

due tállozó

XXVII. évfolyam 2. szám

Válogatás a legjobb diáklapokból

**MOTIVÁCIÓK
A FÉLÉVRE**

POSTCROSSING

**ERRE FIGYELJ
ONLINE
VÁSÁRLÁSKOR!**

**ÁLHÍREK,
KAMUOLDALAK**



SZATMÁRI ANDRÁS

GYEREKKORÁBAN TÖBBFÉLE SPORTÁGAT IS KIPRÓBÁLT



Co-funded by
the European Union



NAGY DIÁK FENNTARTHATÓSÁGI TESZT



Töltsd ki a Nagy Diák Fenntarthatósági Tesztet
2025. április 20-ig!
Nyerj nagyértékű kerékpárt, élményajándékot
és Dechatlon vásárlási utalványt!



I. HELYEZETT

KERÉKPÁR ÉS DECATHLON UTALVÁNY 150.000 FT ÉRTÉKBEN

II-III. HELYEZETT

ÉLMÉNYAJÁNDÉK ÉS DECATHLON UTALVÁNY 100.000
ÉS 75.000 FT ÉRTÉKBEN

www.nagydiaktesztek.hu



A JÓ, A ROSSZ ÉS A DUE TALLÓZÓ

VELEK DOMONKOS, FŐSZERKESZTŐ

A februári végi hidegben, amikor már pont elege van mindenkinek a nagykabátokból, a zsibbasztószelekből és a beltéri programok hegemoniájából, akkor nagyon távolinak, már-már ártalmatlannak tűnik a nyári kánikula, így legalább egy félmosollyal gondolunk rá valami skizofrén tudattal, hisz azért mégsem felejthetjük el akár csak a tavalyi szenvedéseinket az ágyunkban elalvás előtt.

Megúszni pedig nem fogjuk: júliusban, amikor még a hét rétegni bőrünkben is kompromisszumos alapon legalább hármat lehántanánk, hogy enyhítsük a hőségérzetet, akkor bizonyára a mostani hideg se tűnik majd annyira rossz emlékeknek.

De nem csak az időjárásban kapcsolatban ingázunk szélsőségek között: sokszor hajlamosak vagyunk tézis-antitézis alapon működni. A mindennapokban is előfordul, hogy az opponálás szándéka nyomán jutunk állításainkra, vagy annak tűnő, valójában nem-állításainkra. Legalábbis a környezetemben látom ezt: persze ez egy életkori dolog

is, erről szól a lázadás, ami minden alapvetés, autoritás, konzekvencia alapjaiban való megkérdőjelezése, kihívása, tagadása, egy olyan szeánsz, ami jellemet fejleszt. Belátásra készlet – ha nem magunkat, akkor másokat. Azt hiszem, az élet nem fekete-fehér, a jó és a rossz is mindig nézőpont kérdése, és ez nem valami relativizáló duma.

Nem tudom elkerülni a konyhafilozofálást – már csak esztétika szakos tanulmányaim miatt sem –, de azt hiszem, ti sem fogjátok, ha belenéztek az idén 20 éves, zseniális Lost című sorozatba, ami éppen a jó és a rossz furcsa összefonódásait modellezi 6 évadon keresztül egy repülőgép-katasztrófát átélt közösségen keresztül. Egyesek szerint a valaha volt legjobb sorozat ez – gondolkodom, hogy közénk tartozom-e –, de az biztos, hogy kikapcsolhatatlan. Melegen ajánlom mindenkinek, legalább a hideg téli napok átvészelésére jó lehet!

Tehát nem csak „igen”, és „nem” van, hanem létezik a „nem tudom” és a „lehet” is: ez a tavasz, az átmenet, a mérsékeltség, és



Fotó: Kriza Márton

ez márciussal kezdődik. Tudat alatt azt hiszem, mi is ennek a szellemiségében készítettük el az eHAVI DUE Tallózót, aminek címlapján Szatmári András olimpiai ezüst-, és bronzérmes, kétszeres világ- és Európa-bajnok magyar kardvívó figyel, de jutott hely a hajléktalanoknak való segítségnyújtás nehéz helyzetéről cikknek, sok-sok tavaszi felkészülést, megújulást segítő írásnak és könyvajánlónak is. Mindent azonban nem sorolhatok fel! Ne az előzetesek alapján ítéljenek Oscar-díjat...

**2025. március 7-én
kövesd élőben a DUE
Facebook oldalán online
a Nagy Magyar Filmteszt
döntőjének stream műsorát!**

**A döntőt pedig
március 8-tól nézheted meg
szintén a Facebookon!**



IMPRESSZUM • DUE Tallózó – Válogatás az ország diáklapjaiból

A DUE Médiahálózat és a DUE Médiaügynökség havilapja • 2025. február-március, XXVII. évfolyam 2. szám • Lapmenedzser: Zala Orsolya • Főszerkesztő: Velek Domonkos • Rovatvezetők: Kultúra - Millei Anikó, Más.világ - Oláh Szabolcs, Talpra magyar - Panulin Boglárka, Zoom - Vörös Rebeka F. • Február-márciusi szerzőink: Ádám Tünde, Kövecses Sára, Millei Anikó, Szalai Maja Anna, Tótfalusi Fanni, Török Barnabás, Velek Domonkos • 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

Nyomdai előkészítés: ArtGrafik.eu – Szabó Csaba • 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 Médiahálózathoz a diáklapot beküldő szerkesztőségek automatikusan hozzájárulnak az utánköléshez, a cikkek rövidítéséhez, stílizálásához. • Az iskolaújságokból 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

HIDEGBEN MELEG SZÍVVEL:

HAJLÉKTALAN-ELLÁTÁS TÉLEN

A tél beköszöntével mindannyian szívesen kuckózunk be a meleg lakásba egy forrócsokival a hideg elől elrejtözve. Ezt azonban nem mindenki teheti meg. A hajléktalan emberek számára a téli mindennapok komoly küzdelmet jelentek. Az utcákon élőkkel foglalkozó Menhely Alapítvány elnökével, Győri Péterrel beszélgetve a problémák mélységét és a megoldás lehetőségeit kerestem.

SZALAI MAJA ANNA

A hideg időjárás kemény próbatétel elé állítja azokat, akik közterületen próbálnak aludni. „Részben az eső meg a hó az, ami 'bekerget' tető alá vagy egy szállásra” – fogalmazta meg Győri Péter. Ez az oka annak, hogy a hideg hónapokban lényegesen megnövekszik azok száma, akik éjjeli menedékhelyet keresnek. A hideg teleken akár 200-300 fővel több ellátandó, utcáról érkezőre kell számítaniuk a hajléktalanellátó szervezeteknek. Érdekes, hogy az utóbbi években a szélsőséges időjárási helyzetek, például a forró nyári napok is hasonló hatást váltanak ki. Ilyenkor a hajléktalanszállók mellett még a nyugdíjasotthonoknak is kötelező megnyílnia a segítségkérők előtt.

A Menhely Alapítvány minden évben igyekszik kapacitásbővítéssel várni a téli időszakot. Krízisfőhelyeket nyitnak, és a menedékhelyek befogadóképességét szükség esetén akár a duplájára növelik. Az ideiglenes helyek megnyitása azonban nem mindig elegendő. „Végül szükség esetén akár egész egyszerűen matracokat kell letenni a padlóra” – emelte ki az alapítvány elnöke. Majd hozzátette, hogy ez nem egy szép megoldás, ezért nem szeretik sokáig fenntartani a hasonló helyzeteket, de a zsúfoltságban olykor rákényszerülnek.

A hajléktalan-ellátás Magyarországon egy jól szervezett rendszerként működik, amelyben civil, egyházi és önkormányzati szervezetek vesznek részt. Központi szerepe van a hajléktalan diszpécserszolgálatnak, amely az ország minden hajléktalanellátó intézményével kapcsolatban áll. Győri Péter felhívta a figyelmet arra, hogy érdemes megjegyezni a diszpécser telefonszámát: +36 1 338 4186, amelyet bármikor hívhatunk, ha bajban lévő embert látunk az utcán. A számot sok helyen, például BKV-járműveken is feltünté-

tik, hogy könnyen elérhető legyen bárki számára, aki segítséget szeretne nyújtani. Győri szerint „amikor hideg van, ez a vonal felforrósodik”.

Az önkéntesek részt vesznek az ételosztásban, adományok gyűjtésében. Kulturális foglalkozásokat szerveznek és jogi kérdésekben segítenek. „A lakosság az életben tartásban segít” – hangzott el Győri Pétertől. A helyi boltosok, kiskereskedők és szomszédok is aktív szereplői lehetnek a segítségnyújtásnak. Sokan egy kis munkáért cserébe ételt vagy menedéket biztosítanak, ezzel támogatva a hajléktalan embereket. Győri Péter tapasztalatai szerint a lakosság hozzáállása megosztott. Bár a Magyarországon általános értékrend alapvetően az elesettek megsegítését hangsúlyozza, a gyakorlatban a toleráns és megértő magatartás mellett sokan ellenségesek vagy tartanak a hajléktalan emberektől.

A hajléktalanellátó rendszer nem sokat változott az elmúlt évtizedekben. Bár a szervezetek elhivatottak, az épületek állapota sok helyen elavult, újak pedig egyáltalán nem épültek. Az épületek korszerűsítését – legyen szó nyílászárókról, vízszelvényekről vagy a belső terek kényelmesebbé tételéről – emelte ki az elnök, amikor a rendszer javítandó részeiről kérdeztem. „Elképesztő sok fejleszteni való lenne az ellátás ezen fizikai körülményein. De erre nagyon, nagyon kevés pénz áll rendelkezésre.” Ezen felül további szakemberek bevonása, például orvosok, jogászok és pszichológusok, szintén nagy segítséget jelentene. Az önkéntesek elkötelezettsége kiemelkedő, de egy hatékonyabb rendszerhez professzionális támogatás is szükséges.

Azt a kérdést tettem fel utoljára, hogy mi, átlagemberek, a mindennapjaink során mivel tudunk leginkább segíteni. Válaszának megindító ere-



je pedig egyszerűségében rejlett: „Odaköszön neki.” Ez az egyszerű figyelem azt üzeni, hogy ő is számít, ő is ember. Győri Péter szavai szerint a sok negatív tapasztalat után minden apró, pozitív élmény erősítheti a hajléktalan emberek hitét, hogy változtathatnak helyzetükön. Az egyszerű

cselekedetek valódi különbséget jelenthetnek, különösen a téli hidegben, amikor a legsebezhetőbbek ezek az emberek. A tél tehát nemcsak a természetet, de a társadalom szolidaritását is próbára teszi. Az összefogás és az emberi figyelem életet menthet.

Tavaszi fáradtság

Mindannyian érezzük: nincs kedvünk semmihez, szomorkásak, fáradtak, álmosak vagyunk. Az államvizsgának már a gondolatától is borsódzik a hátunk... igen, ez részben a tavaszi fáradtság következménye.



BOGYÓ, MIÚJSÁG.ZIP, SPIENTIA, MAROSVÁSÁRHELY

A sok tünet ellenére nem betegségről van szó, csak a szervezetünk hajszolja túl magát a szezonváltás következtében. Ennek legfőbb oka a hormonháztartásban bekövetkező változás, nevezetesen két legjobb barátunké: az álmosággért és a boldogsággért felelős hormonjaink (melatonin és szerotonin). A melatonintermelés sötétedéskor indul be, illetve amíg kint sötét van, tehát télen ez gyakoribb, mint nyáron, amikor hosszabbak a nappalok és több a napsütés. Ez a hormonigadozás átmenetileg zavart okoz az alvás-ébrenlét ciklusában. A szerotonin pontosan fordítva működik, ez a fény hatására képződik szervezetünkben, így a tél folyamán jelentős szerotoninhiány alakul ki szervezetünkben, ettől vagyunk melankolikusak. A tünetekért azonban nem csak a hormonháztartás a felelős, ezeket jelen-

tősen befolyásolja az étkezés is. Míg a téli hónapokban inkább zsírban gazdag és zöldségekben és gyümölcsökben hiányosabb az étrendünk, addig a szervezetünk bizony kimeríti, elhasználja a vitamintartalékainkat, emiatt kialakulhatnak a hiány által okozott tünetek. Egy egyszerű példa: a B-vitamin hiánya könnyedén vezethet idegességhez, így csökkenti a stressztűrő-képességünket, a C-vitamin hiányában pedig immunrendszerünknek szokatlanul nagy erővel kell küzdenie a mindenféle vírusok és baktériumok ellen.

Ez az állapot azonban sem végtelen, sem végtelen, egy kis életmódváltással könnyen túllehetünk rajta.

1. Amint megjelennek a friss zöldségek (zöldhagyma, saláta, retek stb.) a piacon, fogjunk neki

visszavezetni étrendünkbe ezeket a vitaminokban és életben gazdag tápanyagforrásokat.

2. Igyál! Víz! Tavasszal sokat segíthetsz szervezeteden, ha az ajánlott 2 liternél többet iszol, ezzel könnyen megszabadulhatsz a télen felhalmozott méreganyagoktól.

3. Menj ki a szabadba, töltsd fel magad napfényel! Tölts minél több időt a szabadban, s ha már ott vagy, a sportot se felejtse el!

4. Reggelizz! Persze az év minden szakában nagyon fontos a reggeli, de ha ráadásul különösen fáradt vagy, jót tesz, ha megadod a szervezetednek a megfelelő induló lendületet.

5. Ápold a lelkedet is: próbálj meg erőt venni melankóliádon, vidítsd fel magad, barátaidat, teremts új rendszert az életedben, hétköznapjaidban, takaríts ki és élvezd maximálisan a tavaszt.

Mennyit érdemes szundikálni?

**Egy szundizás, mint ezt mindannyian tanúsíthatjuk, majdnem újra-
indítja az agyat. De szunyókálni legalább annyira művészet, mint
amennyire tudomány a Wall Street Journal szerint. A tökéletes szundi
megtervezésekor azt is figyelembe kell venni, hogy milyen hosszú le-
gyen, és mikor történjen.**

LEHEL, MIÚJSÁG.ZIP,
SPIENTIA, MAROSVÁSÁRHELY

Az újság által megkérdezett alvásszakértők szerint egy 10-20 perces pihentető szendregés adja a legnagyobb lökést például a munka folytatásához szükséges felfrissüléshez, de attól függően, hogy mit szeretnénk elérni a szundítással, más alváshossz az ideális.

A kognitív memória feltöltéséhez, ami a hatékony tanuláshoz állítólag szükséges, minimum 60 perc, mert a lassú hullámú alvás segít a tények, helyek és arcok megjegyzésében. Ennek az a hátránya, hogy ébredéskor megjelenik az álomittasság, azaz kell egy kis idő, mire az elme összeszedi magát.

A 90 perces szundítás már az alvás teljes ciklusát magában foglalja, s ez segíti a kreativitást, az érzelmi és a (megoldáskészletünket tartalmazó) procedurális memóriát, azaz az olyanféle készsé-

gek eltárolását az agyban, hogy miként kell hajtani egy biciklit, vagy hogyan lehet hatékonyan használni egy konzervnyitót. Ha az úgynevezett REM-fázis után ébredünk fel, akkor minimális alvási tehetetlenség lép fel. Ami csak annyit tesz, hogy bár nem kóválygunk, de nem tudunk azonnal kipattanni az ágyból. Érdekes azt megfigyelni, hogy a nagy teljesítményt nyújtó emberek között rengetegen szunnyadnak egy keveset napközben, ha lehetőségük kínálkozik rá. A NASA például kimutatta, hogy a pilóták repülés közbeni 26 perces szundija (miközben a váltótársuk volt szolgálatban) a teljesítményüket 34 százalékkal és az általános éberségüket 54 százalékkal fokozta. Az üzleti világban is terjed a Szilícium-völgy technológiai cégeitől elindult „chill out room”, azaz lazítószoba mozgalom, mert a hosszú munkaidő fáradalmait legjobban egy kis alvással lehet feloldani.



VÁLOGATÁS AZ ORSZÁG LEGJOBB DIÁKLAPJAIBÓL

Helló, tavasz!

Emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy a változás nem jó vagy rossz. Hanem van. Mindig. És mi szabhatjuk meg, hogyan és merre történik, ha akarjuk. Itt a tavasz: több napsütés, meleg, egy kis inspiráció, hogy valami újra, jobbra vágyjon mindenki. Minden megvan ahhoz, hogy jól sikerüljön. Segítségként íme néhány, számomra fontos gondolat a változásról.



LENGYEL EMILI, MOMENTÁN, VASVÁRI PÁL GIMNÁZIUM, NYÍREGYHÁZA

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Talán a legfontosabb, hogy a változás nem pár nap alatt jön. Minimum két hónapra van szükség ahhoz, hogy egy új dolog már szokássá váljon az életben. Nagyjából onnantól kezdve fog automatikusan jönni, hogy például minden nap ki kell menni mozogni vagy akkor kezd megszokottá válni, ha valaki már nem az életünk része. Hiába látjuk azt, hogy másoknak milyen hirtelen sikerül, mindenkinek küzdelem. Persze, ha egy nagyobb volumenű változásról van szó, több időt igényelhet, de ez teljesen természetes. Apró lépésekben kell haladni, nem pedig egy nap alatt megváltani a világot. Aztán minden nap egy fokkal kevésbé fog hiányozni a régi. Minden nap egy kicsivel könnyebb lesz megenni az egészségesebb ételt, vagy leülni tanulni.

MEGFELELŐ IDŐ?

Mikor kezd el valaki változtatni? Majd ha már tényleg túl sok az a plusz kiló, tényleg rosszak a jegyek,

már elviselhetetlen a kapcsolat, vagy túlságosan lefogyott a stressz miatt. Ameddig nem érünk el egy elviselhetetlen állapotot, mindenki úgy van vele, hogy még kibírom benne, nem is olyan rossz. De ha már csak megvan az az érzés, hogy „ez nem elég jó nekem” vagy „ez már nem jó, csak elviselhető”, akkor ki lehet lépni belőle.

„ÉN NEM VAGYOK KITARTÓ!”

Dehogynem. Persze mindenki valamennyire adott tulajdonságokkal születik, de sok mindent lehet fejleszteni. Attól, hogy van, aki azt mondogatja magának, „én nem tudok motivált lenni”, „nem vagyok kitartó”, még meg tudja csinálni, csupán a megfelelő környezetre és indokra van szüksége. Motiválóak lehetnek a TikTok videók, Pinterest, Instagram oldalak, a barátaink támogatása, vagy az elképzelés, milyen jó lesz a végén!

A DUE MÉDIAHÁLÓZAT IDÉN IS MEGHIRDETI

TEHETSÉGGUTATÓ DIÁKMÉDIA PÁLYÁZATÁT!

médiahálózat
due
a diákújságíró egyesület

7 kategóriában

- diákújságíró
- diáklap
- diákrádiós, diákrádió

- diák-videóújságíró
- diákfotós
- online diákmédium
- mentor

3 korosztályban

- általános iskola
- középiskola
- felsőoktatás

VÁRJUK A PÁLYAMUNKÁKAT 2025. MÁRCIUS 15-IG A WWW.DUE.HU OLDALON,
KIZÁRÓLAG ELEKTRONIKUSAN! TÁRGYNEREMÉNYEK ÉS MÉDIAKÉPZÉSI
HOZZÁJÁRULÁSOK 3 MILLIÓ FORINT ÖSSZÉRTÉKBEN!

RÉSZLETES PÁLYÁZATI KIÍRÁS, FELTÉTELEK, TUDNIVALÓK: WWW.DUE.HU

A TEHETSÉGGUTATÓ DIÁKMÉDIA
PÁLYÁZAT DÍJAIT BIZTOSÍTJA:



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



NEMZETI KULTURÁLIS
TÁMOGATÁSKEZELŐ

Média és női sorsok

Interjú Jakupcsek Gabriellával

Jakupcsek Gabriellával beszélgetve arra kerestem a választ, hogyan alakult a nők helyzete a televíziózásban az évtizedek során.

**SZEGE JULCSI,
MILESTONE INTÉZET,
BUDAPEST**

Ha ma kéne újra nulláról kezdened, akkor szerinted könnyebben vagy nehezebben indulna be a karriered?

Amikor én elkezdtem a pályámat, akkor ez a szakma sem volt, amit én csinállok, mert akkor tulajdonképpen bemondónők voltak a televízióban.

Ezt hogyan kell elképzelni, nem voltak a szórakoztatásra szánt műsorok, csak például híradó?

Egyáltalán nem volt. Először a híradó volt, de a híradót, miután a szocialista rendszerben azt ellenőrizték a legjobban, mindig felvették egy kicsivel előbb, hogy ne élőben menjen, és csak egy késleltetett élővel adták. A műsoroknak csak egy csatorna volt, és nem volt minden nap televízióadás. Volt egy bemondófülke, ahova beültetek egy nagyon kedves, nagyon szép, nagyon búbajos hölgyet. Ezek legendás nevek, Kudlik Júlia, Berkes Zsuzsa, Kertész Zsuzsa, Baleczky Annamária és ők reggel köszöntötték a nézőket, elmondták, hogy a következő műsor mi lesz, ki rendezte, hány perc lesz, miről fog szólni, jó szórakozást kívántak, majd elmentek a büfébe, vagy kötögettek valahol.





Igazából egy ilyen mellékszerep.

Abszolút. A nő szerepe a masni volt a dobozon. A műsorokat a férfiak készítették. Valamikor a '80-as években már voltak riporternők, Szegvári Kati, Balogh Mária, Petrányi Judit, akik már kulturális műsorokat készítettek, de ez 10 százalék volt, a többit, az összes főműsoridőbeli műsort csak férfiak vezették. Nagyon sokáig csak műsorvezető vagy bemondónők voltak, mígnem a '80-as évek végén, a '90-es években elindult egy reggeli televíziózás, ott már nagyon érezhető volt a rendszerváltás, a nyugati televízióból valamit itt már áthoztak, és egy csatorna helyett a köztevéen lett először kettő, majd három. Elindultak a reggeli műsorok, délelőtti műsorok, és oda már kerestek olyan, egyébként bemondónőkből átültetett nőt, aki a reggeli műsort is vezette.

Innen indult a női műsorvezetés mint szakma?

Innen indult, akkor is csak páros műsorvezetésben, tehát egyedül nő nem vezetett műsort, hanem csak férfivel. Ez egy férfi szakma volt. Szerin-

tem inkább a társadalmi be rendezkedésünk volt ilyen, hogy a nő helye a családban van, a gyereknevelés, a kedvesség, a tűzhely mellett a törődés volt a feladatunk. A karrier szó ilyen értelemben nem volt a női léttel összehozható. Főleg nem vezetőként. Igazából az elmúlt 20 év, amikor erről már lehet beszélni.

Szerinted akarunk mi aktívan fejlődni, hogy ez egyenlő legyen, vagy ezt már-már mindenki elengedte?

Miután a nők nagyon alulreprezentáltak a médiában, tulajdonképpen vannak nők, de ritkán vezető beosztásban és kiemelkedő pozícióban. Sok nő, van ügyelő, szerkesztő, egy, kettő, három, de nagyon kevés a műsorvezető, és a vezetőségben pedig tíz az egyhez. Ő nem fogja tudni megváltoztatni ezt. Amíg ez az arány, addig túl nagy nyomást nem tudunk gyakorolni erre.

Akinek az újságírás a szenvedélye, annak mit kéne csinálnia?

Hát én azt mondanám, hogy ezt másodállásban szabad csak csinálni. Ma Magyarországon

csak az újságírásból megélni nagyon kevesen tudnak.

Azért viszont nagy kár szerintem.

Igen, én mindig azt mondom, hogy az a borzasztó szomorúságom, hogy én ezt egy hivatásnak választottam, élethosszig tartó hivatásnak, mert ahhoz, hogy nagyon jól csináld, nagyon sok munkát kell beletenni. És ha másodállásként csinálsz, akkor nem tudod olyan jól megtanulni, mint ahogy főállásban csinálsz, tehát magamnak is ellentmondok rögtön.

Szerinted van olyan típusú riporterre vagy médiaszemélyiségre szükség manapság, mint te vagy?

Hát szerintem van, mert nekem még mindig van munkám bőven. Én mindig azt gondolom, hogy miután az előbb is arról beszélünk, hogy azért minden ismétlődik. Ezért azt gondolom, hogy szükség van rá. Mert lehet, hogy tíz év múlva, vagy tizenöt év múlva a világ megint arrafelé változik, hogy az olyan típusú emberekre vagy nyitottságra, vagy kíváncsiságra, vagy alaposságra lesz szükség, és akkor viszont valakinek nagyon jó lesz a karrierje.

Tippek egy félévnyi motivációért

A tárgyfelvételt követő időszakban még kellő lelkesedéssel és motivációval állunk hozzá a következő félévhez, kíváncsian szemezgetünk a szabadon választható tárgyakkal, érdeklődve várjuk az előadásokat és hisszük, hogy egy sikerekben gazdag szemeszter áll előttünk. Majd telnek, múlnak a hónapok, a naptárunkban egymást érik a határidők, a küszöbön a vizsgaidőszak és a tökéletes time managementről szövögetett terveink a kukában pihennek. De akkor mégis mit lehet tenni, hogy a kezdeti elhatározásaink kitartsanak egy féléven át?

**PÁSZTÓI VERA, GTK STORY,
ELTE GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR, BUDAPEST**

Tedd szokássá!

Egy új szokás kialakítása nem egyszerű feladat, megtartani pedig még nehezebb. Sokan próbálták már meghatározni tudományos módszerekkel, mennyi idő alatt sikerül rutinná alakítani egy-egy új feladatot, de erre sajnos nem létezik konkrét szám.

Egy szokás kialakításához ugyanis nélkülözhetetlen:

- A motiváció, azaz akarat a változásra.
- Ismétlés, vagyis minél gyakrabban végzel el egy feladatot, annál hamarabb rögzül.
- A komplexitás meghatározása. Tudnod kell, hogy az elsajátítandó szokás mennyire összetett, ugyanis minél bonyolultabb a kitűzött cél, annál több időt igényel, hogy rutinszerűvé váljon.
- A megfelelő szemléletmód, vagyis hit a sikerben.

Ahhoz azonban, hogy elkezdhesd ezeket a szempontokat alkalmazni, tudnod kell, mit akarsz szokássá alakítani. Nem elég elhatározni, hogy többet fogsz jegyzetelni, vagy hamarabb kezdted el a felkészülést a ZH-kra. Pontosan tudnod kell, hogy mik az elvárásaid, mi a cél, amit kitűztél magad elé, és ezek teljesítéséhez mi mindent kell megtenned.

Az Eisenhower-féle módszer

Túl sok a teendőd, semmivel se végzel, és a todo listád csak egyre hosszabb lesz? Ismerős érzés, ugye? Ebben tud segíteni az Eisenhower-féle módszer, ha te is a halogatók, a kapkodók, vagy éppen a perfekcionista táborát erősíted. A mód-



szer lényege, hogy a feladataidat 4 csoportba osztod: van, ami fontos, ezek azok a dolgok, amik a céljaid eléréséhez kellene. Emellett vannak a sürgős feladatok, amik kötelezettséget jelentenek számodra, de nem adnak semmit hozzá az életedhez. A másik két csoportot ezek kapcsolata képzí, vagyis a fontos és sürgős teendők, amiket megadott időn belül kell elvégezned. Illetve vannak a nem fontos és nem is sürgős feladatok, amiknek semmi célja nincs, így ha úgy érzed muszáj, ess túl rajtuk, azonban a legcélszerűbb ezek figyelmen kívül hagyása. Az, hogy ezt hogyan alkalmazod, már rajtad múlik. Gondolj egy elvégzendő teendőre, és tedd fel magadnak a következő két kérdést: Ez meghatározó feladat a céljaim eléréséhez? Ha nem végzem el időben, abból ér engem valami kár?

Ezek alapján könnyen csoportosíthatod, és a naptáradban akár külön színekkel is jelölheted az elintéznivalókat.

Hogyan határozd meg, hogy mi a legfontosabb?

Ennél a pontnál fontos az önismeret és a megfigyelés képessége, ugyanis itt az a lényeg, hogy önámítás nélkül megtaláld azokat a tulajdonságaidat, amik miatt nem vagy elégedett, amiken változtatnál, vagy éppen azokat, amiket fejlesztenél.

Az első feladat, hogy határozz meg három konkrét célt, ami igazán fontos számodra. Ez lehet bármi, a sikeres ZH-któl kezdve a pénzkeresésen át, a barátokkal töltött minőségi időig. Ezután pedig vedd egy átlagos heted az egyetemen és figyeld meg, mivel töltöd az idődet. Mit tapasztaltál? A valóság megfelel az elképzeléseidnek és az értékrendednek? Ha úgy érzed, mindenre pont annyi időt fordít-



tasz, ami segít az elhatározásaid véghezvitelében, akkor nincs is más dolgod, vágj bele a megvalósításba! Ha nem, akkor először keresd meg, mik az időrablói, mik azok a kevésbé fontos dolgok, amivel sok idő megy el, és először ezeket cseréld fel a céljaidnak megfelelőbb tevékenységekre.

Elszakadás a szülőktől

Minden család életében egyszer bekövetkezik, hogy a szülőknél el kell fogadniuk, hogy gyermekük felnőtt és elhagyja a „családi fészket”. Ezt a folyamatot fogom közelebbről megvizsgálni.

**KOVÁCS CINTIA,
KREDENC, PÉCSI HAJNÓCZY JÓZSEF KOLLÉGIUM**

Kezdjük először a középiskolával. A diák szempontjából lehet, hogy nem annyira szívszaggató ez a helyzet, mint az anya vagy apa szemszögéből, viszont saját tapasztalatból mondhatom, igenis érezhető egy idő után – ha nem is az elején, a kezdeti örömnél amiatt, hogy végre nem vagyunk szülői felügyelet alatt –, hogy egyre jobban magunkra vagyunk utalva, egyre önállóbbnak kell lennünk. Az elején persze minden jó, élvezzük, hogy majdnem „felnőttnek” lehetünk. Aztán időről időre rájövünk, hogy nem is olyan buli és könnyű ez a felnőtté válás.

És amikor azt vesszük észre, hogy egyedül kell már különböző ügyeket rendezni, vagy épp orvoshoz menni, akkor, ott, abban a pillanatban jövünk rá, hogy mennyire is hiányzik az a gyermekkor, amikor anya és apa nélkül semmit se tudunk csinálni.

A szülő szempontjából lényegesen fájdalmasabb elengedni a gyermeküket a nagyvilágba. Náluk viszont nem is a kollégium, vagy a középiskola az első ilyen helyzet, hogy el kell szakadni tőlük, hiszen már az óvodába, vagy az iskolába engedés is ilyesfajta elengedésnek számít. Napközben már nem ők vigyáznak ránk, nem ők segítik bekötni a cipőfűzőnket, nem ők játszanak velünk. Ehelyett egy új és ismeretlen közösségbe kell engedniük minket, ami nem épp a legegyszerűbb dolog semelyik szempontból.

Az egyetemen már nem igazán érzékelhető nagy áttörés a fiatal szemszögéből, hisz már valóban

felnőtt. Ideje is lenne elszakadni a szülőktől, viszont ez sem ilyen egyszerű. Természetesen ebben a helyzetben is magunkra vagyunk utalva, nagyobb felelősség, több önállóság, ránk hárul az ügyeink intézése, de azért még most is jóleső, ha anya vasárnap megfőzi a kedvenc kajánkat, akármilyen feladat van, megpróbál segíteni és még így is a háttérben mellettünk maradni.

A szüleinknek még most se könnyű. De kárpótolja őket az az érzés, hogy akárhány évesek vagyunk, mindig is a kicsi gyerekkorunk maradunk. Tehát összegezve, akárhova megyünk távolabb a szülőktől, nekik fájdalmas lesz, csak talán idővel csökken, enyhül az érzés. De legbelül nekünk is elég fájdalmas tud lenni, főleg az első ilyen alkalom.



**DUE
TÁBOR**

HISZÜNK BENNED!

BALATONKENESE

HOTEL PORT

2025.

július

05-13.



**JELENTKEZZ MÉG MA
TÁBORUNKBA, HOGY
JELENTŐS KEDVEZMÉNNYEL
VEHESS RÉSZT A NYÁR
LEGJOBB 9 NAPJÁN!**

JELENTKEZZ

A WWW.MEDIATABOR.HU OLDALON!

Miért figyeljek oda arra, amit mondok?

Rohanó napokat élünk, ahol nemcsak az okos eszközeink túlzott használata okozza a problémát, hanem más tevékenységek is, ezáltal stílusunk és érzelmi világunk is kevesebb fókuszot kaphat. A cicás videók pörgetése ugyan pozitív gondolatokat ébreszthet bennünk egy hosszú nap után, de társas, emberi kapcsolataink nagy befolyásoló tényezői lelkivilágunk állapotának.



RENGEL TAMÁS, ADYÁK SZEMLE, KAPOSVÁRI SZAKKÉPZÉSI CENTRUM NAGYATÁDI ADY ENDRE TECHNIKUM ÉS GIMNÁZIUM

Ha a társas kapcsolatok ápolása nagyobb feltöltődést nyújt számodra, mint a közösségi médiában való folytonos jelenlét, akkor mindenképp érdemes tovább olvasni a cikket. Ha pedig a másik lehetőséget választottad, akkor is. Biztos te is éreztél már magad megbántva. Ez a jelenség, érzés nem csak egy adott dolog miatt történhetett így. Lássuk a részleteket!

1. Nem megfelelő stílus

Mondandónk kifejezésénél a leggyakrabban félremonó eset, amely konfliktust vagy megbántottságot eredményez, a nem megfelelő stílus. Mondhatunk valamit komolyan, viccesen, gúnyosan és sajnos bántóan is. Nem attól fogja a társad meghallani, megérteni a gondolataid, minél hangosabban mondod.

Ezeket a helyzeteket meg lehet előzni, ha a probléma megoldására fókuszálunk, és nem a magunk igazát hajtogatjuk, hanem engedünk teret a másik félnek is, ezáltal éreztetve vele, hogy neki is ugyanakkora szerepe van a társalgásban, mint nekünk.

2. A heves reagálások

Amelia Aldao pszichológusnak van egy trükkje, amely 60 másodperc alatt megoldhatja a feszült helyzeteket, legyen az bármilyen váratlan, és bármilyen sértő.

A lényege az, hogyha feszült helyzetet tapasztalunk, vagy részesei vagyunk egy rossz szituációnak, mindig hagyjunk magunknak egy teljes percet. Figyeljük meg testünk reakcióját a történetekre, például gyomorgörcs, heves szívdobogás, düh, remegés. Amíg ezekre a reakciókra koncentrálunk, jelentős mértékben csökkenthetjük a rossz, kellemetlen elszólás veszélyét, mert testünk válaszáinak megfigyelésére helyezzük a hangsúlyt.

3. Az empátia hiánya

Egy komolyabb beszélgetés során nagyon fontos az empátia, a másik személy érzelmeinek befogadása és megfelelő módon történő kezelése.

Ha most felmerült benned egy múltban történt esemény, ahol mondjuk nem éreztél ezt a társadtól, akkor először gondolj arra, hogy te vajon megadtad-e neki a kellő odafigyelést, törődést az érzéseivel kapcsolatban. Ha ezt egy konkrét esetben később tudod alkalmazni, az látható eredményeket fog produkálni, ami által a másik fél is inkább magáévá érzi a beszélgetést, így jobban felszabadulva, megnyílván, a probléma megoldására fog fókuszálni.

LÁSD ÁT A MÉDIÁT - LÁSS ÁT A MÉDIÁN!

5.

NAGY DIÁK

MÉDIATESZT

**TÖLTSD KI A MÉDIAISMERETI TESZTET A NAGYDIAKTESZTEK.HU
OLDALON VAGY TÖLTSD LE A NAGY DIÁK TESZTEK APPOT!**

A FŐDÍJ EGY TABLET!



WWW.DIAKMEDIATESZT.HU

Szatmári András

„SZERETNÉK MÉG TENNI A MAGYAR SPORTÉRT”

Már sok van mögötte, de lát még előre is. Egyéniben világbajnoknak, csapatban olimpiai ezüst- és bronzérmesnek, világ- és Európa-bajnoknak mondhatja magát. Bántja még, hogy nem nyerték meg a döntőt Párizsban, de most egy hosszabb szünet után újult erővel edz és készül újra. Szatmári András kardvívóval beszélgettünk.

SZÜCS MÁRTON TEOFIL

Novemberben választották be a MOB sportolói bizottságába. Miért fontos ez, és pontosan mit takar ez a feladatkör?

Alapvetően én nagyon szerettem volna bekerülni. Pályáztam egyébként már Tokió után is, mert szeretnék valami mással is foglalkozni a sportpályafutásomon túl. Úgy gondoltam, hogy itt más kapok motivációban, lehetőségben, mint élsportolóként, és mellette mégis van köze a sporthoz. Szerintem egy nagyon jó csapat alakult ki, Péterváry-Molnár Bendegúz lett az elnök, aki nagyon szeretne tenni a magyar sportért, és én is ezt szeretném. Visszaadni a sportnak azt, amit én kaptam tőle.

Nagyjából egy évvel ezelőtt szenvedett bokasérülést, amiből végül az olimpiára felépült. Amikor ez történt, volt reális esélye annak, hogy ezen elúszik a párizsi szereplés?

Sajnos igen, de ezt így utólag látom be. Akkor nem gondoltam semmi ilyesmire. Egy boka-

csont-letörésem volt egy szalagsérüléssel kombinálva, amire azt mondták, hogy durvább, mint ha csak eltört volna a bokám vagy mintha csak elszakadt volna a szalagom. Ma azért úgy látom, hogy felépülni egy ilyen sérülésből két és fél hónap alatt azért nagyon necces volt.

A teljesítményét ez befolyásolta?

Nem tudom. Én úgy gondolom, hogy nem; és nem azon múlt, hogy a bokám akkor milyen állapotban volt. De ha őszinte akarok lenni magamhoz, akkor nem is a bokám állapota, de innen nézve a versenyek hiánya talán igen, hiszen amíg felépültem, a többiek Világkupákon és EB-n vettek részt.



Eltelt már fél év Párizs óta. Most hogy értékeli az olimpiai szereplést?

Összességében pozitívan értékelem, végül is egy ezüstéremmel tértünk haza. Természetesen belül azért fáj egy kicsit, hogy nem arany lett belőle. A döntőbe jutva már természetes, hogy az ember aranyat akar nyerni. De értékelve mindent, az előzményeket – és azért sok minden történt az olimpia előtt –, nagy eredménynek tartom az ezüstérmünket. Az egyéni versenyt sajnálom, az olimpia után néztem vissza az asszómat és gondolkodtam többet rajta. Voltak bírói tévedések, de ilyen a sportágunk.

Azért is kérdezem, mert az olimpia után nyilatkozott úgy is, hogy sosem fogja tudni megemésztetni, hogy csak ezüst. De egy olimpiai döntőbe jutás, a világ második legjobb kardcsapatának lenni óriási dolog, nem?

Igen, nagy sikernek tartom ezt. De mi az aranyéremért mentünk. Világbajnoki címvédőként nem is mehettünk máshogyan. Nagyon szerettünk volna nyerni és ott voltunk a kapujában. Ettől függetlenül egy szépen csillogó ezüstöt hoztunk haza, ami baromi nagy eredmény. De nem tudom, hogy nekem lesz-e még ilyen lehetőségem a pályafutásom során. Emiatt lehet, hogy egy fájó pont marad az életemben. Lassan azért sportolóként kevesebb van előttem, mint mögöttem. Nyilván Los Angeles a következő cél és addig tervezek.

Szilágyi Áron nyilatkozta nemrég, hogy sokat gondolkodott rajta, de folytatja a pályafutását. Ön Párizs után hosszabb pihenőt tartott. Most azt mondja, hogy Los Angelig tervez. Merült fel más forgatókönyv az olimpia után?

Megmondom őszintén, hogy merült fel. Én sem vagyok már fiatal, annyira idős sem, de gondolkodtam én is, hogy hogy vagyok, mint leszek, nyilván egy csomó más dolog is érdekel. Mi, élsportolók főleg olimpiai ciklusokban tudunk gondolkodni, vagy esetleg szezonokban. Nyilván járunk Világkupákra minden évben és az aktuális világversenyre, de azért látni kell, hogy ez egy mókuserék és tud nagyon monoton lenni. Az, hogy nem folytatom, nem merült fel igazán, mert még látok magamban potenciált.

Hogy látta magát például gyerekként? A vívásban belül például csak a kard jött szóba vagy más fegyvernem is?

Édesapám vívott, kardozó volt, így ez adta magát. Viszont nem volt feltétlen egyértelmű minden abból a szempontból, hogy több sportágot is kipróbáltam, karatézni jártam, teniszeztem és úsztam is. Aztán levittek a Vasas vívótermébe, így kerültem oda a bátyámmal együtt.

Mikortól törekedett specifikusan az élsport irányába?

Kadét korosztálytól talán. Ott volt először, hogy



nemzetközi verseny volt és jó eredményt értem el. Utána lett ez tudatos.

Ez időben mikorra tehető?

Akkor már 6-7 éve vívtam. Én sosem voltam magántanuló gyerekként. Ugyanúgy órára jártam, mint bárki más, gimnáziumban és általános iskolában is. Persze volt edzés délelőtt és délután is.

Most mi a következő cél? Milyen versenyre készül?

Legközelebb március 6-9. között lesz egyéni és csapat megmérettetés is, nyáron pedig Európa-bajnokságot és világbajnokságot is rendeznek majd.



AZ ÖRDÖG NEM ALSZIK!

AMIT A BIZTOSÍTÁSOKRÓL TUDNI KELL

Mi az a biztosítás? Mikor érdemes megkötnünk? Mikor nem? Jeney Attila, a Magyar Biztosítók Szövetségének kommunikációs szakértője vezetett be minket a biztosítások világába.

TÓTFALUSI FANNI, VELEK DOMONKOS



Jeney Attila

hogy mikor törnek be a házunkba, mikor ér bennünket baleset, mikor válik pl. a házunk, gépkocsink elemi kár áldozatává, és egyáltalán nem mindegy, hogy amikor ez megtörténik, akkor be vannak-e biztosítva például az ingó-ingatlan vagyontárgyaink.

Milyen biztosítások szólnak magánszemélyeknek?

A szakma a legegyszerűbben úgy csoportosítja a biztosításokat, hogy vannak „nem életbiztosítások” és vannak „életbiztosítások.” A nem életbiztosítások csoportjába tartozik például a vagyontárgybiztosítás, a lakásbiztosítás, a casco biztosítás, a kötelező gépjármű-felelősségbiztosítás, a balesetbiztosítás, az egészségbiztosítás, a(z) (általános és szakmai) felelősségbiztosítások. Emellett léteznek kockázati és megtakarítási jellegű életbiztosítások (és hozzájuk kapcsolható kiegészítő biztosítások), amelyek halálesetre, balesetekre, tartós betegségekre, kórházi ellátásra, munkából való kiesésre térítenek szerződés szerinti összegeket és a megtakarítás esetében valamilyen anyagi cél eléréséhez szolgálnak vagy gyermekünk továbbtanulására gyűjtünk).

Mire valók az utazással kapcsolatos biztosítások?

A biztosítók azt tapasztalják az elmúlt évtizedekben, hogy egyre tudatosabbak az utazók. Rájöttek arra, hogy egy külföldi úton bármilyen probléma érhet minket, emi-

att fontos, hogy legyen utasbiztosításunk. Ennek két típusa létezik: az egyik az utazás megkezdésétől az utazás befejezéséig tart, magára az utazásra és a közben bekövetkező kockázatokra (pl. okmány elvesztése, ellopása esetén annak pótlása, baleset, repülőjárat késése, járat törlése, gépkocsi meghibásodása stb.). A másik pedig az az útlemondás/sztornó/biztosításnak nevezett termék, ami arra szól, hogy ha az utazás megkezdése előtt fellép bármilyen – jellemzően egészségügyi – probléma, ami miatt nem tudunk elutazni, akkor az így fellépő anyagi terhet – annak egy részét – a biztosító átvállalja a biztosítottól.

Mindig számolnunk kell azonban annak a lehetőségével, hogy az utazás során baleset ér minket vagy megbetegszünk és ellátásra szorulunk, ami biztosítás hiányában kiszolgáltatott helyzetet okoz számunkra, mivel külföldön nagyon drága tud lenni bármilyen ellátás. Ezért nagyon fontos, hogy megnézzük, hogy mire terjed ki a biztosítás, mekkora díjat fizetünk érte és milyen fedezetre. Ha alacsonyabb a befizetett díj, és alacsonyabb a fedezet, vagy szűkebb a szolgáltatási kör, amikor komolyabb kár ér bennünket, nem biztos, hogy fedezni fogja a kárunkat a biztosításunk.

Milyen biztosítási megoldások vannak arra az esetre, ha extrém sportolás közben sérülünk meg?

Megkülönböztetünk szabadidős sportokat – ilyen a túrázás, úszás,

Mire szolgálnak a biztosítások?

Ahogy a biztosítás szóban is benne van, arra szolgálnak, hogy egy előre nem látható, váratlan esemény bekövetkezéne az anyagi következményeit fedezzék. Tehát ha összedől a házam, vagy balesetet szenvedek, ha van rá biztosításom, akkor meg fogják téríteni a káromat és költségeimet.

Ön szerint mikor és mire javasolt biztosítást kötni?

A mikor és a mire kizárólag tőlünk függ. A legfontosabb biztosítandó értékeink az életünk, a vagyontárgyaink, a lakásunk, a gépjárművünk. Nagyon fontos, hogy minden, ami az életünket szolgálja, és hiányként élnénk meg, ha tönkremenne, elveszne, be legyen biztosítva. Soha nem tudhatjuk,



biciklizés, futás – és extrém sportokat. A sízés egy érdekes határterület... Az extrém sport azt jelenti, hogy valaki egészen különleges, nagy kockázatot vállal, mert nagyon szereti például az ejtőernyőzést. Tehát nagy sebességgel, vagy nagy magasságból történhet vele bármilyen baj, esetleg légimentésre lesz szüksége, tehát komoly veszélyhelyzetnek teszi ki magát. A társadalombiztosítási ellátás hazánkban csak a mentés költségét fedezi ezek kapcsán, külföldön pedig a mentési, betegszállítási, ellátási stb. költségek is kirívóan magasak lehetnek. Emiatt az ilyen sportokra különleges biztosítások vonatkoznak, nem elég egy balesetbiztosítás vagy egy téli síbiztosítás. Ma már különböző biztosítók többféle biztosítási konstrukciót kínálnak az extrém sportok szerelmeseinek. Fontos, hogy a tényleges igény (sporttevékenység) és a konkrét biztosító konkrét biztosítási feltételeit vegyük figyelembe, amikor

szerződést kötünk, hogy valóban a nekünk megfelelőt kössük meg.

Muszáj biztosítást kötni síelés esetén?

A törvény nem kötelez senkit, de a józan ész ezt diktálja – a síelés bármilyen csodálatos, mégis nagy kockázatot rejtő sport. A legtöbb biztosító széleskörű kínálattal rendelkezik e területen. Sokan elhagyják a kijelölt sípályát (a pályán kívüli síelésre sok biztosító nem vállal fedezetet!), de a kijelölt pályán is elég egy szerencsétlen ütközés, ezzel az életünk kerülhet veszélybe, kórházi ellátásra szoríthatunk, a felszerelésünk is megsérülhet. Ráadásul a sípályákról való mentés különleges eszközöket is igényel. Mindezekre köthető biztosítás. Egy baleset esetén magán egészségügyi intézménybe is kerülhetünk, amelyek magasabb költségekkel dolgoznak. Tisztázni kell a biztosítókkal, hogy az utazási és a biztosítási igény pontosan mire vonatkozik. Svájcban,

Franciaországban és Ausztriában például 2022 óta külön felelősségbiztosítást is kell kötni a síelőknek az elmúlt évek súlyos balesetei miatt. Minden síszezon előtt felhívjuk a figyelmet arra, hogy a kék színű Európai Egészségbiztosítási Kártya (EEK) csak utasbiztosítással kiegészítve képes teljeskörű védelmet nyújtani. Hiába fedezi az egészségügyi ellátás azon közvetlen költségeit, amelyek megtérítésére az adott tagállam állampolgára igényt tarthat; nem terjed ki viszont az adott tagállam állampolgárai által is fizetendő önrészre és az olyan kiadásokra, mint a betegszállítás költségei (pl. helikopteres mentés), az utastársak és hozzátartozók utazásához kapcsolódó kiadások, a poggyászkár, valamint nem nyújt 24 órás telefonos asszisztenciát sem. További szempont, hogy az EEK kártyát csak az a szolgáltató fogadja el, amely szerződésben áll az adott EU tagállam társadalombiztosítási szervével.

EZEKRE FIGYELJ, HA ONLINE VÁSÁROLSZ!

A fogyasztóvédelem mindenkit érint, hiszen mindennapi vásárlásaink során jogaink és érdekeink védelme kiemelten fontos. Mit tehetünk, ha hibás terméket kaptunk? Milyen jogaink vannak online vásárláskor? Hogyan érvényesíthetjük panaszainkat? Gyakorlati tanácsokat és hasznos tudnivalókat osztunk meg veletek, hogy tudatosabb fogyasztóként hatékonyan védhessétek meg fogyasztói érdekeiteket. Dr. Eitmann Norbert, a Nemzeti Kereskedelmi és Fogyasztóvédelmi Hatóság sajtófőnöke, kommunikációs főosztályvezetője segített nekünk feltérképezni a témakört.

KÖVECSES SÁRA

Mi számít online vásárlásnak?

Minden olyan vásárlás, amely távollévók között, kifejezetten online technikai eszköz segítségével történik. Fontos, hogy fogyasztóvédelmi szempontból ennek akkor van relevanciája, amikor vállalkozástól történik a rendelés. Ha másik magánszemélytől vásárolunk, akkor bár jogi kötőereje annak is van, de abban az esetben nem jön lét-

re fogyasztói jogviszony, a felek nem kerülnek fogyasztói kapcsolatba, így a fogyasztói jogok sem érvényesülnek. Online kereskedelemnek az minősül, amikor egy fogyasztó interneten keresztül megrendel egy terméket, egy szolgáltatást.

Milyen kockázatai lehetnek az online vásárlásnak?

Például az, hogy nem vesszük a kezünkbe a terméket vásárlás előtt, jó esetben egy képet látunk róla, ami akár másfajta termékről is készülhetett, de ez csak akkor derül ki, ha már a birtokunkban van a megrendelt tárgy. Olyan kockázatok is felmerülhetnek, amik eredendően megtéveszthetik a fogyasztókat – gondolok itt arra, hogy például nem is létezik az a vállalkozás, amivel kapcsolatba léptünk, hanem egy csaló webáruházról van szó, amely begyűjti a megrendelésért járó összeget, s ezt követően nem küldi el a terméket. A másik kockázat a bankkártya adataink, illetve személyes adataink felhasználása. Egy hagyományos üzletben nem kell átadnunk a bankkártyánkat anélkül, hogy ne kapnánk vissza, így annak adatait sem tudják eltárolni.

Hogyan lehet ezeket a kockázatokat csökkenteni?

Mindenekelőtt fogyasztói tudatossággal. Mindig alaposan nézzünk körbe, hasonlítsuk össze az árakat, a termékeket, hogy honnan választunk. Ha a honlap nem tartalmaz elérhetőséget, a cég címét, telefonszámot, illetve bizonyos jogi kötelezettségeket, akkor onnan nagyon gyorsan kattintsunk el, ne rendeljünk. A honlapnak fel kell tüntetni a szerződéskötési folyamatot, a jótállási-szavatossági szabályokat, az elállási jogot, illetve, ha probléma merül fel, akkor a kontaktot, ahova fordulhatunk. Mindig azt javasoljuk, hogy magyar vagy Európai Unió vállalkozástól rendeljünk, így ha bármi fogyasztói probléma felmerül, sokkal könnyebb azt érvényesíteni, mint egy távolkeleti vagy amerikai vállalkozás esetében. Gyánús az is, ha csak pozitívak az értékelések, miközben máshol mások arra hívatkoznak, hogy átverték őket – ilyenkor jobban tesszük, ha elfelejtjük ezt az oldalt.

Milyen fogyasztóvédelmi szabályok vonatkoznak az elektronikus kereskedelemre? Van különbség, ha Magyarországon?



Dr. Eitmann Norbert



ról, az EU-ból vagy egy harmadik országból rendelünk?

A jogérvényesítés esélye szempontjából van különbség. Az Európai Unióban az elállási jog biztosítása alapvető fogyasztói jog, mert vásárláskor nem tudjuk a valóságban megnézni, megfogni, ki/felpróbálni a terméket, így alapesetben 14 napig indoklás nélkül elállhatunk a szerződéstől, de sok webshop ennél nagyobb intervallumot is megenged. Amikor indokolás nélkül elállunk a szerződéstől, a vállalkozásnak vissza kell térítenie a teljes vételárat, a kiszállítás költséget is beleértve. Általában a fogyasztó kötelezettsége, hogy visszajuttassa a terméket a vállalkozáshoz, így a visszaküldés költségét főszabály szerint neki kell viselnie. Fontos továbbá, hogy nem korlátlan az elállási jog: ilyenkor értékcsökkenéssel is számolni

kell, a kipróbálást meghaladó értékcsökkenést például nem köteles megtéríteni a vállalkozás. Emellett bizonyos termékekre nem vonatkozik elállási jog, például a pizza, vagy más egyediek, személyre szabott termékek, mint egy fényképes ajándéktárgy, amiket a vállalkozás később már nem tud felhasználni, értékesíteni.

Van bármilyen különbség abban az esetben, ha nem terméket, hanem szolgáltatást vásárolunk meg?

Szolgáltatás esetén attól függ, milyen szerződésről van szó. Például utazási, légi személyszállítási szerződések esetén nincs jogszabály alapján elállási jog. Ha például interneten vásárolunk repülőjegyet, különböző kategóriák vannak. Az alapkategóriás jegyeknél általában nincs elállási lehető-

ség, míg az emelt díjas jegyek esetében ez benne lehet az árban, ha a cég ezt biztosítja. Az ilyen plusz lehetőségeket fel kell tüntetnie az eladónak. Itt is fontos szerepe van a fogyasztói tudatosságnak.

Ha probléma merül fel a vásárlás esetén, mit csinálhat a fogyasztó, hova fordulhat?

Elsőként a vállalkozásnak kell jelezni a problémát. Ha a vállalkozás nem válaszol 30 napon belül, akkor a fogyasztóvédelmi hatóságnál lehet eljárást kezdeményezni. Ha konkrét egyedi jogvitánk van, akkor békéltető testületekhez fordulhatunk, amelynek eljárásában a vállalkozásnak együttműködési kötelezettsége van. Ha ennek nem tesz eleget, a fogyasztóvédelmi hatóság bírságot szab ki vele szemben.

POSTCROSSING

Képeslapok, amik összekötik a világot

2005-ben egy különleges internetes projekt indult világhódító útjára Portugáliából. A Postcrossing.com címen elérhető weboldal segítségével lehetőségünk nyílik képeslapok cseréjére, valamint bepillantást nyerhetünk a világ különböző pontjain élő emberek mindennapjaiba.

TÖRÖK BARNABÁS

Mi az a Postcrossing?

A Postcrossing egy olyan ellenőrzött keretek közt működő weboldal, ahol a regisztrálást követően hagyományos, postai képeslapokat küldhetünk más Postcrossing-tagok (vagyis Postcrosserek) számára.

Az oldal alapvetően nem állandó levelezőtársak keresésére való, sokkal inkább arra, hogy egy-két kedves gondolatot megosszunk valaki mással, akivel valószínű, hogy soha nem fogunk találkozni – valamint arra, hogy különleges képeslapjaink legyenek a világ minden tájáról.

Hogyan működik a képeslapküldés folyamata?

Miután felregisztráltunk a weboldalra, lehetőségünk van „húzni egy címet” – ezt a folyamatot úgy kell elképzelni, mintha lenne egy óriási kalap, a kalapban pedig több mint 800 000 ember neve, címe és rövid bemutatkozása. Az algoritmus véletlenszerűen kiválaszt nekünk egyvalakit: és már írhatjuk is a rövid üzenetet a lap hátuljára.

A „cím kikérésekor” viszont nem csak a címzett adatait kapjuk meg, hanem egy egyedi azonosítószeret is. Ezt „Postcard-ID-nak” hívják, és rá kell írni a képeslap hátuljára. A címzett e szám alapján fogja tudni rögzíteni a képeslapot a weboldalon, mikor megkapta.

Miután megírtuk a lapot a címzettünknek, a lapot pedig feladtuk a postán, a várakozás szakasza következik. Első hallásra meglepő lehet, de előfordul, hogy több mint 3-4 hétig is utazik egy lap, akár Európán belül is.

Mikor a címzett megkapta a képeslapunkat, és felregisztrálta az oldalra a Postcard-ID segítségével, akkor kapunk egy e-mailt. Innen tudjuk, hogy épségben célba ért a lap. Az e-mailben a címzett általában röviden meg is köszöni a szép lapot, a gondosan kiválasztott bélyegeket – vagy éppen a lapra írt pár soros üdvözlést, üzenetet.

Hogyan kaphatok én is képeslapot?

Amikor célba ér egy lapunk, a címzett a Postcard-ID segítségével beregisztrálja azt a weboldalon. A profilunkban ekkor plusz eggyel növekszik az elküldött lapok száma, a nevünk pedig bekerül a nagy kalapba.



HTTPS://ALHIREK.KAMUOLDALAK.INFO

Akár csak egy nap leforgása alatt is rengeteg weboldalra látogatunk el, de nem tudhatjuk, melyekben bízhatunk meg. Az álhírek egyes felmérések szerint hatszor gyorsabban terjednek, mint a valóság, ezért feltehetjük a kérdést, vajon melyek azok az oldalak és cikkek, amelyek igazán biztonságosak, hitelesek? Hogyan ismerhetjük fel a kamu weboldalakat és az álhíreket?

MILLEI ANIKÓ

Elsőre talán az lehet a legszembe-tűnőbb, ha a weboldalon a böngésző címsorban „https://” helyett csak „http://” szerepel. A plusz „s” betű, valamint a zárt lakat ikon jelzi, hogy biztonságos, szerverek által ellenőrzött oldalt olvasunk. Ez a formátum ma már szinte elvárás azon weboldalak esetében, amelyek felhasználók adatait használják. Azonban az adathalászok nagyon könnyen szerezhetnek olyan igazoló okiratot, amivel az oldal címébe kerülhet a „https”, így nagyon fontos, hogy más intő jelekre is odafigyeljünk. Ha már említésre került a címsor eleje, ne feledkezzünk meg a végéről sem: a hamis oldalak böngésző címének általában nem „.hu” végződést használnak, hanem olyanokkal találkozhatunk, mint például „.me”, „.info” vagy esetlegesen „.net”, bár ez önmagában nem kizáró tényező.

A hiteles weboldalakon minden esetben fel van tüntetve több kapcsolatfelvételi lehetőség, telefonszám, e-mail cím, a kiadó helye, valamint az oldal munkatársai. Ha az impresszumban ezeket nem találjuk, maximum csak egy e-mail címet, vagy nevet, akkor szinte biztosak lehetünk a weboldal hiteltelenségében.

Gyakran találkozhatunk olyan kattintásvadász, másneven clickbait címekkel, melyeknek egyetlen célja, hogy a hirdetések által bevételhez jussanak. Ezek a címek mindig az érzelmeinkre hatnak: „hogyan lehet a lehető leggyor-



sabban, kevés befektetett energiával milliómossá válni?” Az ilyen cikkek alján általában arra buzdítanak, hogy megosszuk a cikket a közösségi oldalainkon, mindezt azért, hogy további bevételhez jussanak.

Fontos odafigyelni a visszakövethető forrásokra. A hamis weboldalakra semmiképp sem jellemző a konkrét forrásmegjelölés, és soha nem használnak weben visszakövethető forrásokat. Ha mégis vannak benne elhelyezett linkek, azok általában egyetlen oldalra mutatnak, nem egy strukturált weboldalra. Ha nem tudunk megbizonyosodni a forrás hitelességéről, érdemes a témában tovább keresgélni.

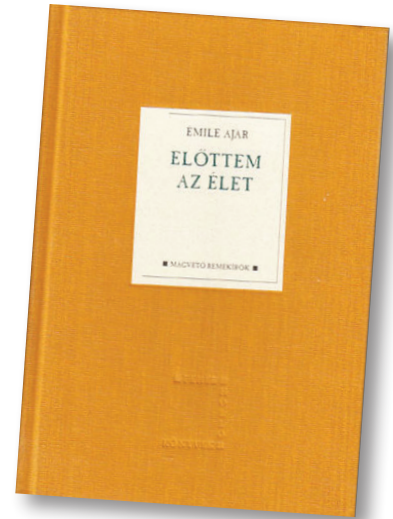
Az internet létrejöttével már bárki tartalomgyártóvá válhat. Azonban itt is többen visszaélnek ezzel a lehetőséggel, ezért fontos, hogy kellő odafigyeléssel tájékozódjunk és nyitott szemmel járjunk a világban.

Töltsd ki a Nagy Diák TudatosNet Tesztet a nagydiaktesztek.hu oldalon vagy az ingyenes Nagy Diák Tesztek applikációban! Tudj meg minél többet a biztonságos netezésről és szállj versenybe az értékes fődíjakért!

EGY VILÁG, AHOL A LOGIKA KIFORDUL ÖNMAGÁBÓL

ÉMILE AJAR: ELŐTTEM AZ ÉLET

Émile Ajar (Romain Gary) *Előttem az élet* című regénye egy igazán megindító, sajátos humorral átszőtt történet a társadalom peremére szorult emberekről. Belépve ebbe a groteszk világba, szembesülünk a felfoghatatlanul nehéz sorsokkal, mégis nevetésen kapjuk magunkat, majd elbizonytalanodunk, mivel nem is tudjuk pontosan, mit kellene éreznünk.



SZALAI MAJA

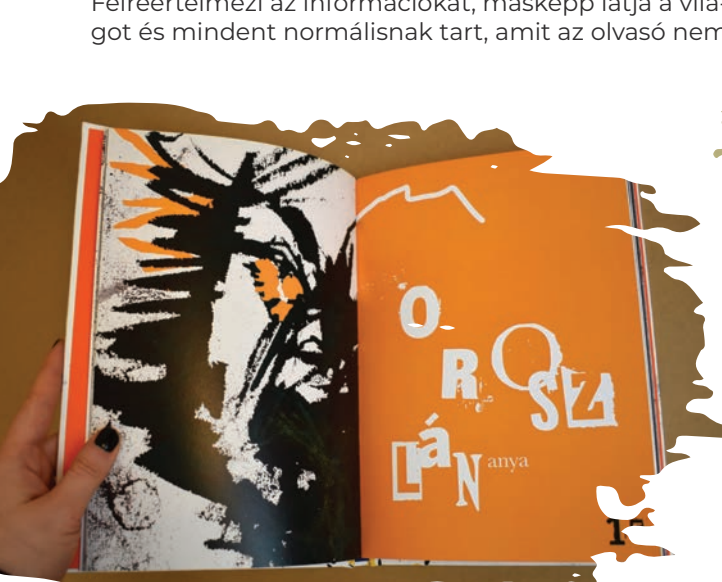
A narrátor, Momo, egy árva arab kisfiú, aki Rosa mával, egy idős zsidó nővel él együtt egy párizsi bevándorlónegyedben. Momo szemén keresztül ismerjük meg a kiteszítottak mindennapjait. A naiv kisgyermek szemszöge nem újdonság, de Momo vágyán, erős és közvetlen stílusa szinte időt sem hagy az olvasónak, hogy sajnálja a karaktereket. Momo többet látott és tapasztalt a világból, mint a legtöbb olvasó. A történet paradoxona pedig, hogy mégis oly keveset tud róla. Tévképzetei földrajzi és kulturális tényekről komikusak lehetnek, az általa kimondott életigazságok viszont letaglózóak.

Nem tudja, mikor született, hogy honnan származik, nem ismeri se apját, se anyját. Ezért saját identitását is ugyanúgy az utcáról „lopja”, mint minden mászt a túléléshez. Momo világában minden relatív: a lényeg, hogy az elveszettek sem reménytelenek. Attól, hogy nincs családod az utadon, magad köré gyűjtheted azt. Még mindig jobb, ha az ember árva, mert olyan apát választhat magának, amelyet akar, nincs kötelező – állítja Momo.

Félreértelmezi az információkat, másképp látja a világot és mindent normálisnak tart, amit az olvasó nem

tenne. Egy vak idős embert próbál meggyőzni, hogy vegye feleségül Rosa mamát. A férfi muszlim létére nem vehet feleségül egy zsidó nőt, amire Momo azzal nyugtatja meg, hogy ő már nem zsidó, hanem „mindenhol fáj neki”. A legtöbb ehhez hasonló fordított logikája mélyen gyökerezik. Azt állítja, hogy bár a vallás és a kultúra értéket képviselnek, léteznek olyan határok, amelyeket csak akkor vagyunk képesek átlépni és segíteni egymáson, ha ezeket a „címkéket” levetkőzzük magunkról. Ez a kifordított világ az egész történet sajátja: egyszerre nevetet meg és szorítja össze a szívet.

Az *Előttem az élet* egy különleges történet túlélésről és életigenlésről, amelyben a legkeményebb élethelyzetek is viccesnek tűnhetnek – éppen azért, mert egy olyan gyerek meséli el őket, akinek mindez természetes. Egy könyv, amely egyszerre szórakoztató és megrázó, és amelyben a komikum és a tragikum elválaszthatatlan egymástól.



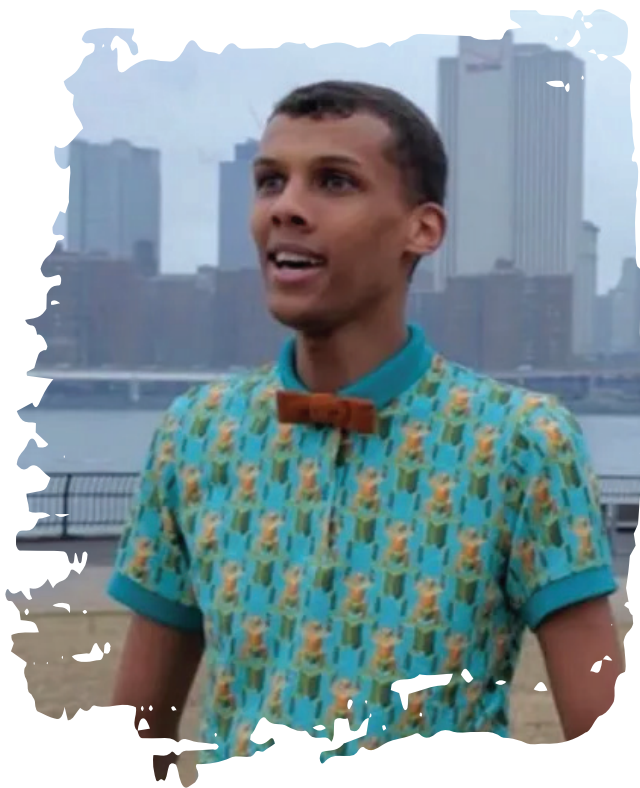
MIKOR LÁTTÁL UTOLJÁRA VIDEOKLIPET?

A kereskedelmi televíziózás, majd a zenei csatornák elterjedésével létrejött a film- és zeneipar egy mára sokszor elhanyagolt, többféle művészetet kombináló műfaja: a videoklip. Hazánkban leginkább a rendszerváltás után beszélhetünk videoklipekről, amikor itthon is futótűzként terjedtek el a videodiszkók, előtörték a zenei csatornák, majd a YouTube – nézzük, mit lehet kihozni a videó és a zene barátságából!

ÁDÁM TÜNDE

Michael Jackson: Thriller

Nehéz feladat úgy beszélni videoklipekről, hogy elmennénk Michael Jackson munkássága mellett: a „popkirály” nevet különleges énekhangja alapozta meg, de a gölt az őt körülvevő imázs rúgta a kapuba. Nem tudnék az összes MJ-klipből egyet legjobbként kiemelni, ugyanakkor van egy, amellyel kisiskolás koromban találkoztam először, és azóta az emlékezetembe vésődött – ez természetesen a *Thriller*, ami a nyolcvanas évek óta töretlenül sokak első benyomása a horrorfilmek világáról. Két verziót is fellelhetünk az interneten: az eredeti, 13 perces kisfilmet, amit maga Jackson és John Landis komponáltak meg, illetve létezik egy rövidített, háromperces változat is, hiszen nem vetíthették le a rövidfilmet minden alkalommal, amikor az egyébként is ki-robbanó népszerűségnek örvendő *Thrillert* adták az MTV-n.



Stromae: Papaoutai

Evezünk európai vizekre: amikor külföldi zenéről van szó, legtöbbször az amerikai vagy brit slágerek jutnak eszünkbe. Azt gondolom, hogy aki élt és mozgott 2013-ban, hallotta Stromae *Papaoutai* című számát. Mivel annak idején a Spotify még csak egy éve terjeszkedett Magyarországra, a legtöbbször a YouTube klippel is találkoztak, ezzel némi betekintést nyerve a francia szöveg mögé: a dalban a gyermekük életéből kimaradó apák kérdései vannak feszegetve – erre utal a cím is: Apa, hol vagy? – Papa où t'es? – és a klipben is ez a téma jelenik meg. Hozza ugyanazt a kontrasztot, amit maga a zene: vidám dal egy kemény témáról, élénk, színes klip egy sötét világról. A gyermekek szülei mini változatai – ám a főszereplő kisfiú apja egy manöken a képzeletében. Maga Stromae játssza ezt a manökent, meglehetősen hitelességgel – legalább ezért a performanszért megéri lecsekkolni a *Papaoutai*-t.



Wellhello: apureddmeg

Maradjunk Európában, és maradjunk egy olyan dalnál, amit egy bizonyos időben minden élő és mozgó magyar ember hallott: ritkán látni itthon animált klipeket, ezért különösen meglepő, hogy az apureddmeg – bár nem bír különösebben mély jelentéssel – klip formájában milyen érdekes élményt nyújt. A 8 bites, korai konzolos videójátékok látványvilágába repülünk vissza – a sok pénzzel felvágást feldolgozó klip között üde színfolt a témára jellemző autók, karórák és fukszik villogtatását néhány pixelben látni.



Fall Out Boy – Save Rock and Roll

Rengeteg zenei klip készült a popzene forradalma óta, és ilyen nagy tartalomtengerben nehéz

formabontót mutatni. Hoztam valamit, ami kiváló példája annak, hogy nem csak vezető kislemez mellé érdemes klipet forgatni: a Fall Out Boy 2013-as, *Save Rock and Roll* című albuma nem csak a zenekar visszatéréseért ünneplhető, hanem azért is, mert a lemez minden egyes dalához tartozik klip is – az albumon elhangzó sorrendben, egymás után megnézve a tizenegy klipet pedig egy „félesztés” thriller tárul szemeink elé. Mindennek a zsenialitása abban rejlik, hogy a klipek dalonként és musicalként megnézve is értékelhetőek. Külön érdekes az is, hogy Courtney Love és Elton John is megjelennek a videókban – nemcsak hangjaikkal a dalokon. Szívvel ajánlom minden erősebb gyomrúnak, aki szívesen hallgat pop-punkot.



letiltott_fatsinay

Ritkán látni 2025-ben 3:2-es képarányú klipet – a régi digitális kamerának ható felvételek pedig ebben az arányban ütnek igazán. Emiatt a retro feeling miatt is ironikus, hogy ez a „valami új” a listán. A látszólag jelentéktelen cím többet takar, mint amennyi elsőre látszik: „A fatsinay egy búcsúzás az 'alteregómtól', Fatsinay Dezsőtől, akit még egyetemistaként találtam ki egy történet főhőseként. Később, amikor az átmulatott éjszakák alatt valami hülyeséget csináltam, mindig viccelődtem: hát az nem én voltam, hanem a Fatsinay. Meguntam a kifogásait és a magyarázkodásait” – mondja Mihályi Dávid dalszerző.

A ROVATOT A MAGYAR MŰVÉSZETI AKADÉMIA TÁMOGATJA

„ELDOBOTT EMLÉKEKBŐL MŰVÉSZET”



Bács Emese

Bács Emese kortárs magyar képzőművész, aki a társadalom periferiáján élő emberek életét és a mindennapi szenvedést ábrázolja műveiben. Számos hazai és nemzetközi kiállításon mutatta be alkotásait. Munkáiban gyakran alkalmaz eldobott tárgyakat, ezzel is kifejezve a társadalmi érzékenységet és a környezetünkben rejlő valóságokat. A művész a Magyar Művészeti Akadémia ösztöndíjának keretében is fontos tapasztalatokat szerzett, melyek segítettek még inkább elmélyíteni és gazdagítani művészi látásmódját.



KÖVECSES SÁRA

Az MMA Művészeti Ösztöndíj Programja lehetőséget adott neked a hosszabb távú alkotói munkára. Hogyan befolyásolja, támogatja az alkotói folyamataid?

Nyilván az anyagi biztonsághoz, ami egy művész életében sokszor kérdéses tud lenni, az MMA stabilitást adott, ezen kívül viszont kinyílt előttem az ország, sok megkeresést kaptam és több kiállításom is lehetett, ezen felül pedig szociálisan is fejlődtem. Egy igen visszahúzódó ember vagyok, de beszélni kell a projektekről és azok haladásáról is egy-egy csoportfoglalkozáson. Itt sok embert ismerhettem meg és sokat is tanultam. Az MMA segített abban is, hogy felvegyenek a doktori egyetemre, amiben nehezen hittem.

Az ember és a környezet kapcsolata visszatérő motívum az alkotásaidban. Mi az a vizuális vagy érzelmi impulzus, ami különösen mély hatást gyakorolt rád?

Azt hiszem, különösebben nem volt ilyen konkrétum, mindig is érdek-

tek az emberek és az ő kapcsolataik. Sokszor mondták, hogy megfigyelő szerepben vagyok, viszont inkább azt mondanám, hogy nyitott szemmel járok.

Gyakran foglalkozol eldobott tárgyakkal, ami másnak akár szemetet is jelenthet, te viszont mégis dolgozol ezekkel. Mit jelentenek ezek számodra?

Gyakran olyan dolgokból alkotok, amik fontos emlékeket őriznek számomra, amiket kaptam, de nem feltétlen tudtam felhasználni, így művészetbe építettem azt. Ilyen például a fiam régi kedvenc kabátja, vagy az édesanyámtól kapott ruhák, amik mondjuk nem felelnek meg a stílusomnak. De például, amikor idősotthonban tartok foglalkozást, sok kis apróságot kapok, amiket szintén beleépítek az alkotásokba.

Ha tanácsot kéne adnod egy fiatal művésznek, aki indulni szeretne az ösztöndíj programban, akkor mi lenne az?

Mivel ez egy hatalmas lehetőség, így

mindenképp fontos a sok türelem, és hogy ne féljen megmagyarázni azt, amit alkotni szeretne, hiszen ami szerintünk evidens, nem biztos, hogy mindenkinek az.

PROGRAMAJÁNLÓ

Az Essentia Artis, a Magyar Művészeti Akadémia (MMA) 2023-ban végzett művészeti ösztöndíjasainak kiállítása és programsorozata a Pesti Vigadóban (az MMA székházában) március 1. és május 7. között látogatható.

Mintegy 160 kortárs művész közreműködésével megvalósuló összművészeti seregszemle számtalan ingyenes programmal várja az érdeklődőket. Az esemény keretében az építészet, a film- és fotóművészet, az irodalom, az ipar- és tervezőművészet, a képzőművészet, a népművészet, a színház, a zene és a művészetelmélet területén tevékenykedő alkotók mutatkoznak be.

Részletek:

<https://essentiaartis.com/>

NAGY DIÁK PÉNZÜGYES

TESZT 5.

TÖLTSD KI A NAGY DIÁK
PÉNZÜGYES TESZTET MÁJUS 4-IG
ÉS NYERD MEG A TENGERPARTI NYARALÁS,
AZ ELEKTROMOS ROLLER VAGY
A LAPTOP EGYIKÉT!

MUTASD MEG A TESZTET SZÜLEIDNEK,
NAGYSZÜLEIDNEK IS!
A FELNÖTT JÁTEKOSOK KÖZÖTT
EGY BELFÖLDI WELLNESS HÉTVEGÉT
SOROLUNK KI!

exim
KÖZPONTI BANK HÍDEGUTCA

MFB

MAGYAR
FEJLESZTESI
BANK

MNB
EDU
LAB

NEMZETGAZDASÁGI
MINISZTERIUM

PÉNZIRÁNYTŰ

MABISZ
Magyar Bányászati Szövetség

ÁIKIK
ÁLLAMTULAJDONOS KÖZPONTI ÉRTÉKPAPÍR
KÖZVETÍTŐ ZRT.

mediahálózat
due
a diákújsgárról egyesület

Magyar
Államkincstár

WWW.NAGYPENZUGYESTESTEZT.HU





2. Nagy Diák TudatosNet Teszt

Töltsd ki a Nagy Diák TudatosNet Tesztet
2025. április 27-ig és nyerd meg
a Samsung Galaxy A55 5G,
a Samsung Galaxy A25 5G okostelefonok,
a Samsung Galaxy TabA9+,
vagy a 7 db Music Hero IBIZA hangszóró egyikét!

www.tudatosnetteszt.hu



ProSuli

Yettel.