

a fiatal tehetségek lapja

XX. évfolyam 5-6. szám

2018. május-június

due tállozó

válogatás a legjobb diáklapokból

 a facebookon is!

**SZÉPSÉG- ÉS
EGÉSZSÉGTIPPEK
NYÁRRA**

**HOGY KÉSZÜLJ FEL
AZ ÉRETTSÉGIRE
30 NAP ALATT?**

**DIÁKMUNKA NYÁRRA:
KÉPBE VAGY?**

**25. ÉVES VOLT
A SAJTÓFESZTIVAL**

**FELKÉSZÜLTÉL
A FESZTIVÁLSZEZONRA?**

EMBER MÁRK

Kalapból húzna szerepet



ÉREZD A SZABADSÁGOT!



benelliaruhaz.hu



Benelli

A DUE TEHETSÉGGKUTATÓ DIÁKMÉDIA PÁLYÁZATÁNAK DÍJNYERTES FOTÓI

A DUE MÉDIAHÁLÓZAT TEHETSÉGGKUTATÓ DIÁKMÉDIA PÁLYÁZATÁNAK ÜNNEPÉLYES EREDMÉNYHIRDETÉSÉT ÉS DÍJÁTADÓJÁT A DUE 25. ORSZÁGOS IFJÚSÁGI SAJTÓFESZTIVÁLJÁN TARTOTTUK 2018. MÁJUS 11-ÉN BUDAPESTEN A TESLA KLUBBAN. MOST AZ „ÉV DIÁKFOTÓSA” KATEGÓRIA NYERTESEINEK ALKOTÁSAIBÓL VÁLOGATTUNK.



MAJOR GERGŐ: Bambusz rejtelmé

Az év diákfotósa, középiskola 1. helyezett



MAJOR GERGŐ: Fekete toboz

Az év diákfotósa, középiskola 1. helyezett



WITTMANN FRANCISKA: Dark beauty

Az év diákfotósa, felsőoktatás 1. helyezett



WITTMANN FRANCISKA: Public-transport

Az év diákfotósa, felsőoktatás 1. helyezett



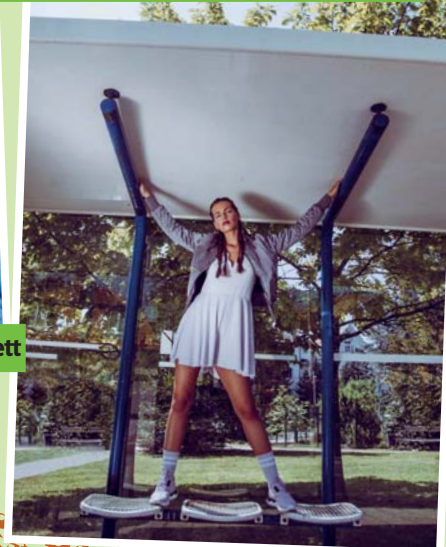
SZALAI GERGŐ: Fogmosás

Az év diákfotósa, általános iskola 1. helyezett



SZALAI GERGŐ: Köldökzsinór

Az év diákfotósa, általános iskola 1. helyezett



WITTMANN FRANCISKA: Sprakles

Az év diákfotósa, felsőoktatás 1. helyezett

Hatalmas sikerrel zárult

BIZTOS, HOGY NINCS OLYAN RÉSZTVEVŐ, AKI NE SZÓRAKOZOTT VOLNA JÓL A 25. ORSZÁGOS IFJÚSÁGI SAJTÓFESZTIVÁLON; ELKÉPESZTŐ PROGRAMKAVALKÁDDAL VÁRTÁK A DIÁKOKAT A SZERVEZŐK, EZEN KÍVÜL A GENERALI NAGY DIÁK KRESZ-TEST ÉS A NE DÖLJ BE! NAGY DIÁK BŰNMEGELŐZÉSI TESZT KÖZÉPDÖNTŐI ÉS DÖNTŐI IS ITT KAPTAK HELYET. ÉS MIVEL JUBILEUMI ESEMÉNYRŐL BESZÉLÜNK, A SZERVEZŐK MINDENRE MÉG RÁTETTEK EGY LAPÁTTAL, POZITÍV ÉRTELEMBEN: MÉG TÖBB PROGRAM, MÉG TÖBB VENDÉG, MÉG TÖBB IZGALMAS BESZÉLGETÉS, MÉG TÖBB MÉDIA.

A TESLA Budapestben 2018. május 11-én megrendezett eseményt reggel 9 órakor DJ Smash remixei nyitották meg, ő gondoskodott a napindító fantasztikus hangulatról, majd a CSOPA kísérletei kápráztatták el a közönséget. Már ekkor hosszú sor kígyózott a bejárat előtt, több száz diák várt arra, hogy bejuthasson az eseményre. A rendezvényt *Kecskés István*, a DUE Médiahálózat elnöke nyitotta meg, majd a programot támogató Honvédelmi Minisztérium képviselőjében *Iványi Balázs* helyettes sajtófőnök köszöntötte a résztvevőket. Később az EMMI ifjúságügyi főosztály főosztályvezetője, dr. Varga-Bajusz Veronika is üdvözölt az egybegyűlteket (jobb alsó képen).

színes programokkal és kerekasztal-beszélgetésekkel, közönségtalálkozókkal a nagyérdemű közönséget; a Holnap tali! és az *Oltári csajok* című sorozatok sztárjai különböző kulisszatitkokat osztottak meg hallgatósággal, a kocsi szerelmei *Nagy Dániel* és *Kiss Norbert* kamion- és autóversenyzőkkel tudtak beszélgetni gyorsulási versenyekről, eredményekről és célokról, akik pedig esetleg a kreatív zenealkalmazás, a Musical.ly sztárjai miatt jöttek, *Whisper Ton* és *Ómolnár Nelli* tippjeivel és történeteivel lettek gazdagabbak, akik a hírnév előnyeiről és hátrányairól is beszéltek, és a közönségtalálkozó után rövid zenés videókat készítettek a rajongóikkal.

Balesetmegelőzési Bizottság támogatásával készült és a rendőrség a zenéssel arra ösztönzi a fiatalokat, hogy a bulizás közben is vigyázzanak magukra, és mindig érjenek haza épségben. Fellépett még a *JorgoszXSzarvas* formáció is (Jorgosz a DUE Médiahálózat önkéntese is), ezen kívül *Kovács Szilárd* aka „Saxoman” és *DJ Groovelyne* közös szaxofonos előadása alapozta meg a hangulatot.

A helyszín udvarán állt többek között a Honvédelmi Minisztérium kisbusza is, ahol az érdeklődők kipróbálhatták a lövészetet, és egy repülőgép-szimulátort is. Ugyanitt elektromos autó is helyet kapott, és a Bringás Brigantik jóvoltából a városi kerékpározásról is jóval többet tudhattak meg a résztvevők.

A Sajtófesztivál programpalettáján több híres vlogger is helyet kapott, többek között a *CultureGeeks* csapatával, *Simonffy Péterrel*, *Ábel von Müllerrel*, *UngDanival* és *Nanával* lehetett beszélgetni.

A „Tudományok fellekvára” programok a természettudományok izgalmas oldalát mutatták meg: különböző kémiai kísérletekkel, álmokutatással és ásvány- és rovarkiállításal, Szent-Györgyi Alberttről szóló előadásokkal, beszélgetésekkel, tudományos újságírói gyakorlattal és még számtalan különleges tudományos programmal várták az érdeklődőket. A Honvédelmi Minisztérium pódiumán a katonaság népszerűsítése



A rendezvényen hirdették ki a Tehetségkutató Diákmedia Pályázat és az Ifjúsági Sajtódíj eredményeit is (részletek a honlapon és a DUE Hírekben), rengeteg diákcsoport és egyéni pályázó térhetett haza olyan nyereményekkel, mint könyvtulaján, egy éves ESET vírusirtó licenc vagy egy nagyobb összegű kedvezménye a 2018-as MédiaTáborba. Szintén itt adták át a Telenorral közös NETbiztos pályázat eredményét, erről a 35. oldalon olvashattok.

A szervezők a színpad mellett a TESLA emeletén és udvarán várták

2018 a Családok éve, ennek apropóján egy teljes pódium szól erről a témáról: *Janicsák Veka* Fonogram-díjas énekesnő és *Szarvas József* színész a családjáról, *Herczeg Zsolt* újságíró pedig a hamarosan megjelenő, az apaság szépségeit és nehézségeit bemutató könyvről mesélt a közönségnek.

Nem múlhat el Sajtófesztivál koncert nélkül, *Nagy Ricsi*, volt X-faktoros énekes új, figyelemfelkeltő dalának és klipjének premierje is a program része volt, ami hatalmas siker volt a közönség köreiben. A klip különlegessége, hogy az ORFK-Országos



a jubileumi Sajtófesztivál



mellett „fegyversimogatót” is tartottak, kézbe lehetett venni a pisztolyoktól a komoly puskáig többféle eszközt is.

A Sajtófesztivál komplett színésztalálkozóvá változott: A Pál utcai fiúk című sikerdarab színészei, *Wunderlich József*, *Ember Márk* és *Józan László* elképesztően jó hangulatú közönségtalálkozót tartottak, az egyik legnépszerűbb program az övék volt, és még azt is jól fogadták, hogy a beszélgetés végén elárastotta őket az aláírást és közös képet kérő rajongók hada. *Nagy Ervin* a színházi életéről mesélt, és hogy hogyan is



születik meg egy szindarab. *Fehér Tibor*, a Nemzeti Színház színésze *Kovács D. Dániel* rendezővel érkezett, és tovább bővítette a feltárt színházi kulisszatitkok sorát.

Farkas Franciska nemcsak elmesélte hihetetlen találkozását a Pitt-Jolie házaspárral, hanem *Örömsorvasztó* című drogprevenációs fórumszínházi előadását is bemutatta pár szóban. Puskás Peti szerint sokan tévesen azt hiszik, hogy a hírnév az ölükbe hullik, pedig mindenért meg kell dolgozni, ő is kezdőként másfél órával korábban érkezett a színházi próbáira a több gyakorlás reményében.

Szabados Ágnes és *Rábai Balázs*, az RTL Klub népszerű híradósa is a Sajtófesztivál vendégei voltak, és meglepő módon a híradózás kulisszatitkairól meséltek. Rábai Balázs elmondta: a napi újságolvasás számára nagyon fontos, szeret mindig képben lenni az aktuális hírekkel, viszont sokszor kinevetik, amikor az olvasást a munkájaként fogja fel. Bemutakozott a *Petőfi TV* ifjú csapata, és a humor sem maradt el: *Ráskó Eszterrel* és *Beke Dániellel* beszélgettünk a Comedy Centralról.



FOTÓ: POZSONYI ZITA ÉS KECSKEMÉTI DÁVID

Nagy Ricsi

„Egy ügy, ami mögé be tudok állni”

NAGY RICSINEVE ISMERŐSEN CSENGHET AZOKNAK, AKIK NÉGY ÉVEL EZELEŐTT FIGYELEMMEL KÖVETÉK AZ X-FAKTORT. AZ AKKOR MÉG CSAK 18 ÉVES RICSINEGYEDIKKÉNT VÉGZETT A TEHETSÉGGUTATÓBAN, DE NEM ÁLLT MEG OTT, RÖGTÖN ÉPÍTENI KEZDTE KARRIERJÉT. AZ ÉNEKEST A MOST MEGJELENŐ – ÚJ DALÁRÓL KÉRDEZTÜK, AMI MÁJUS 11-ÉN DEBÜTÁLT A DUE MÉDIAHÁLÓZAT 25. ORSZÁGOS IFJÚSÁGI SAJTÓFESTIVÁLJÁN.

MÁJUS 11-ÉN A SAJTÓFESTIVÁLON MUTATTAD BE AZ ÚJ DALOD. HOGY KÉSZÜLT A „VÁRNAK MÉG RÁD”?

A dalt másfél éve írtam meg, akkor azon gondolkodtuk a menedzseremmel, hogy most egy olyan témájú és mondanivalójú dallal kellene a nyilvánosság elé állni, ami valamilyen értéket képvisel, sőt, amivel mi tudunk egy társadalmi probléma ellen küzdeni. Így született meg a dal, aminek Pacsai Márk volt a producere, és ami arról szól, hogy az ember fiatalon amellett, hogy érezze jól magát, mert ilyenkor kell felcsavarni a hangerőt és bulizni, viselkedjen felelősségteljesen és vigyázzon magára. A dalszöveg egy történetet mesél el, a végén levonható a tanulság.

MI VOLT AZ INSPIRÁCIÓ?

Az inspirációt személyes tapasztalatok is adták. Én Nyíregyházáról származom, és amikor feljöttem Budapestre, rengeteg új dologgal szembesültem a bulik terén is. Ezt az életérzést próbáltuk reálisan átadni, viszont arra figyeltünk, hogy a dal klipjében inkább a bulizás esetleges következményeire hívjuk fel a figyelmet, véletlenül se bátorítsuk semmi rosszra az közönséget.



FOTÓ: POZSONYI ZITA

MIBEN TARTOD EZT A DALT MÁSNAK, MINT A TÖBBI SZERZEMÉNYEDET?

A korábbi dalszövegeimbe inkább a saját érzelmeimet, tapasztalataimat, céljaimat írtam bele, viszont ez a dal inkább egy általam megfogalmazott tanács. Ez nem rólam, hanem a többieknek szól. Fontosnak tartom, hogy ne csak olyan szerzeményeim legyenek, amelyek engem helyeznek a középpontba, hanem affélék is, amelyek egy olyan témát dolgoznak fel, ami mögé hitelesen tudok állni.

IDÉN FEBRUÁRBAN JELENT MEG AZ ELSŐ ALBUMOD. HOGY ÉRZED, SIKERÜLT MEGSZÓLÍTANI A CÉLKÖZÖNSÉGEDET?

A CD-ről, amit most kihoztunk, még csak három dalhoz forgattunk klipet, tavaly jött ki a „Csak kérdezz”, nemrégiben adtuk ki a „Te

vagy az út” című dalt és ugye most májusban lesz a „Várnak még rád” premierje. Még 3 dal hátravan, amihez szintén szeretnénk klipet készíteni, de a visszajelzések már most is jók.

MELYIK A KEDVENC DALOD AZ LEMEZRŐL?

A lemez címadó dala, az „Egy percig tart” igen közel áll a szívemhez, mert a dal egy élettörténet, amit mindig jó újra meghallgatni, és mások is azonosulni tudnak a mondanivalójával.

MIK A TERVEID A JÖVŐRE NÉZVE?

Sűrű lesz a nyár, mert a Budapest Voices-zal is lesznek fellépéseim. Szeptemberre tervezünk egy teljes Nagy Ricsi koncertet is. És persze a maradék dalokhoz is szeretnénk videoklipet készíteni.

(Vadász Viola)

Gondolatok a vizsgaidőszakról

ITT VAN MÁJUS ÉS EZZEL EGYÜTT A VIZSGAIDŐSZAK FEKETE FELLEGEI IS FÖLÖTTÜNK TORNYSULNAK. ÉN, SZEGÉNY BŰNÖS, AZ ELSŐ ÉVFOLYAM TÖBB MINT HÁROMSZÁZ HALLGATÓJÁVAL HÚZOM A JOGI GÁLYA EVEZŐIT, ÉS HÁTULRÓL KIS FŰSZER – A KREDIT NÉVRE HALLGATÓ RABSZOLGAHAJCSÁROK OSTOROZNAK MINKET.

Freund Judit, Expressis Verbis,
a pécsi jogi kar lapja, Pécs

Überjő, gondolom. Na de nézzük először a jó oldalát is a dolognak. Először is, csak vizsga napokon jössz be a tudomány eme dicső templomába (kivéve, amikor nem). Másodszor „tanulnom kell” felkiáltással kibújhatsz az olyan kellemetlen és igen megterhelő feladat alól, mint például a tegnapi esti buli után maradt koszos edények elmosogatására. Harmadszor, mindenki megértőbb lesz veled szemben, sejtven, hogy milyen borzasztó kínok között vergődsz. (Azonban, ha jogászcsaládban nőttél fel és a szüleid überzsenik, tutira nem találsz megértésre – hisz ők is megszerezték a summa cum laude diplomát, neked miért ne menne?) Negyedszer, dühkitöréseidet, levertségedet, „utálok mindenkit” hangulatodat nyugodtan ráfoghatod a jogi kínjaid okozta stresszre, ami most épp a lelki egyensúlyod bomlasztja.

Fent a legtipikusabb előnyöket soroltam fel, de mint látjátok ez kétélű fegyver. Hiszen pont ugyanúgy kiszámíthatatlan mellékhatás a fizikai változás is:

- totál meghízol/totál lefogysz (a súly stagnálása ritka eset)
- rászoksz a cigire vagy a kávéra,
- ha pedig nem volt olvasószemüveget, most biztos lesz,
- vizsga napján a gyomorgörcs normális jelenség,
- és végül ne tartozz azok közé, akiknek az idegtől kihullik a hajuk.

Miután sikeresen elemeztük a vizsgaidőszak (káros) mellékhatásait, világítsuk meg a problémát más szempontból. Normális esetben van 8 vagy 10 vagy 20 vagy akárhány vizsgád. Átmeneti esetben ennek kb. egy és fél, kétszerese, drasztikus esetben háromszorosa. De tanulsz, mint egy bajnok, lelkiismereted (ebből a szempontból) olyan, mint a patyolat és felkészülten vagy kevésbé felkészült elmész vizsgázni.

Szóbeli vizsga: folyosó a tanszék előtt. A folyosón elegáns diákok, kezükben az aktuális Szentírással. Lebontva: a társaság kb. 85-90 százaléka halál görcs és még a saját nevére sem emlékszik, kb. 5-7 százaléka próbálja sulykolni, hogy megtanulta és igenis tudja, ebből kifolyólag elviselhető szinten ideges. A maradék kb. 3-5 százalék, akik tudják magukról, hogy zsenik vagy valami misztikus kapcsolat fűzi őket a tanárhoz, ebből kifolyólag relaxálhatnak a tanszék előtti folyosón.

Írásbeli vizsga: a felállás hasonló, ám itt a delikvensenek vajmi kevés esélye van arra, hogy a tanár a neve alapján rájöjjön: igen minden órán jelen volt. Ez persze jónéhány embernek megnyugvást jelent.

És lám a vizsga lezajlott, három lehetőség áll fent: Sikerült a vizsgád és a fellegekbe röpködsz, mint a Red Bull, csak ez ingyen van (újabb érv a vizsgaidőszak mellett).

Vagy, a vizsgád nem sikerült és ez annyira lelomboz, hogy megharagszol az egész világra (főleg a tanára), és nem veszed a fáradságot, hogy a következő érdekes vizsgádra tanulj, mondván, úgy sem éri meg. És utolsó lehetőségként ott a teljes bizonytalanság: napokig a körmödöt rágod. Ennek is van előnye, legalább megmarad a remény, hogy hátha... (Végül is miért ne?)

Miután a fent vázolt folyamat lezajlott, és minden vizsgádon túl vagy, mérlegeled magadban az elmúlt egy hónap (esetleg kettő) eredményét. Ezek a következők lehetnek:

- Hál' istennek ezen túl vagyok!
- Uramisten, hogy ronthattam el így!?
- Na ez vajon, hogy hozhattam össze?
- Soha többé, soha többé új!
- Igen! Újra! Vissza, vissza! (Elenyésző, klinikai eset)

Hát nagyjából ennyi. Mindennek tükrében kívánok mindenkinek eredményes vizsgákat és utána kellemes nyarat!

Hogyan készülj fel az érettségire 30 nap alatt

ALIG EGY HÓNAP ÉS ITT AZ ÉRETTSÉGI VIZSGÁK IDEJE. VAN, AKI CSAK ESTÉNKÉNT NÉHÁNSZOR VESZI KEZÉBE A KÖNYVET, GYORSAN ÁTFUTJA, MAJD ÍR EGY 90 SZÁZALÉKOS DOLGOZATOT. VAN, AKI HÓNAPOKIG KÉSZÜL A MEGMÉRÉTTETÉSRE, MÉGSEM SIKERÜL ELÉRNI A FELVÉTELIHEZ SZÜKSÉGES EREDMÉNYT. VAJON MITŐL HATÉKONY A FELKÉSZÜLÉS? HOGYAN VÁLASZTHATÓ KI A LEGJOBB FELKÉSZÜLÉSI MÓDSZER? BIZTOS RECEPT SAJNOS NINCS, DE NÉHÁNY HASZNOS TECHNIKA MEGISMERÉSÉVEL KI-KI MEGTALÁLHATJA A SZÁMÁRA LEGMEGFELELŐBB TANULÁSI MÓDSZERT.

Karsai Edit, EGYENES ÚT az egyetemre, a Felvételi Információs Szolgálat lapja, Budapest

Ahhoz, hogy a tanulás hatékonyságát, az agyi kapacitás kihasználtság maximalizálni tudjuk, elengedhetetlen, hogy tisztában legyünk a tanulás folyamatával. Mindennemű új ismeretanyag elsőként a rövidtávú memóriába kerül. Itt átlagosan hét „egységnyi” emlékanyag fér el egyszerre, majd minden új információ kiszorít egy régit. Tartósan tehát úgy építhetünk információkat az agyunkba, ha továbbítjuk a hosszútávú memóriába. Erre szolgálnak azok a jól ismert és széleskörűen alkalmazott technikák, mint például az ismétlés (tudjuk: „a tudás anyja”), és a többszöri átolvasás vagy az új információk egy már ismert kontextusban történő elhelyezése. Ezek alapján elmondható, hogy az emberi agy és ezáltal a tudás rendszerezése olyan, mint egy hatalmas puzzle. Kirakóst játszani pedig mindenki tud, nem?

A TUDÁS ALFA HULLÁMOKON ÉRKEZIK

Ha már rászántuk magunkat egy kiadós puzzle-ra, nem árt, ha ismerjük azokat a technikákat, melyek segítségével javítható a koncentrációs képesség. Ezek egyszerű praktikák, amelyeket a „tanulás hevében” időpazarlásnak vélünk, vagy egyszerűen csak megfeledkezünk róluk.

Ha sokáig egy helyben ülünk, nem árt, ha bizonyos időközönként felélénkítjük a vérkeringésünket: így kis sétával, levegőzéssel hogy egy kiadós zuhannyal.

Biztos ismerős, hogy amikor végre leülsz tanulni, szemhéjad elnehezedik, és csak az alvásra tudsz gondolni. Szakemberek szerint az alvás utáni néhány órában legfogékonyabb az emberi agy, ezért nyugodtan engedj

kísértésnek, és pihenj egy keveset! Még akkor is, ha a másnapi magyar érettségi rettegésben tart. Az sem légből kapott vicc, hogy éjszakára tegyünk könyvet a párnánk alá, és másnap mindent tudni fogunk. Természetesen nem így működik a dolog, de sokat segít a memorizálásban, ha a tananyagot hallgatva alszunk el. Az agy ugyanis félúton az ébrenlét

GONDOLATTÉRKÉP

Példa gondolattérkép készítésére: vegyük Donald kacsát és az éppen aktuális történelem leckét. Minden testrészhöz rendeljünk egy-egy évszámot, majd a hozzá tartozó eseményt, illetve a kapcsolódó neveket. Így a számonkérésnél csak az egyes testrészeket kell felidézni, amihez képként társulnak a szükséges adatok.

EGY JÓ SZTORI MINDIG JÓ

A történetalkotás talán legegyszerűbb és legszórakoztatóbb módja a tanulásnak. Mi sem bizonyítja mindezt jobban, mint egy kémiatanár meséje az egymás szomszédságában élő protonokról, elektronokról és neutronokról. Mindhárom „karakternek” saját személyisége van, akik olykor ragaszkodnak egymáshoz, olykor pedig taszítják egymást. Ezek után a diákok nem keverik össze a szereplőket, hiszen azok egy könnyen megjegyezhető, kisebb volumenű „szappanopera” szereplőivé válnak.

forrásokból felénk áradó információömeget. A tudástérkép nem más, mint az információk vizuálisan megjelenített összessége. Célszerű gondolatban megrajzolni, elképzelni egy jól ismert képet, melynek egyes részei az egyes információ csoportokat jelölik majd.

Sokat javíthat a tanulás hatékonyságán, ha nem géppel, hanem kézzel írjuk le a megtanulni kívánt információt. Ennek azért van nagy jelentősége, mert már pusztán a kézzel történő írás serkenti és felélénkíti az agyat, másrészt pedig a kézben tartott írószer olyan idegszálakat ingerel az újak végén, ami ösztönzőleg hat a gondolkodásra.

Sokak által használt és nagy hatékonysággal működő módszer a cetlizés is. A megtanulni kívánt adatokat pusztán fel kell írni egy papírfecni-re, amit a buszon ülve, utcán sétálva, órák közti szünetekben stb. át lehet futni. Így a papírra írt szavak vizuális képe rögzül agyunkban, melyet egyszerű felidézni bármilyen megmérettetés alkalmával.

ÍRJ SZAPPANOPERÁT A KÉMIAI RÉSZECSKÉKRŐL!

Az auditív típusú tanulás lényege, hogy egy-egy információt, információcsoportot valamilyen hanganyaghoz csatolunk. Ennek legkényelmesebb módja a tanulás közbeni zenehallgatás. Némi gyakorlással elérhető, hogy az előző napi tanulás közben hallgatott zeneszámok felidézése maga után vonja az azokban a percekben memorizált információt. Azonban vannak olyanok, akiket tanulás közben kifejezetten zavar a zene, mégis hallás után jobban képesek tanulni. Számukra kitűnő taktika, ha rimbe szedik a megjegyezni

kívánt fogalmakat, szavakat, amiket később, mint egy mondókát lehet felidézni. Ennek a módszernek a hatékonyságához kétség sem férhet, hiszen ki ne emlékezne az „egy, megérett a meggy” kezdetű versikére?

Mint tudjuk, azonban nem minden fekete vagy fehér a tanulási technikák esetében sincs ez másként. Vannak olyan módszerek, amelyek auditív és vizuális típusú tanulásnál is egyaránt segítséget nyújtanak. Ilyen például a mozaikszavak létrehozása, mely egy-egy felsorolás megjegyzésében és felidézésében nyújt segítséget: vagy az emlékeztető kulcsszavak használata, ami annyira hatékony, hogy még évek múltán is felidézhető a hozzájuk kapcsolt tudás. Végül, de közel sem utolsó sorban rendkívül sok múlik a motiváción. Itt nem feltétlenül a jó jegyekre vagy az ötösök után járó pénzösszegre kell gondolni! Tűzzünk ki magunk elé kisebb célokat. Pl. néhány oldal megtanulása, átolvasása után járó csokoládét, e-mail olvasást vagy egy telefonbeszélgetést. Így rövid távon is hajt a motiváló erő, amely bizonyítottan hatékonyabb, mint a hónapok távlatában lévő érettségi, felvételi vizsga.

FURCSA, RITMIKUS OLVASÁSI GYAKORLATOK

Gyorsolvasási gyakorlat: olvasás közben a szemünk mozgása megállás és ugrás állandó váltakozásból áll. 90 százalékban szemünk a megállás (fixáció) fázisában van. Ez alatt történik a betűk, szavak felismerése és értelmük felfogása. A cél az, hogy egy sort legfeljebb három fixációval olvassunk el.

és az alvás közötti állapotban hullámokat termel, melyek segítik az információk hosszú távú memóriába történő áramlását. Azonban a fent említett praktikákkal sokkal fontosabb az, hogy ismerjük önmagunkat. Nem, ez nem egy újabb közhely, ugyanis más-más tanulási módszert kell választania egy vizuális és egy auditív beállítottságú embernek.

KÉPZELD EL DONALD KACSÁT A TÖRI LECKÉDHEZ!

Azok, akik felelősor képesek olyat mondani a történelem tanárnak a jobb jegyért küzdve, hogy „a jobb oldal közepén van a könyvben, vastagon szedve, tanár úr,” bizonyára vizuális típusú emberek. Nekik nagy segítséget nyújthat a gondolattérkép elkészítése, mellyel könnyebben lehet megszervezni a könyvekből és egyéb

TIPP:

Fejfel lefelé tartva olvassuk a könyvet soronként két három fixációval, értelmezés nélkül. Ezzel a ritmikus szemmozgást gyakoroljuk, és a látászögünket növeljük. A második lépcső az úgynevezett regresszió kiküszöbölése. Regresszió azt jelenti, hogy vissza-visszatérünk egy-egy szóra, vagy a már olvasott sorra. Ez úgy küszöbölhető ki, hogy egy papírt helyezünk az olvasott szövegre, így mindig csak az aktuális sort látjuk, miközben olvasunk.

MI AZ, HOGY INGYENENERGIA?

GYERÜNK, KEZDJÜK AZ UJJAL MUTOGATÁST A TUDATLAN TUDÓSOKRA, ÉS A HAJLONGÁST A ZSENIK ELŐTT. A KÖVETKEZŐKBEN GÉPEK MŰKÖDÉSÉT ÉS KONKRÉT MASINÁKAT ELEMZÜNK MAJD. TERMODINAMIKA RESZKESS!

Hosszú Gábor, KÁTÉ, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Gépészmérnöki Kar Hallgatói Önkormányzatának lapja, Budapest

Definiáljuk az ingyenenergia-gépet! Minden gépet, amely a környezet energiáját úgy hasznosítja, hogy ezen energia vezérlése, irányítása a kinyertnél kevesebb energia befektetésével történik, ingyenenergia-gépnek nevezünk. A megcsapolt környezeti energia egy részét a rendszer bemenetére vezetve a rendszer önfenntartóvá válik, azaz működéséhez a folyamat beindításán kívül nincs szükség külső energiaforrásra. Az ingyenenergia-gép nem egy örökmozgó, mivel működése közben egy idő után elhasználódik. Hoppá mire akadunk!

Nem örökmozgó, mert ki van téve az amortizációnak. Ez nagyon fontosnak tűnhet. Nem az. Sem a klasszikus fizika, sem a modern fizika nem használja az amortizációt, de ez nem jelenti azt, hogy nem létezhetnek.

Beszéljünk a MEG rendszerekről (Mozgásnélküli-Elektromágneses-Generátor). Ezek tulajdonképpen olyan trafók (aki nem tudja, mi az, csapja fel a négyjegyűt és nézze meg), melyek hatásfoka 100%-nál nagyobbra jött ki valamilyen számításban. Ezek 2 db primer és 2 db szekunder tekercsel rendelkeznek, és elméletben ostromolják a 400%-os hatásfokot. Csak az indításhoz van szükség külső tápforrásra, mivel – ha az indukció folyamata beindul –, onnantól önellátó, mint Maugli.

Találtam három okot, amire alapozza, hogy miért jobb, mint egy hagyományos trafó, de elég száraz szakmai duma, és kell hozzá némi elektrotechnikai ismeret (igen, nekem nincs meg az ETA). Viszont van egy fontos kritérium

a szerkezetekkel szemben: „a kimeneti tekercsek terhelése egy nemlineáris terhelő ellenállás kell legyen, aminek az ellenállása a feszültség növekedésével emelkedik”. Az oldal, ahol erre a szerkezetre bukkantam, rendelkezik egy üres, „kísérletek” című táblázattal, ami elég lehangoló. Néhány cég erre alapozott szabadalmat és termékeket is, elvileg működhet, hisz egy precízen összehangolt, létező szerkezetről van szó.

Térjünk át egy elismert tudós által kidolgozott elméletre. Színpadon: Nicola Tesla és az ő elképzelése az elektromágneses hullámok terjedéséről. Azzal kezdem, hogy ez az elmélet szinte homlokegyenest ellentétes a ma alkalmazottakkal. Röviden: a rezgő körből energia nyerhető ki hullámok formájában. Hétköznapi példával élve meglehet csapolni az adótoronyok körüli hatalmas ingyenenergia-gömböt. Ezt már személyesen is tapasztaltam. A solti adótoronymnál a kezembem égett egy neon cső, pedig csak fogtam és a torony közelében álltam. Sok energia elvész a jelsugárzás közben, melyet fel lehetne használni. Az elméletet Jean-Louis Naudin tesztelte kísérlettel, akiről semmit sem találtam (fejvakarás). Szükszavúan kommentálta az eredményeket, amelyeket sikerként könyvelt el. Erről találtam olvasói kísérleteket, amelyek sajnos kudarcba fulladtak, maximum 93 %-os hatásfokot értek el vele.

A folyamatos elektromágneses generátor felfedezője, Alberto Molina-Martinez, készüléke bemutatóján hozzátette, hogy ez nem ingyenenergia-gép. Lássuk a folytatást!

A generátor a 7,3 Hz frekvencián rezeg, amely a Föld természetes rezonanciája. Finomhangolással a gép a természetes mágneses térből indukció révén állít elő energiát. A létező szabadalmat 2003-ban mutatták be Amerikában. Okos, de ha ezt akarjuk bemutatni a termodinamika oltárán, csak gúnyos kacajra lelünk.

A Perendev nevű mágneses motor olyan titkos találmány, hogy néhány róla bemutatott videó, megörjítette és vak találgatásokra készítette az ingyenenergia-huszárokat. Lényege, hogy a megfelelően leárnycolt mágneseket körtárcsákban helyezük el, és az árnyékolás úgy lép működésbe, hogy ez gyorsítja a mozgást a tárcsákban. Ez valódi ingyenenergia-gép, ha nem tekintjük a mágneses teret energiaforrásnak, de miért tennénk ezt?

Jó kis gépek ezek, de nagy részük nem tekinthető ingyenenergia-gépnek, hiszen az 1. Főtétel egyik megfogalmazásában tiltja a külső energiamezők használatát az örökmozgóknál.

10 tipp, hogyan keressünk állást!

AZ ÁLLÁSKERESÉS SORÁN MINDIG FIGYELJÜNK, HOGY CSAK OLYAN MUNKÁKAT PÁLYÁZZUNK MEG, AMELYNEK A BETÖLTÉSÉRE ALKALMASAK VAGYUNK ÉS EZT AZ ÖNÉLETRAJZUNK IS TÜKRÖZI. NE SZÓRJUK TELE A PIACOT A PÁLYÁZATUNKKAL! UGYANIS KÖNNYEN MEGESHET, HOGY HITELTELENNÉ VÁLUNK A MUNKÁLTATÓ SZEMÉBEN, ÉS SEMMILYEN MÁS LEHETŐSÉGGEL KAPCSOLATBAN NEM FOG KERESNI MINKET. MINDIG NYITOTT SZEMMEL KELL JÁRNI, ISMERNI KELL A PIACOT, ÉS TISZTÁBAN KELL LENNÜNK A SAJÁT ÉRTÉKEINKKEL! FONTOS HOGY NAPRAKÉSZEK LEGYÜNK!

Közgazdász, a Budapesti Corvinus Egyetem lapja, Budapest

Sokféle úton módon kereshetünk állást. Íme 10 tipp hogy hogyan:

1. ÁLLÁSPORTÁL

A www.profession.hu-n szinte kivétel nélkül mindenki találhat számára megfelelő pozíciót. Kategóriánként is több száz ajánlat közül válogathatunk, nem hiába ez Magyarország vezető állásportálja. Némi túlzással ugyan, de elmondható, hogy az az állás, ami itt nincs meghirdetve, az nem is létezik. Érdeemes feliratkozni a hírlevélre, így folyamatosan értesülhetünk a legújabb nyitott pozíciókról, ráadásul testre is tudjuk szabni. Sőt, akár a mobilunkra is letölthetünk egy álláskeresési applikációt.

2. ADATBÁZIS

Alternatív formája az álláskeresésnek, ha adatbázisokba regisztrálunk. A munkáltató által leginkább használt szintén a profession.hu-n találjuk. Nem kell mást mást tennünk, mint néhány adatot megadni, és feltölteni önéletrajzunkat. Naponta több 100 kiválasztási szakembert bújja a rendszert, ezért ne érjen meglepetésként, minket, ha elkezdi csörögni a telefonunk. Ugyanis, ha egy munkaadó toborozni kezd, akkor innen válogatja ki a jelölteket, azaz „házhöz jön” az állás. Ha pedig épp nem időszerű a hívás, kérjünk visszahívást egy későbbi időpontban.

3. GYŰJTŐOLDAL

A www.jobmonitor.hu egy gyűjtőoldal, mert más portálokon megjelenő lehetőségeket összesít.

4. CÉGEK KARRIER OLDALA

Ha vannak céljaink, akkor tudjuk, hogy melyik az a néhány cég, ahol valóra válthatnánk álmainkat. Érdeemes folyamatosan figyelni a honlapjukat és regisztráljunk a karrier oldalukon is. Figyeljük a híreiket, és akár újra és újra jelentkezünk, ha ott a lehetőség.

5. MUNKAADÓ MEGKERESÉSE

Ne legyünk féltősek! Ha valóban az adott cégnél szeretnénk dolgozni, keressük meg őket. Még akkor is, ha úgy tűnik, hogy itt nem keresnek új embereket. Ha kitartóak vagyunk, előbb vagy utóbb lehetőséget biztosítanak egy személyes találkozóra, mert mindenki motivált emberekkel szeret dolgozni.

6. ÁLLÁSBÖRZÉK

Személyes találkozásra és tájékozódásra kiválók az állásbörzék a tavasi és az őszi hónapokban szinte minden hétre jut egy rendezvény. Nem ritka, hogy több 100 kiállító képviselteti magát, ezért ha nem választjuk ki előre, melyik cégekkel is szeretnénk találkozni, könnyen elbeszélünk a rengetegben. Fontos, hogy felkészülten érkezünk! Bátran szólítsuk meg a megcélzott vállalatok képviselőit, tegyük fel az előre összeírt kérdéseinket, illetve ne felejtse el átadni az önéletrajzodat sem.

7. APRÓHIRDETÉSI ÚJSÁGOK

Bár elég ódivatúnak hangzik, de az újságban megjelenő hirdetéseket is érdemes minden nap áttanulmányozni.

8. MUNKAÜGYI KÖZPONT

Hagyományos módja az álláskeresésnek, ha regisztrálunk a munkaügyi központnál, ahol leginkább kék galléros állásokra jelentkezhetünk. Ha ilyen munkát keresünk, ez egy jó választás lehet.

9. KÖZÖSSÉGI HÁLÓ

Minél többen ismerik terveinket, annál könnyebb lesz megvalósítanunk azokat. Járjunk szakmai rendezvényekre, frissítsük a közösségi oldalakon a profilunkat, alakítsunk ki új kapcsolatokat!

10. ISMERŐSÖK

Végül de nem utolsósorban: ne feledkezzünk meg a barátainkról, ismerőseinkről! A kapcsolatok ereje és a problémánk másokkal való megosztása olykor csodákra képes. Az álláskeresés nem probléma, vagy kínos szituáció, csupán egy megoldásra váró feladat. Tehát, minél többen ismerik a helyzetünket, annál többen fognak tudni segíteni. Ezek mellett persze az álláskereséshez egy nagy adag szerencse sem árt: jókor kell jó helyen lennünk.

Szépsegítippek nyárra

LÁNYOK, VALLJUK BE, HOGY NYÁRRÁ MINDENKI TÖKÉLETES KÜLSŐT AKAR MAGÁNAK. KOCKÁS HAS, BARNA BŐR, HOSSZÚ, SELYMES HAJ. EZEKSEL EDDIG SEMMI PROBLÉMA SINCS, CSAKHOGY EBBEN AZ ÉVSZAKBAN KÜLÖNÖSEN ODA KELL FIGYELNÜNK ARRÁ, HOGYAN BÁNUNK A BŐRÜNKKEL, HAJUNKKAL. NEHOGY A SZÉPÜLÉSBŐL KOMOLY GONDJAINK LEGYENEK ŐSZRE.

Lukács Bianka, Suliinfó, a Mezőkövesdi Mező Ferenc Általános Iskola diáklapja, Mezőkövesd

Nyáron mindenki csodabarna akar lenni. De ennek sem szabad csak úgy nekiesni. Most összegyűjtöttünk nektek néhány napozás előtt jótanácsot:

1. A fokozatosság nagyon fontos: bőrodet óvatosan szoktasd hozzá naphoz, és az első napfürdő a bőr típusától függően ne tartson tovább 10-30 percnél!
2. Soha ne napozz a nap legforróbb időszakában, tehát délelőtt 11 óra és 14 óra között!
3. Napozáshoz mindig használj napozókrémet vagy naptejet, amelynek erőssége bőrtípusodtól függjön!
4. A napozás kezdete előtt 10-15 perccel kend fel a napozókrémet! Kb. ennyi idő szükséges ahhoz, hogy teljesen kifejtse a hatását.
5. Bőröd friss sérüléseit óvd a napfénytől!
6. Ajkaid is védj a napsugárzástól, használj fényvédő ajakbalzsamot!

A nyári nap sugarai erősebbek és összetételük is változik. Ilyenkor tűnnek elő a pigmentfoltok, ezért a szeplőre hajlamosak és a fényérzékenyek fokozottan ügyelniük kell a napon. Fontos, hogyha nem muszáj

ne viselj sminket nyáron. Vagy, ha ennek nem tudsz ellenállni, akkor csak kenj fel egy fényvédős színezett krémet. Ezen felül maximum egy kis szempillaspirált és egy színezett ajakbalzsamot használj.

Ne feledkezzünk meg hajunkról se! Próbáljuk minél kevesebb hőnek kiténni, vagy hajszáritás, hajformázás közben használjunk hővédőt. A természetes anyagok jótékony hatását régóta ismerjük, sok kozmetikum alapanyagát még ma is ezek képezik. Hajad ápolására te is használhatsz különféle gyógynövényeket. Mi most összeszedtük a legismertebb gyógynövényeket és hatásaikat:

Citromfű: kondicionál, csillogóvá teszi a haját.

Csalán: gátolja a haj zsírosodását, erősíti, és fényessé teszi azt.

Kamilla: világosítja és fényt ad a természetes szőke hajnak.

Levendula: friss illatot ad a hajnak és ragyogóvá teszi.

Rozmaring: csökkenti a haj korpásodását, serkenti a haj növekedését.

Táplálkozunk egészségesen!

**GYAKRAN FELTESZIK AZ EMBEREKNEK A KÉRDÉST:
EGÉSZSÉGESEN TÁPLÁLKOZOL?
VAJON MI AZ EGYÁLTALÁN, HOGY EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS?**

**Angelus Hanna, Szubjektív magazin,
az Alternatív Közgazdasági Gimnázium
lapja, Budapest**

Olyan minta étrend nincs, amit ha bemagol az ember, és csak azt követi, akkor egészségesen táplálkozik. Az egyik legfontosabb alapelv a változatosság. Ha változatosan táplálkozik valaki, valószínűleg minden számára fontos anyag a szervezetbe fog jutni.

A zsírok, szénhidrátok fogyasztása nem hizlal, a túlzott fogyasztásuk hizlal. Az ajánlott energia – bevitel 20-30 százalékát zsírokból, 15 százalékát fehérjékből, 55-60 százalékát szénhidrátokból érdemes fedezni. A táplálék bevitel napi felosztását tekintve érdemes reggelire a legtöbb ételt fogyasztani, és vacsorára legkevesebbet. Ha valaki egész nap nem eszik, hajlamos a bevacsorázásra. Fontos, hogy naponta akár ötször is étkezzünk,

de sohasem annyit, hogy úgy érezzük, kipukkadunk. A vitaminbevitelre is oda kell figyelni, ha valaki változatosan étkezik, akkor elegendő vitamint fog magához venni.

Vitamin túladagolás igenis létezik, azonban ha az ember nem fogyaszt nagy dózisban mesterséges vitaminokat, ez gyakorlatilag lehetetlen. És mindig pótoljuk a folyadékokat, napi három 4 litert igyunk meg. Ezt főként vízből, esetleg általunk készített gyümölcs, vagy zöldség levekből fedezzük

Ha valaki fogyókúrázni akar, nem elég azt mondani, hogy akkor majd nem leszek egy hétig és lefogyok. A drasztikus diétával történő fogyás fele az izomból származik,

ami a zsírokat égeti, tehát ha az ember visszatér a normális étrendjéhez, a kevesebb izom kevesebb zsirt fog elégetni, és ez a fogyókúrátípus hosszú távon hízásához vezet. A táplálkozási arányok megtartásával kell fogyni, fokozatosan, kitartó munkával. És természetesen nem szabad elhanyagolni a mozgást sem. Ha csak futni tudunk pár kört az utcánkban, vagy a közeli parkban már az is jót tesz a szervezetnek. Ez a fogyókúra lesz eredményes.

Amennyiben felkeltette az érdeklődésedet a téma, részletesen olvashatsz róla Boros Szilvia, Sporttáplálkozás című könyvében.

Hogyan éljük túl egy fesztivált?

A RUTINOS FESZTIVÁLOZÓKNAK TALÁN VANNAK SAJÁT FEJLESZTÉSŰ TECHNIKÁI ÉS BEVÁLT TIPPJEI A FESZTIVÁLOK TÚLÉLÉSÉRE. TALÁN MÁR MINDENKI KÍVÜLRŐL FÚJJA AZ ÓVSZER-, GUMICSIZMA-, ESŐKÖPENY-, ÉS SZIESZTA TIPPEKET, DE HOSSZAS BESZÉLGETÉSEK UTÁN PRAKTIKUS MEGOLDÁSOK UGRANAK KI A BOKORBÓL, ÉS TAPASZTALT FESZTIVÁLOZÓK MINDIG JÓ TIPPEKET TUDNAK ADNI 10-15 FESZTIVÁLT IS FELSORAKOZTATÓ MÚLTJUKKAL.

Karácsonyi József-Lehel, Miújság.zip,
a Marosvásárhelyi Sapientia diáklapja,
Marosvásárhely

Az első tanács, amit megemlítenék, az kicsit idegesítő, legtöbbször a hajad a tépnéd miatt. Egy bizonyos cetlitcskéről beszélnek, vagyis pontosabban a bizonyos cetlinek a hiányáról. Hiszen pár száz kilométert nehéz megtenni annak hiányában. Így az első tanács: ne hagyd otthon a jegyed!

Jó lenne végigbulizni a fesztivált úgy, hogy ne a gyengélkedőn töltsük el az időnk jelentős részét. Sokak szerint ettől lesz felejthetetlen egy buli. De gondolom, te se szeretnél úgy járni, mint a haverom, aki kilenc óras út után mindenkiel „amennyi marad, annyi harag” alapon ivott, így kihagyta az út lényegét, és egy padon átaludta az éjszakát. Hajnalban a haverok keltik, mire örülten elkezd rohanni a színpad felé, ordítva: „kezdődik a koncert!”. Ha valaki le akar itatni, akkor mérlegeljünk, hogy miért is jöttünk ide, és tudjunk nemet mondani.

Másfelől meg igyunk fröccsöt, az olyan erős, amilyenek mi elkészítjük, hajnalig ihatjuk, és másnap nem fogjuk nyakalni a vizet. Erről jut

eszembe: hidratálj lefekvés előtt megfelelően, így van esélyed rá, hogy elkerüld a másnaposságot. Lényeg a lényeg: te dönts el, miért jöttél ide, ne keverd az ismeretlen nevű piákat, hanem legyen egy koncepciót.

A végkimerültség és a másnaposság elkerülésére van egy szakállas tipp, és azért lett szakállas, mert működik. Ahelyett, hogy elvánszorognál a sátradbba, és belevetnéd magad az álmok birodalmába, egyél valamit. A gyomrod nincs kikenve dísznózsirral, így mindent felszív, ami odakerül, és az a húsz perc kínlódás egy kellemes délelőttöt eredményezhet.

Tavaly Tusványoson sok szédítő élményben volt részem, de a legkellemetlenebb talán a színpadtól jobbra a műbudik felől terjengő szagvihar volt. Éjszaka két koncert között sörért sorban állni és még egy műanyag dobozba is bejutni nagy kihívás. Így már két sör után a többség okosabb a kelleszténél, és megrohazza a falat, minek következtében másnap délben a termék megrohazza

a koncertet és az arra járókat. Az én tanácsom: ha lehet, kerüljük a környéket.

Ruházat és megymásra csak annyit mondhatok, hogy nem érdemes a ballagási ruhácskát felvenni a csajoknak, mert egy: a mamának ki magyarázza meg, hogy hol lett foltos, kettő: kényelmetlen és amúgy is lekerülhet. Tapasztalt fesztiválarok a kényelemre esküsznek. Ne vidd el a legjobb ruháidat, mert lehet hogy elveszíted, vagy összesározzák. Személy szerint nem zavar, de a lányoknak ajánlatos nem miniszoknyában „stage dive”-olni, mert max csak pár ingyen tapit gyűjtenek be. Viszont éjszaka rendszeren öltözzünk azért fel, nem úgy kell majd emlékezni a fesztiválra, hogy utána egy hétig szúrt, meg csipett.

Végezetül meg vigyázzunk a barátainkra, mert vicces vagy felejthetetlen, de tényleg nem kellemes Brassóban ébredni, vagy mégis?

Vigyázat, kullancsveszély!

A NYARALÁST VAGY A FESZTIVÁLT IS KELLEMETLENNÉ TEHETI NÉHÁNY ROVAR. A KÖVETKEZŐKBEN HASZNOS TANÁCSOKKAL PRÓBÁLUNK SEGÍTENI ABBAN, HOGY A TERMÉSZETJÁRÁSBÓL, VAGY A BULIZÁSBÓL CSAK KELLEMESEMLÉKEKKEL TÉRJETEK HAZA.

Csorba Orsolya, Aporságok,
az Apor Vilmos Iskolaközpont lapja

A kullancsok leggyakrabban bokros, nyirkos, árnyékos területen, erdőkben és gyepeken jelennek meg. Az állat maga nem mérgező, de bizonyos esetekben az emberekre nézve veszélyes lehet, mert egyes betegségek továbbadója (kb. minden 1000. kullancs veszélyes ebből a szempontból). A kullancsok aktivitása májustól szeptemberig tart. Hazánkban két igen komoly betegség kórokozójának és átvevője lehet. Az úgynevezett Lyme-kór is.

Hogyan vehetjük észre, ha kiszemelt minket egy kullancs magának?

Bőrtünetek: a kullancsmarás környezetében (napok, hetek múlva) tartós, erős fájdalom jelentkezik. A behatolás helyén a bőrön piros folt keletkezik, mely napok alatt egyre nagyobb területet foglal el, miközben közepe elhalványodik (kb. 5 cm-es gyűrűs alakzat).

A másik komoly betegség, ami szintén összefügg a kullancsokkal, az a vírusos agyhártya- vagy agyvelőgyulladás. Ez megelőzhető a télen és a tavasszal beadott védőoltással. Tünetei egy két-hét elteltével láz, fejfájás, hányás, különböző idegrendszeri tünetek, rosszabb esetben bénulások.

Ellátás: kirándulás után alaposan vizsgáljuk át magunkat és, ha találunk kullancsot, akkor a befurakodott rovarat azonnal távolítsuk el. A kullancsot nem szabad bekenni olajjal, zsírral ugyanis a kullancs fuldoklás közben öklendezi szervezetünkbe a gyomrában található kórokozókat. Inkább finom csipesszel fogjuk meg a parazita fejét, minél közelebb a bőrhöz és lassú ide-oda mozgatással „billentsük” ki. Utána a kullancs helyét alkohollal fertőtlenítsük!





HA NEM ISMERJÜK AZ ÉLŐVILÁGOT, NEM TUDUNK MIT MEGMENTENI

ÉLVE CSAPDÁZÁS, FAJKIHALÁS, MAKROGERINCTELENEK. SZAVAK, AMIKRŐL CSAK SEJTJÜK, PONTOSAN MIT JELENTENEK. ERDŐSI BOGLÁRKÁNAK, A SZENT LÁSZLÓ GIMNÁZIUM TANULÓJÁNAK, AKI OTTHONOSAN MOZOG A BIOLÓGIÁBAN, EZEK SOKKAL NAGYOBB JELENTÉSSEL BÍRNAK, MINT LEGTÖBBÜNKNEK.

Boginak – mióta az eszébe jutja – fontos szerepet tölt be az életében a biológia. Nem is tudná behatárolni, hogy mikor lett a biosz a nagy szerelme, talán – ahogy ő fogalmazott – ez egy kicsit mindig is része volt a levegőnek, amit beszívott. Komolyabban ugyan csak az általános iskolában kezdett el a biológiával foglalkozni, de Bogi egy átlagos diákhöz képes sokkal nagyobb lelkesedéssel tanult újdonságokat a természetről. Biológia szakkör híján kémiaóra járt, és a világról tanult dolgokat a tūrái során saját két szemével is megcsodálta.

„Mindenképp valami olyat szeretnék csinálni a jövőben, ami majd azt segíti elő, hogy más is megismerhesse, és ugyanúgy rácsodálkozhasson azokra az állatokra és növényekre, mint én, mikor először találkoztam velük” – mesélte Bogi nagy lelkesedéssel, mikor arról kérdeztem, hogy milyen álmai vannak a jövőjével és a biológiával kapcsolatban. Mindenképp szeretne élete során egy külföldi egyetemen tanulni, hisz ez jó lehetőség lehet egy új kultúra és a helyi természetvilág megismerésére. Emellett a kutatómunkát se hanyagolná, mert az ő frappáns szavaival élve, „ha nem ismerjük az élővilág nagy részét, akkor nem tudunk mit megmenteni.”

Bogi határozottan a szívében viseli a természet sorsát. Talán éppen benne tisztelhetjük a természetvédők új generációját. Bogi egy

évig tagja volt a WWF tehetséggondozó programjának, jelenleg pedig a DUE Tudós csajok kezdeményezés keretein belül járja a természettudományi laborokat.

Két éven keresztül segített egy kutatásban, ahol szakemberekkel dolgozott ékszerteknősök megmentésén. A 16. kerületi Naplás-tóban lévő idegenhonos teknősök számát mérték, aminek Bogi az adatait összesítette. A gyakorlati résznél is jelen volt, például kiszedte a teknősöket a hálóból, amikkel élve elfogták őket. A kutatás eredményei azt mutatták, hogy ezeknek a fajoknak a száma csökkenőben van. A díszteknősök egyébként a helyi honos mocsári teknősöket kiszoríthatják a saját élőhelyükről, és ez hosszútávon az eltűnésükhöz vezethet. Bogi ezután a saját osztályának is előadást tartott a felelős állattartásról és a Naplás-tóban felmerülő konkrét problémáról.

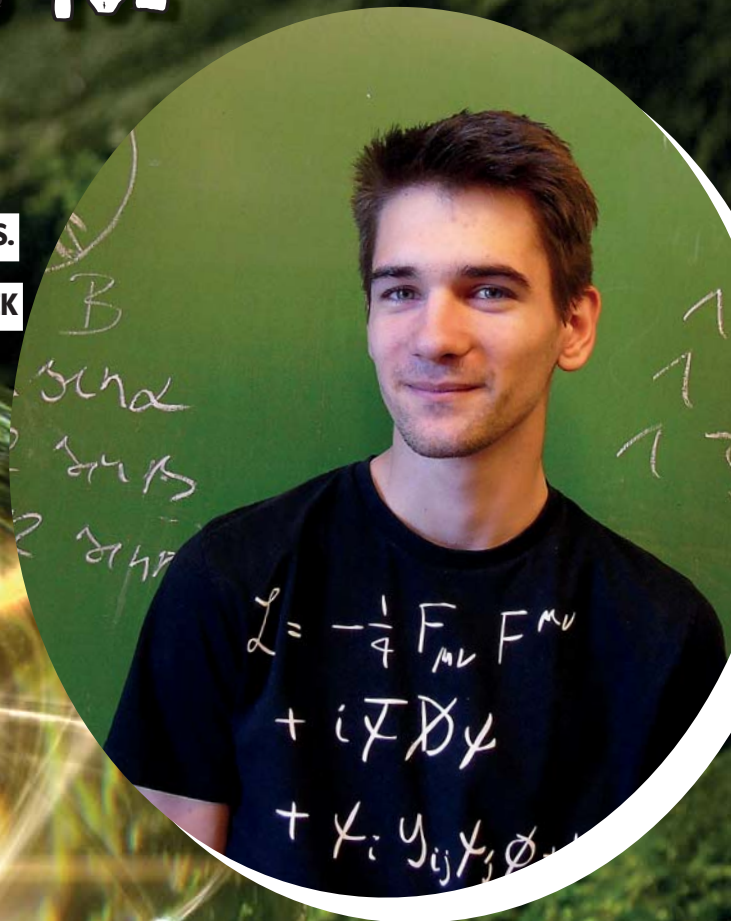
Mindez pedig több versenyen is kapóra jött neki. A Herman Ottó Országos Biológia

versenyen, ahova eredetileg készítette ezt a kutatást, 15. helyezést ért el. A Kitaibel Pál Középiskolai Biológiai és Környezetvédelmi Tanulmányi versenyen a plakátjával, amit a teknősmentésről készített, a 2. helyezést zsebelte be. Ezután Bogi sorra halmozta a díjakat. Csak idén a Fazekas Biológiai versenyen csapatával 1. helyezést ért el, egyéniben pedig 6. helyen végzett, a BISEL által kiírt vízi makrogerincteleneket kutató versenyen 5. lett. Boginak a szabadidejét nem csak a biológiának szenteli: mikor jut rá ideje, fantasy-regényt ír.

(Szalai Bogi)

AZ ATOMMAGON IS TÚL

AMIKOR MEGHALLJUK AZT A SZÓT, HOGY ATOMFIZIKA, NEM GONDOLNÁNK, HOGY EGY VÉGZŐS GIMNAZISTA SZÁJÁBÓL HANGZIK EL. ÁM KUPÁS VENDEL ÉLETÉBEN EZ MINDENNAPOS DOLOG. ELSŐS KORÁBAN MÉG CSAK A MATEMATIKA RAGADTA MAGÁVAL, KÉSŐBB A FIZIKA IS. EGYIK VERSENYRŐL MENT A MÁSIKRA, MINDEGYIKET SIKERREL ZÁRTA, HA ÉPPEN FIGYELMES VOLT. VENDELNEK MA MÁR ÉLETCELJA, HOGY AZ ATOMFIZIKÁVAL FOGLALKOZHASSON.



Vendel nem ok nélkül vonzódik a természettudományokhoz, hiszen egész családjá ilyen beállítottságú. A szülei a matematikával foglalkoznak, míg testvérét is a fizika érdekli. Vendel elmondta, nagyon szeret az öccsével tudományos eszmecsere folytatni, olykor vitázni, együtt közösen megfejteni dolgokat.

„Kiskoromban derült ki, hogy könnyebben bánok a számokkal, mint mások, ezért kezdtem el versenyekre járni” – emlékszik vissza a tudóspalánta. Amint megkezdte tanulmányait a Gyöngyösi Berze Nagy János Gimnáziumban, már biztos volt benne, hogy a matek és a fizika szerves része lesz jövőjének. Itt is folytatta a versenyzést, eddigi legnagyobb sikerét 10. osztályban érte el, a Jedlik Ányos Fizikaversenyen országos első helyezett lett. Indult az OKTV-ken, idén fizika és matematika tantárgyból is a döntőbe jutott, és már nagyon várja az eredményeket. Vendel nevetve mesélte élete egyik legrosszabb, és mégis legviccesebb élményét: tavaly bejutott a második OKTV

fordulóba, amire sokat készült, mindenki várta, hogy majd tovább jut a döntőbe, és esélyesnek tartották a verseny megnyerésére is, de elnézték a forduló dátumát, és Vendel lemaradt a versenyről. De szerencsére az idei évben odafigyelt mindenre.

Az atomfizika iránt középiskolában kezdett el érdeklődni, Dr. Kiss Miklós hatására, aki atomfizikából doktorált, és jelenleg ő tanítja Vendelt fizikából. Létrehozta a Modern Fizika szakkört, amihez Vendel is csatlakozott néhány másik hasonló érdeklődésű diákkal. Heti rendszerességgel gyűlnek össze a lelkes ifjú fizikusok, hogy megtudjanak minél több dolgot a fizikáról és a hozzákapcsolódó tudományos ágakról.

Tavaly indult egy program, aminek a keretein belül 22 magyar diák lehetőséget kapott arra, hogy Svájcban töltsenek el két hetet a CERN-ben, a részecskefizika-kutatóintézetben, és Vendel sikeres pályázata után ő lett az egyik szerencsés diák.

„Hatalmas élmény volt az utazás, illetve a munka is. Az intézetben kaptunk mentorokat, akik irányították a munkánkat. A mi projektünkben a Z bozon (a Z részecskéit csak azért nevezték el így, mert ez volt az utolsó elem, amit a standard modellből fel kellett fedezni – a szerk.) tömegét mértük az Atlas-detektorban, együtt dolgozhattunk az ottani kutatókkal, és teljes betekintést kaptunk a munka menetébe.”

Bár lenyűgözte Vendelt a kutatóintézet, nem tudja elképzelni, hogy a jövőben hasonló helyen dolgozzon. Ide műszaki szakemberek kellene, őt pedig a fizika és a matematika elméleti része érdekli. „Az egyetemi tanulmányaim során szeretnék ösztöndíjjal kijutni külföldre, majd az egyetem elvégzése után csatlakoznék egy kutatócsoporthoz.”

Vendel azt leszögezte, hogy soha nem tágit majd a két szenvedélyétől, a fizikától és a matematikától. A jövőben viszont jobban oda fog figyelni a dátumokra.

(Bogdán Noémi)

EGY ÁLOMKUTATÓ NAPLÓJÁBÓL



BIZTOSAN KÉLTÉL MÁR ÚGY FEL, HOGY NEM EMLÉKEZTÉL ARRA, AMIT ÁLMODTÁL. EZ UGYAN NÉHA JÓL JÖN, DE ELÉG BOSSZANTÓ IS EGYBEN. A SZOMORÚ, HOGY MÉG REÁLIS VÁLASZT SOSEM KAPTÁL ARRA, HOGY MIÉRT NEM EMLÉKSZEL AZ ÁLMAIDRA. A TUDÓSOK SZÁMÁRA AZ ÁLMOK, AZOK TARTALMA, IDŐPONTI BEÁLLÁSA ÉS AZ AZOKRA VALÓ EMLÉKEZÉS TÉMAKÖRE TELE VAN VAKFOLTOKKAL. NÉMETH GEORGINA ÁLOMKUTATÓ SZERINT EZ AZ EGYIK LEGINKÁBB FELTÉRKÉPEZETLEN TERÜLETE A TUDOMÁNYNAK, EZÉRT IS FOGLALKOZTATJA ÖT GYERMEKKORA ÓTA.

AZ ÁLOMKUTATÁS NEM EGYENLŐ AZ ÁLOMFEJTÉSSEL. JÓL TUDOM?

Teljesen más a kettő. Az utóbbiban több a belemagyarázás és a következtetés, mint a tudomány. Az álmok kutatás talán a pszichológia és az embertan között mozog. Egy álmokkutató munkájához mindenképp kell egy vagy több alany, akiket alvás közben különféle műszerekkel vizsgálnak. Ilyenkor a különféle életfunkciókat nézzük, köztük a pulzust, szívritmust, önkéntelen izomrángásokat, és természetesen az agyi aktivitást. Ha a személy felébredés után ad álombeszámolót, az informál minket arról, hogy milyen fiziológiai és idegtudományi mechanizmusok képezhetik az álmodás hátterét. Ez az a vizsgálati mód, amihez mindenképp technika szükséges. A másik lehetséges módszer az álomnapló vezetése, különféle csoportokra bontva. Ilyenkor a cél az álmok tartalma és az álmodó személyisége, élethelyzete, éber működése közti viszony feltérképezése.

ÖN HOGYAN KUTATJA AZ ÁLMOKAT?

Ez tipikusan az a tudományág, amiről nagyon keveset tudunk. Nem tudjuk az álmok szerepét sem igazán konkrétan behatárolni. De vannak tények, amik vitathatatlanok. Én leginkább a naplós kutatási verzióval foglalkozom. Ezekből a jegyzetektől több dolgot le tudunk szűrni, köztük azt, hogy az álombeli társas kapcsolatok egészen jól

tükrözik a személy ébrenléti pszichés jóllétét. Akik jobb lelki egészségnek örvendenek, azok több barátságos és szexuális viszonyról álmodnak, viszont ritkán élnek át agresszív jellegű interakciókat éjszaka. Ha agresszióra kerül sor az álmaikban, akkor általában támadóként, mintsem áldozatként látják magukat. Saját eredményeim arra utalnak, hogy az álmok irreális, bizarr volta is összefügg az álmodó jóllétével. A társas kapcsolatokkal való elégedetlenség a valóságtól elrugaszkodott, furcsa álmok felszaporodásával jár együtt.

MI A CÉLJA AZ ÁLOMKUTATÁSOKNAK?

Az álmodásról az álmok előállítódásáról nagyon keveset tudunk. Nincs konkrét megegyezés abban a tekintetben, hogy a tudatunk miért állít elő ilyen képeket. Sokáig az is kérdéses volt, hogy ezt valóban alvás alatt képezi a tudatunk, vagy ébredés után hozza létre az agyunk ezeket a képeket. Ha végiggondoljuk azt, hogy egy álom közben hány érzelmi impulzus ér, az eredmény meghatározó lesz. Úgy gondoljuk, hogy ezek a jelenségek hozzátesznek a személyiségünkhöz, és fordítva. Sokan úgy vélik, az álmodás folyamata az érzelmek szabályozódása lehet. Az érzelmek a napközben átélt hatásokból elevelednek meg és kombinálódnak régi emlékeinkkel, illetve tudásunkkal az álmodás során. Az álmodás során tehát az új tapasztalatok beépülnek, az érzelmek feldolgozódnak.

ZUHANOK, ÜLDÖZNEK, KIESNEK A FOGAIM: EZEK A LEGGYAKORIBB ROSSZ ÁLMAIM. VAN KÜLÖN JELENTÉSÜK?

Ez a tudományág olyan magyarázatot, mint amelyet Krúdy Gyula Álmoskönyve, nem tartalmaz. De minden ilyen visszavezethető valamilyen markáns érzelmi kitérésre. Ezek visszatérő álmokként jelennek meg, amik akkor szoktak a leggyakrabban előjönni, ha egy adott, ehhez köthető impulzus nem tud integrálódni az alany agyában.

HOGYAN KEZDETT EZZEL FOGLALKOZNI?

Eredendően nem álmokkutatónak készültem. Az ELTE-n végeztem, aztán elnyertem a Magyar Pszichológiai Társaság Mérei-díját az autizmus témakörében írt tudományos cikkemmel. Ezután a konzulensemét rávettem arra, hogy a disszertációm az álmok kutatásból írhassem. Most amellelt, hogy az álmok folyamatát, tartalmát vizsgálom, kutatom azt is, hogy miért éri a legtöbb embert az a bosszantó élmény reggel, hogy egy jó álmot elefejt.

(Kobl Adrienn)

ARANYOS KÉMIA

POSZTOLOK A KÖZÖSSÉGI OLDALAMRA, ÉS ELÉGEDETTÉ VÁLOK, HA LÁJK FORMÁJÁBAN GYORS VISSZACSATOLÁST KAPOK. A VIRTUÁLIS VILÁG RENDSZERÉVEL ELLENTÉTBEN EGY KUTATÓ ÉLETÉBEN A NAGY SIKEREKRŐL CSAK ÉVEK KEMÉNY MUNKÁJA UTÁN BESZÉLHETÜNK, A LEGFONTOSABB TEHÁT A KITARTÁS. HOGY KITŐL TANULTAM MEG EZT? DR. DEÁK ANDREA, AZ MTA SZUPRAMOLEKULÁRIS KÉMIAI KUTATÓCSOPORTJÁNAK VEZETŐJÉTŐL.

MIKOR HATÁROZTA EL, HOGY ERRE A PÁLYÁRA LÉP, JELENLEG MI A FŐ KUTATÁSI TERÜLETE?

Egészen fiatal korom óta szeretem a természettudományokat, az egyetem másodévében kapcsolódtam be a Tudományos Diákköri Konferenciákba, elkezdett vonzani a kutatás szépsége. Jelenleg a fémtartalmú szupramolekulák előállításával és vizsgálatával foglalkozom. Ez egy relatíve új területe a kémiának, a '80-as évek közepén ítéltek először Nobel-díjat szupramolekuláris kémiai kutatásokért. Mivel még „gyerekcipőben jár”, leginkább azok találkozhatnak vele, akik tudományos sajtót olvasnak, az egészen biztos, hogy nem iskolai tananyagról beszélünk. Itt jön a kíváncsiság és az ambíció, az, hogy elő tudom-e állítani azt a szerkezetet, amit kigondoltam. Milyen tulajdonságokkal rendelkezik az anyagom, hogyan reagál a külső hatásokra. Tudni kell, hogy ezek szenzormolekulaként jelezni tudják a környezetük megváltozását, ha pedig elmúlik a külső hatás, akkor visszaviihetők az eredeti állapotukba.

MI AZ ÖN SZAKTERÜLETE, ÉS HOGYAN KAPCSOLÓDIK EHHÉZ A LENDÜLET PROGRAM?

Legalább 12 éve foglalkozom aranytartalmú szupramolekulákkal, de ez a kutatás 2012-ben a Lendület program megnyerésével kezdődött. Ez a program mérföldkő az életemben, hiszen ez egy olyan ötéves program, mely megteremti a kedvező feltételeket a fiatal kutatók számára, segít nekik, és ha az ember eredményes, akkor véglegesítik a kutatócsoportját. Ez a mi esetünkben is megtörtént 2017-ben.

MILYEN HOSSZÚ- ÉS RÖVIDTÁVÚ TERVEIK VANNAK?

Az aranyatomok között kialakuló vonzó kölcsönhatás megértése, olyan komplex struktúrák kialakítása, melyek komplex tulajdonságokat mutatnak, például arany nanoklaszterek, majd ezen vegyületek

felhasználása. Fontos célként jelenik meg előttünk az, hogy az eredményeinket a gyógyászatban tudjuk alkalmazni, tesztelni. A jelzőanyagok a káros anyagokat tudják majd érzékelni, sőt rákellenes aktivitással is rendelkeznek.

A KUTATÓCSOPORTBELI MUNKÁJÁN KÍVÜL MIVEL FOGLALKOZIK?

Egy rangos nemzetközi kiadó kért fel arra, hogy írjak meg egy tudományos könyvfejezetet. Ez a szellemi alkotó munka nekem is új volt, a gördülékenységre, olvasmányosságra kellett törekednem. Az inspirációt Hargittai István professzor és felesége, Hargittai Magdolna könyvei jelentik számomra, ezek a művek olyan élményeket adtak, melyek az egész tudományos életemet meghatározzák. Ők a tudománynpszerűsítő

írásmód mesterei, a Képes szimmetria és az Ambíció és kíváncsiság, avagy mi hajta a tudományos felfedezőket című alkotásaikat bátran ajánlom mindenkinek, mert megmutatják azt, hogy a kutató is ember.

HOGYAN VÉLEKEDIK A FIATAL TUDÓS GENERÁCIÓRÓL?

Sok a tehetséges fiatal, a fő kihívást az jelenti, hogy itthon tartsuk őket. Bizakodó vagyok, és örülök, hogy vannak, akik a virtuális világból kilépve késztetést éreznek arra, hogy elmerüljenek a természettudományok izgalmaiban. Azt tudom tanácsolni nekik, hogy ne essenek áldozatául egy jó egyetem nyújtotta hamis képnek, folyamatosan tanuljanak, bizonyítsanak, és ragaszkodjanak a céljaikhoz!

(Novák Henrietta)



EMBER MÁRK:

„NEM VAGYOK EGYEDÜL”

A PÁL UTCAI FIÚK IDŐSEBB PÁSZTORA CSAK EGY ÉVE DIPLOMÁZOTT A SZÍNműVÉSZETIN, DE RÖGTÖN KAMERÁK ÉS KÖZÖNSÉG ELÉ ÁLLT. EMBER MÁRKKAL, A VÍGSZÍNHÁZ MŰVÉSZÉVEL ÉS AZ OLTÁRI CSAJOK EGYIK FŐSZEREPLŐJÉVEL BESZÉLGETTÜNK A 25. SAJTÓFESZTIVÁLON.

MELYIK ÉRZELMET ÉLED MEG LEGERŐSEBBEN A SZÍNPADON?

Az osztályban tizennégyen voltunk a Színművészetin, ebből tizenegy fiú, három lány, így viszonylag nehéz volt olyan jeleneteket összehozni, ahol csajokkal tudtunk játszani. Mindenki velük szeretett volna dolgozni, praktikus ember lévén, azt mondtam, hogy én inkább olyan emberekkel fogok együtt jelenetet csinálni, akik ráérnek. Tehát nem várok a lányokra. Ezért, négy év alatt az egyetlen nem volt szerelmes jelenetem. A Vígszínházban volt először, amikor Lysandert játszottam Szilágyi Csenge mellett, ő Hermia, vele tudtam először szerelemet alakítani a színpadon. Éppen ezért ez az érzés a szerelem, amit most nagyon szeretek, mert nagyon ritkán tudtam eddig játszani.

MINDIG SZERETED A MUNKÁDAT?

Nem. Szerintem nincs olyan munka, amit mindig lehet szeretni. Ha valaki ezt mondja, ott kamuszag érződik a levegőben. Sőt, ha nem lennének olyan részei, amiket nem kedvelek, akkor nem is lennének igazán értékesek azok, amiket pedig nagyon szeretek. Egy próbafolyamat két hónap, ez alatt az idő alatt mindig azzal találkozol, hogy ez sem jó, az sem jó, folyamatos küzdelem. Merni kell rossznak lenni, mert így juthatsz el oda, hogy végül jó legyen az, amit csinálsz. Többször bemész és nem sikerül, majd mikor igen, akkor megjegyzed, de másnap lehet, újból nem úgy szerepelsz, ahogy szeretnéd. Ezt a körforgást el kell fogadni. Nem könnyű, de megéri. A konstans elégedettség gyanús.

MELYIK NAGYOBB KIHÍVÁS, KAMERA ELŐTT JÁTSZANI, VAGY SZÍNHÁZBAN SZEREPELNI?

Egy színész feladata az, hogy megértsen egy embert, tudjon valaki más agyával, szívével

gondolkodni, majd ezt megmutassa a nézőknek. A néző és a színész között is csapatmunka kell, hogy legyen. Ti elfogadjátok, hogy én egy szerepet játszom, én meg elfogadom, hogy ti jó esetben elhiszitek mindezt. A filmkészítésnél viszont a publikum helyett a kamera van. Ez olyan, mintha egy nézőnek kéne hitelesen megmutatnom, hogyan tudok a szereppel azonosulni. Ilyenkor nem használhatok olyan gesztusokat, mint mikor ezer szemlélő előtt játszom, mert annál sokkal intimebb a situáció. Pályakezdőként, úgy gondolom, szerencsém van, hogy eddig sokat forgathattam. De egy biztos, hiányzott a színház, mikor a kamerák előtt játszottam, és most, hogy sok a színház, legalább annyira hiányzik a forgatás.

HOGY NEM UNOD MEG A SOKAT JÁTSZOTT DARABOKAT ESTÉRŐL ESTÉRE?

Tovább kell lendülnünk a fáradtságon, mert nem tehetjük meg azokkal a nézőkkel, akik először látják ezt az előadást, hogy rosszabb darabot kapjanak, mint aki ezt valamikor már megtekintette. Nem akarom elhazudni ezt a kérdést, van olyan, mikor azt érezzük, hogy ezt nem bírjuk megcsinálni, annyira fáradtak vagyunk. Ez a gondolat az utolsó pillanatig ott tanyázhat a fejünkben, de amint feljön a fény,

kezdődik az előadás, be kell lépni a színpadra, egyszerűen átkattanunk. Nem engedhetjük meg magunknak ezeket a gondolatokat, hiszen a szerepünk sem unatkozik. Az idősebb Pásztorral már sokszor találkoztam színpadon szemtől szemben is, olyan még nem volt, hogy ő unatkozott volna, így én sem tehetem.

HA MÁST ALAKÍTHATNÁL A PÁL UTCAI FIÚKBAN, KI LENNE AZ ÉS MIÉRT?

Nincs ilyen vágyam. Azt szívesen kipróbálnám, hogy egyszer bedobjuk egy kalapba a szerepeket előadás előtt, és

Régebben és most is olvastad a regényt? Negyedikben, vagy ötödikben adták fel házi feladatnak. Azt mondták, hogy először csak az első két fejezetet kell elolvasni. Vidéken voltunk a szüleimmel a barátainknál, vasárnap mentünk haza. Délután indultunk és éjszaka érkeztünk meg, de engem annyira elkapott, hogy végigolvastam a kocsiban. Gyerekkoromban gyorsolvasó voltam, mégis nagyon nehéz volt, mert már éjszaka volt és a lámpák elsuhanó fényében kellett elkapnom a szöveget. Most inkább szakmai szemmel olvastam. Radnai Annamária tanárnő mondta az egyetemen, hogy színészként fontos, hogy olvassunk regényeket, mert ott tüpontosan van leírva a munka, amit egy színésznek el kell végeznie. Amíg egy drámában csak annyit látsz, hogy X: Szia, Y: Szia, addig egy regényben azt olvasod, hogy X nagyon várta azt a pillanatot, hogy végre benyisson az ajtón, meglássa Y-t és rögtön a karjaiba borulva azt mondja, nagyon szeretlek. De, amikor kinyitotta az ajtót, és meglátta, felgyülemlert benne ez a rengeteg élmény, így csak annyi jött ki a száján, hogy szia. Mindaz a tartalom, amit nekem színészként meg kell találnom, egy regényben ott van. Ilyen szemmel olvastam újra a Pál utcai fiúkat is, figyeltem, hogy mit lehet belőle esetleg kizsedni, ami belefér az előadás koncepciójába, mi az, amit el kell engednem.

MIT ADOTT AKKOR ÉS MIT MOST?

Egy jó találkozás, egy intenzív élmény, amit magaménak akartam tudni azonnal. Most a csapatot adta, az érzést, hogy bizhatok.

JÓ ÖTLETNEK TARTOD, HOGY ENNYI IDŐSEN OLVASATJÁK EZT A MŰVET?

Nehezen viszonyulok a kötelező olvasmányok fogalmához. Azok közé tartozom, akik szerint már maga az a kifejezés, hogy kötelező, elrontja az élményt. Nem véletlenül, mostanában „ajánlott” irodalom néven szoktak beszélni ezekről a művekről. Szerintem ez személyiségfüggő, nem tudni, ki mikor érkezik el oda, hogy ezt el tudja olvasni. Azt gondolom, nem elég személyiségközpontú az oktatásunk, ebben a rendszerben nem tudok erre konkrét választ adni. Lehet, hogy nekem jót tett, hogy ötödikes koromban olvastam el, de lehet, hogy valaki nincs rá felkészülve, vagy sokkal hamarabb el kellett volna olvasnia már. Ez egy globális kérdés, főként azzal kapcsolatban, hogy mi történik a világ oktatásával.

(Hanis Patrícia)

aznap mindenki azt játszaná, amit húzott. Szerintem simán menne, annyira ismerjük már egymást, a szerepeket a darabot.

MIBEN MÁS HUSZONÉVESEN GYEREKET ALAKÍTANI, MINT FELNŐTT SZEREPBE BÚJNI?

Nem úgy gondolok a szerepemre, mintha ő egy gyerek lenne. Egy folyamat volt számomra, hogy megtaláljam azokat a válaszokat és helyzeteket az életemben, amik passzolnak a karakterével. Ha találtam ilyet, akkor megvizsgáltam a motivációkat, a „miért”-eket, ha nem találtam, akkor a fantáziámra bíztam.

MELYIK A KEDVENC JELENETED A DARABBAN?

Mikor Nemecek eléneklí az Igen, jó volt című dalt, mi ott állunk és szembesülünk magunkkal.

MILYEN TANULSÁGOT AD SZERINTED A PÁL UTCAI FIÚK?

Számomra a legfontosabb dolog, amit kaptam, a tudat, hogy nem vagyok egyedül. Szerintem azért szeretik ennyien ezt az előadást, mert megérik, hogy igenis lehet még bízni a másokban, vannak és lesznek mellettünk a bajban, de csakis akkor, ha mi is adunk magunkból.



Legyél a saját orvosod!

„Én most is függőnek tartom magam, csak nem használok drogot” – utalt a függőség hosszú folyamatára Bajzát Sándor. 20 éve nem használ kábítószer, jelenleg addiktológusként másokat segít a kitisztulásban. De mi is az ő története, hogyan tudta elengedni a szenvedélybetegség erősen markoló kezét, és mit tanácsol a segítségre szorulóknak?

„Vívódtam, félttem. A barátnőm szűrt nekem kodeint, és túladagolta. Halálfélelmem volt, iszonyú fejfőrcs, hányiger, órákig tartó rosszullet jellemezte az állapotomat. De az ijedtség ellenére másnap újra kipróbáltam. Akkor már azt a kellemességet éreztem, amit kell.” – mesélte az első találkozásról Bajzát Sándor. Nem tudta, mit várjon a szertől, de olyat érzett, amihez foghatót addig még nem.

A függőségre rengeteg hajlamosító tényező van, például valamiféle hiányérzet kialakulása, vágyódás különböző érzésekre. „Ez a hiányérzet alakult ki bennem is. Az opiát azért volt megfelelő nekem, mert lágy, puha, kellemes érzetet adott, olyan melegséget, mintha visszataláltam volna az anyaméhbe. Az otthon, a biztonság érzetét nyújtotta.” Nem véletlen, hogy Sándor az opiátot választotta, minden személyiségtípushoz hozzárendelhető egy-egy drog annak megfelelően, hogy mire van szüksége a fogyasztónak. Van, aki az alkoholtól kapja meg a gátlásoldást, van, akinek ezt a kokain adja meg. A függőség előrehaladtával egyre emelkedik a dózis, az adott szer már nem adja ugyanazt a hatást. Ilyenkor kezdi az ember kombinálni a különböző szereket, vagy átszokni egyik kábítószerrel a másikra.

Testi és lelki mélypont egyaránt bekövetkezik a függők életében, az elvonás, a beszűrés hiánya fizikai rosszulletet is okozhat. Magányosság, bűncselekmények, terjesztés, az emberek eltávolodása, teljes padlóra kerülés: ezekkel a szavakkal írta le Bajzát Sándor függőségének időszakát. „Nem tudom tovább csinálni!” – szilárd elhatározás és hatalmas önuralom kellett a leszokáshoz. Ez az akarat erő segített visszakapni a családját és barátait, és bár soha nem lesz semmi ugyanolyan, mindig lehet új, lehet jobb.

Megbántad, hogy belekezdted? – hangzik a kérdés. A válasz nehéz, hisz nem tudjuk, milyen lett volna másképpen. „Így visszagondolva tanulságos volt, és most,

hogyminden rendben a családommal, a munkámmal, az egész életemmel, mondhatom, hogy nem bánom.”

Sándor a klienseinek arról mesél, hogy mivel jár a függőség elméletben, mivel a gyakorlatban, milyen övintézkedéseket kell tenni azért, hogy valaki józan maradjon. Szeretné megértetni azt, hogy bár vannak közös pontok, minden függő a saját akaratából tud építkezni, és önerőből tud kilépni a rossz környezetből. Addiktológusként segít, ahol tud, de a fogyasztónak kell nemet mondani, neki kell küzdenie. „Jó megoldás lehet olyan társaságba járni, ahol hasonló problémákkal küzdenek, ez elmulaszthatja az egyedülletet. Önmagában azonban ez



sem elég, mert ha a leszokni vágyó nem akarja, akkor sem család, sem a gyermek, sem a szerelem nem fogja megmenteni.”

Az elfogadás érzetének megadása, a közösség ereje az, ami segíthet. Egymás segítése, és az olyan kifogások kerülése, mint: Miért ne fűvezhetnék, amikor a világ másik felén legális? A hamis okok felállítására már azt sugallja, hogy valami nincs rendben. A prevenciónak olyan helyen kellene megjelennie, ahol meghatározó példákkal találkozunk, mint mondjuk a család. Nem a kampányoktól, és a „ne drogozz!” tiltásoktól fog elrettenni a fiatal, hanem az életszerű példáktól.

Marihuána: szigorítás vagy legalizáció?

A KANNABISZ, AZAZ A FŰ LEGALIZÁLÁSÁNAK KÉRDÉSE MÁR RÉGÓTA TERÍTÉKEN VAN, FŐLEG MIÓTA AMERIKÁBAN IS MEGINDULT A NAGY LEGALIZÁCIÓS HULLÁM. MI IS MEGVIZSGÁLTUK A TÉMÁT: SÁROSI PÉTER DROGPOLITIKAI SZAKÉRTŐ SZERINT A LEGALIZÁLÁSBÓL MINDANNYIAN PROFITÁLNÁNK, MÍG DR. ZACHER GÁBOR TOXIKOLÓGUS EGYÁLTALÁN NEM TÁMOGATJA AZ ÖTLETET.

MI AZ A „FŰ”?

A drogot, amit legtöbbször csak „fünek” hívünk, még további 2+1 néven szokás emlegetni. A hivatalos megnevezése a kannabisz, magyarul kender, melynek több fajtája ismert. Vannak olyanok, amiknek magas a THC tartalma, azaz a növény pszichoaktív anyaga. Egyszerűen fogalmazva attól a fűtől tudsz „betépni”, amiben sok THC van. Más fajtákban pedig a CBD dominál, aminek görcsoldó hatása van. Utóbbi kenderfajtákat alkalmazzák az orvoslásban. A marihuána egy mexikói eredetű szleng szó, ami a kannabisz virágzatát jelenti. És hogy mi az a herbál? A herbálnak annyi köze van a kannabiszhoz, mint egy tehénnek a vulkanikus kőzetekhez. Ez egy teljes mértékben szintetikus drog, ami azt jelenti, hogy laboratóriumokban állítják elő, vegyszerek segítségével. Általában kínai laborokból érkezik az országba, fehér por formájában. Itthon egy savas oldattal feloldják, majd növényekre spriccelik, így a tapasztalatlan használók nem tudják megkülönböztetni a kannabisztól. Fontos tudni, hogy a herbál szintetikuságának és ismeretlen eredetének köszönhetően sokkal veszélyesebb.

JOIN(T)!

Sárosi Péter, drogpolitikai szakértő többek között azért van a legalizálás mellett, mert a feketepiac teljesen kiszámíthatatlan. Sokszor a terjesztők sem tudják, pontosan mit adnak el, nem lehetsz benne biztos, hogy kétszer ugyanazt a minőséget és erősséget kapod. Ha az előállításától kezdve az eladásig az állam szabályozná, ellenőrizné a folyamatot, ez a probléma megoldódna.

„Egy olyan drogpolitikát szeretnénk elérni Magyarországon, ami tiszteletben tartja az emberi jogokat és tudományos tényeken alapszik. Az emberek nem az alapján döntenek el, hogy ki akarnak-e próbálni egy szert, vagy sem, hogy illegális-e, szóval a büntetésnek semmi értelme” – mondta Sárosi Péter, aki szerint minden országnak magának kell kialakítani a rendszert, nem szabad változatlanul átvenni más országokét, maximum meríteni kell azokból.

„Nálunk a kannabisz szabályozását hasonlóan kéne szabályozni, mint a dohányzást, amit a dohányboltok létrehozásával szigorítottak” – magyarázta. Ebben a rendszerben a fű is ugyanúgy megadóztatott termék lenne, amit csak 18 év feletiek vásárolhatnak meg az erre kijelölt boltokban. A magok elvetésétől a csomagolásig az állam ellenőrizné a növény útját, így az teljes mértékben biztonságos

lenne, és az ebből befolyó adó az államkasszát bővítené, a többletet pedig vissza lehetne fordítani az egészségügybe vagy az oktatásba.

LASSAN A TESTTEL!

Dr. Zacher Gábort sem az ellenőrzés gondolata zavarja. „Természetesen, biztonságosabb lenne, ha az az előre megcsavart marihuánás cigaretta, amit én narancsos ízesítésben megvásároltam, biztosan 8% THC-t tartalmazna a dobozon megadott mennyiségben. A legalizálásnál elsősorban a függőkkel van a baj.” Ha valaki már nem csak a bulikban szív egy-egy slukkot, hanem napi 1-2 cigit megteker, annak Zacher Gábor szerint semmilyen motivációja nem lenne, hogy leszokjon, hiszen ugyanúgy, mint az alkoholt, meg tudná vásárolni az erre kijelölt helyeken. A krónikus használatnak pedig megvannak a káros hatásai: intellektuális funkcióvesztés,

memória zavarok, pánikbetegség kialakulása, alvási zavarok és öngyilkossági hajlamok. „Ha lenne egy olyan szerünk, egy fiktív szer, ami mindenkinél kellemes hatást váltana ki, azaz nem lenne mellékhatása, tök jó dolog lenne. Emberek, itt a hétvége, hét közben sokat dolgoztunk, ezért pénteken vagy felszív egy csikot, és az egész ország 4-6 óráig boldog lenne. Csak az a baj, hogy ilyen szer nincs” – mondta az ország legismertebb toxikológusa a DUE Tallózónak.

A marihuánának is vannak mellékhatásai, és Zacher Gábor szerint egy olyan szer legalizálása, aminek vannak negatív mellékhatásai, szakmai szempontból nem lenne jó döntés, hiszen lehet, hogy egymás után többször is jó hatással van a felhasználóra, de benne van, hogy legközelebb kivált egy pánikrohamot.

A FÜGGŐSÉG ROSSZ, DE NEM BŰN - LEHET RAJTA SEGÍTENI

A Zacher Gábor által említett fiktív szer is csak akkor működhetne, ha az emberek képesek lennének azt korlátok közt tartani, azaz nem „ráfüggeni”. A függőség egy lelki folyamat, olyan hétköznapi dolgok is lehetnek függőség tárgyai, mint a videójáték, a kávé vagy a cukor. Sárosi Péter szerint a függők könnyebben fordulnának segítségért, ha legalizálnák a kannabiszt, mert nem kellene miatta bujkálni, félni az igazságszolgáltatástól. Zacher Gábor erre azt mondja, hogy az embereknek most sincs oka a félelemre és nyugodtan fordulhatnak segítségért az arra szakosodott szakemberekhez. „Ha bejön a kórházba egy beteg, és kiderül, hogy függő, akkor csak nagyon indokolt esetekben hívhatom a rendőrséget. Ilyen, ha 8 napon túl gyógyuló sérüléseket látok

rajta, vagy ha megtámadja az ápolókat” – mondja Zacher Gábor, aki egyetért Sárosi Péterrel abban, hogy a használókat nem szabad börtönbe zárni. A toxikológus azt is elmondta, hogy bár a törvény szerint két évig terjedő szabadságvesztéssel büntethető az, aki fogyaszt vagy birtokol könnyűdrognak minősülő szert, a valóságban „senki nem ül börtönben egy füves cigiért”.

A MAGYAR MENTALITÁS NEM SEGÍT

Zacher Gábor szerint mindig lesz kábítószert Magyarországon, ezért meg kell tanulnunk együttélni a problémával. „Az ország hozzáállása a drogproblémához 20-25 év múlva meg fog változni, hiszen a rendszerváltás előtt szocializálódó generációknak nem sokat mond a drog szó, azonban a következő korosztály már többet tud a kérdésről.”

Lehet ez lesz a Sárosi Péter által megálmodott folyamat kezdete, aki szerint a legalizálást az iskolákban kell elkezdni. „Nem a rendőröknek kéne drogprevenciós előadásokat tartani, hanem pszichológusokkal kéne feldolgozni a témát interaktív foglalkozások keretében. A mentális egészség kialakításával sokkal ellenállóbbá lehetne tenni a gyerekeket a függőségekkel szemben.” A drogpolitikai szakértő szerint a legfontosabb az, hogy a függőség ne legyen tabutéma. Az emberek hozzáállásán kell változtatni, hogy ne hibáztassuk a szenvedőket, hanem megértéssel forduljunk feléjük és segítsünk nekik. Ugyanakkor abban egyetért Zacher Gáborral, hogy hazánkban a fű legalizálása korai lépés lenne. „Magyarország még nem érett meg a legalizálásra. Előbb fel kell rá készíteni az polgárokat, ami sokkal hosszabb folyamat, mint a rendszer kitalálása.”

(Koós Nikolett)



BELÜGYMINISZTERIUM



Nem dőltek be a Nagy Diák Bűnmegelőzési Teszt versenyzőinek legjobbjai

A DUE MÉDIAHÁLÓZAT NAGY DIÁK BŰNMEGELŐZÉSI TESZTJÉNEK ONLINE FORDULÓJÁN 2018. JANUÁR 22. ÉS ÁPRILIS 15. KÖZÖTT TÖBB, MINT 13000 FIATAL VETT RÉSZT. A LEGJOBBAK A 25. ORSZÁGOS IFJÚSÁGI SAJTÓFESZTIVÁLON, A BUDAPESTI TESLÁBAN MEGRENDEZETT DÖNTŐN MÉRHETTÉK ÖSSZE TUDÁSUKAT 2018. MÁJUS 11-ÉN. A FŐDÍJ EGY ÉRTÉKES, HP GYÁRTMÁNYÚ LAPTOP VOLT, A MÁSODIK ÉS HARMADIK HELYEZETT PEDIG EGY-EGY OKOSTELEFONNAL GAZDAGODHATOTT.

Nagy Diák Bűnmegelőzési Teszt a DUE Médiahálózat koncepciója alapján jött létre Belügyminisztérium, valamint a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács támogatásával. Szakmai partnerként az Országos Rendőr-főkapitányság állt mellé. A teszt játékos formában hívta fel a 12-24 éves korosztályt érintő veszélyekre és ezek megoldási lehetőségeire. A gyermekek és fiatalok kiemelt kockázatú csoportot képeznek bűnmegelőzési szempontból, ugyanis óvatlanságuk, naivitásuk vagy akár csekély testi erejük miatt elsődleges célpontjai lehetnek egy-egy bűncselekménynek. A teszt célja az volt, hogy minél több fiatal megtudja, hogy ismeri-e a rá leselkedő lehetséges veszélyeket, illetve hogyan kerülhető el, hogy valaki jogsértés áldozatává váljon. Nagyon fontos nézőpont volt, hogy a diákok el tudják választani egymástól a diákcsíny és a bűncselekmény fogalmát, hiszen sokan úgy gondolják egy-egy valódi bűnesetről, hogy csak kisebb csínynek minősül.

A játékosok az online teszten (az első fordulóban) 20 kérdésre válaszoltak – ezek témái között szerepeltek a hagyományos veszélyhelyzetek, mint például a túlzott alkoholfogyasztás, vagy éppen a fiatalok körében előforduló lopások, erőszakos cselekmények. Sajnos újabb veszélyek is megjelentek az elmúlt évtizedben: a dizájnerdrogok vagy a cyberbullying – vagyis az online zaklatás – éppúgy szedik áldozataikat, mint a korábban felsoroltak.

Közel ezer diák került be a második fordulóba. Ők az ország különböző pontjairól érkeztek Nyíregyházától Szombathelyig. Péter szerint a fiatalok, akiket két turnusban hívtak versenyezni, láthatóan élvezték a második szellemi erőpróbát. A változatos kérdésekre adott válaszokat egy helyben kiosztott tesztlapon oldották meg, amelyet a DUE Médiahálózat lelkes önkéntesei javítottak ki. „Meglépdtem azon, hogy sokan akadtak, akik a legnehezebb, legravaszabb



kérdésre is tudták a pontos választ néhány másodperc után” – nyilatkozta Péter.

A Tesla Nagyszínpadán megrendezett döntőbe mindössze tizenketten juthattak be. A vetélkedő házigazdája DJ Smash volt, aki a középöntő résztvevőit is arra biztatta, maradjanak a közönség soraiban a döntő ideje alatt. Sok fiatal lapozgatott még az utolsó pillanatokban is bűnmegelőzésről, cyberbullyingról szóló könyveket – láthatóan izgatottak voltak. Szinte tapintani lehetett a feszültséget. A kísérők – rokonok és barátok – mindeközben a résztvevők esélyeit latolgatták.

Kis közvélemény-kutatásunk eredménye alapján egészen apró, a fővárostól távoli



KÉSZÜLJ AZ ELSŐ KÉRDÉSRE!

NE DŐLJ BE!

TELEFONOK ÉS TABLETOK BIZTONSÁGÁNAK ELŐZELŐZÉSI TESZT



településekről is érkeztek diákok, ami azt jelenti, hogy a prevenció és bűnmegelőzési törekvések az ország minden pontjára eljutnak és fontosnak is tartják őket.

„Kaposújla-król érkezünk, a páromat kísérem, ő vesz részt a teszten. Már hetek óta arról beszélt, mennyire várja ezt a napot. Tegnap még egy büntetőjogi törvénykönyvet is átnézett!” – nyilatkozta mosolyogva egy 20 év körüli fiú.

telefonunk lopás esetén is beazonosítható, ezért érdemes fejből megtanulni.

A három elődöntő után következett a rájátszás, melyben az elődöntők három legjobbja kapta meg a mindent eldöntő kérdéseket. Feszült percek után született meg az eredmény.



Az első helyezett a 21 éves **Rácz Dorina** lett, aki egy Baja melletti faluból származik. Dorina három szemesztert töltött el a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Rendészettudományi Karán. „Speciális képzési formában, úgynevezett kettős jogállásban tanultam, ahol egyrészt hivatásos tisztjelölti jogviszonyban voltam a Rendőrséggel, másrészt hallgatói jogviszonyban az egyetemmel” – árulta el nekünk Dorina.

A döntő folyamán három elődöntőben négyszer három fiatal vetélkedett. Kérdéseiket szerteágazó témakörökben kapták. Tudniuk kellett például, hogy mit kell tennünk, ha számítógépünkön vírus észlelne, de azt is, hogy mi a teendő, ha egyik barátjuk túl nagy mennyiségű alkohol fogyasztása után rosszul lesz. A kilencvenes évek négylábú rendőrsztárja, Mancs előtt is tisztelegtek a kérdések összeállítói. A közönség minden egyes tagja számára hasznos lehetett és újdonságot jelenthetett például az IMEI-azonosítóról szóló kérdés: e 15 számjegy segítségével

„Most úgy látszik, a rendőrségnél szerzett ismereteim hozzásegítettek a győzelemhez és egy laptophoz” – mesélte vidáman a lány. Azt mondta, az online tesztre teljesen véletlenül talált rá az interneten, és kíváncsi volt, milyen kérdések szerepelhetnek benne.

„A legnehezebb szerintem az online kör volt. Az alapján azt gondoltam, hogy jelentős szerepe lesz majd jogszabályi kérdéseknek és a bűnügyi statisztikáknak a döntők folyamán, de nagyon örültem, hogy inkább a gyakorlatiasabb kérdésekre

helyezték a hangsúlyt, és még alapvető műveltségi kérdések is színesítették a fordulót” – válaszolta Dorina, amikor azt kérdeztük tőle, hogyan látta a tesztkérdések nehézségét és összetettségét.

A második helyezett **Adamcsik Tamás** lett, aki a DUE nyári médiatáborainak állandó résztvevője, és már több teszten is sikeresen szerepelt. A február végén megrendezett Filmteszten például nyolcadik helyezést ért el. Tamás a tökéletes példa arra, hogy a DUE által szervezett diáktesztek függőséget is okozhatnak – ez az az addikció, ami nem tartozik egyetlen büntetőjogi kategóriába sem. Sőt, inkább csak ajánlani tudjuk. Tamás és a harmadik helyezett **Bokor Gerda** egy Samsung okostelefon újdonsült büszke tulajdonosa lehetett.

A dobogósok díjait **Kecskés István**, a DUE Médiahálózat elnöke, valamint **Németh Ágnes** rendőrezredes, az ORFK Bűnmegelőzési osztályának vezetője, továbbá **Diószegi Judit** és **Dr. Hegyesi Imre**, a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács képviselői. Természetesen a tizenkét döntőbe jutott versenyző sem távozott üres kézzel: mindannyian a DUE, az ORFK és a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács ajándéksomagjaival távoztak.

(Lami Krisztofer)

A fehér csíkok története



MA MÁR ELKÉPZELHETETLENNEK TARTJUK A GYALOGOS KÖZLEKEDÉST ZEBRÁK NÉLKÜL. NEM IS GONDOLNÁNK, HOGY A GYALOGOSÁTKELŐK LÉTESÍTÉSÉNEK JOGSZABÁLYI KERETEIT CSUPÁN PÁR ÉVTIZEDE FEKTETTÉK LE. DE VAJON HOGYAN OLDOTTÁK MEG A GYALOGOS ÁTKELÉST A RÓMAI BIRODALOM FORGALMAS ÚTJAIN? EHAVI KRESZTEZŐDÉSÜNKBEN A ZEBRÁK TÖRTÉNETÉNEK JÁRTUNK UTÁNA.

Ha gyalog járunk, és át szeretnénk menni az autók tucatjai által használt úttesten, a zebra erre a legbiztonságosabb pont. Duplán biztonságban érezhetjük magunkat, ha jelzőlámpa is található a helyszínen.

Persze, sajnos így is akadnak bőven balesetek: a Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint 2016-ban több, mint 2500 gázolós baleset történt Magyarországon!

Nem mindig voltak azonban az emberek biztonságban, ha gyalogosan közlekedtek, ugyanis nem voltak megfelelő szabályozások a közúti közlekedésben. Nagyon messzire kell utaznunk az időben, ha az első, gyalogosbiztonsággal kapcsolatos, bizonyítékkal igazolható kezdeményezést szeretnénk látni. A Római Birodalom az ókori világ gazdasági középpontja volt, területe három kontinenst hálózott be, szükség volt tehát jelentős, akár több száz kilométeres utakra. A mély betonalapozásnak köszönhetően sok esetben a mai napig használható utakat hoztak létre a kiváló itáliai mesterek Kr.e. 2. századtól kezdve.

Ezek a szakértők már gondoltak a gyalogosok biztonságára is. A Vezúv által 79-ben elpusztított Pompeii városában a kutatók rekonstruálni tudták a korabeli átkelőket. A forgalmas utakon a járdák szintjével megegyező nagyságú, akár 20-25 cm-re is kiemelkedő köveket helyeztek el lépésnyi távolságra, ugyanakkor úgy, hogy a szekerek és emberi erővel vontatott kocsik kerekei a kövek között elférjenek.

1886-ban Benz feltalálta a robbanómotoros autót. Az ezt követő évtizedekben az utakon számos baleset történt. A zajos, füstös automobilon megbízhatatlanok voltak, robbanó hangjuk sokszor megijesztette

a közlekedésben használt lovakat. A nagyvárosokban elkezdtek kialakulni olyan csomópontok, ahol a gyalogosok tömegesen keltek át az úton. Itt az autók egy idő után maguktól lassítani kezdtek, azonban a gyalogosátkelő-helyek hivatalos megjelölésére csak 1948-ban tett javaslatot egy angol közlekedési társaság.

Először 1948-ban, Londonban jelezték pontozott vonalakkal a gyalogosátkelés helyszínét. 1949-ben rendeztek egy közlekedési konferenciát Genfben, ahol rögzítették a gyalogosátkelőhelyek kötelező létesítését. 1949. szeptember 19-én festették fel az első zebrát a világon először a svájci fővárosban.

Európában az ötvenes években terjedtek el a zebra. Németország is zebraalázza került 1952-ben: az NSZK-ban csodájára jártak a fehér csíkozásnak. Először egy hamburgi napilap nevezte „Zebrastrreifen”-nek, vagyis zebra csíkosnak a különleges útburkolatot, innen terjedt el az elnevezés később a köznyelvben.

Az 1951-ben készült Állami áruház című magyar film nyitójelenetében észrevehetünk egy érdekességet: gyalogosok számára zebra ugyan még nem volt, de működött már jelzőlámpa. Egy 1975-ös KRESZ-módosítás tette hazánkban is kötelezővé a látványos fehér csíkok felfestését.

(Lami Krisztofer)

9 + 1 tipp

A BALESETMENTES NYARALÁSHOZ

A MELEG, A KIRÁNDULÓ- ÉS A STRANDSZEZON ELÉRKEZTÉVEL NEM ÁRT, HA TISZTÁZUNK NÉHÁNY FONTOS SZABÁLYT A BIZTONSÁGOS KIKAPCSOLÓDÁS ÉRDEKÉBEN. AKÁRMERRE IS TERVEZZÜK A NYARALÁSUNK, AZ ELSŐ ÉS LEGFONTOSABB, AMIT MEG KELL JEGYEZNÜNK, AZ AZ, HOGY A SZABÁLYOK A BIZTONSÁGUNK ÉRDEKÉBEN VANNAK, NEM AZÉRT, HOGY A SZABADSÁGUNKAT KORLÁTOZZÁK.

Elengedhetetlen ezért a KRESZ, a balesetmentes közlekedés szabályainak ismerete. Fontos, hogy könnyedén felismerjük az erdei vagy más túraútvonalak jelzéseit, figyelembe vegyük a tópartokon felállított táblákat, hogy az adott víz alkalmas-e a fürdőzésre. A biztonságos nyaralás érdekében összeszedtünk 9 + 1 tippet, amit ha betartasz, kevésbé eshet bajod.

1. A jó idő beálltával egyre gyakrabban vesszük elő biciklijünket a közlekedés megkönnyítésére vagy épp túrázás céljából. Még induláskor elengedhetetlen, hogy alaposan átnézzük kerékpárunkat és megbizonyosodjunk róla, hogy műszakilag kifogástalan állapotú.
2. Fontos a megfelelő védőöltözet, biciklizéskor a bukósisak használata, és a láthatóságról való gondoskodás mellényel és lámpákkal. Gyalogtúrák megtételéhez a meleg ellenére zárt, a bokát biztosan tartó cipőt és hosszú szárú nadrágot javasolunk, előbbit a ficamok és más sérülések, utóbbit a csipések és horzsolások elkerülése végett.
3. Nyáron többször figyelmeztetnek minket a hírek a kullancsok okozta veszélyekre, a szúnyogok és más rovarok okozta kellemetlenségekre, ezért ajánlott a különböző rovarriasztó spray-k használata. Maximálisan úgy bizonyosodhatunk meg arról, hogy elkerültek minket a vérszívók, ha kirándulás után otthon vagy a szálláshelyen alaposan átvizsgáljuk magunkat. A rovarriasztó mellett érdemes magunkkal vinnünk sebfertőtlenítőt és kötszert is.
4. A kirándulásokon történő esetleges mérgezési balesetek elkerülése érdekében soha, semmilyen körülmények között ne együnk meg kirándulások alkalmával, természetben talált növényi részt, gyümölcsöt, gombát! Csak és kizárólag otthonról hozott vagy büfében, étteremben vásárolt ételt fogyasszunk!

5. Mindegy, hogy túrán, strandon, fesztiválon vagyunk, a nyári hőségre való tekintettel kivétel nélkül, minden esetben legyen nálunk víz! A testmozgás és a nagy meleg eredményeként előfordulhat, hogy több folyadékot veszít a szervezetünk, mint amennyit beviszünk, ez pedig kiszáradáshoz vezethet. Ennek tünetei leggyakrabban fejfájás, fáradtság, ájulás, szédülés, száraz szemek vagy ajkak, izomgyengeség. A vízfogyasztásról legkönnyebben a strandon és a fesztiválokon feledkezhetünk meg. Az alkoholtartalmú italok és a kávé fogyasztása nem minősül hasznos folyadékbevitelnek, az alkohol és a koffein csak még inkább dehidratálja szervezetünket, megnövelve ezzel a kiszáradás esélyeit.

6. Italt csak közvetlen ismerősüinktől fogadjunk el, megbízható helyen vegyünk magunknak! Vigyázzunk az italunkra, azt soha ne tévesszük szem elől! Ha van rá lehetőség, csavaros tetejű üdítőt válasszunk, így biztosabban kerüljük el, hogy bármi úgy kerüljön az italunkba, hogy nem vesszük észre.
7. Alkoholfogyasztás után vízbe menni nem ajánlott, előfordulhat ugyanis, hogy a bódultság miatt tévesen ítéljük meg úszástudásunkat. Közvetlenül evés után, teli gyomorral sem javasolt vízbe menni, mert az evés utáni fiziológiai állapot az arra hajlamos személyeknél a hideg víz hatásával együtt nagy megterhelést jelent a szívnek. További veszélyforrást jelenthet felhevült testtel hirtelen vízbe ugrani. Ennek oka az, hogy a hirtelen hideghatás reflexes légzésmegállást, keringési zavarokat és életveszélyes szívritmuszavart okozhat.
8. Ha vízparton nyaralunk, fontos figyelniünk a táblákat, hogy kijelölt fürdőhelyen megyünk-e a vízbe. A felállított vízmélységet jelző táblákon ne menjen túl az, akinek bizonytalan az úszástudása! Fordított esetben, ha túl sekély a víz, ne ugorjunk fejest, de a baleset megelőzése érdekében semmi mást sem. Figyeljük a viharjelzéseket, időjárás-előrejelzést, és vihar, veszély esetén ne menjünk a vízbe!
9. Lehetőség szerint dél és 3 óra között ne legyünk a napon, vagy ha mégis, használjunk magas faktorú naptjejt és sapkát vagy kalapot! Ne felejtünk el eleget inni!
- +1 Minden esetben figyelj társaid épségére is, legyetek akár túrán, fesztiválon vagy a strandon!

(Zrinyi Lilla, Vidák Réka)



GENERALI
Generali a Biztonságért Alapítvány

eduKRESZ
-learning

www.webjogsi.hu

KEEWAY

due
a diákjogi egyesület



GENERALI
Generali a Biztonságért Alapítvány

**NAGY DIÁK
KRESZ-TESTZ**

2018

A döntő

IDÉN MÁSODIK ALKALOMMAL RENDEZTE MEG A DUE MÉDIAHÁLÓZAT A GENERALI A BIZTONSÁGÉRT ALAPÍTVÁNY TÁMOGATÁSÁVAL A GENERALI NAGY DIÁK KRESZ-TESTZT, AMELYNEK FINÁLÉJÁBA MINDEN VERSENYZŐ BE AKART KERÜLNI, HISZ A KÉT FŐDÍJ EGY ROBOGÓ ÉS EGY INGYENES JOGOSÍTVÁNSZERZÉSI LEHETŐSÉG VOLT.



Mielőtt a sűrűjébe csapnánk: a Sajtófesztiválon nem csak a vetélkedő döntője zajlott, hiszen a támogató, a Generali a Biztonságért Alapítvány egész napos programfolyamat szervezett a résztvevőknek. Közönségtalálkozóra érkezett többek között *D. Tóth Kriszta* (wmn.hu), *Nagy Ricsi* énekes és *Óberling József* rendőr ezredes, A Pál utcai fiúkból *Ember Márk*, *Wunderlich József* és *Józan László*, *Mészáros Antónia* a

UNICEF képviselőjében, a *Bringás Brigantik Kolovratnik Krisztiánnal*, valamint elsősegély-nyújtási gyakorlat (képek balról jobbra a cikk alján).

A vetélkedő első fordulója online zajlott szinte egész tavasszal, míg a középdöntő és döntő 2018. május 11-én a 25. Országos Ifjúsági Sajtófesztiválon volt. A középdöntő során a jogosítványszerzéshez is szükséges KRESZ-tesztet töltötték ki azok a fiatalok, akik az első, online fordulót sikerrel vették – és a legmagasabb pontot érték el a legrövidebb időeredménnyel.

Közülük került ki az a 12-12 szuper KRESZ-tudós, akik már a döntőben mérhették össze tudásukat. Már negyed

**GRATULÁLUNK
A GYŐZTESNEK!**



órával három előtt tömegek tolongtak a Tesla Budapest nagyszínpada előtt. „Három, kettő egy...” – visszhangzott az egész helyiség, majd 15 óraor a színpadi lámpák felgyúltak, és kékes árnyalatba borítottak mindent. A hátsó kivetítőn nagyban megjelent a GENERALI Nagy Diák KRESZ-teszt logója, a műsorvezető bemutatta a játékevetőket, akik ismertették a játékszabályokat.

Két döntős kör volt, hiszen idén is a Webjogsi felajánlásával egy teljes körű jogosítvány szerzési lehetőségért is küzdhettek azok, akiknek még nem volt jogisjuk. A mopedért inkább azok szálltak ringbe, akik már jogosítvánnyal rendelkeztek.





Az első helyezett személye még itt is több rövid forduló után derült ki. Egyik pillanatról a másikra egy retro kvízzjátékban találtuk magunkat, ahol csakis a leggyorsabb és a legfelkészültebb győzhetett. A kivetítőn felvillant az első kérdés, amit a játékvezető el is kezdett felolvasni, de egy villámkezü versenyző félbeszakította a helyes válasz megadásával. Bálint Szilárd további kettő kérdésre is helyesen válaszolt az ötből, így ő jutott az első fordulóból tovább a döntőbe, majd lesöpörte a mezőnyt, mellette még a játékvezető se jutott szóhoz, folytatta elődöntős taktikáját, miszerint a kérdés



elhangzása előtt megválaszolta azt. Végző soron ez volt a kulcsa győzelemnek, ugyanis ezzel a rámenős módszerrel borítékolta magának a B kategóriás jogosítványt. „Igaz, hogy már van egy motoros jogsim, de mostanában úgy is szerettem volna már autósat is” – mondta, miután kifújva magát felállt a gombok mögül. A második kör azoké volt, akiknek a robogóra fáj a foguk. A döntő felállása ismét két fiú egy lány volt. Az feszültség

megkavarta a versenyzőket, ugyanis a két legesélyesebb sorra halmozta a rossz válaszokat. Szokás mondani, hogy így lesznek utolsókból elsők, ez most Bencses Máté szerencséjére vált, aki így egy Keeway Fact EVO típusú mopeddel térhetett haza. A Generali a Biztonságért Alapítvány minden döntősnek ajándécsomagot is adott. A Generali a Biztonságért Alapítvány díjat adott annak az iskolának is, ahonnet a legtöbben töltötték ki a GENERALI Nagy Diák KRESZ-tesztet. A díj egy 50 fős elsősegély-tanfolyam volt a nyertes iskolának. Ezt a címet a budapesti Gundel Károly Szakközépiskola nyerte el.

(Szalai Bogi)



A diákmunka valódi haszna

A NYÁRHOZ KÖZELEDVE EGYRE TÖBBSZÖR SZEMBESÜLÜNK MÁR DIÁKKÉNT IS A MUNKAVÁLLALÁS KÉRDÉSÉBE. NYAKUNKBA SZAKAD A RENGETEG SZABADIDŐ, A JOBBNÁL JOBB PROGRAMOK, AMIKRE SAJÁT MAGUNK AKARJUK MEGKERESNI A PÉNZT. VAGY NEM AKARJUK, DE KÉNYTELEN VAGYUNK. MIK A LEGFONTOSABB TUDNIVALÓINK EZEL KAPCSOLATBAN? MILYEN ELŐNYÖKKEL ÉS HÁTRÁNYOKKAL JÁR?

Elsőként tekintsük át, miért jó, ha dolgozunk diákként. Természetesen ott vannak a nyilvánvaló előnyök, mint a hétvégi bulik előtti szülőkkel folytatott egyezkedés/alkudozás elkerülése, hogy mégis mennyi pénzt vihetünk magunkkal, vagy közelebb kerülhetünk egy új telefonhoz, laptophoz, lesz elég pénzünk mozira, színházra, koncertre a barátainkkal. De milyen pluszokat ad még nekünk, ha dolgozunk a nyáron, ahelyett, hogy az árnyékos szobában ejtőznénk?

Például az egyszeri diák megtanulja beosztani a pénzt, amit megkeres, hiszen most majd megizzad érte, nem csak úgy

kapja a szüleitől. Egyetemistaként az ember már tényleg rákényszerül, hogy beossa pénzét, hiszen miután elköltözünk otthonról, saját lakást fenntartani, és mellette tanulni, dolgozni nem egyszerű. Ijesztő lehet továbbá a sok papírmunka, különös tekintettel az adóbevallásra, amit korábban sosem kellett csinálnunk. Nyugalom, amíg szerződésed van egy diákszövetkezettel, addig a NAV elkészíti a SZJA bevallásod, azt neked csak jóvá kell hagyni.

Az egyik legnagyobb haszna a diákmunkának a gyakorlat. Ha néztél már álláshirdetéseket, ismerős lehet a mondat: „20 éves fiatal

keresünk, 15 év szakmai tapasztalattal.” Diákként egy szövetkezeten keresztül sokféle munkába belekóstolhat az ember, így szerezhet minél több tapasztalatot különböző területeken. Felismerheti erősségeit és gyengéit, így felnőttkorából időt spórolhat meg, hogy megtalálja a számára legmegfelelőbb munkát. Ráadásul a későbbi munkavállalás során ez nagy segítséget nyújthat, hiszen az ember úgy mutathatja be magát, mint „fiatal kora ellenére sok tapasztalattal rendelkező, nyitott munkaerőt”.

Diákmunka: Hogy, mikor, milyen?

A KÖVETKEZŐKBEN A DIÁKMUNKÁVAL KAPCSOLATOS PRAKTIKUS TUDNIVALÓKAT FUTJUK ÁT, MIRE KELL ODAFIGYELNI MINDENKÉPPEN EGY SZERZŐDÉS ALÁÍRÁSAKOR, MILYEN FORMÁBAN ÉRDEMES BEADNI AZ ÖNÉLETRAJZUNKAT, MILYEN JOGAINK, ÉS KÖTELESSÉGEINK VANNAK. BÁR ELSŐRE EZ MEGLEHETŐSEN UNALMASNAK TÚNHET, MÉGIS NAGYON FONTOS DIÁKKÉNT IS TISZTÁBAN LENNÜNK EZEKEL A DOLGOKKAL.

Kezdjük a munkafeltételekkel. 15. életévét betöltött nappali tagozatos diák már dolgozhat, azonban tanulói jogviszony nélkül meg kell várni a betöltött 16. életévet. Természetesen, amíg valaki kiskorú, csak a szülei beleegyezésével vállalhat el bármilyen munkát. Fiatalkorú munkavállaló csak napi maximum 8 órányi munkát végezhet, ennél többre semmilyen esetben sem hívhatnak be. Nem dolgozhat székfűző sem, csak nappali időbeosztásban. Nekünk, mint munkavállalóknak rendelkezniünk kell személyes adóazonosító jellel, személyigazolvánnyal, laccimkártyával.

Sarkalatos kérdés minden álláskereséskor, legyen az diákmunka, vagy a későbbiekben felnőtt

állás: az önéletrajz. Ez az első, ami alapján képet kap rólunk leendő munkaadónk, így igencsak célszerű a legjobb képet mutatni magunkról (nem valótlan, hanem a legjobb tulajdonságainkat, képességeinket!). Természetesen az első munkája előtt az embernek nem sok anyaga van az önéletrajzához, de már ekkor is meg kell próbálni kiemelni a dolgokat, amik az éppen megpályázni készült poszton hasznosak lehetnek. Az Európai Unió belüli egységesített önéletrajzi formátum, az Europass nagy segítséget nyújt ebben, hiszen kész sablonokkal dolgozhatunk. Emellett a legtöbb helyen kérnek egy úgynevezett motivációs levelet is. Ez egy kicsit szabadabb forma, mint az önéletrajz, azért itt is számos formai követelménynek meg

kell felelni írás közben. Ettől függetlenül ez az a felület, ahol megmutathatod, milyen lelkes, és motivált vagy, hogy megkapd a munkát. Persze, ezt sem szabad túlzásba vinni, ne lelkesüljünk az egekig egy árufeltöltési munkát pályázva, itt is, mint mindenben, meg kell találni az egyensúlyt.

Összefoglalva, ha úgy érzed, hogy a nyár folyamán elég szabadidőd lesz ilyesmire, vagy épp szükséged a pénzre, gyűjtesz valamire, akkor hajrá, még most indulj el egy iskolaszövetkezetbe, hogy találhass valami jó munkát magadnak, és biztosítsd akár rövid, akár hosszú távú terveid finanszírozását!

CSAK SZJA, MÁΣ SEMMI

MILYEN ADÓT KELL FIZETNI A DIÁKMUNKÁNK UTÁN? HOGY KELL BEVALLANI AZ ADÓT? MI A HELYZET, HA KÜLFÖLDI MUNKAVÁLLALÁSON TÖRJÜK A FEJÜNKET? A DUE TALLÓZÓNAK IZER NORBERT, ADÓSZABÁLYOZÁSÉRT ÉS SZÁMVITELÉRT FELELŐS HELYETTES ÁLLAMTITKÁR BESZÉLT EZEKRŐL A KÉRDÉSEKRŐL.



MINDEN BEVÉTEL UTÁN ADÓZUNK, ÍGY A DIÁKMUNKA UTÁN IS. MIÉRT ADÓZUNK, ÉS NAGYJÁBÓL HÁNY SZÁZALÉKRŐL BESZÉLHETÜNK?

A köztelherviselés elvi alapja, hogy az államnak vannak olyan feladatai, amiket finanszírozni kell és nem lehet egyedileg beárzni. Gondolok itt az egészségügyre, oktatásra, honvédelemre. Az adón kívül a köztelherviselés másik tipikus formája a járulé, vagy járadék fizetése. Ezek azért mások, mint az adó, mert az adóért cserébe közvetlenül nem kap az adózó ellenszolgáltatást, míg ez utóbbiakért igen. Példa erre a nyugdíj-, vagy egészségbiztosítási járulé. Amennyiben a diák iskolaszövetkezetben dolgozik, csak SZJA-t (személyi jövedelemadót) kell fizetnie, ami ma Magyarországon 15%. Erre azért van lehetőség, mert a legtöbb szolgáltatásra, illetve ellátásra a diákok a tanulói jogviszonyuk alapján eleve jogosultak.

MILYEN JELLEGŰ MUNKAVISZONYOKRŐL BESZÉLHETÜNK MÉG?

Fontos megemlíteni, hogy diákok csak 16 éves koruktól dolgozhatnak. Bár 15 és 16 éves kor közt vannak megengedő szabályok, ez alatt csak különleges esetben vállalhatunk

munkát, példa erre egy reklámfilm, vagy színházi szereplés. További lehetőség a munkaviszony, amikor a diák egy céggel vagy egy vállalkozással köt szerződést. Ekkor már az egyéb járulékokat is fizetnie kell, ami összesen 18,5% az adón túl.

HA JÓL LÁTOM, NEM MINDEN ESETBEN ADOTT SZÁZALÉKRŐL BESZÉLÜNK, OLYKOR FIX ÖSSZEGRŐL. MILYEN JELLEGŰ MUNKÁK TARTOZNAK IDE?

Fix összegről egyszerűbb konstrukciók esetén beszélünk. Ebből kettőt említenék meg, az egyszerűsített foglalkoztatást, és a háztartási munkát. Előbbibe főként az idey munkák tartoznak, míg a másodikba a gyerekefelügyelet, korrepetálás vagy a takarítás. A különbség a kettő között, hogy az egyszerűsített foglalkoztatás esetén a befizetendő összegeket naponta kell fizetnie a munkáltatónak, a háztartási munka esetén ellenben havonta. A diák ezután adómentes jövedelmet kap, nincs vele dolga.

KÜLFÖLDI MUNKAVÁLLALÁS ESETÉN HOGYAN ADÓZIK A DIÁK?

Ez egy sokkal bonyolultabb, ott már a külföldi szabályokat is figyelembe kell venni. Ami problémát szokott jelenteni, az

az adózás helye. A két országnak általában van egy megállapodása az adóztatás jogára vonatkozóan. A leggyakoribb megoldás, hogy a diák a munkavégzés helyén adózik, és az egyéb járulékokat az állampolgárságának megfelelő országban fizeti be.

MILYEN DOLGA VAN A DIÁKNAK AZ ADÓBEVALLÁSSAL?

A NAV minden magánszemély adóbevallását, pontosabban annak tervezetét elkészíti, ezért alapesetben külön teendője nincs vele a diáknak. Ha viszont olyan bevételt is szerez a diák, amiről az adóhatóságnak nincs információja (pl. lakáskiadás vagy lakásértékesítés), akkor viszont ezt le kell jelentenie pluszban. Az adóbevallás jóváhagyása vagy kiegészítése az ügyfélkapuval rendelkező diákok számára egyébként teljesen elektronikusan is végezhető. Természetesen adója kétszer 1%-át a diák is felajánlhatja egy civil szervezetnek, illetve egy egyháznak.

(Springer Barnabás)

INTERNETES BARÁTOK ÉS ZAKLATÁS

A BEKÖSZÖNTÖTT DIGITÁLIS KORSZAKBAN EGYRE TÖBB TIZENÉVES GONDOLJA AZT, HOGY A SZEMÉLYES KAPCSOLATOK ÉS A KÖZÖSSÉGI OLDALAKON KÖTTETETT „BARÁTSÁGOK” KÖZÖTT NINCS KÜLÖNBÉG. GYAKRAN AZONBAN AZ INTERNETES ZAKLATÁS MELEGÁGYA LEHET EGY ILYEN KAPCSOLAT, ÉS SÚLYOS KÖVETKEZMÉNYEI LEHETNEK EGY-EGY APRÓSÁGNAK TÚNÓ MONDATNAK, ELKÜLDÖTT FOTÓNAK, KOMMENTNEK. EHAVI NETBIZTOS ROVATUNKBAN AZ INTERNETES ISMERKEDÉS ÉS ZAKLATÁS TÉMÁJÁT JÁRTUK KÖRBE.

Megdöbbenő, de a cyberbullying, vagyis az internetes zaklatás hivatalos értelmezésben mindig gyermek és gyermek közötti zaklatást, online bántalmazást jelent. Ebből arra következtethetünk, hogy a tizenéves generáció van leginkább kitéve ennek a fajta abúzusnak. Dr. Aáry Tamás Lajos, az oktatási jogok biztosa szerint sok esetben iskolai, vagy osztályon belüli problémából adódnak az ilyen helyzetek, de a virtuális térbe belépve már egy nap 24 órájában tartó, a zaklatott személyek egész életére kiterjedő válsághelyzetről van szó.

ÚJ NEMZEDÉK, ÚJ ÉRTÉKREND?

14-18 éves kor között egy tinédzser személyiségében számtalan változás történik, ez életünk egyik legbizonytalanabb korszaka, amikor kapaszkodókra van szükségünk. Sok esetben az öngizolás egyik módja az, ha egy másik, konkurensnek tartott, vagy valamiért nem szimpatikus személyt megpróbálnak zaklatással megfélemlíteni, ellehetetleníteni, a közösségben betöltött szerepét alacsonyabbá tenni. Ebben a korban az áldozatok reakciói azonban kiszámíthatatlanok: éppen ezért lehetséges akár az is, hogy tragikus véget érjen egy-egy ilyen zaklatássorozat.

Azt szokták mondani, hogy az internet nem felejt, az internetre kikerült tartalmakat valójában nem lehet biztosan eltüntetni. Számtalan eset van, amikor a zaklatás céljából

feltöltött fotók, videók, elküldött üzenetek és e-mailek újra és újra felbukkantak, vagy épp a magunkról közzétett, majd törölt ciki képek kerültek újra elő. Éppen ez a törölhetetlenség vezet sokszor a kilátástalanság érzéséhez,

extrém esetben az öngyilkossághoz, vagy önveszélyes károkozáshoz.

Van, aki szociális tere beszűkül, és már csak az interneten próbál meg barátokat keresni, az elutasítást azonban nem tudja feldolgozni,

ezért kezdik el bántani a másikat. Előfordul az is, hogy egy sokat zaklatott, kiközösített személy válik zaklatóvá. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a fiatalok sem régen, sem ma nem voltak gonoszok – nem feltétlenül tehetnek arról, hogy a zaklatók közé kerültek.

MIT TEHETSZ ELLENE?

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány hármas szabályt ajánl a zaklatások okozta problémák megoldására:

1. Ne reagálj azonnal a zaklató üzeneteire, hívásaira!
2. Minden csatornát, lehetőséget blokkolj, ha tudsz, azok közül, ahol a zaklató elérhet téged!
3. Ne tartsd magadban a gondodat, mert ez súlyos depresszióhoz, helytelen cselekedetekhez vezethet! Mondd el a barátaidnak, kérj segítséget a szüleidtől, tanáraidtól, vagy egy olyan felnőttől, akiben megbízol!

Nagyon fontos az is, hogy a szülő és kamasz gyermeke között megfelelő kapcsolat, állandó kommunikáció álljon fent. A szüleidnek valamelyest – ahogy valódi barátaidat is ismerik – rálátást kell engedned a virtuális

élettered egy részébe is, hogy ha baj van, segíthessenek, egyáltalán: észrevehessék.

Ha a zaklatás olyan extrémé válik, hogy hatósághoz kell fordulni, mindenképpen készítsünk képernyőmentéseket, amelyek bizonyítékként szolgálhatnak a későbbiekben! Érdemes a képernyőmentést hivatalos jogi személy – pl. ügyvéd – jelenlétében elvégezni, így könnyebb feljelentést tenni, bírósági ügy esetén pedig az áldozat szavahihetőségét bizonyítani.

ISMERKEDÉS A NETEN

Ma, a Z-generáció korszakában a személyes beszélgetések, közös élmények fontossága egyre csökken, és átveszik helyüket a cset, a videotelefonálás, a közösségi oldalak különböző alkalmazásai. Ennek vannak pozitív oldalai is, hiszen összeköthetnek különböző országokban, kontinenseken lakó családtagokat, régi barátokat.

Akik viszont kizárólag internetes barátokat keresnek maguknak hús-vér barátok helyett, gyakran labilisak lelkileg, ezért segítségre van szükségük. Valós veszély, hogy a Z és az utána következő generációk tagjainak egy része el fogja veszíteni a kapcsolatát a valósággal, és a digitális eszközök függőjévé válik.

Ennek elkerülésére érdemes betartani néhány szabályt, ha internetes ismerkedésről van szó:

1. Ha valakivel csetelsz, akit nem ismersz, semmiképpen se írd meg, mondj el neki intim információkat magadról. Ne tekintsd őt közvetlen barátodnak, hiszen sosem találkoztatok még! Csak azt nevezhetjük barátunk, akit személyesen is jól ismerünk, és megbízunk benne.
2. Győződj meg róla, hogy az az ember, akivel beszélgetsz, valóban létezik, és nem csak egy álprofilról van szó!
3. Ne küldj magadról olyan fotókat, videókat, amelyeket kínos lenne viszontlátnod a későbbiekben!
4. Ha a partnered nem rád kíváncsi, hanem mindenáron fotókat, intim információkat szeretne rólad látni vagy hallani, inkább szakítsd meg a kommunikációt!
5. Ha nem érdeklődik valami iránt a partnered, ne terheld felesleges információval!
6. Ha úgy döntesz, hogy az interneten keresel magadnak párkapcsolatot, használd az erre szakosodott társskereső oldalakat, és ne a közösségi oldalakat!
7. Ha társskereső oldalakon ismerkedsz, a lehető legőszintebben válaszolj partnered kérdéseire – de ha csak fotókat, intim információkat akar tőled, inkább szakítsd meg vele a kapcsolatot!
8. Ha a partnered pénzt szeretne kérni tőled, vagy a bankkártyád adatait szeretné megkapni, semmiképpen se add meg neki!
9. Ha úgy döntesz, találkozol a beszélgetőpartnereddel, erre nyilvános helyet – pl. egy kávézót vagy éttermet – válassz! Mindenképp legyen valaki, aki tud róla, hol vagy és kivel, akit baj esetén hosszas magyarázkodás nélkül értesíthetsz!
- +1. Inkább élvezd a nyarat, és ismerkedj előben a strandon vagy egy fesztiválon!

(LK)

NETBIZTOS PÁLYÁZAT EREDMÉNY

A Telenor Magyarország és a DUE Médiahálózat közös pályázatának eredményhirdetése 2018. május 11-én volt a 25. Országos Ifjúsági Sajtófesztiválon.

1. **Szatmáry Zoltán:** Zoli okos – nyereménye: 1 tablet + hipernet mobilinternet-szolgáltatás 1 évre
2. **Zöldi Bianka:** Virtuálisan történik, de valós életet tesz tönkre – nyereménye: 1 okostelefon + Blue tarifa csomag 3 hónapra
3. **Hegedüs Benjámín:** A látogatás – nyereménye: 1 okostelefon + feltöltő kártya



PREGITZER FRUZZSINA: „A JÓ VERSMONDÁSHOZ FOLYAMATOS VISSZAJELZÉS KELL”

ARANY JÁNOS VERSEIT MÁR ÁLTALÁNOS ISKOLÁS KORUNKTÓL ISMERJÜK, A FIATALOK TÖBBSÉGE AZONBAN SEM KÖNYVEKET, SEM VERSEKET NEM OLVAS SZÍVESEN. A HALLGATNI ARANYT! PROJEKT KAPCSÁN GENERÁCIÓS SZAKADÉKRÓL ÉS KEDVENC ARANY-VERSÉRŐL IS BESZÉLGETTÜNK A GYÖNYÖRŰEN SZAVALÓ, JÁSZAI MARI-DÍJAS PREGITZER FRUZZSINA SZÍNÉSZNŐVEL, A MAGYAR MŰVÉSZETI AKADÉMIA TAGJÁVAL.



A HALLGATNI ARANYT! A MAGYAR MŰVÉSZETI AKADÉMIA NAGY VÁLLALKOZÁSA, MELYBEN MINDEN KOROSZTÁLLYAL SZERETNÉK ÚJRA FELFEDEZTETNI ÉS MEGSZERETTETNI ARANY KLASSZIKUSAIT. MILYEN SZEREPET JÁTSZANAK AZ ÉLETÉBEN ARANY JÁNOS VERSEI?

Három verset választottam, amikor felkért az Akadémia. *A lepke* és *A néma háború* kevésbé ismert kincsei Aranyak, de fontosnak tartottam őket is megmutatni a nagy, hangos, csillogó költemények mellett.

A harmadik vers a *Zách Klára* című ballada. Ezt a verset 19 éves korom óta ismerem. Ekkor felvételiztem a főiskolára, a Nemzeti Színház stúdiója lettem. Statisztálni

kezdtem. Olyan nagy nevek mellett játszhattunk, mint az isteni verset szavaló Sinkovits Imre, Törőcsik Mari, Óze Lajos. Volt egy beszédtanárunk, aki a fonetikát, hangsúlyozást, a helyes színpadi beszédet oktatta számunkra. A helyes versmondás alapjait Arany-balladákon keresztül mutatta be, itt találkoztam először a Zách Klárával.

Szeretek sok más Arany-verset is, de ez a költemény azóta szívügyem. Manapság én is beszédművelést tanítok a nyíregyházi Szent Atanáz Görögkatolikus Hittudományi Főiskolán papnövendékek számára, és én is beépítettem a tananyagomba ezt a verset. Úgy érzem, ez a ballada szinte tökéletes. Mindent elmond arról, hogy mit jelent ez a műfaj.

impulzusáradat éri a fiatal generációt, és ebben az óriási információkavalkádban sokkal nehezebb az eligazodás a szülők számára is. Nehezebben adnak tanácsot a gyerekeiknek.

A tanárok szerepét nagyon fontosnak tartom: ha kellő lelkiismeretességgel adjuk át a tudást, akkor a gyerekekben is elültetjük az irodalom iránt érzett mániát. Fontos volna, hogy sok ilyen tanár legyen.

VAJON MI LESZ A KÖLTÉSZET SORSA?

Ahogy egy kéz megérintésére, ölelésre, csókra mindig szüksége lesz egy érző embernek, úgy versekre és könyvekre is. Elég csak a szokincsbővítésre gondolunk. A kortárs költészet is fontos: szeretem Lackfi Jánost és Káli-Horváth Kálmán nyírségi roma költőt, akit személyesen is ismerek. Hatalmas hátrányból küzdötte fel magát a művészek közé, az ő pályája mindannyiunk számára példaértékű lehet.

A megzenésített versek is fontos elemei lehetnek a jövő költészetének, mert segítenek a népszerűsítésben.

ÖNT MAGYARORSZÁG EGYIK LEGSZEBBEN SZAVALÓ SZÍNÉSZNŐJÉNEK TARTJÁK. VANNAK PRAKTIKÁK A JÓ VERSMONDÁSHOZ?

Mindig elismert, jó verseket válasszunk. Nekünk a Színművészeti Főiskolán Arany János fiának, Lászlónak a gyűjtéséből „A kóro és a kismadár” című mesét kellett nyúznunk. A végén van egy olyan körmondat, amit minden jövőbeli versmondónak szívből tudok ajánlani. Fontos, hogy folyamatosan kapjunk visszajelzést, kontrollt valakitől, aki hallgat bennünket a kezdet kezdetétől fogva, mert verset mondani egy folyamatos kommunikációs szituáció.

(Lami Krisztofer)

VAN KEDVENC KARAKTERE EBBEN A BALLADÁBAN?

Azonosulni tudok a versben szereplő királynéval. 19 éves korom óta folyamatosan fejlődik, épül és változik ez a szereplő a gondolataimban. Ezt a sok érzést mind igyekeztem kiadni magamból, amikor elmondtam a verset a projekt számára.

NAGYON SOKAT HALLUNK ARRÓL, HOGY A FIATAL GENERÁCIÓ NEM OLVAS KÖNYVEKET, VERSEKET. ÖN SZERINT MI A PROBLÉMA GYÖKERE?

Szerintem már az oktatás kezdetén gond van, valahol az írás-olvasás tanítása során. De az is hozzájárul a problémához, hogy növekedtek a generációs szakadékok. Irgalmatlan mennyiségű



ITT A NYÁR, IRÁNY A FESZTIVÁL!

ELELT EGY ÚJABB ÉV, JÖN A NYÁR. ISMÉT ITT A FESZTIVÁLSZEZON, ÚJBÓL TÖBBSZÁEZREN FEDEZIK FEL ÚJRA ÉS ÚJRA EZT A KÜLÖNLEGES BULIHANGULATOT. MOSTANI KIS ÖSSZEÁLLÍTÁSUNKKAL NEKTEK SZERETNÉNK SEGÍTENI, HOGY A BŐ KÍNÁLATBÓL IS KÖNNYEDÉN VÁLOGATHASSATOK.

1. FISHING ON ORFŰ (ORFŰ, 2018. JÚNIUS 20-23.)

Mi is lenne egy fesztiválnak jobb promóció, mint a hangulata. Idén is nagy zenei kínálattal várja a FOO az odaérkezőket. Az alternatív fesztiválok közül az egyik legnagyobb esemény az Orfű-tó partján, olyan zenekarokat hoz el neked, mint például a Kiscsillag, a Supernem, az Elefánt, és az Intim Torna Illegál, és még sokan mások. A családias, tóparti fesztiválon, csak magyar előadók lépnek fel. Különlegessége pedig az, hogy minden korosztály képviselteti magát vendégként. Itt tényleg érvénysül az, hogy 0-100 éves korig bárki megtalálja az a bizonyos „fesztiválhangulatot”. A nagy zenei kínálat mellett, a színház is helyt kap a repertoárban. Ha az első fesztiválodra készülsz, és szereted a magyar előadókat, itt a helyed.

2. VOLT (SOPRON, 2018. JÚNIUS 26-30.)

Jól tudjuk, hogy „Ami Volt, az majd lesz.” A Sziget társfesztiválján, az akkordok csengése és a dobok üteme nem csak a rockerek szívét dobogtatja meg. Ha tavaly lemaradtál volna a Depeche Mode-ról, vagy az Iron Maidenről, itt a helyed! Ilyenkor Sopron barokk belvárosa egy hatalmas egyetemi campussá változik, ahol

a műemléképületek között mindenhol és mindenkin Volt-logókba botlasz majd.

3. VESZPRÉMFEST (VESZPRÉM, 2018. JÚLIUS 11-14.)

Rozé, rizling, jazz, világzene: ez a négy szó jellemzi. Négy júliusi napon át élvezhetjük az impozáns és gyönyörű veszprémi vár hangulatát. Bár az eseményt sokszor kísérik villámok és mennydörgések, nem kell megijedni, 14 éve is így kezdődött az első koncert. Ezen a fesztiválon több stílus is megfér egymás mellett, például a popzene, az opera és a jazz. Idén a Grammy-díjas soulkirálynő, Joss Stone mellett olyan művészek lépnek fel, mint Ziggy Marley, Bob Marley legidősebb fia. A komolyzenéről Lajkó Félix és Rost Andrea gondoskodik. Ha a bulizás mellett egy kis kultúrára is vágysz, itt a helyed!

4. MŰVÉSZETEK VÖLGYE (KAPOLCS, 2018. JÚLIUS 20-29.)

10 napra Kapolcs az ország azon pontja, ahol mindenki megtalálja a maga kedvenc helyét, koncertjét, vagy programját. A kis falu július végén egy óriási kultúr- és buliszegetté változik, ahol minden sarkon újabb és újabb meglepetések várnak ránc. Lesznek cirkuszi rendezvények,

és fellép több színtársulat is, például a Háda János nevével fémjelzett Hadart, vagy a Veszprémi Színház. Koncertezik a Margaret Island, a 30Y, a Carbonfools, az Ivan and the Parazol, de a Péterfy Bori & Love Band is fellép. Alkotótáborok várják a rátermetetteket, például Lackfi János és Gryllus Dániel Kaláka Versudvara. Az alkotótáborban írhatunk szabadverseket és prózaverseket, miközben körülöttünk pezsog az élet, dübörögnek a koncertek, és egy falunyi ember mosolyog ránc. A szó szoros értelmében ez a Művészetek völgye!

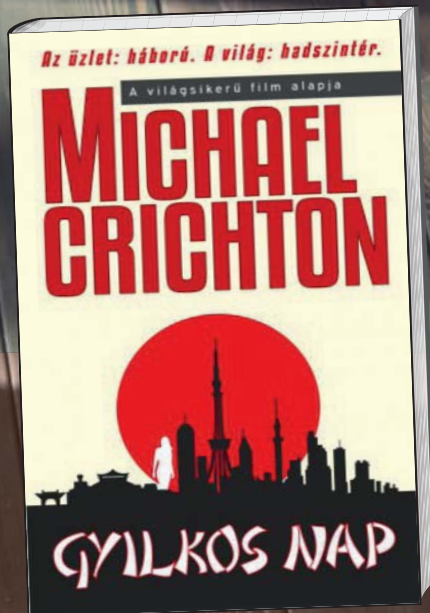
5. SZIN- SZEGEDI IFJÚSÁGI NAPOK (SZEGED, 2018. AUGUSZTUS 22-26.)

Nem csak a pesti, de a szegedi rakpart is sok szerelmet bírt már el az elmúlt 50 évben. Magyarország legrégebbi fesztiválját idén 50. alkalommal rendezik meg! Az egykori rockfesztiválon ma már minden műfajt megtalálász. Nem maradhatnak el a kerek születésnapos fellépők sem: koncertezni fog a fesztivállal egyidős Ákos, a 30 éves Csík zenekar, de szétrepesztí a dobhártyákat a 10 esztendőös Paddy & the Rats punkzenekar, és a 20 éves Bëlga is itt zárja a nyarat. A külföldi sztárvendégek között ott lesz Jess Glynne és DJ Wilkinson is.

(Kovács Orsolya - Lami Krisztofer)



Az üzlet: Háború



EGY JAPÁN ÜZLETEMBER, ARIO MORITA AZT MONDTA A NYOLCVANAS ÉVEKBEN, HOGY HA VALAMI ÉRTÉKESED VAN, ÉS NEM SZERETNÉD, HOGY JAPÁN VEGYE MEG, EGYSZERŰ A MEGOLDÁS: NE ADD EL. EGY JAPÁN KÖZMONDÁS AZT TARTJA: „AZ ÜZLET - HÁBORÚ”. MICHAEL CRICHTON, A JURASSIC PARK ÉS AZ ANDROMÉDA-TÖRZS SZERZŐJÉNEK 1993-BAN KIADOTT, GYLKOS NAP CÍMŰ KÖNYVE BEBIZONYÍTTA, HOGY SOKAN EZT SZÓ SZERINT ÍGY GONDOLTÁK – NEM IS OLYAN RÉGEN!

Egy fiatal lányt megölnek a japán érdekltségű Nakamoto toronyház megnyitó ünnepségén. 1993-at írunk, Japán uralja a világ gazdaságát, lényegében Amerika gazdaságát is az ázsiai ország tartja fent titkos tanácskozások segítségével. A Los Angeles-i rendőrség

számára csupán az A8895-404-es aktát jelenti a megfojtott lány, Peter J. Smith hadnagyot azonban élete legmegdöbbentőbb nyomozása elé állítja. Mindenütt falakba és a japán szokásjog korlátaiba ütközik, majd zaklatással vádolják, újságírók tucaitjai

üldözik. Felfüggesztik, és hamarosan már csak új társára, a japán üzleti élet szakértőjére, Connor Hadnagra számíthat. De ki ölte meg Cheryl Lynn Austint?

(Lami Krisztofer)

A szolgálólány meséje: A piros köpeny árnyékában

ELVESZIK A SZABAD AKARATODAT, CSALÁDODAT ÉS MINDENT EGY CÉLNAK ÁLDOZNAK FEL: A GYEREKSZÜLÉSNEK. TE TUDNÁL ÉLNI EGY OLYAN VILÁGBAN, AHOL EGY PERCRE SEM ÉREZHETNÉD BIZTONSÁGBAN MAGAD?

Fredé egy superkonzervatív világban, Gileádban él, amely Észak-Amerika romjain épült fel villámgyorsasággal. Hősünk egy szolgálólány, annak a maroknyi nőnek az egyike, aki még termékeny, és akiknek egyetlen feladata gyermeket szülni a nála magasabb rangú államférfiaknak és feleségeiknek. A túlélésért küzd, hiszen ezen a helyen még a falnak is füle van, és ha csak egy rossz szó is elhagyja ajkait, máris egy radioaktív telepre számúzve találja magát. A legfőbb szabály:

csöndesen, békésen, feltűnést nem keltve, hiszen „boldogok a szelidek”.

Mi történik a telepeken? Mi az a „Mayday”? Vajon van esélye Fredé-nek arra, hogy újra szeressék? Ezekre és több száz kérdésre kaphatunk választ Margaret Atwood egyszerre elborzasztó és elképesztő könyvéből, amit „orwelli” disztópiának neveznek. A történet ismerős lehet, mert sorozat formájában már meghódította a tévéképernyőket Elisabeth Moss főszereplésével, idén pedig, április 25-én indult el a második

évad. Könyvet, majd pattogatott kukoricát a kézbe! Ne hagyd ki a feszült percekét!

(Vadász Viola)

IMPRESSZUM • DUE Tallózó – Válogatás az ország diáklapjaiból

A DUE Médiahálózat és a DUE Médiaügynökség havilapja • 2018. május-június, XX. évfolyam 5-6. szám • Szerkesztőbizottság: dr. Balázs Géza, Herczeg Zsolt, Pál Zsombor, Szayly József, Varga G. Gábor • Főszerkesztő: Berei Dániel • Főszerkesztő-helyettes: Zala Orsolya • Rovatszerkesztők: Fartek Patrícia (Press of), Hanis Patrícia (Kultúrhare), Kovács Bernadett (Más.világ), Kobl Adrienn (Pont te, Tudós csajok) • Május-júniusi szerzőink: Berei Dániel, Bogdán Noémi, Hanis Patrícia, Kobl Adrienn, Koós Nikolett, Kovács Orsolya, Lami Krisztofer, Novák Henrietta, Springer Barnabás, Szalai Bogi, Vadász Viola, Vidák Réka, Zala Orsolya, Zrínyi Lilla • Kiadja a DUE Produceri Iroda Kft. • Levelezési cím: 1583 Budapest, Pf. 14. • Telefon/fax: +36 1 222 8213 • Hirdetésfelvétel: DUE Médiaügynökség, 1148 Budapest, Őrs vezér tere 11. • Tel.: +36 1 220 5844 • E-mail: tallozo@due.hu • Honlap: www.due.hu • A DUE Tallózó olvasható az interneten is: www.duetallozo.hu



EMBERI ERŐFORRÁSOK
TÁMOGATÁSKÉZELŐ

A tehetséges diákújságírókat és a DUE Tallózót a Nemzeti Tehetség Program, az Emberi Erőforrások Minisztériuma, és az Emberi Erőforrások Támogatáskézeli támogatja.

Nyomdai előkészítés: ArtCentrum • Nyomda: Pauker Nyomda • Nyilvántartási szám: 3.4.1/891/1999 • ISSN 1585-5201 • Megjelenik évente nyolcszor. • A lapot a DUE Médiaügynökség terjeszti ingyenesen a DUE Rádió Országos Iskolarádió Hálózatának 350 iskolájában, és további 500 oktatási intézményben. • A DUE Médiahálózat az a diáklapot beküldő szerkesztőségek automatikusan hozzájárulnak az utánközléshez, a cikkek rövidítéséhez, stílizálásához. • Az iskolaiújságokból átvett publikációk tartalmáért a DUE Tallózó nem vállal felelősséget.

MATESZ
print-audit
Kiadványunk példányszámát
a Matesz hitelesíti
auditált adatok, hiteles média
http://www.matesz.hu

Közösségek határok nélkül

diákújságírók a kisközösségek fejlesztéséért



Az elmúlt egy évben két kisközösség alakult az országban a DUE Médiahálózat gondozásában: a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei Sonkádön és környékén egy egészen új, Székesfehérváron egy meglévő fejlődött tovább. Közösségi és önkéntes munkájukkal segítenek környezetüknek, támogatják a kisebbeket és idősebbeket, gondozzák környezetüket. Ráadásul minderről írnak, fotóznak, videóznak és rádióznak is, így minél többen ismerhetik meg őket és a munkájukat!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

KÖVESD A KISKÖZÖSSÉGEINKET TE IS A WWW.DUE.HU/KISKOZOSSEGEK OLDALON!

média-hálózat
due
a diákújságíró egyesület

KÖZEL A JÖVŐD!

DUE MÉDIATÁBOR

ÚJSÁG – RÁDIÓ – TÉVÉ – FOTÓ – INTERNET

ÚJ HELYSZÍN!

TAVASZVÁRÓ AKCIÓ!

2018. JÚLIUS 6-15.

BALATONSZÁRSZÓ

LAST MINUTE AKCIÓ!

HA JÚNIUS 8-IG JELENTKEZEL,

10.000 FT

KEDVEZMÉNYT KAPSZ

A TÁBOR ÁRÁBÓL!

