



Hull a hó, és hózik...
milyen szép is ez decemberben, na de a naptárom a lapzártá időpontjában február végét mutat! Úgy tűnik, idén repetázunk a télből, pedig volt már száncsengő és hóshow, elmúltak az ünnepek, vizsgák, és új félét kezdünk. Napfényből viszont nem volt ráadás, így a tavaszra kیهezett lelkünket és testünket vitaminokkal kell táplálni. Hogy pontosan milyenekkel? Erre kaphattok választ Mappa rovatunkban. A mostani Kerekasztal az egészséges életmód és a diákélet sajátos viszonyával foglalkozik, és a Nekem8-ból azt is megtudhatjátok, hogy mi történik veletek, ha az átbuzizott éjszák után a jó öreg koffeinbombával, a kávéval próbáljátok meg ébrenléteteket szinten tartani. Ha pedig kellő energiát merítették márciusi számunkból, akkor éljetez a lehetőséggel, és jelentkeztek az Ikszikszí által meghirdetett posztok valamelyikére! Bővebb infót a 4. oldalon találtok! Jó olvasást!

Váraljai Virág

Ikszikszí

IX. évfolyam, 4. szám (2005. március)

Az Általános Vállalkozási Főiskola lapja

TE MIT VÁLASZTASZ?

Tunyulsz, vagy teszel is valamit az egészségedért?



EZ NEM LEHET KÉRDÉS!!!

PIHENÉS???



Az AIESEC tagjai ezt a szót nem ismerik ☺

De nem is annyira szeretnénk ismerni! Nekünk így jó. Élvezzük, amivel foglalkozunk, és amíg ti kipihentétek a vizsgák fáradalmait, és szívdobogásotok is visszaállt a normális ütemre, addig mi szokásunkhoz híven nyüzsgöttünk kis irodánkban. Mint a hangyák, szorgalmasan dolgoztunk.

És Te? Tengernyi időben elgondolkoztál azon, milyen lenne, ha a szakmai gyakorlatodat külföldön töltenéd???. Mindezt nyáron, anélkül, hogy elválna az évedet?

Itt a lehetőség: ÚJRA KIVÁLASZTÁS!!!
Aki lemaradt az ősziről, annak is van még

esélye☺! Csupán egy nemzeti szintű interjúból és egy tesztből áll. Még több infóért keress meg minket a 410-ben!

Na jó, pontosítok picit, nem töltöttük minden napunkat a suliban, hisz ilyenkor szoktunk részt venni a T(h)éli Közgyűlésen. Idén Zamárdiba cipeltük csomagjainkat, a már megszokott négynapos eseményre. Gondolom, most azt kérdezitek, miért is van szükség erre?! Azért kedves olvasók, mert itt választjuk meg a magyarországi AIESEC következő évi nemzeti vezetőségét.

A mi Helyi Bizottságunkból is volt egy bátor induló, Hegedűs Krisztina (Icike), akire az egész ÁVF AIESEC nagyon-nagyon büsz-

ke! A vezetőségi választásra induló személyek programbeszédre készülnek. Miért is szeretnének a vezetőségben lenni, mik az elképzeléseik, terveik stb... Ezek meghallgatása után következik a kérdésszekció, ami keretein belül bármelyik magyarországi Helyi Bizottságból (12 van) bárki felteheti nekik a kérdéseiket, hogy utána biztosabban tudjunk dönteni. E komoly feladat mellett még értékeljük az elmúlt félévet, és felkészülünk a következőre. Ugyanis mostanra, már mi újak is nagyjából beletanultunk a „szakmába”, így kellőképpen aktivizáljuk magunkat az AIESEC-es életben.

Pélyi Veronika

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Az Általános Vállalkozási Főiskola pályázatot ír ki az intézmény népszerűsítését szolgáló kommunikációs kampány tervének elkészítésére.

Olyan tervezeteket várunk, melyek megvalósításával

- növelhető főiskolánk ismertsége a középiskolás (gimnáziumi, szakközépiskolai) diákok, szülei és tanárai körében, és közösségi hangulatú,
- magas színvonalú képzést,
- jó elhelyezkedési perspektívát nyújtó iskolaként,
- a továbbtanulás vonzó színhelyként mutathatjuk be az intézményt az érdeklődőknek.

A pályamunkáknak tartalmazniuk kell:

- kreatív tervet, illetve legalább az alkalmazandó kommunikációs eszközök vázlatos bemutatását,
- médiatervet, azaz a reklámok és az egyéb kommunikációk közzétételi csatornáira vonatkozó javaslatot,
- a kampány erőforrás- és költségigényét,
- a kampány megvalósításának részletes ütemtervét.

A pályázat az ÁVF valamennyi hallgatója számára nyitott.

A pályázatok díjazása:

- 1 db első díj (50.000 Ft),
- 1 db második díj (40.000 Ft),
- 1 db harmadik díj (30.000 Ft).

A bíráló bizottság feladatait a Főiskolai Tanács által kijelölt öt tagú munkacsoport látja el.

A díjazásra szánt összeg a pályázatok számától és színvonalától függően a zsűri döntése alapján másképpen is elosztható.

A pályázatok benyújtásának határideje: 2005. ÁPRILIS 30.

A pályázatok leadásának helye, módja: írásban és elektronikus formában (CD-n), a főigazgatói titkárságon (101. szoba)
További információ és segítség: dr. Bárd András,
Marketing és Kommunikáció Tanszék (302-es szoba)

FÉLÉLVZÁRÁS
nonprofitos módra

Budapest.
Meghatározhatatlan
állagú
szitaló
csapadék.

Se nem hó, se nem eső, se nem jég. Kint farkasordító hideg. Szél. Bent jól esik ilyenkor a tea, ha forró. Még akkor is, ha csoki.

Január 21-én, különös szerzetek gyülekeztek a Semiramis kávézóban. Közelebből bárki látta rajtuk, hogy ezek csak nonprofitosok (NPG/E/III) lehetnek. Ezt a megállapítást erősítette meg Kuti Éva tanárnő és Mlinarics József tanár úr jelenléte is. Félévet búcsúztatni jöttek a kávézóba. A szemeszter értékelésén túl komoly szakmai, területfejlesztési kérdések is napirendre kerültek, és ha hely lett volna az asztalon, biztosan ott tornyosultak volna az aktuális pályázati kiírások. Hiába, a szakmai tudást és érdeklődést nem lehet az iskola falai közé zárni. Közben ittak cappuccinot, teákat és forró csokiból három vagy négy félélt is. Mikor ezzel megvoltak, hazamentek.

Cappuccino ala NP:

1/3 rész eszpresszó, 1/3 rész gőzölt tejjel és 1/3 rész tejjel.

Pulai Zsolt

Ez történt a Főiskolán

A Főiskola január 27-én tartotta meg a második félév első Főiskolai Tanácsát, melyen a következő, diákokat érintő fontosabb döntések születtek:

A módosított vizsgaszabályzat alapján az **Erasmus és Leonardo** illetve egyéb, főleg külföldi tanulmányi programokban résztvevő hallgatók felmentést kaphatnak a kötelező tantárgyfelvétel alól, valamint egyéni vizsgarendet határozhat meg számukra az Oktatási és Tanulmányi Bizottság (OTB).

Bizonyos tárgyak felvétele (Mikroökonómia, Makroökonómia, Gazdaságmatematika és Operációkutatás, Statisztikai alapismeretek, Vállalkozási alapismeretek, Vállalkozás-gazdaságtan Informatika I., II.), oktatása a Kredit Rendszerű Tanulmányi- és Vizsgasza-

bályzat szerint történik. Amennyiben a hallgató nem teljesíti ezek követelményeit, kérelme alapján az OTB felmentést adhat az oktatási időszak megismétlése alól. Tehát ha valaki megbukik mikróból, a következő félévben felveheti a ráépülő makrókat az újból felvett mikróval együtt. További információkat az említett változásokkal kapcsolatban a tanulmányi előadóktól kaphatnak.

Az ÁVF könyvtárában az FT döntésének köszönhetően hamarosan elérhetővé válnak bibliográfiai formában a Főiskolán tanító fő-

és rész munkaidős tanárok eddigi publikációs elérhetőségi címmel megadva.

Nyílt nap: február 7-én került sor a Főiskola már hagyományosnak tekinthető Nyílt napjára, amelyen számos, most még középiskolás diák vett részt (közel ötszáz fő), színültig megtöltve a 600-as előadót. Az általános tájékoztatás után személyesen is feltehettek kérdéseket az aulában, próbára téve tanulmányi előadóinkat ☺



Dankó Hajnalka

Jó tudni, hogy...

■ Azoknak a hallgatóknak, akik 2005. júniusában államvizsgáznak, szakdolgozati annotációjukat idegen nyelven is el kell készíteni.

■ Február közepén két finn diák érkezett Főiskolánkra, hogy itt folytassák tanulmányaikat a félév során. A diákok május végéig maradnak az ÁVF-en. A következő számban többet is megtudhattok róluk.

■ A Vállalkozási Szakemberek Továbbképzéséért Alapítvány (VÁSZTA), mely számos területen nyújt támogatást főiskolás hallgatóknak, várja az 1%-os felajánlásokat. Bevételeit kizárólag oktatási célra fordítja, és többek között ÁVF-es hallgatók tanulmányait is segíti.

ADÓSZÁM: 18055050-2-41,

SZÁMLASZÁM: 11701004-20152769

Dankó Hajnalka

KEDVES ÁVF-ESEK!

A felsőéveseknek már bizonyára ismerősen cseng az ÁVF Napok rendezvénysorozata. Sokan már részt is vettek a szervezésben, de azok kedvéért, akik nem hallottak róla, röviden bemutatnánk:

Április 26-án a DIVAT, április 27-én a WELLNESS témakörben tartunk különböző programokat.

A **divat** mára egy mindent átható fogalomvá vált, a mindennapi öltözködéstől a legjövödelmezőbb iparágig. Megpróbáljuk feldolgozni a divatot bizonyos témakörök szerint, úgy mint: sport, média, internet, műszaki berendezések, lakberendezés, ruházkodás, életmód, no meg a zene.

A **wellness** életünk meghatározója. Egyre többet hallunk róla, hogy miként, milyen egészségesen is kellene élni. De ki tudná meghatározni pontosan, mi is az a wellness? Reméljük, erre a kérdésre is választ kapunk a rendezvény során.

Épp csak fel szeretnénk csigázni Titeket, higgyétek el, egy fantasztikus buli lesz Nektek, Látgatóknak (nekünk lesz meló bőven). ☺

Várjuk ötleteiteket a regisztrációs pultnál elhelyezett ötletládába!

Paksi Veronika és Szegedi Szabina
(az ÁVF-Napok főkoordinátorai)



P Á L Y Á Z H A T Ó



„DIÁKOK A TUDOMÁNYÉRT” címmel kínál pályázási lehetőséget a Pro Renovanda Cultura Hungariae Alapítvány. Pályázatokat kizárólag a már eredményekkel (TDK, más szakmai fórumokon elnyert díjakkal, tudományos publikációkkal, megvalósult egyéb alkotásokkal stb.) dokumentált egyéni hallgatói kutatómunka, valamint az ahhoz kapcsolódó bel- és külföldi konferenciákon való aktív részvétel források költségeinek (részvételi díj, utazás, szállás) fedezésére, továbbá kivételes esetben OTDT tevékenységhez kapcsolódó publikációk megjelentetésének támogatására fogadnak el.

Egyéb információk és a pályázati anyag a www.prof.iif.hu/prc honlapról letölthetők.

A pályázat benyújtásának határideje:

2005. március 31. és október 14.

HATÁRON TÚLI, MAGYAR NEMZETISÉGŰ HALLGATÓK számára ad pályázási lehetőséget az alábbi két kiírás. A Magyar Köztársaság Oktatási Minisztériumának Határon Túli Magyarok Főosztálya a Márton Áron Szakkollégiummal és a Balassi Bálint Intézettel közösen pályázatot hirdet magyar állami

P ösztöndíjra a 2005/2006-os tanévben magyarországi felsőoktatási intézményekbe nappali tagozatos teljes és kiegészítő alapképzésre, valamint a Balassi Bálint Intézetbe magyarországi és szülőföldi felsőfokú tanulmányokra előkészítő képzésre felvételt nyert horvát állampolgárságú, magyar nemzetiségű hallgatók számára.

Á Szintén pályázatot hirdetnek az előbb említett intézmények magyar állami ösztöndíjra, illetve rendszeres tanulmányi támogatásra a 2005/2006-os tanévben magyarországi felsőoktatási intézményekbe nappali tagozatos teljes és kiegészítő alapképzésre, valamint levelező tagozatos kiegészítő alap- és másoddiplomás képzésre felvételt nyert román állampolgárságú, magyar nemzetiségű hallgatók számára.

Y **A** **két pályázat határideje:** 2005. augusztus 1.

Z Mindkét lehetőséggel kapcsolatban az érdeklődők az alábbi címen és telefonszámon kaphatnak további részletes felvilágosítást az ösztöndíjpályázatról, a pályázati adatlapról: Eszéki Agora Iroda 31000 Eszék (Osijek), Drinska 12/A. Tel./Fax: +385-31-275-358, agora.eszek@freemail.hu, www.agorairoda.net.

Dankó Hajnalka

A Magyar Logisztikai Egyesület és az ÁVF hivatalos lapjának jóvoltából részt vehetem a XI. Logisztikai Fórumon, melynek tapasztalatait, élményeit szeretném most veletek is megosztani. A konferencia beszámolóját egyrésztől a jelenleg harmadikos hallgatóknak, valamint az éppen szakdolgozatukat védő logisztikus kollégáimnak ajánlom.

2005. február 18-án – ismét megrendezték a „Logisztikai Fórumot és Bált”. Idén 11. alkalommal a Stefánia Palotában találkoztak a magyar logisztikai élet legkiemelkedőbb szervezetei és szereplői. „Az értéklánc és a kollaboratív szemlélet” című esemény szervezője a Magyar Logisztikai Egyesület (MLE) volt. A konferencia ÁVF-es vonatkozását az adta, hogy az MLE főtítkára, Vértes Edit, és a rendezvény egyik moderátori szerepkörét betöltő szakember Duma László is a Főiskola idén végző logisztika szakos hallgatóinak oktatói, mentorai. Látogatóként Tóth Lajos Tanár úr is részt vett az eseményen.

A reggeli regisztráció után az MLE elnöke, Doór Zoltán tartott nyitó beszédet, majd a magyar logisztika alapjait megteremtő szaktekintély, Dr Knoll Imre moderálásában kezdődtek meg a prezentációk.



Kedvenc logisztika tanáraink: Vértes Edit és Duma László

Dr Balázs Péter (Corvinus Egyetem) elemezte és összefoglalta az EU csatlakozás óta megfigyelt tapasztalatokat és azokat a kritikus pontokat, amire Magyarországnak a közeljövőben koncentrálnia kell majd.

Székely Zsolt (Ikarus Rt. vezérigazgató) a termelési és logisztikai kollaborációról és az együttműködő vállalatok fontosságáról szolt.

XI. LOGISZTIKAI FÓRUM ÉS BÁL



„Dr Knoll Imre – magyarázat közben”

Senja Karttunen (Wincanton Kft.) hangsúlyozta, hogy a jövő logisztikai menedzsereinek is az együttműködésre és az integrált ellátási lánc megteremtésére kell összpontosítaniuk.

Tizenegy órától a logisztika szakirányos lányok kedvelt tanára, Duma László vette át a moderátori szerepet, és felkonferálta a következő két előadót, akik „Nytott határok, zárt rendszerek” alcímhez kötődő témákról beszéltek. Így például Jurasits János (Flextronics) és Pálffy Levente (Nestlé) arról számoltak be, hogy az általuk képviselt iparágakban (elektronika és FMCG) milyen szempontokat kell szem előtt tartaniuk a hatékonyságuk megőrzése érdekében.

Dr Lennart Buch (In-Kal Security 2000 Kft.) angol nyelvű prezentációjában a logisztikához kapcsolódó áruvédelem fontosságát emelte ki.

Ezt követően Dr Bittner István ezredes prezentálta a **Magyar Honvédség logisztikai átalakításának folyamatát**, melynek fő célja a hatékonyságnövelés, központosítás és polgári outsourcing megvalósítása volt.

Az ebédszünet után a már említett szekcióülések következtek. Az egyik csoportban az agrárlogisztikáról, míg a másikban – logisztikai információs rendszerek című tantárgyunkhoz közvetlenül kapcsolódó – integrált vállalatirányítási rendszerek logisztikai vonatkozásairól volt szó. A sok érdekes adat és információ ellenére kicsit csalódott voltam, amikor inverz logisztikai vonatkozású kérdésemre a szakemberek nem tudtak kielégítő választ adni.

Miért is érdemes hasonló, szakmai konferenciákon részt venni? Egyrészt, mert rengeteg hasznos, naprakész adathoz juthattok, valamint profi prezentációkat láthattok, amiből szintén sokat lehet tanulni. Erősíthetitek kapcsolati tőkéteket. Ez különösen fontos lehet annak tudatában, hogy a mai friss diplomások első elhelyezkedéséhez átlagosan hat hónapra van szükség. Ha egy ilyen rendezvényen tudtok valamit „domborítani”, könnyebben kaphattok szakmába vágó munkát. Ezen túlmenően javíthatjátok angoltudásotokat és szakmai ismereteiteket.

Ha sikerült kedvet csinálnom a konferenciához, úgy további információkat az MLE megújult honlapján találhattok (www.mle.hu).

Benkő Lajos

Jelentkezz! Ha...

Az Ikszikszí pályázatot ír ki a következő pozíciók betöltésére:

BELSŐSÉGEK ROVATVEZETŐ

Ha te akarsz lenni az első, aki megtudja a hallgatókkal, Főiskolával kapcsolatos legfrissebb történéseket.

ON-LINE SZERKESZTŐ

Ha érdekel a honlap szerkesztés, értesz hozzá, és legjobb barátaid közé tartozik a számítógép.

MARKETING VEZETŐ

Ha van benned kurázszi, hogy megtervezd és összetartsd a marketing team kreatív munkáját.

MARKETING MUNKATÁRS

Ha havonta új, kreatív megoldásokkal tudnád reklámozni az újságunkat.

HIRDETÉSSZERVEZŐ

Ha jó kommunikációs készséged van, és könnyen teremtesz kapcsolatot.

Nincs meghatározott munkaidő, merev szabályok, csak Te és a feladatod, amit egy szuper csapattal együtt végezhetsz! Csatlakozz hozzánk!

A RÉSZLETEKET KERESD A FALIÚJSÁGON!



A templom őrzője a Tana-tó egyik kis szigetén

Budapest vagy Bukarest? – kérdi tőlünk egy angol turista, mikor meghallotta, hogy magyarok vagyunk. Budapest – vágja rá a választ a bozótból előlépő kb. hatvan éves etióp bácsi, aki mindössze egy sétapálcával és egy fehér ágyékkötővel rendelkezett. A rejtelmes Etiópia történelméről ekkor még csak keveset tudtunk...

A szerelem több, mint három éve, 2001. július 24-én, kedden kezdődött, amikor a Kenya Airways légitársaság járatával 13.30-kor elértük Etiópia fővárosát, Addisz Ababat. Nem ez volt az első alkalom, hogy felkaptuk hátunkra a hátizsákjainkat, és nekiindultunk egy, a legtöbbször nomád körülmények közé kényszerítő kalandozásnak. Soha sehol nem láttunk annyi leprást, a trachomától félig megvakult, illetve nyomorék embert az utcán, mint Etiópiában. Mindennek ellenére egy varázslatos és hihetetlenül gyönyörű helyre érkeztünk, több szépséget és értéket fedeztünk fel benne, mint valaha is gondoltuk volna. Az általunk bejárt út az Etióp-magasföldön, a Simien-hegységen keresztül vezetett. A buszos közlekedés számos nehézséget rejtett magában: a burkolatlan autóúton (aszfaltos út valójában csak a főváros környékén létezik) való közlekedés sokszor kudarcba fulladt. Első utunk Addisz Ababából Bahar Darba, a Tana-tó partjához vezetett. Itt kezdtünk el ismerkedni a világ egyik legősibb keresztény civilizációjával. A Tana-tavon bérelt motoros hajóval három szigetet látogattunk meg. Olyan szigetek ezek, ahová a nőket nem engedik be. Bahar Darban a lakosoknak gyakran megakadt a szemük rajtunk, a két fehér idegenen, bár elég magabiztosan mozogtunk az esőáztatta utcákon. Amikor egy-egy városban megjelentünk, emberek tucatjai vettek körül

KALANDOZÁSOK AZ ETIÓP-MAGASFÖLDÖN

bennünket, különösen sok gyerek. Kezdetben bizalmatlanul, távolról szemlélték. A kezdeti gyanakvásból szimpátia, majd szinte barátság alakult ki. Egyszerű, de végtelenül barátságos és jóindulatú emberekkel találkoztunk. Élmeny volt végigülni a kávé-ceremóniát egy kedves családnál, részesei lenni egy tradicionális, több ezer éves szertartásnak, amelynek során a frissen pörkölt kávészemekből elkészített aromás illatú, és üdítően finom kávékat elfogyaszthattuk. A szokás úgy kívánta, hogy fejünként minimum három csésze kávéét megigyunk, mellé pedig az ízletes indzserából (helyi kovász nélküli kenyér) – kizárólag jobb kézzel – apró darabkákat szakítsunk, és azt a közepére szórt chilibe mártogassuk. A lakásban a család apraja-nagyja ott szorgoskodott. Elmesélték, hogy minden este összegyűlnek valakinél gyakran együtt az egész faluval, és éjszakába menően kávézgatnak, beszélgetnek. Az idilli hangulatot még a televízió vagy a villanykörte fénye sem zavarhatta meg. Tévétük egyszerűen nincs, a villanyt pedig hangulatos gyertyafény helyettesítette. Az országszerre tapasztalható szegénység mellett életvidám és boldog embereket ismerhettünk meg. Arcukon mindig mosoly ragyogott, őszintén tudtak örülni a nekik ajándékozott pár szem gyümölcsnek, a tollaknak és a fűzeteknek, amelyeket a fehér „farandzsi”, azaz „idegen” ajándékozott nekik.

Kalandozásunk során Hararban is megálltunk. Ez a muszlimok lakta kisváros az ún. „hiéna etető” férfiről vált híressé, aki napnyugta után érdeklődők tucatjainak társaságában kísétál a városka szélére, és a környéken lakó hiénákat a saját kezéből, szájából bűdös húscsapatokkal eteti. Ennek az a célja, hogy a várostól távol tartsa a vadállatokat,

azok jóllakatásával biztosítsa az emberek nyugalmát, a legenda szerint – így megóvva a várost mindenféle külső ellenségtől, és tragédiától. Produkciója ezeket vonz. Etiópia számos más izgalmas hellyel kecsegtetett minket. Addisz Ababa forgatagával és magas épületeivel a kicsiny és egyszerű falvakhoz képest egy modern világvárosnak



A szerzőpáros a Tis Issat vízesésnél

tűnt. Ezzel a képpel búcsúztunk Etiópiától. Magunk mögött hagytunk egy fantasztikus országot, az apró falvakat, ahol emberek százai hihetetlenül tiszta angolsággal köszöntöttek minket, amikor kiszálltunk a buszból; a gyönyörű tájakat, ahol különleges madarak felejthetetlen énekét hallgattuk. Ha bárki megkérdezné, hogy visszatérnénk-e ebbe az afrikai országba, biztosan igent mondanánk. Emlékeinkben őrizzük a tévével és videóval felszerelt mozik hangulatát, amelyek telt házzal működtek; a kezdetben furcsa, majd később kedvenc csemegékké vált lepény, az indzsera fanyar ízét; és azt az emlékezetes 27 órás utat, melyet a fővárostól Hararig vónattal tettünk meg (300 km), igazi afrikai hangulatban...

Kurdi Mónika és Csicsmann László

Keress! – Kínál

avagy részletek a 2005-ös Állásbörzenaptárból

A március és április egyaránt jeles időszak az álláskeresők és a toborzásért felelős szakemberek életében: hagyományosan ezekben a napokban szervezik a legnagyobb felsőoktatási intézmények állásbörzéiket. Itt és most kinézhetsz magadnak egy-két helyszínt, hogy hová is látogathatsz el:

IDÓPONT

- 2005. március 9.
- 2005. március 10.
- 2005. március 22.
- 2005. március 23.

2005. április 6-7.

- 2005. április 19.
- 2005. április 20.
- 2005. április 20-21.
- 2005. április 26.

2005. április 13-14.

Az állásbörzékről időben a www.celratoro.hu, vagy a www.allas-start.hu weboldala-kon tájékozódhattok.

HELYSZÍN

- Budapesti Gazdasági Főiskola PSZF
- Pénzügyi és Számviteli Főiskola, Salgótarján
- Miskolci Egyetem
- Budapesti Műszaki Főiskola és Modern Üzleti Tudományok Főiskolája (Tatabánya)
- Budapesti Corvinus Egyetem
- GAMF, Kecskemét
- Debreceni Egyetem
- Pécsi Tudományegyetem
- PSZF Zalaegerszeg
- Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

Kiss Krisztina



Sebestyén Júlia

(NK/IV/N)

Honnan vezetett az utad az ÁVF-re, és miért éppen ide?

A XVI. kerületben lakom, és minden iskolámat ott is végeztem. A Külker is ebben a kerületben van, de úgy éreztem, hogy teljesen be fogok „gyöpösödni”, ha főiskolára is itt fogok járni. Az ÁVF nemzetközi kapcsolatok szakja hasonló képzést testesített meg számomra, és mivel a matekkal kicsit hadilábon állok, a vsz-re nem is gondoltam. Nem bántam meg, hogy nk-s lettem, mert itt olyan széleskörű ismeretekre tettem szert, hogy pontosan el tudtam dönteni, mit szeretnék a jövőben tenni. Először azt gondoltam, hogy az ÁVF után egy multicégnél fogok dolgozni, de erre már abszolút nem vágyom.

Miért nem vonz téged egy ilyen nagyvállalat?

A párom egy multinál volt alkalmazásban, amikor megismerkedtünk. Az ő példáján látam, hogy a munkatársak a lelküket is kidolgozzák, mégsem kapnak cserébe kedves szavakat, vállon veregetést. Persze tudom, hogy vannak kivételek, de mégsem hiszem, hogy ez az én világom lenne.

Akkor mi a te világod?

Amikor Görbe Éva tanárnő elkezdte tanítani nekünk a Viselkedéskultúra tárgyat, az első mondata után eldöntöttem: „Ez érdekelt engem!” Szeretek szervezkedni, jó a kommunikációs készségem, és szeretem, ha a körülöttem lévő emberek úgy viselkednek, hogy bizonyos normákat betartanak, és nem sértenek meg másokat.

A szakdolgozatodat is a protokoll témakörében írod. Hogyan veted össze a tanultakat a valósággal?

Folyamatosan figyelem a közszereplőket, a megjelenésüket, a viselkedésüket. Természetesen a legnagyobb segítséget és a legtöbb információt a szakmai gyakorlati helyemen szerzem. Egyik ÁVF-es tanárom, Sárdi Péter jóvoltából az Országgyűlés Külügyi Hivatalában töltöttem. Itt került nemrég megrendezésre az EU-főtitkárok konferenciája. Hatalmas élmény volt megfigyelni, és asszisztálni egy ilyen nivós és fontos eseményhez. Rengeteg érdekes tapasztalatot szereztem.

Ilyen eseményből készül a diplomamunkád is?

Nem, a dolgozatom pontos témája a viselkedéskultúra szerepe az üzleti életben, és ezen belül egy forgatókönyvet írok egy magyar és egy külföldi tárgyalópartner találkozásáról. Az munkám érdekessége, hogy a külföldi úr kínai, ezért különösen sok szempontot kell

figyelembe venni, egy ilyen vendégfogadás alkalmával. Igyekszem minden apró részletre ügyelni, hiszen ha már élesben megy egy ilyen szervezés, nem hibázhatok.

Adott helyzetben, egy hivatalos találkozó alkalmával el tudnál térni a protokoll szabályaitól?

Ha a partneremet ez nem sérti, és ő is nyitott erre, akkor bizonyos körülmények között igen, hiszen a túl merev szabályok sosem kedveznek egy kellemes, bizalmas légkör kialakításának.

A szakmai gyakorlati helyeden kívül más-hol is dolgozol...Az anyagiak, vagy a jövőd, a kapcsolatok építése hajt?

Eszembe sem jutott, hogy a gyakorlati helyemen pénzt kérjek, hiszen annyira örültem, hogy ott dolgozhatok, és a munkaidőm is igen rugalmas. Emiatt viszont máshol kell pénzt keresnem, így a bátyám ruhaüzleteiben szoktam segíteni. Így az első hely lesz a referenciám, a második pedig egyelőre a megélhetésem forrása.



Julcsa egy kiránduláson a kedvenc házigörccik egyikével

Ha jól tudom, még tolmácsolni is szoktál...

Igen, erre nagyon büszke vagyok: a Vasas Ifjúsági Szakszervezetnek szoktam tolmácsolni német nyelven. Ez a szövetség öt országgal tartja a kapcsolatot, amelyek közül három országban (Ausztria, Németország, Svájc) a német a hivatalos nyelv. Így rendszeresen kísérem a konferenciákra a szakszervezetet. Szeretem ezeket az utakat, mert nemcsak szép élmény külföldre utazni, hanem a nyelvet is nagyszerűen tudom gyakorolni.

Rengeteg elfoglaltságod mellett, bizonyára igen pörgős életet élsz. Ha választanod kell, inkább hamburger, vagy inkább saláta?

Olyan politikát folytatok, hogy amit megkíván a szervezetem, azt megadom neki. Néha megkívánok egy-egy jó salátát is, viszont nem ez a jellemző. A sport sem volt mindig jelen az életemben, ugyanis kiskoromban sokáig zongoráztam, és ezt sem a tenisz, amelytől merev lett a csuklóm, és sem a kosárlabda, amelytől gyakran bedagadtak az ujjaim nem segítette. Mostanában inkább bi-

ciklizni szeretek, és elszántan készülök a fűdőrüha-szezonra, amikor már kicsit izmosabb és egészségesebb szeretnék lenni.

Nem mindennapi háziállataid vannak. Mesélj róluk!

Két enivaló görcim (vadászgörény – a szerk.) van, a fiú Timón, a leányzó Lili névre hallgat. Először csincillát szerettünk volna, és Timónt teljesen véletlenül ajánlották a figyelmünkbe az állatkereskedésben. A párom nagyon szerette volna, de a döntés az én kezemben volt. A végső elhatározás előtti nap hajnalig olvastam egy könyvet a görényekről, és listát írtam, mi szól ellene és mellette. Végül persze nem tudtam ellentmondani.

Hogyan került hozzátok a második görényke?

Egyszer „összeeresztettük” Timónt egy barátunk görényével, és annyira örültek egymásnak, hogy rögtön eldöntöttük, hogy kell egy társ a görcinknek. Így került hozzánk Lili, aki érkezésekor még elfért a tenyeremben.

Miről vagy kiről nem mondanál le semmi pénzt?

A magánéletem számomra nagyon fontos, ezért bármennyire is szeretnék teljesen önálló lenni, és egy jó munkahelyen dolgozni, a társammal együtt töltött időről, és a szüleim közelségéről nem tudnék lemondani. Most még fiatal vagyok, és viszonylag rugalmas, sok mindent fel tudnék áldozni egy jó kis munkalehetőségért, de a biztos érzelmi háttérrel akkor sem „eladó”.

Hamarosan diplomázol...Hogy érzed, mit fogsz magaddal vinni az ÁVF-ről?

Elsősorban az élményt, hogy itt jöttem rá, hogy mit szeretnék csinálni. Az nk-sok olyan szerencsés helyzetben vannak, hogy számtalan egymástól különböző, de egymást kiegészítő tárgyat tanulhatnak, így a többekkel együtt én is olyan széles látókörre tettem szert amely sokat segített a jövőmet meghatározó döntéseknél.

Váraljai Virág

NÉVJEGY

Kedvencek:

Könyv: Paulo Coelho: Tizenegy perc

Film: Az utolsó számuráj

Étel: anyukám rakott krumplija

Időtöltés: művészmoziba járni

A legjobb tulajdonságom: szeretek szeretni, őszinte vagyok, megvédem azokat, akiket szeretek

A legrosszabb tulajdonságom:

kényelmesség (ha lehet, mindig csak minimális erőfeszítéseket teszek bizonyos dolgok eléréséért), hevesesség (nem tudom visszafogni magam)

Ami elbűvöl: anyukám személyisége, a gondoskodása, az, ahogyan feláldozta magát értünk a gyerekeiért, az okossága

Amit ki nem állhatok: igazságtalanság, önfényezés, agresszió



Somoskői Jánosné könyvtárvezető

A 2004. év ÁVF-díjas munkatársaként, Ön szerint ez az elismerés eddigi munkásságához vagy egy kiemelkedő teljesítményhez köthető?
Úgy érzem, leginkább talán azzal érdemelhettem ki ezt a díjat, hogy már a Főiskola megalapítása óta vezetem a könyvtárat, és munkatársaimmal egyre-másra oldjuk meg az idő, a változások támasztotta feladatokat. Nagy büszkeségem, hogy sikerült a hagyományos feldolgozást felváltani az elektronikus feldolgozással. Ez szinte egy új könyvtár létrehozását jelentette. Így a katalógusunkat az interneten keresztül is elérhetővé tettük az oktatók, munkatársak és hallgatók számára. Ez nagy változás volt, amellyel remélhetőleg megkönnyíti a könyvek után kutakodók dolgát.

A hallgatók közül azonban többen panaszkodnak, hogy kevés a könyv, vagy némely könyvek nem megtalálhatóak az ÁVF könyvtárban...

A norma az, hogy minden tíz hallgatóra vesszünk egy könyvet, ha kötelező irodalom, ha pedig ajánlott irodalomról van szó, akkor minden századik tanulóra jut egy kötet. Így is nehéz megoldani, hogy mindenki számára elérhetőek legyenek a könyvek, de úgy különösen nehéz, hogy sokan nem hozzák vissza időben a kölcsönzött könyveket. Fontos viszont megemlíteni, hogy az olvasóteremben minden könyv elérhető, de ez kevésbé népszerű a hallgatók körében.

Pontosan mióta dolgozik az „Írógép” épületben?

Magyar-könyvtár szakon végeztem az ELTE-n, de amikor én diplomáztam, rengeteg magyar tanár volt Budapesten, és nem lehetett állást találni. Ekkor egy politikatudományi szakkönyvtárban kezdtem dolgozni. Négy évvel később, 1972-ben kerültem ide; akkor ez is egy politikatudományi könyvtár volt, ennek a vezetésével bíztak meg. Ezt a könyvtárat akkor három másik könyvtárból kellett létrehozni. A gyűjtőkört az évek előrehaladatával alakítottuk – mindig az itt működő oktatási intézmények igényei szerint.

Mi az, ami miatt harminchárom éve itt dolgozik, és nem váltott könyvtárat?

Az tartott itt engem, hogy ezt a könyvtárat én hoztam létre, és a tudásommal, kitartásommal építettem. Ez szinte az életem, hiszen minden porcikáját ismerem. Ez ma már nem követendő példa, szerencsés vagyok, hogy anno ilyen különleges helyzet adódott. Természetesen nemcsak a könyvtár szervezése, hanem maguk a könyvek is fontos részét képeik az életemnek. Egy régi főnököm szerint nekem nem is kellene fizetést adni, mert úgyis azzal dolgozom mindig, ami a hobbim is: a könyvekkel.

A könyvek szeretete gyerekkora óta végigkíséri az életét?

Igen, kicsi korom óta nagy könyvrajongó vagyok, és igen szerencsés voltam akkoriban, hiszen a keresztapám könyvkereskedőként dolgozott, így tájékozott volt a könyvek világában. Ebből, és az olvasás szeretetéből adódóan nem csak ünnepi alkalmakkor, születésnapokon, hanem évközben is, minden alkalom nélkül leptek meg egy-egy jó könyvvel. Gyerekkorom kedvenc olvasmányai voltak a második világháború után megjelent első Walt Disney-könyvek. Egyébként a fiús könyveket szerettem, a Kinizsi Pált, Az egri csillagokat. Ezeknek a regényeknek egyes részeit kívülről fújtam. Most inkább a képzőművészeti és művelődéstörténettel foglalkozó könyvek érdekelnek.

Ha egy lakatlan szigetre utazna, és könyvön kívül bármit vihetne magával, mi/ki lenne az?



Az ÁVF „könyvbírodalmában”...

Ha mindenképp nélkülözni kell egy jó könyvet, akkor a fiamat vinném, aki a reklámszakmában dolgozik, és a kutyáimat. Közülük az egyiket, Joey-t ajándékban kaptam, a másikat, Pockot pedig találtam. Velük biztosan jól tölteném az időmet.

Ha lakatlan szigetre nem is, de egy nagyon szép helyre fog hamarosan utazni...

Igen, az úticél az egyik legkedvesebb országom: Egyiptom. Régóta gyűjtöm az Egyiptommal kapcsolatos köteteket. A most kapott díj jóvoltából mehetek el erre az útra, amelynek során végre élőben is láthatom azt a hatalmas eszmei értékkel bíró kulturális kincset, amelyet hosszú idő óta őrizgetnek a Nílus vidékén. Az utazás egyébként is kedvelt időtöltéseim közé tartozik, ezért biztosan jól fogom magam érezni.

Volt eddig olyan utazása, amelyet a felejtethetetlen jelzővel tudna illetni?

Nem is maga a hely, vagy az utazás volt felejtethetetlen, hanem az érzés, amely akkor ha-

talmába kerített. Egyszer Velencében, a Szent Márk téren, szemben a tengerrel állva láttam, ahogyan a kéklő ég és a végtelen víz összefolyik, másodszer pedig Görögországban, egy szálloda teraszán ülve északa gyönyörködtem abban, ahogy az előtem elterülő erdő sötétje eggyé válik az éjszakai égbolttal. Mindkét alkalommal a végtelen szabadság érzése járt át... Nagyon különleges volt.

Az irodájában körülnézve úgy tűnik, hogy itt sem unatkozhat. Híres műalkotások fotói, és számtalan könyv tölti be ezt a kis szobát...

A munkahely szó számomra nem ridegséget hordoz, sőt, mivel már több évtizede itt dolgozom, volt időm „belakni” a saját irodámat. Ez a könyvtár, és a munkám, ahogyan már mondtam szinte az életem. Talán ez látszik az irodám berendezésén is, hiszen a legfeljebb, legrégebbi kötetek, mindig a polcomon kötnek ki. Remélem kollegáim is hasonló módon érznek.

Mi az amit legjobban szeret az ÁVF-en?
A régi és új kollégáimat! Amikor létrehoztuk ezt a könyvtárat, egy fiatal, dinamikus csapat jött össze, és nagyszerű közösség alakult ki. Azóta sok változás történt a könyvtár munkatársai között, de most is megtaláljuk egymással a közös hangot.

Milyen védőbeszédet mondana a könyvek mellett a mostani fiatalságnak?

Azt hiszem, hogy a könyveket, az olvasást nem lehet erőszakolni, ám nagyon sok függ attól, hogy gyerekkorában mi lát az ember. Olvasnak-e a környezetében vagy csak a tévé az egyetlen szórakozási, vagy kultúraforrás. Szerintem a mai modern, technikailag igen csak fejlett világban is meg kell tartani a könyvek tiszteletét, hiszen hatalmas értékeket hordoznak magukban. Jömagam is, ha valaminek utána akarok járni, először egy könyvet veszek a kezembem, és csak később kezdek keresgélni esetleg az interneten. Biztos vagyok benne, hogy még nem járt le a könyvek ideje!

Váraljai Virág

NÉVJEGY

Kedvencek:

Könyv: Roger Martin du Gard: A Thibault család

Film: Aguirre, Isten haragja (Werner Herzog rendezése)

Étel: amit én főzök

Időtöltés: olvasás, utazás

A legjobb tulajdonságom: „végtelen” türelem, tolerancia

A legrosszabb tulajdonságom: hirtelen kirobbanó harag (amikor a „végtelen” türelem mégis véget ér)

Ami elbűvöl: erős akarat, amely képesé teszi az embert, hogy a legnagyobb tragédiák után is fel tudjon állni

Amit ki nem állhatok: önzés, önmagunk mindenki elé helyezése

Honnan tudod, hogy egy klisékből összeállított filmet/sorozatot nézel?

• Ha valakit meg kell ölni pl. távcsöves puskával, akkor valaki (egy másik szereplő) direkt elhibázza, és a főhöst palizzák be.

• A főhöst a város legszebb riporternője pont kiszúrja, legyen akármilyen magasan és akármilyen távol. Utána terhelő bizonyítékot készít róla, amiért a főhős mindenképpen meg akarja keresni. Meg is találja, már a film első tíz percében.

• Az ökölharcok közben legalább három ellenfél zuhan rá valamelyik bűtorra, ami rögtön röpityára is török, legyen az akármilyen fából.

• Ha egy embert megütnek a lépcső tetején, akkor az az ember mindenképpen le kell, hogy guruljon a lépcső legaljáig (álljon a lépcső akármennyi lépcsőfokból), ahol aztán eszméletét veszti vagy meghal.

• Ha fejbeverik a főhöst, akkor amnéziás lesz, de! a második fejbeverésnél az amnézia rögtön elmúlik.

• Ha a főhős pl. robbanószerkezetet akar összeállítani, akkor maximum öt méteres körzetben minden alkatrészt és hozzávalót megtalál hozzá.

• Autós üldözéskor az egymást üldöző autók soha nem kerülnek dugóba, még a legforgalmasabb utakon, csúcsidőben sem.

• A főhős az autós lövöldözéseknél simán tud úgy lövöldözni, hogy semminek nem üt

közik neki. Az ellenfelek viszont már az első öt kilométeren belül nekimennek egy másik kocsinak, felborulnak vagy felrobbannak.

• Mikor a főellenfél végre elkapja a főhöst, akkor a főellenfél még vár egy-két másodpercet, mielőtt még megöli a főhöst, hogy a hős gyorsan kitalálhassa, hogyan fog mégis megmenekülni.

• A filmekben a számítógépes jeleneteknél a szereplők soha nem használják az egeret, még a legmodernebb operációs rendszereknél sem.

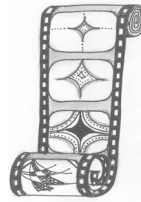
• A számítógépes rendszereket a főhős pár gombnyomással képes feltörni, pedig a főellenfél még a film elején elmondja mindenki-nek, hogy a rendszer feltörhetetlen.

• Családi filmekben a kisgyerek talál pl. egy kutyát, és mindenképpen meg akarja tartani. A családfő (az apa) persze ellenzi az első pillanattól kezdve, de a film végére mindig megbékél.

• A film vége mindig azzal zárul, hogy fokozatosan megy a kamera felfele, és felülről mutatják a főhős(öket), amint éppen eltűnik (eltűnnek) a város forgatagában vagy másol.

Gyűjtötte:

Király Erzsébet



Diétás csokihab

Hozzávalók: 250 g 70-80% kakaótartalmú étcsokoládé, 3 tojás, 100 g édesítőpor, 2 teáskanál barna rum, 250 g csökkentett zsírtartalmú tejszín nem túl keményre verve.

A csokit vízgőzben felolvasztjuk, és simára keverjük. A tojásokat öt percig verjük habverővel, majd hozzákeverjük az édesítőport. A keveréket egy nagy tálba tesszük, először a csokoládét, majd a rumot, végül a tejszínt adjuk hozzá. Üvegpoharakba töltjük, és tálalás előtt legalább két órára a hűtőbe tesszük.



Gyűjtötte: Fuchs Mariann

Génkezelt élelmiszerek

Manapság elkerülhetetlen, hogy génkezelt élelmiszer kerüljön asztalunkra, ha eszünk. A paradicsom olyan piros, mint a tűzoltókocsi. A kaviár akkora, hogy meg lehet lékelni, és némelyik zöldpaprika olyan nagy, hogy ha héliummal töltenénk meg, hatvan-hetven embert képes volna a levegőbe emelni egy majálison.

Azt mondják, hogy a génkezelt élelmiszerek nem károsak az egészségre, mégis sokan tartanak tőle. Ezért gyűjtöttük csokorba annak a jeleit, hogy Te – tudtodon kívül – génkezelt élelmiszert vásárolsz.

1. Az erős paprika annyira csíp, hogy lemarja az edény faláról a zománcot.
2. Az elejtett tojás négyet pattan a kövön, és amikor összetörik, kiderül, hogy csak sárgája van.
3. A kettévágott görögdinnyének gerince van.
4. A filézett csirkemell F kosaras, "push up" melltartót visel.
5. Egy szem öngyógyuló héjú krumpli meghámozása, több mint fél órába telik, mert mire az egyik oldala kész, a másik oldalon újrnó a héja.
6. A brokkolit elkészítés előtt oda kell csapni a kád széléhez, mert még dobog a szíve.
7. A magvaváló őszibarackból magától a kukába ugrik a mag.
8. A pattogatni való kukoricából, legfeljebb hármat lehet egyszerre pattogatni a mikrohullámú sütőben, mert négy már beszorul.

Gyűjtötte: Fuchs Mariann

Forrás: www.villanyallat.hu

A túlzott kávéfogyasztás néhány félreismerhetetlen jele

Konzultáljon orvosával, ha:

- nyitott szemmel alszik
- tüszentes közben sem csukja be a szemét
- már a harmadik pulóvert készíti el, pedig nem is tud kötni
- az ápolónőnek szuperszámítógépre van szüksége, hogy megmérje a pulzusát
- az ízlelőbimbói olyan érzéketlenek, hogy akár forró lávát is iszogathatna
- távirányító nélkül gyorsabban vált csatornát
- a macskáit Tejszínnek és Cukornak nevezi
- a kávésbögréjén egy kávésbögre képe van
- lekörözi az Energizer nyuszit

- a mozgásérzékelőkben rövidzárlatot okoz
- az idegrángásai látszanak a Richterskálán
- segít a kutyának kergetni a farkát
- a kávésbögréjére biztosítást köt a CIB-nél
- jóvendőbelijét mindenkinek a kávézó partnereként mutatja be
- napi négy szívrohamot simán kibír
- parkolásnál megbüntetik gyorsajtásért
- saját fogaival örli meg a kávészemeket
- a videofilmeket gyorsstekerésben nézi
- mások körmét rágja
- 50 méterről le tudja fényképezni magát késleltető kioldó nélkül
- egy hét alatt három pár teniszoknit tesz tönkre

Gyűjtötte: Fuchs Mariann



Téli turmix

Hozzávalók két személyre: 1 banán, 25 dkg megsütött sütőtök, 2 hámozott zöldalma, 1 evőkanál fahéj, 1 kiskanál reszelt narancs vagy citromhéj, ízlés szerint méz vagy édesítőszer, 2 dl joghurt, 2 dl 100%-os almale

A gyümölcsöket összeturmixoljuk a joghurttal, majd belecurgatjuk az almalevet. Reszelt narancs – vagy citromhéjjal díszítjük.

Gyűjtötte: Fuchs Mariann

AZ IGAZI DREAM TEAM

Avagy a magyar férfi vízpolósok a „Világ tetején”

Ez egy könyvajánlóknak ígérkezik... Igen, annak. Nem is akármelyik könyvről fognak szólni soraim. Az **igazi Dream Team**-ről, a mi szem-szögünkéből, és lassan a világ szemszögéből nézve is. **Csurka Gergelynek** ez a harmadik könyve, ami Róluk szól, s a velük történt hihető, és kevésbé hihető történetekről. Olyan mélységekben mesél nekünk a Fiúk sorsáról, hogy néha azt hiszem, én is ott voltam mindazon események helyszínén, amik a *Győzelemre születtek* c. kötet első, illetve második részében és e könyv lapjain megjelentek. Az előbb említett könyv abban különbözik a mostanitól, hogy az az eddigi pályafutásukat feszegeti. Interjúkat közöl, és történeteket mesél. Az igazi Dream Team valami egészen más, valami egészen közeli eseményt dolgoz fel; az athéni olimpia döntőjét. A címvédéshez vezető rögös, de annál vidámabb utat. Azt hiszem nem egyedül voltam, aki végigkövette az



olimpián a fiúk mérkőzéseit, de abban majdnem biztos vagyok, hogy a döntőt nagyon sokan láttuk, és azok közül, akik az összes meccset megnéztük, mi is a döntő pillanatait felejtjük el legutoljára, már ha valaha is elfelejtjük... amit nem hiszek. Nem azért mert az döntő volt, hanem mert ott, a szerbek ellen mutatták meg a világnak, hogy Ők alkotják „a csapatot”. A könyv pedig erről szól.

„...amit nem láthattunk az olimpián: mi fűti a bajnokokat, hogy első aranyuk után nyerjenek még egyet. Szól az öltözői történetekről, a kegyetlen szenvedésekről, elmondott személyes tragédiákról, felhőtlen örömről és keserű bánatról. Erről vallanak vizilabdázóink, de megszólalnak feleségeik, kedveseik és mindenki, aki körülöttük élt, és mozgott – az

olvasó pedig a könyv végére érve rájöhet, miért mondták Kemény Dénes csapatára azt az athéni játékok végén: ez volt az igazi Dream Team!”
Ionác Szilvia

ÁVF-SPORTÉLET ÁVF-SPORTÉLET ÁVF-SPORTÉLET

Kedves olvasóink! E havi számunkban egy képzeletbeli sportbíróóság elé állítottuk egyik tanárunkat, és egy diákot, az ő védőbeszédeiket olvashatjátok a sportról és az iskola falain belüli mozgásról. **Bernát Gábor**

Védőbeszéd a kéziért és a fociért

Az egész édesapámmal kezdődött. Gyermekkoromban sokat jártunk együtt futbalmeccsre. Szerencsésnek mondhatom magam, hiszen már a Népstadion megnyitóján is részt vehettem és szurkolhattam a nemzeti tizenegyenek. Kisgyerekként külön-tornára jártam és úgy tűnt, hogy tornász lesz belőlem. Sajnos ez nem vált valóra, mert mire versenyezni kezdek volna túlkoros lettem. Így kerültem közelebbi kapcsolatba a kézilabdával. Nagyon jó társaság verbuválódott össze. Egy-más után nyertük meg a korosztályos bajnokságokat, mígnem harmadikos gimnazistaként – már az Elektromos színeiben – megnyertük az ifi NB I-et is. Ezután felkerültem a felnőtt csapatba, majd egyetemistaként abbahagytam a professzionális játékot. Az élsport, a kézilabda nagyon sok mindenre megtanított. Fegyelemre és arra, hogy minden helyzetben – különösen, ha valami baj van – gyorsan, és racionálisan tudjak dön-



teni, cselekedni. 55-56 éves koromig kispályás focit üttem. A Magyar Országgyűlés csapatában 1994-98 között támadó középpályás poszton szerepeltem Puskás Ferenc vezetésével. Ez nagyon sokat jelentett nekem, hiszen gyermekkorom egyik élő szobra közelében lehettem. A futball és a kézilabda szépsége és harciassága kisiskolás korom óta életem részévé vált. Sokat tanultam ezektől a sportoktól, amit a mindennapi életben használok és nélkülük minden bizonytalannal más ember lennék. A mai napig összejárom a régi kézilabdás csapattársaimmal, úgyannyira, hogy márciusban egy Barcelona melletti kisvárosban, az öregfiúk kézilabda Európa tornáján veszünk részt, hogy bizonyítsuk az „elektromos öregfiúk” nem vén fiúk! ☺

Kézilabda- és futbaldezésre az ÁVF keretein belül is lehet jelentkezni. Keressétek Korona Ildikót a 413-as irodában! **Gellért Kis Gábor**

Védőbeszéd a kondiért

Két éve járok az ÁVF-re, és kezdettől fogva kihasználtam az iskola adta lehetőségeket. Eleinte a kempo érdekelt, de pár edzés után rájöttem, hogy ez nem nekem való. Aztán kosarazni is elmentem. Nagyon jól éreztem magam, és maradtam is volna, de sajnos elcsábítottak. Sok diáktársamtól hallottam, hogy járnak a Főiskola konditermébe. Gondoltam, engedek a kísértésnek, és elmegyek egyszer, hogy megnézzem magamnak a helyet.

Kicsit tartottam tőle, hiszen többen dicsérték, és arra számítottam, hogy sulis után sietnem kell, mert biztos annyian lesznek, hogy be sem fogok férni. Így rohantam le, és bár voltak elegendő hely, nekem is maradt hely. A hangulat jó volt, és sok haveróval is találkoztam, akik örültek nekem, és biztattak, hogy ezek után is tartsam meg ezt a jó szokásomat, és tartsak velük legközelebb is. Most már szinte „bérletem” van a kondiba, és nagyon jól érzem magam, mind testileg, mind lelkileg. Mindenkinek csak ajánlani tudom, ha szeretne egy jót gyúrni, és közben jót szórakozni!

Sipos Ervin RSZ/N/II.

NÁLUNK KÖNNYEDÉN ELSAJÁTÍTHATOD A
**„CSODÁS SZÍNEM VAN, GYÖNYÖRŰEK A KÖRMEIM,
 EGYSZÓVAL SZÉP VAGYOK!”**

ÉLETERZÉST, ÉS MÉG CSAK NEM IS KELL KÜLÖN FIZETNEK ÉRTE!

Álló, fekvő **SZOLÁRIUM, MŰKÖRÖM, MANIKÚR**
 208-270 Ft/5perc 1800-3420 Ft 630 Ft

10% DIÁKKEDVEZMÉNY

KOLIBRI SZOLÁRIUM

**XI.ker., Etele út 12. (A Fehérvári és Etele út sarkán,
 amely a körtértől a 41, 47, 18-as villamossal csupán
 négy megálló!)**

Ny: H-P: 8-20

Szo: 10-18 U: Zárva

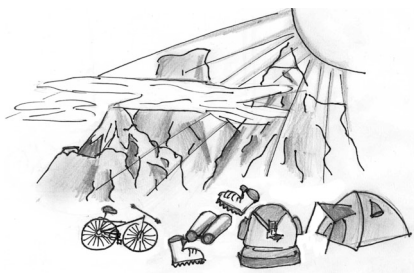
☎.: 203-7729

EGÉSZSÉGES DIÁKÉLET:

Ezek az utolsó éveink. Hiszen már mint Demoklész kardja lebeg évről évre egyre közelebb a fejünkhöz, hogy felnövünk. Felnőttként munkát keresünk, kompromisszumokat kötünk, családalapításon, MBA-n, esetleg másoddiplomán gondolkodunk. Már nem lesznek lazító hónapjaink, csak hétvégénk, esetleg heteink, és aztán jön is a rettegett trió, munka- családalapítás-pihenés. Lehet, hogy nem is tudatosan, de zakatol valahol a tudatalattinkban ez a jövőkép. Megtalálom vajon a helyem? Szeretni fogom a munkám? Ezek tényleg azok az utolsó évek, amikor lehetünk még felelőtlenek. Ülök a vonaton (amikor irtam) és épp Bécsbe tartok. Mert lesz egy jó buli... Még kizsákmányolhatom ma-

„...a feles poharak és a söröskorsók emelgetése mellett más sportolási lehetőségek is adóttak...”

„Egyen négyszer – ötször naponta lehetőleg mindig azonos időben. Étkezzen nyugodt körülmények között. Kerülje a stresszt, és naponta mozogjon minimum hatvan percet.” Ezek nem csupán néhány kimásolt mondat egy életmódmagazinból, hanem az egészséges élet alapszabályainak egy töredéke. Mi diákok, akik nap, mint nap az iskolapadban görnyedünk, gyakran mosolygunk ezeken a közhelyre vált tanácsokon, és tapasztalataim szerint nem is nagyon fogadjuk meg ezeket. Pedig ha adóttak számunkra a megfelelő körülmények és az alapvető feltételek, akkor annyira nem is nehéz betartani őket. Ha nem is szóról szóra, de minimális szinten kivitelezhetőek. A megfelelő táplálkozás és mozgás meghatározó alappillérei az egészséges életmódnak. Bizony, a feles poharak és a söröskorsók emelgetése mellett más sportolási lehetőségek is adóttak számunkra. Menjünk futni, úszni, konditerembe feszíteni... És még sorolhatnám a különböző módszereket, melyekkel hozzájárulhatunk fizikai regenerációhoz. Persze mentálisan is fittnek kell lennünk. Szükségünk van emberi kapcsolatokra, barátokra, szerelmekre. Összegezve az egészség témaköre igen komplex, és véleményem szerint összegeyzethető a diákélettel. Amely ugye nagy általánosságban az új emberek megismeréséről, a másik nem folyamatos szemmel tartásáról, a velük való kapcsolat kialakításáról, a bulikról, a puskázásról, az „este 11 van és nem tudok semmit” szituációkról és persze a tanulásról szól. Ezek köte-



lező elemek, melyek legalább annyira hozzátartoznak az egészséghez, az egészséges diákélethez, mint a vitaminok fogyasztása, a zsírszegény táplálkozás vagy a sok mozgás. Az egészséget többféle módon értelmezhetjük, és számtalan módon törekedhetünk annak megőrzésére. A lényeg, hogy igyekezzünk és kerüljük a stresszt!!!©

Györi Zoltán ÜK/N/II

„...nem szokásom az alvást tanulásra cserélni”

Szerintem nem összegeyzethető az egészséges életmód és az iskola. Először is, nagyon korán kell kelnem minden nap, így a reggeli egyből kimarad. Legtöbbször napközben bekapok valamit, de inkább már csak otthon szoktam vacsorázni. Első utam, amint beérek a kávéautomatához vezet, és mint tudjuk a kávé nem túl egészséges, de egyszerűen csak így tudok ébren maradni. Szerencsére nem vagyok túl stresszes alkat, így maximum a vizsgaidőszak alatt szoktam izgulni, de akkor sem szokásom az alvást tanulásra cserélni. Egyedül akkor éjszakázok,

amikor bulizok, tanulni pedig délutánonként, maximum két órát szoktam, annál nem nagyon bírok többet. Ennyi általában elég is. Edzeni hetente többször is szoktam járni, de nem azért, mert jajj de egészséges szeretnék lenni, egyszerűen csak azért, mert jobban érzem magam tőle.

Gutyán Márton
NK/N/II

„A rendszertelen evés és életmód nem függ össze a diákélettel...”

Saját tapasztalataim alapján a diákélet és az egészséges életmód egyáltalán nem zárja ki egymást. A kevés alvás persze előfordulhat néha, de ekkor csak be kell iktatni pár óra pihenést.

A sok bulival és iszogatással kapcsolatban az a véleményem, hogyha valaki többet bulizik és italozik egy átlagos fiatalnál, akkor valamilyen problémát próbál meg elfelejtetni magával, de ez nem megoldás. Persze néha jól esik az embernek, hogy táncol egy jót és iszik egy-két pohárral, de ennyi bőven elég. Sokkal inkább szeretek moziba járni. A rendszertelen evés és életmód nem függ össze a diákélettel, ha valaki akar, akkor tud időt szakítani az egészséges és rendszeres étkezésre (pl.: a reggeli miatt egy kicsit előbb felkelek, hogy legyen rá időm, ha esetleg ebédre nem eszek meleg ételt, akkor azt bepótolom a vacsoraidőben). Az életmóddal kapcsolatban, egy kis mozgásra mindenkinek szüksége van, ha máskor nem is, de hétvégén mindig beiktatok pár óra sportot.

Princz Mónika VSZ /N/II.

VSZ IRONIKUS FANTOMJAI ...ÉS AZ EGÉSZSÉG

A bulizás és a suliba járás egymástól függetlenül végezhető, de megfelelő embert igényelnek. Hiszen az iskola nem mehet a bulizás rovására a végletekig. Sajnos a barátokat, ismerősöket sem szabad elhanyagolni, frissíteni kell a kapcsolatot, nem lehet elutasítani őket folyamatosan a „bocs, tanulnom kell” című lejárt lemezzel. Azért legyünk őszinték. Órára beülni másnaposan nem túl jó. De amíg fiatalok vagyunk, ne toljunk el magunktól semmilyen élvezetet, legyen az hamburger, pizza, vagy épp krumplipaprikás, bármilyen időpontban. Ha olyan kedvem lenne, még órára is egy jó nagy adag grillcsirkével járnék, zsíros kezem a szék párnájába törölve, és nem törődnék a kalóriák számával. Néha kifejezetten jólesik egy kiadós gyúrás, de bármikor szívesen helyettesítem egy kis italozgatással a barátaim körében. Hogy mi az az alvás? Olykor egy-egy előadáson sikerül pótolnom a hiányt, amit az önfeledt éjszék, hajnalok törölnek a naptáramból. Stressz? Azóta nem ismerem, hogy feltalálták a Xanaxot. Vitaminok? Úgy hallottam, a sörben van, állítólag... Egy kívánságom azért lenne... Macskajaj elleni orvosság...©

LÉTEZIK? NEM LÉTEZIK?

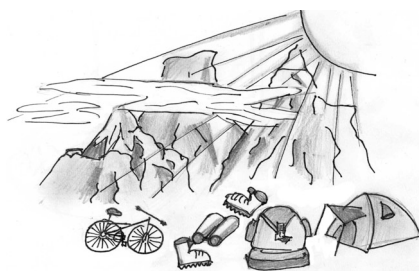
gam ennyire... Még kóstolgathatja az ember a határait, belefolyhat az életbe, hogy aztán felnőve meglegyenek azok az élménybonbonok, amikből táplálkozhatunk a nehezebb, szürkébb, esősebb napokon. Szerintem nem létezik egészséges diákélet ilyen formában. A diákélet velejárója kell, hogy legyenek a jó bulik, a kevés alvás, az italozás, a lazulás, a puskák, a vidámság. Kellenek ezek a könnyedebb évek, hogy legyen mire visszagondolni, legyen minek megszépülnie az évek alatt. Ugyanúgy, ahogy az embernek szüksége van az alvásra, megbolondulnék, ha le kellene mondanom a buliadagomról, a kikapcsolódásról. Éljük, amíg lehet, élvezzük, amíg tudjuk ☺ Vargha Flóra

„Ha a társadalom értékrendjében az egészség értéke háttérbe szorul, az eredmény a mozgásszegény, inaktív életmód...”

Az ember a felnőttkorban folytatott sporttevékenység során csak azokat a képességeket és készségeket tudja regenerálni, amelyeket fiatal felnőttkoráig megszerzett és kiművelt. Mivel ekkor a korai életszakasz kedvező lehetőségei már nem adóttak, nagyon fontos, hogy az ifjúkorig tegyünk szert a megfelelő fizikai alapokra, egészségszintre. Az ekkor kialakult szokások, attitűdök képezik alapját a felnőttkori egészséges életvitelnek. A különböző vizsgálatok szerint már a középiskolában is, de főleg a főiskolai évek alatt nagyon kevés az aktív sportolók száma. Egy, az ország felsőoktatási intézményeire kiterjedő felmérés szerint a hallgatók 36 %-a soha nem sportolt (Aszmann 1997), pedig az egyoldalú szellemi tevékenység kompenzálásához nagy szükség volna a testmozgásra. A hazai felmérések legalább 15-20 éve jelzik, hogy fiataljaink fizikai állapota nem megfelelő (Arday 1971, Köbölkúti és Hajdú 1981, 1992). A hiányosságok főleg az egészség szempontjából leglényegesebb erő- és állóképesség területén tapasztalhatók (Maros és Nádori 1981, Pápai 1997).

A fiatalok fizikai fejlettsége, erőnléte és egészsége jó indikátora a társadalmi, szociális viszonyoknak, mivel azok fejlettségi szintje tükröződik benne. Ha a társadalom értékrendjében az egészség értéke háttérbe szorul, az eredmény a mozgásszegény, inaktív életmód, a helytelen táplálkozás, a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás elterjedése lesz. Ezek következményeként megnövekednek a lelki egészség zavarai. A felnőtt korosztály fokozatosan romló egészségügyi állapota pályakezdést követő életmóddal, az inaktivitással, önkizsákmányolással, a lelki egészség romlásával függ össze. Ezt a kedvezőtlen tendenciát megfordítani csak az életmód egészének megváltoztatásával, a testkultúra és a sport elemeinek a napi tevékenységekbe való beiktatásával, az egész életen át üzött sportolás iránti igény kialakításával lehet. A felsőoktatás lehetne azon életterület egyike, ahol csökkenthetők lennének a kedvezőtlen trendek.

Pápai Júlia (Forrás: Internet)



Egészséges diákélet?

Az egymást követő aktív félévek alatt sorra építik belénk a tudás formalizált tégláit, melyből ki-ki felépíti magának saját birodalmát. Ezeket az éveinket, felfoghatjuk ezen birodalom földmunkáinak, mert csak a földmunkát után jöhet az alap arra, pedig a ház. Az a ház, amely ugye azokból az előbb említett téglákból lesz kirakva. De a telek most még üres, sőt a hollétéről sincs túl sok információ. Kapunk ugyan térképet hozzá, ami azonban nem túl részletes, nem elég pontos, ahhoz, hogy egyből célba találjunk. Tér és időbeli vaktérkép ez, amin rajta vannak ugyan a nagyobb csomópontok, de az összekötő alsóbb rendű utakat nekünk kell feltárniuk.

Ez a nagy útkeresés, pedig nem kevés energiát emészt fel az ember fiából, amit valahogy pótolni kell. Az óráról órára való eszeveszett, önsanyargató rohanás, pedig szöges ellentétben áll a nyugodt, változatos, rendszeres táplálkozással és a minimális napi pihenés fejkvótájával. Minden lelkiismeretes hallgató előbb-utóbb belekerül az intézmény energiaelszívó vákumába. Persze a gyakorlott főiskolalakov, órai és iskolai elfoglaltságainak számát igyekszik a lehetőségekhez mérten le-redukálni. Ezáltal az iskola kimerítő, egészségkárosító hatásai sem mondhatók olyan súlyosnak. Gyógyírként a szurkáló kredit pontok által ejtett nyílt sebekre, pedig ott vannak a féktelen éjszakák, melyek besebhintőporozzák minden bánatunk.

Molnár Milán

„...rendszeresen hordják kocsijukat szervizbe, de saját magukkal nem törődnek...”

Egészségesen élni... Manapság nem könnyű, sem diáknak, sem tanárnak, sem egyéb egyszerű halandónak. Mindjárt az elején szeretném leszögezni, hogy nemcsak a testünk karbantartása a lényeges. Ugyanilyen fontos – vagy még fontosabb – szellemünk és lelkünk megtisztítása a sok szeméttől, amivel elárasztják korunk emberét. Nemcsak a ruhászekrényben, de gondolataink között sem árt rendet tartanunk. Anyanyelvünk (persze más nyelvek is) végtelenül gazdag, s ha jobban odafigyelünk egy-egy szólásmondás, vagy közmondás jelentésére, sok bölcsességet meríthetünk belőlük (Ép testben ép lélek, stb.).

A mai ember – és persze – diák élete igen nagy mértékben determinált. Rengeteg óra van, szinte semmire sem jut ideje. Szennyezett a város levegője, ahol él, és tanul. Sok kívánnivalót hagy maga után az étkezése is. Keveset mozog, viszont sokat idegeskedik. Mindig csodálkozom azokon, akik rendszeresen hordják kocsijukat szervizbe, de saját magukkal nem törődnek. Pedig nekünk is szükségünk van időnként a javításra és karbantartásra. Megfigyeltem, hogy az emberek nagy többsége arra szakít időt, amire nagyon akar. Ha rend van a fejünkben, akkor tudni fogjuk, hogy mire kell, és mire érdemes időt szakítanunk, és mi az a sok felesleges időpocsékolás, amivel a jövőben szakítanunk kell. Véleményem szerint az egészséges élet és a diákélet között semmiféle antagonisztikus ellentét nem létezik. Minden rajtunk múlik, életünk minősége pedig legfőképp.

Gergely Lászlóné dr.

**Írd meg nekünk
Te is
a véleményedet!**

A kerekasztal@vipmail.hu címre várunk minden gondolatot.
Írj te is nekünk!





Útlevel a szakmai gyakorlatokhoz

Már Magyarországon is elérhető az Europass Szakképzés dokumentum.

Az Europass Szakképzés dokumentum önkéntes alapon használt, ingyenesen beszerezhető, külföldi szakmai gyakorlatok igazolására szolgáló „útlevel”, mely az EU korábbi tagállamaiban már közel öt éve sikeresen működik, és a magyar munkavállaló fiatalok részére is nagyszerű lehetőséget nyújthat hazai vagy külföldi munkavállalás esetén. Az Europass Szakképzés dokumentum ugyanis nem csupán lehetővé teszi a szakmai tapasztalatok, képességek és kompetenciák összehasonlíthatóságát szerzte az Európai Unió országaiiban, de **több nyelven tanúskodik egyetlen hivatalos okmányban akár több külföldön teljesített szakmai gyakorlatról is.**

Az Europass Szakképzés füzetet Magyarországon a **Tempus Köz-alapítvány / Leonardo Nemzeti Iroda adja ki.**

A fogadó intézmény mentort köteles biztosítani a kiutazó magyar diák számára, aki nemcsak nyomon követi a külföldi szakképzésben részt vevő fiatal tevékenységét, beilleszkedését, szakmai előmenetelét, de segíti és tájékoztatja is őt munkája során.

A praktikus megismerkedett Europass Szakképzés dokumentum alkalmas akár három egymást követő külföldi szakmai gyakorlat nyilvántartására is, hiszen nemcsak egy alkalommal van lehetőség valamely európai országban munkatapasztalatokat szerezni. **Az EU minden tagállamára, valamint Norvégiára, Izlandra és Liechtensteinre is érvényes ez a szakmai gyakorlati útlevel,** így huszonhét különböző országban lehet érvényesíttetni. A kitöltéséről a küldő intézmény és a külföldi fogadó partner gondoskodik.

Magyarországon hivatalosan **október 1-jén indult útjára** az Europass Szakképzés kezdeményezés, **de május 1-ig visszamenőleg lehet igényelni.**



120 ezren döntöttek a diákhitel mellett

A Diákhitel Központ Rt. (DK) a szemeszter négy kifizetési napján összesen 11,55 milliárd forintot utalt át közel 120 ezer hallgató bankszámlájára.

A Diákhitel Központ szerint a 2004/2005-ös tanév őszi szemeszterében – a pénteki utolsó kifizetési napon csatlakozó 1812 hallgatóval együtt – 18 722 új igénylő döntött a diákhitel felvételéről.

A társaság 2001-es indulása óta összesen 178 376 hallgatónak 72,85 milliárd forint összegű hitelt nyújtott. A hitelezéshez a DK elsősorban kötvénykibocsátással teremt forrást, amihez az állam készfizető kezességét vállal. A társaságnak jelenleg 67 milliárd forint össznévértékű kötvénye van forgalomban.

A felsőfokú oktatásban részt vevők havonta legfeljebb 25 ezer - szemeszterenként legfeljebb 125 ezer - forint hitelt vehetnek fel. A törlesztő részlet összege az első két évben a havi minimálbér 6 %-ának (jelenleg 3420 forint) felel meg, a későbbiekben pedig mindig a két évvel korábbi éves jövedelem havi átlagának 6 %-a. 2005. január 1-től 27 ezren jövedelemarányosan törlesztik hitelüket, a többi, mintegy 25 ezer törlesztő havi 3420 forintot fizet.

A hitel kamata változó – megállapításának módját a kormány szabályozza –, a 2004/2005 tanév II. félévére megállapított kamat évi 11,95 százalékos.

Az oldalt összeállította: Minkó Melinda.

Forrás: nepszabadsag.hu, mobilitas.hu, tka.hu, fn.hu



A fiatalok a rádió pártján

A magyar egyetemi és főiskolai hallgatók több mint kétharmada minden nap olvas újságot, a diákok majdnem hat órát rádióznak, és másfél órán át néznek tévét naponta.

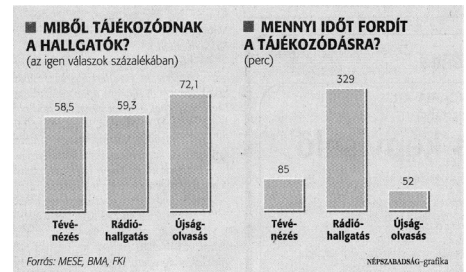
Ezek a legfontosabb adatai annak az országos, reprezentatív felmérésnek, amelynek során a hallgatók médiafogyasztási szokásait vizsgálták. A kutatás eredményeit ismertető sajtótájékoztatón elhangzott: a vizsgálódás egy hosszabb kutatássorozat része volt, amellyel az ifjúság „középosztályosodását” kísérik figyelemmel.

A MESE Kht., a Belvedere Meridionale Alapítvány és a Felsőoktatási Kutatóintézet tavaly decemberben a hazai felsőoktatási intézményekből arányosan kiválasztott 1008 hallgatót vont be a vizsgálatba, amelynek során az interneten keresztül töltötték ki a kérdőíveket. (A vizsgálat főbb eredményei a táblázatról leolvashatóak.)

A kutatók rákérdeztek arra is, hogy milyen lapokat olvasnak a diákok. Több mint 77 %-a olvassa a helyi egyetemi lapokat, 44 %-uk a megyei napilapokat, ezek te-

hát a legnépszerűbbek. Ezt a *Népszabadság vezetői* (33,3 %), majd a *Magyar Nemzet* (26,3 %) és a *Nemzeti Sport* (25,3 %) következik.

A hetilapok közül az *Est-lapok* (45,8 %) mellett a *HVG-re* kíváncsiak a legtöbben. Ezt a hallgatók 40 %-a olvassa. A *Nők Lapja*, a *CKM*, és a *Cosmopolitan* megelőzi a *Magyar Narancsot* (22,5 %), az *Élet és Irodalmat* (21,7 %), a *Figyelőt* (21,7 %) és a *168 Órát* (19,4 %) is.



EVS – Európai Önkéntes Szolgálat

Ha 18 és 25 év közötti fiatal vagy, és kíváncsi, hogy élnek mások máshol... jobban meg akarsz ismerni más kultúrákat, embereket... komolyan meg szeretnél tanulni egy idegen nyelvet... időre van szükséged, hogy átgondold a jövőd... kész vagy 6-12 hónapig külföldön élni, dolgozni... hajlandó vagy önkéntes tevékenységet végezni... akkor Te is lehetsz **európai önkéntes!**

Nyelvtudás, képzettség, iskolai teljesítmény nem előfeltétel. Eből a programból senki sincs kizárva!

Mit kell tenned? Elvállalni egy meghatározott feladatot egy fogadó non-profit szervezetnél, és részt venni annak mindennapjaiban.

Munkáért nem fizetnek bért, de a külföldi tartózkodásod idejére zsebpénzt, szállást és étkezést is kapsz, továbbá biztosítják számodra a helyi közlekedést és a nyelvi képzést. Természetesen az oda és a visszautazásodat is fedezi, és biztosítást is kötnék a számodra. Mindezek mellett a fogadó szervezet gondoskodik egy olyan személyről, akihez bármilyen problémával fordulhatsz.

Hogyan lehet pályázni? Az önkéntes bevonásával a küldő és a fogadó szervezet közösen készítik elő a pályázatot, amit saját nemzeti irodájukhoz nyújtanak be. A projekt akkor jöhet létre, ha mindkét országban támogatást kapott. Az Ifjúság 2000-2006 Program magyarországi irodája a **Mobilitás Képzési és Kutatási Igazgatósága.**

Pályázat beadási határidő: április 1. – a július 1. és a november 30. között kezdődő projektek esetében.

További információk: www.mobilitas.hu, euodesk@mobilitas.hu, ifjusag.eu@mobilitas.hu

Alvás helyett egyél epret!

Amikor a természet éppen felébred téli álmából, s a fák új erőre kapva ontani kezdik a rügyeket, mi sokszor úgy érezzük magunkat, mint akiket átment az úthenger. Ekkorra testünk ellenálló képessége legyengül, hiszen szervezetünk az előző nyáron felhalmozott energiatartalékokat felélte és a napi táplálékból nem jut elegendő vitaminhoz, ásványi anyaghoz, valamint ritkábban vagyunk a friss levegőn, és csak elvétve mozgunk.

A szakemberek azt mondják, a **tavaszi fáradtság** nem betegség, hanem hiányállapot, **tél végi kimerültség**. Tudományosan bizonyított: a fényhiány szinte kiszívja energiatartalékaink, és okozója a rossz kedélyállapotnak. Felgyülemlik a vérben a melatonin (éjszaka során az agy által kiválasztott hormon, amely irányítja az alvás-ébredés ciklusokat), és kisebb-nagyobb zavarokat okoz.

Télen az éjszakák hosszabbak, a fény kevés, nagyobb az alvási igényünk, s **aki felborítja ezt a biológiai rendet, jobban kimerül**. Ilyenkor az anyagcserén is takarékra kapcsol, így a táplálkozásunk során szervezetünkbe kerülő mérgeket és a lebontó folyamatok során képződött káros anyagokat sem tudja kellőképpen megsemmisíteni. Ezek az anyagok megváltoztatják szervezetünk belső környezetét, és sejt-szinten akadályozzák az oxigén- és tápanyag-ellátási feladatokat. Miután sejteink nem jutnak hozzá kellő mértékben a működésükhöz



szükséges tápanyagokhoz, amelyek egyben az energiatermeléshez is elengedhetetlenek, nem csoda, ha ez kihat teljesítőképességünkre, és örökösen fáradtnak érezzük magunkat.

Kinél előbb kinél később, van, akinél erőteljes tünetekkel, van, akinél enyhébb formában, de teljesen nem tudjuk megúszni.

A kérdés tehát, hogy mit tehetünk ellene?

1. Naponta legalább kétszer fél órát töltünk **szabad levegőn!**

2. A **gyümölcsök, zöldségek fogyasztása** különösen fontos lehet egészségünk fenntartása szempontjából. Így hozzájuthatunk a szervezetünk számára nélkülözhetetlen vashoz, magnéziumhoz, cinkhez, valamint B-, C-vitaminokhoz. Tehát napi egyszer valami friss zöldségétel, saláta vagy friss gyümölcs teljesen fedezi

vitamin- és ásványi-anyag – szükségletünket, biztosítja szervezetünk számára a szükséges rostokat, és segít megelőzni több betegséget. Ezen kívül fokozza a vitalitást, és a jókedvet. Ha másképpen nem áll módunkban, akkor fogyasszuk **táplálék-kiegészítőket**, s így pótolhatjuk a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz szükséges anyagokat.

Kákonyi Csilla

Forrás: www.sulinet.hu, www.harmonet.hu, www.holgylivalt.hu

Miért ragadós az ásitás?

És miért kezdünk ásitozni a kérdés láttán?

Sokáig a tudósok úgy vélték, hogy az ásitás csupán az oxigénhiánnyal függ össze: az ásitással együtt járó mély légvételt az agyi légzőközpont váltja ki a vér oxigénhiányát érzékelve. Ám ha csak az oxigénhiány lenne az ásitás oka, az alpinisták vagy a maratoni futók megállás nélkül ásitoznának.

Ma a tudósok azt feltételezik, hogy az ásitás egy **ősi reflex**, amelyet az ember nem tud levethető. Az ősember valószínűleg ásitással jelezte a csoport számára, hogy fáradt, pihenni szeretne, hagyják békén. Ugyanez megfigyelhető a csoportban élő emberszabásúaknál is: például a páviánokra jellemző a nap végi ásitás, ami tulajdonképpen jelzéseként szolgál, hogy ideje a napot lezárni.

Rejtélyes azonban, vajon miért kezd el ásitani az ember, ha csupán olvas az ásitásról? Vagy, ha nem is fáradt, miért ragad rá a másik ásitása? Ráadásul nem csak embertársaink ásitása ragad ránk, akár ásitó macskánk láttán is elkezdhetünk ásitozni.

Az adatok azt sugallják, hogy az ásitás ragadósága tulajdonképpen annak a képességünknek a mellékterméke, hogy saját élményeinket fel tudjuk használni **mások mentális állapotának kikövetkeztetésére**. Érdekes, hogy a csecsemők körülbelül két éves koruk körül kezdik felfedezni magukat a tükörben, addig náluk az ásitás nem ragadós.

A másik ásitása **egyrészt kulcsinger**, ami ásitást vált ki belőlünk is, **másrészt pedig egy olyan öröklött mozgási mintázatról** van szó, amely minden embernél hasonlóképpen játszódik le. Egy ásitás mindenkinél körülbelül hat másodpercig tart, leállítani, félbeszakítani nagyon nehéz, és természetesen ragadós...



Mitől alszunk rosszul?

Forgolódás, bárányszámolás, ugye ismerős?

Mi lopja el álmunkat, és hogyan szerezhetjük vissza?

A zavartalan és pihentető alvás elengedhetetlenül fontos a szervezet számára. Hiányában romlik a koncentráció, a feladatok végrehajtásának és konfliktusok kezelésének képessége, valamint hanyatlak a memória, a tanulási készség és a logikai érzék. Emiatt problémák adódhatnak az iskolában és munkahelyen, a családon belül pedig feszültségek alakulhatnak ki. Az alvási igény egyénenként változó. Alapvetően fontos, hogy ismerjük saját alvási igényünket, és ehhez igazítsuk alvási szokásainkat, hiszen a túlságosan kevés és túlságosan sok pihenés egyaránt rossz közérzethez, a teljesítmény romlásához vezet.

Mi ronthatja az alvás minőségét?

Stressz. Az iskolai, munkahelyi és családi problémák miatt olyan lelkiállapotba kerülhetünk, amely kihat éjszakai álmunkra is. Általában a kiváltó ok elmúltával az alvás minősége is rendeződik.

Rendszertelen életvitel, az étkezési szokások. Ha éjjel tíz órakor megkivánjuk a pacalpörköltöt, és degeszre esszük magunkat belőle, akkor nemcsak hasfájásra számíthatunk, hanem egy álmatlan éjszakára is. A nehéz vagy fűszeres ételek, alkohol- vagy koffeintartalmú italok lefekvés előtti fogyasztása vagy a késő esti órákban végzett intenzív testmozgás csakúgy, mint a nagy szellemi megterhelést jelentő tevékenység végzése is rossz hatással lehet az alváásra.

Környezeti tényezők. Megnézted már, hol és kikkel alszol? Ha egy tizenöt fokos szobában öleled át horkoló, izgó-mozgó partnered egy fotelgyúnyban, akkor már értheted, miért is nem jön álom a szemedre. A szoba hőmérséklete, világossága, zajossága, az ágy mérete és kényelmessége, valamint a hálópart viselkedése jelentősen befolyásolja az alvás minőségét. A zavartalan pihenéshez a fenti tényezőket meg kell szüntetnünk. A jó minőségű alvás mindannyiunk életének alapvető fontosságú alkotóeleme. Amennyiben ez zavart szenved, ne hagyjuk annyiban, járjunk utána! Mindenki megérdemli, hogy nyugodt legyen az álma.

Király Erzsébet

Forrás: nationalgeographic.hu

Andrea Bocelli

művészete egy életre szól

Nem is olyan régen még csak tévében láttam, rádióban és cd-n hallgattam ennek az aranyhangú énekesnek a dalait, de most azon szerencsés emberek között lehettem, akiket február 26-án, az Aréna lelátóján ülve elkápráztatt az a mélyből előtörő kellemes hang.

Még soha nem jártam komolyzenei koncerten, kicsit tartottam is tőle, de ma már kijelenthetem, felesleges volt. Ugyan azt nem tudtuk, hogy kévsé „illik” érkezni, de az ember még ha nagyon akar, ebbe is beletanulhat. Mi jóhiszeműen a műsor előtt fél órával a színpaddal szemben ültünk. No persze nem unatkoztunk, volt miről beszélgetni, s páasztáztuk a körülötünk lévő embertömeget, mert az volt rendesen!

„Negyed kilenc... a színpadra kezd felvonulni a zenekar; nagy tapsvihár. Már most. Mi lesz itt később!? – vetődött fel bennem. Már a karmester, Marcello Rota is ott van. Megkezdődik a várva-várt koncert, egyelőre még az est főszereplője nélkül, de ahogy vége lesz az első darabnak, a karmester levonul a színpadról, majd az előbbi tapsvihart meghazudtoló „örület” kerekedik... Bocellivel a jobbán tér vissza a színpadra. Igen! Ó az! Semmi kétség. Aki nincs a helyiségben, az is tudja, hiszen zeng az egész létesítmény. Könny szökik a szemembe... azt hiszem meghatódtam. Nagyon furcsa érzés. Még ilyet nem tapasztaltam. Egy látássérült világsztár a színpadon, aki a szeme világa nélkül is „látja”, hogy mennyi ember veszi körül, hogy mennyien szeretik Őt. Ilyenkor egy kicsit elgondolkodik az ember. Isten elvett Tőle valamit, de „helyette” adott mást. Egy isteni tehetséget, és egy csodálatos lelket, ami sugárzik a színpadról. Mosolyog... és ez a mosoly beleköltözik a szívünkbe, és ott is marad mindenkiében, legalábbis ezen az estén. Amikor elkezd énekelni, hirtelen döbbszent csend támad. A nagy éljenzés megszűnik, de csak a szám végéig, mert minden egyes lélegzetvételt a művész számára, a közönség perceit jelenti. Sokszor a zenekar kénytelen elkezdeni játszani a következő darabot a taps közben, hiszen a mi lelkesedésünk nem csökken. Persze, amikor felcsendül a következő dallam, az Aréna nézőtere elcsöndesedik, s mély átéléssel hallgatjuk a szebbnél szebb műveket. Andrea természetesen nem egyedül van a színpadon ezen az estén. Sanguinetti kisasszony, a meghívott szoprán, több darabot is elénekel, illetve duettet is adnak elő. Az „utolsó szám” a La Traviata. Duett, ami hatalmas ovációt kelt a közönség köreiben. Gyönyörű! Nem engedjük el az énekeseket. Vissza, és visszatapsoljuk Őket! Megéri, hiszen megajándékoznak még minket három csodálatos művel, köztük a világláger Time to say goodbye-jal.”

Itt a vége... azaz csak a műsornak, hiszen ez egy örök emlék, egy fantasztikus élmény, amit Bocellitől, a jelen lévő művészekről és a barátomtól kaptam... Tőle! Köszönöm!

Ignác Szilvia

Dan Brown: A Da Vinci-kód

„Klassz... egy újabb bestseller, amit meg lehet venni a család egyik könyvmolyának karácsonyra!” – bizonyára így ivódott sokak tudatába ez a könyv. Hozzám is így jutott el. Valaki megvette valakinek, én pedig kölcsönkértem, mert már nagyon nem volt mit olvasnom a vizsgaidőszakban. Mikor megláttam a borítóját, elfogott az utálat: SIKERKÖNYV... ez a szó bennem mindig gyanakvással párosul kétségeket ébreszt. Rendszerint a sokak által favorizált, szezonális könyvslágerek vagy kedves családrégényt, vagy rémisztó, de végtelenül ostoba horrortörténetet, vagy legrosszabb esetben sztereotipizált romantikus szerelmi civódást takarnak, melyek végén mikor a szereplők hazatérnek, ott ül a fotelban a várva várt happy end. De ha már nálam volt (és a „mit olvassak mérleg” másik serpenyőjében egy sunyi KRESZ-könyv és egy számvitel jegyzet várta, hogy lecsapjon rám), gondoltam elkezdem: ötven oldalt még a legrosszabb könyvből is ki lehet bírni. Nem sokkal később csengettek... kinyitom... postás... aláírom... elmegy... vissza az ágyra... hol is tartottam? Te jó ég, ez már a 363. oldal!!! Nem lehet letenni. Kalandregény, de azért a megszokott Indiana Jones-nál bonyolultabb kiadásban, amely meg van spékelve rejtélyes kódokkal, hely-



színekkel, egy kis történelemmel, ahol a főhős (a szimbólumkutató Robert) kellőképpen bátor, ámde visszafogott, szexis és intelligens, a tipikus kiháló félben lévő, két lábbon járó úriember. Társa? Sophie. Titkosírásszakértő. Nem egy nehézbombázó, de azért feltűnően csinos és vonzó, bár a leírtak alapján öltözködése hagy némi kívánnivalót maga után (cicanaci, tunika és társai), mégis eszével és talpraesettséggel megfelelő partner a titkok feltárásában.

A történet egy rettentő bizarr halálesettel kezdődik, és bár a szegény, szerencsétlen áldozat mindössze három percig szerepel, mégis zsenialitása és lenyűgöző karaktere végig ott ül az olvasó vállán a könyv fölött, és kellőképpen jellemzi az egész történet nagyszerűségét.

Az események olyan furmányosan fonódnak össze, amely meghalad minden írói képességet. A leírás részletes, de nem túl aprólékos, ezáltal minden jelenet olyan, mintha filmvászonon pörögne előttünk.

Az ember észre sem veszi, és szinte zabálja a történelem, az irodalom és a képzőművészet legapróbb részletekig pontos, furcsa, néhol groteszk egyvelegét.

Lám Luca

25 éves a Budapesti Tavasz Fesztivál

Nem jár ma Budapest utcáin olyan ember, aki ezt ne tudná, hiszen lépten-nyomon az ezt reklámozó plakátok sokasága „jön velünk szembe”. S ha netalántán az utcákat valaki csukott szemekkel róná, akkor még ott van a mozikban megannyiszor levetített népszerűsítő kis filmecske. Ha pedig valaki mindezek után sem kapott kedvet a témérdek program egyikehez sem, arra mondanám, nem érdeklő a kultúra... ami szomorú... de az még inkább, hogy aki kedvet kap a programok megtekintésére, az meg nem jut jehyhez. Ugyanis! A Tavasz Fesztiválra már a tél elején, azaz decemberben is igen nehezen lehetett jegyet kapni, és volt olyan program, amire már az Őszi Fesztivál alatt elkelték a jegyek. Mint megtudtuk, mostanság már inkább az Őszi Fesztiválra kellene jegyeket vásárolnunk, nem pedig a Tavaszra, amire nincs... Úgy gondolom, részben jó, azt tükrözi, hogy sokan vagyunk azok, akik szeretjük a szép és jó dolgokat nézni, hallgatni. De rossz is, mert miért reklámozzák, ha egy magamfajta diáknak csak a vágy marad és a sóvárgás: „de jó lenne ott ülni!”

Azért ha a koncertekről és az előadásokról le is maradunk, még mindig van egy-két kiállítást, amire érdemes elmenni. Ezek közül em-



litenék meg néhányat, hiszen a Fesztivál idén is sokoldalú és izgalmas kiállítási programmal várja az érdeklődőket. A jubileumot ünneplő fesztivál nyitóeseménye **A fáraók után – Az ismeretlen Egyiptom** című kiállítás, mely a kopt művészet kincseiből válogat, a Szépművészeti Múzeumban kerül kiállításra.

Ezen kívül a nagyerdemű megtekinthet Munkácsy Mihály képei közül is jó néhányat, aki az élete nagy részét Párizsban töltötte és akinek munkásságát a XIX. század második felében világszerte a magyar festőművészet megtestesítőjeként tartották számon. A Magyar Nemzeti Galéria **„Munkácsy a nagyvilágban”** címmel várja a látogatókat.

Természetesen ez mind csak ízelítő a megannyi programból. Bővebb információt a www.budapestitavaszfesztival.hu honlapon találsz.

Jó böngészést és kellemes időtöltést kívánok!

Ignác Szilvia

A forradalom „asszonyai”

azaz Március 15 – női szemmel



sait, aztán férjhez menve a férje akaratát kellett teljesítenie. De éltek már akkor is olyan nők, akik apjuk akaratával szemben olyan férfit választottak, akit szerettek, és követték tűzön, vízen át, (Szendrey Júlia, Petőfi Sándor felesége) és voltak olyan nők is, akik nem mentek férjhez környezetük megbotránkozása ellenére sem (Teleki Blanka, Brunsvik Teréz). Ebben a korban, még a felvilágosult nők sorsa is a várakozás volt. Várták, hogy mi történik, várták haza forradalmár férjüket, küzdöttek a mindennapi falatok beosztásáért, elviselték a rokonok, ismerősök lekicsinylő tekintetét, amiért **mertek teljes értékű emberek lenni, pusztán nők helyett.** Teleki Blanka és Brunsvik Teréz olyan iskolát nyitottak ahol az arisztokrata lányok magyarul tanultak. Vasvári Pál okította őket az igazi magyar történelemre, ami akkoriban elég

nagy szó volt a cenzúra miatt. Nem csak főzni, varrni tudtak a lányok, hanem **megtanulták, milyen honleánynak lenni.** A szabadságharc idején tanítványaikkal együtt ruhákat varrtak a katonáknak, ellátták a sebesülteket. Mikor a harc véget ért, és elkezdődött a „bosszú”, Blanka, és Leövey Kára, aki az iskola első tanítványa, és egyben Blanka eszmei követője is volt, lemenekültek vidéki házukba, menekülteket bújtattak, segítették őket hamis útlevelel, étellel, itallal. Egy falusi ember elárulta őket, így Blankát és Klárát tíz, illetve öt év börtönre ítélték. Az első öt évet Kuffsteinben töltötték, ahonnan Klára, miután letelt „büntetése”, szabadult, Blanka pedig már csak egy évet töltött börtönben, mivel Rudolf trónörökös születésekor amnesztiát kapott. Mikor öre megkérdezte őt, hogy bírta ki ezt az időt elzárva, azt válaszolta neki, hogy minden reggel ébredés után felidézett egy szép emléket, és azt babusgatta egész napon át. Voltak olyan emlékek, amik ha eszébe jutottak, eltette vasárnapra, vagy más piros betűs ünnepre. Az öre így emlékezett meg végül Blankáról: „*Egy arisztokrata nő, aki szép volt, tehetséges és gazdag, ahelyett hogy egyéni életét élte volna,*

csak másokkal törődött. Intézetet létesített, hogy az arisztokrata lányok megtanulják hazájuk nyelvét, később pedig azok mellé állt, akik az emberek közti egyenlőséget hirdették. Eddig azt hittem, hogy minden ember elsősorban egyéni érdekeit tartja szem előtt. És most látom kell, hogy egy asszony azért küzdött, ami egyéni érdekeivel homlokegyenest ellenkezett. Küzdött, és elbukott szégyen...”

De ez az ör sem érthette meg őt teljesen. Blanka nem bukott el. Még ha útja hatalmas nehézségeken is vezetett keresztül, megtartotta az ígéretét, nem lett hűtlen önmagához. Ez pedig nem a bukás jele.

Nem szoktuk a nőket megemlíteni, ha háborúkról, harcokról beszélünk. Hiszen ők nem önmagukat áldozzák fel, „csak” a fiaikat, férjüket, szeretteiket. Nem a nők miatt kellett menekülni, de menekültek ők is férjeikkel, és még a nyomorban is próbálták megőrizni a család szentségét. Ételt az asztalra, vigaszt, borogatást a forró homlokokra. Nem beszélünk róla, pedig hősök voltak ők is, egytől egyig. A szabadságharc – többnyire – névtelen hősnői.

Vargha Flóra



Régi-új Phil-Wax



A tavaszi szemeszterben sem kell a Főiskola tanárainak, munkatársainak, illetve hallgatóinak a Filmklubot nélkülözniük. Bár nagy változások történtek a kis csapat „összetételét” tekintve, a vetítések folytatódnak. A stafétabotot már tavaly átvette Pintér Lilla Vigh Alberttől, a Filmklub volt vezetőjétől. Lilla szerencsére nem marad egyedül, hiszen helyettese, Komáromi Máttyás folyamatosan segítségére lesz, illetve az új filmesztéta, Gácsi Mariann is. Mariann jelen lesz minden vetítésen, sőt, már azok előtt tart egy kis felvezetést az éppen aktuális esti filmről, majd azt követően, akiknek kedvük és idejük engedi, maradhatnak egy kis beszélgetésre, ahol a film „kiveszésére” kerül sor. Most, hogy kicsit közelebb kerüljenek hozzánk az új Phil-Waxosok, rövid bemutatást olvashattok mindkettőjükéről.



Pintér Lilla – a Phil-Wax Filmklub vezetője

Elsőéves nemzetközi kapcsolatok szakos hallgató. A Filmklubbal nemrégiben ismerkedett meg. Az aulában lévő hirdetőpavilonokon figyelt fel az álláshirdetésre, és úgy gondolta, itt az alkalom, ez egy neki való feladat, ahol kipróbálhatja magát. A filmek világa nem áll tőle olyan távol, hiszen tavaly volt Esztergomban, egy nyári egyetemen, ahol minden a filmekről szólt. Több filmrendező, filmesztéta és színész társaságában töltötte azt az időt, és szert tett néhány kapcsolatra is, amiből reményei szerint most mi, Filmklub-látogatók is profitálhatunk.



Komáromi Máttyás – a Phil-Wax Filmklub vezető helyettese

Elsőéves üzletviteli szakmenedzser szakos hallgató. A gólyatáborban, az Iksziksziben látta meg a felhívást, hogy a Filmklub új munkatársakat keres, és gondolta, ez egy jó lehetőség. Jelenleg egyéb elfoglaltságai miatt ebben a szemeszterben passzív féléven van, reményei szerint lelkes szervezője lesz az e félévi programoknak. Matyi már a gimnáziumban közel került a filmek világához, hiszen azon kívül, hogy moziba nagyon szeret járni, az ottani filmklubnak is lelkes látogatója volt. A filmeket már régóta szakértő szemmel is vizsgálja.

A tavaszi félév várható programja a következő:

- Március 10. (csütörtök) 18:00
A ravasz, az agy és két füstölgő puskacsó
- Március 24. (csütörtök) 18:00
Ponyvaregény
- Április 7. (csütörtök) 18:00
Donnie Darko
- Április 21. (csütörtök) 18:00
Csinibaba
- Május 5. (csütörtök) 18:00
Olasz nyelv kezdőknek
- Május 19. (csütörtök) 18:00
Moulin Rouge

A helyszín minden alkalommal a 600-as előadó.

Ha bármilyen észrevételed van a Filmklub programjával, működésével kapcsolatban, akkor írd a philwax@freemail.hu e-mail címre. Szeretettel várunk mindenkit, beleértve Téged is! Ne hagyd ki, hiszen nem sok lehetőség van az otthoni tévénézésen kívül, amikor ingyen mozizhatsz, ráadásul még teát, sütit és pár szakértő szót is kapsz a film mellé... © **Neked sem késő csatlakozni a csapathoz elsősorban marketing munkára!**

Ignác Szilvia



Íme a bizonyíték, hogy nem csak a tanulók, hanem a tanárok és munkatársak is „el tudják engedni” magukat. Alátámasztva mindezt, ezúton közzétesszük a január 27-ei farsangi lesifotókat.



Vizsgatemető

2005. február 16

Mivel az idei vizsgatemetésre lapzártánk után került sor, így csak azok mesélhetik el nektek, akik ott voltak.

De szerencsére, fotósunk, Milán jóvoltából nem maradt megörökítés nélkül ez az újabb fergeteges ÁVF-buli sem.

Dankó Hajnalka



AZ ÁLTALÁNOS VÁLLALKOZÁSI FŐISKOLA LAPJA ● IX. évfolyam 4. szám ● **Kiadja az Általános Vállalkozási Főiskola**

Internet-cím: www.avf.hu/xxi ● E-mail cím: iksziksi@villanyi.avf.hu ● **Felelős kiadó:** Antal János ● **Szerkesztőbizottság:** Karesics Éva,

Váraljai Virág, Gábor Katalin, Németh Zsuzsa, Gergely Lászlóné dr. ● **Felelős szerkesztő:** Váraljai Virág ● **Felelős szerkesztő-helyettes:**

Ignác Szilvia ● **Rovatvezetők:** Belsősegék: Dankó Hajnalka ● Externáliák: Kiss Krisztina ● Arc: Váraljai Virág ● Nekem8: Fuchs Mariann mb.

● Sport: Bernáth Gábor mb. ● Kerekasztal: Vargha Flóra mb. ● Ez van: Minkó Melinda mb. ● Mappa: Király Erzsébet ●

Kultúra: Ignác Szilvia ● Munkatársak: Pélyi Veronika, Pulai Zsolt, Benkő Lajos, Molnár Milán ● **Fotósok:** Piff Zoltán, Molnár Milán

● **Grafikus:** Buza B. Virág ● **Korrektor:** Kákonyi Csilla ● **Olvasó szerkesztő:** Incze Nikoletta ● **Tördelő szerkesztő:** Németh Zsuzsa

A szerkesztőség címe: 1114 Bp., Villányi út 11-13. Telefon: 381-8153 ● **Nyomdai munkálatok:** Digitaltosh Kft., 1023 Budapest, Frankel Leó út 49.

ISSN 1216-2728