

Holisztikus szemlélet és aromaterápia

Interjú Horváth Györgyivel, a PTE Gyógyszerésztudományi Kar egyetemi docensével



1. kép – Horváth Györgyi

Kezdjük a beszélgetésünket a családi háttérrel, honnét jössz, milyen ösztönzést kaptál családodtól pályaválasztásod során?

Először is, köszönöm a felkéréseteket, nagyon örülök az ilyen jellegű megkereséseknek. A gyógyszerész karon biológusként dolgozom, de ezt nem érzem hátránynak. Az az igazság, hogy ez egy multidiszciplináris terület, tehát itt a vegyészek, gyógyszerészek, orvosok, biológusok dolgoznak együtt, ez másképp nem is működhetne.

A biológiához való vonzalom tényleg gyerekkoromban alakult ki. Ebben biztos, hogy a szüleimnek is szerepe volt, mert mint megtudtam az anyukámmal való beszélgetésből, imádta az élővilágot. A szüleim már hetvenen felül vannak, sőt, közelebb a nyolcvanhoz, abban az időszakban elég nehéz politikai viszonyok uralkodtak, és nem volt lehetőségük továbbtanulni. Tulajdonképpen a természettudományokhoz való vonzódásom mégis egy kicsit a szüleimnek köszönhető, de a családban nincs hasonló végzettségű személy. Amit viszont mindenképpen szeretnék kiemelni a családi hagyományoknál, hogy az emberek iránti tiszteletet és azt, hogy erkölcs nélkül nincs ember – ahogy Márai Sándor is mondta –, ezt tőlük hozom. Úgy gondolom, hogy ez meghatározó volt a tanulmányaim során. A munkatársaim iránt mutatott tisztelet, tudományos alázat számomra nagyon fontos értékek, és ezeknek a gyökerei tényleg a családhoz nyúlnak vissza. Úgy gondolom, ha innen nézzük, akkor sok családi értéket hozok magammal, sok szeretetet kaptam a szüleimtől, és a mai napig is rendkívül jó a kapcsolatunk egymással.

Akkor térjünk rá az iskolákra!

Kaposváron, a Gárdonyi Géza Általános Iskolában végeztem, és onnan mentem tovább a Táncsics Mihály Gimnáziumba. Ott 1990 és 1994 között tanultam. Számomra meghatározóak voltak a gimnáziumi évek, megalapozta természettudományos érdeklődésemet. Nagyon jó szemléletet adott ez a gimnázium, mert erős volt a természettudományos vonala, tehát a biológia, a kémia oktatása. A fakultációkra világosan emlékszem a mai napig. Két tanáromat szeretném kiemelni; az egyik az osztályfőnököm, aki sajnos már nincs velünk, Szőke Attiláné. Ő biológiát tanított nekünk, és hozzá jártam külön kémiaórákra is. Miklós Endréné pedig a biológia fakultációt tartotta nekünk. Mindkettőjük zseniális oktató volt, mind a tudásuk, mind a személyiségük meghatározó volt számomra. Biztos, hogy ráerősítettek arra, hogy végül milyen irányba mentem tovább. Érdekes volt, hogy amikor az egyetemre kerültem, kiderült néhány kollégával való beszélgetésből, hogy a kaposvári Táncsics Mihály Gimnázium fontos személyiségeket adott a Pécsi Tudományegyetemnek. Többek között Miseta Attila¹ rektor úr is ott végzett, Pethő Gábor² professzor úr a Gyógyszerhatástani Tanszékről, Szeberényi³ professzor úr, a sejtbiológia egyik meghatározó alakja és Vermes Csaba⁴ ortopédsebész főorvos úr. Felértékelődött bennem így a gimnázium, hiszen nekem nagyon fontos volt, hogy ilyen elődök után tanulhattam ott.

Miért pont a pécsi egyetemre jöttél továbbtanulni?

Ennek részben anyagi okai is voltak. Családi szempontból mérlegelni kellett, hogy az érettségi után hova megyek továbbtanulni. 1994-ben még nem volt annyi lehetőség, mint most. Először gyógyszerésznek készültem egyébként, de akkor csak Budapesten és Szegeden volt ilyen képzés. A szüleimmel megbeszéltük, hogy a család ezt sajnos nem biztos, hogy anyagilag tudja vállalni. Szerettem volna viszont mindenképpen a biológia, kémia vonalán maradni. Az orvosi pálya nem annyira vonzott, bár most így utólag visszagondolva, gyerekorvos még szívesen lettem volna. De maradtunk a biológiánál és a kémiánál, és ilyen képzés indult akkor a Janus Pannonius Tudományegyetem Természettudományi Karán. Mivel kaposvári vagyok, ez közel van földrajzilag, és megmaradt az érdeklődési körömnél a választásom. Így kerültem Pécsre.

Milyen volt a képzés JPTE TTK-n? Kik voltak a számodra meghatározó professzorok?

Ötéves volt a képzés, akkor még nem volt bolognai rendszer és kreditrendszer, tehát nagyon szorgalmasan kellett tanulni. Aki egy vizsgával vagy egy tantárggyal kapcsolatban kikérte a negyedik dékáni méltányossági lehetőségét, és az sem sikerült, akkor eltanácsolták az egyetemről. Akkor még teljesen más volt a rendszer. Azt veszem észre, hogy sokkal

¹ Miseta Attila (1960–) laboratóriumi szakorvos, biokémikus, a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Laboratóriumi Medicina Intézetének professzora, 2018-tól a Pécsi Tudományegyetem rektora.

² Pethő Gábor (1963–) a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Farmakológiai és Farmakoterápiás Intézetének professzora.

³ Szeberényi József (1950–) a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Orvosi Biológiai Intézetének emeritus professzora.

⁴ Vermes Csaba (1972–) a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Ortopédiai Klinikájának egyetemi tanára.

összetartóbbak voltak ezáltal az évfolyamok. Ez a kreditrendszer nem biztos, hogy ilyen szempontból szerencsés. Elindulnak egy évfolyamban, de nem biztos, hogy egyszerre fog-
nak végezni a diákok, tehát személyes kapcsolataik is megszakadnak emiatt. Nem biztos,
hogy ez ilyen szempontból jó. Akkor, akik egy évfolyamba kerülünk, együtt is fejeztük
be az egyetemet, legalábbis azok, akik komolyan gondolták ezt a szándékukat. Nagyon
szerettem a képzést, sok biológia- és kémiaórám volt, amelyek változatosak voltak. Több
tárgyat az orvoskaron hallgattunk. Itt szeretném kiemelni Németh Péter⁵ professzor urat,
aki az orvoskar dékánja is volt, ő immunológiát tanított nekünk. Nagyon szerettem az
élettan tantárgyat, amit Lénárd László⁶ akadémikus professzor úr oktatott, még a mai
napig is előttem van, ahogy az előadásokat tartotta. Illetve Hámori József⁷ akadémikus
urat is megemlíteném a TTK-ról, valamint Fischer Emil⁸ professzort, aki a sejtbiológiát
tartotta nekünk. Én érdeklődéssel fordultam minden tantárgy iránt, de talán őket tudnám
kiemelni, akik emberileg és tudásukkal is igazi példaképek voltak számomra és ma is azok.

A képzés vége felé már kialakult, hogy maradni fogsz az egyetemen, vagy voltak más elképzelések is?

Amikor a növényélettan tantárgyat tanultuk, akkor a vizsga után Szabó László⁹ profesz-
zor úr, az akkori Növénytani Intézet vezetője – aki aztán az első főnököm is lett később
– megkérdezte, hogy lenne-e kedvem nála szakdolgozni. Innen indult, hogy nem az állat-
tan, hanem a növénytan irányába fogok menni. Már a szakdolgozatom alatt beszéltünk
arról, hogy esetleg egy doktorandusz képzésben részt vehetnék. A tanulmányi eredménye-
im alapján – 4,9 átlaggal, kiváló teljesítménnyel végeztem az egyetemet – tulajdonképpen
meghívást kaptam az intézettől, hogy vágjak bele az akkor még hároméves PhD-képzésbe.
Igazából nem gondolkodtam más lehetőségen, mert a kutatás és a szakdolgozatom révén
ebbe belepillantottam, megtetszett a laboratóriumi munka, és örültem a lehetőségeknek.

A PhD-dolgozatom alapján alakult ki, mi lesz a fő kutatási területed? Ez adta meg az irányt?

Így van. Jelen pillanatban az illóolajokkal foglalkozom, és a Farmakognóziái Intézetben
belül ötven vagyunk részesei ennek az illóolaj munkacsoportnak. Gyógyszerész kollégák és
egy biológus kollégánál vannak velem. A szakdolgozatom alatt ismerkedtem meg ezekkel
a növényi anyagokkal, akkor még egy más aspektusból, növényi betegségek ellen keres-
tünk alternatív növényvédő szert. Akkor néztem meg az irodalomban, hogy milyen olyan
növényi hatóanyagok vannak, amelyek erős mikrobiológiai hatással, akár növénypato-
gén baktériumok, gombák ellen hatásosak lehetnek, és nagyon sok cikket találtam az

⁵ Németh Péter (1948–) a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Immunológiai és Bio-
technológiai Intézetének egyetemi tanára. A kar dékánja 2006 és 2010 között.

⁶ Lénárd László (1944–) a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Élettani Intézetének
emeritus professzora. 2003–2007 között a PTE rektora.

⁷ Hámori József (1932–2021) biológus, egyetemi tanár, a Magyar Tudományos Akadémia rendes tagja, 2002
és 2008 között alelnöke. 1992 és 1994 között a Janus Pannonius Tudományegyetem rektora.

⁸ Fischer Emil (1941–) a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Farmakológiai és
Farmakoterápiái Intézet emeritus professzora.

⁹ Szabó László Gyula (1942–) gyógyszerészkutató, a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi
Kar, Gyógyszerésztudományi Szak, Farmakognóziái Tanszék alapítója, a PTE Gyógyszerésztudományi Kar
emeritus professzora.

illóolajokkal kapcsolatban. Ha Pellérd felé megyünk, ott van a növény- és talajvédelmi állomás, a szakdolgozatomat részben az egyetemmel, részben pedig velük kooperálva készítettem el. Próbálkoztunk egy Erwinia-ellenes – ez a tűzelhalás baktérium –, természetes alapú növényvédő szert fejleszteni, akkor ehhez készítettünk alapkísérleteket, erről szólt a szakdolgozatom. Utána maradtam ennél a témánál, és egyáltalán nem bántam meg, hogy ebbe az irányba mentem.

Ezek a kutatások sokkal inkább a gyakorlati munkához kapcsolódnak, nem az elmélethez.

Így van, ez azóta is fontos számomra. Amikor a PhD-t befejeztem, illetve még készültem a védésre – 2005-ben lett meg a PhD-fokozatom –, közben 2000-ben indult Pécssett még az orvoskar részeként a gyógyszerész szak. Akkor Szabó László professzor urat felkérték, hogy alapítsa meg a Gyógynövény- és Drogismereti Tanszéket, ezt hívják ma Farmakognóziái Intézetnek. Ilyen nevű tantárgyat tanítunk is a gyógyszerészhallgatóknak. Amikor a professzor úr megalapította ezt az intézetet, szüksége volt fiatal kollégákra, és a volt PhD-hallgatóit hívta meg a tanszékre. Akkor még négyen voltunk az intézetben, én a gyógyszerészhallgatók gyakorlati oktatásában vettem részt. Fitokémiai gyakorlatot tartottam, a professzor úr pedig az előadásokat. Ez különösen fontos volt, hogy egy gyógyszerészképzésben ne csak az alapoktatásra fókuszáljunk, hanem arra is, hogyan lehet a gyakorlatban is alkalmazni ezeket az eredményeket. Én ezt a szemléletet hoztam magammal, és a mai napig igyekszem a kutatásaimat olyan irányba vinni, hogy annak alkalmazott vetülete is legyen.

Tudsz még kicsit beszélni ezekről az illóolaj kutatásokról?

Különösen örülök, hogy az illóolajokat felhasználják terápiás célokra is, ezzel a világon az aromaterápia foglalkozik inkább. A fitoterápiát, akár az aromaterápiát, komplementer kiegészítő terápiának, illetve most már a legújabb publikációkban az integratív medicina részének tekintik. Az illóolajok esetében két fő területre tudunk fókuszálni. Egyrészt a fertőtlenítő hatásukra. Az ezzel kapcsolatos kutatásokban egy nagyon jó kooperáció van lassan már húsz éve az orvoskar Orvosi Mikrobiológiai Intézetével. Ott Kocsis Béla¹⁰ tanár urat szeretném kiemelni, akit én meghatározó személyiségnek, mentoromnak tekintek. Nagyon jó az együttműködés köztünk a mai napig is. Főleg azt vizsgáljuk, hogy a baktériumok ellen mely illóolajok, milyen körülmények között fejtenek ki ilyen jellegű hatást. A légúti baktériumokra fókuszálunk, mert úgy gondolom, hogy a légúti betegségek és sajnos most ez a Covid-járvány is bizonyítja, hogy nagyon sérülékenyek vagyunk ilyen szempontból. A vezető halálokok között szerepel a WHO adatai alapján is a légúti betegségek által kiváltott halálozások száma. A másik rész pedig a gyulladáscsökkentő hatás. Szintén a légúti gyulladáscsökkentő hatását nézzük az illóolajoknak. Itt Helyes Zsuzsanna¹¹ professzor asszonyt emelném ki az orvoskar Farmakológiai és Farmakoterápiái Intézetéből. Vele dolgozunk most már több éve együtt, ott tudjuk végezni az állatkísérleteinket. Egy harma-

¹⁰ Kocsis Béla (1945–) a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Orvosi Mikrobiológiai és Immunitástani Intézetének egyetemi docense.

¹¹ Helyes Zsuzsanna (1971–) neurofarmakológus, a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Farmakológiai és Farmakoterápiái Intézetének egyetemi tanára.

dik lábat is elkezdtünk kiépíteni Sipos Katalin¹² tanárnővel, aki a karon dolgozik nálunk és a Gyógyszerészi Biológiai Tanszék vezetője. Ott pedig sejteken tudjuk nézni ezeknek az anyagoknak a gyulladáscsökkentő hatását, tehát próbáljuk minél szélesebb irányból megközelíteni, hogyan lehetne esetleg később a terápiában felhasználni az illóolajokat. Ezen dolgozunk most, de például a karon kiemelném még a Gyógyszertechnológiai Intézetet, ahol szintén a kollégák segítenek abban, hogy milyen gyógyszerformát kell ezekből az illóolajokból készíteni, hogy mondjuk egy légúti betegség kezelésében az eredményes legyen. Úgyhogy széles körű az együttműködése a munkacsoportomnak, de úgy gondolom, hogy a mai világban máshogyan nem is lehet eredményeket elérni, csak összefogással.

Tudom, hogy kis kitérő, de megfogalmazódik bennünk, hogy te mennyit használod a civil életben az illóolajokat, meg egyáltalán van értelme nekünk párologtatni otthon?

Igen, ezeknek az anyagoknak lehet preventív szerepe is, viszont amit látok most a világban, főleg az interneten terjed mindenféle hamis információ, akár az aromaterápiával kapcsolatban is. Azt tudni kell, hogy itt is egy olyan területről van szó, hogy a legtöbb illóolajat főleg tradicionális alapon használják. Több év, több évtized alatt felhalmozódott tapasztalatok alapján tudjuk, hogy az adott illóolaj mondjuk jó egy megfázás, meghűlés esetén. Van, ami már gyógyszerkészítményben is benne van, és bizonyított a hatása akár humán klinikai vizsgálatokban is. Mi éppen erre törekszünk, hogy a jövőben minél több és magasabb szintű bizonyítékot tudjunk szolgáltatni, hogy az adott illóolaj milyen körülmények között fejtheti ki terápiás hatását. Ezek a bizonyítékok fontosak lennének ezekkel az anyagokkal szemben is. Az illóolajok esetében bizonyított az, hogy a stressz által kiváltott tünetek kezelésében is nagyfokú szerepük van.

Nagyon sok nyugtató hatású illóolaj van, vagy ha csak arra gondolunk, hogy egy masszázs milyen hasznos lehet, ami az angol aromaterápiának az egyik iránya is. Ott ezt



2. kép – Horváth Györgyi Nyitott Egyetem előadása (2018)

¹² Sipos Katalin (1961–) a Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar Gyógyszerészi Biológiai Tanszékének tanszékvezető egyetemi docense.

évtizedek óta alkalmazzák a gyógyításban, kórházakban, a nővérképzésben benne van az aromaterápia oktatása, nagyon jó eredményekről számolnak be. Nagyon összetett ez a terület, mert az aromaterápiának ma már legalább hat iránya van. Amit külön kiemelnék, az a klinikai aromaterápia például, ahol orvosok dolgoznak illóolajokkal. Ez nem nálunk jellemző, Nyugat-Európában; Franciaországban, Németországban, Angliában és Amerikában az ezzel kapcsolatos klinikai tapasztalatokat összegyűjtik és továbbadják. Én ezt egy fontos területnek tartom, mert úgy gondolom, hogy a betegségek esetében nem „szétszabdalva” kell nézni a páciens, ezért ezeknek a terápiáknak nagy előnye az a holisztikus szemlélet, amikor a testet, a lelket és az ember egészét próbálják figyelembe venni, a fizikális problémák mellett az emberre is odafigyelnek a gyógyítás közben. Ez nagyon fontos lenne, ma már tudjuk azt is, hogy a placeboznak is lehet gyógyító hatása, vagy ha az orvos csak meghallgatja a beteget, már annak is van eredménye.

Elképzelted, hogy nálunk is be fog kerülni a képzésbe ez a szemlélet és tudás, amely nyugaton már alapvető fontosságú? Terjed erőfelé ez a szemléletmód?

Az az igazság, hogy most is lehet aromaterápiát tanulni itt Magyarországon, csak a természetgyógyász-képzés részeként egy kis szelet, pár óra. Nekem nagyon szimpatikus, hogy Nyugat-Európában jóval nagyobb óraszámokban, orvosok által oktatott képzésekről van szó. Én nagyon örülnék, ha be lehetne hozni ezt, hiszen az egyetemek azok a tudásbázisok, ahol a megfelelő információt át tudnánk adni a jövő gyógyító generációjára számára, akár az orvostanhallgatóknak, gyógyszerészhallgatóknak, de az Egészségtudományi Kar hallgatóinak is. Ennél a pontnál elmondanám, hogy a magam területén részben elértem már ezt, van egy 28 órás, kreditpontos kurzusom, ez szabadon választható, ami az *Illóolajok* nevet viseli. Éppen ezért indítottam el most már lassan tíz éve ezt a kurzust, hogy a hallgatók itt egyetemes oktatás keretei között kapjanak egy kis betekintést abba, hogy mik ezek az anyagok, hogyan kell hozzájuk nyúlni. Természetesen okozhatnak mellékhatást, mire kell odafigyelni, úgyhogy erről egy alapot próbálok adni. Sajnos vannak olyanok is, akik nem rendelkeznek egészségügyi végzettséggel, vagy még biológiát sem nagyon tanultak, és ők hirdetik, hogy mi az az aromaterápia, ez nem biztos, hogy jó. Én híve lennék annak, hogy ez bekerüljön az egyetemi oktatási keretek közé.

Kiemelted az egyik önéletrajzodban a hét szokás tréninget, ami segített neked a munkádban. Milyen technikák ezek?

2019-ben az orvoskaron, egy kétnapos kurzuson vettem részt, ez „*A kiemelkedően eredményes emberek hét szokása*” tréning volt, nagyon élveztem. Ez egy Amerikából származó módszer, most a részletekbe nem is nagyon mennék bele. Ha valaki az interneten rákeres, megtalálja az ehhez szükséges tudásanyagot. A legtöbb esetben úgy éljük a mindennapjainkat, hogy az események irányítanak bennünket, sodródunk vele, és ez így nem jó. Látjuk, hogy egy idő után kimerülünk, elfáradunk, nem vagyunk olyan eredményesek. A tanfolyam címe felkeltette az érdeklődésemet, és hallottam, hogy a körülöttem lévő kollégák, akik elvégezték, nagyon pozitív véleménnyel voltak a tréningről. Arról szól, amit most nagyon röviden összefoglalnék, hogy hogyan kell bevinnünk az életünkbe hét alapszokást, ami sikeressé tesz. Egy példát emelek csak ki, például az első szokás, hogy légy proaktív.

Van, akinek kicsit negatív hozzáállása van az élethez, ő azt gondolja, hogy hát ez már így van, nem tudok változtatni semmit. Az eredményes paradigma úgy szól, hogy én vagyok a felelős a saját döntéseimért, és lehet ezt másképp is csinálni, nem kell belenyugodni a folyamatokba. Nekem tetszett, hogy a szokások egy része azzal foglalkozik, hogy te hogyan legyél eredményesebb. Itt egy nagyon erős nézőpont- vagy paradigmaváltásra van szükség, hogy eddig, amit esetleg rosszul szemléltél, azt most teljesen más nézőpontból nézzed. Utána, amikor már magadat helyreraktad, jöhet az, hogy egy közösségben hogyan viselkedjünk. Én is számos kollégával, hallgatóval találkozom, tehát napi kapcsolatban vagyok sok emberrel. Nagyon fontos az, hogy ezek a kisebb-nagyobb közösségek jól tudjanak működni és az, hogy én hogyan tudok ott eredményesebb lenni. Nagyon tetszik még a win-win stratégia, hogy gondolkodj nyeresben. Amikor beletesszük a mi részünket, meg beleteszi a másik kolléga, akkor egy meg egy az nem kettő, ahogy várnánk, hanem három lesz belőle vagy négy vagy öt. Tehát lehet így is nézni a dolgokat. Van egy olyan szokás, hogy előbb érts, aztán értesd meg magad, ez is nagyon hasznos volt számomra. Nem feltétlenül az a jó, ha én kitalálok valamit, és akkor a munkacsoportomra azt erőltetem rá, hanem előbb meg kell hallgatnom őket, ők hogy látnak bizonyos dolgokat, folyamatokat, mit szeretnének. Mikor ezeket az információkat összegyűjtöm, akkor annak alapján megyünk tovább. Tehát figyelembe kell venni, megérteni a másik embert, hogy mit miért tesz, miért viselkedett úgy ahogy, és utána ahhoz alakítani a saját viselkedésformámat. Ebben benne van még az is, hogy élezd meg a fűrészt, nem azért, mert megyünk fát vágni, hanem hogy törődj magaddal. Mindennap legalábbis törekedni kell arra, hogy kicsi időt fordítsunk magunkra és a megújulásunkra. Én mindig ezt az egy-két órát használom ki sportolásra például. Tehát ez az én-időm, ami szintén nagyon fontos, mert egy idő után kiegészülünk, és utána már nem tudjuk olyan módon folytatni a munkánkat, ahogy szeretnénk. Én most igyekszem mindegyik szokást kicsit beletenni és alkalmazni az életemben. Több-kevesebb sikerrel úgy gondolom, megy is, és most a jelenlegi egyetemi modellváltás időszakában is optimistán nézek a jövőbe.

Az illóolajos kurzusodat már említetted. Kicsit mesélj a tanításról! Gyakorlatilag már PhD-s korodban is oktattál. Milyen tárgyakat tanítasz? Szeretsz oktatni?

Abszolút. Ez az oktatás biztos a gyerekkoromból jön. Ahogy a szüleim mesélték, nekem is bevillant néhány kép, hogy a gyerekkoromat összesen két játékbabával együtt töltöttem. Nagyon örültem, amikor az egyik karácsonyra kaptam egy kis rajztáblát krétával. Amikor jó idő volt, kiültettem a babákat az udvarra, és ott magyaráztam el a házi feladatot nekik. Emlékszem, hogy a szüleim mondták; ha ebből a gyerekből nem pedagógus lesz, akkor semmi. Biztos, hogy ez bennem volt már akkor is. Ezt tulajdonképpen akkor úgy éltem meg, hogy ott gyakoroltam és oldottam meg a házi feladatomat. Aztán biztos, hogy vannak már más vetületei is. Nagyon szeretek oktatni. Valóban kihívás, amikor egy előadást kell tartani. Sok hallgatóm van különböző érdeklődéssel, és mindenki figyelmét le kell kötni. A gyakorlati oktatáson, illetve a szabadon választható kurzusokon már több lehetőségem van. Ott egy kisebb csoportot oktatok, és ott mindig igyekszem abszolút gyakorlati részeket is beletenni, amit imádnak. Pont az illóolajos kurzust emelném ki, ahol magyarul és angolul is megy most már ez a képzés. Az angol és a magyar hallgatók is szeretik, amikor van olyan feladat, hogy mindenki a saját keverékét állítja össze. Na-

gyon tehetséges diákok vannak, szabadon engedhetik a fantáziájukat, a kreativitásukat. Persze megbeszéljük, hogy mi az alapja, hogyan kell az egyes illóolajokat összekeverni, mik a szempontok, utána hagyom őket dolgozni. Annyira lelkesen jönnek bemutatni az eredményt! Az őszi félévben van mindig a kurzus, és most egy orvostanhallgató is járt a kurzusomra. Annyira szimpatikus volt, és nagyon örültem neki, hogy kaptam tőle egy olyan üzenetet, amiben a tanári-oktatói képességemet méltatta a hallgató. Számomra ezek a feedbackek az igazán fontosak, hogy igen, megéri ezt csinálni, amikor azt mondja egy hallgató, hogy kapott tőlem valami plusz szemléletmódot a tudásanyag mellett. Én meg szeretem, mikor ilyen széles látókörben gondolkodnak az orvos- és gyógyszerészhallgatók is. A hallgatókat partnernek tekintem ebben a folyamatban, tehát számomra nincsen tehetségtelen diák. Néha egy-két kollégától hallok a panaszkodást, akkor úgy gondolom, ott már érdemes elgondolkodni, hogy esetleg a tanítási módszereken kellene változtatni. Tudjuk azt, hogy amikor hallgató idejön – főleg a külföldi diákoknál tapasztaljuk –, hogy különböző előképzettségűek. Valaki bejön úgy a gyógyszerészképzésre, hogy nagyon kevés biológiát, kémiát tanult, akkor próbáljuk itt felzárkóztatni. Más a motivációjuk, más kultúrából érkeznek, tehát azért nem könnyű nekik sem. Ezeket figyelembe kell venni, mérlegelni kell, és ebből kell kihozni a legjobbat. Bizony többször bele kell tenni plusz energiát, egy-egy diákkal külön is kell foglalkozni, hogy kihozzuk belőle az eredményt. Ugyanakkor ők nagyon hálásak, érzik azt, ha ezt a pluszt beleteszi az oktató is. Mindig szoktam nekik mondani, hogy ez egy közös munka, kooperáció, így lehet ebből egy jó eredményt kihozni, de nem csak úgy, hogy én dolgozom benne, hanem ők is.

A Gyógyszerésztudományi Kar megalakulása mennyire volt jelentős váltás? Hogy változtatta meg a munkádat? Mennyire vettél részt a kar megalakításában?

2016. január 1-jétől létezik az önálló Gyógyszerésztudományi Kar. 2000-től van gyógyszerész szak, korábban az Általános Orvostudományi Karhoz tartozott ez a képzés. Megtiszteltetésnek éreztem, mikor az első dékánunk, Perjési Pál¹³ professzor úr felkért, hogy vállaljam el a tudományos és diákjóléti dékánhelyettesi tisztséget. Kértem tőle gondolkodási időt, mert tudtam, hogy ez már nagyobb felelősséggel jár. A kar megalakulásától kezdve, illetve a szak indításának a pillanatában is Szabó professzor mellett ott voltam, és az elejétől nyomon követtem a gyógyszerészképzés elindulását. Számomra ez nagyon fontos, ha már ennyi energiát, időt, anyagiakat befektettünk egy képzésbe, akkor annak igenis menni kell tovább. Nem szoktam hamar feladni dolgokat, és megtiszteltetésnek éreztem ezt a felkérést. Végül is egy jó hét gondolkodás után ígént mondtam a professzor úrnak. Úgy gondolom, hogy a motivációm, az addig elért eredményeim alapján kért fel a tisztségre. Harminchat éves voltam, amikor 2012-ben habilitáltam, viszonylag sok energiát fektettem a karrierembe annak idején, és igyekeztem a legtöbbet kihozni magamból. Most a második dékánunk, Botz Lajos¹⁴ professzor úr mellett is ezt a pozíciót töltöm be, tehát maradtam a tudományos és diákjóléti dékánhelyettesi pozícióban. Igyekszem az ő munkáját is a legjobb tudásom szerint segíteni és együttműködni vele.

¹³ Perjési Pál (1956–) a Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar Gyógyszerészi Kémiai Intézetének egyetemi tanára. 2016 és 2019 között a PTE GYTK dékánja.

¹⁴ Botz Lajos (1958–) a Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar Gyógyszerészeti Intézetének és a Klinikai Központi Gyógyszertár intézetigazgatója és egyetemi tanára. 2019-től a PTE GYTK dékánja.

Azért két elég különböző dolog, a tudományos vonal meg a diákjóléti. Két nagy terület, ahol egyszerre kell vinned az ügyeket, ez nem lehet könnyű.

Viszont mindkettő közel áll a szívemhez. Az oktatásról már beszéltem, hogy hogyan élem meg a hallgatókkal. A diákjóléti vonal a hallgatókkal való foglalkozást, törődést jelenti, ez számomra egy abszolút testhezálló feladat volt. Igazából a mai napig a kutatás is érdekel, saját tudományos kíváncsiságom feltárása érdekében is, úgyhogy ennek a tudományos vonalnak is örültem. Már jó pár pályázatot sikerült elnyernem, és a jövőben is azon leszek, hogy ne csak az egyéni pályázatok, hanem a karunk is egyre sikeresebben tudjon szerepelni a hazai és a nemzetközi pályázatokon. Ez egy nagy kihívás is számomra. De ebben a pozícióban folyamatosan tanulok, az élethosszig tartó tanulás nálunk a karon nagyon fontos és alapvető dolog, igyekszem ennek megfelelni.

Mennyire nehéz ezt összeegyeztetni, hogy oktatsz, kutatsz és még egyetemi tisztséget is ellátsz? Azért ez így elég nehéz csomag, nem? Segítenek például az elsajátított technikák? Egyszerre kell mindenhol megfelelni. Valamikor az egyik kicsit jobban előtérben van? Okoz neked nehézséget?

Van olyan, amikor az egyiket muszáj előbbre vennünk. Azért ha megnézzük, ha mind a három területet száz százalékosan művelné az ember, az háromszáz százalék, az már egy emberfeletti teljesítmény. De amit mondtál is, egyetértek vele, hogy sokat segített ez a kurzus is. Ebben pont olyan technikák vannak, hogy mit helyezél egy kicsit előtérbe. Tehát ne a folyamatok irányítsanak és elkezdj kapkodni, hanem mindennek van határideje, és azokat tudod rangsorolni, hogy melyiket kell előbbre venni, melyik az, amelyik még egy-két napot várhat. Ezt próbálom én is megtartani, a hatékony időbeosztáson sok múlik. Közben kialakult a teljesítményértékelési rendszer, röviden TÉR a Pécsi Tudományegyetemen is. Az oktatási, kutatási és az intézménymenedzsmenti feladatainkat, tehát ezt a három területet nézik és mérik. Én úgy gondolom, hogy a modellváltásnak is ez lesz az alapja, tehát a jövőben is ezeken a területeken fognak minket megítélni, a munkánkat díjazni. Számomra ez nem meglepetés, hogyha megnézzünk egy nyugat-európai egyetemet, vagy egy teljesítményorientált céget, akkor ott ugyanezek az elvárások a kollégákkal szemben. Ez a jövő, erre fel kell készülni, de valóban nem lehet mindent százszázalékosan csinálni. Egyik nap nekem is inkább az adminisztratív teendők jönnek elő, ilyenkor kicsit a kutatást szükséges háttérbe szorítanom. De most már a munkacsoportomra tudok hagyatkozni, olyan tehetséges négy fiatal kolléga van mellettem, akikre a kutatást abszolút rá tudom bízni, nekem tényleg csak egy összefogó szerepem van.

A szakmai szervezetekről és a tanulmányutakról tudsz egy kicsit beszélni? Ezeken saját magadat és kart is képviseled.

Így van, valahol elvárás is egy kutatótól, hogy valamilyen szakmai társaságnak tagja legyen. 2015-ben Lengyelországban volt egy nagy illóolaj-kongresszus, amit minden évben meg szoktak szervezni. Akkor ott odajött hozzám egy norvég professzor, aki sajnos már nincs közöttünk, és gratulált nekem, hogy az illóolaj-kutatás területén addig elért eredményeim alapján beválasztottak ebbe a nemzetközi társaságba. Fantasztikus személyiségeket ismer-

hettem meg ott, tényleg, Amerikától Japánig ez egy abszolút nemzetközi csapat. Nagyon jó a kapcsolatunk, most karácsonykor is írtunk egymásnak, és mindenki biztatja a másikat, hogy tartson ki ebben a nehéz időszakban. Tehát ez már tényleg egy család, úgymint hívjuk magunkat, hogy az illóolajos család. Nagyon örültem, hogy 2017-ben ezt a konferenciát több mint 150 résztvevővel Pécsre tudtam hozni, és nagyon jó visszhangja volt a rendezvénynek. A másik, amit kiemelnék, az a Pécsi Akadémiai Bizottság, tehát a PAB Orvosi Tudományok Szakbizottsága és azon belül a Gyógyszerészeti Munkabizottság elnöke vagyok már pár éve. Nagyon szívesen csinálom az ezzel kapcsolatos feladatokat. Kiemelném, hogy mi szervezzük a *Gyógyszerésztudományok Fórumát*, ami a hallgatóknak egy választható kreditpontos kurzusa is. Itt a fórum során hívunk a gyógyszeriparból, a közforgalomból kollégákat, a klinikai gyógyszerészet területén dolgozókat, és a TDK- és PhD-hallgatóink is tartanak előadást. Ez egy nagyon sikeres előadássorozat, és ezzel szeretnénk megmutatni a hallgatóinknak, hogy diploma után milyen irányban tudnak elhelyezkedni. Itt közvetlenül ezektől a szereplőktől hallhatják, hogy most mi van körülöttük a nagyvilágban. A szívemhez nagyon közel áll ez a fórum, és nagyon örülök, hogy ennek a megszervezéséhez minden szemeszterben dékán úrtól kapok erkölcsi, és ha szükséges, anyagi támogatást is. Ezt a munkabizottság elnöki tisztséget szívesen csinálom szintén.

Tudsz egy keveset a tanulmányutakról is beszélni?

Igen, persze. Úgy gondolom, hogy amikor egy kutató a pályája elején van, akkor van több idő utazni, utána már kicsit más szerepek jönnek be az életébe. Tehát most nekem is nehéz lenne fél évre kimenni valahova. De igyekeztem PhD-s koromban, vagy amikor adjunktus voltam, akkor Erasmus ösztöndíjakkal, vagy Campus Hungary ösztöndíjjal elutazni külföldi társintézetekhez. Nagyon élveztem, mikor Lublinban voltam, az ottani Gyógyszerésztudományi Karon belepillantottam a munkába, és a mai napig megvan a lengyel kollégákkal az élő kapcsolat. Most közösen szerkesztjük egy nemzetközi folyóirat, a *Molecules Journal* egyik különszámát. Nagyon örültem, mikor kijutottam Bécsbe, és a bécsi egyetem Farmakognóziái Intézetében voltam, de jártam Erdélyben is, Marosvásárhelyen, az ottani Gyógyszerésztudományi Karon. Nagyon fontosnak tartom ezeket a külföldi tanulmányutakat a tapasztalatszerzés miatt is, és hát valahol elvárás is, hogy építsük a nemzetközi kapcsolatokat, tapasztalatokat. Nagyon sokat lehet tanulni a külföldi kollégáktól, hogy ők milyen szemléletet képviselnek, illetve, amire most nagyon büszkék vagyunk, hogy egy közös tananyagfejlesztésbe kapcsolódtunk be. Egy Erasmus pályázat keretében szakemberek, illetve laikusok számára egy gyógynövényismerettel kapcsolatos tananyagot fogunk fejleszteni. Ezt a prágai Charles University irányítja, és a bolognai egyetemtől kezdve, Ljubljana, Pozsony van benne, tehát egy nemzetközi csapat, nyolc európai egyetem vesz részt, és Magyarországról a Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Karának ez a kis intézete szerepel benne. Már most is élvezem, és látom, hogy számunkra ez csak előnyökkel járhat, hogy ebbe a pályázatba beléptünk.

Ki tudsz emelni néhány díjat, amit kaptál és neked fontosak?

A Pécsi Akadémiai Bizottság fiatal kutatói díja, aminek nagyon örültem, és nagyon hálás vagyok Molnár Péter¹⁵ professzor úrnak, aki Szabó László professzor után intézetünk második vezetője volt, mert ő terjesztett fel az oktatói, kutatói munkám alapján. A PAB-nál pedig érdemesnek találtak arra, hogy a felterjesztettek közül megkaphassam ezt a díjat. Számomra ez egy nagyon jó visszajelzés volt, hogy így elismerték a munkásságomat. Nagyon örültem akkor is, amikor szakmai konferenciákon részt vettem, és ott poszter díjazásban részesültem. Ez azt mutatja, hogy valóban jó irányba haladunk, vagy fontos az, amit kutatunk. Ezeket tudnám most kiemelni, talán a PAB-díjra vagyok a legbüszkébb.



3. kép – A PAB fiatal kutatói díjával

Előtted Medvegy Gabriellával interjútunk, aki a műszaki kar dékánja. Biztosak voltunk benne, hogy neki nem volt könnyű nőként ezen a pályán érvényesülni, és teljesen meg voltunk lepődve, hogy soha semmi hátránya nem volt az építészek között. A gyógyszerészek között kicsit több nő van, mint az építészek között, de mint nő, hogy éled meg az egész pályádat?

Tulajdonképpen azt lehet mondani, hogy nekem is jó tapasztalataim vannak. Egy élményt emelnék csak ki, amikor helyettesítettem dékán urat, és egy szenátusi ünnepség volt a Halasy-Nagy Aulában. A dékánok többsége férfi, dékán-helyettesként delegálva voltam az ünnepségre, kiültünk a pódiumra, körbenéztem, és láttam, hogy én vagyok egyedül hölgy. Ez számomra nem negatív volt, én nagyon jól éreztem magam. Nagyon pozitívan fogadnak mindig, amikor dékán úr helyett kiküldetésben vagyok. Jól élem meg. Ha összességében nézzük meg a nők helyzetét a kutatásban, akkor azt mondom, hogy érdemes lenne egy kicsit a női kutatók, oktatók számát növelni. Bár a nők életében a családalapítás, az anyaság ott van, és aki kiesik pár évre a tudományos kutatásból, elég nehéz utána vissza-

¹⁵ Molnár Péter (1948–) a Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar Farmakognóziái Tanszékének professor emeritusa.

jönni, és az elmaradt éveket pótolni, tehát ez egy nő számára hátrány. Én ezen a téren azt gondolom, hogy érdemes elolvasni Müller Péter *Férfiélet női sors* című könyvét. Nagyon hasznos és alapvető gondolatokat fogalmaz meg az író benne. Azt kell látnunk, és ezt tudományosan is bizonyítják, hogy kicsit másképp gondolkodnak a férfiak, másképp gondolkodnak a nők, de ez nem hátrány a mai világban. Úgy tudnám megfogalmazni, hogy össze kellene fogni, és ha egy csapatban férfiak és nők vannak egészséges arányban, akkor az inkább előnyt jelent. Előítéleteket nem lenne szerencsés megfogalmazni egymás iránt. Én úgy gondolom, hogy ezt kellene tiszteletben tartani, hogy mindenki hozzá tudja tenni magát, mert vannak olyan képességek, amelyek most már tudományosan is bizonyítottak, hogy a nők erősebbek benne, más valamiben pedig a férfiak, és ezt kellene összetenni, és így minden simán működhet.

Mondtad, hogy sportolsz, kikapcsolódásképpen. Amikor nem kutatsz, nem oktatsz és nem az egyetem ügyeivel foglalkozol, mi az, ami ki tud kapcsolni abban a kevés szabadidőben, ami van?

Ezt is igyekszem beosztani. Van, amikor csak egy fél óra jut rá, van, amikor kicsit több idő, ettől függően szervezem meg, hogy mivel foglalkozom. Nagyon fontos most számomra a futás, körülbelül egy éve jött az életembe. Úgy gondolom, hogy azzal tudok a legjobban kikapcsolódni. Azért is jó, mert itt tényleg lehet célokat kitűzni. Az elején még csak úgy indultam, hogy egy kicsit futok. Aztán amikor láttam, hogy ez kicsit jobban megy, kitűztem célként, hogy egy tíz és fél kilométeres futóversenyen is elindulok, mikor ment már az öt kilométer is. Tavaly szeptemberben sikerült is egy tíz és fél kilométeres távot teljesítenem. Minden év elején ajánlott célokat kitűzni, hogy hova szeretnénk a munkánkban, életünkben, párkapcsolatunkban eljutni. Nekem a sport területén a 21 kilométeres, a félmaraton a cél, de ott meg fogok állni, mert ismerem a korlátaimat, a képességeimet. Tehát ez is segít abban, hogy célokat tűzök ki, motivációt jelent az életemben, de ugyanakkor a sport nagyon fontos. Szeretek kirándulni, a természetet gyerekkorom óta nagyon szeretem. Ezen kívül még a torna van.

Futás mellett még torna is?

Igen, fontos, mert a futással csak egyfajta tevékenységet gyakorlunk. Egy időben jártam jógázni, amíg nem jött be ez a Covid-időszak, akkor például jógát is gyakoroltam, és a mai napig is próbálom bevinni az életembe. Nagyon holisztikusan próbálok foglalkozni magammal, nemcsak a testet, de az elmét és kicsit a lelkemet is építgetni. A sportolás ehhez járul hozzá.

Gondolom az olvasás is, mert most is hoztál könyvet magaddal.

Igen, így van, már említettem Müller Péter könyvét. Az egyetem alatt szerettem meg a pszichológiát. Ez a terület az utóbbi időben elkezdett egy kicsit jobban foglalkoztatni. Elsősorban olyan céllal, hogy megértssem a világban körülöttem zajló folyamatokat, embereket. Ez az egyik szokásra visszautal, hogy előbb érts, aztán értesd meg magad. Ez nagyon fontos, hogy a munkahelyen vagy egy párkapcsolatban hogyan fordulunk egymáshoz, és

ezekkel kapcsolatban szeretem több szakember véleményét megismerni. Tulajdonképpen mindenki ugyanarról beszél, legyünk optimisták, tűzzünk ki célokat, vannak folyamatok, amelyekre nincs ráhatásunk, de ebből kell kihoznunk a legjobbat. Legyünk türelmesek, akaraterő, motiváció, empátia stb., fel tudnék most sorolni olyan jellemvonásokat, amelyeket igen is be kellene vinnünk az életünkbe, és akkor kevesebb probléma lenne így a világban. Kicsit jobban oda kellene most figyelni egymásra, és gondolkodni ebben a win-win stratégiában. Én úgy gondolom, ez a jövő.

Köszönjük az interjút!

(Az interjút készítette és jegyzetekkel ellátta:

Dezső Krisztina és Gergely Zsuzsanna.

Fotó: 1. és 3. kép: Gergely Zsuzsanna. 2. kép: UnivTv Archívum.

Pécs, 2021. január 9.)