, melyen évről évre középiskolás csapatok mérik össze tudásukat a legfontosabb egészséggel kapcsolatos témákban. Ha már indultatok is ezen, most lehetőségetek nyílik a szervezői oldalon is kipróbálni magatokat.
Emellett folyamatosan tartunk iskolai prevenciós előadásokat, hiszen nagyon fontos felhívni a gyerekek figyelmét a betegségek megelőzésére és egészségük megőrzésének fontosságára. Mivel közel állunk korban a közönséghez, az a célunk, hogy minél közvetlenebb módon tudjuk bemutatni a témáinkat, amelyek a drog-, alkohol- és dohányzás-prevenció, szexuális felvilágosítás, kardiovaszkuláris és tumorprevenció, elsősegélynyújtás és újraélesztés, egészségtudatos táplálkozás, véradás és transzplantáció, valamint a védőoltások. A legkisebbeknek pedig népszerű Teddy Maci Kórház programunk keretében visszük el speciális gyógyítható macijainkat, akiknek közös „ellátásával" megmutatjuk az ovisoknak, hogy az orvoslátogatás korántsem rémisztő, így csökkenthetjük bennük a szorongást és az aggodalmat.
A BOE tagja az Orvostanhallgatók Világszövetségének (IFMSA), valamint az Európai Orvostanhallgatók Egyesületének (EMSA), így a nemzetközi orvostanhallgatói élet aktív részesei vagyunk. Évente közel 100 hallgatónk vehet részt egyhónapos nyári klinikai vagy tudományos gyakorlaton a világ bármely kontinensén.
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 Hungarian Night megszervezésével.
Leendő egészségügyi dolgozóként fontosnak tartjuk az egészséges életmódot és a rendszeres testmozgást. Lehetőségetek nyílik csatlakozni a BOE Sportszekció programjaihoz, ahol kirándulásokat, közös úszást és futásokat szervezünk, valamint tervben van további sok új program is.
Számtalan tehát a lehetőség, érdemes megragadni! Keressétek standjainkat szeptembertől az egyetemi épületekben, ahol válaszolunk bármilyen kérdésre, és segítünk a belépésben! Ezen kívül keressetek minket a honlapunkon, Facebookon és Instagramon is!

semmelweis.hu/boe
facebook.com/moszboe
instagram.com/budapestmedicalstudents
boe@humsirc.hu

MAGYAR FOGORVOSTAN-HALLGATÓK EGYESÜLETE - MFHE

Fogorvostan-hallgatóink nagyon fontosnak tartják a szájüregi daganatok és a fogszuvasodás kialakulásának megelőzését. Ezért az Egyesület fő törekvése, hogy fogászati prevenciós programjaik által eljussanak kicsikhez és nagyokhoz egyaránt, és ellássák őket mindenféle professzionális tanáccsal a szájhigiéniájuk növelésének érdekében.
Éppen ezért az óvodákba, iskolákba, táborokba és egészségnapokra szervezett egészségnevelő programok célja, hogy a játékos, figyelemfelkeltő feladatok alatt a gyerekek és a felnőttek fontos ismeretekkel gazdagodjanak az egészségmegőrzés területén, melyek segítik őket abban, hogy a továbbiakban önállóan, rutinosan tudják alkalmazni azokat a technikákat, amik megelőzik a fogszuvasodás kialakulását és a fogvesztést. Mindemellett a fogorvostól való félelmet is eloszlatja bennük.
Az Egyesület másik fontos profilja, hogy lehetőségeket biztosítson tagjainak, hogy különböző képzéseken vehessenek részt. Ezzel olyan, az egyetemi oktatáson felüli kiegészítő, ugyanakkor rendkívül fontos ismereteket kaphatnak, amelyek később segítik őket az elhelyezkedésben.

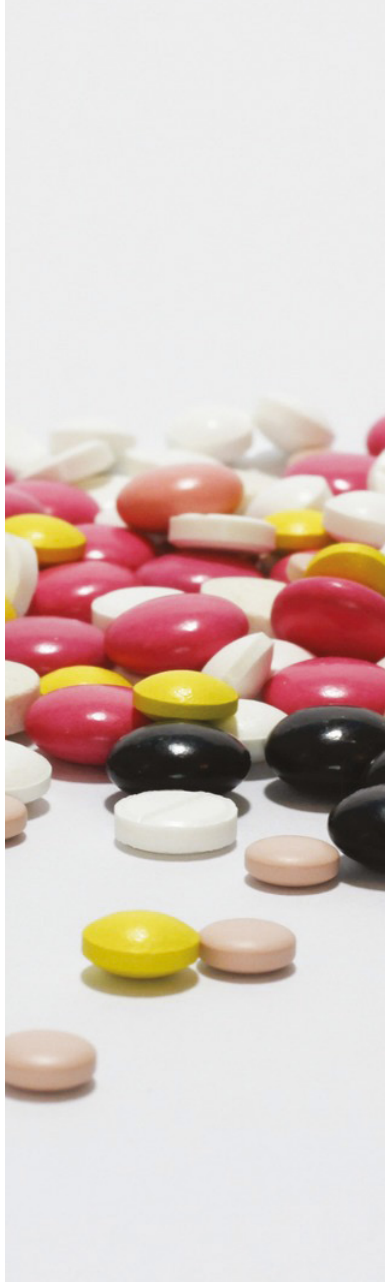
Csak pár programot említve, ami eddig megvalósult:

- Praxismanagment Kluka Attila előadásával
- Hogyan alakul át a szakma az adózás területén Friss Tamás előadásával
- Workshopok/hand-on kurzusok:
- Legmodernebb matricarendszerek alkalmazása
- Implantációs sablonnal való implantálás kivitelezése
- CBCT professzionális használata

Ezek mellett rengeteg más programot és gyakorlati kurzust szerveznek, hogy a hallgatók ne csak elméletben, hanem a gyakorlatban is elsajátíthassanak plusz technikákat. Az Egyesület célja, hogy ezt a fejlődési lehetőséget ingyenesen biztosítsa a tagjai számára.
Mindemellett az MFHE külföldi cseregyakorlatokat szervez tagjainak az International Association of Dental Students (IADS) társszervezeteként. A fogadó ország hallgatói mindig izgalmas programokat szerveznek vendégeiknek, így rengeteg élménnyel és új barátokkal gazdagodhattok egy ilyen út során.
Barátokat, ismeretségeket persze itthon is érdemes szerezni. Mivel az Egyesület országos szervezet, így jó kapcsolatot ápol a helyi bizottságokon keresztül Debrecen, Pécs és Szeged leendő fogorvosaival. Ez egy remek lehetőség arra, hogy ti is felvegyétek jövőbeli kollégáitokkal a kapcsolatot.
Kedvet kaptatok és szívesen csatlakoznátok tagként? Vagy akár komolyabb ambíciókkal rendelkeztek, és részt vállalnátok a szakmai programok szervezésében is? Vegyétek fel az Egyesülettel a kapcsolatot, és keressetek minket az alábbi elérhetőségeken vagy kövessetek minket a további infókért.
Fontos információ, hogy találkozhattok velünk a gólyatáborban, ahol megtanítjuk nektek a szájhigiénés eszközök tökéletes használatát, valamint egészen a gólytábortól kezdve a diplomáig elkísérünk benneteket a szájüregi edukációs programjaikkal és biztosítjuk az előrehaladást.

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

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 lehetőséget biztosítunk számukra 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. Tagként számos nagyszabású tréningen vehettek részt, melyeket a hazai és nemzetközi gyógyszerész szakma elismert képviselői tartanak. Segítségükkel bepillantást nyerhettek leendő hivatásotok sokoldalú mivoltába, valamint olyan készségeket is elsajátíthattok, amelyek nem kapcsolódnak szigorúan a gyógyszerészet tárgykörébe, de később rendkívül hasznosak lesznek az életben.
A HuPSA tagjaként részt vehettek 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 minél többet láthassatok a nagyvilágból, megismerhessetek más kultúrákat, továbbá fejleszthessétek nyelvtudásotokat, új kapcsolatokat építhessetek ki és hasznos tapasztalatokkal gazdagodhassatok.
Csatlakozzatok hozzánk minél hamarabb, hogy ne maradjatok le ezekről a kivételes lehetőségekről, és aktív tagjai lehessetek egy összetartó, lelkes csapatnak!

Kövessetek minket Instagram és Facebook oldalunkon is, vagy keressetek fel bennünket az info@hupsa.org címen.

hupsa.org
facebook.com/HUPSA
instagram.com/hupsaofficial
info@hupsa.org

LÁTHATATLAN EGYETEM

Egyetemistaként fontos számotokra az önfejlesztés? Szeretnétek egy barátságos és inspiráló társasághoz tartozni?
Ha igen, látogassatok el a Láthatatlan Egyetemre! Ez az egyetemistákból és fiatal felnőttekből álló szervezet már hét éve segíti a felsőoktatásban résztvevő hallgatók személyes fejlődését. Ha csatlakoztok hozzánk, segítséget kaptok az életvezetéshez, teret az egyéni fejlődéshez, és egy barátságos közösség tagjaivá válhattok.
Ingyenes képzéseinken életvezetési (időgazdálkodás, személyes pénzügyek, kommunikáció, vezetés, játékosítás, mindennapi informatika, mindfulness, ötletmegvalósítás, stresszkezelés) témákkal foglalkozunk, valamint különböző önfejlesztési lehetőséget is biztosítunk nektek.
Rendezvényeinken az érdeklődők új kapcsolatokat építhetnek ki hozzájuk hasonló érdeklődésű fiatalokkal. A Semmelweis Egyetem hallgatói már a kezdetek óta töltenek meg képzéscsoportokat nálunk. A képzések során olyan tudást sajátíthattok el, melyek a hagyományos oktatási rendszerből hiányoznak, mindezt oldott hangulatban, barátságos és inspiráló társaságban.
Ha kíváncsiak lennétek, milyen lehet a Láthatatlan Egyetem tagjának lenni, bátran keressetek fel minket!

lathatatlanegyetem.hu/
facebook.com/lathatatlanegyetem
hello@lathatatlanegyetem.hu

ESN HEALTH BP

ESN HEALTH BUDAPEST – Nemzetközi Hallgatókért Egyesület már több mint 10 éve segíti az SE-re és ÁTE-re érkező Erasmus hallgatókat és nemzetközi hallgatókat. Mint ESN, tagja vagyunk Európa legnagyobb diákszervezetének, az 1989-ben Hollandiában alapított Erasmus Student Networknek, melynek helyi szekciói jelenleg 42 országban, körülbelül 900 oktatási intézményben dolgoznak az Erasmus programért.
Miért érdemes csatlakozni hozzánk?
Egy teljesen új, nemzetközi közegbe kerültök, ahol a hivatalos kommunikációs nyelv az angol. Legfőbb feladatunk a külföldről érkező cserediákok beilleszkedésben való segítése, valamint a hallgatók információkkal való ellátása az elérhető csereprogramokról. Szekciónk kapcsolatban áll nemcsak magyar, hanem külföldi ESN szekciókkal is, a Tempus Közalapítvánnyal és az Európai Bizottsággal is. Részt veszünk több nemzetközi projekt megvalósításában is. Szeptember elején és január végén van lehetőség a csatlakozásra. Ha nem tudtok angolul, de a mi egyesületünk munkája érdekel, ne aggódjatok, megtanítunk! Várunk titeket szeretettel!
Mielőtt írtok nekünk, nézzétek meg ezt a videót: *youtube.com/watch?v=SNTMZ0ea0nc*

healthbp.esn.hu/
facebook.com/healthbp.esn/
healthbp.esn@gmail.com

SOTE BIBLIAKÖR

Elkezdődött az egyetem és egyedül érzitek magatokat a rohanó városban?
Szeretnétek egy közösséghez tartozni, ahol bátran megoszthatjátok a gondolataitokat?
Érdekel esetleg a hit, Isten, Jézus vagy az élet számtalan nagy kérdése?

Ha a fentiek bármelyikére igen a válaszotok, akkor gyertek el a Semmelweis Egyetem Bibliakörére!

A MEKDSZ-hez (Magyar Evangéliumi Keresztény Diákszövetség) tartozó felekezetközi csoport vagyunk, akik sok szeretettel várnak mindenkit heti egyszer egy találkozóra.
Szoktunk Bibliát tanulmányozni, imádkozni, beszélgetni, játszani, nevetni, énekelni, egymást bátorítani, nassolni, teázni.

facebook.com/sotebibliakor/

ALUMNI

Nagy örömünkre szolgál, hogy a 250 éves Semmelweis Egyetem elsőéves hallgatóit köszönthetjük az Alumni Igazgatóság nevében!

Talán most még furcsa lehet belegondolni, de az egyetemi évek hamar elszállnak és a sikeresen elvégzett éveket követően már a diplomátokkal a kezetekben léptek ki egyetemünk kapuján. Hallgatóként a Semmelweis Egyetem mindig óvó szárnya alá vesz majd titeket, és ez a diploma megszerzését követően sem lesz másként. Az Alumni Hálózat az öregdiákokat magába foglaló közösség, melynek feladata, hogy az egyetemi évek során köttetett kapcsolat a hallgató és az intézmény között folyamatosan fennálljon a későbbi hivatásuk gyakorlása során is. Hivatásunk és célunk, hogy elősegítsük a Semmelweis Egyetem jelenlegi és egykori hallgatóival a kapcsolattartást, tájékoztassunk az egyetemmel kapcsolatos eseményekről, és gondozzuk ezt a közösségét.
Emellett tájékoztatunk titeket a Semmelweis Egyetem új képzéseiről, rendezvényeiről, kutatási eredményeiről és tudományos konferenciáiról, híreiről. Kiemelt figyelemmel követjük az Egyetemen végzett öregdiákjaink karrierútját és évfolyam-találkozókat szervezünk.

Már egyetemünk hallgatójaként is találkozhattok munkásságunkkal, hiszen az alábbi lehetőségeket biztosítjuk nektek utatok során:

Karriertanácsadói szolgálat:
A karriertanácsadás keretei között lehetőségetek van kortárs tanácsadóinkkal személyesen a karrierutatokat érintő kérdésekkel foglalkozni,

Évente megrendezésre kerül az egyetemi karriernap és állásbörze, ahol találkozhattok, mind a munkáltatókkal, és tájékozódhattok a legfrissebb előttetek álló lehetőségekről,

Számos workshopot szervezünk:
Az egyetemi képzésetek mellett több tanfolyamon, tréningen vehettek részt, ahol lehetőségetek nyílik a saját személyetek extrakurrikuláris fejlesztésére: nyilvános beszéd, önéletrajzírás, prezentációs készségfejlesztés, tanulástechnika fejlesztés

Szeretnénk, ha a Semmelweis Család tagjaiként minél több kedvezményben részesülnétek, ezért az partnereink kedvezményeit már a hallgatói évetek alatt is élvezhetitek.

Ha bármilyen nehézséget is tapasztaltok egyetemi utatok során és úgy érzitek szükségetek van egy segítő kézre, Ránk mindig számíthattok!

Még egyszer sok szeretettel köszöntünk titeket, mint a Semmelweis Alumni Hálózat legfiatalabb tagjait!

semmelweis.hu/alumni/
facebook.com/alumnisemmelweisuniv

HÖK – HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

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 éppen személyre szabott tanácsadásról - bármiben számíthattok a HÖK-re.

A Hallgatói Önkormányzatban hallgatók dolgoz-nak 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 Medikus Kupa is, társszervezőként pedig hozzájárulnak a Nemzetközi Semmelweis Karnevál, valamint a Semmelweis Tavaszi Fesztivál létrejöttéhez is.
A Hallgatói Önkormányzatban különböző bizottságok működnek, úgy mint Oktatási-, Szociális-, Kommunikációs-, Rendezvény-, Média-, Kollégiumi-, Külügyi-, Egészségügyi- és Sportbizottság, amely bizottságoknak a vezetői az elnökség tagjai. Az elnökségben továbbá Kari Vezetők látják el a 6 egyetemi kar speciális érdekképviseletét. A szervezet döntéshozó testülete a Küldöttgyűlés, melybe az egyetem hallgatói közvetlenül választják be a magukat jelölni kívánó társaikat a minden évben megtartott választáson. Képviseleti demokrácia útján a Küldöttgyűlés választja meg a Hallgatói Önkormányzat elnökét és alelnökeit.
Ha kérdéseitek vannak a HÖK működésével kapcsolatban, szívesen kipróbálnátok a képviselői munkát és fejlesztenétek a problémamegoldó, szervezési és kommunikációs készségeiteket, keressétek meg bátran bármelyik HÖK képviselőt személyesen vagy online. Érdemes már az első napon bekövetni a Hallgatói Önkormányzat Instagram és Facebook oldalát, hogy informálódhassatok a hallgatói életről és a legfontosabb Titeket érintő hírekről.

facebook.com/studentsofsemmelweis/

IÖCS

INSTRUKTOR ÖNTEVÉKENY CSOPORT

Mi is az az IÖCS, azaz az Instruktor Öntevékeny Csoport?

Erre a kérdésre sosem könnyű válaszolni. Nem azért, mert nehéz a kérdés, hanem, mert nehéz röviden olyan választ adni, ami igazán kifejezhetné. Ez tipikusan az a helyzet, amikor nincsen elég, és nincsen megfelelő szó, ami leírhatná, de hadd próbálkozzunk meg vele.

Az IÖCS otthon, az instruktorok otthona, hátországa, a „védett környezete". Az a hely, ahol az lehetsz, aki vagy, és közben bármi lehetsz, ami szeretnél.

Az IÖCS Magyarország legnagyobb öntevékeny hallgatói szervezete, ami egészen a '90-es évek elejéig nyúlik vissza. Jelenleg 1700 aktív tagunk van, azonban az elmúlt 30 évben ennél sokkal több hallgató mondhatta el magáról: Instruktor vagyok.

Mit csinál egy instruktor?

Azt szoktuk mondani, amolyan instruktoros „szállóigeként", hogy: mindent is! És ezzel valóban nem túlzunk. Az első hely, ahol találkozhattok velünk, a Gólyatábor. Az egyik legnagyobb esemény az évben, amire hónapokig készülünk. Ott megfogjuk a kezeteket és csak akkor engedjük el, amikor Ti úgy döntötök, hogy mindent megkaptatok, amire szükségetek volt. Emellett elhozzuk Nektek minden évben a Gólyabált, a Gólyahajót, és még rengeteg rendezvényt, ahol együtt lehetsz majd a csoporttársaiddal, a táborban megismert barátaiddal, és az egész Semmelweis családdal.

Azonban egy instruktor feladata nem csak a programszervezésből áll. Bár tény, hogy hol önállóan, hol pedig más szervezetekkel együttműködve azon igyekszünk, hogy a ***legszebb egyetemi évek***et felejthetetlenné tegyük, és elhozzuk a legmeghatározóbb eseményeket, élményeket, amiket majd a nagy ***nosztalgiázás***ok közepette úgy mesélhetünk el: a régi szép idők.

Köztünk ***felfedezheted önmagad***, megtanulhatod hogyan ***fejlődj*** saját magad legjobb változatává, hogyan ***lépj ki a komfortzónádból***, ami már most is sokkal nagyobb, mint elképzeled. Nekünk elhiheted!

Megmutatjuk, hogyan kell megszervezni kisebb és nagyobb programokat, hogyan kell helyszíneket, zenekarokat lefoglalni, mindezt a lehető leggazdaságosabban, legzöldebben, pazarlások nélkül. Nem csak jegyzeteket és gyorstalpalót kaphatsz tőlünk, amik eligazítanak az egyetemi életben és a tanulás sokadalmában. Olyan készségekhez is hozzájuthatsz, mint: időmenedzsment, pénzügyi gazdálkodás, kis- és nagycsoportos kommunikáció, ***kooperáció***.

Köztünk mindenki és bárki megtalálja a helyét, legyen az illető: kreatív, intelligens, humoros, dalos-pacsirta, táncoslábú, számítógép zseni, lelkes környezetvédő, vezető ambíciójú, csapatjátékos, introvertált, extrovertált, fiú-lány, kicsi-nagy, magyar vagy külföldi.

Olyan kapcsolatok, barátságok, ismeretségek születnek itt, amik sokszor végigkísérnek egy életet. Megismered a többi kar hallgatóit, belelátsz a mindennapjaikba és a tanulmányaikba is, így olyan tapasztalatokat szerzel, amikért mindig hálás leszel – tapasztalatból beszélünk.

Hogy miért csináljuk mindezt?

Mert instruktornak lenni életforma. Mert instruktornak lenni ***boldogság, játszva-tanulás***. Mert ez a ***hagyomány***unk, amit kaptunk és amit tovább adunk. Mert itt a ***második családunk***.

S végezetül itt hagynánk pár szót nektek, ami az IÖCS-ről eszünkbe jutott: ***szeretet, javulás, alázat, „könnymorzsi", buli, „érzéskör", csapatmunka, épülés, szív, „megoldjuk", pörgés, őrültség, színesség, „egynagytaps", móka, összetartozás, „egynagykör", elfogadás, feltöltődés, „azt kiáltja minden torok…".***

Ha kíváncsiak vagytok rá, miért ezeket a szavakat írtuk, és az utolsó kérdésetek már csak az, hogy: „hogyan lehetek instruktor?", akkor tartsatok ki, februárban kiderül, addig is:

"MEGLEPETÉS!" :)

ELNÖK	**Bódis Bendegúz**
ALELNÖK	**Bartek Virág**
KÉPZÉSSZERVEZŐK	**Bagoly Boglárka, Gombkötő Emma**
GÓLYATÁBOR-SZERVEZŐK	**Boros Kinga, Domokos Zsófia Odett**
GÓLYABÁLSZERVEZŐK	**Kismarjai Kata, Krupa Zsófia**

Bővebb információkat itt olvashattok rólunk: iocs.hu és facebook.com/instruktorok
Ha pedig már a golya.iocs.hu honlapot is megnéztétek, de még mindig maradtak megválaszolatlan kérdéseitek, instruktoraitok a Gólyatáborban mindenre választ adnak!

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

250 YEARS OF SEMMELWEIS UNIVERSITY 1769–2019

KEDVEZMÉNYEK

20%

Kalács Bár

A Kalács Bár szeptemberben a Semmelweises hallgatóknak **20%** kedvezményt biztosít.

25%

Időcsapda

Az Időcsapda szeptember végéig **25%** kedvezményt ad a frissen felvett hallgatóknak egy jelszó bemondásának ellenében: „Gólyahír”