

2021. szeptember

diéta

válogatás a legjobb diáklapokból

**APP
A BIZTONSÁGOS
VEZETÉSÉRT**

**FIATAL
SZÍNÉSZTEHETSÉGEK
SZINPADON
ÉS FILMEN**

**MEKKORA
A VÍZLÁBNYOMOD?**

**NAXOS,
A KÜKLÁDOK
SMARAGDJA**

TŐZSDE = SIKER

KALMÁR ZSOLT

„Sosem merült fel, hogy bármi mással is foglalkozhatnék”

KÖZLEKEDJ OKOSAN!

A DUE ÉS AZ ORFK-ORSZÁGOS BALESETMEGELŐZÉSI BIZOTTSÁG (ORFK-ORB) KÖZÖS KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGI VIDEÓ PÁLYÁZATA

A DUE Médiahálózat,
a diákújságíró egyesület
és az ORFK-ORB videó
pályázatot hirdet
14 és 22 év közötti
fiataloknak

Pályázni saját készítésű, max. 3 perces videóval lehet.

A pályázó az alábbi 3 téma egyikében készíthet videót:

- 1) **MUTASD BE EGY VICCES VIDEÓN
A BRINGÁD BIZTONSÁGI FELSZERELÉSÉT!**
- 2) **TANÍTSD KÖZLEKEDNI A KISTESÓD!**
Készíts videót, hogy hogyan mutatsz meg egy nálad fiatalabbnak a biztonságos közlekedés hétköznapi szabályait!
- 3) **CSAK KULTURÁLTAN A KÖZÖSSÉGI KÖZLEKEDÉSEN!**
Készíts oktatóvideót, hogy hogyan „tömegközlekedjünk”, hogy azzal másokat ne zavarjunk!

Egy pályázó több témában is benyújthat pályázatot.
A szakmai zsűri külön értékeli az ötletességet és a kreativitást.
A pályázatokat a DUE pályázatbeadó felületén kell benyújtani
(www.due.hu/palyazat) oly módon, hogy a videót a YouTube-ra kell feltölteni, és ezt a linket kell a pályázati felületen megadni.

A PÁLYÁZAT FŐDÍJÁT A NYERTES VÁLASZTHATJA
EGY KERÉKPÁR ÉS EGY
GO PRO AKCIÓKAMERA KÖZÜL

A PÁLYÁZATOK BEADÁSI HATÁRIDEJE:
2021. OKTÓBER 31.

A legjobb 10 pályázó meghívást kap
az ünnepélyes díjátadóra, ahol
mindenki ajándékcsomagot kap.
Pályázati kiírás: www.due.hu
Információ, kapcsolat: due@due.hu

Kedves szavak

Nekem a DUE mindig is az elfogadó közösséget jelentette, ahol önmagam tudtam lenni. Nem véletlen mondtam azonnal igent annak idején, mikor Berei Dani nekem adta a stafétabotot, és én futhattam vele tovább. Meg kell hagyni, érdekes élmény volt számomra, hogy mindössze 18 évesen egy lap főszerkesztői címét birtokolhattam. Már sose verem ki a fejemből azokat a hangokat, amik a háttérben azt suttogták, hogy alkalmatlan vagyok erre a pozícióra. De ezek az apró duruzsolások felébresztették a „már csak azért is” énemet, ami egy masszív hivatástudatot adott.

A főszerkesztői pozícióban eltöltött idő alatt megtanultam élni a lehetőségekkel, együtt dolgozni nálam idősebb és fiatalabb korosztállyal, ami néha már-már a pszichológus-fodrász effektusra hajazott. Soha korábban nem éreztem ilyen mértékben a

fontosságát annak, hogy milyen hangsúllyal szólok emberekhez. Márpedig pont ez volt a legnehezebb számomra, hogy erélyes fellépéssel vegyek rá embereket munkára. Az elején folyamatosan úgy éreztem, hogy darabjára szagatom a féltve őrzött DUE-s kapcsolatokat ezekkel a határozott szavakkal. A végére viszont elég magabiztos lettem, bár még mindig jobban kedvelem a kedves szavakat.

Mégis, a legtudatosabb lépésem ez alatt az időszak alatt az volt, mikor úgy döntöttem, hogy a tanulmányaimra koncentrálni a háttérbe vonulok, hogy Domit engedem előre magam helyett. Biztonsággal adom át neki a stafétabotot, ami olyan erővel bír, amivel meg kell tanulni csinálni bánni. Dominál márpedig a lehető legjobb kezekben lesz.

(Szalai Bogi)



Kisgyerekből nagygyerek

Hatodik éve vagyok DUE-tag, hat éve írok a DUE Tallózóba, ötször voltam a médiatáborban. Egy tizenkétéves, izgatott, a nála idősebbekre, a média világában tapasztaltabbakra teljesen felnéző, másfél méter magas kisseréből egy tizenhétéves, valamivel azért magasabb valaki lettem.

Érzetre nagyjából minden második nálam idősebb DUE-s – de a realitásán talaján maradvai tizből hárman biztosan – a kisöccsének gondolhatott engem egész gyerekkoromban, ami számomra a DUE-val volt egyenlő.

Sajnos nehezen tudom átfordítani a történetet a „kisgyerek voltam”-ból a „nagygyerek lettem”-be, mert ebből legfeljebb az idézőjel lenne igaz. Most is sokan csak egy buksisimivel gratuláltak nekem, miután Bogi és Orsi úgy döntöttek, hogy nekem adják át a DUE Tallózó főszerkesztőségét. Bogi nem csak az elődöm, hanem a mentorom – vagy ahogy mi, DUE-sok mondjuk, a csoportvezetőm –, egy olyan valaki, akivel együtt voltunk kis újságíró tanoncok is, és akit közben a barátomnak is érzek.

Szokatlan érzés, hogy nem azzal a gyerekes izgalommal írok innentől az újságba, mint régen tettem, és az is furcsa, hogy amíg ennyi idő eltelt, közben mostanra valakiknek én lehetek a nála idősebb, a média világában tapasztaltabb újságíró, akire teljesen felnéz. A gyerekkorom, úgy érzem, most ezzel véget is ért, valóságosak lettek a dolgok. És hiába érzem magam kisebb tudásúnak azoknál, akik korábban csináltak az én újdonsült munkámat, sejtem, hogy az én utódom is úgyis ezt fogja érezni.

(Velek Domonkos)



IMPRESSZUM • DUE Tallózó – Válogatás az ország diáklapjaiból

A DUE Médiahálózat és a DUE Médiaügynökség havilapja • 2021. szeptember, XXIII. évfolyam 7. szám • Lapmenedzser: Zala Orsolya • Főszerkesztő: Velek Domonkos • Rovatvezetők: Erdős Lilla – Zoom, Bodor Júlia – Talpramagyar, Bogdán Noémi – Kultúra, Bihari Betti – Más világ • Szeptemberi szerzőink: Andrakovics Fanni, Bálint Boglárka, Bihari Bernadett, Bodor Júlia, Bózsik Tamás, Hegyi Vivien, Horváth Ádám, Kaposi Márton, Lovász Evelin, Király Dániel, Millei Anikó, Németh Máté, Németh Fruzsina, Oláh Szabolcs, Szabó Dzseni, Szalai Boglárka, Tollas Tímea, Velek Domonkos, Vörös Rebeka Fanni • Kiadja a DUE Produceri Iroda Kft. és a Diák- és Ifjúsági Újságírók Országos Egyesülete • 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: due@due.hu • Honlap: www.due.hu • A DUE Tallózó olvasható az interneten is: www.duetallozo.hu



A tehetséges diákújságírókat és a DUE Tallózót a Nemzeti Tehetség Program, a Miniszterelnökség, és az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő támogatja.

Nyomdai előkészítés: ArtCentrum • Nyomda: Pauker Nyomda • Nyilvántartási szám: 3.41/891/1999 • 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 utánköléshez, a cikkek rövidítéshez, 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

Mit tegyünk, ha ismét online oktatás lenne?

AZ ELMÚLT MÁSFÉL ÉV MINDENKI SZÁMÁRA NEHÉZ VOLT. MEGVISELTEK MINKET A KORLÁTOZÁSOK, BESZÜKÜLTEK A TÁRSAS KAPCSOLATAINK, VALAMINT A TÁVOKTATÁS A HÉTKÖZNAPJAINK RÉSZÉ LETT. MOST PEDIG A LEGROSSZABB ESETBEN ELKÉPZELHETŐ, HOGY ÚJRA NEKIFUTUNK ENNEK A KÖRNEK A DELTA VARIÁNS MIATT.

Készüljünk fel arra a remélhetőleg be nem következő esetre, hogy a következő tanév során valamikor ismételten álljunk online vagy hibrid oktatásra. Fel kell tennünk a kérdést: miben tudnánk változtatni/fejldni, hogy könnyebé tegyük a mindennapjainkat?

LEGYÜNK MEGÉRTŐBBEK, SEGÍTŐKÉSZEBBEK A MÁSIKKAL!

Nem csupán nekünk, diákoknak okoztak nehézségeket a digitális tanórák, hanem az oktatóinknak és a szüleinknek is. Nekik hirtelen kellett megismerkedni a különböző platformokkal és alkalmazkodni hozzájuk. Emiatt legyünk velük türelmesebbek, mert az átállás nekik nehezebben megy, mint nekünk, digitális bennszülötteknek. Ha kell, üljünk le velük, és magyarázzuk el nekik, hogy melyik alkalmazás mire való, hogyan kell használni.

NAPI RUTIN: VÉGEZZÜNK RENDSZERES TESTI ÉS SZELLEMI MOZGÁST!

Sajnos az elmúlt két tanévben rá voltunk kényszerítve, hogy a gépeink előtt töltsük az időnk nagy részét. Emiatt sokunknál jelentkeztek egészségügyi gondok, mint a hát- és nyaki fájdalom vagy a szemromlás. Ezeket meg lehet előzni, ha testileg és lelkileg is frissek maradunk.

Alakítsunk ki egy rendszert, amiben megtervezük a napjainkat, és időről

időre álljunk fel a gép elől. Ezáltal jobban fogunk tudni koncentrálni, és könnyebben fog menni a tanulás.

TARTSUK EGYMÁSSAL A KAPCSOLATOT!

A kapcsolattartás ez időszak alatt létfontosságú. A bezártságot kicsit ellensúlyozza, ha az online térben keressük egymást. Tanulói csoportokat is létre lehet hozni, ahol meg lehet beszélni egy-egy beadandót. Ez is egy módja tud lenni, hogy tartsuk a kapcsolatot a barátainkkal.

NE FÉLJ SEGÍTSÉGET KÉRNI!

Sokat a bezártság, illetve a nehezített életkörülmények még megviseltebbé tettek. Depresszió, szorongás vagy egyéb tanulási nehézség segítségére a Pedagógiai Szakszolgálatok elérhetőek, az ott dolgozó pszichológusok és gyógypedagógus szakemberekhez lehet fordulni segítségért,

tanácsért. Léteznek segélykérő vonalak is, ahol mentálhigiénés szakemberek próbálnak az adott helyzetben segítségére lenni annak, aki hozzájuk fordul.

SEGÍTSÜK SORSTÁRSAINKAT!

Egyik legfontosabb tanulság, amit levonhattunk, hogy nem minden iskola és háztartás tudott egyformán átállni digitálisra. A szülőknek a munkát össze kellett egyeztetni a digitális órarenddel, sokan kevésbé tudnak segíteni gyermeküknek a tanulásban. Így sok helyen lemaradást okozott a távoktatás, és a már meglévő intézmények közötti különbségek is jobban kiéleződtek. Sok olyan weboldal, applikáció van, ahol a gyakorlóanyagok ingyen elérhetővé váltak, nemcsak játékos tananyagfeldolgozásra, hanem magyarázatra is (pl: Matek Oázis, OkosDoboz).

Határon túl vagy innen?

MINDENHOL JÓ, DE LEGJOBB OTTHON... MÉGIS, MANAPSÁG EGYRE TÖBBEN KÖLTÖZNEK KI KÜLFÖLDRE EGY SZEBB ÉS JOBB ÉLET REMÉNYÉBEN. VAJON MI MOTIVÁLJA AZ EMBEREKET, LEGINKÁBB A FIATALOKAT ARRRA, HOGY MEGTEGYÉK EZT A LÉPÉST?

Ha megkérdeznénk egy járókelőt, szerinte miért hagyják el sokan a hazájukat, a válasza a következő lenne: a pénz miatt. Nos, nem meglepő, hiszen mindenki egy anyagiakban biztos életet szeretne, nehézségek nélkül. Sokak véleménye szerint külföldön magasabb fizetést kaphatnak, és jólétben élhetnek, akár családdal együtt. De csak a pénz adná meg azt a löketet, hogy elinduljunk a határátkelők felé?

Természetesen nem. A fiatalok körében egyre gyakrabban hallani a külföldi továbbtanulásról, egyre népszerűbbek a külföldi felsőfokú intézmények. Remek egyetemek működnek Magyarországon, de külföldön is, a nemzetközi listákat is figyelik a továbbtanulni vágyók, ráadásul a nyelvi fejlődésben össze sem lehet hasonlítani a kettőt. Egy kint végzett fiatal pedig könnyebben el fog tudni helyezkedni az adott országban, mint egy felnőtt, aki itthon végezte el a felsőfokú oktatásban tanulmányait évekkal ezelőtt.

Magyarországon számtalan lehetőséget kaphat egy diák arra, hogy külföldön tanuljon, hiszen részt vehet különböző ösztöndíjpályázatokon, amik nagyban tudják segíteni a kinti élet megtapasztalását. Továbbá olyan nyelvvizsgákat tehet le, amiket kint az adott országban is elfogadnak, mint például a DSD német nyelvvizsga (hosszabb nevén: Deutsche Sprachdiplom). De ha esetleg valaki az itthoni egyetemi tanulás alatt utazna ki és tenné próbára magát, az részt vehet az Erasmus programon is. Sok a lehetőség, amik előre segíthetik az érdeklődőket. De mi kellhet még?

Motiváció, elszántság, kitartás. Rengetegen, ha kiköltözésre adják a fejüket, azért hagyják el az országot, mert új kihívásokat keresnek, az ismeretlent akarják megtapasztalni, vagy valami hatalmas váltásra vágnak, ami kizökkenti őket a megszokott életükből. Mindenki vágyik arra az érzésre, hogy egy új közegbe kerüljön és új embereket ismerjen

meg, ezáltal kilépjen a megszokott közegekből. A külföldi élet igenis vonzó az ember számára, hiszen olyan tapasztalatokkal gazdagodhat, amiket itthon talán meg sem élhetne, a lehetőségekről már nem is beszélve, hiszen kint is rengeteg minden várja az embert, akár a munkát, tanulást, vagy magánéletet vesszük figyelembe. Ha valaki külföldre költözik, akkor egy olyan változáson megy keresztül, amiről nem is gondolta volna, hogy megtörténhet vele. Más emberek, más kultúra és helyszín. Ezek mind olyan befolyásoló tényezők, amik kortól függetlenül megadják a szabadság, függetlenség érzését, vagyis az életet és az újrakezdést.

A külföldre költözésnél egyet fontos ésszerűen tartani: nem fogja csettintésre megoldani gondjainkat, így, ha ebben gondolkodunk, mérlegeljük előre lehetőségeinket, mind külföldön és Magyarországon.

(Millei Anikó)

ARGENTINA IGAZI ARCA

NEM MINDENKI MERNE KIMENNI EGY MESSZI, MÁS KULTÚRÁVAL, IDEGEN NYELVEL RENDELKEZŐ ORSZÁGBA KÉT HÓNAPRA, TELJESEN EGYEDÜL EGY IDEGEN CSALÁDHOZ. HÁROM ÉVVEL EZELŐTT A CORVINUS EGYETEM NEMZETKÖZI TANULMÁNYOK ALAPSZAKÁNAK IDÉN MÁSODÉVES HALLGATÓJA, TÓTFALUSI FANNI MINDEN KÉTSÉG ELLENÉRE VÁLLALTA A KOCKÁZATOT, HOGY ÉLMÉNYEKEL TELVE TÉRHESSEN VISSZA MAGYARORSZÁGRA.



HOGYAN SIKERÜLT ELJUTNOD ARGENTÍNÁBA?

A Rotary Cserediák programmal. Kétféle lehetőség közül választhatnak a diákok: jelentkezhetnek rövid vagy hosszú programra. A rövid program két hónapon át tart, és a nyári szünetben zajlik le. Mindenki különböző családhoz kerül, ahol van egy azonos korú és azonos nemű cserediákja. Amikor nálunk nyár van, Argentínában pedig tél, akkor érkeznek Magyarországra a cserediákok.

MILYENEK VOLTAK AZ OTTANI EMBEREK?

Pozitívak, és nagyon lazán, stressz nélkül kezelik a dolgokat. Amit én különösképpen szerettem bennük, az az, hogy rettentően embercentrikusak, nyitottak egymás felé és rendkívül vendégszeretők.

NEHÉZ VOLT BEILLESZKEDNI?

Az első egy-két hét még furcsa volt, mert nem értettem meg mindent. Szerencsére a család már a kezdetekben is nagyon kedves volt

hozzám. Viszont az időeltolódás okozott némi nehézséget, mert amikor én tudtam volna telefonálni, akkor a családomnak nem volt jó, amikor nekik lett volna jó, akkor nekem nem volt alkalmas. Így a két hónap végére az egésznapos spanyol beszéd hallgatásával még az álmaim is spanyolul játszódtak le.

MILYEN EGY ÁTLAGOS ARGENTIN EMBER NAPJA?

Felkelnek már egész korán, ott az iskola hétkor kezdődik és nyolcra mennek dolgozni a munkahelyükre. Délben ebédelnek, kávéznak és pihennek, és délután négykor újra kinyitnak a boltok egészen este nyolcig. A vacsora pedig tizkor kezdődik, és tizenegy felé fekszenek le.

MILYEN A TANÍTÁS ARGENTÍNÁBAN?

Az iskolarendszer elég elmaradott, mondjuk Argentína összességében is elmaradottabb Európánál. Érződik, hogy sokáig gyarmat volt, viszont természetben gyönyörű. Az oktatásban elég szigorúak voltak, bár én

egyházi iskolába jártam, valószínűleg ez is közrejátszhatott ebben a komolyabb mentalitásban. Egyenruhát kellett viselni, nem lehetett körmöt festeni és a lányok csak felfogva hordhatták a hajukat. Az iskolák elég rossz állapotban voltak, és minden ablakon rács volt. Egyszer óra közben egy kóbor kutya besétált az osztályba, odavizelt, majd kiment.

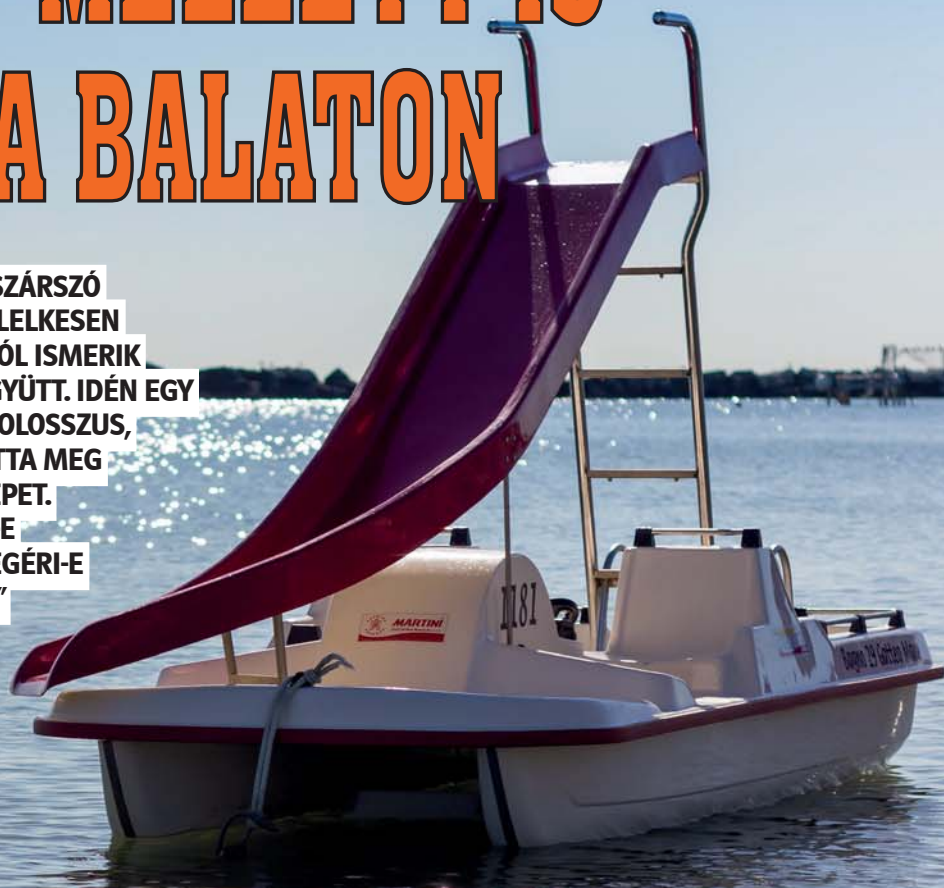
MILYEN A KÖZBIZTONSÁG? TÉNYLEG OLYAN ROSSZ, MINT AMILYENNEK MONDJÁK?

A közbiztonság valóban nem túl jó, többször is elhangzott, amikor autóztunk, hogy ezen a környéken nem lenne túl szerencsés kiszállni, mert nem olyan biztonságos. Azonban az én cserediákom egy jó környéken lakott, fent a Santa Fe tartományban, egy kis városkában. Őszintén szólva, én még Budapesten is félnék, ha este egyedül kellene sétálnom. Argentínában viszont nem éreztem azt a nagy veszélyt, de ott is nyilván vannak olyan helyek, ahol nem szívesen sétálgatnék.

(Király Dani)

A JÁRVÁNY MELLETT IS JÓL MEGY A BALATON

NEGYEDIK ÉVE AD OTTHONT BALATONSZÁRSZÓ A DUE TÁBOROKNAK, ÍGY A MÉDIÁVAL LELKESEN FOGLALKOZNI KÍVÁNO FIATALOK MÁR JÓL ISMERIK A KISVÁROST SZABADSTRANDJÁVAL EGYÜTT. IDÉN EGY ÚJONNAN ELHELYEZETT SÁRGA JÁTÉKKOLOSSZUS, AZ AQUAPARK ÉLMÉNYSZIGET BORÍTOTTA MEG AZ ADDIG JÓL ISMERT BALATONI LÁTKÉPET. UTÁNAJÁRTUNK, HOGY HATÁSSAL VAN-E A SZÁRSZÓI TURIZMUSRA, ÉS HOGY MEGÉRI-E MÉG EGYÁLTALÁN A „MAGYAR TENGER” PARTJÁN DOLGOZNI.



Palacsinta, lángos, homokos focipálya, vízbicikli, víz – nagyjából ennyiből állt a szárszói szabadstrand, egészen tavaly nyárig. Idén azonban, a sípjával és özszeráncolt homlokával elsőnek talán mogorvának tűnő, de valójában kedves Babai Józsefnek, a vízbicikli üzemeltetőjének jóvoltából újabb színfolttal gazdagodott Balatonszárszó. Az Aquapark élménysziget nevet viselő ugrálóvászterű játék került a Balaton vizére, ami a fiatalok egyik kedvence lett.

Évekkel ezelőtt pályázott sikeresen a szárszói önkormányzat kiírására, ám hosszú ideig várnia kellett a játék felállítására. „Három éve lenne itt, de az első évben nem én üzemeltettem, és végül reklámként lett felépítve a választásokra” – árulta el a nyílt titkot. Azt nem tudni, hogy a választások kimenetelére milyen hatással volt az élménysziget, azonban József szerint az ide érkező üdülők számát nem befolyásolja különösebben.

A korábbi évekhez képest gyenge az idei szezon, hisz az emberek visszafogottabbak, nem kockáztatnak annyit a vírus miatt. „Nem költenek, nem szórakoznak. Azért nem hozom ki mind a tizenkettő vízbiciklit sem, mert nincs rá forgalom, kettő-három kitesz egy napot.”

Ennek ellenére a kölcsönző tulajdonosa szerint még mindig megéri a Balaton partján dolgozni, és nemcsak Siófokon vagy Tihanyban, ahol sokkal többen fordulnak meg, mint Balatonszárszón. A kulcs a reális elvárások és célok figyelembevétele, bele kell kalkulálni az aktuális helyzetet a tervekbe. Ez nem feltétlen nagyarányú áremeléseket jelent. „Még most sem ott tartunk, ahol Siófok. Ott egy vízbicikli 6000 Ft egy órára, míg itt még mindig 4000”- meséli. József 500 Ft-ot emelt összesen a tavalyihoz képest, de az árak szerinte máshol is ilyen arányban változtak. „Ha ez sok, akkor nem tudok

mit csinálni. Amíg egy lángos 1500 Ft, addig ez teljesen megfelelő szerintem” – tisztázta már-már szabadkozva. Az élménysziget belépője is ennyibe kerül fél órára, de vannak kedvezmények.

Gyakran hallani a nyakában lógó, figyelmeztető jelzésnek használt síp hangját. Az áraknál és a gyenge szezonnál csak az élményszigetet használók ellenőrzése okoz több kellemetlenséget, mivel sokan ingyen akarnak rajta ugrálni, ami még veszélyes is lehet. Egyes részei alatt veszélyes rögzítőelemek rejlenek, ezért a felfújható szigeten kötelező a mellényviselés. „Hála istennek még nem volt ebből igazi konfliktus, ha rájuk fűtyülök, akkor lejönnek. Állítólag külföldön van ilyenből ingyenes is, de itthon mindenhol fizetős. Kellemetlen, persze fegyelmeznem őket, rosszul érzem magam tőle, de bele kell állni.”

(Velek Domonkos)

Szívvel-lélekkel

VINCZE-HAJNAL BLANKA 17 ÉVES, DUNAÚJVÁROS MELLETT ÉL ÉS JÖVŐRE VÉGEZ NYELVI SZAKON A PANNON OKTATÁSI KÖZPONTBAN, MŰVEIT MÁR TÖBB KIÁLLÍTÁSON IS BEMUTATTÁK. DE VAJON MIT KÉPVISEL A MŰVÉSZETE? ÉS HOGYAN TUD EGY FIATAL MŰVÉSZ ÉRVÉNYESÜLNI?

Blanka tehetsége a rajzolásban már kicsiként megmutatkozott. Bár szülei először kételkedtek abban, hogy ez lenne neki a jó irány, végül óvónői tanácsára beíraták a Jankovich Miklós Alapfokú Művészeti Iskolába Rácalmáson. Édesapja szerette volna, ha újságírói karrierbe kezd lánya, viszont mostanra teljes mellszélességgel kiáll korábbi választása mellett. Blanka újságírói terveiről sem mondott le teljesen, mivel ez is közel áll a szívéhez.

Ahogy egyre jobban közeledett az egyetem, annál kevésbé tudta magát elképzelni a művészet világán kívül. Maximalistának vallja magát, bármit képes a végletekig javíthatni. Nincs konkrét téma, amit körbejár, szereti a

mély, figyelemfelkeltő dolgokat. Ilyen nemrég elkészült alkotása is a szexuális zaklatásról, amit a DUE-s Hegyi Vivien videósorozatába készített. Mindennapi célja, hogy felnyissa az emberek szemét. Ha talál egy témát, azt végigviszi, és a szívét-lelkét beleadja. „Azt találok a legszebbnek az alkotásban, hogy mikor már nem tudok befejezni egy művet, akkor másnap, mikor folytatom, egy új szemzőgből tudom megközelíteni az egészet. Sok alkotásom így jutott el a legvégső állapotig.”

Konkrét tervei vannak a jövőre nézve. A Magyar Képzőművészeti Egyetem látványtervező szakára szeretne bekerülni, mivel mindig is vonzotta ez a fajta kreatív kiteljesedés.



Tehetségét többek között az is mutatja, hogy már többször szerepeltek kiállításon művei. Mindkettőben helyi művészeket mutattak be. Az egyiket a KAMU nevű fehérvári ifjúsági csoport szervezte, ahová Blanka egy barátja ajánlására került be. Munkáit továbbá egy dunai városi kávéházban is meg lehetett tekinteni, a Wesley Da Capo Művészeti Iskola szervezésében.

(Bálint Boglárka)

Hogy ne készíts interjút?

AZ ELMŰLT EGY ÉVBEN TÖBB INTERJÚT IS KÉSZÍTETTEM, ÉS EZ IDŐ ALATT SOKAT TANULTAM. EBBEN A CIKKBEN AZOKAT A BAKIKAT SOROLOM FEL, AMIKET ÉN LEGGYAKRABBAN VÉTETTEM AZ ELEJÉN, HOGY TE NE ESS UGYAN EZEKBE A HIBÁKBA.

NE SZEPPENJ MEG, HA EGY HÍRES EMBERREL KELL BESZÉLNE!

Első olvasásra nagyon egyértelműnek tűnhet, de élesben más élmény, ha egy ismert személlyel kell készíteni interjút. Viszont ne feledd: ő is csak egy ember, akivel végig egyenértékű partnerek vagytok a beszélgetés során. Ne izgulsz, ha ilyen szituációban találod magadat!

NE RAGASZKODJ AZ ELŐRE MEGÍRT KÉRDÉSEKHEZ!

Legyél mindig rugalmas, és ne félj új témákba is belekezdni! Fontos, hogy tudj

visszakérdezni, mert sokszor előfordul, hogy az interjúalany izgalmas témákat csak érintőlegesen említ. Ezekre érdemes visszakérdezni, hogy mélyebben is kifejtse.

LEGYÉL FELKÉSZÜLT, DE NE VIDD TÚLZÁSBA!

Lényeges, hogy úgy állj oda, hogy megfelelő tudással rendelkezel, amik biztos forrásból származnak. Át lehet könnyen esni a ló túloldalára, mikor az interjúalany azt érzi, hogy te többet tudsz róla, mint ő saját magáról. Például nem feltétlen szükséges belekérdezni a magánéletébe, ha nem ez az interjú fő témája.

BÁRMI KÖZBEJÖHET AZ UTOLSÓ PILLANATBAN IS

Sajnos volt már olyan esetem, hogy az alanyomnak utolsó pillanatban közbejött valami, ami miatt el kellett halasztani az interjút. Ha szerencséd van, akkor ez megoldható, ám legtöbbször nem ez a helyzet. A tanácsom ilyen esetben, hogy mindig legyen egy „B” terved.

(Németh Máté)

Testközelben

Étkezési zavarok fiatalokban

ANOREXIA, BULIMIA, FALÁSROHAM ZAVAR... EZEK AZ ISMERT BETEGSÉGEK MÁR A KÖZTUDATBA ÍRTÁK MAGUKAT. A LEGINKÁBB FIATALSÁGOT ÉRINTŐ JELENSÉGEK EGYRE GYAKORIBBAK LETTEK, ÉS A SZOCIÁLIS MÉDIA MEGJELENÉSÉVEL PEDIG EGY TELJESEN MÁS, ELVÁRÁSOKKAL, IDEÁLOKKAL ÉS TORZ KÉPEKKEL TELI VILÁGGAL ÉRINTKEZIK A GENERÁCIÓ. A BETEGSÉGEKNEK VISZONT NEM CSAK EZEK LEHETNEK AZ OKAI - ERRŐL BESZÉLTÜNK VIRÁGH BARBARA PSZICHOLOGUSSAL A DUE NYÁRI MÉDIATÁBORÁBAN.

Az étkezési zavarok a fiatal nők körében a legelterjedtebbek. Későbbi kialakulásuk ritkább, mivel a kamaszkorhoz, pubertáshoz tartozó törékenyebb lelkivilágot és épülő önbizalmat könnyebben tudják külső hatások traumatizálni. Számos esetben azonban a torz képek, gondolatok akár 35 éves korukig is kísérik az embereket. Mégis miben nyilvánulnak meg ezek a lelki sebek?

Az anorexia nervosa egy kóros koplalással járó betegség, és elszenvedőik általában csontsoványoságig éheztek magukat. „Tulajdonképpen a karcsúság egy értéket jelent számukra, amit bármilyen áron szeretnének elérni” – magyarázza Virágh Barbara. Rengeteg egészségügyi kockázat kísérheti a súlyosabb eseteket. Egy fejlődő szervezettől való táplálék elvonás következménye lehet az enerváltság, menstruáció elmaradása, és sérülhet a szív, a bőr és az idegrendszer is. Továbbá meddőséget is okozhat emellett, hogy tíz éven belül 8-10 százalékos halálzási ráta jellemzi az anorexiát.

A bulimia leginkább úgy jellemezhető, hogy a betegek kényszeres, kontrollvesztett falásrohamok során sokkal több ételt fogyasztanak, mint amennyi a testüknek szükséges. Ezeket követi egy kompenzációs folyamat, hogy enyhítsék a betegek a büntudatukat, és elkerüljék a hízást – meghánytatják magukat, hashajtó tablettához nyúlnak, esetleg irreálisan sok edzéssel „vezekelnek”.

A harmadik legfőbb betegség a falásroham zavar (angolul Binge Eating Disorder). A bulimiához hasonlóan akár több ezer kalória bevitelével járó, kényszeres túltáplálkozás. Ezt viszont nem követi kompenzációs folyamat hashajtózás vagy sportolás formájában, ezért a legfőbb tünete a hízás. Nem könnyű a felszínen titkolni a betegséget, hiszen az önmagát gerjesztő ördögi kör, a hízás és a falás váltakozása rettentően megviseli az ember lelkét is.

Ezek a betegségek megjelennek szubklinikai szinten is – ami annyit takar, hogy az érintett apró, korai tüneteit produkálja az étkezési zavaroknak, de mégsem elég intenzíven ahhoz, hogy diagnosztizálni lehessen a betegséggel. A segítségnyújtást az intő jelek megfigyelésével lehet kezdeni, ami legtöbbször a szülők felelőssége. Ha valaki kerüli a közös étkezéseket, nem mer mások előtt enni, illetve kedvtelenebb, magányosabb, feszültebb vérmérsékletű, azok eláruhatnak apró jeleket a sérült önbizalomról. Laikusként a betegeket türelemmel, empátiával, meghallgatással lehet leginkább támogatni. Hatalmas megkönnyebbülés lehet a sérült számára, hogyha kifejezheti zavaros érzelmeit, és megszabadulhat a zárkózottságától, frusztrációjától és visszacsatolást is kaphat; nincsen egyedül a nagyvilágban, és nem kell egyedül megbirkóznia a démonaival, hiszen nem szégyen segítséget kérni szeretteitől, komoly esetekben szakemberektől.

(Andrakovics Fanni)

A DUE 2021-ES MÉDIATÁBORÁBAN A TÁBOROZÓK EGY RÉSZÉ AZT A FELADATOT KAPTA, HOGY AZ „ESZIK” SZÓ TETSZŐLEGESEN KIVÁLASZTOTT SZINONÍMÁJÁNAK FELHASZNÁLÁSÁVAL ALKOSSON EGY RÖVID, KREATÍV, EGYEDI, SZEMÉLYES, A KOROSZTÁLYÁBAN AKTUALITÁSSAL BÍRÓ ÍRÁST.

Bőségszaru

A többiekkel ellentétben az én gyerekkorom nem a felhőtlen boldogságról szólt. Egy olyan faluban éltünk, ahol mindenki nyomorgott. Hatan születtünk testvérek egy apró, másfél szobás családi házba. Édesanyám mindig az álláshirdetéseket böngészte, az apám pedig alkalmi munkákból élt, mivel rendes álláslehetőség nem kínálkozott a környéken. Volt, hogy négy napon keresztül üres hassal feküdtem le, és egész éjszaka az éhséggel küzdve forgolódtam. De amikor volt is étel, sosem volt elég.

Így éltem az életemet egészen 18 éves koromig, amikor 180 fokos fordulatot vettek az események. Ösztöndíjjal bekerültem egy jónevű egyetemre, ahol kitartással, szorgalommal és rengeteg éjszakán át tartó tanulás árán lediplomáztam. Sikerült biztos

anyagi helyzetbe kerülnöm, nem volt egy olyan nap sem, hogy nem tudtam enni.

Ekkor kezdődtek a problémák. A bőség zavara rám is kihatással volt. A tudat, hogy van pénzem, és azt bármire elkölthetem, vérszemet adott. Az új ízek kipróbálásának függője lettem, hiszen annyi minden volt, amit akkor még nem próbálhattam ki! Nem egy olyan alkalom volt, mikor a kelletnél jóval több élelmiszert vásároltam, és megállás nélküli evéssel teltek az estéim. Az ilyen falórohamok túlságosan is sokszor törtek rám. Rettenetesen meghíztam. A combjaim, a hasam, a karjaim, az arcom, minden, ahol egyszer régen élesen lehetett látni a csontok vonulatát, most puffadt volt és úszógumiszerű. Nem bírok magamra nézni... De az evés a szerelmemmé vált.

(Bálint Boglárka)

Egy extrém diéta utáni evészavarral küzdő fiú naplójából

Magasságok és mélységek

Bő ruhák, lábrázás.

(Látják...?)

Megfelelési kényszert kiváltó ideák világa.

(Értik...?)

Szorongás és önbizalomhiány kézben a kézben, mint a csipegetéssel járó étkezések.

(Csak ennyi...?)

Folyamatos félelem.

(Kiderül...?)

Magasságok és mélységek. Merre haladjak?

(Lelepleződöm...?)

Húz lefele a gravitáció, én szállnék el.

Hallgatásba temetkezés.

(Hallanak...?)

Csend. Külvilág kizárva, védekező mód

aktíválva.

(Értik...? Nem értik.)

Undor mindentől, fintor mindenkitől.

Elment az étvágyam.

Az élettől is.

(Bodor Júlia)

Nem tudom, hogyan is kezdeném? Egy iskolai előadáson azt mondták, hogy olykor a problémákra megvan a megoldás, csak papírra kell vetni. Egy próbát megér.

Benedek vagyok, 17 éves, és éppen a szobámban ülve írom ezeket a sorokat. Kezdjük is! Minden akkor kezdődött, amikor bezárták az iskolákat és az életünk megállt. Addig a tanulásról, az edzésekről és a barátokról szóltak a napok. Aztán egyszer csak egyedül voltam otthon, az óráimon kívül csupán a képernyőt bámultam és ettem. Sokat. Felszedtem jó pár kilót. Őszintén kétségbe estem, amikor tükörbe néztem. Majd egyik nap szembe jött velem egy cikk az interneten, ami megoldást kínált. Vatta diéta. Pont azt takarja, ami a neve: vattát eszel, ami felszívja a gyomorsavat, felpuffad, ezzel kitölti a hasadat és nem vagy éhes. Az iskola kezdete előtt egy hónappal olvastam ezt, akkor irtóztam tőle, de amikor már mindössze három hét volt vissza az online oktatásból, mégis nekikezdtem.

Pár nap elteltével láttam, hogy hatékony, a mérleg is ezt mutatta. Három hét múlva már hat kilóval kevesebb voltam, és mivel nem terveztem hosszú távon folytatni ezt a fogyókúrát, abbahagytam. Büszke voltam magamra, hogy ennyi idő alatt ekkora változást értem el. Nem is gondoltam, hogy ennyire rövid idő alatt komoly károkat tehetek a szervezetemben. Amikor befejeztem a kúrát, sorozatosan hatalmas éhségek törtek rám, amik szinte elviselhetetlenek voltak. Azt gondoltam, kordában tudom tartani ezt az érzést, de valahogy sosem sikerült. Napközben sokkal egyszerűbb volt fékezni magamat, nem enni annyit, számolni a kalóriákat. Éjszakánként, amikor nem volt feladatom és csendes lett a ház, már nem voltam képes uralkodni magamon.

Felkeltem és enni kezdtem. Mértéktelenül. Ez szépen lassan mindennaposá vált.

Ilyenkor minden ételt befaltam, ami elém került, nem ismertem határt. Egyre többet győtrődtem. Feljöttek az emlékek, amikor óvodában a súlyom miatt bántottak, amikor általános iskolában kinevettek a barátaim, mert dőcögve futottam foci közben. Gyűlöltem.

Amikor elkezdtem nyúlni, azt hittem, minden megoldódott és a felismerés, hogy tévedtem, egyszerűen felborított mindent. Napközben újabb koplalás jött. Időközben kinyitottak az iskolák. Az osztálytársaim arcán undort véltem felfedezni, amikor rám néztek. Szépen lassan elszigetelődtem. Nap közben alig ettem, éjszaka rohamszerű evés tört rám. A szervezetem kezdett teljesen kimerülni a folyamatos hasfájástól és tápanyagmegvonástól. Nem bírtam figyelni az órákon, nem volt erőm az edzésekhez sem.

Hazudnék, ha azt mondanám, ez már csak a múlt, viszont megtörtént az a bizonyos fordulópon. Egyik nap ültem a téren és figyeltem az embereket. Kis társaság haladt el mellett, szinte csak lányok, köztük molettebbek is. Elkaptam egy mondatot: annyira szépek vagyunk! Ránéztem a lányra, aki ezt mondta. A combjai összeértek, a karja széles volt, a hasa közel sem lapos. Aztán jobban megnéztem. A haja a derekéig hullott, arca kedves vonásai között őszinte mosoly bujkált. Szép volt. Saját magamat is megleptem, hogy ezt gondolom. A barátai valódi szeretettel fordultak felé, összhangban volt önmagával. Itt jöttem rá, mi is a fontos.

Most olyan útra próbálok lépni, ami ijesztebb és hosszabb lesz, mint egy diéta vagy kúra. Az önel fogadás útjára. Leírni sokkal könnyebb, mint fintor nélkül tükörbe nézni. A büntudat nélküli evés nappal, a szervezetem táplálása, a falásrohamok elkerülése sokkal fontosabb cél, mint az, hogy mennyit mutat a mérleg.

(Vörös Rebeka Fanni)



AKI HAJNALTÓL ESTIG KAMATOZTATJA TEHETSÉGÉT

A POST MORTEMNEK, AZ ELSŐ IGAZI MAGYAR HORRORFILMNEK A PREMIERJE ELHÚZÓDOTT A PANDÉMIA MIATT, VISZONT NEM KÉSİK. IDÉN ŐSZEL MUTATJÁK BE A HAZAI MOZIVÁSZNAKON, AHOL A BERGENDY PÉTER ÁLTAL RENDEZETT HORROR ELKALAUZOLJA A NÉZŐKET AZ ELSŐ VILÁGHÁBORÚT KÖVETŐ JÁRVÁNY UTÁNI IDŐSZAKBA. AZ ÍGÉRETES FILM FŐSZEREPLŐJÉNEK NEVE ISMERŐS LEHET SZÁMUNKRA, HISZEN HAIS DOROTTYA AZ OSCAR-DÍJAS MINDENKI CÍMŰ FILM FŐSZEREPLŐJÉNEK TESTVÉRE. HAIS FRUZZINA IS NAGY TEHETSÉGGEL VAN MEGÁLDVA A SZÍNÉSZET TERÉN.



FOTO: SZVACSEK ATTILA / SZUPERMODERN STÚDIO

JÖVŐKÉP A SZÍNÉSZETBEN?

Ilyen fiatalon ritka az, ha valaki több sorozatban, filmben is sikeresen szerepeljen. Testvérével a gyerekszínészi pályafutásukat reklámfilmekkel kezdték, mint általában a legtöbb pályakezdő fiatal. A Duna Televízióban közvetített „Csak színház és más semmi” című szériában 2016-tól játszott, és a 2018-ban forgatott Berlin Station című sorozat két epizódjában is felbukkant. Tehát a Post Mortem forgatásaira tapasztalattal érkezett, de a nagy költségvetésű film több mint negyven napos forgatási ideje így is teljesen megbolygatta Fruzzi életmódját. Kvázi magántanulóként folytatta a tanévét, és minden idejét a reggelektől az éjszakákba is átnyúló forgatásoknak szentelte. „Volt, hogy hajnalban értem haza, és aznap délutánra már vissza kellett mennem forgatásra. De nem bántam egyáltalán, mert nagyon élveztem az egészet.”

NEM CSAK A VÁSZNON TEHETSÉGES

„Nagyon sajnálom, hogy halvány gőzöm sincsen arról, hogy mi szeretnék lenni. De egyelőre csinálom az úszást, és meglátjuk, hogy mi lesz.” Fruzzi születésnapja óta űzi nagy szenvedélyét, az úszást. Heti tíz edzéssel készül a versenyekre, és naponta két alkalommal összesen öt és fél órán keresztül edz. „Végig versenyzem az évet” – állapította meg Fruzzi, aki az UTE berkein belül készül folyamatosan a megmérettetésekre. A versenysportolói életmód rengeteg áldozattal, fáradtsággal jár számára, mégis úgy gondolja, hogy meg lehet ezt szokni. Sokszor későn ér haza, és fáradt a fejbéli és testi megpróbáltatásoktól. A hajnali edzések miatti öt órás kelések sem ismeretlenek számára, és mindezek mellett az iskolára is oda kell figyelnie. Épp ezért sportszakos tagozatra jelentkezett, hogy fenntarthassa az úszókarrierjét a tanulás mellett. Hiába követel

életmódja olyan áldozatokat, hogy kevés ideje marad olykor a pihenésre, úgy érzi, megtalálta magát ebben a sportban, és már nem is tudná abbahagyni. Kiteljesedhet benne, és a mindennapos stresszt is levezeti vele.

A távolba tekintve még csak ködösebb tervéi vannak; szeretne mindenképpen egyetemre menni, de még nem körvonalazódott benne, hogy milyen szakra. Abban viszont biztos, hogy mind az úszást, mind a színészetet meg akarja tartani. Mindezek mellett Fruzzi gyerekkora óta kreatív lélek, és szereti ezt kiélni például a sütés-főzés terén. Érdeklődik a spiritualitás is, kifejezetten az ásványok, kristályok és a gyógynövényeknek hatásai. „Viszont a színészkedés mindig is szeretett hobbim marad az életem mellett” – teszi hozzá Fruzzi, akit legközelebb a Post Mortem premierjén láthatunk újra a vásznon október 28-án.

(Andrakovics Fanni)

REKLÁMFILMEKTŐL A MOZIVÁSZONIG

A FILMIPARBA BETÖRNI MANAPSÁG NEM A LEGEGYSZERŰBB DOLOG, MÉG MAGYARORSZÁGON SEM. KEMÉNY MUNKA ÉS ELHIVATOTTSÁG KELL AHHOZ, HOGY VALAKI TELJESÍTENI TUDJA AZT A SOK AKADÁLYT, AMIT ELÉ GURÍTANAK EGY-EGY SZEREP MEGSZERZÉSE ÉRDEKÉBEN. GYARMATI ERIK, ÚJDONSÜLT DUE-TAG, TIZENNÉGY ÉVESEN MÁR A KAMERÁK ELŐTT ÉLI AZ ÉLETÉT ÉS MINDEZT ÉLVEZI IS.



azokban a jelenetekben kénytelen volt részt venni, ahol látszott az arca. Említette, hogy a két film – nem meglepő módon – sokban eltér egymástól, ezért nem tudna különbséget tenni közöttük, melyiket szerette jobban. Mindezek mellett jelenleg az M2 Gyerekszatorna Hetedhét Kaland című adásában főállású műsorvezetőként láthatjuk nap, mint nap.

A JÖVŐJÉT ILLETŐEN

Erik már most rengeteg sok mindent tudhat maga mögött és legalább ennyi lehetőség áll előtte az életben. Ugyanis nem csak a rivaldafényben, hanem a háttér munkákban is szívesen vállalna szerepet. Érdeklí a rendezés és a forgatókönyvírás egyaránt. Nem hagyhatjuk ki azt sem, hogy rendkívül tehetséges fotós. Ami pedig a média világán kívül felkeltette a fiú érdeklődését, az a bartender munka. Úgy gondolja, hogy a színészet mellett flexibilis és könnyen tud vele kiutazni akár külföldre, így még több tapasztalatot tudna szerezni.

Egy színész akkor lesz jó színész és akkor fogja igazán kedvelni a közönség, ha hű marad önmagához. Erik is ezt vallja, ehhez is tartja magát. Sok ajtó tört már be és mi tudjuk, hogy fog is még párat. Mert ennek a színészpálántának bizony sokat tartogat még az élet.

(Lovász Evelin)

A PÁLYAFUTÁSÁNAK KEZDETE

Erik hároméves volt, amikor először lehetőséget kapott arra, hogy a televízióban szerepelhessen. Éppen egy reklámfilmbe kerestek szőke, kék szemű kislányt, ezeknek az elvárásoknak pont megfelelt. Ilyen kicsi korban az ember még nem képes komoly döntéseket hozni, de a szülői elmondása alapján Erik annyira élvezte a forgatást, hogy nem tudták volna megvonni tőle ezt a boldogságot. Egyre több castingon vett részt, egészen addig, amíg a kis szerepekből nem nőtt ki magát az egész estés mozifilmekig.

HATÁR A CSILLAGOS ÉG

Első komolyabb munkáját tizévesen kapta, a tavaly megjelent Hab című alkotásban,

Lacika szerepében. Meghatározó élmény volt ez számára, belátott a színpad mögé, hogy valójában miképpen készülnek az igazi filmek. Óriási csapattal kellett együttműködnie, de Erik szerint ez volt a legjobb az egészben. Nagyon kedves és támogató stábbal töltötte el ezt az egy hónapos forgatási időszakot. Viszont nem állt meg az élet, azóta új felkérést kapott, méghozzá a hamarosan megjelenő Post Mortem című magyar horror filmben, olyan kimagasló színészek mellett, mint például Klem Viktor és Schell Judit. Érdekes, hogy a kislányt, akit itt alakít, szintén Lacikának hívják. Ezt a forgatást sokkal megterhelőbbnek írta le, hiába tartott csak nyolc napig. Itt próbálhatta ki magát először kaszkadorként. Volt, amikor kirántották alóla a lábát, kötéllel húzták végig a sárban vagy dobálták rá egy földön fekvő ajtóra. Persze volt hivatásos kaszkadőre is, de

Naxosz

a Kükládok smaragdja

NAXOSZ AZ ÉGEI-TENGER KÖZEPÉN, GÖRÖGORSZÁGBAN TALÁLHATÓ SZIGET, A MAGYAR TURISTÁK ÁLTAL KEVÉSBÉ LÁTOGATOTT HELY. TELEPÜLÉSEIN MINDEN HÁZ AUTENTIKUS GÖRÖG STÍLUSBAN ÉPÜLT. DE VAJON MEGÉRI MEGLÁTOGATNI EGY OLYAN SZIGETET, AMIRŐL ALIG TUDUNK VALAMIT?



A válasz természetesen igen! Naxosz ezzel együtt turizmusra építő, hatalmas tömegeket vonzó sziget. Idén is minden szállás elkelt a nyárra. Egy helyi vendéglős beszámolója szerint az idelátogatók nagyrésze olasz és francia.

A homokos tengerpartot szereted? Netán a kavicsosat? Itt mindkettővel találkozhatasz! Ezek mellett még opció lehet a szörfözés és a búvárkodás. Ha valaki esetleg attól félne, hogy teljesen el lesz zárva a külvilágtól, nem kell, hiszen Naxosz több kompútvonalon is

útba esik, valamint van saját repülőtere is. Ha valaki pedig a koronavírus miatt aggódna, akkor van több gyógyszertár és egészségügyi központ, ahol lehet tesztet csináltatni, valamint a legtöbb ajándékboltban kapható maszk is. Itt megjegyezném, hogy a járvány annyiban beárnyékolta a nyaralást számomra, hogy a hatályos görög szabályozások miatt zárt térben kötelező volt maszkot viselni.

Számos múzeum és történelmi emlék található a szigeten. Ilyen a bizánci korból származó

keresztény templom, vagy néhány ókori görög szentély maradványa. Az egyiket ki is emelném, mégpedig a Naxosz városán belül található Dionüszosz templom romjait. Lényegében már csak a kapu áll, ami viszont a sziget jelképe lett, és igen népszerű turisztikai látványosság. Naplementekor több tucat ember látogat ki fotózni vagy csak gyönyörködni a látványában. A kapu éjszaka ki van világítva, vagyis nincs olyan napszak, amikor ne lenne látható. Ha valakit érdekelnek a helyi műemlékek, akkor adott lehetőség az angol

A Kükládok egy szigetcsoport az Égei-tenger középső részén, Görögországban. A név eredete a „körül” szó, a Délosz szent szigete körül fekvő szigetekre utal. Talán a két legismertebb ezek közül Mikonosz és Santorini.

A címben szereplő smaragd pedig arra utal, hogy Naxosz a Kükládok legzöldebb tagja. Ezt kétségbe vonni vagy megerősíteni nem tudom, ugyanakkor sok helyen talákoztam kopár vagy száraz, szúrós növények által benőtt tájjal. Naxosz meglátogatása nem kevés szervezést igényel és tényleg nem olcsó multság, de örök élmény.



nyelvű, buszos idegenvezetésre is. Az ilyen szigettúrák népszerű célpontja még egy helyi italgyár, ahol citrompálinka készül.

A szárazföldön található természeti kincsekről is érdemes szót ejteni. Naxosban található a Mount Zeus nevű, körülbelül 1000 méter magas hegy. Itt lehetőség van sziklát mászni és megtekinteni egy barlangot. Egyes elméletek erre a helyre teszik Zeus főisten

születését is a görög mitológián belül. Ám más források Krétát jelölik meg az esemény helyszínéül. A hegy lábánál fekvő Filoti egy turisták által szintén látogatott, ugyanakkor viszonylag nyugodt falu. Itt már nem érhető el közvetlenül a tenger, túrázásra viszont bőven van lehetőség. A falu klímája egyedi, igazi hegyi levegővel. A szigeten számos templom is található, településenként legalább egy.

(Oláh Szabolcs)





EGÉSZSÉG A CÉLOK ELŐTT KALMÁR ZSOLT: ŐSZTŐL MÁR ÚJRA FUTHAT, DE SOSEM VOLT „FUTOTTAK MÉG”

KALMÁR ZSOLT A DUNASZERDAHELYI AC FUTBALLISTÁJA. POZÍCIÓJA SZERINT TÁMADÓKÖZÉPPÁLYÁS. ZSOLT A NEMZETI VÁLOGATOTT OSZLOPOS TAGJA VOLT, AZONBAN AZ EURÓPA-BAJNOKSÁGOT AZ ANDORRA ELLENI VÁLOGATOTT MÉRKŐZÉSEN ELSZENVEDETT SÚLYOS SÉRÜLÉSE MIATT KI KELLETT HAGYNIA. A VISSZATÉRÉSÉRŐL, AMBÍCIÓIRÓL, ÉS A SPORTOLÓI ÉLETVITELRŐL KÉRDEZTÜK.

MILYEN TERVEKKEL TÉRSZ VISSZA AZ AKTÍV SPORTÉLETBE?

Szerencsére a sérülésemet és a műtétemet követő négy-öt hetes fekvés, és a rögzítőben töltött idő után, meg tudtam kezdeni a rehabilitációm. Nagyon türelmesnek kell most lennem, mert egy nem megfelelően végrehajtott gyakorlat, akár egy elsietett mozdulat visszavethet a gyógyulásban. Hiába érzem jónak a lábamat, időre van szükségem a teljes felépüléshez.

Minél előbb vissza szeretnék térni a pályára a csapattal. Amennyiben minden jól megy, szeptemberben már elkezdhetek kocogni, januárban pedig már teljes értékű edzőmunkát is végezhetek.

MILYEN HOSSZÚ TÁVÚ CÉLJAI VANNAK A KARRIEREDDEL KAPCSOLATBAN?

A sérülésem előtt, úgy gondolom, hogy jó formában játszottam. Reális célnak tűnt, hogy visszatérjek egy olyan szintű bajnokságba, mint például a Bundesliga. A sérülés számos dolgot árt, így a céljaimat is. A legfontosabb

számomra, hogy egészségesen térhessek vissza, hiszen ez a karrierem sikeres folytatásának az alapját jelenti. Nem tettem le arról sem természetesen, hogy újra top bajnokságban játsszak. A DAC-nál egy év van vissza a szerződésemből, a folytatással kapcsolatban velük is kell még tárgyalnom.

HOGYAN TUDTÁL MOTIVÁLT MARADNI ÖT HÉT ÁGYBAN FEKVÉS ALATT?

Amikor megismertem a sérülés után a pontos diagnózist, nem volt könnyű az első pár nap. Az egész családom, a testvéreim, a feleségem, a kisgyermekem is mellettem voltak, így sikerült átvészelnem ezt az időszakot is. Ők segítettek abban is, hogy egyáltalán ne kelljen mozognom a kötelező ágyban fekvés ideje alatt, hiszen mindent készen megkaptam tőlük. Viszonylag hamar sikerült elfogadnom, hogy mi történt. Ezután már csak arra koncentráltam, hogy mindent az orvosok és a szakemberek iránymutatásai alapján tegyek. Látom az alagút végén a fényt, hiszen lassan a pályán kocoghatok.

MILYEN LEMONDÁSOKKAL JÁR SZÁMODRA A PROFI SPORTOLÓI LÉT?

A feleségem nagyon megértő és elfogadó mindennel, ami futballal kapcsolatos. A klubfutball rengeteg idő- és energiabefektetéssel jár. Az állandó utazások, edzőtáborok, edzések sok időt igényelnek, azonban a családom maximálisan támogatja a karrieremet. Most, hogy ilyen sok időm szabadult fel a sérülésem miatt, szerencsére több időt tudok velük tölteni, így bepótolhatunk olyan dolgokat, amire régebben nem jutott közösen időnk.

Az élvonalbeli sportolói lét egyik legnagyobb kihívása a táplálkozás. Profi sportolóként minden nap oda kell figyelnem arra, hogy milyen ételeket fogyasztok, hiszen a maximális teljesítmény érdekében le kell mondanom a mindenki által jól ismert egészségtelen ételekekről, italokról, magas cukor- és kalóriatartalmú üdítőkről, nassolnivalókról. Nem járok el hetente bulizni sem, mint azt egy korombeli férfi tenné. A profi sport nem csak a pályán,



hanem a nap huszonnégy órájában figyelmet, koncentrációt igényel. A focira tettem fel az életemet, így ezek a „lemondások” számomra nem okoznak nehézséget.

MINDIG IS FOCISTA SZERETTÉL VOLNA LENNI? NEM MERÜLT FEL MÁS KARRIERÚT BENNED?

Hároméves korom óta a labdával kelek és fekszem. Mindig a futballra koncentráltam. Sosem merült fel bennem, hogy bármi mással is foglalkozhatnék. Mióta az eszemet tudom, a futball körül forog az életem.

MIT TARTASZ ÉLETED LEGJOBB DÖNTÉSÉNEK?

Azt gondolom, hogy eddig az összes csapatnál, ahol megfordultam, fontos, hasznos tapasztalatokat szereztem. Életem legjobb döntésének azonban azt tartom, hogy négy éve a DAC-hoz igazoltam. Egy olyan klubhoz érkeztem akkor, akik tényleg fejlődni, előrelépni szerettek volna. Itt tudtam igazán kiteljesülni, hiszen megkaptam azt a mennyiségű játéklehetőséget, amire a karrierem szempontjából szükségem volt. Mindig bizalmat szavaztak nekem, akkor is, amikor nem játszottam jó formában. A sérülésem előtt a csapat meghatározó

játékosaként és csapatkapitányaként léphettem pályára. Visszatérésemkor onnan szeretném folytatni, ahol abbahagytam.

MI ÉLETED LEGMEGHATÁROZÓBB SPORTÉLMÉNYE?

Számos felemelő élményt tudnék mondani. Kiemelném, amikor a válogatottban először pályára léphettem, vagy amikor az ETO-val bajnokságot és szuperkupát nyertünk. Szintén meghatározó élmény volt Lipcsében futballozni. Egy top bajnokság mérkőzésén játéklehetőséget kapni, de még a kispadon is időt tölteni hatalmas dolog volt számomra.

Labdarúgóként nemzeti színekben pályára lépni, a Himnuszt énekelni szinte leírhatatlan érzés. A tudat, hogy egy egész ország áll mögöttünk, mindig extra energiákat, adrenalinot mozgat meg a csapatban.

NINCS BENNED MEGFELELÉSI KÉNYSZER AKÁR A KLUB, AKÁR A VÁLOGATOTT KAPCSÁN?

Mindig is jól bírtam a mentális terhelést, sosem voltam az a feszült típus. Mivel kisgyermekkorom óta a futballvilágban mozgok, hamar sikerült megtanulnom, hogyan kezeljem a rám nehezedő nyomást.

Persze, ha nem úgy megy a játék, mint kellene, vagy nem olyan eredményt érek el, mint szeretnék, azt nem mindig könnyű elfogadni, de szerencsére az évek alatt beletanultam ezeknek a helyzeteknek a gyors megoldásába. A nehezebb momentumokban sem szoktam görcsössé válni. A pályán maximálisan a játékra koncentrálok. Minden zavaró tényezőt, érzést kizárok a mérkőzések alatt.

Ezen a téren az edzőknek is nagy a felelőssége. Ha egy tréner bízik a játékosaiiban, és ezt érezteti is velük, kevésbé válnak feszültté a meccsek alatt.

MILYEN NEHÉZSÉGEKKEL JÁR KLUBBOT VÁLTANI?

Csapatot váltani mindig nehéz. Hónapokba telik egy ilyen váltás során az új edzés módszerek, edzők, csapattársak és környezet megszokása. Három-négy hónapig is eltart, amíg helyreáll az ember belső egyensúlya ilyenkor. Párszor már megtapasztaltam mindezt. Idő kell hozzá, amíg egy új helyen megtalálsz a számításaid. A nyelvi akadályok leküzdése is sokat számít abban, hogy mennyi idő alatt tudod elfogadtatni magad egy új csapatban.

(Kaposi Márton)

A SÉRÜLÉSEK MENTÁLIS OLDALA

MINDEN PROFI SPORTOLÓ RÉMÁLMA: KARRIEREKET, EZZEL PEDIG AKÁR TELJES ÉLETEKET FUTTATHAT ZÁTONYRA EGY SÉRÜLÉS. MANAPSÁG EGYRE INKÁBB ELTERJEDT A SÉRÜLÉSEK MENTÁLIS KEZELÉSE IS KÜLÖNBÖZŐ KLUBOKNÁL, EGYESÜLETEKNÉL, DE EZT SOK ESETBEN MÉG MINDIG NEM VESZIK KOMOLYAN.

ÚGY, MINT GIANMARCO TAMBERI – VISSZATÉRNI

A '90-es években és a 2000-es évek elején még kinevelték azokat az edzőket, menedzsereket, akik alkalmazták a stábjukban sportpszichológust; pedig mára a legnagyobb csapatoknál bevett szokássá vált. „Az 1950-es évektől használják a pszichológia nyújtotta lehetőségeket a sportban – magyarázza Soós Judit, sportpszichológus. – Az amerikai futball világában éltek ezzel először. Magyarországon az 1960-as évektől fellelhető a sport és a pszichológia kapcsolódása, kezdetben leginkább mérések, tesztek álltak a fókuszban.”

Egy nagy téttel bíró meccs előtt, egy kulcsfontosságú kihagyott büntető után is rengeteget jelenthet a szakmai segítség. Akárcsak egy sérülés esetében. „Timothy Galloway: The Inner Game of Tennis című könyve az 1970-es évekből igen fontos szerepet játszik annak tudatosításában, hogy a csúcsteljesítményhez elengedhetetlen a sportolók mentális fejlesztése” – folytatja Soós.

Fontos, hogy a sportolók és a játékosok fel tudják dolgozni a kényszerpihenőt, valamint annak következményeit. Még nagyobb erővel kell visszatérniük; abban az esetben úgyszintén, ha közben például egy világversenyről maradtak le, amiről gyerekkoruk óta álmodoztak. „Fontos, hogy feltárjuk a sportoló gondolatait, érzéseit, és megtanítsuk azok irányítását. Az elveszett lehetőség, a lemaradottság érzése gyakran megjelenik egy sérülés esetén. Ezeket át kell alakítani, hogy a sportolók eljussanak az »erősebben térek vissza« gondolatig.” Erre remek példa a tokiói olimpián Gianmarco Tamperi története: az olasz atléta 2016-ban, Rióban még gipszszel a lábán nézte az olimpiát, 2021-ben viszont már aranyérmes lett magasugrásban. Tokióba még a gipszét is magával vitte, ezzel emlékeztetve mindenkit, honnan tért vissza.

ÚGY, MINT VAN BASTEN – VISSZAVONULÁS

Azoknak, akik majdnem életük harmadát szeretett sportáguknak szentelik, és úzik azt profi

szinten, nagy nehézséget jelent a visszavonulás; nem véletlen, hogy sok eladósodott egykori sztárról hallani, akik nem tudtak új életet kezdeni a pályán kívül. „Nagyon nehéz már alapjában a sport világából kilépni, megtalálni a mindennapokban egyaránt azokat az azonnali visszajelzéseket, amit a sportban megkaphattak.”

Ám a sporttörténelem során nem egyszer vetett véget egy sportoló vagy játékos pályafutásának egy makacs sérülés. Európában ez esetben talán Marco van Basten neve csenghet leginkább ismerősen, a holland labdarúgó emiatt akasztotta szögére a stoplistát. „Ha egy sérülés miatt dönt valaki a visszavonulás mellett, akkor még nehezebb, ezt még annyira sem lehet tervezni, nagyon hirtelen jön – állítja Soós. – Ilyenkor sokszor felmerül a sportolóknál a külső körülmények okolása, akárcsak a harag. Leginkább a gyászhoz hasonlítható e folyamat: el kell engedni valamit, ami addig az adott egyén mindene volt. Ebben szintén nagy támasz tud lenni a sportoló mellett egy szakember.”

(Bózsik Tamás)

SPORT ALTERNATÍV SZEMSZÖGBŐL: PARALIMPIA

A TESTI ÉS ÉRTELMI SÉRÜLT SPORTOLÓK SZÁMÁRA RENDEZETT VERSENYEK EGYRE ELTERJEDTEBBEK NEMZETKÖZI ÉS HAZAI VISZONYLATBAN IS. TERMÉSZETESEN A LEGRANGOSABB ILYEN ESEMÉNY A MINDIG AZ OLIMPIA UTÁN TARTOTT PARALIMPIA. MÜLLER BÉLÁVAL, A MAGYAR PARALIMPIAI BIZOTTSÁG KOMMUNIKÁCIÓS IGAZGATÓJÁVAL BESZÉLGETTÜNK A MAGYAR PARASPORT TÖRTÉNETÉRŐL, EREDMÉNYEIRŐL ÉS HELYZETÉRŐL.

Bizonyára a többségetek már találkozott a paralimpia fogalmával, a testi és értelmi sérültek számára rendezett játékokkal. Napjainkban 23 különböző sportágban versenyezhetnek nyáron, míg télen 6 versenyszámban mérgethettek meg magukat a sportemberek. Hazánkban már 1929 óta, azaz 92 éve foglalkoznak mozgáskorlátozott sporttal. A Mozgásjavító Általános Iskola és Diákotthon jogelődjénél, a Nyomorék Gyermekek Országos Otthonában dolgozó orvosok és pedagógusok felismerték, hogy a sportnak rehabilitációs értéke van. Ennek következtében megalapították a Nyomorékok Sport Egyesületét.

Az első sikere az országnak Fejes András nevéhez fűződik, aki az 1972-es a heidelberg-i paralimpián szerzett bronzérmet atlétikában. A négy évvel későbbi, torontói paralimpián Tauber Zoltán megszerezte az első aranyérmüket asztaliteniszből. „Még egy szintet lépett győzelmével a hazai parasport helyzete” – állította ezt Müller Béla Szekeres Pálról, ő volt ugyanis az első a világon, aki mind olimpián, mind paralimpián érmeget nyert vívásban, majd kerekesszékes vívásban. Súlyos autóbaleset következtében került kerekesszékebe, de a sportolói pályafutását ezután sem fejezte be.

Manapság szerencsére sok figyelemnek örvend a hazai parasport, egyre jobb tendenciát mutatunk a sikereket tekintve is. Müller Béla

szavaival élve: „Mind kormányzati szinten, mind társadalmi szinten is elfogadott, ismert és sajtó részéről is kiemelt figyelem övezi a paralimpiai mozgalmat, a fogyatékkal élők sportját. Egyre több támogatást kapnak sportolóink a közösségi médiában is.” Megemlítette azt is, hogy a versenyzőknek sokkal több tér áll rendelkezésre, hogy megmutathassák magukat.

Egyre több sportágban jeleskedünk és egyre több versenyzőnk jut ki paralimpiára. A legsikeresebb sportjaink közé tartozik a paraúszás, az asztalitenisz pedig a másik slágersportunk. „Még a kerekesszékes vívás is kiemelendő, ahol igaz, Szekeres Pál volt az, aki megszerezte az első és utolsó aranyérmünket, de számos alkalommal szerezték sportolóink már ezüst- és bronzérmet” – tette hozzá a kommunikációs igazgató.

Továbbá még a paraatlétikát említhetjük, ahol legkiemelkedőbb sportolónk Ekler Luca világ- és Európa-bajnok. A kajak-kenu is nagyon erős a hazai parasportágak között. Kis Péter Pál nagyon ígéretes, mindössze 18 évesen világ-, illetve Európa-bajnok. „Peti maximálisan uralja a kategóriáját” – zárta a beszélgetést Müller Béla.

Egy súlyos sérülés vagy születési problémák után is lehet valaki sikeres a sportban, vagy az élet akármelyik másik területén is. Ez is azt bizonyítja, hogy nem szabad feladni, a küzdelmeink előbb-utóbb sikerekhez fognak vezetni!

(Szabó Dzsent)



„A csapból is ez folyik” Hogyan spóroljunk a vízzel?

A VÍZFELHASZNÁLÁS KÉTSZER GYORSABB ÜTEMENBEN NŐTT AZ ELMÚLT SZÁZ ÉVBEN, MINT A FÖLD NÉPESSÉGE. A FÖLD VÍZKÉSZLETÉNEK KEVESEBB, MINT 1 SZÁZALÉKA ÉDESVÍZ, AZONBAN MÉG ETTŐL IS KEVESEBB SZÁZALÉK ALKALMAS EMBERI FOGYASZTÁSRA. AZ EBBŐL FENNMARADÓ, „TEÁSKANÁLNYI” MENNYISÉGŰ IVÓVÍZBŐL KELL MEGTERMELNI ÉLELMNÖVÉNYEINKET, ELŐÁLLÍTANI FOGYASZTÁSI CIKKEINKET, EZT HASZNÁLJUK FÜRDÉSRE, MOSÁSRA, SŐT, A VÉCÉ LEÖBLÍTÉSÉRE IS. ÉRTHETŐ, HOGY KOMOLY VERSENY FOLYIK ÉRTE. EBBEN A HÓNAPBAN KÓTA GÁBOR KLÍMAKUTATÓ, A MATHIAS CORVINUS COLLEGIUM (MCC) KLÍMAPOLITIKAI INTÉZET MUNKATÁRSA VOLT SEGÍTSÉGÜNKRE.

VAJON MIÉRT ENNYIRE KÖZPONTI TÉMA AZ ÉDESVÍZ?

Mert az egyik legszűkebben hozzáférhető erőforrás a Földön. Ugyan bolygónk 71 százalékát víz borítja, de ennek 97 százaléka sós víz, vagyis sem emberi fogyasztásra, sem mezőgazdasági felhasználásra nem alkalmas. A fennmaradó 3 százaléknak pedig kétharmada jégbe van zárva, például gleccserekbe. Így nem egészen 1 százalék az a mennyiség, amivel gazdálkodni tudunk, bár ennek is túlnyomó többsége a felszín alatt található meg.

Európában, egy átlagos lakos naponta 125 liter ivóvizet fogyaszt el közvetlenül a háztartásában, vízlábnyoma azonban a közvetett fogyasztás miatt elérheti a napi 5000 litert, mondja a klímakutató. De mi az a közvetett fogyasztás? Amit nem a csapból engedsz ki, de a fogyasztásodhoz mégis szükség van rá. Például az eszközök előállításához felhasznált víz, az élelmiszerek termeléséhez, a tartósélelmiszerek gyártásához elfogyasztott víz. Mint látod, ez a sokszorosa annak, amit naponta megiszunk, elfürdünk.

MI AZ A VÍZLÁBNYOM?

A vízlábnyom a vízfogyasztásunkat méri. Azt fejezi ki, hogy egy ember közvetett és közvetlen vízfogyasztása literben mérve mennyi; és egy számszerűsített értéket ad arra nézve, hogy milyen mértékben használjuk fel édesvíz készleteinket.

Merthogy nem csak akkor fogyasztunk vizet, amikor iszunk, kezet mosunk, főzünk, takarítunk. Gyakorlatilag mindenhez, amihez

MI AZ, AMIVEL A LEGTÖBB VÍZET PAZAROLJUK?

- 1 kg rizs termelése és elfogyasztása
- kádban való fürdés
- egy kiadós steakvacsora a barátokkal

A helyes válasz a C – egy kiadós steak vacsora

Kóta Gábor elárulta, napjainkban a hústermékek adják a legmagasabb vízlábnyomot. Egy kilogramm marhahúsé elérheti akár a 15.000 litert is. Ebbe az értékbe beletartozik az állat által fogyasztott takarmány megtermelése, tisztán tartása, a hús feldolgozása, szállítása és csomagolása. Ezzel szemben a legvízigényesebb rizs termeléséhez csupán 3700 liternyi víz szükséges, de a gyümölcs és zöldségfélék termeléséhez még sokkal kevesebb.

Tehát azt, hogy mekkora a vízlábnyomod, jelentősen meghatározzák az étkezési szokásaid is. Ehhez szorosan kapcsolódik az élelmiszerpazarlás is, vagyis hogy

nyúlunk, de még a szolgáltatásokhoz is szükség van vízre. Kóta Gábor szerint a legjobb példa erre a kávéfogyasztás. Ugyanis 1 csésze kávé teljes vízlábnyoma megegyezik egy teli fürdőkádéval, ami nagyjából 140 liter. Ezt a mennyiséget természetesen nem az ital elkészítéséhez szükséges, közvetlenül felhasznált folyadék – 1-2 deciliter adja, hanem a termeléshez, szállításhoz és csomagoláshoz szükséges közvetett vízfelhasználás tölti ki.

mennyi étel landol a kukában. Így fontos, hogy értékékként tekintsünk az élelmiszerekre! Érdeemes csak annyi élelmiszert beszereznünk, amennyit biztosan meg fogunk enni!

JÁTÉK

Minek a legnagyobb a vízlábnyoma?

– olvasható a kérdés a tavasztól ősziig tartó DUE Nagy Diák Klímatesztben.

- egy csésze kávénak
- egy szelet csokinak (4 dkg)
- ¼ kg kenyérnek

Megfejtés: B) csokoládé

Kávé = 132 l, csoki (4 dkg) = 687 l, sajt = 318 l, kenyér = 402 l

A szakértő válasza szerint ez még a marhahúsétól is magasabb érték 1 kg-ra lebontva, aminek oka, hogy a csokoládé megtermelése és feldolgozása során rengeteg energiaigényes folyamat megy végbe. Az olyan luxuscikkeknek, mint a kávé vagy csokoládé, mindig magasabb lesz a vízlábnyoma, mint egy alapélelmiszernek, mivel ezek hosszú ellátási rendszeren keresztül érkeznek meg hozzánk. Azonban az érezhető, hogy ezekből a termékekből kevesebbet fogyasztunk, mint húsból.

Ezek azonban a közvetett vízfogyasztásunkba tartoznak bele. De nézzük meg mi a helyzet a közvetlen, ami számunkra – foglalmazzunk úgy – kézzelfoghatóbb valóság. Vajon mi vezeti a listát?

A klímazakértó szerint a zuhanyzás, a mosogatás, mosógép használata közel



Kóta Gábor

ugyanannyi vízfelhasználással jár (60-70 liter), a kádban való fürdés ennek pedig kb. kétszer ennyi, 140 literrel. Emellett ki kell emelni a vécéhasználatot, mivel ehhez is ivóvizet használunk, öblítésenként legalább 5 liternyit!

VÉGEZETÜL, ÍME 10 TIPP, HOGYAN SPÓROLHATUNK OTTHON!

1. Figyeljünk a csöpögő csapokra, vécéartályra!
2. A vécét csak valódi vécézés után öblítsük, tehát csak mert beledobtunk egy zsepit, nem kell elpazarolni több liter vizet egy öblítéssel!
3. Fogmosásnál engedjük vizet egy pohárba, ne folyassuk a csapot!
4. Fürdés helyett zuhanyozzunk, de ne órákig!

5. Locsoláshoz használjunk esővizet – a növényeink hálásak lesznek érte!
6. Ha tehetjük, gyűjtsünk esővizet, akár felmosáshoz is jól jöhet!
7. Válasszunk gazdaságos gépet és mosáskor az ECO programot! Csak annyi vizet használjunk, ami tényleg szükséges (kézi mosásnál is), és csak akkor indítsunk mosást, ha tele a dob, a ruhák pedig valóban koszosak.
8. Mosogatásnál, ha a kézit választjuk, engedjük tálba melegvizet, és mossuk el abban koszos edényeinket, a mosogatógépet pedig csak tele indítsuk el.
9. Legyünk régimódiak: zuhany helyett dugjuk be a mosdótálat, és miután teleengedtük vízzel: és logikus sorrendben tisztálkodjunk benne: először mossuk meg az arcunkat, kezünket, meg amit kell.

10. Tartsunk a konyhában egy vizeskancsót, és étkezéskor abból töltünk a poharunkba – mindenki annyit, amennyit biztosan meg is iszik. Ezzel sem szaporítjuk a PET-palackok mennyiségét!

A vízlábnymunkat azzal tudjuk ezeken kívül a legjobban befolyásolni, ha odafigyelünk közvetett édesvízhasználatunkra is. Vagyis arra, milyen élelmiszeripari cikkeket választunk. Azzal már sokat segítünk, ha felére csökkentjük a húsfogyasztásunkat, igyekszünk helyi termelőktől beszerezni vásárlásunkat, illetve tartós használati cikkeket választunk.

A Föld édesvízkészletét nemcsak a túlzott fogyasztás, hanem az éghajlatváltozás, a környezet-szennyezés, a talaj- és vízzennyezés, a gazdasági növekedés, a változó életstílus is veszélyezteti. Figyeljünk oda vízhasználatunkra, hogy ésszerűen tudjunk takarékoskodni vele!

(Bihari Bernadett Luca)



NAGY DIÁK
KRESZ-TEST

KÖZLEKEDÉSI SZABÁLYOK KÜLFÖLDÖN

SAJÁT JÁRMŰVEL UTAZNÁL KÜLFÖLDRE? AKKOR ÉRDEMES FIGYELEMBE VENNED, HOGY NÉHÁNY ORSZÁGBAN ELTÉRŐEK A KÖZLEKEDÉSI SZABÁLYOK ÉS SZOKÁSOK, ÍGY TEHÁT ELENEDHETETLEN, HOGY A TERVEZÉS RÉSE LEJEN EZEK ÁTNÉZÉSE. EBBEN A CIKKBEN ÖSSZEJÚTOTTUNK NÉHÁNY, A VILÁG KÜLÖNBŐZŐ TERÜLETEIRE JELLEMZŐ KRESZ-SZABÁLYT - VALAMINT HASZNOS TUDNIVALÓKAT -, AMIKBŐL ÉRDEMES ELŐRE FELKÉSZÜLNİ, HOGY NE ÉRJEN VÁRATLANUL AZ OTTANI KÖZLEKEDÉS.

NÉMETORSZÁG

Ha Németországban vezetsz, mindenképpen számíts szigorra a közlekedést illetően. A tilosban parkolást, de legfőképpen a gyorsajtást komoly összegekkel, de még a vezetéstől való eltúrással is büntethetik. Súlyos pénzbírságra számíthat az is, aki nem engedi el a mentő-, tűzoltó- és rendőrautókat, ezt is szigorúan ellenőrzik.

Hasznos tudnivalók: A sofőröknek a vezetés során az udvariasságra és kulturált viselkedésre is figyelniük kell. Emellett Magyarországtól eltérően itt például a vasúti átjárónál le kell állítani a motort.

KÍNA

Ahhoz képest, hogy ez az ország Kelet-Ázsia legnagyobb, és a világ legnépesebb országa, a KRESZ-re vonatkozóan annál kisebb a szigor és a rend, így lényegében a legjobb tanács az, hogy soha ne lankadjon a figyelmed, fokozottan ügyelj a környezetedre, és próbálj épségben

elérni az úticéldra. Érdemes kiemelni a közlekedési lámpákat. Itt ezek - eltérően a legtöbb országtól - nem csak három, hanem akár négy-öt elemből is állhatnak, ráadásul a piros lámpánál nem kötelező mindenkinek megállni, ha nem jön semmi, jobbra lehet fordulni.

Hasznos tudnivalók: Az autótak szinte kivétel nélkül fizetősek, így ha el akarsz jutni valahova, készülj fel, hogy a sztrádákra a zsebedbe kell nyúlnod. Továbbá ne lepődj meg, ha össze-vissza parkoló járműveket látsz az úton vagy bárhol. Általában az emberek ott állnak meg, ahol van hely, ez a kaotikus vezetési morál csúcspontjában jellemzőbb a leginkább, vagyis érdemes elkerülni a kevésbé tapasztaltabbakat.

EGYESÜLT KIRÁLYSÁG

Az Egyesült Királyságban bal oldali közlekedés van, ami az átlag magyar embernek igencsak kényelmetlen

lehet. Magyarországhoz hasonlóan itt a jogosítványszerzési korhatár 17 év.

Hasznos tudnivalók: Mindenképpen ügyelj a parkolási szabályokra, ezt szigorúan veszik.

AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK

Egyszerűséget kedvelő emberek, egyszerű közlekedés. Az autópályákon amellet, hogy minden oldalról lehet előzni és változó a sebességhatár, a gyorsajtást magas összegekkel büntetik. Viszont praktikus megoldásként az utak díjait rendszámra szabják (ez az úgynevezett *Toll by plate*), valamint vannak olyan sávok, melyeken felárasan közlekedhetsz, például ha gyorsabban szeretnél hajtani.

Hasznos tudnivalók: A kocsikban itt nemhogy diszként, de egyáltalán nincsen indexlámpa, helyette a féklámpa jelzi az adott irányt. Valamint a piros lámpánál sokszor itt sem kötelező megvárni a zöldet, a jobbra kanyarodás itt is lehetséges, amennyiben lehetséges.

(Németh Fruzszi)



APPLIKÁCIÓ A BIZTONSÁGOS VEZETÉSÉRT

ÉVENTE TÖBB EZER KÖZLEKEDÉSI BALESET TÖRTÉNIK MAGYARORSZÁG KÖZÚTJAIN, MELYEK KÖZÜL SZÁMOS ESET HALÁLLAL VÉGZŐDIK. A TRAGÉDIÁK TÖBBSÉGE A SEBESSÉGHATÁR TÚLLÉPÉSE MIATT KÖVETKEZIK BE, ÉS MEGELŐZHETŐK LENNÉNEK NÉMI ODAFIGYELÉSSEL ÉS FELELŐSÉGTUDATTAL. EZ A GONDOLAT ADTA AZ ALAPOT EGY APPLIKÁCIÓNAK, AMINEK CÉLJA, HOGY A SZABÁLYOS VEZETÉSRE ÖSZTÖNÖZZE A SOFŐRÖKET. BERZAI ZSOLT ALEZREDES, AZ ORFK-ORSZÁGOS BALESETMEGELŐZÉSI BIZOTTSÁG FŐTITKÁRA MESÉLT NEKÜNK AZ OBBPOINT NÉVRE HALLGATÓ ALKALMAZÁSRÓL.

MILYEN CÉLLAL JÖTT LÉTRE AZ APPLIKÁCIÓ?

Erre nagyon egyszerű a válasz: hogy minél kevesebb haláleset történjen Magyarországon közútjain, persze ez Európa és a világ számos más közútjára is vonatkozik. Ezek a balesetek elkerülhetők lennének 98-99%-ban, mert legfőképpen emberi mulasztás, fegyelmezetlenség miatt történnek. A legtöbb közlekedési baleset a sebességhatár túllépése miatt következik be.

Ez adja tulajdonképpen az applikáció alapját, ami a világon egyébként egy egyedülálló, hűségpontokkal működő rendszer –, arra próbáljuk ösztönözni a sofőröket, hogy tartsák be a megengedett sebességet attól függően, hogy hol közlekednek. A telefonba beépített GPS segítségével tudjuk meg, hogy milyen útszakaszon közlekedik az autót vezető felhasználó, ott mennyi a sebességhatár, majd a program egy algoritmus alapján kiszámolja a sebességet, és hogy hány pont jár a jármű vezetőnek, valamint utasának. Ha ez teljesül, a fiókja számláján folyamatosan gyűlnek a pontok, vagyis az *OBBCoinok* egy pontegyenlegre.

SZÓVAL AKÁR ÉN IS LETÖLTHETEM AZ APPLIKÁCIÓT ÉS HASZNÁLHATOM, PÉLDÁUL AMIKOR APUKÁM ÜL MELLETTEM A KOCSIBAN? AKKOR IS, HOGYHA NEKEM NINCS JOGOSÍTVÁNYOM?

Igen, mert úgy gondoljuk, hogy az utas hatással van a járművezetőre. Sokan vannak, akik nem mernek szólani, ha esetleg a sofőr gyorsabban halad, mert cikinek érzik mondani, hogy „menj lassabban”, „kösd be az övet”, „tedd el a mobiltelefonodat”, „ne vezess ittasan, láttam, hogy alkoholt ittál”. Az utas felelőssége is beülni egy ilyen ember mellé, és ha nem is jogi felelősség, de erkölcsi felelőssége van. Tehát azért, hogy az utas is használhatja ezt az applikációt, és a pontokat felhasználhatja, azzal ösztönözni szeretnénk, hogy legyen hatással a járművezetőre. Azonban azt tudni kell, hogy egy autóban összesen két ilyen eszköz használható, azé, aki először bekapcsolta, illetve még egy emberé, aki az öt méteres környezetben tartózkodik. Az viszont nincs megkötve, hogy hány sofőr és hány utas használhatja, valamint életkortól is független, akár egy gyerek is lehet az.

Csupán regisztrálni kell az oldalra egy szabadon választott email címmel és felhasználónévvel, majd létrehozni egy „avatart”. Ha ezt a karaktert szeretnénk fejleszteni, azt a gyűjtött pontokból megtehetjük, ott vásárolhatunk neki különböző felszereléseket vagy dönthetünk úgy is, hogy levásároljuk az alkalmazás oldalán felsorolt partnereink valamelyikénél. Ez azt jelenti, hogy az összegyűjtött pontokat egy QR kód formájában kedvezményre lehet váltani, mellyel akár ingyen is meg lehet szerezni termékeket.

MI TÖRTÉNIK AKKOR, HOGYHA NEM SZABÁLYOSAN KÖZLEKEDÜNK AZ ALKALMAZÁS HASZNÁLATA KÖZBEN? TUD BÜNTETÉST VAGY FIGYELMEZTETÉST KÜLDENI AZ APPLIKÁCIÓ VAGY EZ TOVÁBBRA IS A HAGYOMÁNYOS MÓDON MŰKÖDIK?

Arra a program nem alkalmas, hogy joghatásos mérést folytasson, mert nem hiteles. Az alkalmazás



Berzai Zsolt

célegyenesben van, ehhez sokat hozzátesz majd a tesztalanyok véleménye is.

„Nekünk fontos az, hogy visszajelzéseket kapjunk, szeretnénk egy olyan programot kiadni, amittől tényleg biztonságosabban vezetnek majd az emberek. Egyelőre még csak Magyarországon működik a program, de ha látjuk, hogy beválik, akkor kiterjesztjük más országokban is.” – tette hozzá Berzai Zsolt.

(Hegyi Vivi, Németh Fruzszi)

nem a szankció rendszer része, így tehát csak jutalmazni tudunk.

Az eddig összeszedett pontokhoz nem nyúlunk, de ha a sofőr egy útszakaszon tartósan szabálytalanul közlekedik, akkor az ott addig összegyűjtött pontjait elveszti.

AZ ALKALMAZÁS ELŐRE FIGYELMEZTET, HOGY MELYIK ÚTSZAKASZT FIGYELI VAGY TELJESEN VÉLETLENSZERŰEN MŰKÖDIK?

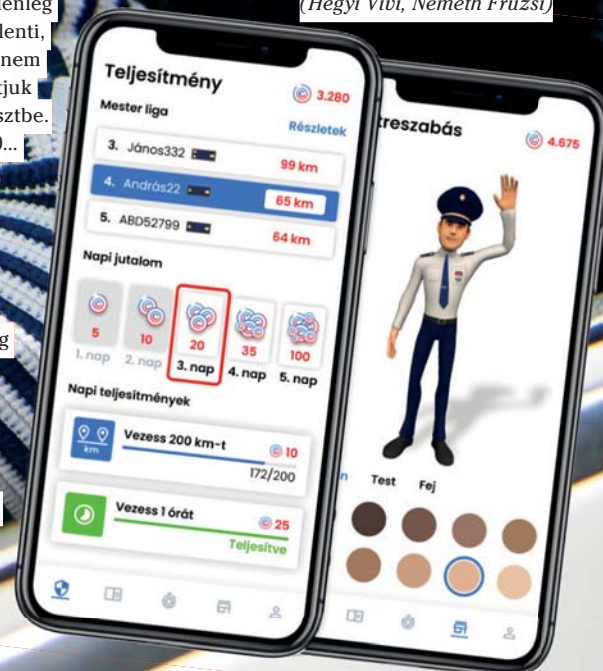
Ha közúton közlekedünk minimum 40 km/órával, akkor mindenhol automatikusan be fog jelentkezni a program, de természetesen más alkalmazások, mondjuk egy útvonaltervező program mellett is futhat, mert ez a program a háttérben is működik. Viszont azt is érzékeli, ha a járművezető kézbe veszi a telefonját, ilyenkor küld egy üzenetet, amiben rákérdez, hogy utas-e.

MIKORTÓL LEHET HASZNÁLNI AZ ALKALMAZÁST?

Augusztusban terveztük elindítani éles fázisban a programot, azonban voltak olyan

technikai akadályok, amiket sajnos nem sikerült időben elhárítani, és ezért jelenleg még teszt fázisban van. Ez nem azt jelenti, hogy nem működik, hanem egyelőre nem publikus. A regisztrálók közül választjuk ki azokat, akiket bevonunk ebbe a tesztbe. Először 50, majd 100, 200, 2000, 10000... embert. Ezáltal teszteljük a program működését is, az apróbb hibákat csiszoljuk. Bizunk benne, hogy szeptember közepére mindenkinek elérhető lesz az applikáció, és nem a teszt verziója, hanem az éles, mindenki által letölthető app. Jelenleg csak Androidot használók tudnak regisztrálni, de ezen dolgozunk, és napról napra változhat. Egy dolgot még tudni kell, a tesztfázisban összegyűjtött pontok még nem beválthatók, kivéve az alkalmazáson belüli karakterfejlesztésre.

Ez az egyedülálló applikáció bár még a fejlesztés alatt áll, a megvalósítás szempontjából már a



Tőzsde = siker

LEGTÖBBÜNKNEK A TŐZSDE SZÓ HALLATÁN ELSŐRE TALÁN A FILMEKBEN SOKAT LÁTOTT JELENETEK UGRANAK BE BRÓKEREKKEL, KIABÁLÁSSAL ÉS NAGY NYÜZSGÉSSSEL. DE MILYEN VALÓJÁBAN MANAPSÁG A TŐZSDE? MIÉRT ÉRDEMES TÖBBET MEGTUDNI ERRŐL A MÁR-MÁR MISZTIKUSNAK HATÓ DOLOGRÓL NEKÜNK, FIATALOKNAK IS? A BUDAPESTI ÉRTÉKTŐZSDE VEZÉRIGAZGATÓJÁVAL, VÉGH RICHÁRDDAL BESZÉLGETTÜNK.

MIT JELENT ÉS MIRE JÓ A TŐZSDE, MI TÖRTÉNIK A BUDAPESTI ÉRTÉKTŐZSDE FALAIN BELÜL?

A tőzsdének alapvetően három funkciója van. Az egyik, hogy finanszírozást biztosít a vállalatok számára. Ha van egy vállalkozás, ami növekedni, terjeszkedni szeretne, egy új beruházást akar indítani, egy új gyáracsarnokot akar felhúzni, és ehhez pénzre van szüksége, akkor az első lehetőség, ami mindenkinek eszébe jut, hogy elmegy a bankba, és bankhitelt vesz fel. Azonban van egy másik lehetőség is: közvetlenül befektetőkhoz fordul a tőkepiacon keresztül, és részvények vagy kötvények kibocsájtásával von be pénzt a vállalkozásába, így finanszírozva terveit.

MI A KÖTVÉNY ÉS MI A RÉSZVÉNY?

A kötvény nagyon hasonló a bankhitelhez. Ez egy kölcsön a vállalat számára, csak nem a banktól, hanem azoktól a befektetőktől, akik megvásárolják a kötvényt. Ennek is ugyanúgy kamata van, amit meg kell fizetni a kötvény vásárlójának. A részvény ezzel szemben egy tulajdonjogot (és egyéb jogokat) megtestesítő értékpapír. Aki részvényt vásárol, az tulajdonosává válik a vállalatnak. Például, vegyünk egy családi vállalatot, aminek száz százalékban az alapítója a tulajdonosa. Ha ő tőzsdére viszi a cégét, ez azt jelenti, hogy bevon új befektetőket, társbefektetőket az eredetileg egyszemélyes családi vállalatba. Az új befektetőktől bejövő forrást, mint tőkét megkapja a cég. Ezt onnantól kezdve szabadon használhatja. Cserébe viszont már nem egyedül lesz tulajdonos, hanem többekkel együtt. Mindenkinek annyi beleszólása van a vállalat életébe, amekkora a tulajdoni hányada. A cég nyereségét pedig a tulajdoni arány alapján osztják szét. Ez azt jelenti, hogy megállapítják az egy

részvényre kifizethető nyereséget – ez az osztalék. És ezt mindenki annak megfelelően kapja meg, ahány darab részvénye van.

Sokan nem is gondolják, de a legnagyobb brandek és vállalatok között is rengeteg családi vállalatként indult. Persze már rég nem úgy működnek, mint amire gondolunk, ha a családi vállalat kifejezést halljuk. Sokan közülük a tőzsdén is vannak, ilyen például a Volkswagen autógyár is, ami Európa egyik legnagyobb vállalata. A mai napig az alapító család kezében van a részvények meghatározó része, és ők kontrollálják stratégiailag a céget. Tehát ha azt mondjuk, hogy családi vállalat, akkor sokan nem a tőzsdére és a nagy vállalatokra gondolnak. Pedig ez a kettő nem zárja ki egymást, sőt nagyon sok esetben a kettő együtt jár.

A TŐZSDE MÁSODIK FUNKCIÓJA A KERESKEDÉSNEK A LEHETŐSÉGE.

Igen, a befektetők szempontjából a tőzsde az értékpapíroknak a vételét és eladását lehetővé tevő platform, ahol nagyon átlátható módon, nagyon szabályozott módon, azaz nagyon biztonságosan lehet adni és venni a vállalati rész tulajdonunkat, azaz a részvényünket.

ÉS MI A HARMADIK FUNKCIÓ?

A kockázatkezelés. Ez már kissé bonyolultabb: úgynevezett derivatív eszközök, határidős és opciós termékek kereskedését jelenti. Itt egy egyszerű példa erre: van egy gazdálkodó, aki kukoricát termeszt. Amikor elveti a magokat, még nem tudja, hogy mennyi lesz az ára a kukoricának akkor, amikor majd learatja. Tehát van egy kockázata a kukorica jövőbeni árfolyamát illetően. Ő tőzsdéi tranzakciókkal tudja kezelni ezt az árkockázatot. Amikor köt egy úgynevezett határidős ügyletet kukoricára, akkor most lefixálják, hogy majd augusztusban

mennyiért fogja eladni a kukoricát. Erre a pénzre biztosan számíthat. Ha olcsóbb lesz a kukorica ára akkor is megkap ennyit, de ha drágább, akkor sem kap többet. Így ő kezelte egy kockázatot. Számos hasonló kockázatkezelési eszközt alkalmaznak a tőzsdén. Összefoglalva: a tőzsde finanszírozási lehetőség a vállalatoknak, kereskedési és befektetési lehetőség befektetőknek, és bizonyos szereplőknek kockázatkezelési lehetőség is egyben.

IDÉN HATODIK ALKALOMMAL RENDEZTÉK MEG A BUDAPESTI ÉRTÉKTŐZSDE RÉSZVÉNYFUTAM NEVŰ JÁTÉKÁT, EZÜTTAL IS A PÉNZ7-TEL EGYIDŐBEN. MESÉLJEN ERRŐL A JÁTÉKRÓL! HOGYAN KELL ELKÉPZELNI, KIK VEHETNEK RAJTA RÉSZT, ÉS MILYEN FELADATOKRA SZÁMÍTSANAK?

Ez egy oktatási célú játék, amit azért indítunk, hogy minél többen megismerhessék a sokak számára misztikusnak tűnő tőzsde világát testközelből. A játéknak az a különlegessége, hogy valós tőzsdéi adatokat használ, azokat az árfolyamokat mutatja a játék platformja, amiken a valóságban is venni és eladni lehet a részvényeket. Azonban a BÉT Részvényfutamon csak virtuális pénzzel lehet gazdálkodni.

A PÉNZ7 alkalmából indított Részvényfutam kifejezetten a középiskolás diákokat célozza meg, illetve a középiskolai tanárokat, akik foglalkoznak a diákokkal. Alapvetően ez egy egyhónapos játék, aminek időtartama nem teljesen ideális, mert azt gondoljuk, hogy a magánbefektetőknek a tőzsdével hosszútávon érdemes gondolkodniuk. De sajnos limitálni kell valahogy a játék hosszát, hogy belátható időn belül nyerteseket lehessen hirdetni. Itt, ha valaki meg akarja nyerni ezt a játékot,

akkor minél rövidebb idő alatt kell nagy hozamot csinálnia. A való életben inkább azt hangsúlyozzuk, hogy hosszútávra fektessenek be az emberek a tőzsdén, olyan portfóliót építsenek, ami hosszútávon nekik jól hozhat. A játéknak van egy kvízkérdés része is, ezzel az oktatást is próbáljuk becsempészni. Minden nap három kérdésre lehetett válaszolni, és ha valaki mindegyiket tudta, akkor azért kapott plusz pontokat, ami a végeredménybe is beleszámított.

MIÉRT FONTOS AZ, HOGY A FIATALOK KÖZELEBB KERÜLJENEK A TŐZSDÉHEZ?

A pénzügyek ismerete a nagybetűs életben való boldogulásnak az egyik fontos alapfeltétele. Bárkinek van egy saját életében boldogulni szeretne, a pénzügyekkel muszáj, hogy tisztában legyen, ezeket a kompetenciákat tehát meg kell szerezni. Törekedni kell a stabil jövedelmre, jó, ha tud az ember megtakarításokat képezni, és ha ez megvan, akkor be kellene jól fektetni ezeket a megtakarításokat. Tisztában kell lennünk ennek a kockázataival, előnyeivel, hátrányaival, kell tudnunk, mi az a kamatos kamat számítás, mit jelent, ha hitelt veszünk föl. Ez a sok pénzügyi alapismeret része az ember mindennapjainak. Amikor elkezdünk dolgozni, családuknak lesz, házat veszünk, autót veszünk. Ha az alapvető pénzügyekkel az ember nincs tisztában, akkor valószínűleg nem a legoptimálisabb döntéseket hozza majd meg, és sok lehetőséget szalaszthat el. A mai fiatalok a jövő vállalatvezetői, vállalkozói. Ilyen szempontból is fontos, hogy a diákok megismerkedjenek legalább alapvető szinten ezekkel a fogalmakkal.

A tőzsde szükséges eleme a sikernek nagyon sok szempontból. Ha megnézzük a világ legvagyonosabb embereit, ők jellemzően vagy tőzsdén lévő cégeknek a fő tulajdonosai vagy tőzsdei befektetők. És ha megnézzük a világ legnagyobb és legsikeresebb vállalatait, akkor látni fogjuk, hogy azok is mind tőzsdén vannak.

Ha egy fiatal szeretne gazdasági szempontból sikeres lenni az életben, akkor nem árt, ha a tőzsdével valamilyen szinten kapcsolatban áll. Így tudnia kell legalább azt, hogy mire jó, és miként tudja a saját céljaira használni a tőzsdét. Ha Amerikában megkérdeznék egy fiatalot, hogyha indítana egy vállalatot, annak mi lenne a célja, akkor legtöbbször azt válaszolnák, hogy olyan céget akarnak indítani, amit majd egyszer tőzsdére tudnak vinni. Ez Magyarországon még nincs ennyire benne a fiatalok fejében, világképében. Pedig ez lenne a cél. Ha ez meg lenne, az azt jelentené, hogy nagyon nagy ambíciókkal indulnak neki az életnek. Márpedig ez elengedhetetlen feltétele a sikernek.

Ehhez a sikerhez igyekszünk a maguk eszközeivel hozzátenni. Az említett Részvényfutam tőzsdejátékkal, a Facebookon



Végh Richárd

élőben közvetített BÉT e-Akadémiákkal és a szintén a Facebookon futó Pár Perc Tőzsde posztjainkkal is, ahol tőzsdei fogalmakat magyarázunk el rendkívül közérthető módon. Érdekes tehát bekövetni a BÉT hivatalos Facebook oldalát, vagy épp ellátogatni a tőzsde weboldalára.

(Velek Domonkos)

FOTÓ: MÓRINCZ-SABJÁN SIMON



PÉNZÜGYES NAP A DUE MÉDIATÁBORBAN

A DUE már a kezdetektől együttműködik a Pénzügyminisztériummal az Okosan a pénzzel! programban. Ennek részeként a balatonszárszói médiatáborban is tartottunk pénzügyes napot a táborozóknak. 10 csapat vetélkedett az értékes nyereményekért, első feladatként a legötletesebb csapatnévéért kaptak csokit a játékosok. Ezt a kört a Versenymalacok nyerték.

A második feladat az okosanapenzel.hu pénzügyi tudatosságfejlesztő honlap áttanulmányozása után egy montázs technikával színesített pénzügyi esettanulmány feldolgozása volt. Itt a Pénznyelők csapata utasította maga mögé a nagyon kreatív történetekkel előálló többi versenyzőt.

A ZsetON Beosztó zsebpénzkalkulátor képzeletbeli reklámkampányának

megszervezése volt az utolsó feladat. A csapatok jobbnál jobb szlogenekkel TIKTOK-szerű kis performanszokkal próbálták korosztályuk számára vonzóvá és trendivé tenni az alkalmazást: „Legyél bátor, itt a kalkulátor!”, „Hogy jobb legyen a holnap”, „Ne költsd, hanem töltsd!” és „Zsebpénzkalkulátor, ami költekezést gátol”. Ebben a feladatban pedig a Tequila csapat bizonyult a legjobbnak.

MOTIVÁCIÓS LÉLEKMELENGETŐ: PORCUKROZD MEG A SZÜRKE HÉTKÖZNAPOKAT!

KISKOROM ÓTA VOLT EGY NAGY ÁLMOM: MEGÍRNI EGY OLYAN KÖNYVET, AMELY SEGÍTSÉGÜL SZOLGÁLHAT MÁSOK SZÁMÁRA IS.

A Porcukor: 40 gramm motiváció, hízz a sikerektől! nem egy regény, így nincsenek benne elvarratlan szálak, sem valós karakterek, csupán egy tükörcép mai világunkról és orvoslát, hogyan lehetne jobb, mit tehetünk mi magunk ezért.

Honnan merítettem ihletet? Bizonyára sok olvasóban fel fog merülni az a kérdés, hogy 24 évesen mit érthetek én ehhez, miért kontárkodom bele az „igazi felnőttek” fontos dolgaiba. Azonban az ilyen jellegű kérdéseken csak elmosolyodom és annyit mondok: világunk motiválatlan, fásult, megfáradt emberek sokaságából áll, mindennapjaikból merítettem inspirációt.

Az alapötletem egy olyan könyv megalkotása volt, amely támaszt tud nyújtani a nehezebb

napjainkon, mellettünk állva akkor is, amikor úgy érezzük, minden összeesküdött ellenünk és kevésnek érezzük magunkat.

A nehéz időszakból szerettem volna kiutat mutatni az olvasó számára. És még egy kis titok: bevallom, ez a könyv egyfajta terápiás jelleggel is íródott. Egy nehéz időszakban segítséget jelentett számomra az, hogy papírra vettem a gondolataimat, amelyek már jó ideje értek bennem, és úgy gondoltam, hasznosak lehetnek mások számára is.

MIT ÍGÉRHETEK NEKED?

Ez a motivációs, pozitív üzenetekkel teleszött kis könyv segítség mindazon emberek számára, akik úgy érzik, hogy beleroppannak a megfelelésbe, abba, hogy igazán elismertek legyenek. Segítség és támasz minden élethelyzetben. Pozitívításra sarkalló, lélekmelengető. Egy csipet elismerés. A kellő porcukor-adag egy ízetlen süteményhez. Ösztönző szavak, hiányolt mondatok a mindennapokra. Néhol fájdalmas igazságok. Mindannyiunk által ismert élethelyzetek.

A könyvben 40+1 napon keresztül találsz majd egy apró üzenetet, amely segít az utad során. Céljuk, hogy erőt és nyugalmat árásszanak.

Minden napi üzenet alatt üresen van hagyva egy kis hely, hogy feljegyezhesd a gondolataidat, érzéseidet egy-egy témával kapcsolatosan. Teljesen szabad kezet kapsz a könyv olvasása során. A színes, vidám és néhol igen szarkasztikus illusztrációk pedig még a legnehezebb napjaidon is megmosolyogtatnak majd.

Köszönöm, ha megszavazod a bizalmat és elolvasod a Porcukrot! Egy dolgot garantálhatok: édesebb mindennapokat!

(Tollas Tímea)



RÁNKI DEZSŐ:

„Nagyobb nyugalom, több óvatosság, kevesebb utazgatás csak jót tesz”

HA ZONGORAMŰVÉSZET, AKKOR RÁNKI DEZSŐ NEVE AZ ELSŐK KÖZÖTT JUT ESZÜNKBE. 3000 KONCERTEN IS TÚL VAN MÁR, DE AZ ONLINE FELLÉPÉST UGYANOLYAN IZGALMASNAK TARTJA, MINT AZ ÉLŐT. RENGETEG ELISMERÉSE KÖZÜL A PRIMA PRIMISSIMA DÍJRA ÉS A NEMZET MŰVÉSZE DÍJRA A LEGBÜSZKÉBB.

NYOLCÉVESEN KEZDETT ZONGORÁZNI, KORÁBBAN IS VOLT KAPCSOLATA A ZENÉVEL, VAGY A KORTÁRSIAHOZ HASONLÓAN INKÁBB FOCIZOTT, SPORTOLT DÉLUTÁNONKÉNT?

Zenekedvelő családba születtem, már kisgyerekként állandóan szólt a zene nálunk. Mikor az általános iskolában kiderült, hogy van ritmusérzésem, jó hallásom, a jól szervezett zeneiskola-rendszerbe automatikusan bekerültem. Nem voltam sportoló típus, inkább otthon szerettem játszani a barátaimmal együtt is, amire a délutáni zongoragyakorlás, zenei különórák mellett is bőven volt lehetőség.

MIKOR JÖTT EL AZ A PILLANAT, AMIKOR A ZENETANÁRA ELŐSZÖR MONDTA, HOGY ÖNBŐL AKÁR VILÁGHÍRÚ MŰVÉSZ IS LEHETNE?

Nem voltam csodagyerek – szerencsére! Gyorsabban haladtam ugyan a szokásosnál, már 12 évesen felvettek a „konziba”, vagyis a zenei középiskolába, és 21 évesen diplomáztam a Zeneakadémián, de sürgetéstől mentesen, a saját tempómban, nyugodtan tanultam. A tanárim sokkal bölcsőbbek voltak annál, semhogy jóslásokba bocsátkozzanak, tudták, hogy minden csak később, már felnőtt korban derül ki, és rengeteg összetevőn múlik a sikeresség. A hitegetés pedig bűn.

SZÁMOS DÍJAT ÉS ELISMERÉST NYERT EL NEMCSAK MAGYAR, HANEM NEMZETKÖZI SZINTEN IS. EZEK KÖZÜL MELYIK A LEGKEDVESEBB ÖNNEK ÉS MIÉRT? MELYIKET TARTJA A LEGRANGOSABBNAK SZAKMAI SZEMMEL?

Érdekes a viszonyom a kitüntetésekhez, nem ambicionáltam soha, hogy ilyenekben részesüljek. Mindazonáltal igen jól esik, ha elismerik ebben a formában a – most már öt évtizedes – munkámat. Talán a Prima Primissima díj és a Nemzet Művésze kitüntetés, ami számomra a legtöbbet jelenti.

VISZONYLAG KORÁN MÁR BEJÁRTA EURÓPÁT, EMELLETT PEDIG KONCERTEZETT MÁR DÉL-AMERIKÁBAN

ÉS JAPÁNBAN IS. MELYIK HELYSZÍN VOLT A LEGKÜLÖNLEGESEBB, ILLETVE HOVA MENNE VISSZA SZÍVESEN?

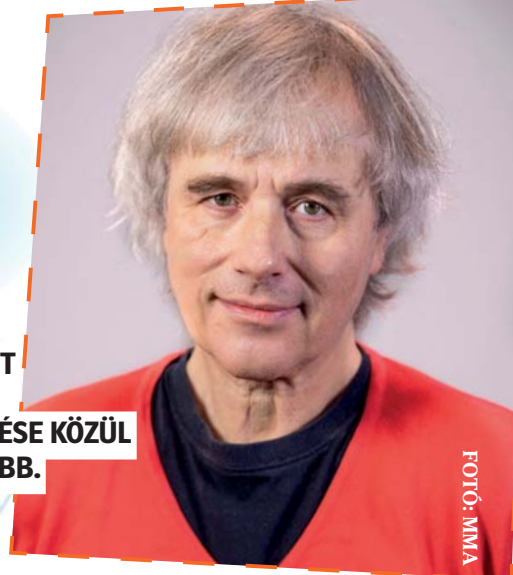
Túl vagyok a 3000. koncerten már, több mint öt évtizede a pályán, rengeteg jó-rossz élményben volt részem, nagyon nehéz hirtelenjében bármit kiemelni. Sok a csodálatos koncert-helyszín, Európában is, de például Japánban minden alkalommal játszhatok teljesen új és jó teremben, egészen elképesztő. Talán Spanyolországot említeném elsősorban, ahova mindig nagyon szívesen megyek vissza játszani, de bárhol – itthon is, külföldön is –, akár a legkisebb helyen is érezheti az ember magát remekül.

A KORONAVÍRUS MIATT SAJNOS A KONCERTEK IS ÁTKÖLTÖZTEK AZ ONLINE TÉRBE, ÖN IS TARTOTT EGYET MÁJUSBAN, MENNYIVEL MÁSABB KÉPERNYŐ ÉS NEM NÉZŐK ELŐTT JÁTSZANI?

November óta számos alkalommal játszottam csak online közvetített koncerten, és amellet, hogy közönség helyett csak kamerák előtt zongorázni szokatlan, maga a koncert-ézés mégis hasonló, hiszen a tudat, hogy egyszeri alkalom, akkor, abban a pillanatban kell eljátszani, lényegében ugyanaz, mint közönséggel.

A KÖZELJÖVŐBEN TERVEZ ISMÉT ÉLŐ KONCERTEKET ADNI? HA ESETLEG IGEN, HOGYAN KÉSZÜL EGY ILYEN ELŐADÁSRA?

Nem rajtam múlik, hogy miként alakul a járványhelyzet, amúgy sem vagyok tervező típus. Szeretném, sok zenésztársammal együtt, hogy a normális koncertélet újra induljon, de érzésem szerint ez még elég távol van, ha egyáltalán visszajön ugyanaz a világ. De talán nem is baj, ha nem ugyanaz jön vissza. Nagyobb nyugalom, több óvatosság, kevesebb ide-oda utazgatás csak jót tesz mindenkinek, a Földnek is. Várom, hogy újra közönség is lehessen a koncerteken, mert a személyes jelenlét, élmény semmi mással nem pótolható. A felkészülés pedig minden egyes koncertre más, a műsortól függ. Hadd idézzek egy mondatot Szvjatoszlav Richtertől, mikor az egyik koncertműsorára valaki megjegyezte, hogy az igen nehéz, morózusan mondta: „minden műsor nehéz!”



FOTÓ: MMA

ÖN ÉS A FELESÉGE MELLETT A GYERMEKÜK, FÜLÖP IS IGEN JELENTŐS MŰVÉSZI KARRIERT TUDHAT MAGÁNAK MÁR IGEN FIATALON. NAPKÖZBEN A HÁROM ZONGORA MIATT SZINTE FOLYAMATOSAN MEGY AZ ÉLŐZENE AZ OTTHONUKBAN, VAGY A PRÓBÁK ÉS A GYAKORLÁS MÁSHOL IS ZAJLIK?

Fülöp már külön lakásba költözött és ott is dolgozik, bár gyakran jön haza. Nálunk a házban egy zongora van, de a kertünkben van egy különálló faház-stúdió három zongorával, ott általában Edit dolgozik, vagy közös próbát tartunk. Hozzá kell tennem, bár a zene nagyon fontos az életünkben, távolról sem csak az tölti ki minden időnket, rengeteg minden mással is szeretünk foglalkozni.

A KEZDETEKTŐL FOGVA EZT A PÁLYÁT SZÁNTA A FIÁNAK IS, VAGY CSAK ÍGY ALAKULT?

Két fiunk van, az idősebbik, Soma építőművész lett, gyerekkorától ez érdekelte; Fülöp pedig már három-négyévesen magától kezdett zongorázgatni. Mindkettőnél természetesen alakult a pályaválasztás, eszünk ágában sem volt bármit is kijelölni nekik, az ilyesimből csak baj, konfliktus származik. Az ő életük, nekik kell kitalálni, eldönteni. Meg is tették.

VAN OLYAN MŰ, AMIT MÉG NEM JÁTSZOTT EL ÉS A JÖVŐBEN MINDENKÉPP SZERETNE?

A zongorairodalom hatalmas, nagyobb, mint az összes többi hangszerésszesen. Három élet kellene hozzá, ha csak a számomra vonzó műveket akarnám megtanulni-eljátszani. Most is egy teljes sorozat készítünk elő: Liszt Ferenc összes szimfonikus költeménye a szerző által készített négykezes változatban. Mintegy négyórányi zene, Edittel – akivel 1985 óta játszunk együtt rendszeresen, már félezer közös koncertet adtunk szerte a világon – októberben adjuk elő majd a Liszt-fesztiválon, a komponista 210. születési évfordulója alkalmából. Ősszel egyébként betöltöm a hetvenet, külön érdekesség számunkra, hogy 70 x 3 = 210.

KONCERT UTÁN AZ ÉLET

TÖBBEK ÖRÖMÉRE IDÉN ÚJRA A FESZTIVÁLOKRÓL SZÓLHATOTT A NYÁR. UGYAN MIND A KÖZÖNSÉG, MIND A FELLÉPŐK ELSŐSORBAN HAZAIK VOLTAK, MÉGIS HASONLÓ HATÁST TUDTAK GYAKOROLNI AZ EMBEREKRE, MINT A KÜLFÖLDI ELŐADÓK. A KONCERTEK ÉS A FESZTIVÁLOK TÖKÉLETES KIKAPCSOLÓDÁST NYÚJTOTTAK A ZSÚFOLT HÉTKÖZNAPOKBAN ELFÁRADT EMBEREKNEK.

Ha megkérdezzük egy átlagos fiatalot, hogy mit szeret a legjobban a nyárban, és mi az, amit a legjobban vár, akkor gyakran azt a választ kapjuk, hogy valamelyik koncertet vagy fesztivált. A zenekaroknak többnyire a nyár a folyamatos fellépésről szól, és mivel idén a megszokotthoz képest később kezdődött a koncertszezon (és teljesnek még messze nem nevezhető), ezért nem is tervezik szeptemberben befejezni a szabadtéri rendezvények szervezését. A fesztiválok zenei svédasztalán pedig nehéz kitűnni, ha csak az „előételek” között van valaki, hiszen előzenekarként úgy kell helytállni, hogy a közönség elsősorban nem az ő koncertjük miatt érkezett a helyszínre. Ugyanakkor a kevésbé hálás szerep mellett ez egy óriási lehetőség, hiszen a nagyszínpaddal járó adrenalin mellett így lehet jól megismerkedni a potenciális rajongótáborral is – ami aztán maradandóbb élmény, mint egy szakmai díj. Például az egyre nagyobb népszerűségnek örvendő Aurevoir. zenekarral sokszor lehetett már találkozni a Budapest Parkban teltházas

esték előfutáraként, és 2021-ben először ők lehetnek egy este fénypontja a színpadon.

Alapvetően koncertre inkább szórakozni, mint művelődni megyünk, a fesztiváloknál ráadásul ezeket még keverhetjük is. Egy zenekar keménymagjának (ezalatt értve azt a kisebb csoportot, akik, ha tehetik, minden lehetséges koncertjükön az első sorban tombolnak) azonban a fesztivál is csak egy a sok közül, ahol találkozhatnak a kedvencükkel. Itt olyan szintű az elköteleződés (már-már jó értelemben vett függőség), hogy az elsődleges cél ezt az élményt újra és újra átélni. Itt mondjuk kevésbé fordulhat elő az, hogy besokall az ember, és egy időre nem akar több koncertre menni.

Aki a fesztivál miatt kíváncsi egy számára még kevésbé ismert zenekarra, ma már könnyen lehet tematikus lejátszási listát találni minden helyszínhez, amiből fel lehet készülni előre is – például a közös éneklésekhez. Így a koncert napján már nem az újdonság varázsa lesz

az uralkodó, és az utóhatás sem elsősorban a zenén múlik, hanem a hangulaton. Ettől függetlenül a legemlékezetesebbeket jó újra megnézni máshol is, viszont a bőséges kínálat miatt nehéz az elköteleződés. A kisebb kötöttség pedig az élmények halmozását is magával hozhatja, így néhány nap alatt egy átlagos koncerthelyszín éves koncertmennyiségét össze lehet szedni.

Hogy kinek melyik jön be jobban, az főleg a fanatizmustól függ. A turnék alatt jellemzően nem, vagy ritkán változik a setlist (a koncerten játszott dalok listája), ezért az éves fesztiválozás is ugyanolyan teljes élmény lehet, mint a rendszeres koncertlátogatás. Mivel a koncert nemcsak zenét, de sokkal inkább élményt is jelent, ezért a mindennapi zenehallgatástól külön is tud működni. Mivel utóbbi a hétköznapokról szól, az élményekkel viszont épp attól szakadunk el rövidebb időre egy olyan világba, amelyről tudjuk, hogy nem mindennap élhetjük át.

(Horváth Ádám)

A természet-
tudományok,
ahogy a suliban
nem hallod!

A tudományos
dolgok
izgalmasak - tudtad?
Mi bebizonyítjuk!

Mindennapi
tudomány
okostelők,
szépségápolás,
szuperautók!

2021. szeptember 30-án
az Akvárium Klubban!

 **MotoLux**[®]
ELEKTROMOS KERÉKPÁROK
www.biomotor.hu
8638 Balatonlelle
Rákóczi út 240
+36 70 394 22 21

Miért a Motolux?

Török eredetű termékek
Minőségi anyaghasználat
Eladás utáni
terméktámogatás



2021.

szeptember 30.
csütörtök 9.00-18.00

Akvárium Klub
1051 Budapest, Erzsébet tér 12./

médiahálózat
due
a diákújságíró egyesület

28. Országos Ifjúsági
SAJTÓFESTIVÁL

**CSODÁK
TÁRHÁZA**

**KÖRNYEZET-
BARÁT**

**A KLIMAVÉDELME
JEGYÉBEN**

Felkeértések és mítoszok
Jól nézünk ki - divat és környezet
Bomba formában - Környezettudatos
egészségmegőrzés - 20 ötlet arra,
hogy mit tehetsz a Földért!
és még vloggerek, színészek,
médiaszemélyiségek

A rendezvény "COVID-tudatos"
A mindenkorli járványügyi
szabályozásokat maximálisan betartjuk.

A Tehetségkutató
Diákmedia pályázat
eredményhirdetése
és díjazása

A NETBIZTOS PÁLYAZAT
EREDMÉNYHIRDETÉSE ÉS DÍJADÁSA
A NAGY DIÁK KRESZ-TESTVÉNTŐJE
A NAGY DIÁK KLIMATESZT DÖNTŐJE

A DUE honlapján
www.due.hu
folyamatosan pontosítjuk
a programot!

Beledő
2021.09.29-ig 1600 Ft
A helyszínen 2000 Ft
Jegyek vásárolhatók
a TIXA weboldalon:
www.tixa.hu

Támogatók:



INNOVÁCIÓS ÉS TECHNOLÓGIAI
MINISZTERIUM

