

2025. NOVEMBER

A fiatal tehetségek lapja

due tanuló

XXVII. évfolyam 8. szám

Válogatás a legjobb diáklapokból

NEKED FONTOS
A MENTÁLIS
EGÉSZSÉG?

FEKETE LEVES:
A KÁVÉ TÖRTÉNETE

TERVEZD OKOSAN
A PÉNZÜGYEID!

MINDEN JÓ,
HA A SZEMED JÓ

FOGYASSZ
TUDATOSAN!

GRUBER ZSOMBOR

ELSŐ VÁLOGATOTTBELI GÓLJÁT LÖTTE ÖRMÉNYORSZÁG ELLEN



KÁRPÁT-MEDENCEI
NAGY DIAK
AGRÁRTESZT

WWW.AGRARTESZT.HU

MATE

MAGYAR AGRÁR- ÉS
ÉLETTUDOMÁNYI EGYETEM



**REGISZTRÁLJ, JÁTSSZ
ÉS NYERD MEG A KÉTSZEMÉLYES
KÜLFÖLDI UTAZÁS, A SZUPER BRINGA
VAGY AZ OKOSTELEFON EGYIKÉT!**



ÍGY LEGYEN ÖTÖSÜNK A LOTTÓN

VELEK DOMONKOS, FŐSZERKESZTŐ

Amikor elkezdtek szervezni az interjút Gruber Zsombor válogatott labdarúgóval, akkor a közvélemény számára még inkább a „fiatal, tehetséges” kategóriát merítette ki, ami a „sztár” megnevezéshez képest ugyan kevésbé impozáns, de a DUE Tallózó címlapjára tökéletes: úgyszólván középiskolások, egyetemisták olvasnak minket. Aztán úgy alakult, hogy a tavasszal még az MTK-ban kölcsönben szereplő fradista támadó eljutott a hatodik góljáig a magyar első osztályban, és megszerezte első találatát is a válogatottban Örményország ellen. Így legyen ötösünk a lottón is – persze nem szeretnénk kitergetni a kártyáinkat a következő még nem országosan ismert címlapalanyunk tekintetében, de hátha megint így beletrafálunk...

Persze nem csak az újság közepén található Gruber-interjú miatt érdemes lapozgatni a novemberi DUE Tallózót. Szokásos módon most is sok szó esett a pénz tudatos kezeléséről, a közlekedésbiztonságról és a fogyasztóvédelemről – amennyire komolyan hangzanak ezek a témák, annyit lehet belőle tanulni. A kultúra rovat újra kitett magáért – őszi kedvenc dalaikat is összeszedték nektek Dzsúdlótól Chapel Roan-ig. A sport rovat, azaz a Talpramagyar pedig bevezet titeket a 2026. január 31-én Magyarországon tartott Superenduro GP világának a rejtelmeibe. A Zoom pedig mindjárt egy olyan interjúval nyit, ami a talán legfontosabb tabut döntögeti: igenis szabad pszichológushoz menni.



Fotó: Kriza Márton

TÖBB MINT ALÁÍRÁS

Győri János Sándor

Mióta vagy DUE-tag?

DUE-tag a 2023-as Médiatábor óta vagyok.

Mit csinálsz a DUE-ban?

A DUE Tallózó szerkesztőségének tagja vagyok, és próbálok minél több DUE-s rendezvényen részt venni. Ott voltam már kétszer a Médiatáborban, és háromszor a Sajtófesztiválon is.

Hol tanulsz?

Matematikát és történelmet Nagykőrösön, az Arany János Református Gimnázium és Kollégiumban.

Mi a legmeghatározóbb élményed a DUE-val kapcsolatban?

Életem első Sajtófesztiválja volt a legmeghatározóbb DUE-s élményem, mert akkor tapasztaltam meg igazán, milyen érdekes és inspiráló a média világa.

Mivel foglalkozol a DUE Tallózó mellett?

Nagyon sok minden érdekel.

Szeretek az élet különböző területein sok mindent tapasztalni, kipróbálni mindig valami újat. Például már 10 éve járok zeneiskolába, ahol citerázni tanulok. Emellett szerkesztője vagyok az iskolai online újságnak is.

Egy trükk, amivel boldoggá lehet tenni?

Beülni valahova egy finom kávéra és egy jót beszélgetni valakivel.

Mit csináltál mostanában?

A nyáron például egy színpadtechnikai cégnél dolgoztam. Fesztiválok, zenei rendezvények technikáját biztosítottuk.

Hogy képezed el magadat öt év múlva?

Öt év múlva szeretnék valamelyik egyetem jogi karán tanulni, miközben sok tapasztalatot szereztem az élet minél több területén.



IMPRESSZUM • DUE Tallózó – Válogatás az ország diáklapjaiból

A DUE Médiahálózat és a DUE Médiaügynökség havilapja • 2025. november, XXVII. évfolyam 8. szám • Lapmenedzser: Zala Orsolya • Főszerkesztő: Velek Domonkos • Rovatvezetők: Kultúra – Hacsek Anikó, Talpramagyar – Panulin Boglárka, Zoom – Szalai Maja Anna • Novemberi szerzőink: Fogarasi Kleopátra, Gránicz Jázmin, Hacsek Anikó, Horváth Natália, Kövecses Sára, Nagy Noémi Katalin, Németh Máté, Reisinger Márk, Stankovics Kartal, Szűcs Márton Teofil • 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 utánközléshez, a cikkek rövidítéséhez, stilizálásához. • Az iskolai újságokból átvett publikációk tartalmáért a DUE Tallózó nem vállal felelősséget.



A SEGÍTSÉGGKÉRÉS NEM GYENGESÉG, HANEM BÁTORSÁG

Az elmúlt évek eseményei, különösen a világgjárvány és az azt követő társadalmi változások alapjaiban formálták át azt, ahogyan a fiatalok a lelki egészségükről gondolkodnak. Míg korábban a pszichológushoz járás sokak számára tabu volt, ma egyre több diák meri kimondani: „segítségre van szükségem”. Vajon tényleg ennyire megváltozott a helyzet? Erről beszélgettem Dr. Juhász Ágnes pszichológussal, aki évek óta dolgozik fiatalokkal, és jól látja a generációs különbségeket, félelmeket és lehetőségeket.

KÖVECSES SÁRA

Az elmúlt években tapasztalt változást abban, hogy mennyi fiatal kéri pszichológus segítségét?

Egyértelműen igen. A világgjárvány alatt és az azt követő időszakban drámaian megnőtt azoknak a száma, akik pszichológushoz fordulnak. A bezártság, a bizonytalanság és a társas kapcsolatok hiánya sokaknál hozott felszínre szorongást, depresszív tüneteket vagy önértékelési problémákat. A jó hír viszont az, hogy a fiatalok egyre inkább felismerik: a mentális egészség ugyanolyan fontos, mint a testi.

Leggyakrabban milyen problémákkal találkozik a fiatalok körében?

A legtöbb diák szorongásos vagy depressziós tünetekkel érkezik, gyakran a teljesítménykényszer, a társadalmi elvárások vagy az izoláció, azaz az elszigeteltség következtében. A szociális szorongás, a magányérzet, illetve a betegségektől való félelem szintén gyakori. A pandémia idején sok fiatal elvesztette a biztonságérzetét, és ezt máig nem szerezték vissza. Van, aki azóta is nehezebben illeszkedik be új közösségekbe.

Mennyire elfogadott a pszichológushoz járás a diákok körében?

Nagyon vegyes a kép. Nyugat-Európában már szinte természetes, míg Magyarországon még mindig elítélő a társadalom a terápiát látogatókkal szemben. Sok fiatal fél attól, hogy „gyengének” tartják, ha segítséget kér. Pedig ez épp az erő jele. A generációs nyitottság viszont érzékelhető, a fiatalabban már nem titkolják annyira, ha pszichológushoz járnak.

Mi áll a meglévő félelem vagy ellenállás mögött?

Az információhiány. Sokaknak egyszerűen nincs pontos képük arról, mit is csinál egy pszichológus. Ezért rendkívül fontos az iskolapszichológus szerepe, ha van egy arc, egy ember, akit a diák ismer, akiben bízik, akkor sokkal könnyebben kér segítséget. Az empátia és a jelenlét a kulcs.

Ön szerint hasznos lenne, ha a pszichológia mint tantárgy megjelenne a gimnáziumokban?

Mindenképpen. Egyre több iskolában már van lehetőség pszichológia tanulására, de szerintem ennél többre van szükség. Az önismeret, a mentálhigiéne, az empátia fejlesztése

mind olyan témák, amelyeknek van helyük a tananyagban. Ha a fiatalok már iskolás korban megtanulnák felismerni a saját érzéseiket, és megérteni másokét, az nemcsak a lelki egészségüknek, hanem a közösségeknek is jót tenne. Ráadásul azoknak, akik pszichológia szakra készülnek, ez komoly előnyt is jelenthet.

Hogyan lehet a diákokat még érzékenyebbé tenni a mentális egészség iránt?

A lelki egészségről nem elég csak elméleti szinten beszélni, a mindennapokban is teret kell adnunk neki. Az iskolákban például nagy szükség lenne olyan programokra, ahol a diákok megtanulhatják, hogyan kezeljék a stresszt, hogyan ismerjék

meg önmagukat, és hogyan figyeljenek jobban egymásra. Jó példa erre a Sulinyugi program, amely játékos, interaktív formában tanítja meg a gyerekeknek a stresszkezelés és az érzelmszabályozás alapjait, vagy a Lelki Egészség Óra, ahol beszélgetéseken, gyakorlatokon keresztül tapasztalhatják meg, mit jelent odafigyelni magukra és másokra.

Érez különbséget a generációk között, például a Z generáció és a szüleik hozzáállásában?

Abszolút. A fiatalok sokkal nyitottabbak és tudatosabbak. Olvasnak a témáról, követnek pszichológiai tartalmakat a közösségi médiában, és kevésbé félnek beszélni az érzéseikről.

A szülők generációja viszont gyakran még abban a hitben nőtt fel, hogy a problémákat „nem illik kitergetni”. Ők nehezebben engedik el a régi mintákat, pedig sokszor ők is ugyanúgy szenvednek tőlük.

Mit tanácsolna azoknak, akik nehezen nyílnak meg vagy nem mernek segítséget kérni?

Sosem baj megpróbálni. Nem kell rögtön mindent megosztani, elég az első lépés. Meg kell találni azt a szakembert, akiben megbízol, akinek el tudod mondani, ami benned van. A pszichológus nem ítélkezik, hanem segít. Néha már az is óriási megkönnyebbülés, ha valaki végre meghallgat. A segítségkérés nem gyengeség, hanem bátorság.



Néhány gondolat az olvasásról

**KRAUSZ MÁTÉ, SZINAPSZIS,
SEMMEIWEIS EGYETEM, BUDAPEST**

Valahogy ez az egész úgy kezdődött, mint a futás. Sosem szerettem úgy igazán olvasni – eltekintve persze attól a néhány különösen sikeres könyvsorozattól, melyek kötetait pár nagyon rövidnek tűnő nap alatt bedaráltam, amint megjelent az új rész. Ezekon kívül nagyon ritkán került könyv a kezembe. Csak hogy visszatérjek a kezdeti hasonlathoz: a futással még ilyen viszonyban sem voltam, egyenesen utáltam a mozgásformát. Majd felismertem a telefonomban rejlő lehetőséget, és elkezdtem mérni a kilométereket.

Valami hasonló történt az olvasással is. Amint valahogy bele lehetett csempészni némi technikai újdonságot, az egész érdekesebb lett számomra. Nagyjából egy éve történt meg először, hogy a telefonomon végigolvastam egy regényt. A telefonon olvasás azonban erősen szuboptimális könyvfogyasztási forma, de egyfajta hídként vezetett át engem az e-book olvasók világába.

Persze rögtön lehet mondani, hogy miféle megszenstségtelenítése ez a könyveknek, a gondosan kiválasztott tipográfiának, a kézzel rajzolt fejezetkezdő iniciáléknak. Hol marad így az új könyv illata, lapozáskor az oldalak surranó hangja, majd a befejezést követő dicsőségteljes kihelyezés a könyvespolcra? Számomra ez az egész mégis teljesen másról szól.

Hogy miért nem szerettem olvasni? A válasz igen egyszerű: hozzáférhetőség. E sorok írása közben éppenséggel eszembe juthatna, hogy én bizony ma este még el szeretném kezdeni olvasni Tolkien történetét Frodóról meg a Gyűrűről, de a könyvtár este tizenegykor már régen zárva, saját példányom pedig nincs. Így legalább másnapig kénytelen leszek várni, felülni a füstös buszra és a füstmentes villamosra, beballagni a könyvesboltba, leemelni az áhított példányt a polcra, fizetni a kasszánál, és kezdődhet az olvasás. De persze az esetek többségében nincs másnap pont két órám arra, hogy könyvet vegyek, vagy beszaladjak érte a könyvtárba, megindul a halogatás, és napokkal, hetekkel

később is csak fekszem esténként az ágyamban, és erősen gondolok arra a díszített borítóra, meg az író előszavára; mintha ott lenne mindez nálam.

Ekkor siet segítségünkre a huszonegyedik század és adja kezünkbe az e-book olvasót – két kattintás az interneten, esetleg egy gyors banki tranzakció, és máris izzíthatjuk a fantáziánkat, ha ez egyfajta pavlovi reflexként még nem következett volna be. És ez egy előny még csak a sok közül! De csak hogy a legegyszerűbbekkel kezdjük, vegyünk egy példát. Éppen Frodó utolsó heroikus küzdelmeiről olvasunk, mikor megtámad minket egy „deus ex machina” és rögtön meg kell szakítanunk az olvasást, pedig már csak néhány oldal maradt hátra a történetből – indulni kell otthonról. A következő kiszemelt áldozat legyen a példa kedvéért Tolsztojtól a Háború és béke. A buszon persze nem szeretnénk olvasnivaló nélkül maradni, ezért az indulás előtti két percben gyorsan keresünk egy kisebbfajta bőröndöt, hogy minden kötetet magunkkal tudjunk vinni.

A nem is olyan távoli jövőben – nevezzük jobbára jelennek –, ahol a könyv illata már spray-ből érkezik; ott egyszerűen csak bedobjuk a táskánkba a kedvenc könyvolvasónkat, ahol a világirodalom klasszikusaitól kezdve egészen kortárs művekig bármit megtalálhatunk, és nyugodt lélekkel sétálunk ki a buszmegállóba, mert tudjuk, hogy csak az akkumulátor élettartama választhat el az olvasmány élményétől.

Persze ezek mind csak preferenciák. Semmiképpen sem szabad temetni a papír alapú irodalmat. Hiszen alapvetően mindkét formának egyetlen célja van: a tartalmat – legyen az epika, líra, publicisztika – eljuttatni az olvasóhoz. A probléma sokkal inkább abban rejlik, hogy van-e elég olvasó, akarunk-e olvasók lenni. A forma? A forma „mint tudjuk, mellékes, harmadrangú valami.”



FEKETE LEVES

A kávé története

A kávé mára már életünk elengedhetetlen része, hisz emberek sokasága issza nap mint nap. Sokan nem is tudják a reggeleket elképzelni enélkül az ital nélkül.

**GHASSEMI NEJAD DÁNIEL, AULA,
VERES PÁLNÉ GIMNÁZIUM, BUDAPEST**

A kávé jelenlegi ismereteink szerint Kr. u. 800 körül fedezhették fel Etiópia területén. Egy híres etióp monda alapján egy Kaldi nevű kecskepásztor vette észre, hogy állatai nagyon éberek és izgatottak lettek egy bizonyos bogó elfogyasztása után. Ezután elvitte a termést szerzeteseknek, akik az ördög művének hitték és a tűzbe dobták. Erre a kávébabok megpörkölődtek és különleges illatot árasztottak. Ebből italt kotyvasztottak, és észrevették, hogy az esti imák alatt is energikusabbak tudtak maradni.

Később a Vörös-tengeren keresztül Jemenbe került a 15. század környékén, majd onnan tovább szállították Perzsiába és az Iszlám Birodalomba. Utóbbiban nagyon hamar ismert lett, „arab bornak” is emlegették. A világ első kávéháza is ebben az időben nyílt meg Konstantinápolyban, 1475-ben. Az emberek nem csak az ital miatt látogatták a kávézókat, hanem társasági életet is élt ott, emiatt gyakran nevezték őket a „bölcsek iskoláinak” is.

Európában a 17. században jelent meg a kávé. Legelőször velencei kereskedők hozták Olaszországba. Az első európai kávéház is itt nyílt meg 1645-ben, Velencében, La Bottega del Caffé néven. Angliába is eljutott a kávéházi hév, 1651-ben meg is nyitott az első kávéház

Oxfordban, majd nemsokára Londonban is. Itt elsősorban üzleti ügyek lebonyolítására használták a férfiak, nők nem is látogathatták a helyet. Párizsba 1669-ben érkezett meg a kávé, melyet XIV. Lajos „Varázslatos italnak” nevezett. A következő 30 évben egész Európában elterjedt a híres ital.

Magyarországon is nyíltak kávézók, viszont ekkoriban a törökökhöz kötötték a terméket és „fekete levesnek” nevezték. Sokak szerint a kávé megjelenése nagyban segítette a felvilágosodás korát, hisz eddig az emberek főleg bort ittak, mert a víz túl piszkosnak bizonyult, de ezután lett egy alkoholmentes lehetőség, ha az ember folyadékot szeretett volna bevinni.

A 19. századra a kávézók a művészet és kultúra melegágyává és a polgárosodás jelképévé váltak. A nagyvárosokban sorra jelentek meg az akár máig élő presszók. Sok minden történt itt: forradalmak törtek ki, mesterművek és új eszmék születtek. Pest, London, Bécs, Párizs és még jónéhány fontos város, melyeknek szívét adták ezek a zugok. 1933-ban Alfonso Bialetti olasz mérnök feltalálta a kotyogós kávéfőzőt, amivel már otthon is minőségi kávé lehetett főzni. Ez viszont nem vetette vissza a kávézók népszerűségét. A Nyugat című irodalmi folyóirat írói gyakran megfordultak



budapesti kávéházakban, törzshelyük a Centrál Kávéház volt, de emellett híressé vált a New York és az Országház kávéház is.



Bullying

Azaz a hatalommal való visszaélés

Sajnos az iskolai bántalmazás (bullying) a mindennapjaink részét képezi. Éppen ezért fontos, hogy beszéljünk róla, hiszen az áldozatok felnőtt korukig vagy felnőtt korban is cipelhetik a terheket.



GULYÁS ANDRÁS, BETHLEN MAGAZIN, BETHLEN GÁBOR TECHNIKUM, BUDAPEST

MIT JELENT?

Először is nem a konfliktusokat jelenti, hanem egy rendszeresen és szándékosan a másik bántására irányuló cselekvést. Egyszerűbben fogalmazva és érthetően: bántalmazás, zaklatás, megfélemlítés. Formailag lehet verbális (gúnyolódás, beszólogatás, kifigurázás stb.), fizikai (kiközösítés és fizikai agresszió) és a mai világban a különböző online platformok miatt a cyberbullying (más szóval az internetes zaklatás).

SZEREPLŐI

Szereplőit tekintve megnevezünk egy vagy több bántalmazót, zaklatót (bully), és az általa kiszemelt áldozatot, ha többen vannak, áldozatokat, és szemlélőket, akik között remélhetőleg vannak védelmezők is. A bántalmazónak fontos, hogy legyen közönsége, hiszen ebből meríti az erejét. A bántalmazott általában egyedül van, gyakran előfordul hogy saját magát hibáztatja. Emellett vannak szemlélők, akik a közelben tartózkodó diákok és tanárok is lehetnek. Mindegyik szemlélő máshogy reagál. Vannak, akik passzívak maradnak, elfutnak, de az is előfordul sajnos, hogy úgy tesznek, mintha semmi sem történt volna. Utolsósorban pedig természetesen vannak aktív szemlélők, akik védik a bántalmazottat, ám ez ritka esetekben fordul elő, mert legtöbben félnek a megtorlástól, vagy mert úgy érzik, hogy nem az ő felelősségük a helyzet kezelése.

KÖVETKEZMÉNYEK

A zaklatás valóban súlyos hatással van minden érintettre és a következmények hosszú távon mind a zaklatottra, mind a zaklatóra nézve károsak lehetnek. A zaklató számára sem kedvező, ha a viselkedése sikerrel jár, mert a másokkal való kapcsolataiban használt agresszió és manipuláció hosszú távon nem vezethet egészséges szociális készségek kialakulásához. Az iskolai teljesítmény csökkenése, koncentrációs zavarok és a fizikai tünetek lehetnek, mint pl. a fejfájás, alvászavarok és emésztési problémák, mind azt mutatják, hogy a zaklatás nemcsak érzelmi, hanem testi szinten is kárt okoz. Az áldozat gyakran elveszíti a helyzet feletti kontrollt, és képtelenné válhat hatékonyan megvédeni magát, ami tovább erősíti a bezárkózás, elmagányosodás érzését. A zaklatás tehát mindkét fél számára mélyebb és hosszabb távú következményekkel jár és nemcsak a közvetlen érintettek, hanem a közösség egészére is káros hatással van. Az ilyen viselkedés megszüntetése érdekében fontos a megfelelő támogatás, oktatás és a pozitív, tiszteletteljes kommunikáció elősegítése minden érintett számára.

MEGELŐZÉS

A megelőzést már óvodás korban el kell kezdeni. Az óvodai gyermekcsoportok érzelmi intelligenciájának megalapozásával már az óvodai életben is megtapasztalhatóak azok a pozitív változások, amelyek hatására csökken az agresszív viselkedés, nő az egyre magabiztosabb, de empatikus és együttműködő, elfogadó és segítőkész viselkedés. A gyerekek megtanulják, hogyan kell kezelni az érzelmeiket. Erre megtanulhatják építeni az aszertív kommunikációt. A hatékony kommunikáció ezen alapelvei tehát nemcsak a konfliktusok megelőzésében és kezelésében, hanem a mindennapi kapcsolatokban is nagy szerepet játszanak. Az ilyen típusú kommunikáció elősegíti a mélyebb és őszintébb kapcsolatok kialakulását, amelyben mindenki komfortosan és biztonságban érezheti magát.

A MEGOLDÁS

A szakemberek bevonása kulcsfontosságú, amikor a zaklatás hosszú távú mentális és érzelmi károkat okozott. Pszichológusok és más mentális egészségügyi szakértők segíthetnek abban, hogy az áldozatok feldolgozzák a történeteket, és újraépítsék önbecsülésüket. A terápia során a diákok olyan eszközöket kaphatnak, amelyek segítenek kezelni a traumákat, megerősíteni a szociális készségeiket, és fejleszteni a konfliktuskezelési módszereiket. A szakemberek támogatása nemcsak a gyógyulásban játszik szerepet, hanem abban is, hogy az iskolai közösségben kialakuljon a zaklatás megelőzésére irányuló tudatosság és megelőzése.

- A klinikai pszichológusok azok a szakemberek, akik képesek diagnosztizálni és kezelni a bullying által kiváltott pszichés problémákat, például szorongást, depressziót, pánikrohamokat vagy poszttraumás stressz szindrómát (PTSD). Az áldozatok számára a különböző terápiák segíthetnek.
- Az iskolai tanácsadók közvetlenül az iskolai környezetben dolgoznak, és kulcsszerepet játszanak a diákok mindennapi mentális és érzelmi támogatásában.
- A mediátorok olyan szakemberek, akik a zaklató és az áldozat közötti konfliktusok rendezésében játszanak kulcsszerepet. Mediátorok általában külső szakértők, akik semleges harmadik félként segítenek.

Összességében a bullying súlyos társadalmi probléma, amely nemcsak az áldozatok, hanem a bántalmazók és a közösség egészének életére is negatív hatással van. Az iskoláknak és a szülőknek egyaránt szerepük van abban, hogy támogató, biztonságos környezetet teremtsenek a megelőzés érdekében. A legfontosabb, hogy a közösségek felismerjék: a bullying elleni küzdelem mindannyiunk közös felelőssége.

A sárkányok jelentősége a kínai kultúrában

Az európai kultúrkörben a sárkányok – fejük számától függetlenül – gonoszak, kapzsis és van egy rossz szokásuk: elrabolják a hercegnőket – ezzel adnak lehetőséget a hercegnek, hogy az elrabolt hölgyet megmentse, a sárkányt megölje, és így mindenki kedvenc hőségé váljon. A kínai kultúra hozzáállása ezekhez a mitikus „bestiákhoz” nem is lehetne különbözőbb.

ORBÁN TAMARA, PESTI BÖLCSÉSZ, ELTE BTK, BUDAPEST

A kínaiak egy hatalmas őssárkány, Long leszármazottainak tekintik magukat. Ez az egyik oka, hogy nagyon sokáig a kínai császár és az egész birodalom szimbóluma a sárkány volt. Ma, mivel Európában a sárkányok agresszívok és háborúskodók, a kínai kormány próbálja elkerülni, hogy ezzel azonosítsák az országot.

A kínaiak a sárkányokat nagyon sokféleképpen ábrázolják: emberalakban királyi ruhát viselve, koronával a fején, kígyótestű, négy lábú lényeként vagy az általuk uralt víztömegként, például tornádóként. A sárkányoknak hatalma van a vizek, a vízesések, a hurrikánok és az áradások fölött, így nem meglepő, hogy régen több faluban – főleg azokban, amelyek vízközelen voltak – templomokat emeltek a helyi „sárkánykirálynak”.

Ezen kívül a sárkányokhoz az erő, a hatalom, a jó szerencse társul, így nem nagy csoda, hogy az uralkodó is ezt a teremtényt választotta szimbólumául.

A megszámlálhatatlan, külön névvel el nem látott sárkány mellett van nagyon sok olyan

is, amelyeknek nevük és nagyon pontosan meghatározott feladatuk van. Tianlong a mennyei szekerek húzója, a mitikus világ összes égi lényé az ő segítségével közlekedik az égen keresztül. Fucanglong az összes földfelszín alatti kincs őrzője. Zhulong egy hatalmas vörös sárkány, olyan hatalmas, hogy ő hozza létre a nappalokat és éjszakákat azzal, hogy kinyitja és bezárja szemét, lélegzetétől jönnek létre a szelek.

A sárkányokat gyakran kötik a kilences számhoz, amit a kínaiak nagyon kedvelnek, hiszen a legnagyobb egyjegyű szám. A kilences szám segítségével írják le például a külsejüket: 117 pikkely — 9x13 darab. Mivel a kilences az uralkodó száma volt, csak ő viselhetett kilenc darab sárkánnyal díszített ruhát, ám tisztelete kifejezéséül csak nyolc volt jól látható helyen, egy pedig elrejtve.

A kínaiak sárkányok iránti szeretete a hétköznapi élet minden területén megjelenik: a sárkány a tizenkét kínai állatvi jegy egyike, 2012 volt a legutóbbi sárkány éve. Érdekes tény, hogy az ezen rendszert használó országokban az új-

szülöttek száma sokkal magasabb volt ezekben az években, mert a „sárkány gyermekei” szerencsések, és sokra viszik az életben.

A sárkánytánc az egyik leglátványosabb tradíció, amelyet főleg a kínai újévkor szoktak feleleveníteni. Az „életnagyságú” szövegetből és fakeretből álló testeket egy egész csoportnyi szakember mozgatja. Hihetetlenül pontos és tökéletesen összehangolt mozgás kell ahhoz, hogy a tánc valóságos és realisztikus legyen. A hiedelem szerint minél hosszabb a sárkány, annál nagyobb lesz a közösség szerencséje.

Az ötödik hónap ötödik napján tartják meg minden évben a sárkánycsónakversenyt, ami eredetileg a vizek sárkányainak ünnepe. Ilyenkor sárkánycsónakversenyeket rendeznek a folyókon – ezeknek a hajóknak a mozgatásához húsz evezősre van szükség, valamint egy dobosra és egy kormányosra.

Most, hogy új megvilágításba helyeztem ezeket a csodálatos teremtényeket, talán más is olyan elborzadva fogja nézni a gonosz-sárkányokat-gyilkolnak-a-hős-lovagok típusú filmet, mint ahogyan én szoktam.



PÉNZÜGYEID JÖVŐJE: TERVEZD OKOSAN!

Tudtad, hogy a legtöbb sikeres ember közös tulajdonságai között a kitartás mellett ott van a tudatos pénzügyi jövőtervezés is? Akár diák vagy, pályakezdő vagy már dolgozol, ha okosan bánsz a bevételeiddel és kiadásaiddal, stabil alapot teremthetsz a jövődhöz. A pénzügyi tudatosság nem arról szól, hogy mindig spórolsz — sokkal inkább arról, hogy tudd, mire költesz, és hogyan tudod a pénzedet a céljaid szolgálatába állítani!



A tudatos pénzügyi tervezés azt jelenti, hogy pontosan ismered a bevételeidet, kiadásaidat és jövőbeli céljaidat. Azt, hogy nem csupán rövid távon – például egy új telefon vagy utazás megvásárlásakor – gondolkodsz, hanem hosszú távra is készülsz: lakás, autó, saját vállalkozás vagy épp a nyugdíjas évek biztonsága érdekében. Egy egyszerű költségvetési tábla már segít abban, hogy lásd, mire megy el a pénz hónapról hónapra, és hogyan takaríthatsz meg akár kis összegeket is rendszeresen és az abból összegyűlő pénzt mikor mire fordíthatod.

MIÉRT HASZNOS A TUDATOS PÉNZÜGYI JÖVŐTERVEZÉS?

Aki előre gondolkodik, kevésbé sérülékeny a váratlan helyzetekben. Egy elromlott laptop, költözés vagy váratlan egészségügyi kiadás nem dönt romba egy olyan pénzügyi hátteret, amely mögött terv és tudatosság áll. Rendszeres megtakarítás, biztonsági tartalék és célzott befektetés mind része ennek a stratégiának — hiszen a jövődet most építed.

SEGÍT A NETBANK!

A netbank appok ma már alapvető eszközei a tudatos pénz-

ügyi tervezésnek. Használatuk egyszerű, gyors, és mindig kéznél van a pénzügyeid áttekintésére. A céljaid eléréséhez a netbank app segítségével könnyen nyomon követheted a megtakarításaidat, beállíthatsz automatikus átutalásokat vagy értesítéseket a költségeidről. Így mindig kontroll alatt tarthatod a pénzügyeidet, és elkerülheted a túlköltekezést.

A tudatos pénzügyi tervezéshez először is önismeretre van szükség – ismerd meg, hogyan döntesz pénzügyi kérdésekben! Ehhez remek lehetőséget kínál a DUE Médiahálózat és MBH Bank közös programja, a Nagy Diák Banktudós Teszt. Töltsd ki online a nagydiaktesztek.hu oldalon vagy a Nagy Diák Tesztek applikációban, tanulj játékosan a pénzügyekről, és nyerj menő ajándékokat! Utazás, iPhone, Apple Watch vagy elektromos roller is lehet a tiéd – közben pedig valódi banktudóssá fejlődhetsz!

További információk:
www.nagydiaktesztek.hu

Íme néhány alapelv, amellyel már ma elindulhatsz a tudatos pénzügyi jövő felé:

1. Készíts havi költségvetést – vezesd a bevételeidet és kiadásaidat!
2. Jelöld ki a céljaidat – rövid és hosszú távon is! (pl. tanulmányok, lakás, utazás).
3. Kezdj el megtakarítani – már havi néhány ezer forint is szokássá formálhatja a takarékoságot.
4. Ismerd meg az alap befektetési és megtakarítási formákat – állampapír, nyugdíjbiztosítás, befektetési alapok.
5. Ne félj kérdezni! A banki ügyintézők és online kalkulátorok mind segíthetnek eligazodni a pénzügyi tervezést támogató banki szolgáltatások világában.

Hasznos appok a pénzügyi tervezéshez

Spendee: Költségvetés-készítő alkalmazás, amely segít nyomon követni a kiadásokat kategóriák szerint.

Money Manager: Egyszerű, de hatékony app a napi költségek és bevételek rögzítésére és elemzésére.

A leggyakoribb banki termékek, amelyek segítenek a tudatos jövőtervezésben

Állampapír: Állami kibocsátású értékpapír, amely biztonságos befektetési lehetőség és rendszeres kamatot biztosít.

Megtakarítási számla: Olyan bankszámla, amelyen kamatot kapsz a befizetett pénzed után, így növelve a megtakarításaid értékét.

Befektetési alap: Különböző értékpapírokba fektető alap, amely diversifikálja a befektetéseket és potenciális hozamot kínál.

Nyugdíjbiztosítás: Hosszú távú megtakarítási forma, amely

támogatja a nyugdíjas éveket vagy meghatározott célokat.

Értékpapír számla: olyan számla, amelyen részvényeket és más értékpapírokat tarthatsz, már amennyiben ilyenekbe is fekteted a megtakarításaidat.

Személyi kölcsön: Gyors, szabad felhasználású kölcsön, amely előre meghatározott kamattal és futamidővel, azaz kiszámítható törlesztőrészlettel rendelkezik.

Lakáshitel: Lakásvásárlás vagy felújítás finanszírozására szolgáló hitel, hosszabb futamidővel és alacsonyabb kamattal.

Gruber Zsombor:

**„A FRADIBAN TÉNYLEG MINDEN MECCSET
MEG KELL NYERNI”**

Kétszer került kölcsönbe a Ferencvárostól, de kivárta a sorát. Sokat dolgozott, beküzdötte magát először a csapatba, majd a válogatottba is. A mostani idényben már hat bajnoki gólnál tart, és a nemzeti csapatban is megszerezte az első találatát. A 21 éves Gruber Zsomborral beszélgettünk.

SZÜCS MÁRTON TEOFIL

Éppen a Salzburg elleni Európa-liga meccs után beszélgettünk – először is gratulálok a győzelemhez. Most nem játszotál ugyan, de kíváncsi vagyok a megélésedre.

Sajnos játéklehetőséghez valóban nem jutottam. Az ellenfél nem játszott rosszul az első féldőben, de a fordulás után már sokkal inkább a mi akaratunk érvényesült. A Salzburg hosszú évek óta rendszeres szereplője a nemzetközi kupapordonnak, ezért nagy fegyvertény, hogy mindhárom pontot hazahoztuk, ráadásul úgy, hogy jobban is játszottunk, főleg a szünet után. Berúgtuk a helyzeteinket, és mi felénk billent el a meccs.

Hogy érzed a saját szerepedet a csapatban? Sok lehetőséget kaptál eddig a szezonban, és éltél is ezzel, de vagytok egy párán támadó poszton...

Úgy érzem, hogy amikor lehetőséghez jutottam, akkor nem okoztam csalódást és mindig a maximumot nyújtottam. Igazából, ahogy mondtad is, elég sokan vagyunk, de ez természetes a bajnokság legerősebb csapatánál. Mindig az dönt, hogy aki lehetőséget kapott, az hogyan teljesített.

Idén egyelőre elmondható, hogy amikor pályára kerültél, akkor jól



ment a játék. Korábban viszont voltál fél évet kölcsönben az MTK-nál.

Akkor úgy éreztem, az lenne a legjobb, ha minél többet lépnék pályára, és úgy ítéltük meg, hogy erre az MTK-ban lenne több esélyem. Sikerült is, de sajnos egy sérülés ott is hátráltatott. De most nyáron jól kezdődött ez a szezon a számomra.

2024 őszéről, mikor nem nagyon játszottál, később azt nyilatkoztad, hogy akkoriban érezted meg, hogy más a Fradnál lenni, mint az eddigi klubjaidnál. Miben más a Ferencváros?

Itt tényleg minden meccset meg kell nyerni. Nincs olyan, hogy kikapsz kétszer, és senki nem szól semmit. A szurkolóktól jön a nyomás, hogy mindig győzni kell. Ez a klub filozófiája. De ez legyen a legnagyobb probléma! Ez mindenkit arra kényszerít, hogy a legjobb teljesítményt nyújtsa.

És szerinted miért kaptad meg idén nyáron a lehetőséget? Mi miatt ragaszkodott most hozzád Robbie Keane vezetőedző?

Szerintem jól sikerült a felkészülésem. Voltak bennem kérdőjelek azzal kapcsolatban, hogy mi lenne a legjobb számomra, de úgy érez-

tem, képes leszek játszani ebben a csapatban. A szezon kezdete előtt volt a vezetőedzővel egy beszélgetésem: akkor leszögezte, hogy nem szeretné, hogy távozzak. Emiatt maradtam a klubnál.

Mivel indokolta, hogy szüksége van rád?

Tetszett neki, ahogy visszajöttem az MTK-ból, és úgy teljesítettem az edzéseken, ahogy ő azt eltervezte. Jó formában voltam, és úgy látta, sokat fejlődtem abban a félévben.

Máshol ebben a témában azt mondtad, hogy szerencse is kellett ahhoz, hogy a Fradiban maradj. Mire gondoltál?

Igazából a magyar szabályra. Véltetően ez is közrejátszott abban, hogy az idény elején lehetőséget kapjak. De tudtam is élni vele.

A jó formádnak hála a magyar válogatottba is meghívót kaptál, sőt Örményország ellen az első gólodat is megszerezted. A meccs után azt mondtad, nem izgultál annyira. Tanulható dolog a nyomás kezelése vagy ez veled született adottság?

Szerintem az utóbbi időben változott meg ez nálam. Nyilván

volt, hogy izgultam egy mérkőzésen, de rájöttem, hogy felesleges, mert azért edzettem és készültem egész héten, hogy készen legyek a meccsre. Ha már ott vagyok, akkor élnem kell azzal a lehetőséggel, amit éppen kapok. Így lehet folyamatosan fejlődni.

Ez a felfogás tőled származik vagy kaptál ebben segítséget?

Azt mondanám, hogy magamtól, meg a szüleimtől. De szerintem az évek alatt rakódott ez rám. Korábbi klubjaimban, a Baselben vagy a Puskás Akadémiában tanítottak meg erre. Amikor nem játszottam, vagy egy ideig kaptam lehetőséget, és utána pedig nem, akkor mindig plusz motivációt kaptam.

A Baselben 16 évesen töltöttél egy évet kölcsönben, ha jól tudom, egyedül mentél ki. Mit tanultál még ott?

A Baselben máshogy kezelték az edzéseket, mint itthon. Nagyon sok tehetséges játékos volt, de ott is kevésen múlt, és sok szerencse is kellett ahhoz, hogy valakiből focista legyen – volt, akiből nem is lett.

Újból említetted a szerencséd. Úgy tűnik, szerinted ez sokat nyom a latba a tekintetben, hogy végül kiből lesz profi labdarúgó. Szerinted belőled miért lett?

A szerencséért természetesen lehet és kell is tenni. Én sokat dolgoztam és mindig voltak céljaim, amiket el akartam érni rövid- és hosszú távon is. Ugyanígy akarom folytatni, és remélem, még feljebb tudok lépni a szinteken.



Fotó: FTC



„A KÖZLEKEDÉSRŐL TANULNI KÖZÖSEN A LEGJOBB.”

INTERJÚ ZAHORÁNNÉ MÁRTON BRIGITTÁVAL, A KÖZLEKEDIK A CSALÁD VERSENY GYŐZTESÉVEL

A közlekedésbiztonság nemcsak az utakon, hanem a családok mindennapjaiban is kulcsszerepet játszik. Ezt erősíti meg évről évre a Közlekedik a család országos vetélkedő, amely játékosan, de mégis komolyan tanítja meg a gyerekeket és felnőtteket a biztonságos közlekedésre. Az idei győztes család édesanyjával, Zahoránné Márton Brigittával beszélgettünk.

KÖVECSÉS SÁRA

Hogyan ismerkedtek meg a versennyel, és miért döntöttek úgy, hogy elindulnak rajta?

A verseny már évek óta tart, mi néhány évvel ezelőtt hallottunk róla először. Az elején csak kíváncsiságból mentünk el, hogy kipróbáljuk, milyen. A nagyobbik fiam akkor még egészen kicsi volt. Azt tudtuk, hogy közlekedéssel kapcsolatos, játékos feladatokat kell megoldani, és ha valaki továbbjut az országos döntőbe, akár egy személyautót is nyerhet. Ezzel a gondolattal indultunk el először, és azóta annyira megtetszett az egész, hogy minden évben visszatértünk.

Hogyan kell elképzelni a versenyt annak, aki még nem vett részt rajta korábban?

Több fő részből áll a vetélkedő. Az alap mindig az elméleti tudás, vagyis a KRESZ-teszt, amit elektronikusan kell kitölteni. Ehhez jön az autós ügyességi pálya, ami miatt legalább az egyik szülőnek tudnia kell vezetni. Van egy kerékpáros ügyességi verseny is, ahol a vármegyei fordulókön általában a gyerekek indulnak, az országos döntőn viszont már egy szülő és egy gyerek közösen teljesíti a pályát.

Fontos elem az elsősegélynyújtás is, ahol azt kell bemutatni, mit tennénk egy baleseti helyszínen. Mindezek mellett minden évben vannak kiegészítő feladatok, például gumibronccsal kapcsolatos tesztek, vagy gyakorlati kihívások, mint a kerékcserre. Idén voltak játékos állomások is, például mini drive, ahol a gyerekek kisautókba ültek, a szülők pedig tolták őket egy ügyességi pályán. Minden év hoz valami újat és izgalmasat.

Miért éri meg szerinted elindulni ezen a versenyen?

Egyrészt azért, mert rengeteget lehet tanulni. A gyerekek játszva sajátítják el a KRESZ alapjait, megtanulnak magabiztosan és biztonságosan közlekedni, akár kerékpárral, akár gyalog. A felnőtteknek is hasznos, mert felrészíthetik a tudásukat, és közben jó példát mutatnak a gyerekeiknek. Másrészt ez egy igazán családi program, amin mindenki részt vehet és hozzátehet valamit a sikerhez. És persze ott van a fődíj, az autó, de szerintem már az is nagy nyereség, ha valaki új tudással és élményekkel gazdagodik.

A gyerekek mennyire lelkesek ilyenkor? Nem nehéz őket motiválni?





Nálunk ez soha nem volt gond. A nagyobbik fiam már az első alkalommal is nagyon élvezte a versenyt, főleg a kerékpáros ügyességi részt. Az utolsó versenyre, ahol végül nyertünk, ő kifejezetten készült, nem csak kerékpározásból, hanem elsősegélynyújtásból is. Sőt, volt is már olyan eset, amikor a tanultakat a gyakorlatban tudta hasznosítani. Nem is láttam olyan családot, ahol a gyerekek ne élvezték volna, hogy együtt versenyezhetnek a szüleikkel.

Mennyi időt vett el a felkészülés a mindennapokból?

Ez családonként változik. Mi már komolyan vettük, hiszen ez volt a negyedik országos döntőnk. Először negyedikek, majd kétszer másodikak lettünk, így most már nagyon szerettünk volna nyerni. Az utolsó két hónapban napi szinten készültünk: ki a KRESZ-t gyakorolta, ki az ügyességi pályát, én pedig sokat foglalkoztam az elsősegélyes részekkel. Videókat, könyveket néztünk, beszélgettünk róla, gyakorlatilag a mindennapjaink részévé vált a felkészülés. De ez nem teher volt, hanem közös program.

Milyen a hangulat egy ilyen versenyen? Alakulnak barátságok a családok között?

Nagyon jó a hangulat, mindenki segítőkész és lelkes. Idén kicsit sűrű volt a program, így kevesebb idő maradt beszélgetni, de az állomások között mindig szóba elegyedtünk más családokkal. Sokan nagyon felkészülten jönnek, és érezni lehet, hogy mindenki komolyan veszi. Volt, aki mondta is, hogy erős ellenfélnek tart minket, de ez inkább motiváló volt. A második helyezett családdal például beszélgettünk is, és felajánlottam, hogy ha jövőre indulnak, szívesen megosztom velük a tapasztalatainkat.

Miért ajánlanád más családoknak, hogy elinduljanak a Közlekedik a család versenyen?

Azért, mert ez a verseny nemcsak egy vetélkedő, hanem egy tanulási és élményszerzési lehetőség is. Szerintem a mai világban a közlekedésbiztonság kiemelten fontos. Ráadásul ez egy egyszerű csapatépítő program is, együtt tanul, versenyez és nevet a család. Szóval én mindenkinek bátran ajánlom, hogy próbálja ki, akár csak a vármegyei fordulót, hiszen a tudás, amit itt megszereznek, örökre velük marad.





MINDEN JÓ, HA A SZEMED JÓ

A látásunk mindig fontos, sőt, ahogy romlik az idő és egyre korábban sötétedik, egyre nagyobb szükségünk lenne a sasszemekre. Varga Péter optikus-látszerészt, a „Láss jól, Vezess biztonságosan!” projektvezetőjét kértük, hogy adjon néhány tanácsot, hogyan vigyázhatsz a látásodra, és ezzel a testi épségedre is – hiszen egy kereszteződésben látnod kell, kik jönnek neked keresztben!

HACSEK ANIKÓ, REISINGER MÁRK

Miből maradsz ki, ha nem látsz elég jól?

Közlekedés közben az információk 90%-át a szemeinken keresztül tesszük magunkévá. Ha kicsit homályosan látsz, a környezetnek jókora részét nem érzékeled rendesen – ez bármilyen jármű vezetésekor, de még gyalog is számos veszélyt jelent számodra. Nem méred fel jól a távolságokat, a sebességet, nem veszed észre a sötétben a sötét ruhát viselő gyalogosokat, az apró biciklilámpákat.

Két végén égetni a gyertyát...

Valljuk be: a képernyőhasználat, alváshiány és stressz szinte „esszenciája” az átlagos egyetemista vagy gimnazista diáknak. Az a rossz hírem van, hogy ezek mindegyike rossz hatással van a látásra – emiatt a mi korosztályunkra jellemző az idejekorán elromlott szem is. Varga Péter felhívta a figyelmet arra, hogy az elektronikus eszközök kékfény-kibocsátása ugyanolyan káros a szemekre, mint a hosszantartó közelre nézés.

Az ördög nem alszik

A „frissjogsisok” kevésbé érintettek a vezetést akadályozó látásproblémákban, hiszen az orvosi alkalmassági vizsgálatnak része a szemészeti és színlátás vizsgálat. Ugyanakkor nem szabad ebbe a tudatba belenyugodnod: a látásproblémák az idő előrehaladtával egyre gyakrabban alakulnak ki, főleg azok körében, akik számítógépen dolgoznak.

Kulcsfontosságú a gyakori látásvizsgálat

A vezetés közben elfáradó szem sokkal gyakoribb probléma, mint gondolnád. Varga Péter elmondta, hogy azok vallják be a legnehezebben, hogy nem látnak jól, akik nem hordanak szemüveget, és lehet, hogy sosem láttak élesen. Sokan kizárólag vezetés közben hordanak szemüveget, és ezt nem szeretik bevallani társaiknak. A német Federal Highway Research (Szövetségi Autópálya Kutatóintézet) felmérésében megkérdezett sofőrök többsége vezetésre megfelelőnek ítéli meg saját látását – ennek ellenére minden hatodik választadó fennakadt a műszeres vizsgálat rostáján.

Hozzászokunk a homályos látképhez

A leggyakrabban olyan látványon vesszük észre a látásunk romlását, amit nem látunk gyakran, így nem szokunk hozzá a homályossághoz. Ha a színházban nem látod rendesen a színészek arcát, vagy a forgalomban szembejövő autók rendszámát nem tudod elolvasni, ideje szakembernél tesztelni látásod! „Az, aki már használ valamilyen szemüveget vagy kontaktlencsét, nagy valószínűséggel a romlást is észre fogja venni” – tudtuk meg Varga Pétertől.

Sikkesen biztonságban

A polárszűrős, megfelelő mennyiségű UV-sugarat kiszűrő napszemüveg nem csak divatos kiegészítő, hanem az éleslátás

őre is. A boltok polcain hemzsegnek a szebbnél szebb napszemüvegek, de a megfelelő darab kiválasztásakor a kinézetén kívül egyáltalán nem mellékes, hogy a látásodat milyen mértékben védi a kiegészítő. A sima szemüvegek sem maradnak ki a jóból: manapság a divatos kereteknek hála nyitottabbak az emberek a szemüvegviselésre – mondta Varga Péter.



Láss és látszódj!

A „láss és látszódj” elv minden közlekedőre vonatkozik – autósokra, motorosokra, biciklisekre, még az elektromos rolleresekre és a gyalogosokra is. Lényege, hogy a többi közlekedőtársunkra ne ellenfélként, hanem partnerként tekintsünk. Varga Péter szerint az emberek túl hosszú időre kapják meg a jogosítvány

érvényességéhez szükséges orvosi engedélyt, és a lejártakor sem optikus fog megvizsgálni minket.

A „main character szindróma”, vagyis az a viselkedésmód, amikor valaki úgy cselekszik, mintha ő lenne mindenek a középpontjában, olyasvalami, amivel mostanság gyakran vic-

celődünk. Leggyakrabban ilyen viselkedést az utakon tapasztalhatunk, az útról leszorítók, büntetőfékezők, zebrán utolsó pillanatban átsietők személyében. Tegyel magadnak és a többi közlekedőnek egy szívességet, és ne legyél „main character”, hanem körültekintő, a többiekre is figyelő közlekedő!





PÉNZÜGYI ALAPOK

MIHEZ KEZDJ A MEGTAKARÍTÁSODDAL?

Elköltöd vagy félreteszed? Ez a kérdés, amikor pénz kerül a kezébe. A megtakarítás egyáltalán nem a fantáziátlanok világa – inkább egy okos döntés. De mi a különbség a bankbetét, az állampapír és a kripto között? Dr. Kolozsi Pál Pétert, az Államadósság Kezelő Központ (ÁKK) vezérigazgató-helyettesét kérdeztük a témával kapcsolatban, aki segített eligazodni, hogyan hozd ki a legtöbbet a megtakarításaidból, akár már diákként is.

FOGARASI KLEOPÁTRA



Dr. Kolozsi Pál Péter

Milyen megtakarítási formák léteznek?

A jövedelmünkkel két dolgot tehetünk, az egyik, hogy elköltjük, a másik, hogy félretesszük – de az okos ember megosztja bevételait a kettő között. A megtakarításunkat több formában is tarthatjuk, ezek közül a legegyszerűbb a készpénz. Ennek az az árnyoldala, hogy a készpénz nem kamatozik, inflációs környezetben folyamatosan veszít az értékéből. Ennél jobb forma a megtakarításaink számára a bankbetét. Ilyenkor betesszük a pénzünket a bankba, és rövidebb vagy hosszabb távra le-

kötjük kamat fejében. Egy másik mód az értékpapír-vásárlás. Ennek két csoportját különböztetjük meg: a részvényeket és a kötvényeket. Részvényekről akkor beszélünk, amikor valaki a megtakarítását úgy fekteti be, hogy tulajdonrészt szerez egy vállalkozásban, cégben. A kötvények esetében pedig hitelviszonyt megtestesítő értékpapírról van szó, ilyen az állampapír is. Van, aki ingatlanban, más például aranyban tartja a befektetését. Egyre divatosabbá válnak a kripto eszközök, mint például a legismertebb, a bitcoin – de ezek jóval kockázatosabb megtakarítási formák.

Mik az állampapírok?

Az állampapír egy olyan megtakarítási forma, ami az értékpapírokhoz tartozik, ezen belül pedig a kötvényekhez. Itt a hitelfeltevő az állam, amely szintén tud kölcsönkérni a gazdasági szereplőktől vagy a lakosságtól. Az állampapír egy olyan értékpapír, ahol a vásárló kölcsönt ad az államnak, tehát ebben a relációban a befektető vagy a megtakarító a kölcsönt adó fél és az állam lesz az adós.

Milyen fajtái vannak az állampapírnak és miben különböznek egymástól?

Nagyon sokféle állampapír van, többféleképpen lehet őket csoportosítani. Vannak olyan

állampapírok, amiket csak intézmények tudnak vásárolni, és olyanok, amiket a lakosság. Magyarországon az állampapír piacnak nagyon hangsúlyos részei azok, amiket csak a lakosság vásárolhat meg. De még ezekből is többféle van attól függően, hogy milyen futamidőre, vagy milyen kamatozási struktúrában adjuk kölcsön megtakarításunkat.

Miért érdemes állampapírt választani más befektetési eszközzel szemben?

A legnagyobb előnye az állampapírnak a stabilitás és a biztonság. A magyar állam által kibocsátott értékpapírt bármilyen mennyiségben lehet vásárolni. Akár nagyon kis értékű megtakarítást is be lehet helyezni állampapírba, és erre az összegre a magyar állam garانتálja a kamatozást, illetve lejártával a befektetett összeget visszafizeti. Természetesen más befektetési formák is törekednek a biztonságra, és hasonló ígéreteket tesznek. De összességében egy országban a legjobb adós maga az állam, hiszen képes minden körülmény között a vállalt kötelezettségeit teljesíteni.

Mi történik az állampapírral, miután megvásároltuk?

Két szempontból érdemes megközelíteni, egyrészt, hogy mi történik az állampapírral be-



fektetői szempontból. Például valaki a telefonján az applikációban megvásárolja az állampapírt. Ez általában már a következő munkanapon megjelenik az ő portfóliójában, és ahogy megjelenik a portfóliójában, el is kezd kamatozni. Így nagyon hamar tudunk rendelkezni az állampapírunk fölött, és a kamatozása is elindul. Ezeken az applikációkon napról napra figyelemmel lehet kísérni, ho-

gyan változik az állampapírunk értéke. De ha úgy gondoljuk, hogy nekünk szükségünk van erre a pénzre, akkor akár lejárat előtt bizonyos feltételek mellett és költségek levonása után gyorsan el is adhatjuk.

És mit csinál az állampapír kibocsátója, az Államadósság Kezelő Központ?

Az Államadósság Kezelő Központ a magyar állam nevé-

ben bocsát ki értékpapírokat és kezeli az adósságot. Az a fő feladata, hogy optimális szerkezetben alacsony költségek mellett, a kockázatok figyelembevételével finanszírozza a magyar állam működését. Tehát biztosítsa, hogy mindig legyen elegendő forrás az állami programok végrehajtásához és a költségvetési kifizetések teljesítéséhez.

A FOGYASZTÓ LEGYEN TUDATOS!

HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK A TISZTESSÉGTelen KERESKEDELMI GYAKORLATOK ELLEN?

Fontos, hogy tisztában legyünk fogyasztói jogainkkal és azzal, hová tudunk fordulni, ha egy vásárlással kapcsolatban problémánk merül fel. Dr. Német-Weingartner Lilla, a Nemzeti Kereskedelmi és Fogyasztóvédelmi Hatóság elnöke segített eligazodni abban, mit tehetünk a jogaink védelmében és hogyan érdemes panaszt tenni.



HORVÁTH NATÁLIA

Kezdjük az alapoknál!

A szakember hangsúlyozta: a fogyasztónak a hagyományos üzletekben is tudatosnak kell lennie. Bár a jogszabályok védelmet nyújtanak, és a hatóságok rendszeresen ellenőrzik azok betartását, a

gyakorlatban mégis előfordulhatnak jogsértések, tisztességtelen kereskedelmi trükkök.

De mire érdemes leginkább figyelni?

- A kereskedőnek **jól láthatóan** kell feltüntetnie az árakat – mind az eladási, mind az egységárat, illetve a szolgáltatás díját.

- Egy étteremben például az áraknak **az étlapon is szerepelniük kell**, nem elég, ha csak szóban közlik.
- Vásárlóként ne csak az eladási árat, hanem az **egységárat** is figyeljük: ez segít összehasonlítani a különböző kiszereelésű termékeket. A nagyobb kiszereelés nem mindig olcsóbb!

- A pénztárnál érdemes **ellenőrizni, valóban azt az árat számítják-e fel**, ami ki van írva.

A fogyasztóvédelmi törvény ki mondja: ha egy termék több eladási áron is szerepel az üzletben, **a vásárlónak joga van a legalacsonyabb feltüntetett áron megvenni** azt.

Dr. Német-Weingartner Lilla azt is javasolja, hogy mindig őrizzük meg a **nyugtát vagy számlát**, ellenőrizzük a **jótállási jegyet**, és vásárlás előtt, ha lehet, próbáljuk ki a terméket. Fontos különbség: ha egy terméket **hagyományos boltban** vásárolunk, a kereskedő **nem köteles visszavenni a hibátlan árut**, ellentétben az online vásárlással, ahol **14 napos indoklás nélküli elállási jog** védi a fogyasztót.

Mi az az online árfigyelő, és miért hasznos?

A kormány számára kiemelten fontos, hogy a magyar családok megfizethető áron jussanak hozzá az alapvető élelmiszerekhez, ennek érdekében 2023. július 1-jén elindította az online árfigyelő rendszert, amely az indokolatlan áremelések ellen az egyik legsikeresebb eszköznek bizonyult. A több mint két éve működő **árfigyelő rendszer** továbbra is azt a célt szolgálja, hogy a legnépszerűbb élelmiszerek és drogériai termékek eladási árának közzétételével átláthatóvá tegye a legnagyobb hazai üzletláncok árait, ezzel segítve a fogyasztókat a tudatosabb vásárlási döntések meghozatalában. Az árfigyelő rendszer jelentős segítséget nyújt a magyar családoknak, hiszen lehetőséget biztosít arra, hogy nyomon kövessék az árrés-csökkenés alá tartozó termékek árainak alakulását is.

Az oldal valós időben gyűjti és rendszerezi a különböző boltok árait, így a fogyasztók bármikor megnézhetik, **hol olcsóbb ugyanaz a termék**. Az árfigyelő a vásárlói tudatosságot is erősíti, hiszen segít tudatos döntést hozni. Elérhető a <https://arfigyelo.govh.hu> címen.

Ma már 110 élelmiszer- és 30 drogériai termékkategóriában, több

mint **5000 élelmiszer és 3000 drogériai termék** árát lehet összehasonlítani!

Mikor valódi az akció?

Sok kereskedő az akció előtti napokban megemeli a termék árát, majd az új, „leértékelt” árat ehhez viszonyítja – ez viszont **szabálytalan**. A jogszabály egyértelmű: a kedvezményt **az előző 30 nap legalacsonyabb árához** kell viszonyítani. Ha az előző ár hiányzik vagy alig olvasható, az szintén megtévesztő lehet.

Valódi akcióról akkor beszélhetünk, ha az áthúzott ár valóban megfelel ezeknek a feltételeknek. Ellenkező esetben az csak **marketingfogás**, ami megtévesztheti a vásárlót. Erre különösen érdemes figyelni a közelgő Black Friday időszakban. Ha gyanús az árképzés, kérdezzünk rá a pénztárnál, vagy írjuk be a problémát a **vásárlók könyvébe**. A fogyasztóvédelmi hatóság következetesen fellép minden szabálytalanság ellen, és rendszeresen ellenőrzi az akciós árak helyes feltüntetését – legyen szó online vagy hagyományos boltból. Nem engedjük, hogy a magyar vásárlókat megtévezzék, minden esetben megvédjük a fogyasztók érdekeit.

Mit tehetünk, ha panaszunk van?

Ha sérelem ér minket, **mindenképp dokumentáljunk mindent**: őrizzük meg a nyugtát, szórólapot, vagy készítsünk fényképet az árról. A panaszt megtehetjük **szóban vagy írásban**. Az üzletnek a szóbeli panaszt azonnal meg kell vizsgálnia, és ha lehetséges, orvosolnia. Ha ez nem történik meg, az üzletnek **jegyzőkönyvet kell felvennie, és 30 napon belül írásban válaszolnia**. A vásárlók könyvébe írt panaszra is **30 napon belül érdemi választ kell adnia a kereskedőnek**. Ha ez sem vezet eredményre, a vásárló fordulhat a **lakóhelye szerinti kormányhivatalhoz**, vagy ha anyagi kára is keletkezett, a **békkéltető testülethez**.

Milyen tervei vannak a hatóságnak? Mire számíthatunk mi fogyasztók jövőre?



Dr. Német-Weingartner Lilla

2025. október 9-én „Egységben a fogyasztókért” címmel rendeztük meg az első Országos Fogyasztóvédelmi Konferenciánkat, ahol bemutattuk eddigi eredményeinket és felvázoltuk jövőbeli céljainkat.

A rendezvényen Gerlaci Bence, a Nemzetgazdasági Minisztérium adóügyekért, fogyasztóvédelemért és kereskedelemért felelős államtitkára bejelentette a **fogyasztóvédelem megerősítését célzó hét pontos cselekvési tervet**, amely többek között tartalmazza egy csaló webáruházakat kiszűrő online kereső létrehozását az internetes átverések megelőzése érdekében, a termékbiztonságot erősítő laborfejlesztéseket, valamint egy online javítási platform elindítását is. A terv része továbbá az étrend-kiegészítők piacának fokozott vizsgálata és az ingatlanhirdetések ellenőrzésének megerősítése, hogy a fogyasztók minden területen nagyobb biztonságban legyenek. Tovább erősítjük a fogyasztóvédelmet, és megvédjük a magyar családokat. Ehhez folyamatosan fejlődünk a digitális térben, mindenhol jelen vagyunk, és rendszeresen ellenőrzéseket végzünk. Arra biztatom Önöket, hogy forduljanak az illetékes kormányhivatalokhoz vagy a Nemzeti Kereskedelmi és Fogyasztóvédelmi Hatósághoz, ha segítségre van szükségük – válaszolta kérdésünkre az NKFH elnöke.

2026-BAN ISMÉT BUDAPESTEN A SUPERENDURO VILÁGKUPA!

2019-ben Magyarország is csatlakozott azon országok közé, amelyek tartanak FIM (Fédération Internationale de Motocyclisme, azaz Nemzetközi Motorsport Szövetség) Superenduro Világbajnokságot. Ha ez nem mond neked semmit, hamarosan változtatunk rajta: ebben a cikkben megtudhatod, mi az a Superenduro, kik a magyar élsportoló superenduro-versenyzők és hogy miért érdemes üresen tartani a naptárad 2026. január 31-én. Több infó a <https://superenduro.hu/> oldalon!

HACSEK ANIKÓ, STANKOVICS KARTAL

Mi a Superenduro?

A superenduro a motokrossz (épített pályás, ugrató), enduro (erdei pályás) és trial versenyzés (akadálypályás, trükkökön alapuló motorsport) keveréke egy pályán. A versenyzők nemcsak saját határaik, és az extrém akadályok, hanem az idő ellen is harcolnak. A pályákon ugratók, hullámsorok, éles kanyarok, ügyességi szekciók és magas építmények jelentik a megpróbáltatást. Folyamatos a feszültség, úgy nézőként, mint versenyzőként – függetlenül attól, hogy mennyire értesz a mo-

torsporthoz. Változatos kategóriákban indulnak a versenyzők, a legnívósabb Prestige, vagyis a királykategória, a fiatalok számára a Junior, valamint az Európa Kupa, amin nem meglepő módon az európai országok legjobbját választják ki. Szerencsére bővelkedünk a remek magyar versenyzőkben, nézzük meg, hogy kik remekeltek tavaly!

Budapesten a 2024/25-ös Superenduro Világkupa

2019 óta tartanak Superenduro versenyeket Budapesten. 2023-ig a Papp László Sportaréna adott otthont a futamnak, 2024-ben azonban új, nagyobb és „szupe-

rebb” helyre költözött a verseny. Összesen 13 ezer néző előtt bizonyíthattak a motorsportolók a budapesti MVM Dome-ban. A legjobbak legjobbjai között a brit címvédő, Billy Bolt került ki bajnokként. A dobogóra a szintén brit nemzetiségű Jonathan Walker és a portugál Diogo Vieira állhattak fel mellé. A hazai pályán indulók közül Szőke Márk, Tádics Dániel és Liszka Roland érték el a legszebb eredményeket.

Liszka Roland

A 2004-ben született Liszka Roland családjában hagyomány a motorsport: édesapja, Liszka Richárd 2001-ben kezdett versenyezni. Az ifjabb Liszka először kézilabdásként próbálta ki magát, de hamar, még hétéves kora előtt, a 2011-es szezonban apja nyomdokaiba lépett. Első komplett szezonjában, 2012-ben megnyerte a Western kupát, és azóta nem lehet megállítani! Kihagyta a 2024-es Európa Kupát, hogy a keményebb versenyben vegyen részt, a 2024/25-ös Superenduro Világbajnokság Junior kategóriában 3. helyezést ért el.

Szőke Márk

Az öt éves kora óta motorháton ülő Szőke Márk a 2023-as Európa Kupán szerzett helyezéssel került be a legnívósabb, Prestige kategóriába. Előző szezonját sérülések jellemezték: az idén 30 éves sportoló a németországi és romániai futamon is lesérült. Ennek ellenére pályára állt a hazai futamon, amiből dicső-





séges 11. helyen került ki. Vajon viszontlátjuk a 2025/26-os szezonban?

Zsigovits Norbert

Magyarország legsikeresebb enduro-motorsportolója a 26 éves Zsigovits Norbert. A Magyar Motorsport Szövetsége már 2016-ban az „Év versenyzője” díjjal tüntette ki. 2021-ben az EnduroGP Open 4S-en az összetett második helyezést ért el két győzelemmel. 2022-ben versenyzett utoljára junior kategóriában, akkor a világbajnokságon az 5. helyen végzett. A 2025-ös Superenduro Európai Kupán biztosított volt a helye a legjobb három között, a kérdés csupán az volt, kik állnak majd mellette a dobogón – végül a hazai pályán tartott versenyt megnyerte, az összesített eredményben pedig a harmadik helyet hozta el. Kíváncsian várjuk, hogy folytatja-e a hazai pályás nyerő szériáját a világbajnokságon!

Ismét Budapesten

A szemfülesek már rájöhetnek, hogy 2026-ban visszatér Buda-

pestre a Superenduro Világbajnokság! Január 31-én, újra az MVM Dome-ban mérettetik meg magukat a világelső motorsportolók. Ugyan még pontosan nem tudni, hogy a magyar és külföldi csapatokból kik állnak a rajtvonal

elé, a tavalyi versenyzőkből kiindulva már találgathatunk. Ritka lehetőség, hogy a világszintű versenyzők között szurkolhatunk saját indulóinknak, a saját otthonukban – mi nem hagynánk ki!



WORLD PRESS FOTÓKIÁLLÍTÁS FELHAJTÁS NÉLKÜL

A World Press fotókiállítást idén a budapesti a Biodómban rendezték meg – mi pedig meglátogattuk. Ebben az évben rendezték meg hetvenedik alkalommal a versenyt, amely összeköti a világ sajtófotósait.

NAGY NOÉMI KATALIN

1955-ben holland fényképészek hozták létre a pályázatot, hogy megismertessék munkájukat a nemzetközi közönséggel. Azóta a világ egyik legelismertebb fényképészeti versenyévé nőtte ki magát. Három kategóriában lehetett képeket nevezni: egyedi képek, képriport, hosszútávú projekt. A 2021-ben meghatározott területi felosztás szerint osztották ki a díjakat. A pályázatokat keletkezésük régiója szerint bírálják el, nem pedig a készítő nemzetisége szerint.

Vegyes érzésekkel jöttem el a kiállításról. Egyrésztől butának és alultájékozottnak éreztem magam.

A képek különböző események társadalmi következményeit mutatták be, legyen az egy politikai döntés vagy pusztító árvíz. Rengeteg olyan munkával találtam szemben magam, amelyek olyan konfliktusokat, katasztrófákat dokumentálnak, amikről még csak nem is hallottam, mivel a magyar média nem fordított rá elég nagy figyelmet, esetleg nem tűnt elég fontosnak számára. Persze a verseny egyik fő küldetése, hogy informálja is az embereket, mi történik körülöttük a nagyvilágban.

Másrésztől nagyon megérintettek a kiállítás képei. Néha nehéz belegondolni, hányfélek vagyunk itt a Földön, mennyire más és

más valóságban élünk minden nap. Ezt legjobban a hosszútávú projektek és a képriport kategóriák mutatják be. Az én kedvenc sorozatom Aliona Kardash orosz származású fotós munkája: „Ott hon füstszag van”. A sorozat egyik fő kérdése, hogy hogyan tartjuk meg kapcsolatainkat családtagjainkkal, akár határokon keresztül, miközben társadalmi és politikai kérdések esetleg ellentétet is állítanak közénk.

Aki teheti, mindenképpen nézze meg a kiállítást! Élőben november 9-ig látogatható, de online ingyen elérhető a kiállított képek nagyrésze a World Press Photo oldalán.



A golyó nem ismer határokat
- Bullets Have No Borders • Ebrahim Alipoor



Otthon füstszag van
- It Smells of Smoke at Home • Aliona Kardash



Nem nőnek való vidék
- No woman's Land • Kiana Hayeri



Te Ürewera - A tūhoe nép élő őse
- The Living Ancestor of Tūhoe People • Tatsiana Chypanava

MAGYAR FILMEK, AMIKET MÉG MEG KELLENE NÉZNE

Az utóbbi években a magyar filmgyártás új lendületet vett: egyre több izgalmas, elgondolkodtató, vagy épp szórakoztató alkotás kerül a mozikba. A kortárs rendezők bátran nyúlnak olyan témákhoz és műfajokhoz, amik képesek széles közönséget megszólítani. Két olyan alkotást mutatok be, amelyekre nem figyelt fel annyira a nagyközönség, mint amennyire részszolgáltak.



NÉMETH MÁTÉ

Véletlenül írtam egy könyvet

Ez a film méltatlanul kevés figyelmet kapott a „Futni mentem” és „Hogyan tudnék élni nélküled?” elsősorú sikere mellett, holott megérdemelte volna a reflektorfényt. A film egy bájos, kedves, ugyanakkor mély történetet mesél el: a főszereplő, Nina az íráson keresztül ismeri meg az elvesztett édesanyját, miközben a baráti kapcsolatait is ápolnia kell. A történet hangulata teljesen elvarázsolt, melegséggel töltött el. Nem vált giccsessé, amitől félttem a megnézése előtt: éppen annyira szentimentális, ami még a jó ízlés határain belül mozog. Látványvilága különösen figyelemre méltó: kreatívan használt kellékek és díszletek, valamint szemet gyönyörködtető animáció segíti a történetmesélést. Az aprólékosan megkomponált képekkel és a játékos színvilággal leginkább Wes Anderson munkáit idézte nekem. A film egyszerre szól a gyermeki kíváncsiságról, az alkotás öröméről, valamint a kapcsolatok fontosságáról.

Valami madarak

Számos film létezik, amely generációs különbséggel rendelkező emberek közti valószínűtlen barátságot mutat be (pl: Léon, a profi, Fedezd fel Forrestert!). Amíg ezek a filmek látványos drámái a fordulatokkal dolgoznak, a „Valami madarak” sokkal valóságosabb, hétköznapi eszközökkel él. A történet középpontjában egy idős férfi és egy fiatal lány furcsa, eleinte szinte véletlenszerűen kialakuló barátsága áll. Kettejük között minden különbség adott: kor, élethelyzet, világlátás – mégis közös az elhagyatottság, ami összeköti őket. A film erős társadalomkritikát fogalmaz meg: hogyan bánik a társadalom az idősekkel? Hová tűnnek azok, akik már „nem hasznosak”? A tempó lassú és kimért, de sosem válik unalmassá. A csendek épp olyan beszédesekek, mint a szavak. A film nem kínál könnyű megoldásokat – és pozitív lezárást sem.



A magyar filmipar ereje nemcsak a díjnyertes alkotásokban vagy nézőszámokban rejlik, hanem azokban a történetekben is, amelyek nem akarnak többnek látszani, mint amik. Ezek a filmek nem kiabálnak, csak mesélnek az érzelmeikről. Ha hagyjuk, akkor valami fontosat mondanak rólunk is.

Hamarosan újra játszhat a Nagy Magyar Filmteszt Diákoknak vetélkedőn!
Figyeld a nagydiaktesztek.hu oldalt vagy a Nagy Diák Tesztek ingyenes applikációt!



A KULTÚRA ROVAT ŐSZI ZENEVÁLOGATÁSA

Ha tehetnénk, minden hónap minden cikkét zenéről írnánk – ez az a téma, amivel a leginkább azonosulunk, ami a legjobban érdekel minket. Online minden hónapban összegyűjtjük nektek a legújabb, legforróbb megjelenéseket – most pedig nyomtatásban hoztuk el a dalokat, amik elrabolják a szerkesztőség szívét ebben az évszakban.

GRÁNICZ JÁZMIN, HORVÁTH NATÁLIA

Dzsúdló: **Presso**

„Nem mondom meg arcról, mennyire mentes a gondtól.”



Kezdjük a sort Dzsúdló fekete „Presso” című kislemezével, ami szeptember 2-án jelent meg, és fanyarul valódi hangulatával nyitotta meg az őszt. Megmutatja, hogy az emberek gyakran maszk mögé bújnak, az őszinteség hiányával, valamint a belső feszültségekkel kell küzdeniük, ami fárasztó. Viszont van egy édes hírünk: 2026. február 14-én az MVM Dome-ban együtt énekelhetitek a dalokat vele, és megízlelhetitek a „Presso” keserű ízét is.



Chappell Roan: **The Subway**

„There on the subway, I nearly had a breakdown”



A „The Subway” című dal, a koncertfelvételek online terjedésének hála már tavaly nyáron közönségkedvenc lett, és augusztus 1-jén hivatalosan is megjelent. A szöveg egy szerelmi csalódást dolgoz fel, a hallgatót végigvezeti a szakítás utáni első találkozás fájdalmától a végső elengedésig, majd a felszabadulásig.



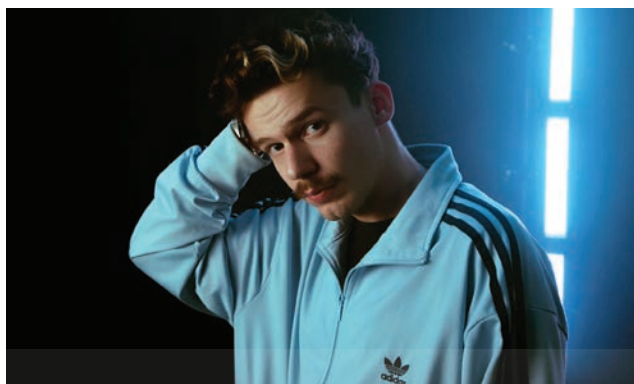
Lil Frakk: **Melegítő**

„Megtanulok boldog lenni nélküled.”



– fogalmazza meg a szakítás legnagyobb lépcsőfokát Lil Frakk „Melegítő” című kislemezén, ami szeptember 12-én jött ki. A szakítás összes fájdalmát és magányát beleírta dalába. Vele együtt sírunk és elmélkedünk, hogy mennyire fáj: „Továbbállsz, én meg csak állok.”

De egy kérdésem van hozzád, olvasóhoz: neked sikerült megtanulni boldognak lenni nélküle?



Ha meggyőztünk válogatásunkkal, keress minket minden hónapban a [due.hu/kultura](https://www.due.hu/kultura) weboldalon!

... HOGY NE LEGYEN ROMOS AZ ELEKTROMOS!



Pályázati felhívás

A DUE Médiahálózat és az ORFK-Országos Balesetmegelőzési Bizottság (ORFK-OBBS) pályázatot hirdet 14 és 22 év közötti fiataloknak.

Használod az elektromos rollert, e-bike-ot vagy más mikromobilitási eszközt? Akkor most itt a lehetőség, hogy kreativitásoddal megmutasd: a biztonság és a stílus kéz a kézben járhat!

Készíts pályaművet az alábbi kategóriák egyikében:



„Biztonság stílusosan”

Rövidfilm, TikTok-videó vagy animáció

Mutasd meg, hogyan lehet trendi és vagány az elektromos közlekedés szabályosan és biztonságosan! Lehet vicces, elgondolkodtató vagy látványos – a lényeg, hogy üzenjen a kortársaidnak!



„Az én városom és az elektromos jövő”

Fotósorozat

Ábrázold, hogyan illeszkedhetnek a mikromobilitási eszközök egy élhető, biztonságos és fenntartható város mindennapjaiba! Mutasd meg, hogy a felelős közlekedés menőbb, mint a szabályszegés!



„Elektromos etikett”

Digitális illusztráció, plakát vagy mém

Üzenj humorral vagy komolyan arról, hogyan közlekedjünk kulturáltan és biztonságosan rollerrel, e-bike-kal! A cél, hogy a kép önmagában is erős üzenetet hordozzon, amit közösségi médiában is könnyen meg lehet osztani.

Alkotásoddal kortársaidat szólítsd meg, és tegyünk együtt azért, „hogyan ne legyen romos az elektromos!”

Egy pályázó mindegyik témában benyújthat pályázatot, témánként akár többet is.

A pályázatokat a DUE pályázatbeadói felületén kell benyújtani (www.due.hu/palyazat).



A pályázat fődíja egy SZUPER elektromos roller!

A pályázatok beadási határideje: **2025. november 20.**

A legjobb **10 pályázót** meghívjuk az ünnepélyes díjátadóra, ahol mindenki ajándékcsomagot kap.

Információ, kapcsolat: due@due.hu



Tedd próbára tudásod a Nagy Diák Banktudós Teszten – és nyerj!



VÁLASZTHATÓ
FŐDÍJ 1



**iPHONE 15
+ APPLE
WATCH 9**

VÁLASZTHATÓ
FŐDÍJ 2



**TENGERPARTI
UTAZÁS**

VÁLASZTHATÓ
FŐDÍJ 3



**ELEKTROMOS
ROLLER**

4-10. DÍJ



**AJÁNDÉK-
CSOMAG
JBL GO-VAL**

KÜLÖNDÍJAK



100 000 FT ÉRTÉKŰ VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY

a legjobb eredményt elérő 2 középiskolás játékosnak,
illetve a 10 oktatási terület legjobb felsőoktatási játékosának.

Keressd a tesztet és a játék szabályzatát
a www.nagydiaktesztek.hu oldalon
és a **Nagy Diák Tesztek** appban!

Az MBH Bank támogatásával