

2025. MÁJUS

A fiatal tehetségek lapja

due tanuló

XXVII. évfolyam 4. szám

Válogatás a legjobb diáklapokból

nka

Nemzeti Kulturális Alap

**A NAGY TESTVÉR
FIGYEL**

**OKOSAN
FESZTIVÁLOZZ!**

**DIÁKHITELLEL
KÖNNYEBB A
TOVÁBBTANULÁS**

**LÉGY AKTÍV A
SZABADIDŐBEN IS!**



MOLNÁR ATTILA

A FOCIT CSERÉLTE A SÍKFUTÁSRA

WORLD ATHLETIC
1000R CHAMPIONSHIP

NAGY DIÁK JÓKAI TESZT



Töltsd ki a Nagy Diák Jókai Tesztet
2025. május 11-ig és nyerd meg a görög utazást,
az e-book olvasót Jókai-könyvekkel +50 ezer
forint értékű Libri utalványt e-könyvekre, vagy
egy wellness hétvégét Jókai szülővárosába,
Komáromba.



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

A legmagyarabb író



Nemzeti
Művelődési
Intézet

média-hálózat
due



„NEKTEK EZ MÁR NEM MOND SEMMIT”

VELEK DOMONKOS, FŐSZERKESZTŐ

Nem is tudom már, hogy lehet-e akkora korosztályos különbség köztem – 21 éves vagyok – és az olvasóink, azaz éppen közted, hogy ne üljön az a felvezetés, hogy különböző generációba tartoznak-e a szüleink. Mert most ez a kulcs. Annyiszor tapasztalom azt, hogy legyintenek rám egy beszélgetés közben az idősebbek. Nem bántásból vagy lesajnálásból, hanem belátásból, „nektek ez már nem mond semmit”. Ilyenkor felismerik, hogy tátong köztünk egy szakadék, hogy olyanról beszélnek, ami számomra semmit sem jelenthet. A nagyszüleim anno tényleg előhozakodtak olyasféllel, hogy ifipark, kisdobos meg bűgőcsiga, ami persze nem volt teljesen ismeretlen előttem gyerekként sem, de semmilyen kontextusba nem tudtam elhelyezni.

Mostanában viszont azt tapasztalom szüleim kortársaitól – és ez adta az ötletet kis szözszenetemhez is –, hogy az ilyen legyintések egyre gyakrabban szólnak a CD-ről. Az iWiW-ről. A sárgafedeles feladatgyűjtéményről. A Moszkva térről. De hát ezeket én ismerem, ez én vagyok. Emlékeim vannak róla, még ha halványak is. Ennek kapcsán jutott eszembe, hogy vajon mik lesznek azok a dolgok, amiket majd én fogok a gyerekeimnek, mint letűnt korok szimbólumait feltárni? Vagy akár csak nektek, ahogy egyre távolabb kerülök én is a diákok, hallgatók korától, hisz gondolom az iWiW, amit azért direkt szélsőséges példaként,

poénból hoztam, egyáltalán nem slágertéma.

A gyakorikérdések.hu? A mullet haj? A Fifa? De a Minecraft már nem? Talán így a film után mondhatni, hogy nem, hisz az a kérdés, hogy mi állja ki az idő próbáját, mi tartja meg az érvényét, és mi az, amit lecserélünk, mert meghaladjuk, mert már nem felel meg az újabb

korok elvárásainak. Mi hordoz értéket. A DUE Tallózóval hónapról hónapra azon dolgozunk, hogy közel 30 év után is mindig aktuálisan tudjunk valamit mondani azoknak, akik olvassák és akik írják. De ha egyszer mégis meghaladnának minket a korok, akkor a gombfoci mellől ezt a magazint se hagyjátok ki.



Fotó: Kriza Márton

IMPRESSZUM • DUE Tallózó – Válogatás az ország diáklapjaiból

A DUE Médiahálózat és a DUE Médiaügynökség havilapja • 2025. május, XXVII. évfolyam 4. szám • Lapmenedzser: Zala Orsolya • Főszerkesztő: Velek Domonkos • Rovatvezetők: Kultúra - Millei Anikó, Más.világ - Oláh Szabolcs, Talpra magyar - Panulin Boglárka, Zoom - Vörös Rebeka F. • Májusi szerzőink: Bózsik Tamás Pál, Kövecses Sára, Millei Anikó, Panulin Hajnalka, 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 Médiahálózatban a diáklapot beküldő szerkesztőségek automatikusan hozzájárulnak az utánköléshez, a cikkek rövidítéséhez, stílizálásához. • Az iskolaiújságokból átvett publikációk tartalmáért a DUE Tallózó nem vállal felelősséget.

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

SULI MELLETT DOLGOZZAK IS?

Sokan szembesülnek azzal, hogy idősödve egyre több olyan dologra szeretnének költeni, amit a szüleiktől kapott zsebpénz közel sem fedez. Azonban a diákmunka világa sem olyan egyszerű, hogy annyit mondjunk: menj el dolgozni! Megéri-e tizenévesen az iskolai teendők mellett munkát keresni, és ha igen, milyen lehetőségeink vannak?

SZALAI MAJA

A diákmunka mellett szóló legerősebb érv természetesen a pénzkeresési lehetőség. Ez által megteremthetjük azoknak az élményeknek az anyagi hátterét, amelyekről a fiataloságnak szólnia kellene. Lehet ez egy koncert, nyaralás a barátokkal a Balatonnál vagy egy nagyobb befektetés, például új telefon vagy laptop. A legjobb a fiatalon keresett pénzben, hogy arra költhetjük, amire valóban szeretnénk. Sokan már korán elköltöznek otthonról, és szembe kell nézniük a rezsit, az albérlet és az étkezés költségeivel. Ez azonban nem zárja ki, hogy tudatos gazdálkodással ugyanúgy megéljük azokat az élményeket, amelyekre sok év múlva is boldogan emlékezhetünk. Ha pedig még nem függetlenedünk, nagyobb szabadságunk van abban, hogyan használjuk fel vagy tesszük félre a keresetünket.

Természetesen mindennek két oldala van. Diákként akkor érdemes munkát vállalni, ha az belefér az ember idejébe. Összegegyeztetni a tanulmányokat például egy hétvégi munkával nem könnyű, de nem is lehetetlen. Viszont, ha valaki az iskolai követelmények mellett sportol, zenél vagy különböző foglalkozásokra jár, akkor nem szabad egy olyan plusz elfoglaltságot vállalni, ami miatt nem ma-

rad idő a pihenésre, mert az nagyon könnyen megemeli a stresszszintet és a szorongást. Az időhiány érzete pedig elszigeteltséget és kiégést okoz. Ismernünk kell a korlátainkat, hogy képesek legyünk prioritizálni, és annyi feladatot vállaljunk, amennyit időnk enged.

Érdemes felismerni, hogy a pénzkeresés és az önállóság mellett a diákmunka olyan értékes tapasztalattal jár, amit nem csak az önéletrajzunkba írhatunk bele, de valóban hasznosítani tudunk a későbbi karrierünk során. Régi paradoxon a munkaerőpiacon az a jelenleg, hogy sok frissdiplomás nehezen talál munkát, hiszen minden munkaadó azt a többéves munkatapasztalatot keresi, amit a fiatalok épp megszerzeni kívánnak. Bár bizonyos területeken – mint a jog, orvoslás vagy közbiztonság – ez csak diploma után szerezhető meg, sok más munkaadó a végzettség mellett gyakorlati készségeket vár el. Ezeket – például időbeosztás, kommunikáció, problémamegoldás – diákmunka közben is elsajátíthatjuk. Ráadásul hasznos kapcsolati hálót építhetünk ki, amelyre a későbbiekben támaszkodhatunk.

Nem mindegy viszont, hogy milyen diákmunkára jelentke-

zünk. A diákmunkának megvan az a kockázata, hogy a munkáltatók kihasználják a jelentkezőket; alacsony fizetés, nem megfelelő körülmények vagy rugalmatlan időbeosztás. Nem szabad elsiklani a munka részletei felett. Mielőtt aláírjuk a szerződést, bizonyosodjunk meg róla, hogy a számunkra leginkább megfelelő munkára vállalkoztunk. Ebben sokat segíthetnek a különböző iskola- és diákszövetkezetek, amelyek célja, hogy a diákok és a munkaadók között egyszerűbben létrejöhessen a kapcsolat. A másik előny, hogy az iskolaszövetkezettel kötünk szerződést, így ha egy munkahelyet ott szeretnénk hagyni, akkor annak semmilyen akadálya és következménye nincs.

Középiskolásoknak alapvetően hétvégén van lehetőségük dolgozni, így érdemes inkább hostess munkákat elvállalni, vendéglátóiparban elhelyezkedni vagy bármely más részmunkaidős opciót keresni. Nyáron pedig különböző szezonális lehetőségek után érdemes kutatni, például táboroztatás, mivel azok ottalvós jellege miatt a szállást és az étkezést általában állja a munkáltató. Az egyetemisták időbeosztása általában rugalmasabb, ám nyilván ez sok tényezőtől függ. Gyakornoki lehetőségek, ügyfélszolgá-



lat, adminisztráció, recepció és egyéb asszisztensi feladatköröket ellátó munkák egyaránt szóba jöhetnek. Ma már gyakoriak az otthonról, online elvégezhető tevékenységek is; tartalomgyártás, közösségi média kezelés és nem utolsósorban korrepetálás vagy

nyelvórák adása. Az egyetemválasztáskor pedig érdemes lehet figyelembe venni, hogy mely intézményeknek van valamilyen típusú karrierirodája, ami nem csak a szakmai gyakorlatban segít, de rendszeres munkalehetőségekkel szolgál a hallgatóknak.

Összességében a legfontosabb, hogy felmérjük, mennyit tudunk vállalni, mennyire érezzük szükségét az önálló keresetnek és ne féljünk beletenni az energiát, hogy megkeressük a számunkra legmegfelelőbb lehetőséget.

Motiváció a szabadidő aktív eltöltésére

A szabadidő a társadalmilag kötött időn (például munkavégzés, ingázás, iskola) és a testi szükségletek (táplálkozás, alvás) kielégítésén túl fennmaradó szabad felhasználású időnk. A szabadidőnek azon részét, melyet a testi-lelki feltöltődésünket eredményezi, rekreációnak nevezük. Beletartozik a szabadidőbe a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében teszünk.

**TÓTH ANDREA, DEX MŰHELY,
EGYETEMI ÉLET, DEBRECENI EGYETEM**

A szabadidő eltöltését két részre bonthatjuk: passzív és aktív. A szabadidő eltöltése passzív, ha a választott tevékenységnek a kikapcsolódáson kívül nincsen különösebb elérendő célja vagy végeredménye, és nem igényel nagyobb testi, szellemi erőfeszítést, a test pihentetése a legfőbb. A szabadidő ilyen eltöltése elsősorban az otthoni pihenésben, tévézésben, zenehallgatásban és az üdülésben merül ki. Azok, akik fizikai munkát végeznek, előnyben részesítik a passzív eltöltését a szabadidejüknek, hogy testüket ne hajszolják túl. Ahhoz, hogy megfelelően tudjanak teljesíteni munkahelyükön, szükséges a testük számára egy kis passzív időtöltés.

A szabadidőt aktívan tölti el az, aki a választott tevékenységnek tevőleges résztvevője, befolyásolója. Ez mindig szellemi, gyakran testi erőfeszítéssel, a képességek, készségek mozgósításával jár. A szabadidő aktív felhasználásának a sze-

mélyiségfejlődésben is fontos szerepe van. Az aktív szabadidős tevékenységek közé tartozhat a testmozgás, a szabadidősportok, a tánc, az alkotás, a barkácsolás, a művelődés, a kutató tevékenység és a társas szórakozás különböző formája. A szellemi munkát végző emberek szívesebben töltik szabadidejüket aktív pihenéssel. Nem meglepő, hogyha munkánk során vagy tanulmányainkunk köszönhetően egész héten (számítógép előtt) ülünk, akkor testünknek szüksége van az átmozgatásra. Ha szellemileg és testileg is lefoglaljuk magunkat a szabadidőnkben, az jótékony hatással van jellemfejlődésünkre, és agyunkat is naprakészen tartja, ezáltal a hétköznapi élet kihívásait is sokkal könnyebben fogjuk venni.

Az aktív turizmus a turizmus azon részét jelenti, amely során a turista utazásának motivációja fizikai aktivitást igénylő szabadidős vagy sporttevékenység



folytatása. Az aktív turizmushoz tartozik többek között a természetjárás, túrázás, ökoturizmus, kerékpáros turizmus, vízi turizmus, gyógyturizmus, sportturizmus, lovas turizmus, de a Magyar Turisztikai Ügynökség az aktív turisztikai termékei közé sorolja a kaland- és extrém turizmus területét, a golf-, a horgász-, a vadász- és a kempingturizmust, a téli sportokat és síturizmust is.

Az aktív turizmus hozzájárul az egészséges életmód foly-



tatásához, a szellemi és testi fittség megőrzéséhez. Több ezer évvel ezelőtt már az ókori görögök (köztük Hippokratesz és Galenus) is kiemelték a fizikai aktivitás szerepét a betegségek gyógyításában. Ma is közsímert a testmozgás mint orvosság, a népegészségügyi és a klinikai szemlélet a fizikai aktivitásnak kiemelt jelentőséget tulajdonít a betegségek kezelésében és rehabilitációjában, valamint a népesség egészségi állapotának fenntartásában és javításában.

A modern kor technológiai változásai révén egyre gyakoribbá vált az ülő, mozgásszegény életmód. Kétségtelen, hogy az iparban, mezőgazdaságban, közlekedésben számos változás jobb életkörülményeket, magasabb életszínvonalat jelent társadalmi szinten, de az egyén szempontjából a 21. századi életmód az ember számára létszükségletet jelentő mozgásos tevékenységek lecsökkenéséhez vezet. Az elhízáson túl az anyagcsereszavarok, a magas vérnyomás

mellett az inaktivitás legsúlyosabb következményei a szív- és érrendszert érintik. A mozgásszegény életmód kiegyensúlyozatlan szabályozást eredményez az idegrendszerben is, mely révén gyakorivá válik a szorongás, a fizikai fáradtság hiánya pedig alvászavarokhoz vezet. Ellenben a rendszeres fizikai aktivitás szinte az összes szervrendszerre kihat, így minden életkorban jelentős az egészségfenntartó és -fejlesztő hatása.

A JÖVŐ HANGJAI

Az NMHH podcastműhelye ismét a DUE Sajtófesztiválon



Csak a hangodra, gondolataidra, kreativitásodra lesz szükség, inspirációt és témát találsz az NMHH podcastműhelyében! A nagy sikerre való tekintettel idén is elkészítheted a DUE Sajtófesztiválon saját podcastod május 23-án! Nem feltétel a rádiós és újságírói tapasztalat ötleteket, interjúalanyokat, segédanyagokat a szervezők biztosítanak.

A tavalyi Sajtófesztiválunkon a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság egy kitelepülő podcastműhellyel vett részt. Arra ösztönözte az érdeklődőket, hogy alkossanak saját médiatartalmat, élesszék fel és újítsák meg az iskolarádiózás hagyományait. Az esemény nagyszerűen sikerült, rengeteg érdeklődő készített interjúkat, sok diák pályázott anyagával az értékes díjakra. Az iskolarádió évtizedeken át a diákok hangjának és véleményének platformja volt. Olyan terep, ahol a legbátrabb és leglelkesebb tanulók kipróbálhatták, milyen egy egész intézményhez szóló, rendszeres tartalmat gyártani, azon keresztül pedig közösséget építeni. Az iskolarádió ma már nem az órák közti szünetek szerves része, hiánya azonban könnyen pótolható kéznél lévő eszközeinkkel, ingyenes szoftverekkel és online platformokkal. Reményeink szerint a műhely elindít egy olyan munkát, amelynek eredménye egy iskolai podcastcsatorna lehet. Ha teljesen kezdők vagytok, adunk néhány tippet, hogyan induljatok el, milyen eszközöket használjatok, milyen felületeken dolgozzatok. Négy témát járhattok körül, az okoseszközök és a mesterséges intelligencia szerepét az oktatásban, a telefonfüggőséget, a családi digitális házirendet, valamint a kortárs segítség előnyeit.

Téged is vár a Sárga Kanapé!

A Sajtófesztiválon felállított podcastműhely Sárga Kanapéján bátran kérdezhetitek meghívott szakértőinket, és a technikai feltételekről, eszközökről is gondoskodunk. Az interjúitokat rögzítjük, és a program végeztével elküldjük nektek. A felvételekhez, mint kiinduló anyaghoz, iskolai környezetben diákokat és tanárokat is megszólaltathattok a Sajtófesztivál előtt vagy után is, a végeredményt pedig **június 20-ig** várjuk az **informacio@buvosvolgy.hu** címre, hogy az NMHH Búvosvolgy Médiaértés-oktató Központjainak szakmai zsűrije értékelhesse az elkészült munkákat. Eredményhirdetésre **2025. augusztus 28-án** kerül sor az NMHH Ostrom utcai épületében.

**A NEVEZÉS MÓDJÁT
ÉS FELTÉTELEIT
MEGISMERHETED
A VERSENYKIÍRÁSBAN:**



MÉG NEM ISMERED A MŰFAJT, DE BELEVÁGNÁL A TARTALOMALKOTÁSBA?

• A legegyszerűbb, ha először utánaolvasol, és beleszállasz néhány műsorba. Figyeld meg, hogyan csinálják a profik, és lesd el a titkaikat! Hogyan épül fel egy adás? Milyen műsorelemek vannak?

<http://podkasz.hu/>

• Majd elolvasol pár remek cikket, vagy megnézel egy-két alapos videót a témáról.



5 tipp podcast-készítéshez



3+1 kényelmetlen érzés, amit podcastkészítés közben érezhetsz



Hogyan induljunk neki a podcastkészítésnek? (videó)



Hogyan készíts podcastot? (videó)

A legfontosabb tudnivalók, mielőtt megnyomnád a nagy piros gombot

- Egy podcast elkészítése rengeteg tervezést igényel, még akkor is, ha tudod, hogy a műsor megszólalójának van mondanivalója az adott témáról.
- Mindenekelőtt gondold végig: mi a műsor célja? Kiknek szól?
- Munka közben érdemes munkanaplót vezetned, amelyben átgondolod a főbb munkafázisokat, és határidőket jelölsz ki magadnak.
- Hasznos, ha előre számba veszed a technikai lehetőségeidet, eszközeidet is.
- Egy podcast elkészítéséhez elegendő lehet egy mobiltelefon is headsettel.
- A főbb mérföldkövek lehetnek: anyaggyűjtés, interjúk elkészítése (amennyiben szükséges), műsor megtervezése (műsortükör), hangeffektek és zene keresése, próbafelvétel, szerkesztés.
- Ezután érdemes átgondolnod, milyen elemeket tartalmaz a műsor: A leggyakoribbak az interjúk, ötletek/tanácsok, az információközlés, a panelbeszélgetés és a beszámoló. Egy műsorban természetesen több elem is szerepelhet, de mindeképp gondold át ezek sorrendjét, és hogy melyik elem mit akar elmondani! Ezen még bármikor tudsz változtatni, de jó, ha minél előbb látsz magad előtt egy vázlatot.
- Amikor már összegyűlt a kellő mennyiségű anyagod, érdemes elkészítened a műsortükört, amely részletesen leírja a műsor menetét: jelöli a hangeffektek helyét, és a felolvasandó szöveg is helyet kaphat benne a beköszönéstől egészen a műsor lezárásáig.



A tervezett anyagok rögzítése után jöhet a vágás, a zenei betétek, hangeffektsók szerkesztése. Szerencsére ingyenes, jól használható szoftverek és hangtárak állnak rendelkezésre.

Hangvágás: <https://www.audacityteam.org/>

Videószerkesztő programok is alkalmasak hangvágásra:

<https://shotcut.org/>
<https://fxhome.com/hitfilm-express>
<https://www.blackmagicdesign.com/products/davinciresolve/>
<https://www.nchsoftware.com/veioepad/index.html>

Ingyenes hangszerkesztők mobilra:

Super Sound – Free Music Editor & Magix Song Maker
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tianxingjian.supersound>

Ingyenes hangeffektek: <https://sound-effects.bbcrewind.co.uk/>

2025.
Május 22-23.
Csütörtök - péntek 9.00-18.00

UP Rendezvényter
11042 Budapest, Szent István tér 13-14.1

32. Sajtófesztivál

Nagy Diák Tesztek Döntők és Díjátadók

A Tehetségkutató
Diákmedia Pályázat
eredményhirdetése
és díjazása

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

Csodák
tárháza

Fenntarthatósági nap
by baptista
NOPLANETB

DEAR
DEVELOPMENT EDUCATION
AND AWARENESS-RAISING
supporting global change



Co-funded by
the European Union

A Nagy Diák Fenntarthatósági Teszt a NoplanetB! program hazai megvalósításáért támogatásával valósul meg az Európai Unió és DEAR Program finanszírozásával.

Pénztudástár nap
Sportnap

Sztárvendégek,
Youtuberek, Tiktokerek,
Sportolók, színészek,
és zenészek



Yettel.

ProSuli



Nemzeti
Művelődési
Intézet



HM SPORTÉRT FELELŐS
ÁLLAMTITKÁRSÁG



webjosi

eduKRESZ



MFB

MABISZ



exim

Magyar
Államkincstár

MND
EDU
LAB

PÉNZIRÁNYTÓ



MATE
MAGYAR AGRÁR- ÉS
ÉLELMISZERIPARI EGYETEM

nka
Nemzeti Kulturális Alap

Ringier

MCC
MATHIAS CORVINUS COLLEGIUM

Forrócsoki rajongóknak

A forrócsokit a XVI. és XIX. század között igazi csodaitalként tartották számon, ami jótékony hatással van az egészségre és a kedélyállapatra is. A csokoládének önmagában is elég magas az antioxidáns tartalma, ez pedig segít a szívbetegségek megelőzésében, gátolja a korai öregedést, és még a rák kialakulásának kockázatát is csökkenti. Minél sötétebb egy csoki, annál magasabb az antioxidáns tartalma. Élvezd a forrócsoki előnyeit!



**ALETTA, MIÚJSÁG.ZIP,
SAPIENTIA EGYETEM, MAROSVÁSÁRHELY**

Fokozza az agyi teljesítményt: Az italban található flavonoidok növelik a vér- és az oxigén áramlást az agyba, ami segít a gondolkodásban.

Tele van antioxidánsokkal: A Cornell Egyetem kutatásai szerint a forrócsoki több antioxidánst tartalmaz, mint a zöld tea vagy a bor. A forrócsokiban több antioxidáns található, mint a nyerscsokoládében.

Feldobja a hangulatot: A finom ital javítja a hangulatot, segít oldani a feszültséget és a szorongást. Ez abból eredeztethető, hogy a forrócsoki endorfint szabadít fel a szervezetben, mely köztudottan kedélyjavító hatással bír. A cukor azonban rendkívül



egészségtelen, főleg nagy mennyiségben, így törekedjünk a cukormentes forrócsoki fogyasztására, hogy valóban egészséges legyen.

Jót tesz az artériáknak: A benne található flavonoidoknak köszönhetően jótékony hatással van a szívre és az artériákra. Csökkenti a vérnyomást, és az erek állapotára is jó hatással van. Arra azonban fontos ügyelni, hogy a csokoládé önmagában is tartalmaz cukrot és telített zsírt, így napi két csésznél többet nem ajánlott fogyasztani.

A fogyásban is segíthet: Édes ízének köszönhetően eltelít, teltségérzetet ad, és kielégít az édes ízek utáni sóvárgásodat is.

A szerelem illata

„Egy kicsi fújás ebből a parfümből, és ellenállhatatlanul csábító leszel.”

Gyakran találkozhatunk hasonló reklámokkal a médiában, amelyek azt állítják, hogy az emberi feromonok segítségével vonzóbbá válhatsz. Ám a valóság, mint általában, nem ilyen egyszerű. Érdekes „beleütni az orunkat” a feromonok világába, mielőtt hasonló terméket vásárolunk.

KUSTÁR GÁBOR, MI-ÚJSÁG, FAZEKAS MIHÁLY GIMNÁZIUM, DEBRECEN

A feromon görög eredetű szó, a phero (hord, visz) és a hormon szavak összeolvadásával keletkezett, és olyan kémiai anyagra utal, mely befogadáskor egy másik egyed viselkedését megváltoztatja. Ahogy a neve is mutatja, a feromon a hormonhoz hasonlatos, de a testen kívül fejt ki hatását. Az állatvilágban sűrűn megtalálható, leginkább a rovarok körében: nem csak párzásra hívhat, hanem jelezhet veszélyt, jelölhet területet vagy figyelmeztethet egy nőtény egyedre, hogy máshova petézzon.

Egyes fajok kihasználhatják a más fajok által termelt hormonok teremtette lehetőségeket: például a vakkigyófélek családjába tartozó ramphotyphlops wiedii a hangyák által hátrahagyott feromonösvényt követve jut el bolyukhoz, a Bolas pók pedig a nőtény molylepke feromonját utánozza, így csalogatva magához a hímeket. Az Ophrys heldreichiiis orchidea hasonló technikát alkalmaz: nemcsak úgy néz ki, mint egy nőtény méh, hanem ahhoz hasonló hormonokat termel, ezzel édesgetve oda a gyanútlan hímeket, akik akaratlanul is beporozzák a virágot. Először 1959-ben Adolf Butenandt német vegyésznek sikerült izolálnia és szintetizálnia egy feromont, a bombykolt. Azóta rengeteg feromont azono-

sítottak már és hasznosítottak is a való életben. Számos kártevő rovarfajt lehet feromonok kibocsátásával összezavarni, ezáltal szabályozva a populációt, szaporodást és peterakást. Mivel az emlősöknél jóval összetettebb a feromonok működése, mint a rovaroknál, nehezebb is vizsgálni, különösen, ha emberekről van szó. Rengeteg kutatás és vizsgálat folyt emberi feromonok után kutatva, például Claus Wedekind 1994-ben végzett híres „izzadt pólós” kísérlete: a férfiak 2 napig viselték ugyanazt a pólót, ezeket a felsőket pedig meg kellett szagolni a nőknek, és kiválasztani, melyik a legvonzóbb szagú számukra. A végeredmény azt mutatja, hogy a nők jobban kedvelték azoknak a férfiaknak az illatát, akik különböző immunrendszer-genetikával rendelkeztek. Számos ehhez hasonló kísérletet végeztek, és bár feltételezhető, hogy léteznek konkrét emberi feromonokat még nem mutattak ki. És még ha léteznek is, nem valószínű, hogy ingerszerű reakciót váltssanak ki, inkább hangulati változást okoznak.

Azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy az embereknél legalább annyira fontos a látás és a hallás, mint a szaglás, ha párválasztásról van szó.

Mindezeket figyelembe véve, ne várjunk nagy csodát a „varázsparfümöktől”: nem lesz belőlünk ilyen egyszerűen randiguru. De azért egy jó tanács: ne menjünk bűdösen randizni.



Poirot már tudja...

Az irodalom legizgalmasabb határterülete: a krimik világa

A krimi elnevezés a latin *crimen* (bűn) szóból származik. A krimi alatt olyan művet értünk, melynek célja a szórakoztatás, viszont története valamilyen erőszakos cselekedetein alapul. Bár a németektől vettük át az elnevezését, a műfaj anyanyelve angol.

**KISS JUDIT, Á LA BÁRDOS,
BÁRDOS LÁSZLÓ GIMNÁZIUM,
TATABÁNYA**



A krimi legfontosabb elemei, azaz a bűntett és a nyomozás azóta hozzátartoznak az irodalomhoz, amióta az létezik. A mitológiai történetekben, az ókor irodalmában, a Bibliában fellelhetünk olyan kliséket, melyeken a későbbi szigorú értelemben vett krimik alapulnak. Káin és Ábel történetében van bűntett, áldozat, indíték, fegyver, hiányzik viszont a nyomozó. Oidipusz király esetében a történet izgalomát pedig az is adja, hogy a tettes és a „nyomozó” ugyanaz a személy. De a krimihez hasonló vonásokkal rendelkezik a kalandirodalom legtöbb alfaja is, például a rémtörténetek, kísértethistóriák, rabló- és betyártörténetek, kalóztörténetek.

A detektívregény mint sajátos műfaj 1841-ben jelent meg: Edgar Allan Poe *A Morgue utcai kettős gyilkosság* című novellája teremti meg. Az ő történeteinek kívül több ismert író művészetében is megtalálható a krimi néhány eleme, írói technikája, például Dickens, Balzac, Dumas, Dosztojevszkij, Móricz Zsigmond

vagy Dürrenmatt műveiben. A szépirodalmi művekben a bűnügyi történet nem csupán szórakozást rejtvényfejtést biztosít, hanem az író mondanivalóját is továbbítja az olvasó felé. A krimi lehet így művészi érték hordozója is, mondjuk a realista ember- és társadalomábrázolás útján. Míg detektívtörténetekben elsődleges a bűntény, a bűnügyi témájú szépirodalmi alkotásokban másodlagos szerepet foglal el, ott a társadalmi összefüggések feltárása kerül a középpontba.

Hogyan írjunk detektívtörténetet?

A műfaj lényeges elemei: a bűntény, amelynek tettese a végkifejletig ismeretlen, a logikai felépítés, a nyomozás, a zseniális nyomozó, aki a legkuszább szálakat is képes kibogozni, az átlagolvasót megtestesítő tehetetlen narrátor, a tanács-talan rendőrség, a hatásosan felépített leleplezés.

A detektívregény olyan élményt ad, mintha agytornán vettünk volna részt, gondolkodó képességünket

mozgásra készíti, közel áll a rejtvényfejtéshez. Tapasztalatból mondhatom, mindenki próbál belehelyezkedni a nyomozó szerepébe, és találgat, vajon a szobalány volt-e a gyilkos, a pincér, az orvos, egy jóakaró távoli rokon vagy mind együttesen? Az olvasás tehát izgalmas logikai játékká válik az olvasó számára. Ennek a műfajnak a varázsa éppen az érdeklődés felkeltésében és fenntartásában rejlik. Kielégíti az olvasó érzelmi és értelmi igényeit (a belső feszültség keltésének és oldásának eszközeivel az érzelmi igényt, a megoldhatatlannak látszó rejtély problémájával pedig az értelmi igényt). A detektívtörténetek vége általában a világgépünknek is kedvez: az erkölcsi igazságszolgáltatásért folyó küzdelem hatására úgy érezzük, a nyomozó az igazság és törvény cselekvő szolgája. A krimiben fellelhetőek realiztikus vonások, azonban ez a műfaj nem tipizál. Kivételes helyzetben kivételes személyeket mutat be kivételes feladatokkal, ezt azonban a valóság elemeivel vegyíti, megtartva a környezet hitelességét.



**NYERD MEG AZ
ELEKTROMOS ROBOGÓT,
ÉS A B KATEGÓRIÁS
JOGOSÍTVÁNSZERZÉSI
LEHETŐSÉGET!**





Street food

A street food elnevezés alatt klasszikusan az utcán, kézből, menet közben „futtában” elfogyasztott ételeket értjük. Ezek előnye, hogy fogyasztásukkal nemcsak pénzt, hanem időt is spórolhatunk, ugyanis szinte várakozás nélkül hozzájuthatunk az ínycsiklandó falatokhoz. A mai rohanó világban éppen ezért hatalmas népszerűségnek örvend a streetfood-kultúra.

**KALÁN KITTI, KOSZTA BERNADETT, FORUM PUBLICUM,
NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM, BUDAPEST**

Nem véletlenül vált világszerte kedvelt fogássá a hamburger vagy a hotdog. A hotdog feltalálója például egy német emigráns volt, aki megfigyelte, hogy az embereknek sokszor nincs idejük a virslit kenyérrrel és mustárral az asztalnál elfogyasztaniuk, ezért egyetlen termékbe sűrítette az összetevőket. Az utcai étkezés kultúrája azonban jóval korábban gyökeredzik. Pompeii ásatások bizonyítják, hogy már az ókorban is elterjedtek voltak a piaci árusoknál vásárolt ételek, a legnépszerűbb portéka a sült hal volt. Ennek legfőbb oka a lakhatás szűkösségében keresendő, a római többszintes házakban nem volt elegendő hely az otthoni sütés-főzés biztosítására. Ezek a falatok napjainkig is meghatározó elemei minden kultúrának, Magyarország sem kivétel, klasszikus street foodnak számít a lángos, főtt kukorica, perec, de még a kürtőskalács is. A népszerűségének köszönhetően számos csapat keltette életre már ezt a koncepciót éttermi környezetben is, a világ minden részén gombaként nőnek a sikeres új helyek. A régi klasszikusok mellett persze folyamatosan tesztelésre kerülnek különleges

innovációk, a fogyasztók szakadatlan térképezhetnek fel idegen gasztronómiai berkeket.

A street food kategóriába tartozik többek között a horvát csevapcsicsa, a cseh-osztrák-német földön hódító kolbászok és virslik, a szendvicsek széles skálája, az orosz pirog, a török döner, a görög gyros, a vietnámi nyári tekeres, az olasz panini, a mexikói tortilla, taco, burrito, wrapek sokszínű változatait. Az édesszájúak körében a fagyalt a vezető utcai fogás, de a fánk, belga gofrik, palacsinták, a magyar rétes és a szelídgesztenye is előkelő helyet képviselnek a köztudatban. A kiszáradás elkerülése érdekében az italokról sem célszerű elfeledkeznünk; utcai fogyasztási rangot érdemel főként a jégkása vagy Ázsia legkedveltebb itala, a bubble-tea, téli időben pedig a forralt bor.

Budapest street food-arszenálja is folyamatosan bővül. Minden nemzet képviselteti magát ezen a cifra palettán, garantáltan mindenki megtalálhatja a kedvencét. Szóval, ha elég volt a töltött káposztából és szívesen csemegéznél egy-két street food-lelőhelyen, akkor Budapesten és minden városban találhatsz neked való kínálatot.

**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!

Molnár Attila

„EGY MAXIMALISTA SPORTOLÓ SOSE TUDJA, MI REJLIK BENNE”

Molnár Attila síkfutó eseménydús fedettpályás idényt tudhat maga mögött. 2025-ben két országos csúcst futott 400 méteren, emellett ugyanezen a távon Európa-bajnok és világbajnoki negyedik lett, majd a 4×400-as váltóval harmadik helyen zárta a világeseményt. A sikerek mellett beszélgetésünk során szóba került, hogyan hagyta ott a labdarúgást az atlétikáért, milyen a Ferencváros színeiben készülni, de egy becsülendő szokásáról is mesélt.

BÓZSIK TAMÁS PÁL

Hogy halad a felkészülése a szabadtéri versenyekre?

Remekül, elkerülnek a sérülések és most már az edzések is úgy mennek, ahogyan azt szerettem volna. Mindenesetre nehéz visszarázódni egy világverseny után abba, hogy már nem kell olyan gyorsan futni, mint ott. Ezt még mentálisan szoknom kell, hisz sikerek ide vagy oda, még fiatal vagyok.

Térjünk vissza a kezdetekhez. Miképp indult az atlétikai pályafutása? Kezdetben ugyebár focizott.

Fociban tehetséges voltam labda nélkül, labdával már kevésbé. Szerettem a csapatjátékot, de gyerekként nehezemre esett befogadni annak velejáróit, természetesen ezt ma már másképp gondolnám. Ám akkor ez elég ok volt a váltásra, és elindultam egy másik úton: megragadtam a játékból azt, ami jól ment, a futást.

A sorozat producerei arról beszéltek interjúk Mikor jött el az a pillanat, amikor komolyabban foglalkozott az atlétikával?

A 2022-23-as tanév felénél döntöttem úgy, hogy az egye-



temi tanulmányaimat egyelőre felfüggesztem, mert a BME informatika szakját nem lehetett összeegyeztetni az atlétikával. Utálom félgőzzel csinálgatni a dolgokat, ha valaminek nekikezdek, akkor azt teljes erőbedobással teszem. Így tettem le végül a voksomat az atlétika mellett, tanulni úgyis lesz még időm életem végéig.

Egy következő szintlépés volt a pályafutásában, amikor 2021-ben leszerződött a FTC. Hogyan került a Ferencvárosához?

Szerettem volna keresni magamnak egy jó klubot és egy jó edzőt, ebben a kettőben nem voltam hajlandó kompromisszumot kötni. Magyarországon egyedülálló az az infrastruktúra, az a légkör és az az edzői minő-

ség, ami a Ferencvárost jellemzi, ezért úgy döntöttem, hogy akkor legyen zöld-fehér!

Mi volt a legnagyobb változás a felkészüléssel kapcsolatban?

A legnagyobb változás talán az volt, hogy ezzel a váltással a felkészülésem kilépett a nevelőjellegből. Utánpótláskorban egyfajta munkára való nevelés zajlik, hogy a fiatalok elbírájék a terhelést. Ezekért az alapokért rengeteget köszönhetnek az SVSE-nek (*Sportolj Velünk Sport Egyesület – a szerk.*), ám amikor eldöntöttem, hogy abbahagyom a tanulást, akkor bejött a karrierembe a professzionalizmus. Ettől kezdve sokkal cél tudatosabban edzettem.

Beszéljünk kicsit a nemrég lezajlott világbajnokságról. Sikertől már feldolgoznia a harmadik, illetve negyedik helyet?

Feldolgoztam és felfogtam, noha ez a mérföldkő az életem hátralévő részében még folyamatosan csiszolódni fog. Emellett minden hibát, amit elkövettem, azt igyekszem kijavítani a jövőre nézve.

Utólag visszagondolva hogyan értékeli ezt a döntést?

Ez volt a megfelelő lépés, hiba lett volna csak az egyikre menni, mert úgy túlzottan nagy kockázata lett volna egy esetleges malórnek.

Nem volt benne a pakliban egy sérülés a fokozott terhelés miatt?

A felkészülés során sokkal jelentősebben feszegetem a fizikai határaitam, mint a 400 méteres futamokon, ettől függetlenül volt veszélye annak, hogy megsérülök. Szerencsére meg tudtuk oldani, hogy ez ne így alakuljon.

Hogyan viseli, hogy az elmúlt időszakban megnövekedett Ön körül a médiafigyelem?

A rövid válaszom az, hogy felelősségteljesen kezelem. Nem engedem, hogy a felkészülésembe belefolyjanak az interjúk, mert most az edzéseken van a hangsúly. Ha pedig valaki nem koncentrálni erre eléggé, akkor az meglátszódik az eredményein.

Tudni lehet, hogy a közösségi médiában érkező gratuláci-

ókra igyekszik személyesen, egyesével reagálni. Fontos számára, hogy megmaradjon annak, aki mindig is volt?

Így van. Azok mindig is elsőbbséget fognak élvezni ebben, akik már akkor is mellettem álltak, amikor még nem tudott rólam senki. Ezt a szokásomat meg szeretném tartani a jövőben is. Ez vagyok én, ezt mindig be fogom vállalni, ezért hívnak engem Molnár Attilának.

Az Eb-sikerről azt nyilatkozta, hogy az még nem a csúcs, hanem egy fényesen csillogó állomás. De akkor mi lehet a csúcs?

Ezt nem szeretném meghatározni. Nem is lennék jó sportoló, ha azt mondanám, hogy „ez, és nem több”, mert egy maximalista sportoló sose tudja, mi rejlik benne. Sohasem egy időeredmény van a fejemben, amit el kell érnem, hanem próbálok kiadni magamból mindent, aztán elég lesz, amire elég. Nem tűzök ki konkrét célokat magam elé, és boldog vagyok, hogy ez az egész karrierem folyamán így volt.



Foto: Fradi.hu



„A MOTOROZÁS NEM VESZÉLYES, HANEM FELSZABADÍTÓ”

INTERJÚ PÓCSIK LÁSZLÓVAL, A MOTORRAL MUNKÁBA PROGRAM EGYIK ELINDÍTÓJÁVAL

A reggeli dugókban araszolva sokan elgondolkodhatnak azon, vajon létezik-e gyorsabb, praktikusabb módja a munkába járásnak. A Motorral Munkába Program erre a kérdésre kínál választ: a motorozás, mint mindennapi közlekedési forma, nemcsak időt és pénzt takaríthat meg, de élvezetesebb is lehet az autózásnál. A kezdeményezés célja, hogy bemutassa: a kétkerekű járművek nem csupán hobbit vagy nyári kiruccanásokat szolgálnak, hanem valós alternatívát jelenthetnek a városi közlekedésben. A program egyik szervezőjét, Pócsik Lászlót kérdeztük a témában.

KÖVECSE SÁRA

Mi a Motorral Munkába Program célja, és hogyan jött létre ez a kezdeményezés?

A program célja, hogy megmutassuk, a motorozás nemcsak szabadidős tevékenység, hanem kényelmes és hatékony közlekedési mód a mindennapokban is. Az ötletet az adta, hogy rengeteg a forgalmi dugó, sok idő megy el az autóban ülve, és a városi közlekedés egyre nehezebben tervezhető. A motor viszont kiváló alternatíva: gyors, kevesebb helyet foglal, és a parkolás is sokkal egyszerűbb. A program több motoros szervezet és partner összefogásával jött létre, hogy közösen hívjuk fel a figyelmet a kétkerekű közlekedés előnyeire.

Kik a célcsoport? A tapasztalt motorosok, vagy inkább azok, akik még csak most ismerkednek a motorozással?

Mindkét csoportot szeretnénk megszólítani. A gyakorlott motorosokat arra bátorítjuk, hogy használják gyakrabban a motorjukat: munkába járáshoz is, ne csak hétvégi túrákra. Azoknak pedig, akik még nem motoroznak, lehetőséget biztosítunk a kipróbálásra, tapasztalatszerzésre, és tanácsokat adunk a kezdéshez. Fontos, hogy mindenki biztonságosan és magabiztosan közlekedjen.

Ön is motorozik?

Gyerekkorom óta. Az első élményeim óta motorozom, és több évtized alatt csak egy kisebb balesetem volt. Ha odafigyelünk, megfelelő felszerelésben közlekedünk, a motorozás biztonságos. Ma már háromszor annyi motor van forgalomban, mint tíz éve, miközben a balesetek száma csökkent. Ez is mutatja: a közlekedők jobban megszokják egymást, együtt tanulnak.

Milyen programokkal várjátok az érdeklődőket?

Országszerte szervezünk motoros reggeliket, ahol a motorral munkába indulókat vendégül látjuk egy kávéra és péksüteményre, ezzel is megköszönve, hogy motorral közlekednek. Emellett lesznek oktatások, vezetéstechnikai tréningek, és különböző nyelreményjátékok is, például motoros felszereléseket lehet nyerni. A közösségi élmény is fontos: ezek az alkalmak jó lehetőséget nyújtanak a tapasztalatcserére és a kapcsolatépítésre.

Hogyan segíti a program a közlekedésbiztonságot?

Nagy hangsúlyt fektetünk a biztonságra. Nem csak arra hívjuk fel a figyelmet, hogy viseljenek a motorosok megfelelő védőfel-



Pócsik László

szerelemet, hanem képzéseket is szervezünk. A vezetéstechnikai tréningeken a résztvevők megtanulhatják, hogyan kezeljenek váratlan forgalmi helyzeteket, és hogyan vezessenek tudatosan. Emellett arra is törekszünk, hogy a többi közlekedő is jobban odafigyeljen a motorosokra.

Sokan úgy vélik, a motorozás egy inkább tavasztól őszig tartó tevékenység. Ti mit gondoltok erről?



Ez gyakori tévhit, mert megfelelő felszereléssel és felkészüléssel a motorozás egész évben lehetséges. Nyilván nem hóban-jégben, de a tavaszi és őszi hónapokban, sőt sokszor télen is lehet motorozni, ha az időjárás és az útviszonyok engedik. A célunk az, hogy minél többen felismerjék: a motor nemcsak szezonális eszköz, hanem praktikus közlekedési lehetőség a mindennapokra.

Mit üzenél azoknak, akik gondolkodnak a motorra váltáson, de még bizonytalanok?

Azt, hogy bátran vágjanak bele! Egy jó oktatóval és a megfelelő felszereléssel könnyen elsajátítható a biztonságos közlekedés. A motorozás nemcsak gyorsabbá és kényelmesebbé teszi az utazást, hanem egyfajta szabadságérzetet is ad. Nem kell feltétlenül nagymotorra gondolni – egy robogóval is rengeteg időt lehet spórolni. Érdemes kipróbálni, akár a program keretében is.

Van-e olyan visszajelzés, ami különösen emlékezetes maradt a program kapcsán?

Igen, volt egy résztvevő, aki elmesélte, hogy a program hatására kipróbálta a robogózást, és azóta nem használ autót a városban. Azt mondta, reggelente nyugodtabban indul el otthonról, nincs stressz a dugó miatt, és még élvezi is az utat. Az ilyen visszajelzések erősítik meg bennünk, hogy érdemes folytatni, amit csinálunk.



HOGYAN MŰKÖDIK A DIÁKHITEL?

Régi-új elnök-vezérigazgatót neveztek ki a Diákhitel Központ élére. 2010-től 9 éven keresztül irányította a társadalmi mobilitás elősegítésére hivatott, az egyetemi költségek finanszírozásában a hallgatókat segítő szervezet Bugár Csaba. A most visszatérő vezetővel beszélgettünk arról, kinek és miért érdemes felvennie Diákhitelt.

TÓTFALUSI FANNI, VELEK DOMONKOS



Bugár Csaba

Milyen Diákhitel típusok léteznek?

Jelenleg kétféle hallgatói hitel van. A szabad felhasználású Diákhitelt (Diákhitel1) bárki igénybe veheti, akinek aktív hallgatói jogviszonya van. Bármire fel is használhatja, így azoknak a felsőoktatási intézménybe jelentkezőknek a helyzetét jelentősen megkönnyítheti, akik nem tudják fedezni a továbbtanulásuk alatt például a lakhatásuk költségeit vagy egyéb kiadásait. A Diákhitel1 havi részletekben (egy szemeszterre öt hónappal számolva) vagy félévente egy összegben vehető fel. Maximális összege havonta 150.000 forint, tanulmányi félévenként legfeljebb 750.000 forint.

A Diákhitel2 kötött felhasználású, erre az önköltséges és a részösztöndíjas hallgatók jo-

gosultak, és kizárólag a képzési költségek finanszírozására használhatják fel. Pontosan akkora összeget igényelhet a hallgató, amekkora a képzésének aktuális költsége, ezt az összeget közvetlenül a felsőoktatási intézmény számlájára utalja át a Diákhitel Központ. Itt a képzés díjánál nem lehet magasabb az igényelt hitelösszeg. Lehetőség van azonban egyszerre mindkét hiteltípus felvételére.

Hogyan lehet igényelni a szabad felhasználású Diákhitelt?

Akinek van Ügyfélkapu+ vagy DÁP hozzáférése, az online módon igényelheti, de lehet személyesen, papír alapú adatlap leadásával is kérelmezni. Az igénylést a Diákhitel Direkt felületén vagy a Neptun rendszerben lehet elindítani. Nincs hitelbírálat, nem kell hozzá kezesség vagy fedezet.

Lehet módosítani az igényelt hitelösszeget?

A Diákhitel1 igényelt összege rugalmasan, akár félévente módosítható a maximálisan kérhető összeg erejéig. A Diákhitel2 csak a tandíj összegének változásakor módosítható.

Hány éves korig vehető igénybe a Diákhitel?

Az igénylés korhatára mindkét diákhitel típus esetében 45 év. A folyamatban lévő Diákhitel esetén a 45. életév betöltésének időpontját követő tanulmányi félévben már nem folyósít a Diákhitel Központ.

Mikor kell megkezdeni a hitel törlesztését és mitől függ a törlesztés összege?

A Diákhitel törlesztését a tanulmányok befejezése után, de legkésőbb 45 éves korban kell megkezdeni. A törlesztés a hitelfelvevő jövedelméhez igazodik, ezért nincs konkrét futamideje. A Diákhitel1 esetében a törlesztőrészlet meghatározása az első két évben a minimálbér, azt követően pedig a hitelfelvevő két évvel korábbi jövedelme alapján történik, alapesetben a havi jövedelem 6 százaléka.

A Diákhitel2-nél a törlesztés szintén elsődlegesen az adós jövedelmétől függ, de legalább a korábbi havi jövedelem 4-11%-a, és a felhalmozott adósság összegétől függően változik. 1.000.000 Ft tartozás alatt 4%, 4.000.000 Ft felett 11%.

A minimálbér és a jövedelem változása miatt a törlesztőrészlet évente változhat, a következő évre vonatkozó részletről decemberben küld értesítést a Diákhitel Központ. Fontos, hogy a havi fizetési kötelezettség befizetése mellett bármikor lehet díjmentesen előtörlesztést teljesíteni.

Mekkora kamatot és milyen további költségeket kell fizetni?

A Diákhitel1 változó kamatozású, a kamatát félévente állapítják meg a jogszabályban meghatározottak szerint. A Diákhitel1



kamata az állami szerepvállalásnak is köszönhetően alacsony, különösen más, fedezet nélküli piaci hitel kamatával összehasonlítva. Jelenleg ez 9,65%.

A Diákhitel2 esetében a kamat 0%, mivel az állam átvállalja a kamatteher megfizetését. A kamat mellett egyéb költségek nincsenek.

Milyen kedvezményeket vehetnek igénybe a gyermeket vállaló adósok?

Már 2018. január 1. óta a Diákhitellel rendelkező fiatal nő várandósságának 91. napjától

kezdve három évre felfüggesztheti hitelének törlesztését. Az anya második gyermekének megszületésekor vagy örökbe-fogadásakor a fennálló tartozásának fele, míg a harmadik gyermeke érkezésekor a teljes tartozása elengedésre kerül. A támogatás összegének megállapításánál figyelembe kell venni az igénylő korábban született gyermekeit is. A kedvezmények vonatkoznak mindkét Diákhitel típusra. Ugyanazon gyermek támogatására azonban kizárólag egy alkalommal és egy hallgatói hitel vonatkozásában folyósítható a gyermektámogatás.

Külföldi tanulmányokhoz is igényelhető diákhitel?

Az Európai Gazdasági Térség (EGT) országaiban működő felsőoktatási intézményben folytatott képzéshez is felvehető a Diákhitel olyan képzés esetén, amely Magyarországon elismerhető felsőfokú végzettséget ad. EGT felsőoktatási intézményben résztanulmányok folytatásához kétszeres összegben vehető igénybe a szabad felhasználású hallgatói hitel, azaz akár évi 3 millió forintot is lehet igényelni.

NÉHÁNY TIPP A TUDATOS FESZTIVÁLSZEZONHOZ

Közeleg a nyár, amikor a szokásosnál több kulturális programon veszünk részt. Ezek az események nemcsak életre szóló élményeket jelenthetnek, hanem kellemetlen meglepetéseket is okozhatnak, ha nem vagyunk eléggé tudatosak a fogyasztói jogainkkal kapcsolatban. Mit tehetünk a jegyzérek ellen? Mi a teendő, ha nem azt kaptuk, amit vásároltunk? Dr. Székely Angelikával, a Nemzeti Kereskedelmi és Fogyasztóvédelmi Hatóság főosztályvezetőjével beszélgettünk a témáról.

VELEK DOMONKOS

Ma már főleg online tudunk belépőt venni kulturális eseményekre, de sok helyen van még jegypénztári vásárlási lehetőség. Fogyasztóvédelmi szempontból milyen kockázatai és előnyei lehetnek ezeknek a vásárlási módoknak?

A digitalizáció alapjaiban változtatta meg a vásárlási szokásainkat, ez alól a különböző

programokra való jegyvásárlás sem kivétel, amit ma már elsődlegesen online bonyolítunk le. Ennek nagy előnye a kényelem: sorban állás nélkül, akár otthonról is lebonyolítható, ráadásul bármikor elérhető. Emellett ebben az esetben a fogyasztók minden lényeges információ birtokában tudatos és tájékozott döntést tudnak hozni, hiszen az egyes programokra vonatkozó leírások, egyéb információk, illetve akár a felhasználói értékelések is mind megtalálhatóak egy helyen. Nem elhanyagolható szempont a környezetvédelem sem, hiszen az online vásárolt jegyet az esetek túlnyomó többségében nem szükséges kinyomtatni, elegendő a QR-kódot bemutatni belépéskor. A hátránya viszont, hogy nagyobb eséllyel találkozhatunk eladói oldalról csaló magatartással.

Mit tehetünk a jegyzérek ellen? Hogyan léphet fel ellenük a fogyasztóvédelem?

Az egyik legfontosabb szabály, hogy mindig ellenőrizzük a jegyek forrását, és lehetőleg csak megbízható, hivatalos szolgáltatók oldalait használjuk. Magánszemélytől – hacsak nem ismerősről van szó – nem aján-

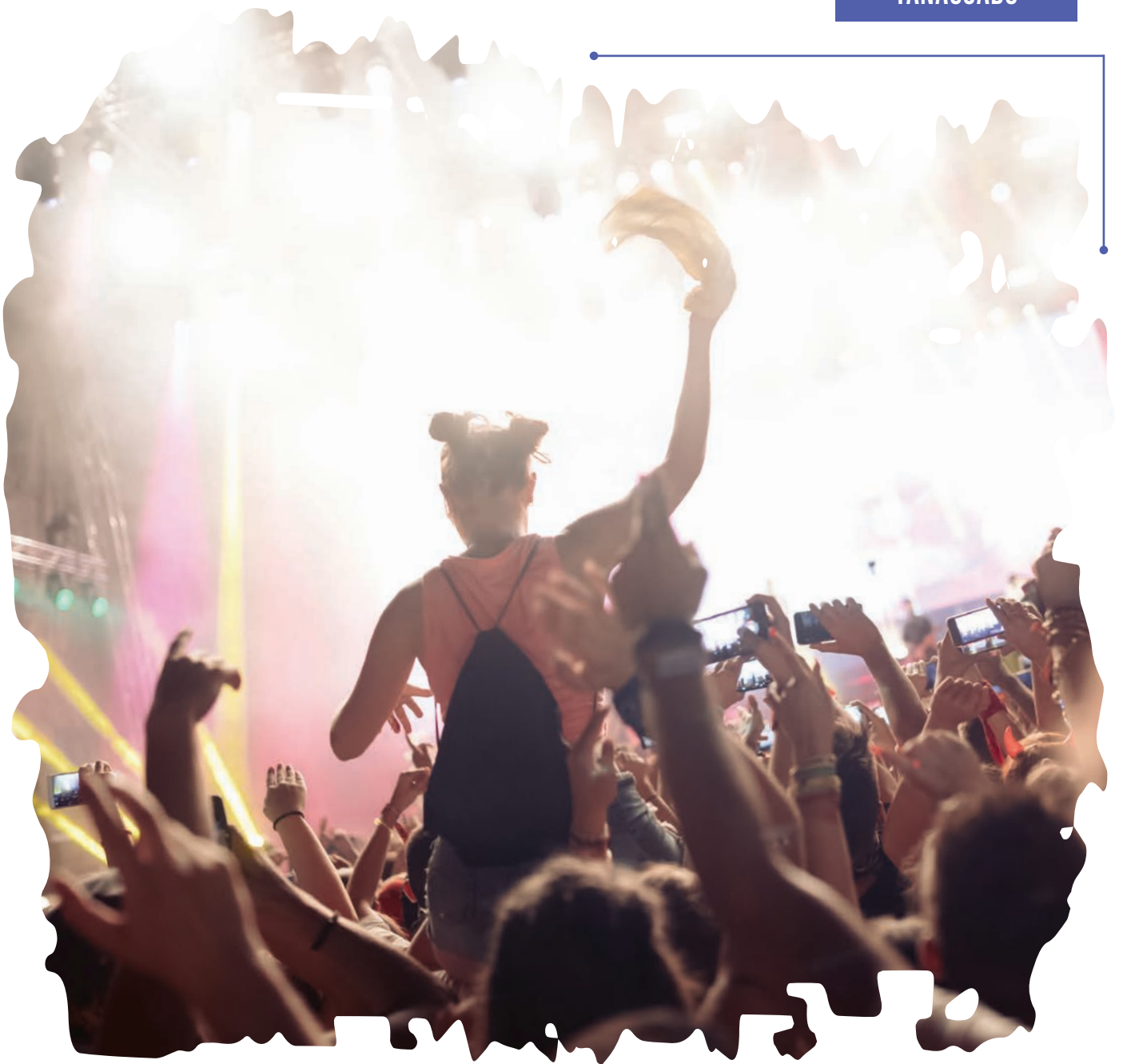
lott jegyet venni. Bár a rohanó mindennapokban nem mindig van idő utánanézni mindennek, mégis fontos, hogy legalább az általános szerződési feltételeket átolvassuk, vagy nézzük meg a honlapon a vállalkozás adatait és a gyakran ismételt kérdéseket. A jegyértékesítéssel kapcsolatos visszaélések jellemzően olyan rendezvények esetében szoktak felmerülni, amikre a vásárlók hamar elkapkodják a hivatalos jegyértékesítők által forgalmazott jegyeket. A jegy nélkül maradt érdeklődők ilyen esetben gyakran különböző közösségi média felületeken kezdenek el kutakodni még elérhető belépők után, ahol sajnos könnyebben találkozhatnak csaló jegyzérekkel is. A csalók kiszűrésében segíthet, ha figyeljük a gyanús jeleket: például érdemes odafigyelni arra, hogy a közösségi média felületeken alacsonyabb az aktivitásuk, kevesebb ismerősük van, és a kommunikációjuk sokszor homályos.

Mi történik, ha elmarad a rendezvény, amire mennénk, de már megvásároltuk a jegyünket?

A jegyárusítók jellemzően az általános szerződési feltétele-



Dr. Székely Angelika



ikben szabályozzák, hogy milyen eljárásrend irányadó ezekben az esetekben. A bevett kereskedelmi gyakorlat szerint az értékesítők ilyen esetekben visszatérítik a megvásárolt jegyek árát.

Mi a teendő, ha nem azt kapjuk, amit vásároltunk? Például más szereposztással megy a darab, vagy a fesztiválon más fellépők jelennek meg?

Ebben az esetben jogi értelemben hibás teljesítésről beszélhetünk. Fogyasztóként élhetünk a minket megillető szavatossági joggal, azaz el-

sősorban javítást vagy cserét igényelhetünk, másodsorban pedig a vételár arányos csökkentését, végső esetben pedig a teljes vételár visszatérítését. Fontos tudni azonban, hogy ha például egy színházi előadás nem az eredeti szereposztással kerül bemutatásra, az önmagában nem minősül jogi értelemben hibás teljesítésnek – a szervezők gyakran fenntartják a műsor- és szereplőváltás jogát. Ezért is fontos, hogy az adott rendezvények kapcsán az előzetes feltételekkel tisztában legyünk.

A fesztiválokon belül sokféle szolgáltatóval találkozhatunk – az ottani vásárlásokra ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a hagyományos boltokban?

Igen, a fesztiválokon található árusító bódéokra, standokra ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a hagyományos boltokra. Alapvető fontosságú, hogy a vásárlást igazoló nyugtát a fogyasztó megőrizze, hiszen ez a legegyszerűbb módja annak, hogy egy későbbi probléma esetén igazolni tudjuk, hol és mikor vásároltunk.

SISI MÚZEUM BÉCSBEN

A legendás császárné titkai

Bécs szívében, a pompás Hofburg palotában található a Sisi Múzeum, amely Erzsébet királyné, vagy ahogy a világ ismeri, Sisi életét tárja a látogatói elé. A múzeum nem csupán egy kiállítás a Habsburg-kor egyik legismertebb alakjáról, hanem egy időutazás egy rejtélyes és sokszor ellentmondásos nő világába. Aki belép a falak közé, az nem csupán egy császárnét lát, hanem egy szabadságra vágyó, érzékeny és saját korával szemben lázadó személyiséget ismerhet meg.

KÖVECSES SÁRA

Tavaly decemberben középiskolai osztályommal lehetőségem nyílt megtekinteni a múzeumot. Izgalmas volt a történelem egyik legjelentősebb női alakjának életén végigtekinteni. A múzeum a teljes valóságot elénk tárva mutatta be nekünk Sisit.

Erzsébet királyné alakját a történelem gyakran idealizálja: a mesés fiatal lány, aki beleszeretett Ferenc Józsefbe, és aki az osztrák császári udvar szigorú etikettje ellenére is megőrizte egyéniségét. A Sisi Múzeum azonban árnyaltabb képet fest róla. A kiállítás bemutatja a császárné személyes tárgyait, ruháit, ékszereit, valamint verseit és leveleit, amelyekből kibontakozik egy sokkal emberibb és olykor tragikus sorsú alak.

Sisi életét kettősség jellemezte. Egyrészt ő volt az európai udvarok egyik legcsodáltabb asszonya, másrészt pedig egy örökké menekülő lélek, aki soha nem tudott teljesen beilleszkedni az udvari élet szigorú szabályai közé. A Hofburg falai között egy olyan nőt ismerhetünk meg, aki a szépség megszállottja volt, és aki szinte teljes önfeleglyemmel igyekezett megőrizni fiatalos külsejét. A kiállításon láthatóak legendás fésűi, hajápolási eszközei és ruhái, amelyek mutatják, milyen nagy gondot fordított a megjelenésére.

Sisi nem csupán a külsejére figyelt oda, hanem szellemi téren is rendkívül nyitott volt. Szenvedélyesen szerette a magyar kultúrát, amely iránti vonzalmát a múzeum is hangsúlyozza. Az egyik legizgalmasabb rész a magyar koronázási ruhája, amely a magyar nemzet iránti tiszteletét és szeretetét jelképezte. Bár hivatalosan osztrák császárné volt, sokkal inkább érezte magát magyar királynénak, és a magyarok is rajongással viszonozták ezt az érzést.

Ugyanakkor a kiállítás egy mélyebb, szomorúbb oldalt is megmutat. Sisi élete nem csupán fény-



űzésből és utazásokból állt, hanem személyes tragédiák is végigkísérték. Külön kiemelt helyet kap fia, Rudolf trónörökös tragikus halála, amelyet soha nem tudott kiheverni. Ezt követően egyre inkább elvonult a nyilvánosság elől, és szinte remeteként élt, állandóan utazva, menekülve a saját démonjai elől.

A Sisi Múzeum nem csupán tárgyi emlékek sorozata, hanem egy érzelmi utazás is. Ahogy végighaladunk a termeken, egyre jobban érezzük a császárné világának kettősségét: a ragyogást



és a mélabút, a szépséget és a szomorúságot. A múzeum különlegessége, hogy nemcsak az udvari pompát mutatja be, hanem a mögötte rejlő valóságot is: egy nő küzdelmét az elvárásokkal, a szabadságért folytatott harcát, és végül a sorsát, amely tragikus véget ért egy anarchista merénylő kezében.

A látogatás során kérhetünk tolmácgépet, mely magyar nyelvre is fordít, a kiállításon minden teremnél egy szám jelzi, hogy a készüléken melyik gombot kell megnyomni. Az eszköz lejátsza nekünk a tárgyhoz tartozó történetet, érdekes-



Fotó: Kővecses Sára



séget vagy legendát. Közben minden teremben korabeli zenét hallhatunk. A jegyár felnőtteknek 24,5 euró, gyermekeknek 6 éves kortól pedig 14,5 euró. A múzeum kínál egy úgynevezett Sisi-jegyet is, amely három császári látnivalóra érvényes: a Schönbrunni kastélyba (Grand Tour), a Sisi Múzeum és a Hofburg császári lakosztályába, valamint a Bécsi Bútormúzeumba. A Sisi-jegy felnőtteknek: 49 euró, 6-18 éves korig pedig 33 euró.

A látogatás végén az ember nemcsak több tudással távozik, hanem egy mélyebb megértéssel is: Erzsébet királyné nem egy tündérmese hősnője volt, hanem egy hús-vér ember, aki saját korának ketrecében próbált szabad maradni. Talán ezért is olyan lenyűgöző a története, mert egy idő után már nem csupán a múltba nézünk, hanem magunkba is.



A SPORTOLÁS ÉVSZÁZADAI

Sport. Öt betű, mégis megannyi érzést és gondolatot ébreszt bennünk. Évezredekre visszanyúló története hozzájárult az emberiség civilizációs, kulturális fejlődéséhez. Az ókorban kialakult formái ma is alapját képezik az általunk jól ismert modern sportoknak, melyek széles körben terjedtek el a világon. A sport nemcsak szórakoztatás, hanem kulturális, társadalmi és egészségügyi jelentőséggel bíró tevékenység is életünkben.

PANULIN HAJNALKA

Több ezer évet visszautazva az időben barlangrajzok és kőkorszaki rajzok íjászatot és úszó embereket is ábrázoltak, de kevés a közvetlen bizonyíték az akkor létező sporttevékenységek pontos megnevezésére. Régészeti leletek mégis azt bizonyítják, már az ősembereknek is egyik legfontosabb tevékenysége a testedzés volt, de eleinte csak az életstílusukhoz volt szükséges a fizikai erőnlét.

Az első valós dokumentumok a mezopotámiai eposzokban fedezhetők fel, amikben az életre-halálra zajló birkózás van központi szerepben. A Gilgames-eposzban megjelenő birkózás motívuma visszatérő

elem lett később a görög mitológiában is.

A birkózáson kívül más versenysportok jelenléte kérdéses időszámításunk előttről, de mint előkelő szabadidős tevékenység, a vadászat már létezett.

Az ókori kultúrákban, mint az egyiptomiak, görögök és rómaiak, már jelentős szerepet játszott a sport. Sokszor vallási rituálék vagy társadalmi események részeként zajlottak a különböző mozgástevékenységek. A fizikai erőnlét bizonyítása mellett a tisztességet, a bátorságot és az isteni áldást is kifejezték. Az ókori sportokról Görögország, az olimpia őshazája jut

legtöbbünk eszébe. Számos görög városban rendeztek atlétikai versenyeket, de a leghíresebbeket Olümpióban és Delphoiban tartották.

Az első olimpiai játékokra Kr. e. 776-ban került sor, több mint ezer éven át minden negyedik évben megismételték. A Zeusz tiszteletére rendezett olümpiai versenyeken csak görög polgárok, közülük is csak a férfiak mérhették meg magukat az öt napon át tartó küzdelmekben. Olyan versenyszámok közül választhattak az indulók, mint a futás, birkózás, ökölvívás, kocsiverseny és lovaglás. Egyetlen összetett versenyszám volt, a mai öttusa ősi őse, a pentathlon, ami magába foglalta a távolugrást, rövidtávfu-

Csatlakozz a Sportoló
Nemzet Klubhoz!

[https://sportolonemzet.hu/
legyel-klubtag/](https://sportolonemzet.hu/legyel-klubtag/)





tást, diszkosz- és gerelyvetést, valamint a birkózást. A versenyszámok győztesei hatalmas dicsőségnek örvendhettek, a hírnév és pénzjutalom mellett egy olajágból font koszorúval gazdagodtak, valamint szobrot állítottak tiszteletükre.

Az ókori Rómában a görögökkel szemben főként szórakoztató célú sportesemények voltak jellemzőek, például a gladiátorviadalmok. Népszerűek voltak még a kocsi-versenyek, melyek a híres Circus Maximus arénában zajlottak. A rómaiak életében a sport gyakran a katonai felkészülés részét képezte.

A középkorra a lovagi tornák és kardpárbajok voltak jellemzőek. Utóbbi számított a korszak legnagyobb presztízsű sportjának, melyeket nagy ünnepek kísérték. Legismertebb száma a lándzsás verseny, amely során két lovag díszes páncélzatban egymásnak rohant és lándzsáikkal próbálták egymást lelökni a lóról.

A futball előfutárának számító „labdázás” igen népszerű csapat-

sport volt akkoriban, laza szabályok kíséretében. Ez a kifejezés általánosan utalt a labdajátékok összességére, amiknek egy közös jellemzője a labda használata volt, de a középkori labdajátékok helyi szokásoktól és szabályoktól függtek, melyek igen kaotikusak és erőszakosak voltak.

A vikingek szabadidejükben labdáztak, birkóztak, ami elsősorban teljesen átlagosan hangzik... de hogyan is zajlottak ezek valójában? Nem csak az időt ütötték el vele, hanem egymást is. Jellemző volt a vikingek játéka a durvaság, az erőszak, sőt egy-egy halálos áldozat sem ijesztette el őket a „szórakozástól”.

Az évszázadok során folyamatos fejlődésen mentek keresztül a már korábban létező sportok, ráadásul a modernizáció, társadalmi, gazdasági és kulturális változások hatására új sportágak láttak napvilágot.

A jelenkor legelterjedtebb és legnépszerűbb sportjai közé tartozik a labdarúgás, az úszás és

az atlétika, melyeknek gyökerei mind az ókorra nyúlnak vissza. Számos sportág már a 19-20. század során alakult ki, mint a kosárlabda, kézilabda, jégkorong vagy akár a golf. A vitorlás versenyek, szörfözés, a skateboarding mind-mind az újkor találmánya, amik mára világszerte elismert sportágakká nőttek ki magukat, nem beszélve a Forma-1 és az E-sportok nagyfokú elterjedéséről és sikeréről.

A sport globális és mindennapi jelenséggé vált életünkben. Egyes sporteseményeket, mint az olimpiát, a labdarúgó világbajnokságot, a Európa-bajnokságot, kiemelt teniszversenyeket, a Forma-1-et hatalmas érdeklődés övezi, közös élményt nyújtanak nem csak a sportolók, hanem a szurkolók számára is. Ahogy a sport világának határai folyamatosan kitolódnak, úgy a jövőben még fontosabb szerepet kaphat a társadalom és az egyén fejlődésében – már csak azért is, mert az élsport gyakran buzdítja a rajongóit arra, hogy maguk is eddzék a testüket.

NÉPTÁNC, SZÍVBŐL

1982 óta minden évben megrendezik az Országos Táncháztalálkozót. Az idei esemény egyik gálaműsorának megszületéséről számos érdekes infót tudtunk meg. Április 5-én, szombat este közel 160 táncost láthattunk a Papp László Sportaréna színpadán, akik a Muharay Elemér Népművészeti Szövetség Böjtmástól Szent Iván haváig című előadásában vettek részt. A műsort Maklári Erika és Farkas László szerkesztették. A Muharay-gálában négy Pest vármegyei település, Kartal, Püspökatvan, Tura és Maglód táncscsoportjai és hagyományörző egyesületei mutattak be szlovák és magyar tavaszi hagyományokat; például húsvéti locsolkodást, keresztjárást, pünkösdlést. Farkas László nem csak ennek a gálaműsornak létrejöttében játszott fontos szerepet, de ő volt a rendezvény technikai igazgatója is, őt kérdeztük a programról.



TÖRÖK BARNABÁS



A Muharay-gála hogyan és mennyi idő alatt született meg?

A Szövetség tavaly kiírt egy pályázatot erre a gálaműsorra, így a feleségemmel, Maklári Erikával elkezdtünk gondolkodni a lehetőségén. A kemény munka márciusban kezdődött, minden hétvégén teljes létszámmal próbáltunk.

Honnan jött az ötlet, hogy a négy település táncosai szerepeljenek ebben az egyórás produkcióban?

A koncepció az volt, hogy párhuzamokat mutassunk be. Püspökatvan és Maglód például

hasonlóan szlovák gyökerekkel rendelkező települések. Egy régi ismerősöm, Széphalmi Zoltán sok dolgot tud erről a tájegységről. A turaiak vezetője, Mosóczi Livia pedig régi ismerősöm – egy nyelvet beszélünk.

Mennyire nehéz ilyen sok embert egy koreográfiában koordinálni?

Az alkotótársakkal három részre osztottuk a műsort. Minden vezető kapott egy feladatot, szóval közösen dolgoztunk. A nagyobb csoportok koordinálása egyébként nem áll tőlem távol; fiatal korom óta vőfélykedem.

A jövőben terveznek ehhez hasonló műsort készíteni?

A logisztika 160 ember esetén nem egyszerű feladat. Egyelőre ezt kell megélnünk, és mint a jó bort, ízlelni kell.

Milyen táncegyüttesek kerülhetnek be a Találkozóra?

Akik a szakmai grémiumot elérik. Tehát akik megugornak egy bizonyos mércét, akik önmaguk számára is bizonyítják, hogy mire képesek. Minden táncos, koreográfus, zenész és szervező sokat tett azért, hogy a Táncháztalálkozó idén is megszülethessen. Ehhez persze kell az igazi, szívből jövő táncos mentalitás is.



POPGRAMAJÁNLÓ NYÁRRA

A 2025-ös nyár tele lesz izgalmas popkulturális eseményekkel, legyen szó filmekről, zenéről vagy színházi előadásokról. A következő szezonban a mozi és a fesztiválok világában számos új, érdekes és felejthetetlen élményekre számíthatunk.

SZALAI MAJA

FILMEK

A filmek kedvelői számára a 2025-ös nyár igazi csemegét tartogat. A mozikban több olyan folytatás is debütál, amelyekre a rajongók évek óta várnak. Különösen izgalmas lesz a *28 évvel később*, a klasszikus horror 3. része. A *Már megint nem férek a bőrödbe* pedig két évtized után folytatja a sikeres történetet, garantálva a nevetést. Néhány remake is érkezik a mozikba, többek között a *Csupasz pisztoly*, és az *Így neveld a sárkányod* élőszereplős változata is hamarosan a vászra kerül. A Pixar új filmje, az *Elio* egy érzelmeikkel teli, családi történetet mesél el. A *Ha megérkezik az ősz* című alkotás pedig különleges hangulatával ígér mélyebb élményt a nézőknek. Természetesen a jól ismert franchise-ok bemutatói sem maradnak el. A *Hupikék törpikék*, *Karate kölyök* és a *Jurassic World* újabb fejezetekkel bővítik univerzumukat. A John Wick széria rajongóihoz érkezik a *Ballerina*, a képregényfilmek világában pedig *Superman* és a *Fantasztikus négyes* folytatásai igyekeznek új megközelítést alkalmazni, miközben a klasszikus karakterek továbbra is nagy hatással lesznek a közönségre.

LEMEZMEGJELENÉSEK

A zene szerelmesei is bőven válogathatnak az új megjelenések közül. A *Wicked* sztárja, Cynthia Erivo *I Forgive You* című lemeze, Lil Wayne *Tha Carter VI*-ja, és az ismét együtt dolgozó Jonas Brothers *Greetings From Your Hometown* albumára már biztosan lehet számítani, de sok más zenész is új anyaggal készül. A nagy nevek között említhetjük Ed Sheeran *Play* és Megan Thee Stallion *Megan: Act III* lemezeit is, amelyek még nem kapták meg a végleges megjelenési dátumot.

The new album "Play



Coming this year!
IG. SHEERANCHEESE



KONCERTEK

Júniusban az Imagine Dragons látogat el Budapestre. A fesztiválok is izgalmas programokat kínálnak: a Sziget Fesztivál fellépői között található a tavalyi évben berobbant Chappel Roan és Charlie XCX, illetve olyan régi kedvencek, mint Post Malone, A\$AP Rocky és Shawn Mendes. A Campus Fesztivál közönsége Jason Derulo előadását élvezheti, míg a VeszprémFest-re a Train hozza el slágereit. A SZIN fesztivál legnagyobb nevei Alan Walker, Becky Hill és Lost Frequencies.

SZÍNHÁZ

A szabadtéri színházi élmények nyáron is jelentős szerepet kapnak. A Városmajori Színpadon a *Monarchia Operett*, a *Dumaszínház*, *Loupe Színhátársulat* és még sokan mások készülnek programokkal. A Mézesvölgyi Nyár Fesztivál a Veresl Színház előadásait kínálja, mint a *Hölgyválasz* és az *Ackroyd-gyilkosság*, valamint klasszikusokat, mint a *Macskafogó* és *Oz, a csodák csodája*. A Margitszigeti Színház táncbemutatóval és filmzene-koncerttel készül: a *Coco Chanel*, a *divatikon élete* táncelőadás és az *E.T.* filmzene-koncert különleges élményt ígér, míg a circuszok szerelmeseinek az *Alice csodaországban* circuszi show kínál fergeteges szórakozást. A Szegedi Szabadtéri Játékok programján pedig az *Ezeregy éjszaka* és a *3 testőr* musicalek mellett *Brooklyn* mese és *Hippolyt a lakáj* vígjátékok is szerepelnek.

A NAGY TESTVÉR TÉNYLEG FIGYEL?

Ismerős lehet a helyzet, amikor valakivel beszélgetsz egy témáról: valaminek a megvásárlásáról, utazásról, kiskutyákról, és nem sokkal később – láss csodát – az interneten csak olyan hirdetések és tartalmak jönnek vele szembe, amelyek a beszélgetés témájáról szólnak. Ez a jelenség elsőre ijesztő lehet, azonban mielőtt ideidézni a George Orwell 1984 című regényéből ismert Nagy Testvért, és összeesküvés-elméleteket kezdenénk gyártani, nézzük realisabban a dolgokat és vizsgáljuk meg az internet működését!



tit, és a saját nézőpontunkat, véleményünket látjuk a képernyőn, azonban emiatt kis buborékban kezdünk el élni. Szűkülhet a világlátásunk, talán még az érdeklődésünket is elvesztjük az új dolgok iránt. Arról nem is beszélve, hogy akár órákat el tudunk tölteni az interneten, így a környezetünkre, barátainkra, szeretteinkre nem számunkra elég időt.

Mivel a rendszer felismeri, hogy az adott tartalom, hirdetés tetszik nekünk, ezért a továbbiakban is ilyeneket fog számunkra kínálni, ezzel is figyelmünket és érdeklődésünket lekötve. Emiatt nem is tudunk könnyen elszakadni tőle, és egyre többet pörgetjük a közösségi felületeket. De mielőtt azt hinnénk, hogy ez csupán egy felületen lenne, emlékezzünk arra, hogy minden mindennel összefügg, mint ahogy az interneten is a különböző fiókjaink (Meta, Google stb.). Ezért tapasztalhatjuk azt, hogy ha valahol rákeresünk egy termékre, az visszaköszön két TikTok videó között, ahol a felhasználó lelkesen használja az általunk kinézett terméket.

Mi lenne a tanulság? Noha ezt a rendszert aligha lehet megváltoztatni, azonban tudatosan állhatunk az internet használatához. Vessük észünkbe, hogy nem csak egy igazság van, így tudatosan figyeljük azokat a véleményeket is, amelyek eltérnek a mienktől, és ügyeljünk arra, hogy figyelmünket ne birtokolja az internet. Állítsunk akár időkorlátot, ügyeljünk arra, hogy elegendő időt szánjunk környezetünkre és magunk szórakoztatására.

MILLEI ANIKÓ

Az internet elsőre olyan, mint egy jóbarát: ha nem tudunk valamit, kérdezhetünk tőle, kiszolgálja az ízlésünket, kielégíti kíváncsiságunkat, kiszakít a valóságból, így órákat is eltöltünk a kedvenc tartalmainkkal. Kikapcsolódhatunk a nagy rohanásból vagy éppen belevisz minket abba, mivel olyan gyorsan dobja eléink az újabb és újabb tartalmakat.

Az internet működését persze nagyon leegyszerűsítve úgy is fel lehet fogni, hogy megfigyel minket, hiszen a szolgáltatóknak az az érdeke, hogy minél több időt töl-

sünk el ott, ezért kiszolgálhasson minket. Nézi és megjegyzi mikor mit csinálunk, mivel mennyi időt töltünk. Megjegyzi az érdeklődési köreinket, és ennek megfelelően formálja számunkra a hirdetéseket, a közösségi média felületeken megjelenő egyéb tartalmakat is. Ez számunkra kényelmes lehet, hiszen nem hallunk olyan dolgokról, amik kellemetlenül érintenének minket, ellenben sok olyanall találkozzhatunk, amiket érdekesnek tartunk.

Itt már felsejlik, mi lehet ennek a hátránya: bármennyire is jó, hogy olyan tartalmakat látunk, amelyek a mi érdeklődési köreinket érin-



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 HÉTVÉGÉT
SOROLUNK KI!



PÉNZMÚZEUM
Magyar Pénztárszervek és a Magyar Államkincstár

III
exim
KISVÁROSI BANK

MFB
MAGYAR
FEJLESZTÉSI
BANK

MNB
EDU
LAB



NEMZETGAZDASÁGI
MINISZTERIUM

PÉNZIRÁNYTŰ

MABISZ
Magyar Bányászati Szövetség

ÁIKIK
ÁLLAMGAZDASÁGI KÉZELŐ KÖZPONT ZRT.

mediahálózat
due
a vállalkozásigazgató egyesület

Magyar
Államkincstár

WWW.NAGYPENZUGYESTESTZT.HU





NAGY DIÁK SPORTTESZT

TÖLTSD KI A NAGY DIÁK SPORTTESZTET
2025. MÁJUS 8-IG
ÉS NYERD MEG A KERÉKPÁR, A SPORTSZERUTALVÁNY,
VAGY A GÖRÖGORSZÁGI UTAZÁS EGYIKÉT!



HM SPORTÉRT FELELŐS
ÁLLAMTITKÁRSÁG



Nemzeti
Sportfejlesztési
és Módszertani
Intézet



SPORTOLÓ
NEMZET

médiahálózat
due

