



„Álmában egy nagy szobában állt a hintaló.
Egy csöpp ki fiú a hátára ült,
és ő érezte, adni olyan jó.”

(Pierrot)

Ezt az idézetet már lassan egy éve kaptam a barátomtól egy karácsonyi képeslapba zárva. Nem bonthattam ki a borítékot, csak Szenteste... Pedig nagyon kíváncsi voltam, de kitarítottam! Addig álmodoztam, ábrándoztam, vajon mit üzent nekem az első közös Karácsonyunk alakalmával... Hát ezt! ☺ Magyarázni azt hiszem nem kell!

Naphosszakat tudok álmodozni... Mi lenne jó! Mit kellene tenni! Mi mindent lehetne kipróbálni! Eddigi életem rövid volt ahhoz, hogy mindent megtegyek, amire vágytam, de azon vagyok, hogy minél több beteljesüljön közülük!

Novemberi számunkkal is egy álmom valósult meg! Remélem tudunk Neked egy kis örömet szerezni vele! Ha belelapozol, választ kaphatsz néhány kérdésre, például az alvajárással kapcsolatosan... Megismerheted egy pár iskolatársad álmai munkahelyét, s elgondolkozhatasz azon, milyen lenne a Tiéd! Ami viszont már nem csak álmom, hanem valóság, hogy Iskolánk előkelő helyen áll a felsőoktatási intézmények rangsorában!

Én azt mondom, álmodni jó, talán a legjobb! Mégis meg kell tanulnunk a földön járni! Segítsük egymást, így talán könnyebb lesz elérni vágyainkat, s álmainkat!

Ignác Szilvia

TksziKszzi

X. évfolyam, 2. szám (2005. november)

Az Általános Vállalkozási Főiskola lapja

Álmomban már láttam!



Nyugdíjba vonultak...

Iskolánk két, úgymond törzsgyökeres tagja nyugdíjba ment. S ezúton mi is megemlékezünk róluk.

Bagó Marika néni

Már 1972 óta az ÁVF épületében gondoskodik a mindennapos tisztaságról. Mindenkiből, így magából is a maximumot szerette volna mindig kihozni, jó együttműködésben tevékenykedett kollégáival. Az épületben e hosszú itt tartózkodásból adódóan már mindenki ismerte, s most, hogy nincs itt, sokaknak hiányzik. De sajnos az idő nem állhat meg, így már Marika néninek is adódtak egészségügyi problémái, s néha nehezebbre esett a mozgás is. Így talán már otthon a meleg szobában jobb dolga lesz!



Papp Marika néni

1991-től dolgozott a Főiskola épületében. A kezdetek kezdetén még hírlapok összegyűjtésével, elküldésével foglalkozott, majd az összes postai ügyintézés az ő feladata lett. Amikor a felvételi jelentkezési lapok beérkeztek, szorgosan intézte az azzal kapcsolatos ügyeket, s a válaszbörítékeket küldte vissza nekünk, felvételizőknek! Lehet, hogy a Tiédet is kedves olvasó! ☺ Sajnos az ő egészségi állapota sem volt már a régi, többszöri szemműtétet követően úgy gondolta, itt kell hagynia az ÁVF-et.



Iskolánkban már több éve működik Nyugdíjas Bizottság, amely gondoskodik arról, hogy az ÁVF-ről nyugdíjba ment munkatársak évente kétszer visszatérjenek az épület falai közé, tehát még biztos találkozhatnak Marika néniékkal is, akiknek ezúton kívánunk nagyon jó egészséget! S idén a Nyugdíjas Bizottság Karcscsics Éva tanárnőt választotta fővédnökének, amit elvállalt, s a bizottság tagjai ez úton is köszönik neki! Mi pedig gratulálunk a megtisztelő címhez!

Ignác Szilvia

Különleges Gólyabál

Október 21-én rendezték meg a 2005-ös Gólyabált. Simkó Rózsa oktatási igazgató szavaival élve különleges alkalom volt, hisz ez volt a 10. jubileumi Gólyabál, és ráadásul a Főiskola falai között zajlott. Azért is különleges – legalábbis nekünk, mert ez a mi Gólyabálunk volt!



A kapunyitás után lassan gyűlni kezdtek a bálózók és kísérőik. Hosszú várakozás után elkezdődött a nyitótánc, amire a párok már nagyon készültek. A lányok nagyon szépek voltak, az egyforma, hófehér ruhákban, és a fiúk is igazi hódítókká váltak egy éjszakára. A tánc tökéletes volt, legalábbis egy kívülálló nem fedezhetett fel benne hibákat.

A nyitótánc után a 300-as teremben Bödöcs Tibor Dtdand up comedy előadását láthattuk, ami sokaknak tetszett. Ez az előadás is különleges volt a bálon.

Az előadás után az aulában fél lábon és fület fogva letettük a gólyaesküet, amiben megígértünk mindent, amit ilyenkor szokás; a büfé, meg a tanulás...

Az eskü után a tavalyi bálkirálynő átadta a koronát Bogár Boglárkának, az idei bálkirálynőnek, és a bálkirály, Kulcsár Balázs is „elfoglalta a trónt”. A két udvarhölgy Munkácsy Rózsa és Petrányi Réka lett.

Az ebédlőben elfogyasztottuk a gesztenyes jubileumi tortát, és hajnalg mulattunk. A disco és a nosztalgia est egyaránt érdeklődésnek örvendett, hol itt, hol ott töltöttük az időt.

Azért is különleges volt ez a Gólyabál, mert nagyon kevesen voltunk, úgy körülbelül ötvenen, de az is lehet, hogy sokat mondok. Sokan nem jöttek el, vagy hazamentek a nyitótánc után. Ez egyáltalán nem az jelenti, hogy nem volt jó, sőt nagyon is az volt! Igazi családias hangulatban zajlott a bál, olyan volt, mint egy baráti házibuli. Akik kihagyták, azok igazán bánhatják, mert egy nagyon jó hangulatú buliról maradtak le. Bár jövőre elmehettek a következő Gólyabálra, de az már más lesz...

Farkas Eszter

NYÍLTak vagyunk,

... mint már annyiszor! Idén is háromszor mutatkozik be az ÁVF az érdeklődő diákoknak és a leendő hallgatóknak, hogy minél többük szimpátiáját elnyerje.

Először 2005. december 2-4-e között vesz részt a Budapest Vásárcsarnok „A” pavilonjában megrendezendő **Educatio 2005.** kiállításon, melyen felvonul a felsőoktatás apraja-nagyja, hogy a diákok sok információt kapjanak a választott iskoláról, és találkozhassanak a „Nekik már sikerült!” hallgatókkal is. Emellett érdeklődhetnek a felvételi követelményekről, az Főiskola életéről, és ismeretsegeket is köthetnek.

Az Educatio után, 2005. december 12-én 8 órától Főiskolánk rendezi meg az aulában az **Alapítványi és Magán Főiskolák közös Nyílt napját.** Itt is, az Educatiohoz hasonlóan, kis standokon bemutatkoznak a fenti besorolással rendelkező főiskolák: családiasabb hangulat és kisebb tömeg mellett több lehetőség adódhat a kötetlenebb beszélgetésekre.

2006. február 3-án 8 órától pedig már csak a Főiskoláé a főszerep, hiszen ekkor lesz az **Általános Vállalkozási Főiskola saját Nyílt napja.** A látogatók meghallgathatnak egy előadást a Főiskoláról konkrét tudnivalókkal, és megismerkedhetnek iskolánk épületével.

Remélhetőleg ez a három alkalom segíteni fogja a felvételizőket a döntésben.

Sok sikert kívánunk!

Minkó Melinda



ÁVF TDK

2005. NOVEMBER 21.



A házi TDK-versenyre 28 dolgozat érkezett! A tavalyihoz képest tízzel több pályamunka lehetővé tette, hogy öt szekcióban vetélkedjenek a tudományos többletmunkát, kuatómunkát végző hallgatók. E szekciók a következők:

1. Pénzügytan szekció
2. Kontrolling, számvitel szekció
3. Marketing szekció
4. Humán erőforrás-menedzsment; non-profit gazdálkodás szekció
5. Társadalomismeret – társadalmi kommunikáció szekció

A növekvő lelkesedés és aktivitás mellett külön örömteli, hogy nemcsak a „hagyományosan” is szívesen TDK-zó vállalkozásszervezők, hanem ÜK-sok, non-profitosok és nemzetközisek is jelentkeztek a versengésre. November elején kerültek a bírálókhoz a dolgozatok. A verseny szóbeli része, a házi konferencia november 21-én lesz. Ekkor ismertetik kutatási eredményeiket a szerzők. A zsűrik 100 pontos bírálati rendszer keretében az értékelésnél a dolgozat formai és tartalmi jellemzőit 60%-os, míg az előadás minőségét 40%-os mértékben veszik figyelembe. A prezentációk után vita következhet. A helyezést elérő hallgatók értékes jutalmakat kapnak, és a bírálóbizottságok döntése alapján továbbjuthatnak a Gazdasági Főiskolák Országos TDK-jára, amit 2006 áprilisában a Szolnoki Főiskola rendez.

A november 21-i konferencia programja:

9:00 Plenáris ülés. A konferenciát megnyitja Dr. Vastagh Pál főigazgató

A konferencia menetét ismerteti: dr. Székács Anna, a TDT elnöke

9:30–14:00 Szekcióülések

14:30 Eredményhirdetés. A konferenciát bezárja Papp Ferenc főigazgató-helyettes

Beindult az élet nálunk is

Még épphogy csak elkezdődött a suli, épphogy csak hazaérkeztünk új AIESEC érdeklődőinkkel együtt a bevonó táborunkból (Peach), máris rengeteg dolgunk akadt. Mi, „régiek” tovább folytatjuk eddigi tevékenységeinket (cégekkel tárgyalunk, cserélgetünk stb.) Az új érdeklődők pedig szépen kezdenek belefolyani a mi mindennapjainkba.



A hét közepén nem csak a főiskolai órák foglalják le őket, délutánokként különböző programokon vesznek részt. Keddenként általában a vezetőségi körökkel és teendőkkel ismerkedhetnek, szerdánként különböző tréningeken fejleszthetik tudásukat. Csütörtökön

pedig, kis lazításként, egy Challenge your worldview elnevezésű eseten ismerhetik meg egymás véleményét különböző feladatok során, érvelhetnek saját igazuk mellett, és bővíthetik világnézetüket különféle témákban.

Mindezek egy hónapon keresztül zajlanak, egészen az ő első nemzetközi konferenciájukig, a TEACH-ig. Hogy ott miben lesz részük? Nem kell aggódni, a következő számban arról is olvashattok!

Pélyi Veronika

Újságírónk dicsérete!

Egy volt ikszikszi újságíróé, Tischler Márké a november hónap cikke cím! A Diák- és Ifjúsági Újságírók Országos Egyesületének hivatalos lapjában, a DUE Tallózóban. Nem kis teljesítmény ez! Az írás a környezet védelméért született, még anno 2003. novemberben Alternatív, aktív megoldások környezetünk védelmében címmel! Gratulálunk Márknak, s reméljük, hogy a jelen ikszikszi újságírók méltó utódokká nővik ki magukat! ☺

Ignác Szilvia

Ikszikszi tábor Pipisen ☺

Ahová nem csak pipik, hanem kakasok is jöhettek! S már nem is kell feltételes módban írni, hiszen el is mentünk!

A Kékestetőtől nem messze, a hegyek között gyűlt össze az újság apraja-nagyja. Jelen voltak az „ösrégi” szerkesztők, s az újak is, hogy összeismerkedjünk, és jól bulizzunk. Három csoportban érkeztünk meg, három kocsival. ☺

Véletlenül sem együtt mentünk, ahogy a „normális” emberek tennék. Főleg, hogy a szerkesztőség vezetése eltévedt a Tesco-ban, velem az élen. Mikor végre az éj leple alatt megérkeztünk Pipishegyre, kezdődhettek a „csapatépítő” játékok! Biztos játszottatok már ti is ilyeneket. Tudjátok, ez az olyan „ismerjük meg egymást” típusú játékok. Az első este még kicsit távolságtartóan telt, csak a fiúk nyíltak meg, köszönhetően egy kis törkölynek. Korai fekvésünk talán annak is betudható, hogy másnap nagy megpróbáltatások vártak ránk. Egy „rövidke” túra után, az erdőből visszatérve következhetett a repülés. Ki így, ki úgy. Egy hölgy és én a legvadabb sikló repkedést vállaltuk, de voltak, kik csak sétarepültek, no meg egy szerencsésnek, Zaminak megadatott, hogy vezethetett is, mivel repülési engedéllyel rendelkezik. Harmadnap nem időztünk túl sokat, mivel siettünk haza. A Főiskola nem várhat, jött a hétfő!



Kollár József



Dr. Lőrincz Péter tanár úr öt éve tanított az ÁVF Pénzügytani és Számviteli Tanszékén. Tanártársai és diákjai tisztelték szerteágazó ismereteiért, szerették segítőkész és kedves személyiségeért. Úgy volt, hogy november 11-én részt vesz a Pénzügy szakirányosokkal tartandó, szakdolgozatírást előkészítő megbeszélésen. Sajnos, nem tudott eljönni, 56. életévében érte a hirtelen halál. Nagyon hiányzik... Emlékét megőrizzük.

Ez már NEM ÁLOM, valóság! ☺

ELŐKELŐ HELYEN AZ ÁVF A FELSŐOKTATÁSI RANGSORBAN!

A közgazdasági és üzleti karok hat vizsgált szempontjának átlagában – a most közzétett listán, több mint két tucat intézmény közül – a 6. helyet foglalja el az ÁVF. Az oktatói összetétel szerint a legjobb, illetve a túljelentkezések szempontjából a harmadik helyen áll intézményünk.

Helyezés	Intézménynév	Összesen	DIÁK-PERSPEKTÍVA Túljelentkezés	VÁLLALATI PERSPEKTÍVA		OTDK	AKADÉMIAI PERSPEKTÍVA	
				Nagyvállalatok véleménye	Fejvadászok véleménye		Diák-tanár arány	Oktatói összetétel
1.	Budapesti Corvinus Egyetem	4,120	1,650	4,778	4,682	5,000	5,000	3,611
2.	Pécsi Tudományegyetem	3,467	1,250	3,667	4,200	3,724	4,907	3,057
3.	Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem	3,418	4,589	3,000	4,300	2,000	4,188	2,431
4.	Szent István Egyetem (Gödöllő)	3,350	5,000	1,778	3,600	3,000	4,699	2,022
5.	Budapesti Gazdasági Főiskola	3,318	2,310	4,000	4,348	3,241	3,817	2,193
6.	Általános Vállalkozási Főiskola	3,262	4,558	1,444	3,375	1,517	3,677	5,000
7.	Miskolci Egyetem	3,153	2,130	3,000	3,550	4,379	4,635	1,224
8.	Szegedi Tudományegyetem	3,077	2,448	2,444	4,000	3,621	3,776	2,175
9.	Nemzetközi Üzleti Főiskola (IBS)	2,811	1,000	2,000	3,950	1,000	4,746	4,169
10.	Debreceni Egyetem	2,685	1,232	2,667	3,778	3,241	3,237	1,952
11.	Nyugat-magyarországi Egyetem	2,665	1,107	1,444	3,889	3,655	4,199	1,698
12.	Modern Üzleti Tudományok Főiskolája (Tatabánya)	2,502	1,558	1,556	3,688	1,241	3,233	3,736

Forrás: Heti Válasz, V. évfolyam, 41. szám, 2005. október 13., 16 oldalas melléklet a diplomák értékéről

A nyelvi lektorátus egyik angol nyelvtanára, Rády Annamária vezetésével a Főiskola néhány munkatársa 2005. július 4-10-ig Londonban töltötte szabadságát.

A Piccadilly Circus-on lévő hostelbe érve, gyorsan megtapasztaltuk a diákszállás jellemzőit. Az ifjúság csapatokban jött-ment, hangoskodott. Állandó bázisunktól tizenöt percnyi sétával eljuthattunk London főbb nevezetességeihez. Másnap meglátogattuk a Tower-t, a koronázási ékszereket és a korabeli egyenruhában őrt álló „marhahús evőket”. A Kensington Palotában Diana hercegnő kiállított ruháiban gyönyörködünk. Késő délután értünk Madame Tussauds panoptikumába. Az ügyesebbek este öt óra után fél áron juthatnak be. Mi „ügyesek” voltunk. Szerdán gyönyörű, tiszta vonattal utaztunk II. Erzsébet királynő nyári rezidenciájára Windsorbába, ahol egy középkori időutazás részesei lehettünk. A St. George kápolnában még egy gyerekkórust is sikerült meghallgatnunk. A kastély udvarán a bobbyk (londoni rendőr – a szerk.) ma még „élvezhetik” a turisták huncutságait. (A Buckingham Palotánál – megelégedve a turisták élcelődéseit – már kerítésen belül vannak.)

Visszaérkezés után a Diplomata negyed, a Soho, végül a Kínai negyed jartam végig. Különös hatással volt rám az angol építészet kavalkádja. A városon egyszerre érezhető a múlt, a jelen és a jövő hangulata. Többek a London Eye-t tekintették meg.

Csütörtökön Greenwichbe indulva, a metro állomáson az éppen érkezőket már rémült arccal „fogadták” (küldték ki és zárták össze a bejáratú rácsokat) a szolgálatban lévők. Kérdésünkre válaszolva egyik alkalmazott robbanásról, a másik elektromos zárlatról tájékoztatott. Az utazásról lemondva a „boldog tudatlanság” érzésével gyalog indultunk az üzleti negyedben lévő régi Tőzsde Palotához és az útba eső St. Paul Székesegyházhoz. A fantasztikus akusztikával rendelkező templomból egy rögtönzött orgona próba meghallgatása után, bombairadó miatt kiküldtek mindenkit. A Tőzsde Palota külső és belső megtekintése után már a buszok is leálltak. London utcáiról hirtelen eltűntek az autók és a járókelők. Üres lett a város. Csak a biztonsági őrök voltak sokan. Hideg tekintetüket, ha-

Egy különleges hét Londonban



Londonba érkezés pillanata



A Tower őre, avagy egy „marhahúsevő”



Póttagként a gombafejűek között

tározott, rövid, udvarias utasításaitak tisztas távolságból figyeltük. A különleges helyzetet felismerve, amilyen gyorsan tudtunk, a szállásra siettünk. Egy gyors ebéd és egy félórányi dőbenet után úgy döntöttünk, hogy a félelem nem győzhet le minket. Délután az itthoniaknak életjelet adva SMS-eket küldtünk, aztán ismét gyalog vettük nyakunkba a várost. A közeli St. James Parkban a mókások, a pelikánok és kis kacsák között nyugtattuk magunkat. Este a szállásunkhoz közeli pubban kivetítették a BBC adását. A bombatámadások helyszíneiről közvetítettek kegyetlenül hiteles tudósításokat. Másnap a St. Martin templomban egy gyönyörű Bach koncerten emlékeztek a terrortámadás elhunytjaira. A programot követően jól esett a templom alatti Kripta kávézóban elfogyasztott angol tea. (Kicsit morbid, de hangulatos.) Estére a diákok is elhagyták a szállást. A hostelben szinte kézzel fogható volt a csend! Szombat délelőtt a fél árbórcra eresztett nemzeti zászlóval díszített Buckingham Palotánál megnéztük a zenés őrségváltást. Ezután a napsütéses Temzén hajóztunk Greenwichbe a 0. hosszúsági fokhoz, egyszerre átlépni Keletre és Nyugatra. Már éppen megnéztük az obszervatóriumot, amikor a biztonságiak bombairadóra hivatkozva küldtek ki minket. A Tengerészeti Múzeum kiállításai után, a városba visszaérve az újjáépített 400 éves Shakespeare Színház körbe járását követően, a London Eye-ről csodáltuk a páratlan panorámát. Később a British Múzeum – építészeti remekmű – egyiptomi kiállítása és a National Gallery-ben látható Raffaello, Leonardo da Vinci és Monet képek megtekintése után kifelé jövet már utcai léggömbök, zászlók, feliratok hirdették a NOB döntését, miszerint a 2012-es olimpiát Londonban rendezik. Az emberek arcára egyszerre ült ki mosoly és bánat. Abban vélhetően gyorsan egyetértettek, hogy bármi történjék is, az élet megy tovább. Vasárnap a Hyde Park szónokainak meghallgatása után, rengeteg él-ménnyel gazdagodva indultunk haza. Jövőre újabb utazást tervezünk.

Mycon Györgyné

FIGYELEM!

SOCRATES/ERASMUS oktatói mobilitási ösztöndíj pályázható 1 fő részére a 2005/2006-os tanév tavaszi félévére a következő partnerintézményekbe:

- Fachhochschule Oldenburg/Ostfriesland/Wilhelmshaven (Emden), <http://www.fh-oow.de>
- Fachhochschule Oldenburg/Ostfriesland/Wilhelmshaven (Wilhelmshaven) <http://www.fh-oow.de>
- Fachhochschule Ludwigshafen <http://fh-ludwigshafen.de>
- Berufshochschule Mosbach <http://www.ba-mosbach.de>
- Kymenlaakso Polytechnic <http://www.kyamk.fi>
- Turku Polytechnic <http://www.turkuamk.fi>
- Vaasa polytechnic <http://www.puv.fi>
- Herning Institute of Business administration and Technology <http://www.hih.dk>

Az oktatás időtartama 8 óra (vagy 5 nap). Célja a partnerintézmény tanrendjének megfelelő szemináriumok, előadások tartása.

Pályázhat minden teljes- és részmunkaidős, illetve óraadó oktató. A pályázatok benyújtási határideje: 2005. november 30.

További információ és pályázati űrlap kérhető a Nemzetközi Ügyek Irodájában Novák Mária nemzetközi koordinátortól személyesen a 408-as szobában, illetve telefonon a 381-8117-es számon, vagy e-mailben a novak.maria@villanyi.avf.hu címen.

Novák Mária
nemzetközi koordinátor

Meghívást kaptunk a Vaasa Polytechnic nemzetközi igazgatóságától, látogassunk el hozzájuk ősszel. Tavaly mi fogadtunk egy finn kollégát, ezt viszonzandó invitálták minket főiskolájukra. Szeptember 28-án dr. Vastagh Pál főigazgató úrral repülőgépre szálltunk, hogy aztán meg se álljunk a vaasai reptérig, ahol este hétkor majd várnak minket, és kezdetét veszi a hivatalos program.

Az Általános Vállalkozási Főiskola és a Vaasa Polytechnic 2000 óta működik együtt. A két iskola oktatási profilja hasonló. Kézenfekvő volt tehát, hogy kölcsönösen fogadjuk egymás hallgatóit, akik az Erasmus mobilitási program keretében egy-egy félévet angol nyelven a partnerintézményben teljesíthetnek. Az érdeklődő oktatók rövidtávú (8 tanóra) mobilitásra utazhatnak ugyanide.

De térjünk vissza a látogatásra. Este hét óra helyett hajnali egykor kászálódunk elő a repülőgépből Vaasában, és az aznapi programból nem lett semmi, csak egy rövid éjszakai autókázás a kisvárosban. Másnap viszont mindent bepótoltunk, szerencsére a tárgyalások közé sikerült beszúrjunk egy kis városnézést, sétát a gyönyörű őszi napsütésben.

Finn kollégáinkkal megállapodtunk abban, hogy folytatjuk az együttműködést az Erasmus programban, és megújítottuk az erre vonatkozó szerződésünket. A következő tan-

Vaasai kaland,

avagy a finnországi intézménylátogatás története



Szökőkút Vaasa főterén

évben tehát újabb két hallgatónak lesz lehetősége, hogy a Vaasa Polytechnic cserediákjaként egy szemesztert Finnországban töltsön. A Leonardo da Vinci program szervezésében is felajánlották segítségüket, mivel a régió kis- és középvállalkozásai remek lehetőséget biztosíthatnak szakmai gyakorlatukat külföldön teljesíteni kívánó diákjaink számára.

Vaasa kedves városa, körülbelül hatvanezer fős népességgel, melynek egyötöde diák. Igazi egyetemi városról van szó. A világ minden részéből érkeznek ide cserehallgatók, akik a nagyvárosi nyüzsgés után eleinte néha furcsának találják a kisvárosi nyugalmat, de hamarosan megszeretik, és legszívesebben tovább maradnának.

Látogatásunk baráti légkörben, és eredményesen folyt. Reméljük, a jövőben a két intézmény együttműködése újabb nemzetközi tevékenységekre is kiterjed. Szeretnénk, ha a közös munkába minél több hallgatót és oktatót is bevonhatnánk.

Kellemes volt megismerkedni finn kollégáinkkal, és ha csak rövid időre is, de eljutni a Botteni-öböl partjára, ahol azt mondják, mindig fúj a szél. Most is fúj. De máshol még nem láttam az ősznek ilyen színpalettáját felvonulni. Bárcsak hallgató lennék...

Novák Mária
nemzetközi koordinátor

A szakmai gyakorlatomat már kezdetektől fogva külföldre terveztem. A rengeteg utánajárásnak és befektetett energiának végül az lett az eredménye, hogy magánszervezésben sikerült egy német multinacionális vállalatnál két hónapra elhelyezkednem.

Ami a munkámat illeti, bizony három hét lett ahhoz, hogy belerázódjak és felvegyem a németek hihetetlen munkatempóját. A munkatársaim meglepően kedvesek és segítőkészek, azonban még így is rengetegszer szembesülök a bürokrácia okozta problémákkal. A munkamoráljuk valóban olyan, mint azt otthon még az indulásom előtt leírták. Precízek, pontosak, és habár nagy a nyomás rajtuk, lehet hogy pont ennek köszönhetően teljesítenek olyan jól. Némi időt a diplomamunkámnak is tudok szánni, néha el-el tudok kapni egy igazgatót pár percre, hogy válaszoljanak a kérdéseimre, és ha kevés idejük is van rám, azért nagyon segítőkészek.

A munka és a szakdolgozatírás mellett persze szakítok némi időt a kultúrálódásra és a kikapcsolódásra is.

Még augusztusban részt vettem az Ifjúsági Világtalálkozón, ahol több mint nyolcszázeken gyűltünk össze. Életemben nem láttam együtt ennyi embert, és olyan élményben részesülhettem, ami nem minden nap esik meg az emberrel.

Szakmai gyakorlat Düsseldorfban



„Mögöttem a Kölni Dóm”

Igyekeztem kihasználni az időt, és körülnézni egy kicsit az Észak Rajna Westfaliai vidéken. Ellátogattam Kölnbe, megnéztem a híres Kölni dómot, ami véleményem szerint indulhatna a világ hét csodája címért, mert hihetetlen, hogy mekkora és mennyire gyönyörű. Ellátogattam Neandervölgybe, hogy némi bepillantást nyerjek az evolúció folyamatába, és megnézzem őseink több ezer éves maradványait. Voltam Wuppertalban, itt található – tudomásom sze-

rint – Európa egyetlen függővasútja. Utaztam is rajta, bár bevallom őszintén, hogy a tériszönyomnak köszönhetően nem volt túl kellemes élmény, így a továbbiakban inkább csak biztos talajról figyeltem, ahogyan a lebegő metrók átsuhannak a város felett. Nemrég tettem látogatást Aachenbe, Essenbe és Duisburgba. Aachen olyan, mint egy ékszerdoboz a dómjaival és a szűk XVI-XVII. századi utcáival, Essen és Duisburg pedig le sem tagadhatnák, hogy ipari városok, de mindkét városnak megvan a maga szépsége.

Düsseldorfban lakom, így valamennyi fontos látnivalóját és múzeumát körbejártam. Egy igen dinamikus és gyors ütemben fejlődő vidék, ugyanakkor a kulturális örökséget is sikerült megőriznie. A város Németország egyik modern építészeti és divatközpontja, rengeteg fesztiválnak és eseménynek ad otthont.

A szakmai gyakorlat külföldön egy igen pozitív és meghatározó élmény. Jó alkalom arra, hogy az ember nemzetközi kapcsolatokra tegyen szert, valamint más kultúrákkal is szélesítesse látáskörét. Ma már rengeteg lehetősége van a diákoknak arra, hogy egy pár hónapra, esetleg fél évre el tudjanak helyezkedni egy külföldi vállalatnál, és ezeket az alkalmakat kár lenne kihagyni.

Búza B. Virág

Vatai Gabriella

VSZNY/IV.

**Tizenháromszoros válogatott.
Magyar bajnok.
Magyar kupagyőztes.
A hazai röplabdázás egyik
sikeres sportolója
Vatai Gabriella,
Főiskolánk hallgatója.**

Hogyan indult a röplabdás pályafutásod?

Kecskeméten születtem, ott jártam általános iskolába. Amikor ötödikben bekerültem a nyolcosztályos gimibe, akkor kezdtem el röplabdázni. Szép lassan bejutottam a városi korosztályos csapatba, és mire tizenöt éves lettem, felkerültem a helyi felnőtt csapatba. Jól szerepeltem, így onnan egyenes út vezetett az országos vérkeringésbe. Amikor leérettségiztem, mindenféleképpen tovább akartam tanulni, és Pest volt az a hely, ahol az iskola mellett volt röplabda-lehetőség. Így kerültem a Vasasba és ide, az ÁVF-re.

Miért pont az ÁVF?

Mindenképpen főiskolára szerettem volna járni, mert úgy gondoltam, hogy a sport mellett csak ezt lehet elvégezni. Inkább matekos, reál beállítottságú vagyok, így ilyen sulit kerestem. Az ÁVF-re is emiatt jelentkeztem, és szerencsére a pontszámom is elegendő volt. **A tanáraid hogy állnak hozzá a versenyek és edzések miatti hiányzásaidhoz?**

Igazság szerint három évig nem hangoztattam, hogy elég komoly szinten és versenyszerűen sportolok, és próbáltam így megoldani. Volt olyan tanszék, amelyiknek hoztam az igazolást, hogy a válogatottal EB-selejtezőre készülünk, amire azt mondták, hogy munkáltatói igazolást nem fogadhatnak el. Ebből volt egy kis probléma, de végül megoldódott. A tanárim pedig általában nem is tudnak az egésztől.

Mit teszel a sportsikereidért?

Megpróbálok minden edzésen részt venni, de főként a fontosabb versenyek előtt – ez sokszor azonban annak a rovására megy, hogy nem tudok az előadásokra bejönni. A csapatban igyekszem meghatározó szerepet betölteni, a társaimnak segíteni. Már három éve sportolok Főiskola mellett, ezért a most továbbtanuló csapattársaimat saját tapasztalataimmal is próbálok segíteni.

Van valami egyéni módszered a versenyekre való felkészülésre?

Tudni kell rólam, hogy röplabdás körökben úgy ismernek engem, hogy „akinek olyan nagy szája van”. A posztomból kifolyólag más színű mezben vagyok, ezért feltűnő, hogy valaki ott ugrabugrál. Egyébként is alacsonyabb vagyok, mint a többiek, ezért próbá-

lom magam úgy beleélni a játékba, hogy hangozom dumálok, irányítom a csapattársaimat, látványosan örülök a pontoknak. Ha valaki lelkiileg bizonytalan a csapatból, akkor sokat beszélgetek vele. Magamra nézve nincs különösebb taktikám, talán csak annyi, hogy minden meccs előtt megeszem egy csokit... Ez a szerencsecsoki egyfajta babona. Általában pedig minden edzésre megpróbálom magam „odatenni”, és ez elég kell legyen.

Gyakran szerepsz a médiában. Ezt hogy éled meg, illetve a környezetet miként viszonyul hozzá?

Először nagyon szokatlan volt. Akkor kezdődött el, amikor a Vasasba felkerültem, hiszen az jobban a figyelem középpontjában van, mint a kecskeméti csapat. Főleg a csa-



A csapatsikernél csak a csapat öröme nagyobb!

ládómon láttam a hatást, mert eleinte állandóan jöttek a telefonok, hogy láttak a tévében, olvastak az újságban. Most, hogy ez már egyre többször fordul elő, lecsillapodott a visszajelzések gyakorisága is. Ettől függetlenül büszkének számok rám, és én is örülök a lehetőségnek. A családon kívül is úgy veszem észre, hogy mindenki örül neki. Van egy röplabdás újság, a Volley magazin, aminek az egyik korai számába készítettek velem egy interjút, a csapattársaim pedig velem együtt örültek. A negatív visszajelzésekkel igyekszem nem foglalkozni. Próbálok arra fogni, hogy ezeket az irigység motiválja.

A sport mellett mire jut még idő?

Szerencsére nyugodt kapcsolatban élek, így nem kell az ismerkedésre időt szakítanom. Otthon élem a kis életemet, vezetem a háztartást. Hétfőgőz, ha nincs meccs, megpróbálok kikapcsolódni, moziba menni. Igyek-



szem Kecskemétre is hazajárni, de ez sajnos ritka.

Ha jól hallottam, már a nászútra készülsz. Erről mit tudhatunk?

Ez még messze van. Majd ha a kedvesem is lediplomázik, akkor utána szeretnénk összeházasodni. Megbeszéltük, hogy Mexikóba megyünk, mert ott vannak rokonok.

A röplabdás sikereid okát már említetted. Mit teszel az ÁVF-es eredményeidért?

Igyekszem minél több előadáson és gyakorlaton résztvenni. Próbálok rajtuk minél jobban figyelni, hogy otthon kevesebb energiát kelljen a megértésre fordítanom. A vizsgákra pedig elég lelkiismeretesen fel szoktam

készülni, mert a sportból adódóan maximumlista vagyok.

Papp-Kuster Ádám

NÉVJEGY

KEDVENCEK

Könyv: „olvasásra nem nagyon jut időm...”

Film: Szép remények

Zene: meccsek előtt rockzene, hogy felpörgessen

Étel: töltött káposzta, pacalpörkölt

Legjobb tulajdonságom:

nyitottság az emberek felé

Legrosszabb tulajdonságom:

sértődékenység, néha hisztis vagyok

Ami elbűvöl:

ha valaki céltudatosan éli az életét

Amit ki nem állhatok:

a céltalanul bolyongókat



Zvolenszky Márta

Pénzügytani és Számviteli Tanszék

Lányával együtt ült az egyetem iskolapadjába. A Főiskola alapításakor négy tanszék ügyintézőjeként tevékenykedett. Végül a Pénzügytani és Számviteli Tanszékhez maradt „hűségese”. Főiskolánk ÁVF-díjas munkatársa: Zvolenszky Márta

Meglepetésként érte, hogy ÁVF-díjas munkatárs lett?

Igen, és nagyon örültem neki. Annyira váratlanul ért a díj híre, hogy először nem is értettem mivel érdemelhettem ki. Aztán eszembe jutottak az ÁVF történetének első idői, amikor még négy tanszék ügyintézője voltam. Nem volt egyszerű feladat, de nagyon élveztem. Később, ahogy egyre több hallgatónk lett, és bővült a tanári kar, a tanszékek is sorban „leváltak” rólam, és végül a Pénzügytani és Számviteli Tanszék ügyeinek intézése maradt meg munkámként. Visszatérve a díjra, remélem, még sok érdemes kollégám elnyerheti, hiszen a Főiskola sikere sok-sok lelkiismeretes tanár és munkatárs munkájának eredménye.

Ha jól tudom, nemrégiben szerzett diplomát a Műegyetemen. Miért tartotta fontosnak, hogy most szerezen felsőfokú végzettséget?

Mert életkor ide vagy oda, a mai világban tanulni kell! Fontosnak tartottam, hogy a középiskolai szintnél magasabb tudást, műveltséget szerezzek. Későn, 49 éves koromban kezdtem el az egyetemre járni, de ennek is megvan a története. Már 16 évesen, az általános iskola, illetve a kétéves gyors- és gépiró iskola elvégzése után dolgozni kezdtem, és a középiskolát is esti képzés keretében, munka mellett végeztem el. Így a későbbiekben inkább a munka játszotta a főszerepet az életemben, és háttérbe szorult a továbbtanulás. Csakhogy ezután a Műegyetemen kezdtem el dolgozni ügyintézőként, és amikor a lányomat felvették a vegyészmérnöki szakra, eldöntöttem, én is szerzek egy felsőfokú végzettséget! Nem volt könnyű elvégezni a műszaki szakoktatói képzést, de amikor időközben átjöttem az ÁVF-re, itt is támogattak, engedtek tanulni. Ez erőt adott, hogy a magamnak kitűzött célt teljesíteni tudjam.

Mi az, amit a Pénzügytani és Számviteli Tanszék ügyintézőjeként legjobban szeret munkájában?

Változatos! Többek között egy kicsit gazdasági munkát is kell végezni, egy kicsit személyzeti munkát is. Egyszerre foglalkozom a tanárokkal és a hallgatókkal is. Abszolút nem monoton a munkám, folyamatos figyelmet igényel. Persze néha lankad a figyelmem, és érzem, hogy nem az igazi a teljesítményem, de azt hiszem, csak az hibázhat, aki dolgozik. Ezekből a saját magam által észrevett kisebb tévesztésekből pedig mindig igyekszem levonni a tanulságot.

Kollégái szerint jó szervező, és nagyszerűen kezeli a konfliktusokat. Ez rutin, vagy meg lehet tanulni az emberekkel való bánásmódot?

Örülök, ha ez a vélemény rólam, én sokkal kritikusabb vagyok magammal szemben. Néha talán hevesebb vagyok, mint ahogy azt a helyzet kívánná. Az évek során azonban úgy érzem, sokkal toleránsabb lettem, és igyekszem magam beleélni annak a helyzetébe, akivel épp foglalkozom, legyen ő egy tanszéki tanár vagy egy hallgató.

Ha jól tudom, szeret számítógépen dolgozni, játszani. Mióta tart ez a hobbi?

Néhány éve. Azonban tudni kell, hogy nem iskolában vagy tanfolyamon tanultam meg kezelni a számítógépet. Még a Műegyetemen



A szeretett trabi

leültettek egy gép elé, és azt mondták: „Ezt a gépet most vettük, ez a jövő, tanuld meg kezelni!” Én pedig a saját hibáimon tanulva kezdtem ismerkedni a „jövövel”. Mivel akkor még csak angol nyelvű menürendszer volt, sokszor csak nyomtam egy „Yes”-t, és töröltem több oldalnyi anyagot! Így aztán keservesen, de alaposan megtanultam mindent. A munka mellett mostanában gyakran látogatom az ÁVF honlapját is. Nagyon érdekes a hallgatói fórum is, és mindig figyelemmel kísérem a legfrissebb információkat. **Azt mondják, lányával úgy hasonlítanak egymásra, mint két tojás. Így van ez a belső tulajdonságaikkal is?**

Azt hiszem, igen. Régóta élünk ketten a lányommal, és nagyon harmonikus a kapcsolatunk. Persze, mint minden családban, nálunk is vannak veszekedések, mert – még ha nem is mindig fogadja meg – anyai tanácsaimat mindig fontosnak tartom közölni vele. A legfontosabb kérdésekben egyetértünk. Már a barátaim is mondták, hogy irigylésre

méltó a köztünk lévő anya-lánya kapcsolat. Nagyon büszke vagyok rá, hiszen idén diplomázik.

Hova bújnik el, ha megunja a Tanszéki nyüzsgést?

Leginkább az otthonunkba, a kis kuckóunkba. Azonban ha természetre vágyom, akkor elutazunk Vecsésre, ahol van egy kis házunk. Ott egy másik munka vár rám: a kertészkedés. Viszont csönd, nyugalom, béke vesz minket körül. Mivel ez a város nekem már egyre nyüzsgőbb, és egyre kevesebb itt a zöld. Nagy tervem, hogy nyugdíjas éveimet ebben a kis idilli környezetben töltsöm.

Mivel nagy állatbarát híreben áll, gondolom ott is vannak házi kedvencei...

Sajnos nem, a vecsési házban nincs állandó lakó, aki az állatokról gondoskodna. Azonban itt, Budapesten van egy kutyánk, ő a legújabb szerzemény. Januárban találtuk ezt a welsh terriert. Szerintem ez a legmakacsabb, legönfejtőbb állat a világon! És imádjuk. Eddig is volt állatunk, persze legtöbbször a gyermekem miatt. Kutyánk már kettő volt, de cicát, hörcsögöt, nyulat és papagájt is tartottunk. Ahogy nőtt a gyerekem, úgy lett egyre nagyobb méretű az aktuális házi kedvenc is. ☺

Mi az amit a legjobban szeret az ÁVF-en?

Sokan nem veszik észre, vagy nem is figyelnek rá, de ez a Főiskola egy nagy család. Persze itt is vannak néha problémák, de mi ÁVF-esek foglalkozunk, törődünk egymással. Nemrég visszalátogattam a Műegyetemre, és rákérdeztem egy esetre, amelyről külsősként hallottam. A volt kollégám, aki ott dolgozik, semmit nem hallott az ügyről. Ez az ÁVF-en nehezen fordulhatna elő. Én nagyon szeretem ezt az egyre bővülő kis családot. Éppen ezért fontos, hogy odafigyeljünk a másokra, törődjünk egymással!

Váraljai Virág

NÉVJEGY

KEDVENCEK:

Könyv: Emily Brontë: Üvöltő szelek

Film: Micsoda nő!

Zene: Beatles

Étel: sertéspörkölt nokedlivel

Időtöltés: úszás

Legjobb tulajdonságom:

kitartó

Legrosszabb tulajdonságom:

hirtelenség

Ami elbűvöl:

őszinteség, nyíltság, határozottság

Amit ki nem állhatok:

kétszínűség, köpönyegforgatás

Pipishegy, nem csak pipiknek!



A szokásos őszi csapatépítőn jártunk, de ezúttal Pipishegyen! Erről a beszámolót a Belsőségek rovatunkban olvashatod.

Egyik este játszottunk, s megszállt minket az ihlet!

◆ Virágok:

Ment a hűtlen nehéz fejjel, mert hibát követett el.
Legénybúcsú volt az este, s fiúkhöz húzott a teste.
Másnap fejét falba verte, vigaszát az utcán lelte.
Elment egy bárba, a Capellába,
Ahol menyasszonyát szomorkodni látta.
S kérdezte: „Miért sírsz drága?”
Mert nem tudom, a vendégek mit ennének.
A legmegfelelőbbek a rózsaszín marcipánszívek lennének!

Volt egyszer egy vicces mese,
Ahol lótifuti volt a vándorvese.
Krampampulis reggelen
Basszuskuls! – kiáltott hirtelen,
Triumvirátussal küzdött a lócitrom ellen.
Közben vignettával fiftyfiritty esett a szemébe,
S halálugrással zúgott a mélybe!

◆ Szíszkók:

Ment a hűtlen nehéz fejjel, mert hibát követett el.
Tudta jól, hogy Ő már nem kell. Szomorú volt a Szamos úr, hogy terméke már a piacon nem úr.
A kék rózsaszín lett, mert a T-Mobile előntötte az étert. Az emberek rendre csak rózsaszín termékeket vettek, s már a koncertek is berózsaszínedtek. Eltűnt a jó öreg piros-kék, s többi termék sem ment már úgy, mint rég. A marcipángyárosnak jött az ihlet, amivel új szerződések köthet. Boldogabb már Szamos úr, kitalálta, hogy mi lehetne új. A legmegfelelőbbek a rózsaszín marcipánszívek lennének.

Fiftyfiritty, Krampampuli és Lótifuti közös triumvirátust alakítottak, hogy minél több vignettát gyűjtsenek. De basszuskuls, Lótifutinak kiújult a vándorveseje, amikor halálugrást hajtott végre. A barátai már tudták, hogy csak egy megoldás van, a lócitromos borogatás. Ezért lócitrom túrara indultak, és annyit találtak, hogy még boltot is nyitottak. Itt van a sarkon, nézz be te is vándorvese prevencióra!

Összegyűjtötte: Ignác Szilvia

夢

A kínaiak
így „álmodnak” ©

Emberes (HR-es) vers

Egyszer lesz egy remek helyem,
Melyben ezeket kereshetek.
Eme emberek teremtette remek helyen
Embereket vehetek fel.
Emellett kellemesen kereshetek,
Fenekem egyre kerekesebb,
Mert egeremet ezerral tekergetem.
De nem vetek meg egy kellemes csevelet sem,
Melyben eszemet fejleszthetem.
Kedves embereket leteremthetek,
Kellemetleneket megszerethetek.
Elemezgetek terveket,
S keretet teremthetek.
Edzhetem eszemet terebben,
Testemet meg terepen, Brekkeke-megyeren.
Felettesemmel teljesen egy mederben evezek,
Keresztbe nem teszek, mert elveket szeghetek.
Keresetem felveszem,
Kenyerem megveszem,
Ezek mellett
Gyermekemet nevelgetem.

Elkövették a HR szakirányos hallgatók

Diós álom

Hozzávalók:

A tésztaához:
20 dkg RAMA
margarin
30 dkg liszt
10 dkg porcukor
2 dkg sütőpor
2 dl tej
Citromhéj
Vaníliás cukor
A töltelékhez:
10 dkg darált dió
10 dkg cukor
Lekvár (ízlés szerint)
5 dkg olvasztott csokoládé



Elkészítés:

Az anyagokat összegyűrjük, és három részre osztjuk. A felosztott tésztákat kinyújtjuk, majd az első lapot megszurkáljuk, lekvárral megkenjük, majd a dió- és cukorkeverék felét elegyítjük. A következő lapot az első tészta tára helyezzük, és a műveletet megismételjük. A harmadik lapot a másodikra tesszük, megszurkáljuk, és az egymásra rakott tésztát 180°C-on 25 percig sütjük. Kihülés után az olvasztott csokoládét egyenletesen rákenjük a tészta tára, és tetszés szerint szeleteljük. Több lapot is egymásra tehetünk, így magasabb süteményt kaphatunk.

Ajánlott ital: édes fehérbor – Tokaji Aszú 6 puttonyos 1996. Dobogó Pincészet.

Gyűjtötte: Farkas Eszter
Forrás: Magyar konyha

Marketingoktatási anyag



- Látsz egy fantasztikus lányt egy partin. Odamész hozzá, és azt mondod: „Fantasztikus vagyok az ágyban”. Ez a **Direct Marketing**.
- Látsz egy fantasztikus lányt egy partin. Odamész hozzá és megszerzed a telefonszámát. Másnap felhívod, és azt mondod: „Szia, fantasztikus vagyok az ágyban”. Ez a **Telemarketing**.
- Barátaiddal vagy egy partin és meglátsz egy fantasztikus lányt. Egyik barátod odamegy hozzá és rád mutatva így szól: „Ő fantasztikus az ágyban”. Ez a **Reklám**.
- Látsz egy fantasztikus lányt egy partin. Főállás, megigazítod a nyakkendődet, odamész hozzá és töltesz neki egy italt. Kinyitod neki az ajtót, fölveszed neki a táskáját, miután ő elejtette. Felajánlod, hogy hazaviszed, majd ezt mondod: „Mellesleg fantasztikus vagyok az ágyban”. Ez a **Public Relations (PR)**.
- Beülsz az autóba, lassan haladsz a városban és a nyitott ablakon át minden járókelőnek odakiáltod: „Fantasztikus vagyok az ágyban”. Ez a **Spam (kéretlen reklámküldemény)**.
- Látsz egy fantasztikus lányt egy partin. Ő odamegy hozzád és így szól: „Hallom, fantasztikus vagy az ágyban”. Ez a **Brand Recognition (márkafelismerés)**.
- És ha az aktus után azt mondja: „Hááát, tényleg fantasztikus vagy az ágyban”. **Akkor az a vásárlói elégedettség**.
- És ha hozzád megy, akkor az a **márkahűség!**

Gyűjtötte: Minkó Melinda
Forrás: Internet



NE HAGYJUK, HOGY TESTÜNK TÉLI ÁLMOT ALUDJON!



Hideg, nyirkos, sötét – sok embert igen kellemetlenül érintenek a hideg téli hónapok. Ebben az évszakban a test és a lélek egyaránt érzékenyebb.

A tél a pihenés ideje: így gondoskodott a természet a növényekről és az állatokról. Velük ellentétben a modern kor emberének kevés lehetősége nyílik téli pihenő igénybevételére. Mindenki tehet azonban valamit azért, hogy egészségesen és fitten vészelje át a hideg hónapokat.

Télen is időt kell szakítani a mozgásra a friss levegőn. Egy kiadós, legalább napi húsz perces séta fellendíti a vérkeringést, erősíti az ellenállóképeséget, és segít a lelki hullámvölgyek ellensúlyozásában. Fontos, hogy az időjárásnak megfelelően öltözzünk fel. A legnagyobb sportcégek áru kínálata is számtalan lehetőséget kínál. Szinte minden sporthoz remek ruhák készülnek, mindig a legújabb technológiával. Az alaptétel: lehet, hogy furcsa, de különösen a téli spor-

tokhoz, nem a pamut a legjobb választás. A pamutruhák az izzadságot felveszik ugyan, de nem párologtatják el, ettől egyre nehezebbé válnak. Bőrünk a nedves közegben nem érzi túl jól magát, még könnyen meg is fázhatunk. Szintén nem szerencsés szabadidőruhából túl sokat felvenni, mert ezzel csak azt érjük el, hogy sok felesleges kilót cipelünk, és mozdulni is alig bírunk. A sportruhák gyártói erre is gondoltak, szinte minden kollekció fontos tulajdonsága a kis súly. Ezek a ruhák általában speciális varrással készülnek, olyan anyagokból, amelyek az esőt nem engedik át, az izzadság viszont könnyedén távozik belőlük. A meleg megtartásáért általában a levegőcellás vagy thermoanyagok felelnek. Van olyan megoldás is, amely szerkezete és szabása miatt légrést hoz létre a test és a ruha között, amely így meleg levegővel szigetel. Ezek a termékek segítenek a test ideális, kb. 37 °C-os hőmérsékleten tartásában. Akik azonban kevésbé szeretik a szabad levegőt, azok nyitott ablaknál végezhetnek torna gyakorlatokat. Minden reggel tíz perc mozgás, amíg jól kiizzadunk, majd irány a zuhany, és fitten indulhatunk neki a napnak.

Jámor Beatrix

Forrás: www.sulinet.hu; www.nlc.hu

KIS FOCI TÖRTÉNELEM

Ez a sport is, mint sok más egyéb, a kínai néphez vezethető vissza. Kr.e. 2000 körül Huang-ti császár használta először katonái erőnléti és gyorsasági képeiségeinek fejlesztésére. Az akkori elnevelést „elnevelés”. A játék rövid időn belül Japánban is megjelent, Japánban „kemari” néven jelent meg a játékot, de célja már a tét. Legközelebb a középkorban találkozhattunk játékcoci jelentése misztikus volt, ami annyit tett, hogy kiűz. Érdekes, hogy a játékot 1314-ben betiltották pogány ereszárt pályán játszott játék, melynek neve: „firezei calcio”. kaput sátrak helyettesítették, amik várakat szimbolizáltak, és mellettük folyamatos zeneszó kísérete a játékot. Akit bővebben érdekel a téma, látogasson el a <http://www.sulinet.hu>-ra!



vezése (csu-küh) magyarrá lefordítva annyit tesz, „rúgni- ahol csak a nemesi származású emberek vehettek részt rajta. módosult, itt a labda minél tovább levegőben tartása volt kal Anglia és Franciaország területein. E két országban a zék az ártó szellemet a faluból egy borlabda formájában. dete miatt, de ekkoriban megjelent egy nagyon hasonló. Ezt a játékot két huszonhét főből álló csapat játszotta. A Zamecsnik Balázs

VÉDŐBESZÉD

A FOCIÉRT

Be kell mutatnom a futballt, hogy megtudjátok, miért érdemes mindenkinek ezt a sportot űzni, de, ezt sajnos nem tudom megtenni, csak elmondani, miért jó nekem és miért jött be.

Kicsi korom óta óriási a mozgásigényem, ezért számos sportágban kipróbáltam már magam (sakktól a triatlonig), keresve az igazit. Gyakorlatilag a futball kicsi korom óta meghatározza az életem. A pályán igazán szabadnak érezheted magad, eltűnnek a hétköznapi problémák, a számos megoldatlan feladat, a vizsgák előtti stressz hirtelen semmisé válik arra a kis időre, míg rúgom a bőrt. Számtalan embert, mint utólag kiderült, jó barátot köszönhetek a labdarúgásnak, mivel folyamatosan rengeteg érdekes futballrajongóval találkozom. Nem számít, hogy a csapattársad idősebb vagy fiatalabb nálad! Egyszerűen a kor nem számít, mikor a pályán vagy. A pálya, hát igen, lehet ez a profin megépített füves és műfüves, vagy éppen a négy lehajított iskolatáskából kialakított kapu, az érzés ugyanaz, ha a parkban játszol, vagy ha negyvenezer néző előtt a Puskás Ferenc Stadionban. Fiataloknak remek állóképességet ad, és fejleszt a koordinációs és a helyzetfelismerő képességet is, rengeteg szülő ezért viszi kis gyermekét a pályára, a mozgásigény leküzdése mellett. Valószínűleg úgysem tudom meggyőzni azokat, akik más labdajátékokért vannak oda vagy éppen a négy keréken száguldó autócsodáért, de bátran állíthatom, hogy ennek a sportágnak van a legnagyobb szurkolótábor a országban és a világon egyaránt.

Tem Dániel
ÜK/N/I.

SPORTRIPORTEREINK
MONDTÁK... ☺

1. Azt kell mondanom, amit már Dobó István is mondott 1566-ban az egrí vár védeése közben: feljöttek a törökök.
2. Tipikus svéd kapus: beállt a kapuba, s véd.
3. Mint egy robogó, odakúszik.
4. A gól nélküli döntetlen végeredménye nulla-nulla.
5. A pálya nem esik messze a stadiontól.
6. És most huszonkettes számmal beállt a huszonkettes játékos.
7. De nagy gólt löttél Preisinger! Mondhatnám, hogy ez a Bélák napja, de hát ő nem is Béla, hanem Sándor!
8. Dzurják a felső sarokba gurított.
9. Tizenegyes, érdekes döntés. De lássuk csak az argentinok újabb támadást vezetnek, szinte lekopírozzák az előző akciót és tizenegyes újra! Azaz bocsánat, az előző ismétlése volt!
10. Nem mondom a játékos nevét, mert nem látom mi van a hátára írva!
11. A Vasas kapusa, Kakas dobja ki a labdát, amely a Farkashoz kerül, aki jól passzol Nyúlhoz. Ha hozzáteszem, hogy a játékvezető Maczkó, akkor itt az egész állatker!
12. Zidane eltéveszthetetlen stílusban kezeli a labdát. Hoppá, most látom, ez nem is Zidane.
13. És most, itt jön a magyar zászló! A felső szín piros, a középső fehér, az alsót nem látom!

+1. Az állás 11:11 a Fotex javára.

Gyűjtötte: Ignác Szilvia
és Pintér Csilla
Forrás: Internet

Ikszikszí 9

ÁLMAIM

A mondások általában beigazolódnak. De ugyanez történik, ha azt állítják, hogy „Az álmok egyszer valóra válnak?” Ki tudja. Mindenesetre érdemes tervezni, tudatosnak lenni, s talán akkor könnyebben találhatjuk meg az ideális munkahelyet. De sajnos mindig kell kísérje ezt az álmodozást kemény munka, sok áldozat és harc, így a munkahely, ahová a Főiskola után kerülünk, nagy valószínűséggel nem lesz álmaink munkahelye... De ezt nem is ragozom tovább, hiszen úton-útfélen ezt hallhatjuk az idősebbektől. Én mindenesetre nem szeretnék külföldön dolgozni, ellentétben sok korosztálybeli barátommal, ismerőssel. Én azt gondolom, hogy annyira sok tehetséges, értékes embert „vesztettünk el” évtizedek során, (persze



„Egzotikus szigeten éldegélek, kókusztejet szűrösölve egy fűszoknyás lány köldökéből”

„Fiam, neked tetszik a kertészkedés!” – állott elém apukám, mikor tíz éves voltam, megpróbálva szembesíteni álmaink állásával. Aztán későbbi tőri tanárom, tenyéjírás közben afféle büszke kisiparosnak képzelte el, merthogy ez engem szórakoztat. Meggyőztem, hogy nem ért hozzám, és megbeszéltük, hogy életművész leszek. Hívjuk, mondjuk kulturális antropológusnak. Egzotikus szigeten éldegélek, kókusztejet szűrösölve egy fűszoknyás lány köldökéből, közben fél füllel tanulmányozva a helyi kultúra és az otthoni kultúrálatlanság esetleges összecsengéseit. Két év, egyenlő egy könyv. Utazás a következő szigetre, kókusztej, tánc, harmónia, kókusztej megtűtálása, hiányzik a „telefon-érzés”. Nem ez sem az. Irány haza.

Most nemzetközi kapcsolatokat tanulok. Az Európai Parlamentben kb. tíz ezret kapok euróban alapjuttatásként, mert az vagyok aki. Aztán feljebb lépek a kis szükséglet-piramison és már nem jó ez sem. Tanítani akarok. Kisgyerekeket nagyon messze, nagyon hasznos dolgokra. Meg persze tanulni cserébe tőlük. Hogy mi a fontos, mi nem. Ha ezt tudom, minden munka lehet tökéletes, eszményi. Addig félek, bármelyik csak ideig-óráig az.

Juhász Tamás
NK/N/III.

„Természetesen csak olyan munkakörben dolgoznék, amit szeretek is csinálni.”

Számomra az ideális munkahely azt jelentené, hogy egy multinacionális cégnél dolgozom, mint marketingigazgató. Úgy gondolom

a vezető pozíció egy szuper pénzkereseti lehetőség a mai világban.

Szeretném, ha ezzel a munkával járhatna akár egy szolgálati autó, amit bármikor használhatok. Persze ezen kívül szeretnék sok emberrel és csapatban dolgozni, különböző feladatokat elvégezni, nem egyféle, monoton munkát letenni az asztalra nap, mint nap. Szerintem sokkal jobb és élvezetesebb a munka, ha azt egy csapat hajtja végre, s én akkor lennék boldog, ha ennek a csapatnak lennék a vezetője. Természetesen csak olyan munkakörben dolgoznék, amit szeretek is csinálni. Az vallom, hogy egy ember azt a munkát végezze, amit szeret, csak így van értelme mindennek. Azzal foglalkozzunk, amit tudunk és szeretünk!

Olajos Kitti
RSZ/N/I.

„Már régebben eldöntöttem, hogy külföldön fogok dolgozni...”

Álmaink munkahelyét külföldön képzelem el, egy dél-európai mediterrán országban. Talán Spanyolország áll hozzám a legközelebb, hiszen ott nagyon vendégszeretők az emberek. Ezért terveim között van, hogy a spanyol nyelvet választom majd második nyelvéként, az angol után. Már régebben eldöntöttem, hogy külföldön fogok dolgozni, éppen ezért jelentkeztem a Főiskola Nemzetközi Kapcsolatok szakára. Többek között azért szeretnék Spanyolországban élni és dolgozni, mert az időjárás kitűnő, főleg az „egy pulcsis telek” vonzanak, és az ott élő embereket nagyon barátságosnak és kedvesnek tartom. Álmaink szerint talán a mezőgazdaság az a terület, ahol a legszívesebben dolgoznék. Nagyobb volumenű terveim között szerepel, hogy hazám és Spanyolország között minél jobb nemzetközi kapcsolatot, gazdasági együttműködést alakítsak ki, persze nem egyedül! ☺ Egyenlőre mindez még csak egy álom... de annak nagyon jó! S képzeletemben már látom álmaink munkahelyét külföldön. Természetesen ennek ellenére nem szeretném elfelejteni, hogy honnan, melyik országból jöttem... ☺

Karsai Márton
NK/N/II.

„Főnököm megbízott, hogy teszteljem új naptejünk hatását...”

Reggel mikor kidob az ágy, úgy tizenegy óra körül indulok álmaink munkahelyére. Beérve a bő dekoltázsú, miniszoknyás, ex „filmszínésznő” fogad bal kezében kávéval, jobb kezében frissen készült reggelivel. A finom reggeli és az extra szolgáltatás után, főnököm alázatos tekintettel lép be irodámba vaskos pénzzel teli borítékkal a kezében, melyet dicsérő, istenítő mondatok kíséretében ad át. A könnyed ebéd után, mit a cég számlájára fogyasztottam, elhagyom imádott munkahelyem és céges luxusautómmal a repülőterre sietek. A repülőgépen fél tucat légkísérő várja minden parancsomat, hogy kellemesebbé tegyék utamat Hawaii felé. Leszállva, az első utam a tengerpartra vezet. Főnököm megbízott, hogy teszteljem le új naptejünk hatását, és mivel a munka rabja vagyok, egy barna bőrű hawaii szépséggel azonnal bekenetem magam. A napon sütkérezve édes álomba szenderedek... Hirtelen nyomást érzek az oldalamban, felriadok. Körültekintve kénytelen vagyok felismerni, hogy gazdaságmatematika órán ülök, és padtársam sötét oldala ismét felülkerekedett rajtam és elűzte álmomat.

Kollár József
VSZ/N/I.

„Szeretném, ha kiemelt projektek lelkes tagja lehetnék!”

Homokos tengerpart, pálmafák, a pincér kezében kedvenc italommal, eközben pedig az Internet és a webkamera istenadta lehetőségeivel élve pillanatok alatt bonyolítottam le több milliós forgalmat, duzzadó bankszámlám nem kisebb öröme. ☺

Ábrándozás az élet megrontója... Igaz? Számomra fontos, hogy jól érezzem magam abban a légkörben, amelyben napi tíz-tizenkét órát „kell” eltöltenem. Szeretném, ha kiemelt projektek lelkes tagja lehetnék, ha meghallgatnának és kikérnék a véleményemet, és nem csak afféle „lány a pulcsiban” státusszal illetnének. Csapatban, úgy érzem, sokkal többre vagyok képes, főleg ha azt éreztetik velem, hogy igenis fontos a véleményem.

Karlik Veronika
VSZ/N/III.

MUNKAHELYE

a korok, hatalmak befolyása miatt) hogy ha ők itthon maradtak volna, most biztos nem itt tartana Magyarország. De persze egy ideális munkahelyhez hozzá tartozik a jó fizetés, ami külföldön sokkal inkább elérhető lenne. Én mégis maradok itthon. Jó lenne olyan dolgot csinálni, amit szeretek, hiszen szerintem kizárólag akkor teljesíthet maximumot az ember. Szeretnék humoros, összetartó, művelt csapatban dolgozni, több szabadnappal, kevesebb munkaidővel. Kevésbé megterhelő munkát és mellette sok időt a magánéletre és a családra...

Na ugye, hogy EZ CSAK ÁLOM?! S most néhány iskolatársunk vallomását olvashatod, ami biztos Neked is van! ☺

Cseh Adrienn

„Szeretnék egy saját vállalkozást, mégpedig egy kávézót és pizzériát.”

Szeretek a magam ura lenni, így semmiképpen nem leszek alkalmazott, ha megtehetem. Szeretnék egy saját vállalkozást, mégpedig egy kávézót és pizzériát. Szeretném, ha lenne benne egy-két játékgép, biliárdasztal meg csocsó is. Mindenképpen ott, ahol lakom, Sárkeresztesen, mivel itt nincs semmi ilyen szórakozóhely. Bár közel van a megyeszékhely, Székesfehérvár, de mivel nincsenek éjszakai buszjáratok, a hazajutás elég bonyolult. Én csak az üzlettel foglalkoznék, ezért lesznek alkalmazottaim. Mind az alkalmazottakkal, mind a vendégekkel jó lesz a kapcsolatom. Próbálok minden kérésnek eleget tenni, és egy olyan szórakozóhelyet kialakítani, ahol a vendégek és a dolgozók is jól érzik magukat. Számomra fontos a család, ezért biztos, hogy családbarát munkahely lesz és így a munkatársaim is szeretni fognak. Remélem, hogy egyszer ezt meg tudom valósítani!

Farkas Eszter
RSZ/N/I

„Azt mondhatnám, hogy az egész világ a munkahelyem.”

Tűzoltó vagy katona? Mozdonyvezető vagy űrhajós? Nemrégén még ezek voltak számomra azok a hivatások, melyekre heves igénylő bólogatással mondtam: „Igen, ez szeretnék lenni, ha nagy leszek!” Most, hogy eltelt pár év, kicsit megváltozott a helyzet. Számomra, álmaim munkahelyének több variációja is van, most inkább azt írom le, ami cenzúra nélkül bekerülhet az Iskolaújságba. Ha csettintésre az lehetnék, ami csak akarok, akkor addig csettintgetnék, míg ördögi tehetőséggel megáldott filmrendezővé és íróvá nem válnék. Olyan műveket alkotnék, melyekben testet formálnék elképzeléseimnek és fantáziámnak. Talán erre mondják, hogy önmegvalósítás. Nem kellene megfelelni különböző elvárásoknak, és nem idegeskednék az anyagiak miatt. Rengeteget utaznék, színésznőkkel ismerkednék, filmművészeti iskolát alapítanék és fel-

venném a harcot a Magyarországon fogható igénytelen kereskedelmi adók ellen.

Azt mondhatnám, hogy az egész világ a munkahelyem, de most inkább felberek és felkészülök a következő zéhára.

Győri Zoltán
ÜK/N/III.

„Fontos számomra, hogy emberek között és emberekkel dolgozhassak.”

Álmaim munkahelye húsz percre van az otthonomtól. Nem messzebb, hogy ne kelljen túl korán kelni, nem közelebb, hogy a szabadságom ideje alatt ne tudjanak hirtelen behívni, vagy ha mégis, ne hivatkozhasanak arra, hogy úgyis közel lakom. A munkakezdés nyolc órakor van, és mivelható óra a munkaidő, így délután fél háromra már otthon is lehetek.

Fontos számomra, hogy emberek között és emberekkel dolgozhassak. A munkatársaimmal jó viszonyban szeretnék lenni, zavar a versengés. Úgy gondolom, több játékos nagyobb eredményt hoz, persze csak ha képesek együttműködni. Főnököm legyen mindenekelőtt hozzáértő, tudjon bánni az alkalmazottakkal, nem úgy, mint alattvalókkal, hanem mint munkatársaival. Ha kell, tartsa össze a csapatot, öntsön lelket az alkalmazottakba, biztassa őket, valamint értékelje az eredményeket, akkor is, ha pozitívak, akkor is, ha negatívak.

Olyan állást szeretnék, amelyben a megadott feladatot a saját ötleteim szerint végezhetem el. Munkám során fontos, hogy emberekkel foglalkozhassak, ilyen lehet például piackutatás, rendezvényszervezés, fogadás stb. Lényeges még, hogy munkatársaim és feletteseim megbecsüljék a munkámat, valamint olyan tevékenységet végezzek, ami érdekel, illetve az, hogy folyamatosan tanulhassak, mert ez visz előre, ez segít abban, hogy soha ne váljon monotonná a munkám, ne érezzem nap mint nap azt, hogy valami mást kellene csinálnom. Mivel számomra a család fontosabb, mint a karrier, elengedhetetlen, hogy ne legyen szükség túlmunkára, legyen lehetőségem akkor kivenni a szabadnapjaimat, amikor kedvem tartja, amikor a családomnak szüksége van rám. Ami a bért illeti, eddig senkitől nem hallottam olyat, hogy „ennél több már túl sok lenne”, te-



hát a legfőbb szempont, hogy a gyerekeimnek, családomnak biztosíthassam, ami szükséges, évente egyszer elmehessünk nyaralni, legyen egy kényelmes, szép lakásunk, egy autónk, a gyermekeimet taníttathassam, valamint, hogy a hasonló végzettségűekkel legalább egy szinten legyen. Ha ennél magasabb, az csak jó. A legfontosabb, ha mindez teljesül, hosszú távra tervezhesek.

Gergely Orsolya
VSZ/N/IV.

„Szívesen táncolnék valami felkapott, de kulturált helyen vagy együttesek mellett.”

Nagyon szeretek táncolni. Jelenleg is tanulom és ezért mindenképpen az ideális munkahely számomra egy olyan hely lenne, ahol ezt a tudásomat kamatoztathatom. Szívesen táncolnék valami felkapott, de kulturált helyen vagy együttesek mellett. Versenyekre is szívesen járnék, de tudom, hogy sajnos ebből nem lehet megélni. A legjobb az lenne, ha egy tánciskolát nyitnék. Legjobb lenne itt Pesten, de más települések is szóba jöhetnek. Sok-sok tanítványom lenne és tudnék terjeszkedni. Kitűnő, ország-szerte híres tánctanárokat, akár felbomlott együttesek táncosait alkalmaznám, így még népszerűbb lenne a tánciskolám. Én is tanítanék mindenképpen, mert nagyon szeretem. A tanítványokat felkészíteném minden helyi-, országos- és nemzetközi versenyre, és együtt örülnék velük, amikor nyakukba akasztják az aranyérmeket vagy megkapják az oklevelet. Nagyon boldog lennék, ha ez az álom valóra válna, és tánctanárnak lehetnék.

Borsfai Dóra
RSZ/N/I



Bologna, 2006-tól

A magyar felsőoktatás, ha minden igaz, már a 2006/2007-es tanévtől áttér a többciklusú képzési rendszerre, aminek lényege, hogy három – három és fél év alatt alapképzési szakokon lehet úgynevezett bachelor, illetve további másfél – két év elteltével mesterképzési szakokon magiszter végzettséget és szakképzettséget (diplomát) szerezni. Ezt követheti a három éves doktori, az úgynevezett PhD képzési program.

A rendszer ezek mellett az érettségizettek számára a két éves felsőfokú szakképzést, illetve az alap- és mesterfokozatot szerettek számára az egy-két éves szakirányú továbbképzést biztosít az érdeklődők számára. Ez utóbbiak azonban nem biztosítanak felsőfokú végzettségi szintet, leegyszerűsítve: nem adnak újabb diplomát.

Meg kell jegyezni, hogy néhány meghatározott képzési területeken, illetve képzési ágakban (pl. jogász- és orvosképzés) továbbra is „osztatlan”, öt-hat éves képzési programok folytatódnak, de minden más megszűnik. A jelenleg legnagyobb létszámú gazdaságtudományi képzési területen közgazdasági és üzleti képzési ágban lesznek alap- és mesterszakok, illetve doktori iskolák, valamint felsőfokú szakképzés és szakirányú továbbképzés.

Az Általános Vállalkozási Főiskola eddigi szakjain már – minden valószínűség szerint – nem indul újabb évfolyam. Azok a hallgatók, akik tanulmányaikat a 2005/2006-os tanévben kezdték meg, azok a korábbi követelmények szerint fejezhetik be a vállalkozásszervező, az üzleti kommunikáció, a non-profit gazdálkodási és a nemzetközi kapcsolatok szakokat a képesítési követelményükben meghatározott képzési idő alatt, s majdani szakképzetségük, illetve végzettségük birtokában ők is jogosultak mesterképzésre jelentkezni.

Mire lehet jelentkezni az ÁVF esetében 2006-ban?

A reklámszervező és üzletviteli szakmenedzser képzés mellett **három alapszak indul: Gazdálkodási és menedzsment (GM), Közszolgálati (KSZ) és Nemzetközi tanulmányok (NT). Ezeket nemzetközi kapcsolatok szakértő (NT), illetve közgazdász (GSZ vagy KSZ) diplomát lehet majd szerezni.**

A GM hat + egy féléves nappali és hét + egy féléves levelező, a KSZ hét féléves esti, az NT hat féléves nappali és hét féléves levelező tagozaton indul. (A +1 félév szakmai gyakorlatot jelent!)

A GM tervezett főszakirányai: *humán erőforrás, kontrolling, logisztika, piactervezés, üzleti kommunikáció, vállalkozásszervezés*, mellék-szakirányai: *e-business, európai integráció, humánpolitika, kereskedelem, médiatechnológia, nemzetközi gazdaságtan, pénzügy, szervezeti kommunikáció, tömegkommunikáció, üzletvitel.*

A KSZ tervezett szakirányai: *non-profit és önkormányzati.*

Az NT tervezett szakirányai: *európai unió és külkapcsolatok.*

Antal János főtitkár

PRINTEXPO Nemzetközi nyomdaipari szakkiállítás

Idén 12. alkalommal adott helyet október 11-14. között a Hungexpo Budapesti Vásárközpont a **PRINTEXPO** Nemzetközi nyomdaipari szakkiállításnak. Ilyenkor felsorakozik a szakma apraja-nagyja (pl. **Xerox, KBA, Huber Group** stb.) és bemutatják újításait, szolgáltatásait, amely nem csak információ-

szerzés szempontjából játszik fontos szerepet az adott iparágban dolgozóknak, hanem a már meglévő kapcsolatok fenntartására, ápolására és természetesen a kapcsolatkör bővítésére is szolgál. A laikusok számára is érdekes lehet ez a kiállítás, közkeletesebb nevén „vásár”. Ha valaki szeretne jobban elmélyülni a nyomdagépek és egyéb nyomdai berendezések működésében, akkor nyugodtan kérdezhet a kiállítóktól, akik szívesen elmagyaráznak mindent és nem utolsó sorban láthatjuk a gépeket működés közben is, hiszen teljes életnagyságban ott állnak előttünk. Emellett a végtermékeket is eltehetjük, ha megtehetjük. Aki szeretne pár szép plakátot, szatyrot és egyéb dolgot összegyűjteni a vásár ideje alatt, vagy csak aktív kikapcsolódásra, ismeret-ségi kör-bővítésre vágyik az biztosan megtalálja itt a számítását.

Ezzel a vásárral párhuzamosan több kiállítás is rendeznek a Vásárközpont területén, mint például a **BUDATRANSPACK** Nemzetközi csomagolási és anyagmozgatási szakkiállítás, vagy a **PROMOTION** Nemzetközi marketing-kommunikációs szakkiállítás, hogy a **PRINTEXPO** melletti legnagyobbakat említsem. Ezeket a kiállításokat is végigjártam.

Számomra érdekes volt, hogy a cégekkel, adott esetben vezetőikkel is személyesen lehetőségem nyílt beszélni. Legközelebb két év múlva kerülnek megrendezésre ezek a szakkiállítások. Megéri elmenni, tapasztalatot gyűjteni, kapcsolatokat építeni. Én biztos ott leszek.

Persovits Zoltán

Kiállítás

HR managerek számára

A Spring Messe Management GmbH **2005. november 23-24-én** rendezi meg a **SYMA** Vásárcsarnokban az **Emberi Erőforrás Management Szakkiállítást**. Ha ellátogatunk a kiállításra, megtudhatjuk a legújabb híreket és trendeket, tájékoztatást kaphatunk a személyzeti szolgáltatásokról, az oktatási, képzési lehetőségekről. További információk és a gyakorlati fórumok programja a www.personal-hungary.hu oldalon található meg.

Karcsics Éva



P Á L Y Á Z H A T Ó



A Fialatok Budapestért Civil Mozgalom esszépályázatot hirdet a következő témában:

„Budapest, te csodás?”

Az esszé terjedelme körülbelül öt oldal lehet. A nevezés ingyenes, és az írásműveket kétféle módon lehet leadni:

e-mailen a kmarketing@freemail.hu címen és levélben a

**Kőszegi Dániel ügyvivő, Fialatok Budapestért Civil Mozgalom
1012 Budapest, Kosciuszko Tádé u. 14.**

(Kőszegi Dániel a Fialatok Budapestért Civil Mozgalom alapítója, ügyvivője.)

Beadási határidő: 2005. december 11.

Eredményhirdetés: 2006 márciusa. Minden pályázót levélben vagy e-mailben értesítenek.

A pályaművek mellé csatolandók a következő adatok: név, lakcím, életkor, mobilszám, e-mail cím és az értesítési cím.

A nyeremények: az első helyezett harmincezer, a második helyezett húszezer, a harmadik helyezett tízezer forintot kap.

P A Faluvégi Lajos Alapítvány pályázatot hirdet
Á „A hazai és külföldi részvénybefektetések népszerűsítése a hazai lakosság körében – százmillió, ötszázmillió, és egy milliárd forintos költségvetésből. – Marketing Terv készítése” címmel.

L A pályázaton részt vehet minden tizennyolc év feletti természetes személy. Egy pályázó kizárólag egy pályamunka megírásában működhet közre. Több személy általi pályázatírás is lehetséges.

Y **Beadási határidő: 2005. november 25.**

Á Az anyagot írásban az Alapítvány hivatalos címén és az Alapítvány hivatalos e-mail címén is le kell adni. Az írásban leadott anyagot zárt borítékban kell eljuttatni mellékelve a pályázó adatait, rövid szakmai önéletrajzát, elérhetőségeit.

Z A pályázat útján maximálisan elnyerhető összeg: háromszázezer Ft.
A **További információk: www.faluvegilajos.hu és info@faluvegilajos.hu.**

O **www.sansz.org
K** **Minkó Melinda**

Álom, édes álom!

Az álmok a pszichológia megközelítése szerint a **tudatalatti üzenetei**. Mindennapi, éber tudatállapotunkban érzékeljük a környezet ingereit, és reagálunk azokra. Ezt követően ezek, és belső környezetünk jelzései, bekerülnek az „elintézendő” című lelki dossziéba. Számtalan olyan élmény ér bennünket nap mint nap, amelyek nem is tudatosulnak, mert látszólag jelentéktelenek, vagy olyan megszokottak, hogy észre sem vesszük őket. Vagy akár érzelmileg megérintenek, de nem avatkozhatunk bele, például, ha látunk egy balesetet. Ezek a tudatküszöb alatti, vagy érzelmi töltésű élmények adják az álmok „alapanyagát”. Egy kósza gondolat a hetes buszon, „jaj, csak el ne lopják a tárcámát”, elindíthat egy rablótámadásról szóló álomsorozatot, mert tudatunk „folytatta”, kiegészítette a napközben történeteket. A környezet ingerei is befolyásolják, hogy miről álmodunk. Ha valakinek kilóg a lába a takaró alól, lehetséges, hogy azt fogja álmodni, hogy mezítláb sétál a Műjégpályán. A vekker hangja esküvői harangzúgássá vagy háborús légi-riadóvá válhat az álomban. Az álom rendszerint az elmúlt három napban velünk történetekkel „foglalkozik”, ezeket dolgozza fel. **Álmodni létfontosságú:** kísérletek bizonyítják, hogy akit rendszeresen megfosztanak attól, hogy álmodjon – azaz, mindig felébresztik, amikor álmodni kezdene – úgy érzi magát, mintha egyáltalán nem aludt volna. Hamarosan memóriazavarok jelentkeznek, amolyan „hová tettem a szemüvegemet?” típusúak, azután az illető érzelmileg labilis, ingerlékeny, kimerült lesz, végül egyre súlyosabb testi és pszichológiai tüneteket mutat. Az álom-megvonás, a valóságtól való teljes elszakadáshoz,



örülethez vezet. Emiatt az álommegvonás hírhedt kínzási módszer is volt.

AZ ÁLMOK SZIMBÓLUMAI

Régi kultúrák az álmat az **istenek üzenetének** tekintették. A Biblia több helyen említést tesz olyan álmokról, amelyek befolyásolták a történelmet. A legtöbb ember személyes élettörténetében is vannak olyan „nagy álmok”, amelyek hatással voltak fontos döntéseik meghozatalára. Jung „kollektív tudattalannak” nevezte azt a tudástomeget, amelyet az emberiség létezése óta felhalmozott. Szerinte az álom során ebből merítünk. Az álomalakok sokszor egyetemesek. Minden népnél, minden korban megjelennek és ugyanazt jelentik. Ezeket az ősi álomszimbólumokat „archetípusoknak” nevezte. Ezzel együtt mindenkinek van egy személyes szimbolikája is. Az álmoskönyvek értelmezéseit emiatt nem érdemes készpénznek venni, sokat segíthetnek, de nem száz százalékosak. Lehet, hogy kilencvenkilenc embernek a víz, az érzelmeiket és a szexualitást jelképezi, de a századiknak az életveszélyt, mert ő valaha kis híján menekült meg a vízbefulladásától. A szimbólumok tehát függenek az illető személyes élettörténetétől, a pillanatnyi élethelyzettől és a körülményektől. Hogyan lehet megtudni, hogy kinek mit jelent az adott álomszimbólum? Elemzésre érdemes álomszimbólum az, amit nagyon nem értünk, de érzelmi töltése van. Ilyenkor érdemes elvégezni a szimbólummeditációt: ébredés után felülve, behunyt szemmel idézd fel a szimbólumot és vizsgál meg!

Jámbor Beatrix

Forrás: www.harmonet.hu

Tágra nyílt szemek

Mindenkinek van elképzelése az alvajáróról, ahogy kinyújtott karral, üveges tekintettel lépked a háztetőn. A valóságban azonban az alvajárók egyszerű, hétköznapi dolgokat csinálnak, felöltöznek, levetkőznek, vagy akár átrendezik a szobát. Igaz, az üveges tekintet ekkor is jellemző.

Az alvajárás azonban veszélyes is lehet, mind az illető, mind a környezete számára. Különösen igaz ez, ha az alvajáró olyan tevékenységekbe fog, mint például az evés, főzés vagy az autóvezetés. Van, aki erőszakos cselekményeket is elkövet.

Az alvajárás során **megváltozik a tudatállapot és az ítélőképesség**. Általában az éjszaka első felében-harmadában fordul elő. A szem nyitva van, a pupillák tágak. Az alvajárónak üveges a tekintete, gyakran botorkálva, bizonytalanul jár. A leggyakrabban gyermekkorban fordul elő, nyolc-tizenkét éves kor között, és a pubertással általában elmúlik. A felnőtteknek azonban 4 %-a szintén alvajáró. Az alvajárásnak az esetek többségében **genetikai okai** vannak. Ha például az egyik szülő alvajáró, a gyermeküknek 45 %-os az esélye, hogy ő is az lesz, míg mindkét szülő érintettsége esetén az esély erre már 60%-os. Felnőttkorban a genetikai tényezőkön túl okozhatja pajzsmirigy-túlnegés, migrénes fejfájás, a fej sérülése és agyhártyagyulladás. Fokozhatják a kockázatot a gyógyszerek is, különösen a pszichiátriai gyógyszerek. Az egyik **leggyakoribb kiváltó ok az álmatlanság**, illetve a nem ele-



gendő alvás. Sűrűn előidézi még a stressz, valamint az időeltolódás, illetve, ha valaki idegen helyen alszik. A túlzott alkoholfogyasztás, és a fűszeres, zsíros ételek fogyasztása is hozzájárulhat az okokhoz.

Gyermekkorban általában nem emlékszik az ember arra, hogy járkált álomban, felnőttéknél előfordul, hogy igen. Sőt, néha egészen részletes beszámolókat is tudnak adni az alvajárók.

Milyen tevékenységek jellemzők az alvajárókra? Általában ártatlan cselekvések, a bútorok átrendezése, öltözés, a ruhák szét- vagy összerakása. Van, hogy az alvajáró kimegy a lakásból, vagy autóba ül, ilyenkor már veszélyesebb lehet, amit álomban csinál.

Mi a teendő? A családtagok nagyon gyengéden és óvatosan tereljék vissza az illetőt az ágyba! Nem szabad hangosan rákiabálni, netán megráznai, hogy ébredjen fel!

Gyermekkorban az alvajárás általában nem szorul kezelésre, csak vigyázni kell, nehogy a gyerek kárt tegyen magában! Felnőttéknél egyéni elbírálás szükséges, az események gyakoriságától és súlyosságától függően.

A kezelés előtt először is válaszolni kell azokra a kérdésekre, hogy elegendő-e az alvás mennyisége, nem érte-e az illetőt stressz. Van, hogy életmódváltással megoldható a probléma. Ha nem, lehet jógával, meditációval, önhipnózissal próbálkozni. A súlyosabb, ön- és közveszélyes eseteknél szakorvoshoz kell fordulni, mert ezek gyógyszeres kezelést igényelnek.

Király Erzsébet

Forrás: www.alvascentrum.hu

Álmok íróink tollából



Már több nagy magyar és külföldi író is foglalkozott e témával... Nézzük, hogy miben s mit gondoltak, írtak az álmokról!?

KRÚDY GYULA ÁLMOSKÖNYVE

„Hosszú, csendes esték munkája ez a könyv. Amely esteken a forgatott, sárga lapok mögött feltűnedeznek félig-meddig porrá vált öreg-asszonyok arcultatai, akik falusi ifjúságomban, pattogó tűz mellett oly jelentőséget tulajdonítottak az álmoknak, mint akár a valóságos életnek. Inkább a saját mulattatásomra, inkább hosszú telek csendes eljátszódására, esti órák halk elfülvölázására szerkesztettem ez álmoskönyvet, mint azért, hogy bárki is hitelt adjon a következő soroknak. Álom: játék, mint az élet... Néha komolyra fordul a játék. Az élet is, az álom is.”

LUNARIUS LÉLEKTANI ÁLMOSKÖNYVE

Freud azt mondta: „Az álom a tudattalanba vezető út.” Tehát egy olyan lelki állapot, amely szerinte valahol a tudat és a tudattalan között foglal helyet. Mit jelent ez? Azt, hogy álmainknak mindenképpen vannak jelentései – ha nem is egyértelműek, és nem mindig megfejthetők. Ez az álmoskönyv nem jóskönyv! Némi mileg a pszichológusok és a pszichológiai tudással is felvértezett régebbi álmoskönyvek szerzőinek tapasztalatait is felhasználva próbál álmodat értelmezni.

Ha valamelyik felkeltette érdeklődésed, ne habozz! Keress fel egy könyvtárat vagy egy könyvesboltot, s olvasd el, mit rejtenek álmaink!

Gyűjtötte: *Ignác Szilvia*
Forrás: *Internet*



Hazánkban a sajtóképek ászai!

Idén október 14-én adatott meg először, hogy eljuthattam a **World Press Photo kiállításra**. S rögtön nem is holmi látogatóként, hanem meghívott vendégként érkeztem a megnyitó ünnepségre. Még fél órával a megnyitó előtt a 213-ban ültem, s tördelönkkel az októberi Ikszikszit igyekeztünk nyomdaképezzé varázsolni... Azt hiszem sikerült! Majd kettecskén villámsebessen átrepültünk a Duna túlsópartjára, a Néprajzi Múzeumba. Ekkor már nagy volt a nyüzsi. Ha nem tudom, biztos nem jöttem volna rá, hogy Magyarországon vagyok. Sok külföldi, s még több angolul beszélgető, képeket elemezgető ember. A fotókat csak kisebb tolongás árán tudtuk megnézni. **Idén is, mint minden évben, volt olyan, ami nagyon megérintett.** Tavaly csak kis fotókat láttam újságokban, idén nagy plakátként szembesültem velük. Így még megrázóbb és ütősebb volt, ezért csak azoknak ajánlom a kiállítás látogatását, akik bírják a szomorúbb életet bemutató képkockákat! Nem mondom, hogy vidáman, de egy élménnyel gazdagabban távoztam! Zsuzsa! Köszönöm a meghívást!

Ignác Szilvia

Hermann Imre: Mai miatyánk

Miatyánk, ki vagy a mennyekben fenn,
add nekem,
hogy legyen
egyszer egy munkahelyem,
melyen
nem bélyeg a homlokomon,
hogy gondolkodom;
hol nem szégyen,
ha nem értem,
miért legszebb érdem-ék
a naprakészen vezetett személyi kartoték.

Hol nem szabályok fura gúzsza
a tettek ura,
hol nem az értelmetlen-pontos
adminisztráció a fontos.
sem a hülye, gügye ügyek.
hanem
– bocsásd meg, hogy ilyet kimondani merek –
az emberek.

Hol nem az a klassz,
ki mint kuvasz,
kisszerű,
hol a szervezés ésszerű,
hol nem úr a könny, s ököl,
hol kirúgják azt, ki könnyököl,
hol utálják azokat,
akik a nagyokat plagizálják
s a nyalást nem premizálják.

Szenteltessék meg a te neved
– kérem rossz néven ne vedd –
de add nekem, hogy legyen
egyszer egy munkahelyem,
melyen
nem kell féltsem bérem.
mert dühöngök a hülyeségen;
hol jól intézett dolgok jelzik,
nem bérel koboldok zengik
a nagy tetteket,
hol nem lehet,
hogy a megbecsült,
ki csak csücsült s bólogatott,
hallván fenti szónoklatot,
hol figyelem annak dukál,
ki hasznosat produkál.
és nem idült
petárdákért hevült munka helyett,
aki tett
és nem üdült.

Legyen meg a te akaratom,
de azt mégsem akarhatod,
hogy nekem
ne legyen
egyszer egy munkahelyem, melyen
jellemző a nyugalom,
a munka célja nem látványos luftballon
s akié nagyot pukkan,
azé a jutalom.

mindennapi kenyere
add meg nekem ma,
de úgy, hogy holnap ne kelljen
szégyelljem magam miatta.

Bocsásd meg az én vétkem,
hogy nem értem
miért kell térden –
állva kérem
bocsánatot, mert van saját véleményem,
s mert nincsen
megtörve gerincem.

Szabadíts meg a gonosztól,
a vállalatától,
hol ki dolgozik, az dőre,
és az jut előre.
kinek legjobb gondja,
hogyan kapható a másik posztja;
hol, ki nem dolgozik,
csak kapaszkodik asztalába
– mert tétlen, véltlen, minden hiába –
az juthat legelőre,
fel a tetőre.
lehet minden tett öre,
minden okos, jó kerékkötője.

Egyéb jellemzője?
hát nem a szerénység;
az egyetlen serénység.
mi elvárható tőle
a figyelmesség.
nehogy egy új trónkövetelő
elkövessen olyan tettet,
melyet bőven követett el ő.

Tudvalevő, a magassággal nő
a saját érdemmel szembeni
képzelő
erő:
a beképzelt,
s romlik az emlékezet;
büntetlen megfélemezett,
honnan is érkezett.

Ne vígy kísértésbe atyám,
hogy folytassam imám,

Ha tiéd az ország,
ne képezhesse koncát
az önzőknek,
törtetőknek:
az ítéloknek
a hasznos munka eredménye
legyen a mérce
s ne legyen védőpajzsa érce
annak,
ki a társadalom férce.

Ha tiéd a hatalom,
dicsőség,
akarom örség,
add nekem,
hogy legyen
egyszer egy munkahelyem,
melyen
él és uralkodik,
most és mindörökké,
az emberi értelem
és egyenes jellem.
Ámen!

Hotel Ruanda



Egy belvárosi művész moziban láttam a filmet. Egy hirtelen ötlettel vezérelve ültünk be a barátainkkal, azzal a jelszóval, hogy „nézzünk végre valamit értelmeset”. Még a tavalyi Oscar-átadóról rémlett a cím, „Hotel Ruanda”...

A film egy szállodaigazgató, Paul Rusesabagina történetét dolgozza fel, aki az 1994-es ruandai népirtás idején több mint ezer ember életét mentette meg. A dráma a hutuk és a tutszik szembenállását mutatja be. Megdöbbentő, hogy az emberek milyen ostoba ürügyet tudnak találni a vérontásra, hiszen a két törzs között különbség kizárólag pusztán fizikai jellemzőkben (orrszélesség, magasság) van.

A főszereplő Paul Rusesabagina (Don Cheadle játssza remekül) egy jó nevű hotel igazgatóhelyettese, jó módú, családos polgár, akinek a film első kockáiban még az volt a legnagyobb gondja, hogy melyik befolyásos vendég milyen kívánságának és hogyan tegyen eleget. Amikor az események közepébe csöppent és elkezdődött a vérengzés, még csak a családját akarta megmenteni, de aztán menekültek százai özönlöttek a hotelbe, és Paulnak hamarosan szüksége volt minden befolyásos kapcsolatára, évek során felhalmozott vagyonára és józan észére, hogy visszatartsa az üldözöttekre vadászó csapatokat.

Hogy minél több ember ismerje meg az igazságot, egy nagy költségvetésű alkotás készült, ismert sztárokkal, de szerencsére nem hollywoodi moziként...

A két óra során tanúi lehetünk az emberi kapzsiságnak, árulásnak, a bátorságnak és önfeláldozásnak. A szívszorító jelenetek során markolásként erőteljesen a székem karfáját, és próbáltam küzdeni a könnyeimmel. Azt kívántam, bárcsak ne igaz történet lenne! Sajnos az...

Beke Szilvia

Thriller a 300-asban!

2005. október 2. este, kb. 11 óra

A szülőkkel töltött hétvégék egyike. Holnap munkanap – ma se számíthatok hosszú „party-ra” otthon. Elő hát a műsorújságot, mik is a kilátások? Az egyik kereskedelmi televízióban hamarosan kezdődik **A bárányok hallgatnak** című film. Gondolkozzunk! Szülők? – alszanak. Bátyus? – távol az otthontól. Pajtások? – már visszamentek Pestre. Ezt egyedül megnézni? – kizárt! Két nyomós okom is volt erre: alacsony a thriller küszöböm, és a félelemtűrő képességem is kicsi. Hát akkor legközelebb...

Nem is kellett sokáig várni. **Október 6-án a Phil Wax Filmklub soron következő darabja volt a már fent említett film.** Ez biztos egy jel! Hogy ezt nekem meg kell nézmem! Ezért sajnos kénytelen voltam ellógni egy előadásról! Én nagyon félős vagyok, ilyen filmeknél általában már az „oroszlánbögéstől” is megijedek (ebből is csak a Tom és Jerry-s változatot bírom), és ezek után mondanom sem kell, hogy végigrettem az egészet. Hogy mikor jönnek azok a bizonyos „sikítani kell” részek. Ilyenek nem jöttek, de a hatás megvolt! Egyrésről az ámulat, hogy akkor még milyen fiatalok voltak a színészek (meg hogy Anthony Hopkins olyan szépen ejti a szavakat, hogy azt egy kommunikáció szakos is megirigyli). Másrésről a sokkolás. A legdurvább az, hogy el tudnám képzelni, a valóságban is megtörténhet ez. Nem is mertem egyedül hazamenni, inkább felhívtam a lakótársam, és elrángattam moziba, hogy levezetéként nézzünk meg egy limonádé filmet is.

Mi vár még rám, hisz ennek a filmnek még van két része...

A filmklub ez évi műsorából még hátra van...

Sci-fi – 2005. november 17., Romantikus – 2005. december 1.

Paródia – 2005. december 8.

Mindenkit szeretettel várnak a szervezők!

Kiss Krisztina

Miért is nem színház az egész világ?

Félreértés ne essék, nem Argentínáról írok, mint ahogyan a zászlón látható a képen.

Nem véletlen, hogy már nagyon régen kialakult a színjátszás, s talán ma sem vesztette még el fontosságát. Persze az értékek és a szokások folyamatosan változnak, de biztos vagyok benne, hogy a színházban is ugyanolyan jól érezheted magad, mint máshol.

Szeretsz éjszakázni? Elárulom, hogy például a Szegedi Szabadtéri Játékok előadásaira, ha próbálnak, akkor van, hogy hajnal négyig is ott vannak, pedig lehet, hogy délelőtt tízre már újra ott kellene lenni... **Szeretsz bulizni?** Elmondom, hogy minden premier után – sőt előfordul még gyakrabban is – oltári nagy összejövétel van... **Szeretsz ismerkedni?** Itt aztán lehet. Ha napról napra százak, esetleg ezrek látnak, ne mondd, hogy nem akad pár, akivel megismerkedsz... **Szereted a változatosságot?** Minden este mást játszani, más szöveggel, más emberekkel. **Szereted a csapatmunkát?** Van olyan darab, amiben akár háromszázan is a színpadon vannak... **Szeretsz új ismereteket szerezni?** Azt is lehet. Mennyi író, mennyi történet... A jó sztorik nem hiányozhatnak...

Például az Evita című musicalnél (ami a képen van) gyerekek is voltak a darabban. A színpad elején volt egy lyuk, ahová beugrott a férfi főszereplő, ha nem volt a színen. Ő ki tudott jönni, mert rá lett szabva. De mikor jött a híres jelenet, hol Evita énekl a népének a „Don't cry for me, Argentina”, a nép elkezd a színpad eleje felé vonulni.



Persze a gyerekek előtt, s a nézők nem láthatnak mást a meghatározó jelenetben, csak azt, hogy közepen egy kislány lép egyet, s eltűnik a lyukban. Mivel apró termetű volt, nem tudott kímászni, meg egyébként is még viccesebb lett volna, ha meg is jelenik... a színpad alól kellett a zenekari árokban ülő bögősnek kibányászni a lányt! Nagy siker lett a dal...

Azt hiszed, hogy csak neked vannak képzavaraid? Elárulom, nem! Nemrég történt a budapesti Nemzeti Színházban a következő eset. A Mester és Margarita előadás (amit egyébként ajánlok Neked!) az egyik fő, majdnem záró jelenetben, amikor a Sátán visszaadja a szánalmas Mesternek a könyvét, annak feldúltan, elutasítóan vissza kell azt hajtani a Sátán lába elé. Minap ez annyira feldúltra sikeredett, hogy a nagy lendületben a könyv leszállt a nézőtérre, kis híján lütvé a második sor szélén ülő hölgy fejét. A színészek hirtelen nem

tudtak mit tenni, hiszen szükségük lett volna továbbiakban is a könyvre. Ekkor jött az ötlet, az egyik szolgálatot játszó színész ránézett kollégájára, aki mellel a gonosz macska szerepét játszotta, s így szólt: „Cicus! Hozd vissza!” Mondanom se kell, mekkora sikert aratott a jelenet...

Szóval itt az élet minden jelensége előfordulhat, még a legkülönlegesebb helyzetekben is.

Ha mindenkire jellemzőek legalább kicsit azok a kérdések, amiket fent feltettem, akkor miért is ne lehetne színház az egész világ?!

Cseh Adrienn

A MAGYAR TUDOMÁNY NAPJA FŐISKOLÁNKON

2005. NOVEMBER 10.



Vastagh Pál főigazgató a megnyitón



Veress József államtitkár



10. jubileumi



Böcskei Elvira tanárnő



Szuly Kinga
politikai tanácsos



Kerepesi Katalin
tanszékvezető



Apatini Kornélné
helyettes államtitkár



A szekció ülések szépszáma
nézőközönsége

Decemberi számunkban olvashatók a beszámolókat a konferenciáról.

GÓLYABÁL KÉPEKBEN



Párosan konferálva



Az est fénypontja!



ÁH! Nem az orránál fogva vezetni!



Az első gólya a csúcsra tört! ☺



Gólyákra várva...

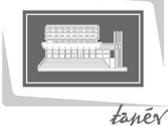


Olyan bálozos, bulizós



Szépek és jóképűek

10. jubileumi



AZ ÁLTALÁNOS VÁLLALKOZÁSI FŐISKOLA LAPJA • X. évfolyam 2. szám • Kiadja az Általános Vállalkozási Főiskola
Internet-cím: www.avf.hu/xxi • E-mail cím: iksziksi@villanyi.avf.hu • Felelős kiadó: Antal János

• Szerkesztőbizottság: Karcics Éva, Váraljai Virág, Ignác Szilvia, Németh Zsuzsa, Gergely Lászlóné dr. • Felelős szerkesztő: Váraljai Virág • Felelős szerkesztő-helyettes: Ignác Szilvia • Rovatvezetők: Belsősek: Ignác Szilvia • Externáliák: Kiss Krisztina • Arc: Váraljai Virág • Nekem8: Farkas Eszter mb. • Sport: Bernáth Gábor • Kerekasztal: Cseh Adrienn mb. • Ez van: Minkó Melinda • Mappa: Király Erzsébet • Kultúra: Ignác Szilvia • Munkatársak: Tem Dániel, Lévy Kata, Papp-Kuster Ádám, Kollár József, Zamecsnik Balázs, Jámor Beatrix, Bíró Lóránt • Fotós: Molnár Milán, Orosz Krisztián • Grafikus: Beke Szilvia • Korrektor: Kákonyi Csilla • 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