

2025. JÚNIUS

A fiatal tehetségek lapja

diák tál

XXVII. évfolyam 5. szám

Válogatás a legjobb diáklapokból

nka

Nemzeti Kulturális Alap

**DIÁKMUNKA
NYÁRON**

**A TEHETSÉGGUTATÓ
DIÁKMÉDIA
PÁLYÁZAT LEGJOBB
ÍRÁSAI ÉS FOTÓI**

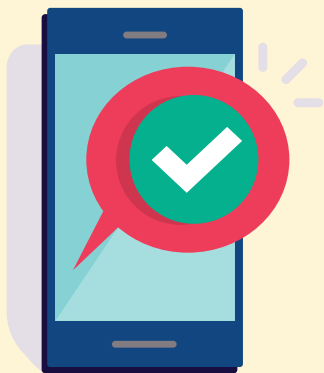
**VÉGET ÉRTEK
AZ IDEI NAGY
DIÁK TESZTEK**

**INTERJÚ
RÉKASI
KÁROLLYAL**


**LEGYÉL FITT!
DE HOGYAN?**

GUNDEL TAKÁCS GÁBOR


A SAJTÓFESZTIVÁL VENDÉGE VOLT



NAGY DIÁK TESZTEK



ŐSZEL FOLYTATÓDNAK
A NAGY DIÁK TESZTEK!
SZEPTEMBERBEN NÉZD MEG
A NAGYDIAKTESZTEK.HU OLDALT
VAGY A NAGY DIÁK TESZTEK APPOT!



WWW.NAGYDIAKTESZTEK.HU

VÁLOGATÁS A TEHETSÉGGUTATÓ DIÁKMÉDIA PÁLYÁZAT DÍJAZOTT FOTÓIBÓL



Szendrei Liliána,
Budapest Komplex SZC
Kézművesipari Technikum,
Az év diákfotósa, felsőoktatás,
művészeti iskola, 1. helyezett



Láng Tímea,
Dr. Mező Ferenc Általános Iskola, Budapest,
Az év diákfotósa, általános iskola,
1. helyezett



Fazekas Zoltán, Északi AszC Széchenyi István
Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Technikum,
Szakképző Iskola és Kollégium, Hajdúböszörmény,
Az év diákfotósa, középiskola, 1. helyezett



Berecki Csenge,
Békéscsabai SzC Szent-Györgyi Albert
Technikum és Kollégium,
Az év diákfotósa, középiskola, művészeti iskola,
1. helyezett



Mosolygó Mercédesz,
Budapesti Gazdasági Egyetem,
Az év diákfotósa, felsőoktatás,
1. helyezett

IMPRESSZUM • DUE Tallózó – Válogatás az ország diáklapjaiból

A DUE Médiahálózat és a DUE Médiaügynökség havilapja • 2025. június, XXVII. évfolyam 5. szám • Lapmenedzser: Zala Orsolya • Főszerkesztő: Velek Domonkos • Rovatvezetők: Kultúra - Millei Anikó, rovatvezető-helyettes: Hacsek Anikó, Talpra magyar – Panulin Boglárka • Júniusi szerzőink: Erdélyi Biborka, Gyarmati Eszter, Hacsek Anikó, Millei Anikó, Panulin Hajni, Reisinger Márk, Szalai Maja Anna, Tótfalusi Fanni, Vákics Konrád, 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, stilizálásához. • 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>

TÖBB MINT 2000 DIÁKMÉDIÁS JÖTT EL A SAJTÓFESZTIVÁLRA

32. alkalommal nyitotta meg kapuit a DUE Médiahálózat legnagyobb éves programja, az immáron kétnapos Országos Ifjúsági Sajtófesztivál, amelyet idén 2000 diák látogatott meg. Május 22-én és 23-án a szakmai és kulturális programok mellett rengeteg sport, pénzügyi és balesetmegelőzési program várta az érdeklődőket az év legnagyobb diákmédiásoknak szóló rendezvényén.



Csütörtökön a **Nagy Diák Jókai Teszt** és a **Nagy Diák KRESZ-teszt** középdöntőit és döntőit tartottuk. A rendezvény pénteki programját **Kecskés István**, a DUE Médiahálózat elnöke; **dr. Deutsch Tamás**, az Európai Parlament képviselője; valamint **Nagy-Vargha Zsófia**, a Kulturális és Innovációs Minisztérium fiatalokért felelős helyettes államtitkára nyitotta meg. A Média Pódiumon **dr. Somogyi Ákos**, az NMHH Gyermekvédelmi Főosztályának vezetője is köszöntötte a résztvevőket.

A nap egyik részében a sportké volt a főszerep. Dél előtt rendeztük meg a **Nagy Diák Sportteszt** középdöntőjét és döntőjét. Vendégeink voltak olimpikonok, sportolók és sportriporterek, a teljesség igénye nélkül: **Gundel Takács Gábor**, a magyar televíziózás egyik legismertebb és legelismertebb alakja, **Kabát Péter** egykori magyar válogatott labdarúgó, **Szabó Szilvia** háromszoros olimpiai ezüstérmes kajakozó, **Adámi-Rózsa Zsanett** Európa-bajnoki ezüst- és bronzérmes úszó, **Hámori Luca** ökölvívó olimpikon és **Esztergályos Patrik** párbajtőröző, az Exatlon Hungary férfi bajnoka. Sportvezetők is ellátogattak a Sajtófesztiválra: **dr. Schmidt Ádám** sportért felelős államtitkár, **Baji Balázs** gátfutó, jelenleg a Nemzeti Sportfejlesztési

és Módszertani Intézet főigazgatója, **Papp Gábor**, a Sportoló Nemzet Program projektmenedzsere és **Révész Máriusz**, az Aktív Magyarországért felelős államtitkár volt a Stream Pódium vendége.

Délután rendeztük meg a **Nagy Diák Pénzügyes Teszt** döntőjét és a **Pénzügyes Napot**. Vendégeink között volt **dr. Zsolnai Alíz**, a Nemzetgazdasági Minisztérium főosztályvezetője és **Vargáné Bukucs Zsuzsanna**, a Pénziránytű Alapítvány oktatási igazgatója,



Vargáné Bukucs Zsuzsanna és dr. Zsolnai Alíz

akik a pénzügyi tudatosság fontosságáról beszéltek. Velünk volt **Mayer Kinga**, **Zaletnik Lili** és **Schwalm Ákos**, a Pénziránytű diáknagykövetei is, akik bemutatták munkájukat. Vendégünk volt **Kutas István**, az MBH Bank kommunikációs igazgatója és **Szögi Ágnes**, az OTP Bank Fiatal Szegmensért és Számlamegoldásokért felelős vezetője.



Kecskés István,
dr. Somogyi Ákos és Mohay Gergely az iDeák szerkesztőjével

A nap másik fontos tematikája a természettudomány volt. A **Csodák tárháza** programon fiatal tudósok váltották egymást és mutatták be a résztvevőknek tudományterületüket, kutatásaikat. Az érdeklődést látva biztosan szép számmal fordították a diákokat a természettudományok felé.

A nap folyamán influenszerek, médiaszakemberek és további vendégek váltották egymást a Stream Színpadon és a Média Pódiumon. Ott volt **Korcso Laura**, a Petőfi TV és a Csukás Rádió szerkesztője, **Szabyest**, **Somogyi Zoltán**, a Sláger FM műsorvezetője, **Szecsó** és **Orsovai Reni**, **Oravecz Kristóf** százados, a Kiképzés című műsor kiképzője, **Gál Dávid** és **Horváth Sándor** a Baptista Szeretetszolgálattól, **Hámor Dalma**, a Yettel ProSuli szakmai koordinátora és **Nagy-Balás Borbála**, az UNICEF Magyarország gyermekjogi munkatársa.



Szabyest

Az Országos Ifjúsági Sajtófesztivál elmaradhatatlan programja a **Tehetségkutató Diákmedia Pályázat** ünnepélyes díjátadója. A 8 kategóriában és 3 korosztályban meghirdetett, több mint 3 millió forint összdíjazású



Oravecz Kristóf százados
az NMHH OPEN Podcast stúdiójában

pályázat minden helyezette meghívást kapott a Sajtófesztiválra, hogy személyesen vehesse át díját és a szakma elismerését kiemelkedő munkájáért **Nagy-Vargha Zsófiától**, a KIM fiatalokért felelős helyettes államtitkárától és **Mohay Gergely** főosztályvezetőtől.



DUE Open Stúdió - a rádiózás is népszerű volt

Szintén a Sajtófesztiválon adtuk át a **Nagy Diák TudatosNet Teszt**, a **Nagy Diák Fenntarthatósági Teszt** és a **Nagy Diák Médiatest** díjait is.

A Sajtófesztiválon a saját podcastjaikat is elkészíthették az érdeklődők az **NMHH OPEN Podcast stúdiójában**, ahol minden eszközt és vendéget biztosítottak, a fiataloknak csak a kreativitásukat és a hangjukat kellett magukkal hozniuk.

A programokon kívül a résztvevők találkozhattak a Mathias Corvinus Collegiummal, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatósággal, az ORFK-Országos Balesetmegelőzési Bizottsággal, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetemmel, a Baptista Szeretetszolgálattal és a Sportoló Nemzet Klubbal.

Azok, akik nem tudtak személyesen ellátogatni az UP Rendezvényterbe, az NMHH támogatásával létrejövő online közvetítésünkön keresztül akár utólag is megnézhetik az eseményeket a DUE Facebook oldalán.

Energiavámpírok, avagy a toxikus kapcsolatok

Gyakran érzed magad fáradtnak, bizonytalannak vagy érzelmileg kimerültnek bizonyos emberek társaságában? Lehet, hogy toxikus emberekkel vetted körül magad. Az ilyen kapcsolatok alattomosak lehetnek: eleinte talán észre sem veszed a hatásukat, de idővel elszívják az energiáidat, rombolják az önbizalmadat, és megakadályozzák, hogy kiteljesedj. Itt van öt intő jel, amik arra figyelmeztetnek, hogy ideje jobban megválogatni, hogy kiket engedsz közel a szívedhez.

BLAHÓ MAYA, JANKAY TIBOR KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ ÁLTALÁNOS ISKOLA, BÉKÉSCSABA, AZ ÉV DIÁKÚJSÁGÍRÓJA, ÁLTALÁNOS ISKOLA, 3. HELYEZETT

Rejtett manipuláció

Rengeteg dologgal lehet egy embert megvezetni, az egyik leghatékonyabb a rejtett manipuláció. Ha egy kapcsolatban az egyik fél manipulálni akarja a másikat, az biztosan nem egy jó előjel. Ilyen esetben az a leggyakoribb, hogy a toxikus fél vagy büntudatot akar kelteni, vagy csak „jelentéktelen” célozgatással próbál kényelmetlen helyzetbe hozni.

Személyes tér elvesztése

Egy mérgező kapcsolat nem csak az egyik félén múlik, hanem sokszor magunkba is kell néznünk, hogy megoldjuk a problémákat. Például, ha egyáltalán nem foglalkozol magaddal, az is egy jele a toxikus kapcsolatnak. Ha egy barátod vagy a párod nem tartja tiszteletben a határaid, folyton bele szól az életedbe, vagy nagyon sértődékeny, az súlyos problémákat tud okozni a lelkivilágodban.

Túlzott versengés

Szerintem létezik egészséges versengés két fél között, hiszen ez képes erőt és motivációt adni abban, hogy még jobb legyél. Számomra olyan ez, mint a só az ételekben – a

megfelelő mennyiség kiemeli az ízeket, de ha túl sok kerül bele, élvezhetetlenné válik. A túlzott versengés az elért eredményeid lekicsinylésében is megnyilvánulhat, de a túl gyakori versenyhelyzet is intő jel lehet.

Hazugság az őszinteség helyett

Ahogy már szó volt róla, egy mérgező kapcsolat nem csak az egyik félén múlik. Amikor toxikus ember kerül a mindennapjaidba, egy idő után megpróbálsz kerülni a konfliktusokat vele. Épp ezért, ha azt veszed észre, hogy egyre gyakrabban hazudsz akár a programjaidról, vagy azért, hogy egy kicsit egyedül legyél, akkor itt az ideje, hogy elgondolkozz rajta, hogy ezt tényleg így akarod-e csinálni.

Állandó érzelmi kimerültség

A legfontosabb és legszembetűnőbb jele annak, hogy toxikus kapcsolatba kerültél, ha állandóan fáradtnak és kimerültnek érzed magad. Abban is megmutatkozhat, ha egy-egy találkozás után úgy érzed, mintha leszívták volna az összes energiád. Emellett, ha szorongsz, amikor vele kell lenned és büntudatod van, ha



nemet mondasz neki, az nem egy egészséges kapcsolatról árulkodik.

Egy toxikus kapcsolatból rettentően nehéz kilépni, mivel a mérgező emberek profik a manipulálásban és az irányításban, ám semmi sem lehetetlen. Először is fel kell ismerni a problémát, majd utána meg kell próbálni minél gyorsabban és minél hatékonyabban, kivonni őt az életedből. Fontos, hogy segítséget kérni nem szégyen. A családotól vagy a barátaitól csak kérned kell, és már ott is teremnek, hogy támogassanak. Ha sikerrel jártál, igyekezz több időt fordítani magadra és a boldogságodra. Járj el új helyekre, próbáld ki új hobbikat, és bátran építs ki új kapcsolatokat. Ne hagyd, hogy visszahúzzanak az emlékek, ha kell, töröld ki a közös képeiteket és próbáld meg minden szálát elvágni közöttetek.

A mérgező kapcsolatokból való kilépés nem gyengeség, hanem bátorság, nem önzés, hanem önvédelem! Ez nem a vég, hanem egy új kezdet.



A pillanat impressziója

INTERJÚ DEÁK SZILVIA KÖLTŐVEL

Deák Szilvia a személyességet, a pillanat fontosságát hangsúlyozza verseiben. Mindig az aktuálisan vele történekről ír: arról, ami ő maga. Romanticomodern című kötetéből Párizsban nemrég verses-zenés darabot mutattak be. Erről, az alkotóként bejárt útról, ihletforrásairól beszélgettünk.

MORVAI BENCE, DEBRECENI EGYETEM, AZ ÉV DIÁKÚJSÁGÍRÓJA, FELSŐOKTATÁS, 1. HELYEZETT

A francia nyelv iránti szeretet áthatja a pályádat és az életed: a műveid is főként ezen a nyelven jelennek meg, francia nyelvet oktatsz, Párizsban is számtalanszor jártál már. Mi fogott meg ennyire a nyelvben?



Deák Szilvia

Kilenc évesen nagy hatást gyakorolt rám egy Toulouse-Lautrec-ről szóló könyv, megfogott a pályája, a festőt körülölelő sajátos hangulat. Már akkor eldöntöttem, hogy franciát szeretnék tanulni, ezért is választottam a Zrínyi Ilona Gimnáziumot Nyíregyházán, ahol oktatták a nyelvet. Maga a légiessége, a zenisége, a köny-

nyedsége tetszik leginkább. Emellett egy másik nyelven másképp gondolkodik az ember, egy kicsit más lesz tőle. Ez is vonzott a franciában.

Egyik első publikált műved a 2007-es Papírsárkány című novella volt. Miképp jutottál el az alkotásban idáig?

Már gyerekkorom óta írok verseket és naplót – az első versemet, amelyre emlékszem, hétévesen írtam. Utazásaim során, amikor Franciaországban dolgoztam au pairként, írtam egy útinaplót, de azt csak a barátaimnak mutattam meg. Az első publikált művem viszont nem a Papírsárkány volt, hanem egy Maupassant-nak írt levél. Ez motivált arra, hogy érdemes

ezt csinálnom, akár francia nyelven is. Ez adta az első inspirációt a pálya folytatására.

Mindezek mellett a szabadvers a fő műfajod. Úgy érzed, hogy ezen keresztül tudod legjobban közvetíteni a mondanivalódat?

A verseim tulajdonképpen olyanok, mint amilyen én vagyok. Alapvetően szabad gondolkodás jellemez, szabad foglalkozást űzök, magántanár vagyok. Ez az a létforma, amelyben önmagam lehetek, ebben tudom magam igazán kifejezni.

Olvastam rólad, hogy a jelen, a pillanat varázsa fog meg leginkább alkotáskor. Az életed is eszerint éled?

Mindig a jelenben élek, próbálom az adott pillanattól, az adott órától, az adott naptól a maximumot kihozni, és közben kicsit mindig a jövő felé tekintek. Ez a munkámban is így van, hiszen online adok órákat jelenleg, korábban tolmácsként is dolgoztam, tehát a pillanatban kell teljesíteni. Tulajdonképpen teljesen a jelenben élek.

A Romanticomodern kötetben több vers is foglalkozik a fiatal generációval. Célod, hogy ezzel a témaválasztással közelebb hozd őket a költészethez?

Amikor ezeket a verseket írtam, akkor robbant be az internet – ha lehet így mondani. Nem volt benne semmilyen tudatosság, sem szándékoság, egyszerűen csak jött egy gondolat. Úgy vélem, hogy ma ez a legkörtársabb téma, tulajdonképpen ezért születtek a versek. Úgy tapasztalom, hogy a fiatalok nagyon nyitottak a költészetre. Sok fiatalot ismerek, aki olvas vagy akár ír is verseket.

Említetted, hogy a kötetből készült zenés darab egy budapesti nő útkereséséről szól.



A főváros a te életedben és pályádban is fontos állomás volt?

Budapestre 2000-ben költöztem, 2020-ig éltem ott. Az írást is ott kezdtem el. Mindent, amit alkottam, publikáltam, a főváros inspirált. A budapesti éveimnek az egyik, írással kapcsolatos pozitív visszajelzése a *Száz szóban Budapest* pályázat volt. Erre beküldtem az egyik írásomat, és 2017-ben bekerültem a legjobbak közé, az alkotásom pedig zsebkönyv formájában megjelent. Emellett a másik ilyen elismerés, mely egyben a budapesti éveimnek is az összefoglalója, a *Francia krémes* című novellámhoz kötődik. A novella 2017-ben a Momo's Private Budapest nemzetközi fesztiválon elnyerte a Civilek a Palotanegyedért Egyesület különdíját. Ez is inspiráló volt, megerősített, hogy érdemes folytatni. Mindig örülök a visszajelzéseknek, véleményeknek. Ha már csak egy embert megérintett a szöveg, mond neki valamit, kivált belőle egy érzést, az már nekem siker.

2020 óta élsz egy Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyei kis faluban, Csarodán. Egy korábbi interjúban említetted, hogy jelenleg is dolgozol egy versesköteten, melynek a fő témája

az itteni táj lesz. Mi inspirál ebben a környezetben?

Ezeket a verseket úgy neveztem el, hogy lélegzetnyi versek – olyan rövidek, hogy egy levegővétel alatt el lehet olvasni őket, és talán ennyi idő alatt meg is íródnak. Ez egy adott érzelmi állapotnak a kivetülése, amit próbálok a beregi tájjal, főleg a növény és állatvilággal átadni. A Tisza mint jelenség a fő motívuma a kötetnek. Az emberi életet is szimbolizálja, mintha az életem lenne belefűzve. Gondolok viszont még itt a kocsányos tölgyekre, illetve a tiszavirágra, mint a szerelem szimbolikájára egyben, vagy bármilyen környezeti jelenségre: ez lehet egy vihar, szivárvány vagy délibáb. Ezeket próbálok az érzelmekkel összekapcsolni. Kicsit olyan, mintha egy haiku lenne, de mégsem az, mert annak nagyon kötött a formája. Ez sokkal szabadabb, de mégis van egy képi világa, egy lüktetése, egy dinamikája, és így egy lélegzetnyi idő alatt el lehet olvasni. Mindig a jelenben élek, mindig arról írok, amit érzek, ahol vagyok. Ezek először a budapesti évek voltak, most a beregi évek, és lehet, hogy pár év múlva Párizsról fogok írni egy verseskötetet.

Zene, határokon túl

Yusef Lateef: *Eastern Sounds*



Ha a jazzre gondolunk, szinte mindenkinek egyből a szaxofon jut eszébe. Ugyan a műfaj kezdetekor még más szólóhangszerek domináltak, a fa- és rézfúvós hangzást vegyítő szaxofon idővel emblematiszikus elemévé, már-már szinonimájává vált a jazznek. A műfaj legnagyobb nevei is sokan ezen a hangszeren futottak be: Charlie Parker, John Coltrane, Paul Desmond és Yusef Lateef is.

MOSKOVITS BENCE, EÖTVÖS JÓZSEF GIMNÁZIUM, BUDAPEST, AZ ÉV DIÁKJSÁGÍRÓJA, KÖZÉPISKOLA, 3. HELYEZETT

Yusef azonban egy igazi multi-instrumentalista volt, több, mint tíz hangszeren játszott. Először szaxofonozni tanult, később a Wayne-i Konzervatóriumban fuvolázott, de az egzotikus fúvósok is nagyon vonzották. Az 1957-ben kiadott *Prayer to the East* albumától kezdve pedig célja, már-már hivatása lett a keleti hangzások és hatások elegyítése a hagyományos jazzel. Ennek a folyamatnak talán legkiemelkedőbb és legtöbbre tartott darabja az 1962-ben megjelent *Eastern Sounds*.

Az album már az első, *The Plum Blossom* névre keresztelt dalával felrúgja a hallgatók elvárásait. A számban Lateef egy, még zeneszeretők által sem gyakran ismert hszün elnevezésű kínai gömbfuvolán játszik. Ezt a hangszert úgy kell elképzelni, mint egy körtemuzsikát, és a terjedelme is csupán öt hang. Ha ez nem lenne elég meglepő, a basszuson Earle Farrow *rabab-on*, egy afgán népi hangszeren kíséri. A keleti

hangszerek harmóniája a zongorával egy multikulturális, meditatív hangzást teremt, ezzel egy igen egyedi atmoszférát és irányt meghatározva az albumnak.

Az album közepén található Lateef leghíresebb darabja, a *Love Theme From Spartacus*. Ez a Stanley Kubrick által rendezett 1960-as *Spartacus* című film egy témájának a feldolgozása. A filmben a dal zenekari hangszereléssel csendül fel *Spartacus* monológja közben.

A második filmdal feldolgozás a *Love Theme From The Robe*, is egy monumentális történelmi eposzt vesz alapul. A *Palást* egy Jézus kereszthalálát segítő római tisztéről szól, akit emiatt először büntudat gyötör, majd megtér és mártírhalált hal. A filmválasztás azért különösképp érdekes, mert Yusef az iszlám vallás egy Indiában igen népszerű ahmadija ágazatának volt hívője. Mindezek ellenére a zenész célja az lehetett, hogy a keleti és amerikai kultúra

ötvözése mellett a keresztény kultúrkör mítoszaiból is emeljen be elemeket a zenéjébe.

A zárószámban csúcsonyul ki a lemez keletiessége. A *Three Faces of Balal*, egy indiai városról kapta a nevét, és az egyedi dobjátéktól, a basszuson visszatérő rababtól és a fuvola enyhe szurkálásaitól tényleg úgy érezheti a hallgató, mintha egy keleti piac sétálna.

Ezt az újnak mondható, egyedi kulturális hatást alkotó zenét azonban nehéz egy műfajba kategorizálni. Robert E. Brown, az elismert népzene kutató, a „világzene” kifejezés megalkotója szerint Lateef volt az első, akinek a dalait igazán világzenének nevezhetjük, hiszen átlépte kultúráknak, stílusoknak és műfajoknak a határait is. Lateef magát nem is jazz-zenésznek tartotta, a saját munkásságára úgy hivatkozott, mint aki „Autofizio-pszichés” zenét csinál. Olyat, ami egyszerre az ember szellemi, fizikai és lelki énjének harmóniája, egyszerűbben: szívből jövő zene. Ez az eszme pedig átjárja a lemezt és Yusef Lateef egész karrierjét.

NAGY-VARGHA ZSÓFIA:

„FONTOS, HOGY LEGYEN AZ EMBERBEN EGY ÉRTÉKRENDI IRÁNYTŰ, AMITŐL NEM TÉR EL”

Nagy-Vargha Zsófia fiatalokért felelős helyettes államtitkárral beszélgettünk, aki a közélet iránti elköteleződése révén az újságírásból lépett kormányzati szerepbe. Tapasztalatát és szenvedélyét most a fiatalok támogatásában, az önkénteskedés népszerűsítésében és a tehetséggondozás területén kamatoztatja.

VÁKICS KONRÁD

Ön diákként újságíró szeretett volna lenni?

A közélet iránti érdeklődés már tizenéves korom óta jelen van az életemben, mindennapjaimban. 2002-ben az országgyűlési választásokon nem tudtam részt venni, mert még épp nem töltöttem be a 18-at. Nagyon a lelkemre vettem. Főleg, hogy több osztálytársam már szavazhatott. Később, mikor pályaválasztásra került a sor, már tudtam: politikával, konkrétan politikai újságírással szeretnék foglalkozni. Vagyis a kezdeti érdeklődés pár év alatt szenvedéllyé vált. 10 évet töltöttem a médiában. Sokáig rádióztam, mindig a *hírterületen* dolgoztam. Volt pár év, amikor pedig német nyelvű, online hírszerkesztéssel foglalkoztam.

Miért váltott az újságírásról a politikára?

Ez egy nagyon izgalmas kérdés. A közéleti szerep lényegében az érem másik oldala. Míg újságíróként a politikusokat kérdeztem, most én kerülek a döntéshozatali oldalra, és már engem kérdeznek. Azért váltottam, mert a közélet, az emberek elérése mindig is fontos volt számomra. Most ugyanezt csinálom, csak éppen más hatékonysággal és más oldalról. Tanári diplomám is van, hiszen a másik vágyam az volt, hogy fiatalokkal, gyerekekkel foglalkozzak. A jelenlegi pozíciómban ez a két erős vonal összeért.

Miért fontos, hogy a fiatalok is megismerkedjenek a média készítésének alapjaival?

Ma a fiatalok számára talán a legnagyobb kihívás, hogy eligazodjanak a nagy médiazajban. Mi még azt tanultuk az egyetemen, hogy egy hírforrás nem hírforrás, mindig mindent több helyről kell ellenőrizni. Viszont ma már kontrollálatlan módon olyan információk jutnak el a fiatalokhoz, amelyeken nagyon nehéz kiigazodniuk. Talán az sem elég, hogy valamit több forrásból ellenőrizzünk. Már nem csak a fake news jelent kihívást, hanem a deepfake is. Ezek kiszűrésére nagyon korán el kell kezdeni megtanítani a fiatalokat.

Mi az a három legfontosabb tulajdonság, amivel egy diákujságírónak rendelkeznie kell?

A kíváncsiság mellett elengedhetetlen az információk, a tudás iránti szenvedély. Valamint az, hogy mindig az objektivitásra kell törekedni. Emellett fontos, hogy legyen az



Nagy-Vargha Zsófia a Tehetséggutató Diákmédia Pályázat díjátadásán dr. Somogyi Ákossal (NMHH)

emberben egy értékrendi iránytű, amitől nem tér el, hiszen csak így tud hiteles maradni.

Szívügye a tehetséggondozás, a fiatalok lelki egészsége, az önkénteskedés és a közösségek támogatása. Mit tud tenni ezért helyettes államtitkárként?

Az ifjúságügy mellett a tehetséggondozás és az önkénteskedés is mind a Kulturális és Innovációs Minisztériumhoz tartoznak. Miután rengeteg inger éri a mai fiatalokat, a legfontosabb, hogy közösséghez tartozzanak. Mi abban tudunk segíteni, hogy olyan értékes programokat, projekteket támogassunk, ahol ez meg tud valósulni.

A tehetséggondozásban Magyarország legnagyobb állami támogatási rendszerével, a Nemzeti Tehetség Programmal évente több százezer fiatalot érünk el. Gyakorlatilag mindenkinek tudunk valamilyen segítséget nyújtani, aki része a tehetséggondozásnak. Érdemes nézni a nemzetitehetségprogram.hu oldalát, itt minden lehetőség megtalálható.

Az önkénteskedés szintén egy nagyon szép és fontos terület, azt gondolom hatalmas előrelépés volt, hogy tavaly öt egyetemen elindítottuk azokat az önkéntes pontokat, amelyek az egyetemi hallgatókat köti össze helyi civil szervezetekkel.

A hétköznapi életben hogyan tudja megteremteni az egyensúlyt a munkája és a családja között?

Olyan szerencsés helyzetben vagyok, hogy az ifjúságpolitikáért felelek, ezért nem is kell, illetve nem is tudom elkülöníteni a kettőt egymástól. Azzal a korosztállyal foglalkozom nagy részben, amelyben az én gyerekeim is vannak. Ez nekem óriási segítség, sok mindent személyesen, közvetlenül is látok, nemcsak amikor „hivatalból” fiatalokkal találkozom. A kettő inkább erősíti egymást.

„ÖTVENÉVESEN IS MEGÉLHETÜNK ÚJKÉNT EGY JÓKAI-MŰVET”

ZÁVOGYÁN MAGDOLNA KULTÚRÁÉRT FELELŐS ÁLLAMTITKÁRRAL BESZÉLGETTÜNK

Ahányszor szóba kerül Jókai Mór, annyi véleményt, emléket hallhatunk alkotásairól, munkásságáról, és azoknak az iskolai tanításáról. Vannak, akiknek a kötelező olvasmányok legkedvesebbjei, míg vannak, akik az érettségire készüléskor forgatták könyveit utoljára. A Jókai 200 projekt, és annak részeként a Nagy Diák Jókai Teszt mindkét csoportot célozza: azt is, aki kedves emlékekkel állt neki a kiöltésnek, és azt is, aki újat tanulni vágyott. Závogyán Magdolnát, a Kulturális és Innovációs Minisztérium kultúráért felelős államtitkárát a Nagy Diák Jókai Teszt döntőjén kérdeztük a Jókai 200 projektről, és saját, Jókaihoz fűződő érzelmeiről.



HAGSEK ANIKÓ

A Nagy Diák Jókai Tesztbe több, mint tízezer fiatal kapcsolódott be. Mit gondol, miért volt ilyen népszerű a játék?

Jókai mindannyiunk közeli ismerőse, hiszen iskolai tananyag, a diákok valószínűleg az otthonuk könyvespolcán is találkozhattak vele. Izgalmas történetei, valódi, szerethető hősei sokakban nyomot hagynak akkor is, ha kötelező olvasmányként olvassák. Kora, a reformkor a magyar identitás és függetlenség megerősítésének kora szintén rengeteg történettel szolgál, amelyeket ismerünk. Azzal, hogy Jókai születésének 200. évfordulóját ilyen változatos programokkal ünnepeljük, az is célunk volt, hogy ezen az iskolában tanult, merev képen túllássanak a

*Dr. Szayly József, Szabó Anna Flóra, Herczeg Noémi,
Tóth László Tamás és Závogyán Magdolna*

diákok és mindannyian fedezték fel a maguk számára Jókait, akinek a személye – igazi celeb volt a maga korában – és a mondanivalója is sokkal érdekesebb, mint gondolnák.

Miért fontos a legnagyobb íróink jubileumát megünnepelni?

Magyarország Kormánya évről évre kulturális évadok szervezésével hívja fel a figyelmet azokra a magyar személyekre, eseményekre, amelyek az identitásunk alapját képezhetik. Számos világviszonylatban elismert művésszel, tudóssal büszkélkedhetünk, ha őket jobban ismerjük, az önbizalmunk is nagyobb lesz, amikor olyan nemzetekkel nézünk szembe, akik ezt a munkát – saját hőseik építését – rendszeresen és

tudatosan végzik. A Jókai 200 azért kiemelkedő, mert a történelmünk részét, egy kort ismerhetünk meg – a márciusi ifjakat, a nyelvezetet, amelyet használtak a reformkorban, és nem utolsó sorban azokat az emberi érzéseket és viszonyokat, amelyeket Jókai – sokszor a valóságból merítve – közvetít a regényein keresztül.

Sok Jókait olvas?

Hogy mi a sok, az relatív – Mikszáthot nagyon szeretem, Móriczot, és persze Jókait is. Más irodalmi forrásból merít az ember tizen-, huszon-, harminc-, negyvenéves korában. Most, az évad apropóján azonban újra elővettem Jókai műveit, és egészen

másként élem meg a tartalmukat, mint tinédzserként.

Van kedvenc alkotása? Melyik az?

Egyik kedvencem *Az arany ember*. Életem folyamán mindig is nagyon fontosnak tartottam azokat a műveket, amelyek különböző személyiségeket azok mélységében mutatnak be.

Ön szerint Jókai a legnagyobb magyar író, vagy „taníthatatlan öskövület”?

Beszélgessetek sokat hozzátok közel álló személyekkel, Jókai mindig megújul, elévülhetetlen: fontosak és ma is érvényes üzeneteket hordoznak az írásai. Arra biztatom a fiatalokat, hogy Jókai humoros kisregényeit is vegyék kézbe, például a *Szegény gazdagok* címűt, amelyet Fatia Negra címen épp most állított színpadra a Békéscsabai Jókai Színház.

Gyakori a vita a kötelező olvasmányok létevel és a köztük szereplő művekkel kapcsolatban. Ön szerint miért fontos, hogy Jókai szerepeljen ezek között?

Alapműveltség és alapvető ismeretek nélkül nehéz eligazodni a világban, ezért szerintem jó, ha vannak olyan művek, amelyeket iskolai tananyagként is feldolgoznak a fiatalok. Jókai a maga teljes korszakáról ad képet, amely pedig történelmi szempontból meghatározó volt a magyar emberek számára.

Mi mindent foglal magában a Jókai 200 program?

Rengeteg programot, és nagy örömünkre nemcsak a fővárosban, hanem vidéken, sőt, az egész Kárpát-medencében. A programot február 18-án, Jókai Mór születésnapján indítottuk el Balatonfüreden, Jókai kedvelt üdülővárosában. Bízunk abban, hogy minden korosztályt elérnek majd a Jókai 200 emlékévi programjai. A fiatalok musicalekkel, hangoskönyvekkel, pályázatokkal, mobilapplikációval és más digitalizációs eszközökkel találkozhatnak, a második félévben pedig a Jókai életmű-kiállításon kívül egy Jókai regény ihlette sci-fi tematikájú kiállítással is készülünk. Az, hogy az Önök generációját is el tudjuk érni számukra izgalmas programokkal, az évad kiemelkedő feladata.

NÉPTÁNCOS GIMNAZISTA NYERTE A NAGY JÓKAI DIÁK TESZTET

Herczeg Noémi bátyai végzős gimnazista nyerte több mint 10 ezer indulóból az első alkalommal megrendezett Nagy Diák Jókai Tesztet. A DUE Médiahálózat azzal a céllal indította az országos edukatív vetélkedőt a Jókai 200 kulturális évad részeként, hogy tisztelegjen az író és politikus 80 éves, rendkívül gazdag pályafutása előtt.

Az első forduló 15 kérdéses online tesztjét több mint 10 ezer játékos töltötte ki május 11-ig. Az ezt követő két forduló már személyes jelenlételet kívánt, és csak 14 és 20 év közötti középiskolások vehettek rajtuk részt. Az író és a korszakot legjobban ismerő, középöntőbe került játékosokból a legeredményesebb tíz fő jutott be a döntőbe. A végső küzdelemben élő színpadi kvíz során mérköztek meg egymással a legjobbak az UP Rendezvényterben, a 32. Országos Ifjúsági Sajtófesztiválon. Harmadik helyen végzett *Tóth Tamás*, aki egy e-book olvasót nyert Jókai-művekkel feltöltve, és 50 000 Ft értékű e-könyv utalvánnyal. Második lett *Szabó*

Flóra, ő egy wellness hétvégével gazdagodott Jókai szülővárosában, Komáromban. A győzelmet *Herczeg Noémi* bátyai végzős gimnazista, a Magyarországi Német Általános Művelődési Központ gimnáziumának tanulója szerezte meg, nyeresége egy kétszemélyes görög tengerparti nyaralás.

A díjakat **Závogyán Magdolna**, a Kulturális és Innovációs Minisztérium kultúráért felelős államtitkára, illetve **dr. Szayly József**, a DUE Médiahálózat alelnöke adta át.

A döntőről készült 55 perces tévéműsört június 27-én műsorára tűzi az MTVA m5 csatornája.

A program a Kulturális és Innovációs Minisztérium megbízásából a Jókai 200 emlékévi keretében valósult meg. A vetélkedő együttműködő partnere az MTVA.



MENNYI IDŐT TÖLTESZ A TELEFONODDAL?

Számtalan kutatás kimutatta, hogy egy ember átlagosan 5 órát tölt a közösségi média görgetésével, mobilos játékokkal, alkalmazásokkal. Az esetek többségében csupán arról van szó, hogy jóleső érzéssel, agyunkat kikapcsolva időzünk órákat a képernyő előtt, miközben másra is fordíthatnánk a napunk ezen szakaszát. Hogyan csökkenthetjük tudatosan a képernyőidőnket? Ahelyett, hogy közhelyeket puffogtatnánk, inkább tudatosan használtuk az internetet és a korunkat meghatározó technológiát: megkérdeztük a Chat GPT-t, mit javasol a probléma megoldására.



MILLEI ANIKÓ

Monitorozzuk a képernyőidőnket!

Tudnunk kell, mennyi a képernyőidőnk, és mi az, ami elveszi drága perceinket. Telefonjainkon megtalálhatóak olyan appok, amik a megmutatják az eltöltött időt. Beállíthatunk időkorlátot, így jelezheti számunkra, amikor a kívánt időt elértük.

Tűzzünk ki konkrét célt!

Gondoljuk végig, mi az, amin változtatni szeretnénk: mennyi időt szeretnénk tölteni a telefonunkkal, hogyan tudjuk megváltoztatni mobilos szokásainkat, mit szeretnénk helyette. Fogalmazzuk

meg határozottan a célunkat, és tegyünk apró lépéseket az érdekében.

Offline zónák és értesítések kikapcsolása

Legyenek a napunkban olyan tervezett időszakok, amikor kikapcsoljuk telefonunkat, és legyenek olyanok, amikor elérhetőek vagyunk. Az is segíthet, ha néhány applikáció értesítéseit kikapcsoljuk, hogy ne vonja el figyelmünket.

Töröljünk appokat, fordítsunk másra figyelmet!

Mit tennénk, ha nem lenne telefonunk? Egyszerűen csak tegyük azt: olvassunk, sportoljunk, foglalkozzunk kiskedvencünkkel, beszélgessünk családjainkkal, barátainkkal. Egyúttal töröljünk az alkalmazásokat, amelyek csak az időnket rabolják.

(FONTOS: A cikk írása során a Chat GPT ingyenes verzióját használtuk, válaszai regisztrációtól és előfizetéstől függően eltérhetnek! A cikkben csupán ötleteit mutatjuk be átfogalmazva, továbbgondolása és -keresése javasolt.)

DEBRECENI KÖZÉPISKOLÁS LETT A 2. NAGY DIÁK TUDATOSNET TESZT GYŐZTESE

Bőven túlszárnyalta az érdeklődés és a részvétel a DUE Médiahálózat elképzeléseit a 2. Nagy Diák TudatosNet Teszten. A biztonságos internethasználattal kapcsolatos online vetélkedősorozatban idén már több mint húszezren játszottak.



Idén hirdette meg másodszer a Nagy Diák TudatosNet Teszt országos online játékot a Yettel Magyarország támogatásával a DUE Médiahálózat.

– A tavalyi játékunkon 15 000 fiatal vett részt és idén az volt a tervünk, hogy legalább ennyi játékost mozgósítsunk. Az elképzeléseinket bőven túlszárnyalta a részvétel, hiszen csaknem 480 ezren kerültek kapcsolatba a játékkal és közülük több mint húszezren töltötték ki az online tesztet, akik közül 15 967-en voltak új játékosok – mondta **dr. Szayly József**, a DUE Médiahálózat alelnöke a díjátadón, amit a 32. Országos Ifjúsági Sajtófesztiválon tartottak.

A Nagy Diák TudatosNet Teszten olyan kérdésekre kellett választ adni lehetőleg minél rövidebb idő alatt, amelyekből kiderült a résztvevők jártassága az internet biztonságos használatában.

– A játékkal az volt a célunk, hogy szórakoztatva adjunk át ismereteket, és a fiatalok tudatos felhasználókká váljanak az interneten. A válaszok alapján azt látjuk, hogy a mesterséges intelligencia (AI) használata jelenti a legnagyobb kihívást, és ezen a területen kell a legtöbbet fejlődniük – mondta **Hámor Dalma**, a Yettel ProSuli programjának szakmai koordinátora.

A Nagy Diák TudatosNet Teszt első fordulójából a legjobb ezer játékos kapott meghívást a közép-döntőbe, ahonnan a húsz legeredményesebb fiatal jutott

az országos döntőbe, ahol a tudás mellett a gyorsaság is számított. Az országos játékot végül **Tóth Dávid**, a debreceni SZC Mechwart András Gépipari és Informatikai Technikum tanulója nyerte meg. A győzelemért járó üvegplakett mellett egy Samsung Galaxy A55 5G telefont vihetett haza. Mint a díjátadón elmondta: sajnos találkozott már internetes átveréssel, mert előfordult már ilyen a családjukban, ezért leginkább a nagyszüleinek

szokott segíteni, akik kevésbé ismerik fel a kamu linkeket és sms-eket.

A második helyezett a budapesti **Ringenback Emma** lett, aki egy Samsung A9+ 5G tablettel lett gazdagabb, míg a harmadik helyezést a szegedi **Gajdán György** érte el, aki egy Samsung A25 5G teleffonnal térhetett haza. A döntő 4-10. helyezettjei egy-egy SBS Music Hero IBIZA hangszórót nyertek a teljesítményükkel.



dr. Szayly József, Tóth Dávid és Hámor Dalma

Fotó: Pozsonyi Zita

Gundel Takács Gábor

„A SIKER NEM CÉL, HANEM KÖVETKEZMÉNY”

Gundel Takács Gábor, a „kvízmester”, a magyar televíziózás egyik legikonikusabb alakja. Hangjával, műsoraival már évtizedek óta szórakoztat és tájékoztat. Idén a 32. Országos Ifjúsági Sajtófesztiválra is ellátogatott. Az új nemzedékhez intézett tanácsai mellett néhány kulisszatitkot is megosztott a DUE Tallózóval.



Fotó: Tumbász Hédi

ERDÉLYI BÍBORKA

Miért választottad a műsorvezetői pályát?

Mindenkiben vannak különféle késztetések, amik rávezetik arra, hogy mi az, amivel foglalkozni szeretne. Ha valaki csak azért választja a jogi pályát, mert a családjában mindenki ezt csinálta, könnyen boldogtalanná válhat, hiszen nem a saját útját járja. A belső hangokra, belső késztetésekre kell figyelni. Ez terelgetett engem is, bár eleinte azt hittem, hogy a színházban fogok tudni igazán kiteljesedni. Általában az újságírókat és a művészeket ugyanaz a két késztetés hajtja: a kíváncsiság, és az, hogy jó volna megmutatni másoknak, amire rájöttünk. Ennek az eszköze lehet a színház, a festészet, vagy az újságírás is. Valójában engem abban a tekintetben terelt erre az útra az élet, hogy megmutatta, hogy nekem nem a színház, hanem a média ebben az eszközöm.

És abban is inkább a szórakoztatás?

Nem feltétlen. Inkább azt gondolom, hogy maga a történetmesélés a lényeg. Mindig azon van a hangsúly. Nagyon érdekes volt szembesülnöm azzal, hogy a kvízműsorok esetében a közönség nem a kérdésekre emlékszik, hanem az emberekre. Hogy mi történt velük, hogyan játszottak. Összehasonlítják velük magukat: „én tudtam volna”, „nem tudtam volna”, és így tovább. Hogy ez szórakoztató, vagy megható, az már másodlagos.

Milyen szerepet töltesz be a versenyzők életében?

Leginkább két fő feladatom van, amikor kvízműsort csinálunk. Először is a játékot kell menedzselnem, akárcsak a játékvezetőnek a sporteseményeknél: oda kell figyelnem a szabályokra, a játékosokra, a kérdésekre és a feladatokra. Viszont egy televíziós műsor keretein belül is kell gondolkodnom. Szabályozom a műsor ritmusát: mikor kell kicsit lassítani, beszélgetni, mikor kell megpörgetni, mikor van helye vidámságnak

és mikor kell komolynak lenni. Eközben a kollégák is instruálnak, a fülesemem keresztül kommunikálnak velem arról, hogy mikor következik a reklámszünet, vagy hogy kérdezzem meg a versenyzőtől, aki lovagol, „azt a lovas kérdést.” Közös munka zajlik. Ha ezt a kettőt sikerül összehangolni, akkor létrejön egy olyan műsor, amit a nézők élvezni fognak.

Mi volt a legviccesebb, vagy legfurcsább, ami forgatáskor történt?

Az egyik legemlékezetesebb az volt, amikor a „Ki volt a 300 éve született uralkodónk?” kérdésre Mária Terézia helyett Tarzan lett a válasz. De sok ilyen van, ami nem került adásba, például a Maradj Talpon!-ban, amikor áramszünet volt, és néhányan leestek a sötétben. Persze a nézők azzal sem lehetnek tisztában, hogy a fülesememben ott van a kreatív producer és a szerkesztő, akiknek kedvelt elfoglaltságuk, hogy olyan dolgokat mondanak nekem, amiken ők nevetnek a színpalán mögött, de nekem ilyenkor az arcom sem rándulhat. Nagyon élvezik, hogy vissza kell tartanom a nevetést.

Hogyan viszonyulsz a hírnévhez?

A siker nem cél, hanem következmény. Nem erre kell koncentrálni, hanem arra, hogy jó munkát végezzek. Így sokkal inkább elismerik az embert, híres lesz, nem pedig hírhedt, nem ismert, hanem elismert és ezek nagyon nagy különbségek.

Mi van a lyuk alján a Maradj Talpon!-ban?

Igazából el lehetne mondani, de nem szeretném. Ez pont olyan, mint a bűvészet. Ha csinál valaki egy jó bűvésztükköt, akkor csillog a szemed, de ha elmondja, hogy volt ott egy damil, akkor elvész a varázslat.

Ha elindulnál játékosként a Maradj Talpon!-ban, vagy bármelyik műsorodban, meddig jutnál szerinted?

Én olyan vagyok, mint az átlagember. Egyes témakörökből,

amik érdekelnek, többet tudok, másokból kevesebbet. A top kvízversenyzők, akik a Géniuszban vannak, már tudatosan készülnék olyan témakörökből is, amik egyébként nem nagyon foglalkoztatják őket. Többet foglalkoznak például a bulvárral, mert az a nagyon okosak Achilles-sarka. Szóval, ha versenyző lennék és jönnének olyan témakörök, amik kevésbé érdekelnek, én is lepotyognék.

Itt a Sajtófesztiválon nagyon népszerű voltál, de úgy vettem észre, hogy a legújabb generációk tagjai már kevésbé ismernek.

Ők már nem néznek annyi televíziót, ami nem is baj szerintem. Az újságíró szakma audiovizuális része kezd átcsúszni az online térbe. Ez számunkra nem olyan nagy probléma, inkább az a kérdés, hogy a tévécsatornák meddig maradnak fent. Egyébként pedig ez a világ rendje, ne a 60 éves ember legyen a példaképük mindenáron. Viszont örülök, amikor olyan helyekre hívnak, mint a Sajtófesztivál, mert én is sokat tanulok ilyenkor arról, hogy a fiatalok hogyan gondolkodnak, milyen kérdéseket tesznek fel, mi a fontos számukra.

Mit üzensz az új nemzedékeknek?

Ne ismertek akarjanak lenni, hanem azt tartsák szem előtt, hogy mit akarnak elérni, befelé figyeljenek. Nem a nagy nézettségnek kéne a fő szempontnak lenni. Az a lényeg, hogy azt add át, ami belülről jön, mert akkor lesz az igazán jó. Minden más művi. A néző vagy az olvasó nem feltétlenül tudja, hogy egy műsor vagy egy cikk mitől jó. De azt mindenki leveszi, hogy mi az, ami igazi, és mi az, ami megjárt. Arany János egyik sora az én ars poeticám. „Van hallgatód? Nincsen? Te csak mondd, ahogy lsten adta mondanod.” Az a dolgom, hogy mondjam – hogy kinek tetszik, az már nem az én dolgom. A mi szakmánkban azzal kell foglalkozni, hogy mi az, ami nekem igazából fontos, és mik azok az igaz történetek, amikről én szeretnék mesélni.

MAGUNKNAK ÍRJUK A PANASZKÖNYVET?

Étteremben panaszt tenni kicsit olyan, mint a lovaglónak a leesés – előbb-utóbb mindenkinek túl kell rajta esni. Ahhoz, hogy tudatos fogyasztók lehessünk, érdemes tisztában lenni a jogainkkal. Hogyan tegyünk panaszt, kihez fordulhatunk, és mi történik, miután megtettük? A Nemzeti Kereskedelmi és Fogyasztóvédelmi Hatóság főosztályvezetője, Ecsedi István kalauzolt el minket a témában.

VELEK DOMONKOS

Alapvető jogunk tudni, hogy mennyit fogunk fizetni az étkezés végén. Minden körülmények között fel kell tüntetni az árakat?

Igen, a fogyasztóknak már a vásárlás előtt tudniuk kell, hogy mennyit fognak fizetni. A vendéglátóipari egységekben, a bejáratnál (az árjegyzék kitétele is kötelező), az étlapon (asztalon vagy digitálisan is lehet, de elérhető kell legyen), illetve minden termék (étel, ital, szolgáltatás) mellett fel kell tüntetni, hogy mennyibe fog kerülni az étel vagy bármelyik megrendelt szolgáltatás.

Ha azt tapasztaljuk, hogy nincs feltüntetve az ár, akkor hova fordulhatunk?

Ezt elsősorban a panaszkönyvben kell rögzíteni, de ha ezzel nem tudjuk rendezni a vitát, akkor érdemes felkeresni a kormányhivatal fogyasztóvédelmi szervezeti egységét, vagy a Nemzeti Kereskedelmi és Fogyasztóvédelmi Hatóság (NKFH) ügyfélszolgálatát, de ügyfélkapun keresztül is bejelenthetjük a panaszt. Egyébként azt is jól látható helyen fel kell tüntetni, hogy panasz, vita esetén pontosan hová fordulhat a vendég.

Az árak mellett az ételekben megtalálható allergének feltüntetése is kötelező?

Igen, ezt az étlapon kell megtenni, vagy a kiszolgálóegységénél, azaz a pultnál. Vannak, akik külön allergén tájékoztatót is készítenek. Kevesen tudják, hogy a mesterséges édesítőszerket és a mesterséges színezőanyagokat is fel kell tüntetni az allergének mellett. Ezek elmaradása esetén hasonló módon lehet panaszt tenni.

Előfordul, hogy nem kapunk nyugtát vagy blokkot a vásárlásunk végén. Mi a teendők ilyenkor?

Természetesen ez egy nagy probléma, a vásárlástényét ugyanískötelező valamelyikkel bizonyítani,

ha fogyasztói probléma esetén jogainkat kívánjuk érvényesíteni. Minden kereskedőnek és vendéglátónak számla-, illetve nyugtaadási kötelezettsége van. Ez elsősorban nem az NKFH, azaz a fogyasztóvédelmi hatóság feladatköre, hanem a Nemzeti Adó- és Vámhivatalé (NAV), az ő ügyfélszolgálatukon lehet jelezni, ha nem kaptunk bizonylatot a vásárlásról, de ebben az esetben is lehet a panaszkönyvben ezt jelezni, ahova minden, a vásárlással összefüggő észrevételt bejegyezhetünk.

Sokakban felmerülhet a kérdés, hogy mi lesz a sorsa a panaszkönyvbe írt visszajelzéseknek. Kötelező-e a vendéglátónak foglalkozni vele, vagy igazából ez csak saját magunk megnyugtatójára alkalmas? Szerintem erről ritkán beszélnek az emberek.

A vendéglátónak kötelező foglalkoznia ezzel, sőt, ha a helyszínen nem kerül a panasz rögzítésre, utólag már nagyon nehéz rekonstruálni a szituációt. Enélkül az egészet le is tagadhatja a másik fél, még azt is, hogy a vásárló egyáltalán valaha is járt az étteremben. Amikor beírunk a panaszkönyvbe, akkor meg kell adnunk az elérhetőségünket. A cég köteles a panaszt kivizsgálni, és 30 napon belül írásban tájékoztatni



Ecsedi István



a vásárlót az eredményről postán vagy e-mailben. A panaszkönyv nyilvános dokumentum, amit a fogyasztóvédelmi hatóság ellenőrizhet. Ha a panaszt nem kezelik megfelelően, a fogyasztó a hatósághoz vagy békéltető testülethez fordulhat.

Ha azt látjuk, hogy egy helyen nincsenek rendben az alapvető higiéniai körülmények, azt hogyan lehet jelezni?

Az NKFH-n belül országos hatáskörrel működik a Vendéglátás Felügyeleti Osztály, amely a vendéglátóhelyek ellenőrzéséért és a panaszkezelés koordinálásáért felelős. Az osztály a beérkező panaszokat rögzíti és értékeli, a konkrét ügyek kivizsgálását pedig a területileg illetékes vármegyei kormányhivatalok szakemberei végzik el.

Fontos kiemelni, hogy ha egy fogyasztó úgy érzi, jogsértés érte, de nem kíván helyben vitába bocsátkozni, a legegyszerűbb és leghatékonyabb megoldás, ha közvetlenül felkeresi ügyfélszolgálatunkat. A vendéglátás területén beérkező panaszok száma magas, ezért

különösen fontos az együttműködés és a gyors jelzés.

Hol van a határa annak, hogy milyen ügyben járnak el?

A nem megfelelő higiénia egyből látszik kifelé, a vásárlók A nem megfelelő higiénia egyből látszik kifelé, a vásárlók számára: ilyen például az, hogy az ételkészítésben részt vevő munkatársak viselnek-e kesztyűt, tiszta-e rajtuk a munkaruha, a pult, az asztalok, a padló, a bútorzat milyen higiéniai állapotban van. Ezek mellett pedig, amit a fogyasztó kevésbé lát, az a konyha, ahol az étel készítése zajlik. Ha már az étterem részén, vagy a mosdókban láthatóan nem túl nagy a rend, kosz van, az mindig egy vészcsengő legyen – ismerjük fel, hogy ahol nem érezzük magunkat komfortosan, ott nem is érdemes ennünk. A következő példa elég általános, de nem látható azonnal: sok helyen kikapcsolják a melegentartó pultot az ételek alatt, ezzel spórolnak, ami élelmiszerbiztonsági szempontból helytelen, mert ennek épp az a funkciója, hogy biztonságos hőmérsékleten tartsa

az ételeket. Ezt vásárlóként mi nem láthatjuk.

Van jogunk ahhoz, hogy tudjuk, hogy ki üzemelteti az adott éttermet vagy büfét, ahova éppen betérünk?

Minden esetben kötelező kifüggeszteni a működési engedélyt, amelyet a jegyző ad ki. Ezt egyébként minden hatóság jogosan kérheti el, akár az önkormányzat, akár a NAV, akár az NKFH. Minden hatósági ellenőrzés ezzel kezdődik, hogy kiderüljön, egyáltalán jogszerűen működik-e az adott vállalkozás.

Ha be szeretnénk ülni valahova a barátainkkal, akkor hol érdemes tájékozódni az vendéglátóipari egységek színvonaláról?

Ez nem feltétlenül egy hatósági jogkör, de mindenképpen érdemes az interneten is utánanézni különböző alkalmazásokon keresztül annak, hogy másoknak mi a véleménye az adott étteremről. Nyilván ez még nem bizonyítja azt, hogy higiéniai szempontból teljesen megfelelőek a körülmények, de egy jó támpont.



KÖZEL 1 MÁZSA ÉLELMISZERT DOBUNK KI ÉVENTE



Földünk megmentése érdekében bárki tehet. Fontosak a tudományosan megalapozott ismeretek, továbbá a környezettudatos gondolkodásmódról és a klímaváltság jelenségről szóló információk átadása a következő nemzedék számára. Ők azok, akik talán a legnagyobb hatással lehetnek majd a problémák megoldására, mint például az energiafelhasználás, a húsfogyasztás csökkentése, vagy az újrahasznosítás témaköre. Erre fókuszált a DUE Médiahálózat Nagy Diák Fenntarthatósági Tesztje, amely az Európai Bizottság NOPLANETB klímavédelmi projektjeként a Magyar Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány partnerségében jött létre. A vetélkedőből többek között kiderült, hogy a magyar lakosság mennyi élelmiszert dob ki, és a keletkezett hulladék hány százalékát égetik el Magyarországon.

A NOPLANETB az Európai Bizottság programja, amivel jelen esetben nyolc EU-s országban finanszíroznak klímavédelmi célú, tudományos projekteket. A nyolc állam egyike Magyarország, ahol a Magyar Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány pályázta, majd segítette a projekteket, köztük az először induló Nagy Diák Fenntarthatósági Tesztet. A DUE Médiahálózat új edukatív játékának célja az volt, hogy a résztvevők megtudják, milyen hatással van az emberi tevékenység bolygókra, milyen következményekkel kell számolnunk, és

mit tehetünk a klímaváltozás ellen. Mint **Horváth Sándor**, a NOPLANETB nemzetközi program tudományos tanácsának tagja elmondta: a teszt és a többi projekt kiemelt szerepe, hogy megszólítsa a nem elkötelezett, azaz az ingadozó, kételkedő embereket. A fogyasztói társadalomnak köszönhetően rengeteg élelmiszert pazarlunk el, erre is kitér a Nagy Diák Fenntarthatósági Teszt. A KSH legutóbbi adatai szerint Magyarországon az 1 főre jutó kidobott élelmiszer 91 kg. 71% a lakosság, 17% a gyártás, 6% a kereskedelem, 2% a vendéglátás által kerül

a kukákba. Ezekkel az adatokkal az EU-s országok közül a középmezőnyben vagyunk.

A három fordulóból álló vetélkedősorozat valamennyi szakasza online zajlott: az első fordulóba 2025. január 24. és április 20. között több mint tíz és félezer fiatal kapcsolódott be, a legeredményesebb 1000 játékos április 28-án mérkőzhetett meg a középdöntőben, az április 30-i döntőben pedig kiderült, ki a legtudatosabb klímavédő fiatal. A tesztet bárki kitölthette, de a díjakért – köztük egy mountain bike-ért, valamint egy 100 000 és 75 000 Ft értékű sport vásárlási utalványért – csak a 14-24 éves kor közöttiek versenghettek.

A hihetetlenül szoros döntőben az első helyezett **Varga Adél** lett, a nyerevénye egy nagy értékű MTB kerékpár. A második helyezett **Simon Gergely József** egy két fős elektromoskerékpár-túrát és egy nagyértékű Dechatlon utalványt nyert. A dobogó harmadik fokára **Dóka Zsolt** állhatott fel, aki szintén egy két fős elektromoskerékpár-túrát és egy nagyértékű Dechatlon utalványt nyert.

Az játék eredményhirdetését és a díjátadót május 23-án, a 32. Országos Ifjúsági Sajtófesztivál keretén tartottuk Budapesten, az újpesti UP Rendezvényterben. A díjakat **Gál Dávid**, a Baptista Szeretetszolgálat ügyvezető főigazgatója és **dr. Szayly József**, a DUE Médiahálózat alelnöke adta át.



Dóka Zsolt, Simon Gergely József, Varga Adél, dr. Szayly József és Gál Dávid

FORDULATOS DÖNTŐVEL ZÁRULT A PÉNZÜGYES TESZT



Lezárult a DUE Médiahálózat pénzügyi játéka, az ötödik Nagy Diák Pénzügyes Teszt, amely a Nemzetgazdasági Minisztériummal és partnereivel együttműködésben valósult meg. Az országos edukatív játék első fordulójában több mint 17 000 fiatal tette próbára tudását és töltötte ki sikeresen a tesztet. A játék május 23-án a középdöntővel folytatódott és egy izgalmas tévés döntővel fejeződött be.



A díjazottak a díjátadókkal és Petur András műsorvezetővel

A Nagy Diák Pénzügyes Teszt célja az volt, hogy a tesztkitöltők játékos módon szélesítsék pénzügyi ismereteiket, magabiztosabban mozogjanak a pénz világában, tudatosan tervezzék meg pénzügyeiket, és a megfelelő tájékozódás után hozzák meg a számukra legjobb döntést. Az online teszt kitöltői közül a legjobb eredményt elérő korosztályos játékosok vettek részt a középdöntőn, amit május 23-án Budapesten, az újpest UP Rendezvényterben tartottunk.

Ezen a napon zajlott az országos játék döntője is, ahová a középdöntőkből a legjobb eredményt elért 10 játékos jutott be. Ők Petur András játékmester vezetésével egy izgalmas TV-kvízjáték keretében döntöttek el, hogy kik vihetik haza a fődíjakat. A vetélkedőből készülő műsort az m5 csatorna hamarosan műsorára tűzi.

Szoros versenyben **Máté Bende** szerelte meg az első helyet, aki egy görögországi tengerparti nyaralást választott a fődíjak közül, amit **dr. Zsolnai Alíz**, a Nemzetgazdasági Minisztérium főosztályvezetője és **dr. Szayly József**, a DUE alelnöke adott át. A második helyezett **Farkas Alíz** lett, aki egy elektromos rollert nyert. Nyereményét **Czapák Dóra**, a Pénziránytű Alapítvány ügyvezető igazgatója adta át. A harmadik helyen **Juhász Botond** végzett, aki egy MacBookot vett át **Jenei Attilától**, a MABISZ kommunikációs igazgatójától.

Nem csak a dobogósok térhettek haza értékes ajándékokkal. Az Államadósság Kezelő Központ Zrt.

díjazta a dobogóról lemaradó döntősök, a 4-10. helyezettek egy-egy 40 000 forint értékű Media Markt vásárlási utalványt kaptak **Szabóné Vizi Beátától**, az Államadósság Kezelő Központ főosztályvezetőjétől.

Demkő-Szekeres Zsolt, a Magyar Államkincstár elnöke 100 000 Ft értékű, kincstári Start-számánlán Babakötvénybe fektethető utalvánnyal jutalmazta a legfiatalabb középdöntős játékost, **Borbély Sárát**.

Vigh Krisztina a Magyar Bankszövetség képviselőjében 150.000 Ft-os műszaki vásárlási utalványt ajándékozott a döntő legkisebb településről érkezett játékosának, **Bucsuházy Dorinának**.

Mivel a pénzügyi tudatosság minden korosztály számára kiemelten fontos, ezért a Nagy Diák Pénzügyes Teszt nem csak a fiatalokat, hanem az idősebb korosztályt is versenybe hívta. Az első fordulóban részt vevő legserényesebb 40 évnél idősebb játékos, **Szanyi György** egy belföldi, két-személyes wellness hétvégét nyert, amit **dr. Zsolnai Alíz**, a Nemzetgazdasági Minisztérium főosztályvezetője és **dr. Szayly József**, a DUE alelnöke adott át a döntő előtt.



PÉNZMÚZEUM
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont





ERESZD EL A HAJAD, DE NE A PÉNZTÁRCÁD!

PÉNZÜGYI TUDATOSSÁG A NYÁRI HÓNAPOKBAN

Ideális esetben a nyár a jól megérdemelt pihenés ideje. Sokak azonban munkát is vállalnak, hogy finanszírozzák a kikapcsolódással kapcsolatos költségeiket. Dr. Zsolnai Alízzal, a Nemzetgazdasági Minisztérium főosztályvezetőjével beszélgettünk a nyári munkáról, és a pénzügyileg felelős nyári szórakozásról.

HACSEK ANIKÓ, REISINGER MÁRK



Dr. Zsolnai Alíz

Mik a különbségek a kiskorú, illetve a nagykorú diákok munkalehetőségei között?

A 18. év a legnagyobb választóvonal, mert azalatt szülői beleegyezés kell a munkavállaláshoz, illetve napi 8 és heti 40 óránál többet nem is lehet dolgozni. A szünetekben már a 15 éves fiatalok is mehetnek diákmunkára. A munkáltatónak a fiatal munkavállalók esetében bizonyos tekintetben védeltséget kell adnia, például tilos az éjszakai műszak, és az esti sem tarthat 22 óránál tovább.

Hogyan vállalhat munkát egy diák?

Számtalan diákszövetkezet létezik, de közvetlenül egy cégnél is lehet jelentkezni diákmunkára.

Milyen előnyei vannak a diákszövetkezetnek?

A diákmunkastúdiók, szövetkezetek nagyon jól szervezett hálózatok, ezt pedig a cégek is tudják – emiatt sokszor eleve őket keresik meg. Mindkét fél részéről – mind a munkaadók, mind a diákok szempontjából – jóval nagyobb választék van egy diákmunka-szövetkezetnél az elvégezhető feladatok, választható munka és a lehetséges munkaerő tekintetében. Az ember nem mindig tudja ilyen fiatalon, hogy mit szeretne csinálni, ebben is és az adminisztrációban is tudnak ezek a szervezetek segíteni.

Milyen adózási szabályok vonatkoznak diákokra? Egyáltalán kell adót fizetniük?

A 25. életévig beszélünk diákmunkáról, addig olyan kedvező az adózási szabály, hogy 600 000 forint jövedelem alatt szinte alig kell adót fizetniük. Nem jellemző, hogy ezt az összeget átlépjék egyhavi munkavégzés

során, tehát maximálisan ki tudják használni ezt az adócsökkentési lehetőséget, kedvező feltételek mellett tudnak munkát végezni.

Ha saját, családi vállalkozásban szeretnének dolgozni nyáron, akkor ugyanúgy be kell jelenteni a diák családtagot, mint más munkavállalót?

Mindenképpen be kell jelenteni. Ha valaki a cégben tényleges jövedelmet szerzett, akkor az kizárólag bejelentett munkaviszonyként értelmezhető. Pont a család az, akinek fontos kell, hogy legyen, hogy ez a munkaidő később a nyugdíj-számítás során beszámítson a fiatalnak.

A diákok körében melyik a legnépszerűbb nyári munka?

Nekem is ilyen idős gyermekeim vannak, az ő baráti körükben látható, hogy a host/hostess típusú munka nagyon népszerű. Ha nyelvtudással rendelkező diákokról beszélünk, ők gyakran vállalnak második nyelvet igénylő feladatokat. Jellemző ez sport-, turisztikai, fesztivál jellegű rendezvényeken.

Ha már diákmunkával összeüjtöttük a kikapcsolódásra



szánt keretet, a fesztiválokön pénzügyi szempontból mire kell odafigyelnünk?

Természetesen semmiképp se költsük el az összes pénzünket az első napon. Mindig vigyázzunk a pénzünkre, bankkártyánkra, telefonunkra. A legtöbb fesztivál már készpénzmentes, vagy feltölthető karszalagos fizetési módot alkalmaznak, vagy fesztiválkártyát. Ezek mind a biztonságot segítik elő. Ezekre annyi pénzt töltsünk fel, amennyit éppen fel fogunk használni, így a többi pénzünk biztonságban lesz. Ha maradt a feltöltőkártyán/karszalagon pénz, a fesztivál végén vissza lehet váltani. Persze ugyanígy használhatjuk a bankkártyánkat, összességében működési szempontból nincs különbség köztük. De ha kicsit elszabadul a hangulat, akkor a feltölthető

kártya biztonságosabb, mint a teljes keresetünkhöz hozzáférést biztosító bankkártya.

Ha külföldi nyaralást tervezünk, akkor hogyan készüljünk fel, mire kell odafigyelni?

Fontos, hogy mindenképpen kössünk biztosítást. Az Európai Unióban kisebb biztosítás is elégséges, hiszen az ellátásoknak egy részét lefedi az Európai Egészségbiztosítási Kártya, de ha nem uniós tagállamba megyünk, előrelátóbbnak kell lenni. Ne felejtsük el a biztosítással a poggyászatunkat, vagyontárgyainkat is védeni.

Valamennyi készpénzt vigyünk magunkkal, de a legtöbb helyen már tudunk bankkártyával fizetni. A bankunk minden tranzakciót a saját maga által

megállapított árfolyamon számol át. A külföldi készpénzfelvételeltől általában jobb tartózkodni. Egyrészt nem vonatkozik rá az ingyenes felvétel, másr

Manapság sok online bank létezik, például a Revolut, vagy a Wise. Érdemes ezeket használni?

Ezek ugyanúgy uniós szabályozás alatt állnak. Most már ezek is bankok, ilyen szempontból egyéb kockázatot nem hordoznak, mint egy hazai bank. De ha bármilyen problémánk van, nem biztos, hogy a saját nyelvünkön tudjuk megoldani. Nem az itthoni hatóságokhoz kell fordulni, hanem a bank székhelyét adó országéhoz. Online felületen sok mindent el lehet intézni, de nem biztos, hogy ez mindenkinek komfortos.

LEGYÉL FITT! DE HOGYAN?

Szeretnél végre egészséges életmódra váltani és felpörgetni magad egy kis edzéssel, de nem tudod, hogyan kezdj neki? Szerencsére számtalan helyről kérhetsz segítséget, akár profi szakemberektől is, de biztos van a környezetedben olyan személy, aki otthonosan mozog a sport világában és hasznodra lehet. Néhány információval azonban itt is gazdagodhatsz, ha tovább olvasol!

PANULIN HAJNI

Elsőre semmiképp se a maraton lefutásával, vagy minél nagyobb súlyok emelésével próbálkozz, fontos a saját fizikai állapotodhoz mérten az alapoktól fokozatosan építkezni. Indulásnak akár egy séta is megfelelő lehet, 20-25 perc intenzív mozgást követően ez már sportolásnak tekinthető. Igyekezz rutinként beépíteni a mindennapjaidba, és természetesen légy kitartó, hiszen ez a hatékony sportolás egyik kulcsa. Ez életkortól és a kitűzött cél mértékétől is függ, de pár nap után még nem valószínű, hogy bármilyen változást észlelni fogsz a testeden. Ekkor nyer értelmet a kitarás és a türelem.

Az edzések elengedhetetlen velejárói az előtte és utána elvégzett tevékenységek és a tápanyagbevitel, eszerint:

- 1) Sportolás előtt alaposan melegíts be.
- 2) Edzés előtt 1-1,5 órával már az étkezés célja a vércukorszint stabilizálása, és hogy ne legyél éhes.
- 3) Az edzéshez közeledve a gyorsan felszívódó, könnyen emészthető szénhidrát-, alacsony fehérje-, rost- és zsírtartalmú ételek ajánlottak, például a zabkása.
- 4) Az edzés befejeztével kihagyhatatlan a nyújtás, hogy az izomzatod lelazítsd és elkerüld a jövőbeli sérüléseket.
- 5) Ezt követően fontos a mielőbbi folyadékpótlás. Az izmok megfelelő regenerálódásának érdekében magas szénhidráttartalmú ételeket

fogyassz fehérjeforrásokkal kiegészítve. Erre tökéletes választás lehet akár egy tejes banánturmix is.

A megfelelő mennyiségű folyadékbevitel edzés közben is kiemelt szerepet játszik, valamint az izzadsággal veszített ásványi sók pótlása, mint a kálium, nátrium vagy a magnézium. Ezt a célt szolgálják a különböző izotonias sportitalok.

Fontos, hogy a test a számára megfelelő és legjobb minőségben tudjon pihenni. Ennek két módja van, az aktív és a passzív pihenés. Aktív pihenéskor az addigi elfoglaltságot valami másfajta kikapcsolódást nyújtó aktivitás követi, a fizikai tevékenységet szellemi tevékenység váltja fel. A passzív pihenés az az állapot, amikor a szervezet nyugalomban van, ennek legegyszerűbb módja az alvás.



SPORTOLJUNK AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

Interjú dr. Schmidt Ádám sportért felelős államtitkárral

A mindennapi mozgás nem csak a fizikumot, hanem a szellemi képességet is erősíti, fejleszti, így a sportoló ember jólétére is kedvező hatással van. Dr. Schmidt Ádám sportért felelős államtitkárral a Nagy Diák Sportteszt döntőjén beszélgettünk, amit a DUE Médiahálózat rendezett meg a HM Sportért Felelős Államtitkárság, a Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet és a Sportoló Nemzet Program támogatásával.

MILLEI ANIKÓ, VÁKICS KONRÁD

Ön mit sportolt? Van ideje a munkája mellett arra, hogy maga is sportoljon?

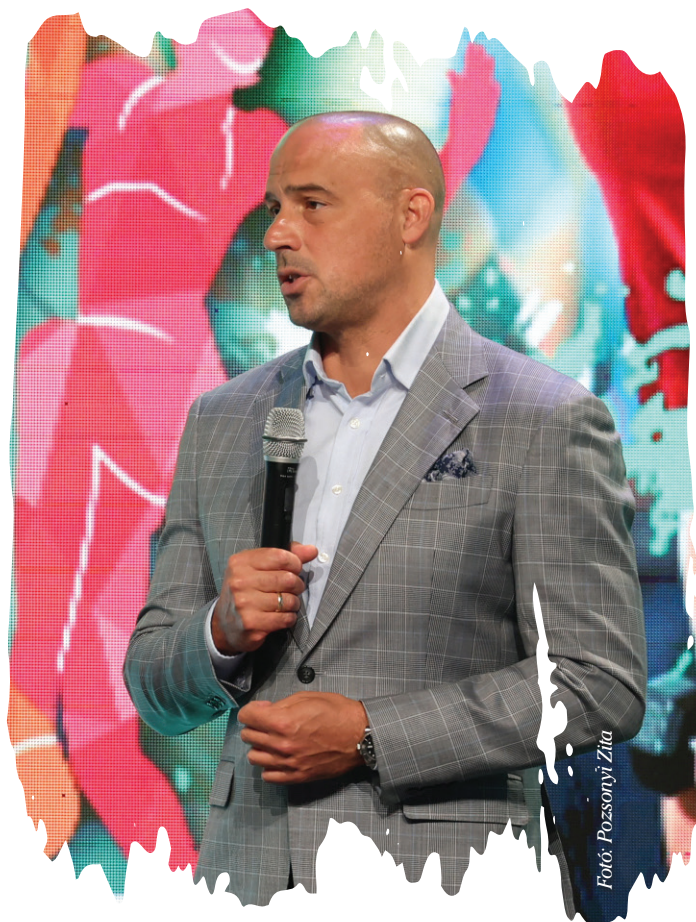
Gyermekkoromban úsztam, vízilabdáztam és kosárlabdáztam, és most is szakítok a munka mellett időt arra, hogy rendszeresen edzést végezzek. Futok, úszok, teniszezek, és saját testsúlyal erősítést végzek.

Ön szerint mit ad a sport a hétköznapi életünk-höz?

Egyrészt egy jó küllemet, fizikumot. A sportolástól jobban nézünk ki és jobban érezzük magunkat a bőrünkben. Biológiailag, egészségügyileg is kimutatható, hogy ha valakinek karban van tartva a fizikuma, akkor sokkal jobban teljesít szellemi munka végzése közben is. A sport segít abban is – ami a mai világban egy igen nagy kihívás –, hogy a virtuális térből kiszakadjunk. A sport által egy hús-vér közösségnek lehetünk tagjai, ami sokat hozzátesz mindenki hétköznapijához.

Önnek mi a feladata sportért felelős államtitkárként?

Azt szokták mondani, hogy a magyar sportot vezetni. Ez nehéz kérdéskör, hisz van egy szegmense ennek, ami a versenysport, erre vonatkozóan támogatási programokat kell kitalálni, végrehajtani, ellenőrizni, számonkérni. Emellett pedig van a közösségi sport, ahol az a feladatunk, hogy minél több olyan rendezvényt és programot szervezzünk, olyan körülményeket alakítsunk ki, amivel az embereket mozgásra tudunk ösztönözni. A harmadik terület a nemzetközi ágazat, amely során a magyar sportot kell különböző diplomáciai testületek és nemzetközi szövetségek felé képviselni.



Fotó: Pozsonyi Zita

Mi a Sportoló Nemzet Program célja?

Az elmúlt időszakban az egészségtelen táplálkozás és szokások eredményeképpen rosszul alakult a statisztikánk európai és világviszonylatban is. Arra hívjuk fel ezzel a programmal a figyelmet, hogy érdemes sportolni. Ehhez olyan kedvezményeket biztosítunk a Sportoló Nemzet Klub tagjai számára, amik arra ösztönözhetik őket, hogy látogassanak el különböző állami tulajdonú létesítményeinkbe, vegyék ezeket igénybe, és minél többen sportoljanak, mozogjanak.

Több mint 15 000 fiatal kapcsolódott be az országos Nagy Diák Sportteszt edukatív játékba. Mit gondol, miért ilyen népszerű ez a program?

Azért, mert függetlenül attól, hogy mennyi ember sportol, a sportot nagyon sokan követik. Szeretünk foglalkozni azzal, ami számunkra kedves, ebből adódik, hogy ennyien megmérettetik az eddig megszerzett tudásukat.

Melyik magyar sporteredményre a legbüszkébb?

Arra, hogy 190 olimpiai aranyunk van, és ezzel Magyarország a mai napig a legeredményesebb nemzetek közé tartozik.

SPORTVEZETŐNEK KÉSZÜL

AZ ELSŐ NAGY DIÁK SPORTTESZT NYERTESE

Óriási érdeklődés mellett, egy közönség előtt rendezett teltházás, látványos döntővel ért véget az első Nagy Diák Sportteszt. Az edukatív játék célja az volt, hogy szórakoztató formában bővítse a fiatalok tudását a különböző sportágakról, azok történetéről, a kiemelkedő élsportolókról, valamint a mindenki számára elérhető közösségi sportokról. A győztes a 22 éves Simkó Richárd Károly, az ELTE hallgatója lett, aki sportvezető szeretne lenni.

A DUE Médiahálózat a korábbi években már hirdetett diáktesztet a labdarúgás és az olimpia témakörében, de 2025-ben rendezte meg az első Nagy Diák Sporttesztet, amely átfogóan foglalkozott a versenysporttal és a tömegsporttal. A DUE Médiahálózat, a Sportoló Nemzet Program, a Honvédelmi Minisztérium Sportért Felelős Államtitkarsága és a Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet közös játéka mintegy félmillió fiatal került kapcsolatba, és közülük 15 028-an vettek sikerrel az első, online fordulót.

A Nagy Diák Sportteszt első fordulójából a legeredményesebb ezer játékos kapott meghívást a középdöntőbe, ahonnan a legjobb tíz fiatalot hívták meg a döntőbe, amit a 32. Országos Ifjúsági Sajtófesztiválon rendeztek meg egy izgalmas

tévés kvízzjáték keretében. A döntő közönség előtt, telt házzal zajlott, és mivel a kérdéseket a nézők is láthatták az óriáskivetítőn, együtt gondolkozhattak a versenyzőkkel.

A rendkívül izgalmas és látványos döntőt a végig magabiztosan játszó **Simkó Richárd Károly** nyerte meg. Az ELTE 22 éves, sportszervezés szakos hallgatója a Barca és a Fradi szurkolója, a jövőjét pedig sportvezetőként képzei el valamelyik labdajáték területén. Győztesként ő választhatott a fődíjak közül, így az övé lett a kétszemélyes görögországi nyaralás. A Nagy Diák Sportteszt második helyezettje, **Lennert Gergő**, a Pannon Egyetem hallgatója egy MTB kerékpárt nyert, míg a harmadik helyen a sportkommentátornak készülő, budapesti **Tóth Kristóf Attila** végzett, aki egy

150 000 forint értékű sportszercsomag tulajdonosa lett.

– Nagy kihívás, hogy az élsport mellett a közösségi sport is hangsúlyosan megjelenjen a döntéshozási mechanizmusban – mondta a díjátadón **dr. Schmidt Ádám**, a Honvédelmi Minisztérium sportért felelős államtitkára. – Ennek a munkának a részeként a nagy világversenyekre épült sportlétesítményeket már használhatják a sportolni vágyók, valamint országszerte már több mint 2500 szabadterei kondipark is elérhető és folyamatosan bővítjük a kerékpárút-hálózatot is. Széles a repertoár és egyre több lehetőség nyílik a sportolásra – tette hozzá.

A Nagy Diák Sportteszt döntőjét hamarosan meg lehet nézni az MTVA m5 csatornáján.



Fotó: Pozsonyi Zita

KÉMIÁBAN IS JELESKEDIK A NAGY DIÁK KRESZ-TESTT GYŐZTESE

Országos kémiaversenyeken is szép eredményeket ért el Csutorka-Vadnai Balázs, a kilencedik alkalommal megrendezett Nagy Diák KRESZ-teszt egyik első helyezettje. A mezőny legfiatalabb indulója, a 15 éves gimnazista több mint 23 ezer indulóból került ki győztesen.



A Nagy Diák KRESZ-tesztet többek között azzal a céllal indította a DUE Médiahálózat már kilencedik alkalommal, hogy a játékosok ingyenesen juthassanak hozzá közúti közlekedést segítő információkhoz és gyakorolhassák a biztonságos közlekedéshez szükséges szabályokat. Idén rekordszámban kezdtek bele a fiatalok a Nagy Diák KRESZ-teszt kitöltésébe. Az első, online fordulóban több mint 22 ezren tették próbára magukat és töltötték ki sikeresen a tesztet.

A következő két fordulóban már csak a legügyesebb 14 és 24 év közöttiek vehettek részt. A döntőt Budapesten, az UP Rendezvénytérben szervezték meg, ahol egy látványos kvízshow keretein

belül mérköztek meg a legjobbak két kategóriában.

Győzelmenek köszönhetően térítésmentesen szerezhet autós jogosítványt Csutorka-Vadnai Balázs, a Békásmegyeri Veres Péter Gimnázium nyolcadikos tanulója. Balázs a mezőny legfiatalabbja, mindössze 15 éves, így a jogszi megszerzésével még várnia kell. A versenyt szerinte azért nyerte meg, mert segédmotoros kerékpárra van már jogosítványa, és hétfévente sokat motorozik édesapjával Üröm és Pilisborosjenő környékén. Szereti a természettudományt, a Hevesy György Kémia Versenyen országos 10., míg a Curie Kémia Emlékversenyen országos 3. helyezést ért el. A Nagy Diák KRESZ-teszt másik

kategóriájában egy elektromos robogó volt a fődíj, amit Csömöről Kiss Péter nyert meg. Péter márciusban szerzett jogosítványt, és alkalmanként vezet is autót. 17 éves, a Tiszaújvárosi Brassai Sámuel Technikum és Szakközépiskola tanulója.

A díjakat Berzai Zsolt rendőr alezredes, az ORFK Balesetmegelőzési Osztályának vezetője, az ORFK-OBK főtitkára, Tüske Tibor, a Webjosi KMR Zrt. üzletfejlesztési vezetője és Kecskés István, a DUE Médiahálózat elnöke adták át.

A Nagy Diák KRESZ-teszt 2025-ben az ORFK-Országos Balesetmegelőzési Bizottság, az E-Educatio Információtechnológia Zrt., a Webjosi.hu és a KRESZ TV támogatásával valósult meg.



Kecskés István, Csutorka-Vadnai Balázs, Kiss Péter, Berzai Zsolt és Tüske Tibor

Fotó: Pozsonyi Zita



„NINCS JOGUNK MÁSONK ÉLETÉT VESZÉLYEZTETNI”

INTERJÚ RÉKASI KÁROLLYAL

Rékasi Károly színművész életének hosszú évekig meghatározó részét jelentette a motorozás – szép lassan alakult ki, hogy nem csupán a munkahelyre való közlekedési módként, hanem szenvedélyként kezdett tekinteni rá. Egy súlyos közúti közlekedési baleset azonban megváltoztatta az életét. A motoros közlekedésbiztonságról beszélgettünk vele.

SZALAI MAJA ANNA



Rékasi Károly

Hogyan kezdődött a motorozás iránti szenvedélye?

Nagyon régen ültem először motoron, még édesapám taníttatott Jászberényben. Később, amikor rengeteg munkám volt a fővárosban, lehetetlen volt egyik helyről a másikra eljutni autóval. Akkor gondoltam, hogy átállok robbogóra. Józsi barátom ekkor — aki tényleg nagy motoros — azt mondta: „Jó, Kari, de először én meg is tanítalak erre a dologra.” Ezután csaptunk

egy 2500 kilométeres kanyart: Olaszország, Németország, Svájc, Ausztria. Mikor visszaérkeztünk, azt mondta, hogy most már enged engem közlekedni a városban is.

Mit jelent önnek a motorozás?

Én tényleg a munkáért kezdek el motorozni, azért, hogy a különböző helyeken a munkáltatók biztosak lehessenek abban: „Nyugi, Rékasi biztosan ott lesz abban az időpontban, amikor szól a rendelés.” Majd rájöttem, hogy ez azért sokkal többet ad ennél! Amikor kint, az országúton motorozik az ember, és nem takar le mindent az autó teteje, hanem látjuk magunk körül a világot... Minden illat eljut az emberhez, például ha egy napraforgótábla mellett motorozik. Fokozatosan fedeztem föl, hogy a munkába járás mellett ez a kétkerekű járgány nagyon sok csodát hordoz magában.

Pár éve volt egy motorbalesete. Elmesélné, hogy mi történt pontosan?

Valaki nem úgy gondolkodott, mint én — vagyis nem úgy, ahogy kellett volna. Azóta világossá vált számomra, hogy közlekedni csak úgy szabad, hogy azzal ne avatkozzunk bele a másik életébe. Ehhez

senkinek sincs joga. Éppen a stúdióból tartottam hazafelé. Egy autó jobbról kikanyarodott elélem egy kereszteződésben, lassan haladt. Én jeleztem az irányváltást, megnéztem, jön-e valaki szemből vagy hátulról, majd elkezdtem előzni. A következő dolog, amire emlékszem az, hogy a sofőr index nélkül balra akart kanyarodni. Átrepültem a kocsija fölött, és egy utcasarki épület állított meg. A klinikai halál állapota következett be. De a mentősök talpra állítottak — és ezért maig hálás vagyok nekik.

Hogyan változtatta meg az életét fizikailag vagy mentálisan a baleset?

Nemcsak az én életemben okozott változást, hanem a feleségemben és gyermekeim életében is. Rengeteg törés — a jobb lábamon például hat és fél centi csont hiányzik — komoly fejsérülés, és még sok más. Amikor kikerültem az intenzív osztályról, a feleségemet sem ismertem meg. Nagyon nagy volt a vérvesztés, és káosz vett körül. Azóta nem tudok színházban hosszabb távon elhelyezkedni. Egy-egy darabra felkérést kapok, de évadot nem építenek rám, mert 12 műtétem volt, és ez rendre megghiúsította a tervezést. Emiatt magam vagyok

kénytelen szervezni az életemet, a hivatásomban való helyemet.

Felmerült Önben, hogy soha többé nem ül motorra?

Én Rékasi vagyok, jáász ember, és a jáások elég kőfejűek. Úgy gondoltam, hogy az én teljes gyógyulásom bizonyítéka lesz, ha ugyanazt a kört megcsinálom, ami megelőzte az én motorozásomat. Amikor elmondtam a feleségemnek, hogy erre készülök, azt mondta, hogy csináljam, de mire hazaérek, a válási papír már be lesz adva a bíróságra. Meg kellett értenem, hogy ő ezt nem tudja még egyszer végigcsinálni. Azóta nem motorozom. Egyszer felültem kíváncsiságból, hogy vajon félek-e. Semmiféle félelem nem volt bennem, de Gerdára gondolva el kellett fogadnom, hogy többet nem motorozok.

Mit üzenne a fiataloknak, akik úgy gondolják, hogy ez velük úgysem történhet meg?

Mindenkinek azt üzenem: gondoljuk át, mielőtt autóba, motorra ülünk – vagy akár rolerezünk, gyalogolunk –, hogy a közlekedés felelősséggel jár. Nem léphetünk le figyelmetlenül a zebrára csak azért, mert úgy érezzük, hogy elsőbbségünk van. Nincs jogunk mások életét veszélyeztetni. A megoldás egyszerű: legyünk körültekintőek.

Miért vállalta el az interjút egy ilyen nehéz témában?

Én megéltem, hogy egy apró figyelmetlenség milyen hatalmas kárt tud okozni. Nemcsak bennem, hanem a családomban, a környezetemben is. Ha csak néhányan egy kicsit jobban odafigyelnek emiatt, már volt értelme beszélnem róla. Ha sikerül egy apró változást elérni valakiben, az hatással lehet a környezetére is.

Ön szerint mi lenne a legjobb közlekedésbiztonsági kampány?



A social média olyan mértékben túlbujánzott, hogy szerintem már nem is érinti meg igazán az embereket. Tényleg úgy gondolom, hogy nem hat rájuk. Járom az országot irodalmi előadóműsorokkal, és pontosan tudom: a személyes találkozás sokkal hatéko-

nyabb, intenzívebb, erősebb. Ha kíváncsi emberként veszem a fáradságot, hogy meghallgatók valakit – főleg olyasvalakit, akinek valódi tapasztalata van, és nem csak légből kapott mondatokat mond –, akkor az sokkal mélyebbre hat.

ŐK JÓL ISMERIK A MÉDIÁT

Több mint kilencezer fiatal kapcsolódott be idén az országos médiaismereti játékunkba, a 2025-ben ötödik alkalommal meghirdetett Nagy Diák Média-tesztbe. A nagy sikerű online vetélkedőkön olyan kérdésekre kellett választ adni, amelyekből kiderült a résztvevők jártassága a média világában.



A Nagy Diák Média-teszt első, online fordulójába több mint 9.000 fiatal kapcsolódott be az ország minden részéről. Közülük a legeredményesebb 1.000 játékos kapott meghívást a középdöntőbe, ahol egy újabb 15 kérdéses online tesztet kellett kitölteni. Innen egyenes út vezetett a döntőbe annak a 20 játékosnak, akik a leggyorsabban töltötték ki helyesen a középdöntős kérdéssort.

Óriási izgalmakat hozott a Nagy Diák Média-teszt döntője. Nem is csoda,

hiszen az utolsó fordulóba már csak a legjobbak, közülük is csak 20 versenyző kerülhetett be. A 15 kérdésből álló döntőben továbbra is a médiaismereti tudásukról kellett tanúbizonyságot tenniük a játékosoknak.

A hihetetlenül szoros döntőben a végső sorrendet csupán 1-1 pont, de sokszor csak a kitöltésre szánt idő határozta meg. Az első helyezett Szőnye Rózsa Angyalka lett, aki eredményével egy Samsung Galaxy Tab A10 tabletet nyert.

Az ünnepélyes eredményhirdetést május 23-án Budapesten, a 32. Országos Ifjúsági Sajtófesztiválon, az újpesti UP Rendezvényteremben tartottuk meg, ahová a döntőbe bejutott összes játékost meghívtuk. A díjakat **dr. Somogyi Ákos**, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság Gyermekvédelmi Főosztályának vezetője, **Mohay Gergely**, a Kulturális és Innovációs Minisztérium Fiatalokért felelős főosztályvezetője, és **dr. Szayly József**, a DUE Médiahálózat alelnöke adta át.



Fotó: Tumbász Hédi

Szőnye Rózsa Angyalkának gratulál dr. Somogyi Ákos

Csongor és Tünde

ISKOLAI VETÍTÉSRE HANGOLVA!



Vörösmarty Mihály klasszikusából
készült mesefilm
KEDVEZMÉNYESEN pedagógusoknak
és iskolai csoportoknak országszerte.

Részletek a Tanári Moziklubban

Regisztráció a **Cinema City** oldalán

6

**DUE
TÁBOR**

HISZÜNK BENNED!

BALATONKENESE

HOTEL PORT

2025.

július

05-13.



**JELENTKEZZ MÉG MA
TÁBORUNKBA, HOGY
BIZTOSAN OTT LEHESS
A NYÁR LEGJOBB 9 NAPJÁN!**

JELENTKEZZ

A WWW.MEDIATABOR.HU OLDALON!