

Hársalkodó

A Korányi Frigyes Szakkollégium lapja

Szerkesztette: Dobó Máté
Farkas Ferenc Balázs

2019/3

Dobó Máté – Közhely

Tegnap elmentem sétálni, és azon gondolkodtam miről írnak. / Elmentem írni, és azon gondolkodtam, merre sétáljak. (...) De most megakadtam...

Pinthér Anna: Közhely (slam)



Azt hiszem, ahogy Pinthér Anna is, úgy én is elég közhelyesen indítom soraimat. Amikor másfél évvel ezelőtt, frissen felvettként találkoztam az akkor Balázs által fellesztett Hársalkodóval, akkor legmerészebb álmaimban sem gondoltam volna, hogy valamikor az első oldalra írhatok. Ez számomra mindig is nagy kiváltságot jelentett, hiszen az olvasó ezekkel a sorokkal találkozik először, ezek meghatározzák azt, tovább lapoz-e. Én például gyerekként mindig a napilapot ketté véve, a második rész első oldalát olvastam el először, találtam ott olyan szerzőkre, kiket később más újságba is követtem.

Ahogy Pinthér Anna a fent idézett slamjében mondja: „... mert a közhelyek nem véletlen lettek kihasználva...” Az, hogy egy adott témát elközhelyesítünk azzal, hogy talán a szükségesnél látszólag többet beszélünk róla, megunt frázisokat használva csak két dolgot mond el: ezek ténylegesen fontos, minket érdeklő témák, és szerény nyelvi kincsünkkel nem találunk jobb szavakat leírásukra. Ilyen újra előkerülő téma lesz a felnőtté válás kérdése ebben a számban. Előbb azonban rövid utazást teszünk: szemünket behunyva buszunk először Dabasra visz, majd Judit élménybeszámolója Tübingenbe repít minket. Az Ismerj meg egy kolist rovat új formában egy páros interjúval jelentkezik, melyet egy BOE-s ismertető követ. Az irodalmi szekciót ezúttal két vers képviseli. Majd egy vakvezető ló története után három sorozatot is ajánl Dávid. Akik esetleg eddigre megéheztek volna, azok kolisoknak optimalizált recepteket találnak az utolsó oldalon. Az egész számhoz jó étvágyat!

Mudra Dorottya Mária – Dabasi élmények

A kolisokkal útra kelni számomra mindig nagy élmény. Idén február 23-án azonban nem egy újabb Hársfatúrára vagy felvételi táborba indultunk, hanem Dabasra utaztunk az I. Semmelweis Tehetségkonferenciára. A SOTE-t

döntően szakkollégisták képviselték, de az eseményre a szegedi, a debreceni és a pécsi egyetemről is érkeztek résztvevők. A Medikus Kupával ellentétben most szakmai témák és az orvostudományban választható karrierutakat

érintő kérdések álltak a közös érdeklődés középpontjában. A jövőben valószínűleg a munkahelyünket jelentő kutatócsoportban vagy kórházi osztályon együtt fognak dolgozni különböző egyetemeken végzetek, ezért jó lehetőség már most megismerni más nézőpontokat.

A Dabason töltött két nap alatt három szakmai platform került megrendezésre:

- Biometodika, élő rendszerek elemzése
- Transzlációs medicina, ritka megbetegedések diagnosztikája
- Képzéskészítés és biológiai modellezés

A résztvevőkkel izgalmas, de szokatlan és nehéz feladatot kaptunk: foglald össze egyetlen dián a kutatásodat és maximum 3 percben mutasd be a hallgatóságnak a témára és a használt módszerekre helyezve a hangsúlyt! A platformokat meghívott kutatók (Dr. Kardon Tamás, Dr. Györfly Balázs, Dr. Tárnoki Ádám Domonkos és Dr. Tárnoki Dávid László) és PhD hallgatók (Dr. Szegezski Vince, Dr. Pósfai Balázs és Dr. Pál Tamás) moderálták. Minden platform egy előadással kezdődött, melyben a platformokat vezetőik beszéltek saját kutatási témájukról, kutatói karrierükről, majd a hallgatók rövid prezentációi és a hozzájuk kapcsolódó kérdések következtek. A szekciókat egy kötetlen hangvételű, irányított beszélgetés zárta. Olyan

élményekben volt részünk, amely kapcsán lehetőségünk volt átgondolni, hogy mit is szeretnénk majd a szakmánkkal kezdeni, mérlegelni, hogy mire van lehetőségünk. Kérdéseket tehetünk fel a doktori képzésekre, kutatói életpályára vonatkozóan és a moderátorok saját tapasztalataik alapján tudtak új szempontokat adni az egyéni döntéseinkhez.

A szakmai programokon kívül emlékeztetésekre maradtak a finom ebédek, a vacsora és a reggeli, illetve az esti buli is, ahol pár üveg bor és aperol spritz közös elfogyasztása mellett vitathattuk meg az élet kisebb és néha nagyobb kérdéseit is. Köszönjük a Hársfa szakmai triójának, Báta Bencének, Egyed Bálintnak és Nagy Tominak a szervezést! Feltehetjük magunkban a kérdést, hogy miért szeretjük a konferenciákat. Ha esetleg nem szeretjük, miért van mégis szükségünk az olyan rendezvényekre, amelyek alkalmat teremtenek egyetemeken és szakterületeken átívelő tapasztalatcserére? Barabási Albert-László találóan írja a Képlet című könyvében: „A teljesítmény vonzza a sikert. De ha a teljesítmény nem mérhető, a sikert a hálózatok határozzák meg.” Építsünk olyan hálózatot, amely inspirál, amelyben jó létezni és alkotni! Rajtunk múlik!



Nyíró Judit – Erasmus félév Tübingenben

Kedves Hársfások!

Ezeket a sorokat még Tübingenből írom Nektek. Elérkeztek Erasmus- félévem utolsó napjai, az otthonról hozott pálinka is elfogyott (mondjuk csoda, hogy eddig tartott), már

javában pakolok a hazaútra. Októberben még a kólitol való búcsúzásom miatt könnyeztem, most pedig Tübingent fáj itt hagyni, ez is bizonyítéka annak, milyen fantasztikus időszak van mögöttem.

Először mesélnék kicsit, miért is választottam ezt a pici dél-németországi várost szemeszterem helyszínéül. Abban, hogy majd én is szeretnék Erasmusra menni, már korábban biztos voltam, idősebb kollégisták pozitív példái pedig csak megerősítettek benne. Egyértelmű volt a német nyelvterület, hogy fejleszthessem a nyelvtudásom, és szerettem volna kiszakadva a nagyvárosi életből egy kisebb egyetemvárosban tanulni. Tübingent - annak ellenére, hogy egy német- és világszinten híres egyetem- nem szokták elvinni a helyosztón itthon. Bevallom, én sem hallottam róla, amíg Rozi (akinek nagyon nagy hálával tartozom), fel nem hívta rá a figyelmem, majd a szervezésben is sokat segített. De hiába voltam bölcsebb az ő tapasztalatával is, a kötelező "erasmusos idegbaj" engem sem került el, a bürokráciai köreim során minden, ami csak lehetett, rosszul sült el, de higgyétek el, megéri kitartani, többszörösen megtérül.

Egy októberi napon érkeztem Tübingenbe, pontosabban fogalmazva inkább beestem az otthoni gyakorlatokról. Egyáltalán nem éreztem magam felkészülve (nem is voltam), de kint a nagy külföldi hallgatószám miatt rendkívül profin zajlik az ügyintézés, és a központilag szervezett orientációs kurzus programjai- a klinikák bejárásától a kocsmatúráig- segítenek beilleszkedni az egyetemi életbe, és már az első napokban ismerősöket szerezni. Továbbá nagy szerencsém volt, mivel a Boe Twinning cseréjének német hete épp akkor zajlott, így az első estét Mudra Dórral és más SOTE-s diákokkal tölthettem, ami nagyon megnyugtató volt számomra. A kinti élet sokban különbözik az itthonitól, amibe belerázódni pár hétbe telt, de onnantól kezdve én is teljesértékű tübingeni diáknak éreztem magam.

De hogy is telnek egy tübingeni egyetemista



napjai? A város hivatalos neve Universitätsstadt Tübingen, ez már sejteti, hogy ez bizony a diákok városa, a 80 ezer lakos harmada egyetemista, az átlagéletkor itt a legalacsonyabb az országban, csupán 39 év, ezért szinte csak fiatalokat látni az utcákon. Ennek megfelelően a várost az egyetem épületei uralják, kellemes változásként éltem meg, hogy minden egy helyen található. A hallgatói élet központja a könyvtár, ahol néha megszakitottuk a kávézásokat tanulással, és ahonnan együtt indultunk ebédelni vagy épp egy megérdemelt sörre. A német menzák általánosságban jó áron finom menüket szoktak árulni, mi kicsit sokszor belefutottunk sváb különlegességekbe, ami legalább ösztönzött az otthoni főzésre. Az egyetem körülbelül százféle különböző sportra biztosít lehetőséget, az olyan hagyományostól, mint az úszás egészen a quidditchig. A helyek azonban limitáltak, hiába a Neptunnal szerzett gyorsaságunk, a német hallgatók korán lecsapnak a helyekre. Ezért sportnak maradt a sörpong, illetve a hétvégi kirándulások. A Studit nevű önkéntesekből álló diákszervezet egész évben szervez programokat, nekik hála jártuk be a környező településeket, vagy szélesítettük ismeretségi körünket perecsütés, bowlingozás, sörfőzdelátogatás közben. Gyakran rendeztek úgynevezett Stammtisch-t, ami szintén egy platformot biztosított ismerkedésre, egy előre kijelölt pubban vehettél részt kötetlen beszélgetésen egy jó korsó sör mellett. A hasonló eseményeknek is köszönhetően nagyon gyorsan kialakult egy szoros baráti társaságunk a legkülönbözőbb nemzetiségű diákokkal, így már tudom, hogy Japánban karácsonykor a KFC-ben esznek, és az olaszok tényleg azt hiszik, csak náluk van kotyogós kávéfőző.

Általánosságban elmondható, hogy a német orvostanhallgatóknak sokkal több szabadidejük van, a tanuláson kívül nincs olyan hasonló elfoglaltságuk, mint itthon a TDK, klinikázás, stb. Ez velem is így volt, összességében sokkal többet tanultam, mint otthon, viszont utána a maradék időmet kikapcsolódással tölthettem. Kint szemeszteret, pszichiátriát, és gyermekgyógyászatot hallgattam. Az oktatást mindegyik klinikán abszolút gyakorlat- és klinikumorientáltak találtam. Az előadásokon,

szemináriumokon úgy éreztem, jobban kiemelik a lényeges, gyakori vagy épp akut kórképeket, a vizsgán is ezekre kíváncsiak. Minden előadásra behoztak egy beteget az adott témakörből, sokkal interaktívabban zajlott, folyamatos párbeszéd volt az előadó és a hallgatók között. A gyakorlatok precízen meg voltak szervezve, legtöbbször egyedül voltál egy osztályon, ha ketten lettetek beosztva, elnézést kértek, amiért "tömeg van". Elvárták az önálló munkát, hogy találd fel magad, legyél magabiztos, kérdezz, merj válaszolni, gondolkodj. Az elején tökéletesen elsajátítottam a "hogyan bújj el a sarokban, és kerülj el, hogy felszólítsanak" című technikát, de a nyelvtudásom fejlődésével bátrabb lettem, és januárra már a prezentációtartás sem okozott (akkora) izgalmat. A blokkgyakorlatok itt egy hétig tartanak, és rögtön a végén van szóbeli vizsga. Ami hiányérzetet hagyott bennem, egy blokk alatt egyetlen osztályon dolgozol, hogy egy átfogó képet kapj a működéséről. Ezt azzal ellensúlyozzák, hogy délutánonként változatos kórképű betegeket mutatnak közös oktatáson, illetve az oktatási szünetekben lehetőség van Famulaturok (választható gyakorlat) végzésére az érdeklődésednek megfelelő osztályokon. A német diákok ezzel szünetüket feláldozva élnek is, ahogy én is tettem, az elmúlt három hétben a Gyermekklinika hematológiai ambulanciáján, amit nagyon hasznosnak találtam.

Végezetül egy kicsit az utazásról, amely szintén nagy részét adja az Erasmus-élménynek. Nem kell elhagyni Tübingent, hogy gyönyörű környezetben kirándulj. A városhoz tartozó Bebenhausen, Hagelloch, Waldhauser nevű külső területeken kijelölt túraútvonalakat heti többször bejártuk, télen is. Kicsit messzebb, a környező városok közül

Ezúton szeretném megköszönni a Tempus Közalapítványnak, hogy Campus Mundi ösztöndíjukkal lehetőséget teremtettek nekem külföldi részképzésen való részvételre.

Metzlingent, Esslingen karácsonyi vásárját, Reutlingent, Bad Urach vízesését és termálfürdőjét látogattuk meg. Nagyvárosok: Stuttgart egy óra, de voltam Münchenben, Frankfurtban, Lübeckben, Hamburgban is. Mivel Tübingen közel van a francia és svájci határhoz, tervben volt az utazás mindkét országba, ezek végül kimaradtak, cserébe viszont bejártuk Dániát és Svédországot. A félév megkoronázásaként most hétvégén meglátogattam Klárit Heidelbergben, ahol kipróbáltuk a menzát, arról a kulináris élményről egy külön cikket (inkább teljes újságot) tudnék írni, és megpróbált leitatni melon shot-tal is, ami egy ottani specialitás. Másnap én vezettem körbe őt Tübingenben, de nekünk se menő menzánk, se felesünk, ezért jobb híján pereccel kínáltam (az is bajor volt).



A közhelyeken kívül, mint megismerni egy új kultúrát, szakmailag fejlődni, nyelvtudást csiszolni, annyival többet kapsz ettől a szemesztertől. Jobban megismered önmagad, magabiztosabb, függetlenebb leszel, és nem utolsósorban, kikapcsolódsz, ami így ötödévre mindenkire ráfér. Ha bárkinek kétsége lenne, hogy beadja az Erasmus-pályázatát, azt kell, mondjam, menjetek, menjetek, menjetek!

Tübingen, 2019.02.25.

Di Giovanni Márk – Gondolatfoslányok a felnőtté válásról

Mitől lesz valaki felnőtt? És mit is jelent felnőtté válni? Eljön-e magától, mint tavasz után a nyár, vagy tennem kell-e érte? Egyetemi éveink alatt, a rengeteg tudás és képesség elsajátítása mellett talán az is a feladatunk,

hogy ezeken a kérdéseken komolyabban elgondolkodjunk. Ha nem is sikerül teljesen megválaszolni őket, de remélhetőleg valamivel közelebb juthatunk a válaszokhoz. Az alábbi néhány morzsa gondolatindító kíván lenni és

arra hív, hogy kilépjünk a mindennapok sodrásából.

Antoine de Saint-Exupéry közismert regényében, A kis hercegben a róka rámutat a felnőtt lét egy fontos tulajdonságára: „Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszelídítettél.” Ki az/kik azok, akikkel szemben felelősséggel tartozunk, akiket megszelídítettünk? Tudunk magunkért felelősséget vállalni?

A kis herceg azonban alapvetően idegenkedett a felnőttek világától. „A felnőttek (...) szeretik a számokat. Ha egy új barátunkról beszélünk nekik, sosem a lényeges dolgok felől kérdezősködnek.” Vajon a körülöttünk lévő felnőttek és velük együtt mi is nem esünk túl gyakran ebbe a hibába?

Sokan úgy gondolják, hogy a felnőtté válás bizonyos eseményekhez kötött: 18. születésnap, diploma megszerzése, első saját fizetés, saját magunk és később a családjunk fenntartása és sorolhatnánk még. De valóban ettől leszünk felnőttek? Van lényeges különbség a diploma megszerzése és egy szigorlat

letétele között? Vagy a fizetés és a tanulmányi ösztöndíj között? Valóban a köpeny teszi az embert?

Egy korábbi Hársalkodó cikk (előző szám, Dobó Máté) gondolata is kötődik a témához: felnőttként mennyire tudjuk folytatni szüleink jó hagyományait, el tudunk-e szakadni a rossz berögződésektől, illetve hogyan tudjuk megkülönböztetni a kettőt egymástól? Látjuk, hogy szüleink nem tökéletesek. De tudjuk, hogy mitől nem azok? Tudunk tanulni a hibáikból? Tudunk beszélni velük erről?

Végül pedig a rendszerváltás előtti fiatalok útkeresésének egyik megnyilvánulását, Tolcsvay László és Béla „Magyar mise” című rockoratóriumát szeretném mindenkinek meleg szívvel ajánlani vallási hovatartozástól függetlenül: a hite-vesztett én-elbeszélő kétkedéssel, küzdelmekkel teli és végül békét lelő útja épp olyan frissen hat ma, mint ezelőtt 32 évvel az ősbemutatón. Természetesen nem az ő útját kell követnünk, hisz ahogy mondja: „útra valóm csak az lehet, miben én hiszek!” Hol állok jelenleg, merre tartok? Tudom az utat?

Ismerj meg egy kolist!

Interjú Veress Fannival és Nagy Kristóffal

A médiacsoporthoz ebben az évben már te vezeted Fanni. Hogyan ért ez a szerep, illetve azóta miben más a munkád?

Veress Fanni: Az egyik ülésen úgy alakult, hogy megkértek a többiek, hogy vezessem én a csoportot; ez kicsit váratlanul ért, de nagyon jól esett, hogy felkértek erre. Nem sokat változott a feladatom, a teendők kézben tartása az, ami most még hozzájött az eddigiekhez. Én egyébként a Facebook oldalt és az Instagram fiókot szerkesztem, többekkel együtt.

És Kristóf te kollégistaként mit tudsz a médiacsoporról? Hol láttad már őket akár dolgozni, akár a munkájuk eredményét?

Nagy Kristóf: Instagramon többször is látom, főleg ezeket a sztorikat. Facebookon nem annyira találkoztam a kolis oldallal.

Veress Fanni: (nevetve) De ez csak azért van, mert nem facebookozol.

Fanni, jól esett ezt hallani a médiacsoporról?

Veress Fanni: Igen, nagyon örülök annak, hogy Kristóf is látja a sztorikat, és hogy a közösségi médiában való jelenlétünkről már több pozitív visszajelzést is kaptunk. Sajnos még nincs nagy követőtáborunk, de nem szeretnénk hirdetést feladni. A végső cél természetesen az lenne, hogy minél több emberhez elérjenek ezek az oldalak és ezen keresztül a hársfátság érzése, illetve az, hogy egy semmelweises honlapnál több bemutatkozási felületen is megismerhessenek minket a felvételi előtt állók. A munkánkkal pedig talán egy valóságos képet



mutathatunk arról, milyen is a mi szakkolink. Persze mindig van hova fejlődni, és annál jobb az eredmény, minél többen szorgoskodunk a feladaton, emiatt szeretettel várunk mindenkit, aki kedvet érez az efféle kreatív dolgokhoz.

A nehéz másodév első felén sikeresen túl vagy Kristóf, hogyan élted meg?

Nagy Kristóf: (nevetve) Jól. Igazából úgy érzem, a felsőbb évesek kicsit jobban ránk ijesztettek, mint kellett volna. Ezért jobban rá is stresszeltem erre az évre.

Veress Fanni: Ezt most kicsit rám is érted?

Nagy Kristóf: Nem, csak általánosságban, legenda szinten. Szóval, hogy mindenki mondja, hogy mennyire nehéz a másodév. Ezért kicsit rástresszeltem, az év vége felé eléggé behúztam a tanulásba, mert azt szerettem volna, hogy a versenyek jól sikerüljenek. Így szerencsére a megajánlott jegyek miatt könnyebb is lett a vizsgaidőszakom, és nagyon szabad voltam otthon Karácsonykor. Ez a kis szünet a vizsgaidőszak közepén nagyon jól is esett. De maga a félév nem az eddigi legjobb egyetemi félévem, az biztos.

És volt olyan tárgy a félévben, amit könnyebbnek vagy jobbnak éreztél, mert tetszett, szeretted?

Nagy Kristóf: Most egyre jobban elkezdett tetszeni az élettan, mert ezt érzem az első olyan tárgynak, melynek a legtöbb köze van a későbbi szakmánkhoz. De az összes jók voltak a bikém gyakok is, mert szerencsére jó gyakvezt kaptunk.

És Fanni, te hogy élted meg a másodévet?

Veress Fanni: A harmadik szemeszter megviselt kicsit, nagy volt a nyomás Fehér Erzsébet professzor asszonnyal a neuroanatómia terén, és kicsit soknak éreztem azt, amit ránk terheltek a FOK-os tárgyakkal együtt. Utólag visszatekintve a nagy stressz volt a legzavaróbb tényező az egészben, egyébként nem egy teljesíthetetlen feladat. Nyilván ez szubjektív, és nagyon remélem, hogy nem ijesztettem meg senkit a saját tapasztalataimmal.

És a harmadéves, inkább specifikusabb tárgyak jobban tetszenek?

Veress Fanni: Igen, abszolút. Sokban különbözik az elméleti és a klinikai modul. Például a fogpótlástan és a konzerváló fogászat gyakorlatokon ettől a szemesztertől kezdve már pácienseket kezelünk. Ez egy teljesen új és más élmény, mint az eddigi tanulmányaink. A felelősség is nagyobb, hiszen van egy ember, aki minden héten számít rád, te pedig próbálsz megoldani a problémáját a tudásodat felhasználva. Ez nagyon tetszik.

Ez neked Kristóf nem hiányzik az ÁOK-ról, hogy a kezelést csak viszonylag későn tapasztaljátok meg személyesen?

Nagy Kristóf: Nekem személy szerint hiányzik, de emellett teljesen elfogadom, hogy nekünk meg kell alapozni azt a tudást, hogy egy adott helyzetben a beteget jól tudjuk majd kezelni.

Ha mondanotok kellene a kollégium egészéről két pozitív dolgot, mik lennének azok?

Veress Fanni: Szeretem a koliban ezt a pezsgő életet. Nem csak szakmailag kapunk itt pluszt, hanem olyan közösségi programok is vannak, amelyeken élmény részt venni. Például nagyon fel tudja a dobni a hetemet akár egy fotókiállítás meglátogatása is. Ez egy nagyon jó közösség, sok számomra kedves embert ismertem meg, és hálás vagyok a kolinak a barátokért. Itt tényleg mindenki ki tud bontakozni, hiszen annyi lehetőségünk van, bármilyen feladatkört magunkra vállalhatunk, sok mindent megvalósíthatunk. Szerintem ez nagyon építő.



Nagy Kristóf: Nekem is tetszik nagyon, hogy sokféle program van. Így ki lehet válogatni, melyik a szívéhez legközelebb álló, és el szeretne menni rá. Például nekem a most őszi Hársfátúra nagyon tetszett. A szakmaiság szintjén pedig valószínűleg a legnagyobb előnye akkor lesz a kolinak, amikor én is TDK-zni fogok. Főleg a KFTF miatt, mert ez egy nagyon jó gyakorlást biztosít a még kevés ideje TDK-zóknak az előadáshoz.

És, ha megváltoztathatnátok egy dolgot a koliban, mi lenne az?

Mindketten egyszerre, nevetve: A zöld színű falak.

Utolsó kérdés: szabadidőtök hol, hogyan töltitek?

Nagy Kristóf: Már, ha van. (nevetnek mindketten) Amikor szünet vannak, szeretek olvasni, vagy akár a koliban nagyon jó felfrissülés nekem, ha lemegyek edzeni. Amikor otthon vagyok, akkor pedig a barátokkal, családdal nagyon sokat szoktunk társasozni, azt nagyon szeretem. Most pedig épp fürdőtől jöttem, az is jó volt.

Veress Fanni: Én pedig szerintem pont az ellentéte vagyok. Kis izgó-mozgó, aki csak aludni jár haza a koliba. Nekem az órarendem miatt idén kevés a szabadidőm, de azt megpróbálom hasznosan tölteni. Most például elkezdtem újra táncolni, és ezt szeretném is megtartani, folytatni. A barátommal szoktam programokat csinálni, illetve a barátaimmal is viszonylag sokat találkozok, olyankor megiszunk egy kávét vagy mozizunk, mindig van valami izgalmas program.

Nagy Kristóf: Én is szívesen csinálnék sok mindent, csak félek, hogy a tanulás rovására menne. Például, hogy egy ilyen tánctanfolyam ne legyen egy demó előtt. Visszont sorozatokat szeretek még nézni.

Bottlik Olívia – Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete

Tapasztalatszerzés, tanulás, tanítás, segítségnyújtás, szuper emberek megismerése, számtalan program, külföldi cseregyakorlatok... Lehetőségek hosszú sora nyílik meg azok előtt, akik a BOE tagjaivá válnak.

A Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete (BOE) az IFMSA (International Federation of Medical Students' Associations) tagszervezete. Az egyesületbe bármely évfolyamhoz tartozó orvostanhallgatók beléphetnek. Ennek feltétele egy rövid online regisztráció és a tagsági díj, 1500 Ft befizetése. A tagság mindig egy tanévre szól; évente meg kell hosszabbítani, ha a hallgató a BOE tagja szeretne maradni. Tagbelépésre többször is, de főleg a szemeszterek elején van lehetőség az EOK-ban.

Hogyan tovább a belépés után? Az egyesületen belül többféle szekció van, melyek közül egyszerre akár többhöz is lehet csatlakozni. A sok különböző jellegű feladat és program közt mindenki megtalálhatja azokat, melyek a legközelebb állnak hozzá, amikben örömmel tud tevékenykedni.

A prevenciós szekciók közé tartozik a DAD (drog-, alkohol- és dohányzás prevenció), a

Reproduktív egészségügyi, a Kardiovaszkuláris- és tumorprevenciós, az Egészségtudatos táplálkozás, a Véralás és transzplantáció, az Elsősegélynyújtás és alapszintű újraélesztés (BLS) és az újonnan alakuló Oktatásügyi szekció. Ezek fő profilja az órátartás. A tagoknak egy képzés elvégzése után lehetősége nyílik 45 vagy 90 perces prevenciós órákat tartani diákoknak, leggyakrabban felső tagozatosoknak vagy gimnazistáknak. Az órák felépítése és menete szekciónként eltérő, de mindenhol az a cél, hogy azok minél érdekesebbek, interaktívabbak és hasznosabbak legyenek. A tanórákon kívül gyakran egészségnapokon, rendezvényeken is részt lehet venni. A szekciók rendszeresen szerveznek orvosok által tartott előadásokat a BOE tagok számára, hogy tovább mélyíthessék tudásukat az adott területen. A prevenciós szekcióknak kiemelt szerepük van továbbá a minden évben megrendezett BOE Egészségversenyen is, amin középiskolások mérhetik össze tudásukat a szekciók témáiban. Ezen túl szoktak rendezni tematikus napokat, pl. az AIDS-napi program-sorozatot.

Az elsősegélyhez kapcsolódik az EOK ügyeleti szolgálat, amibe szintén egy képzést

követően lehet becsatlakozni. Az elsősegély szolgálatosok feladata, hogy az ügyelet ideje alatt az EOK-ban vagy az épület közelében tartózkodjanak és maguknál tartsák az elsősegély telefont. Hívás esetén ellátják a sérültet, ha szükséges, mentőt hívnak hozzá és gondosan dokumentálják az esetet.

Egy kissé különböző módja a boézásnak a Teddy Maci Kórház. A Teddy foglalkozásokat óvodásoknak és kisiskolásoknak tartjuk, ahol játékos módon próbáljuk felhívni a figyelmüket az egészség fontosságára és próbáljuk velük megszerettetni az egészségügyet. A kis órák központjai a plüssmacik, amiknek kicipzározható a pocijuk és kivehetők, bemutathatók a plüss szerveik. Ezeket felhasználva tudunk beszélni a gyerekeknek az emberi testről. A foglalkozások második részében pedig a kicsik saját plüssét gyógyítjuk meg a játék orvosi eszközökkel. A csoportfoglalkozásokon, kb 20 perces órákon kívül a Teddy Maci Kórház is gyakran vesz részt egész napos eseményeken pl. az Állatkertben. Évente szoktak lenni pályázatok Teddy Maci és kis köpenyek varrására is.

Az IFMSA-SCORP (Standing Committee on Human Right & Peace) részeként a BOE-nak is van egy Emberi jogi és mentális egészség szekciója. Ez Mental Health programokat, konferenstal beszélgetéseket, filmnézéseket és -megbeszéléseket és főleg társadalmi problémákat feldolgozó, érzékenyítő előadásokat szervez. A programokon kívül a szekció felelős a BOE adománygyűjtéséért is, ahol tartós élelmiszert vagy anyagi támogatást nyújthatnak a segíteni vágyók. Ilyen alkalom például a szendvicsnap, a süteményvásár vagy a forralt borozás.

A BOE-ban lehet CP-zni is. A CP (Contact Person) feladatkör a külföldi cserediákok, vendéghallgatók segítésére, eligazítására és utuk élvezetesebbé tételére összpontosít. A leggyakoribb feladatok a hallgatók tájékoztatása, levelezés, a pick-up (reptéren köszönteni, közlekedésben eligazítani a vendéghallgatót), check-in, check-out, a gyakorlatra érkezők kórházba kísérése, szabadidős programok szervezése, illetve azokon való részvétel. A CP-zés egy egyszerű lehetőség új, különböző kultúrából érkező és más gondolkodásmódú emberek megismerésére, nyelvgyakorlásra, a szervezői

készségek fejlesztésére. Sokat lehet tanulni úgy, hogy közben rengeteg szép emlékekkel gazdagodunk: a külföldiekkel együtt éljük meg az élményeket, amiket mi terveztünk nekik, együtt fedezzük fel a várost és próbálunk ki új programokat.

A különböző aktivitások önmagukban is nagyon kamatozók tudnak lenni, de van valami, ami még vonzóbbá teszi őket. A BOE-n belül a legtöbb tevékenységet és programon való részvételt az egységes pontrendszer alapján pontokkal jutalmazzák. A hónapok során összegyűlt pontokat külföldi cseregyakorlatokra lehet váltani a világ különböző országaiba. A cseregyakorlati helyek kiválasztása a pontok szerinti sorrendben történik, vagyis az választhat elsőként az országok közül, aki a legtöbb pontot gyűjtötte. A helyosztó általában novemberben szokott lenni és amennyiben valaki beváltja a pontjait egy gyakorlatra, újrakezdhetheti a gyűjtést a további évek helyosztóira. Külföldi utakra minden olyan III., IV., V. és VI. éves orvostanhallgató beadhat pályázatot, aki az adott félévben aktív jogviszonnyal bír, a BOE tagja és rendelkezik angol, vagy az adott ország nyelvének megfelelő minimum középfokú nyelvvizsgálattal. A külföldi utak keretein belül teljesíthetők a harmadéves belgyógyászat, a negyedéves sebészet és a hatodéves szigorló gyakorlatok, de csak az Európai Unió, az Amerikai Egyesült Államok, Norvégia és Svájc, illetve Japán és Korea egyes egyetemi klinikáin és oktató kórházaiiban.

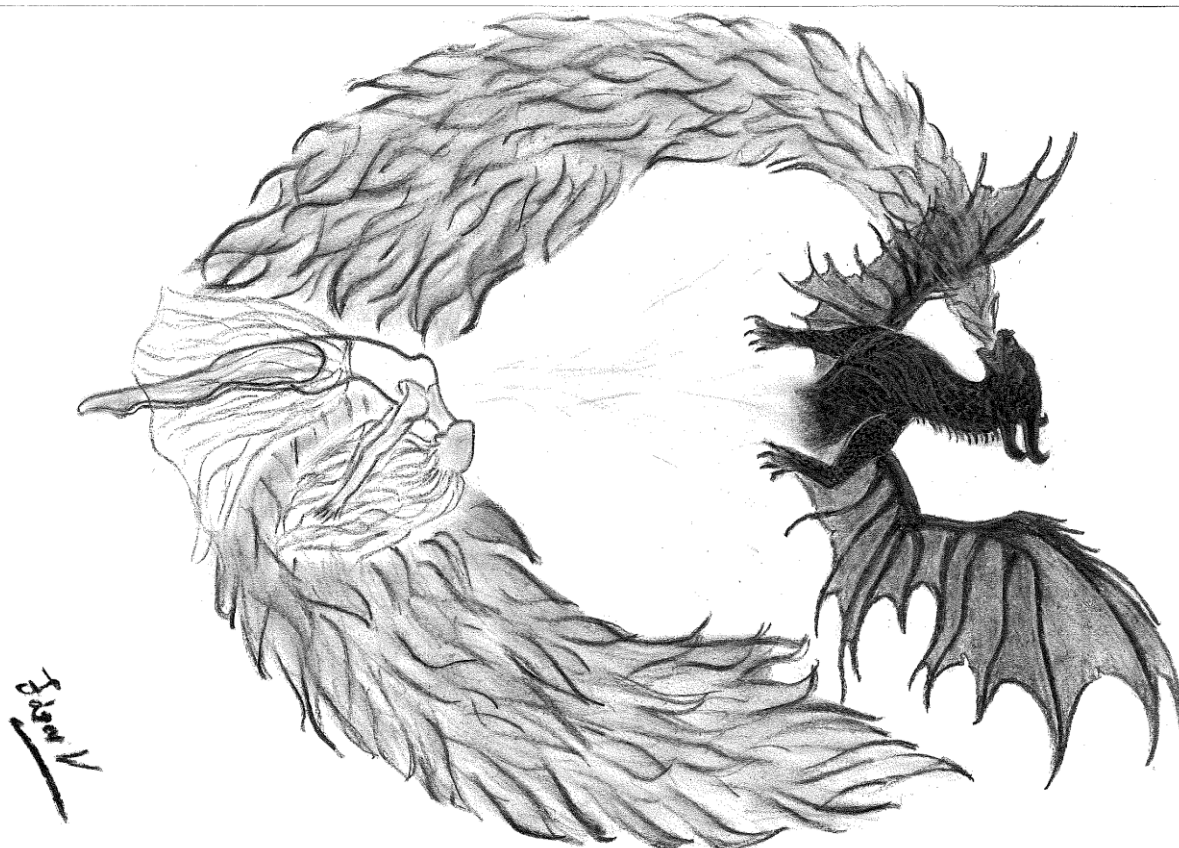
A külföldi utak az IFMSA – SCORE (Standing Committee on Research Exchange), SCOPE (S. C. on Professional Exchange) és az EMSA csereprogramokon keresztül valósulhatnak meg. Az IFMSA programjai négy-, néha nyolchetes utak. Kétféle pályázat van: bilaterális és unilaterális. Bilaterális csere esetén a kiutazó helyére is érkezik az adott országból egy cserediák. Ilyenkor a külföldi hallgató egyhavi ellátását kell fedezni; ez a bilaterális díj BOE-nak való befizetését jelenti (idén 40 000Ft). Az unilaterális szerződésnél a magyar hallgatónak a fogadó egyesület számára kell befizetnie az országtól függő összeget (kb. 250-400 euro). A kiutazó számára biztosított az egy havi szállás és napi 1 vagy 2 étkezés (vagy ezt fedező zseb-

pénz vagy nyersanyag). A pályázatokról bővebben itt lehet olvasni: www.ifmsa.org. A szakmai tapasztalatszerzésen kívül nagyon sok programon lehet részt venni. Ezeket a helyi diákok szervezik, hogy jobban megismertessék városukat és kultúrájukat. Gyakorlatilag, ahogy mi is segítünk a BOE-ban CP-ként a vendég-hallgatóknak, ők is úgy teszik színesebbé és zökkenőmentessé a mi utazásunkat. A HUMSIRC Travel Blogon rengeteg élménybe-számoló olvasható: <https://humsirctravel.wordpress.com/>.

Az EMSA (European Medical Students' Association) projektje a Twinning Project. A TP-ben résztvevőknek van egy külföldi hall-

gató párjuk, twin-jük. A két hetes program során az egyik hetet Budapesten, a másikat pedig a twin városában töltik, és együtt vesznek részt a szakmai és közösségi programokon. A twinek állják egymás szállását, étkezését, közlekedését és közösségi programjait.

Mint az talán ez összefoglalóból is látszik, a BOE egy nagyon sokszínű egyesület, aminek tagjaként számtalan területen lehet tapasztalatot, élményt és barátokat szerezni, képességet fejleszteni. Természetesen a felsorolásom nem terjed ki minden részletre, de remélem, segítséget tud nyújtani egy átfogó kép kialakításához. A boézásról további hasznos információk olvashatók a honlapon: <http://semmelweis.hu/boe/>.



A rajz Jászai Viki alkotása



Jászai Viki - **Mint megannyi apró csillámszíkra**

A gangon kitört egy ablak.

Anyukám szerint ez rossz dolog, és még rosszabb, hogy a házmester nem takarítja fel. De ő nem látta, ahogy rásüt a nap, különben biztosan nem mondaná ezt.

Az udvar túloldalán áll egy hatalmas, régi szőnyegporoló. Már lepattogzott a festék, nem tudom, régen milyen színe lehetett. De nekem tetszik, olyan, mint egy méltóságteljes öregúr. Biztosan azért jöttek a csillagok, hogy ne legyen egyedül.

Nem is lehetnek mások, mint csillagok, minden reggel ragyognak, amikor betör a napsugár a mi kis szürke házunkba.

Feldíszítik a falakat, remegő halvány kis pontocskák, visszaverődnek az ablakokról, minden részbe bebújnak kacagva.

Mint megannyi apró csillámszíkra.

Néha csak nézem őket, és gondolkozom.

Gondolkozom a csillagokon,
vajon milyen az égben ülni és figyelni minket?

Talán unhatják szegények,
ha lejöttek közénk.

Tudnak szeretni a csillagok?

Szeretik vajon az eget? A földet biztosan szeretik, hisz lejöttek.

Azt mondjak, nagyok, égnek és messze vannak, úgy tanította a Kata néni is. Mindig azt gondoltam, ez butaság, hiszen picik és csillognak, jéghideg fénnel. És most itt a bizonyíték.

De most látom, nem is jegesek, százszínűek, mint a szivárvány.

Beszélgetnek-e a csillagok?

Tudnak-e boldogok,
szomorúak lenni? Biztosan más színük van olyankor.

Szőnyegporoló urat meglátogatták, tehát ismerik.

Ismernek talán engem is?

Ha látnak mindig a gangon, akkor talán meg kéne magyaráznom nekik, miért nem öntözöm meg néha az összes muskátlit,

pedig anyukám mérges lenne. Dehát a fák is életben maradnak a parkban, pedig nem esik hetente kétszer az eső.

Meg akarom nézni őket közelebbről, hátha elmondhatnám nekik, hogy ne áruljanak el senkinek, de még várok egy kicsit, hadd élvezze előbb Szőnyegporoló úr a társaságukat. Nem szeretném, ha megsértődne.

Eltűntek.

Anyukám szerint végre csinált valamit a házmesterünk.

Szerintem nem.

Este van, anya alszik már. Megyek szépen csendben, le a lépcsőn, ki az ajtón, át az udvaron, egyenesen a régi szőnyegporoló mellé. Felnézek. Mosolygok és ők visszamosolyognak rám.

Mint megannyi apró csillámszíkra.



Pethe Otília – gÉntérkép

Lényemből egy kis darabot kicsípve
mit mondhatnak a DNS chipek?

gÉnexpresszióm mérője
akár bakancslistám cipőfűzője

Ésszel alig felfogható, kézhez kapható
microarray

mely tartalmaz milliónyi hátrányt és
makroerényt

Szekvenált életlehetőség,
remény?

Kotmayer Lili – Állatorvosi ló?

Az orvosi gyakorlatban évszázadok óta bevett szokás a különböző állatok alkalmazása: elég az élettanból ismert kísérletek alanyaira, a békák, nyuszik és egerek seregeire gondolni. A kisebb állatokon kívül azonban számos más társuk élete összefonódik orvoslásunkkal, hol szoros, hol lazábban. Érdekes és napjainkban egyre nagyobb teret nyerő határterület a segítő állatok alkalmazása, amely számtalan ponton nyújt segítséget a fogyatékkal élőknek, pánik-betegeknek, valamint sok enyhébb pszichiátriai kórképben szenvedő betegnek. Sokak által ismert a lovasterápia, vagy a látás- és hallássérülteket segítő kutyák, de érzelmi támogatásként is sokszor alkalmaznak állatokat. Erre a feladatra általában nyugodt természetű kutyákat, macskákat használnak, de az előírások ezen a téren elég megengedők. Például az amerikai törvények szinte bármilyen állat alkalmazását lehetővé teszik: így történhetett meg néhány hónapja, hogy egy repülőgép azért nem indult el időben, mert azon az egyik utas segítő állata, egy páva randalírozott. (Az American Airlines örökre kitiltotta a szóban forgó szárnyast a járatairól, ezzel megválaszolva a nagy kérdést: tudnak repülni a pávák? Velük semmiképp.)

Hasonlóan különleges, de jóval kedvesebb Digby, a miniló története is, aki a kis North Yorkshire-ból indulva hamarosan Nagy-Britannia első vakvezető lova lehet. Elsőre viccesnek tűnhet a gondolat, ahogy egy aranyos (vakvezető) póni száll fel mellénk a buszra egyetemre

menet, de a lovak a kutyákhoz hasonlóan nagyon okosak és a lovasterápiában már régóta bizonyították, hogy kitűnő empátikus képességeik vannak, így esetleg a gyengénlátók segítésére is alkalmasak lehetnek. Ezek a segítő pónik ideális társak lehetnek olyan esetekben, ahol a segítségre szorulóknak valamiért nem fogadják el a vakvezető kutya segítségét. Ez gyakran előfordul kutyaszőr-allergia esetén, azonban sokszor ennél is erősebb indok, hogy ezek a kispónik a kutyáknál sokkal tovább élnek (akár 45 évig is!), így akár teljes életen át segítő társak lehetnek. Ez a vakvezető állatok és gazdáik között létrejövő szoros érzelmi kötelék miatt nem elhanyagolható érv a minilovak mellett.

A hagyományosan alkalmazott vakvezető kutyák képzése 2 évet vesz igénybe és 3 szakasza van, melynek végén az állat teljes értékű segítő társsá válik, aki képes a gyengénlátó gazdája kísérésére és ahhoz kapcsolódó, összetettebb feladatok elvégzésére. Az első fázisban – ez tűnik a legkönnyebbnek – a kutyákat megtanítják, hogyan igazítsák tempójukat a kísérőjükhöz és így minden helyzetben az ember mellett sétáljanak. A második fázisban az állatok megtanulják a különböző parancsszavakat és az azokra elvégzendő feladatokat. Ezek az egyszerű *állj-menj* kérésektől kezdve a zebrán való átkelésig rengeteg mindent jelenthetnek. A harmadik, legérdekesebb és egyben a legfontosabb részben a kutyák az „intelligens engedetlenség” magatartást tanulják meg, melynek hiányában

nem teljesíthetnek vakvezetői feladatot. Az intelligens engedetlenség azt a magatartásformát jelzi, melynek során a segítő állat a szituációt mérlegelve nem teljesíti a kapott parancsot, mert az veszélyezteti az általa kísért személyt. Például, ha egy kutya a piros jelzés ellenére is azt a parancsot kapja, hogy keljen át a zebrán, az a feladata, hogy ne teljesítse a kérést és ne induljon el, amíg a lámpa zöldre nem vált. Számkra egyszerű dolognak tűnhet ez, de sok vakvezető-jelölt kutya hasal el ezen a teszten. A lovak képzése ugyanilyen alapelvek mentén halad, de pár hónappal több időt vesz igénybe, mivel a különböző környezethez szoktatás lényegesen hosszabb folyamat. Talán ezért is van az, hogy csak most kezdjük felismerni a bennük rejlő potenciált és kezdenek egyre több helyen vakvezető pónikkal foglalkozni.

A tengerentúlon a kutyák mellett lassan a kistermetű pónik is elfogadott vakvezető állatok lesznek, azonban Európában eddig nem volt ilyen irányú kezdeményezés, mivel a pónik kiképzése több időt vesz igénybe és számos más nehézség is felüti a fejét. Az első – elég nyilvánvaló – probléma a méretbeli különbség. A vakvezető kutyák nem kicsik, de még az alacsonyabb pónik is legalább bernáthegyi magasságúra nőnek, vagyis a méretkülönbség elég jelentős. Digby egy amerikai miniatűr ló, vagyis fajtársaihoz hasonlóan maximum 87-93 cm magasra nő. Bár még csak másfél éves, ez máris problémát okozott a képzésében: már most olyan magas, mint fajtájának magasabb tagjai, ami például egy kisebb boltban, vagy a londoni metróban, ahol Digbynek a jövőben majd kísérmie kell gazdáját, meglehetősen kellemetlen dolog, amivel egy vakvezető kutya esetében nem kell számolni.

Érdekes probléma vetődik fel a kutyák és pónik természetéből fakadó különbségek miatt is. A kutya, ragadozó lévén, nem rendelkezik olyan menekülési ösztönökkel, amelyek egy lovat menekülésre készítenek. Ez a pónik képzésében jelentős nehézség, hiszen a segítő állatok semmilyen körülmények között nem hagyhatják magukra gyengénlátó gazdájukat, pedig ha egy ló megijed valamitől, nagy eséllyel sarkon fordul és elvágtázik. Ezt a kérdést Digby esetében a legváratlanabb helyzetek gyakorlásával, a

középiskolás etológiai tanulmányainkból jól ismert deszenzitizálással oldották meg, vagyis a számára ijesztőnek tűnő szituációkat addig ismételték, amíg az már nem váltott ki menekülési reakciót. Ez helyzettől függően perceket, vagy akár heteket is igénybe vehet, így például a (lovak számára meglehetősen szokatlan) londoni metrózások betanulása több hónapig tartott. A Tube tényleges használata előtt még azonban Digby először sokáig gyakorolta a lófórást vidéki pályaudvarok és vonatok környékén is, mielőtt teljesen metróbiztossá vált volna, vagyis a deszenzitizálást itt még egy fokozatos hozzászoktatás is megelőzte. Természetesen ezeket a helyzeteket egy kutyával is gyakorolni kell, de az tény, hogy a sok hónapos tanulási folyamat jó pár lépése átugorható egy menekülési ösztönrel nem rendelkező állat esetében. (És még a brit bürokrácia adminisztratív köreit sem kell megfutni: Digby ugyanis – ahogy a londoni metró élesszemű munkatársai egyből kiszúrták – nem egy kutya, ezért sokáig nem is engedték, hogy a metróban vakvezető szolgálatot teljesítsen. Az ügy végére végül a vakvezető állatokkal foglalkozó hivatal tett pontot, akik igazolták, hogy Digby valóban nem kutya, de nekik dolgozik. Szegény metrósnak munkatársak.)

Bár ma még elenyésző a sok kutya között a vakvezető pónik száma, Digby egy nagyon szép kezdeményezés példája lehet. Nyilvánvalóan körülményesebb a pónik kiképzése, de talán a jelenlétükkel még többet hozzátehetnek gazdáik életéhez: az életminőség javítása és összetett feladatok elvégzése mellett kellemes társaságot is nyújtanak (és nagyon-nagyon puha a szőrük). Valószínűleg a legtöbb óvodás kislány életében eljön az a pillanat, amikor pónit szeretne tartani a kertben. Nekik a pónik simogatnivaló, aranyos és jófej állatok, azonban gyengénlátó embertársainknak a vakvezető pónik ennél jóval többet jelentenek, hiszen egyszerre segítő kezük és egyben szemük is, ezért képzésük és tanításuk – noha nagy kihívás és felelősség – igazán szép és hasznos feladat.

www.bbc.com

www.guidehorse.com

www.klponytherapy.co.uk

Americans with Disabilities Act (ADA) ,

www.ada.gov



Digby és Katy Smith, a tréner a vasútállomáson bosszankodnak, hogy már megint késik a londoni gyors. Kép forrása: JPMedia

Dobó Máté – Az életkorod nem véd meg!

Kamill most először lép új emberként a pályára. A pályára most először lép ilyen fiatal játékos. Mindkettőjüknek új a helyzet, mégsem izgul egyikőjük se. Kamill izgult még az öltözőben, de ez elmúlt. Most már örül a közönségnek, a ragyogó napsütésnek, annak, hogy játszhat. Immár a felnőttek közt lép pályára, pedig tavaly még az U17-ben játszott. Az egyik meccs után kereste meg a felnőttek edzője. Egy héttel később már hozzájuk járt edzésre. Közben felsorakoznak a pályán, mindkét csapat. Már nem csak hallja, de látja is a nézőket. Nehéz volt, az első egy-két hónapban minden edzésen izomláza lett, de aztán belejött. Az elején nem sok lehetőséget kapott, még az edzőmeccseken sem. Ha mégis, akkor sem teljesített jól, több eladott labdája volt, mint ahány évet eddig élt. Azonban fél év után már egyre jobban teljesített az edzőmeccseken. Igyekezett a sok kudarc után is újra és újra a maximálisat nyújtani. És most itt van az első tétmeccs. Érzi, hogy élvezni fogja. Hiszen erre készül, lényegében csak erre készül már egy éve. Megtanulta, hogy a felnőttek közt őt sem segítik. Sosem tapasztalta azt, hogy kevesebb vagy gyengébb fizikai kontaktot kapott volna a pályán az ellenfelektől. Aztán az edző is megmondta neki: „Fiam, itt az életkorod nem véd meg!” Megtanulta. Egy életre. Legalábbis most még így gondolja, nagy hatással volt rá. Egy tíz év múlva lehet, elfelejti. De ez motiválta is azokon a szürke téli napokon, hogy neki, ha lehet, még keményebben kell készülnie. Igyekezett minél jobban fejleszteni a technikáját, a kondíjja mellett. Február elején voltak nagyobb mélypontjai, amikor még arra se volt kedve, hogy edzésre menjen. Most pedig itt áll, már a helyén, középpályás. Alig fél perc van a

kezdő sípszóig. Mintha újra izgulna. Azokon a mélypontokon mindig az lendítette túl, hogy tudta, megtiszteltetés, hogy a felnőttekkel játszhat. Korábbi években is alig 3-4 ilyen eset volt, pedig már jó 70 éves a klubja. Sípszó. Ő most is ugyanazt csinálja, mint az utolsó edzésen. Megpróbálja ugyanolyan jól. Arra azt mondta az edző, hogy jó edzés volt. Azért most mégis más. Itt most minden más. És az edző sem tud neki segíteni, pont a pálya másik oldalán van, nem hallja a zajtól. Két perc múlva már nem tudja, teljesen mit csinál. Ösztönösen cselekszik, olyan döntéseket és olyan idő alatt hoz meg, melyekre lehet sose lett volna képes. De ez más. Verseny. Félidő, 1-0, Kamillék vezetnek. Érzi az egész csapat, hogy nem lesz elég, ha csak védekezésre rendezkednek be. De mindenképpen okosan kell játszani. Újra kint a pályán. A félidő szerencsére minden nagyobb esemény nélkül, gyorsan elszalad. Kamill úgy gondolja, a második félidőben nem játszott olyan jól. Ebben az edzője is megerősíti, de megnyugtató a srácot, hogy összességében nagyon jó teljesítményt nyújtott. A kezdeti nehézségek és a végén mutatott lazább játéka ellenére is, hozta azt a formát, amit vártak tőle. Kamillt akkor sem nyugtatja meg a gondolat, hogy nem lőtt gólt, sőt még a megszerzett egy gól közelében sem volt. Azonban társai megnyugtatóják, hogy még sok-sok mérkőzés vár rá. Még sok-sok alkalom, melyeken gólt szerezhet. Úgy tűnik, elfogadja. Hazamegy, pihen. Újabb hosszú, fárasztó vasárnapon van túl, még egy kicsit tanulnia kell törít másnapra.

Hétfő délután öt, sportpálya. Kamill már belegejtve várja az edzést.



Lehoczki Csaba – Egypercesek a 4-6-on

Szerelem

A szerelem. Valami megfoghatatlan, valami különálló, valami belülről áradó fantasztikus erő. Minden ember életcélja, az érzés, amelyet muszáj tapasztalni. A 4-6-oson ülve sokszor gondolkozik ezen az ember: Vajon az én életemben összejön? Fog működni? Fenn tudom tartani? Talán nincs is olyan, ki ne tenné fel magának eme kérdéseket. Nincs is szebb, mint mikor valaki megtalálja élete párját, és vele kiteljesedhet... Ha összejön, megtalálod azt, akiben megbízhatsz, akiből erőt meríthetsz, akivel megoszthatod magad. Tudod, hogy ő szeret, értéket ad neked, az életednek.

A szerelemnek számos kifejező eszköze létezik: egy romantikus vacsora, egy érzelmes ölelés, vagy egy édes csók, melyet párodnak adsz, párodtól kapsz. Egy eszköz, amellyel igaz szerelmedet mutathatod, fejezheted ki. Üzenet ez párod, és a többi ember felé: Megcsókoltam, szeretem!

Na, hát az előző 728 karakterben kifejtett szerelemes csókról alkotott véleményem változott meg radikálisan, amikor mellettem a villamoson egy hormontornádótól felajzott pár eltúlzott szenvedéllyel – szinte mindenkit bevonva a vagonon – falta szét egymást.

Juhász Dávid – Sorozatajánló

Amerikai Istenek



Képzeljétek el, hogy a fogságban tartott évek alatt csak egy dolog lebeg célként a szemetek előtt: a párotok viszont látása, és a tiszta újrakezdés reménye egy balul sikerült kaszinórablás után. De ez nem sokkal a börtönbüntetés vége előtt szertefoszlik.

Ekkor Árnyék, a főhősünk teljesen reményvesztet ten, találkozik a titokzatos, habókos, Jack Daniels illatú, de mégis határozott Szerda Úrral, aki munkát ajánl neki.

Nincs mit veszítenie és a munka rengeteg juttatással kecsegtet, ezért igent mond rá. Még nem tudja, hogy most kötelezte el magát egy elkövetkező háború egyik oldalán. Ahogy a cselekmény kibontakozik, a mindennapi Amerikába egyre furcsább események vegyülnek. Ké-

sőbb megtudjuk, hogy Mr. Wednesday egy viking hadisten, akinek nagyszabású tervei vannak a frissen szabadult rabbal.

Neked szól ez a sorozat, ha szeretnéd elengedni a fantáziádat, és átélni, milyen is lenne, ha az istenségek, akikben hiszünk, életre kelnének, és emberként járnának a földön. Készülj fel, egy rész után nem fog összeállni a kép, a starz elég bonyolultan írja körül ezt a miénkhöz hasonló világot, de csak türelem :).

Brilliáns elmék



Ha meguntátok a klinikumot, és belepillantanátok egy jól menő ügyvédi iroda mindennapjaiba, ezt a sorozatot Nektek találták ki!

Egy brilliáns ügyvédjelölt feltörekvését követhetjük nyomon ebben az izgalmas sorozatban. Egy baj van az ifjú titánnal: nincs diplomája! Csak az átlagon felüli képességeinek hála meg tudta jegyezni a jogi szakkönyvek tartalmát, és egy szerencsétlennek induló véletlen

folytán, amiben benne volt jó néhány kiló kábítószer is, figyelt fel rá New York egyik legmenőbb sztárügyvédje, aki magához hívta jogász-bojtárnak.

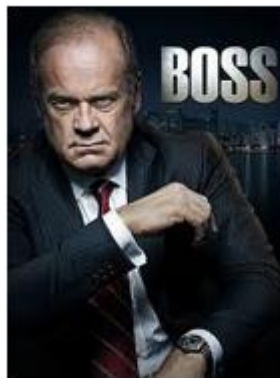
Itt kezdődnek a főhős kalandjai. Viszont az új munkahelyén nagyságrendekkel nagyobb kihívásokkal áll szemben, amik következtében vagy kitör a megszokott, szürke életéből, vagy visszamegy a birkákhoz bégetni. De mi van, ha felfedezik, hogy csaló, és nem is lenne joga ügyvédkedni? Kibírja a lelkiismerete, hogy bármelyik pillanatban lebukhat?

A Főnök

Szervezett bűnözés, érdekkapcsolatok, zsarolás, és több tucat leleplezésre váró rejtély. Ez jellemzi Chicagót, ahol polgármesterként uralkodik a város királya, Tom Kane. Ellenszegülést nem tűrő módszerekkel - persze ezek közül nem mindenyik legális - tünteti el ellenlábasait, vagy állítja őket a saját oldalára.

Ez volt a forgatókönyv az elmúlt 30 évben. De most valami megváltozott. Egy orvos gyorsan progrediáló, Lewy-tesztos demenciát diagnosztizál nála, és felvilágosítja: néhány éve van csak hátra. Kénytelen számot vetni magával: a

családja egy kirakat, a valóságban már csak a politikai dicsősége tartja össze. Ez szintén megrendül, amikor a "barátai" elárulják, és szövetkeznek a megbuktatására. Vajon képes lesz megállítani a készülődő özönvizet, vagy az magával sodorja, és lemondásra kényszeríti?



A 2 évados sorozat nagyon jól érzékelteti a politikai életben jelen lévő háritást, bizalmatlanságot, és manipulációt: sosem tudhatod, ki van veled, és titokban ki dolgozik azon, hogy a helyedre lépjen. Ha egy meglepetésekkel teli, szövevényes történetű sorozatra vágysz, jól ki-dolgozott karakterekkel, ez a Neked való!

Pálla Tamás - Hársfalatok

A következő rovatot azzal a szándékkal hoztuk létre, hogy összegyűjtsük a konyhában szorgoskodó kollégisták kedven ételeit, illetve az ezekhez kapcsolódó tippeket, fortélyokat. A különböző finomságok receptjeit az elkészítés nehézsége, illetve az előállítás során képződött mosatlan edény mennyisége szerint 1-től 5-ig pontoztuk. Hogy a rovat vissza tudjon térni a következő számban is, kérünk minden konyhatündért, hogy ossza meg velünk tudását...

A szerkesztők

Chilis bab

Hozzávalók:

- 0,5 kg darált hús
- 1 kis konzerv sűrített paradicsom
- 2 vörösbabkonzerv
- 1 kukoricakonzerv
- 1 kis fej vöröshagyma
- oregánó
- étolaj, só, bors

Elkészítési idő: 35 perc

Nehézség: ●●○○○

Mosatlan: ●●○○○

Elkészítés:

A hagymát olajon megpirítjuk, majd rátesszük a húst, és adunk hozzá sót, borsot, és kb. 2 teáskanál oregánót. Amikor a hús kifehéredett, beletesszük a sűrített paradicsomot, és egy pohár vizet. Forráskor

hozzáadjuk a babot és a kukoricát (a babot érdemes vízzel átmosni, a konzerv leve nem túl finom), és kb. 10 percig főzzük. A végén még egy teáskanál oregánóval lehet fokozni az olaszos hatást.

Smack leves

Hozzávalók:

- 1 zacskó smack leves, vagy bármilyen hulladék, ami a boltokban kapható
- forró víz

Elkészítési idő: 3 perc

Nehézség: ●○○○○

Mosatlan: ●○○○○

Elkészítés:

Vizet forralsz, ráöntöd, vársz, megeszed.

Tojáslikőr

Hozzávalók:

- 5 dl tejszín
- 2 dl tej
- 4 tojássárgája
- 8 kanál cukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- rum (aroma)
- fehér rum (vagy vodka)

Elkészítési idő: 75 perc

Nehézség: ●●●●○

Mosatlan: ●●●○○

Elkészítés:

A tejszínt és a tejet feltesszük forni. A tojássárgáját jól kikeverjük a cukorral, majd a forrásban lévő tejszínes tejhez öntjük. Első buggyanás után levesszük a tűzről. Ízlés szerint további cukorral édesítjük (ilyenkor szerencsésebb, mert könnyebben oldódik a cukor).

Ha kihűlt (vagy már csak kézmeleg), szesszel fokoljuk (fél liter ízesítendő likőralaphoz 2 dl vodka és 3 kiskupak rumaroma az irányadó).

Tipp: alaposak legyünk, mikor a tojássárgáját szétválasztjuk, ugyanis a fehérje akkor is ikrásodást okozhat, ha időben levesszük a tűzről. Szűrőssel lehet orvosolni ezt a problémát.



Egy kép a 2018-as Avatásról