

2026. MÁJUS-JÚNIUS

A fiatal tehetségek lapja

due tállozó

XXVIII. évfolyam 5-6. szám

Válogatás a legjobb diáklapokból

A TEHETSÉGGUTATÓ
DIÁKMÉDIA PÁLYÁZAT
LEGJOBB ÍRÁSAI

DIÁKMUNKA
NYÁRON

FESZTIVÁL
KISOKOS

HOGYAN FŐZZÜNK
SZABADTÉREN?

NAGY DIÁK
TESZTDÖNTŐK

SPORT A NYÁRI
SZÜNETHEN


BUSINESSMAN

TRUNK „DABLTY” TAMÁS


„HA JÖTT EGY LEHETŐSÉG, AZONNAL MEGRAGADTAM”



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

Ha bezárul egy ajtó, kinyílik egy ablak

HACSEK ANIKÓ, FŐSZERKESZTŐ

Június 1. jeles nap, új évszak kezdete (bár ez minden évszak első napjáról elmondható), az iskola, az érettségik, a szorgalmi időszak vége – ezen felül pedig a DUE Tallózó jelen évadjának vége is (ajtó). Aggodalomra persze semmi ok, hiszen szeptemberben újult erővel kezdjük újra a munkát (ablak). Hálával tartozom szerkesztőségemnek: Zala Orsolya lapmenedzsernek, Velek Domonkos főszerkesztő-mesteremnek, rovatvezetőimnek: Horváth Natáliának, Szalai Maja Annának, Panulin Boglárkának és Oláh Szabolcsnak. Érdekesség: 2025/26

legtermékenyebb szerzői Kövecses Sára és Horváth Natália voltak, akik holtversenyben 11-11 cikk szerzői ebben az évadban. Őket szorosan követi Deutsch Levente, aki idén 9 cikkel töltögette a DUE Tallózót. Hálával tartozom mindenkinek, aki idén akár egyszer is szerzőnk volt: Blahó Maja, Csollár Virág, Fogarasi Kleopátra, Gígler Miklós, Gyarmati Eszter, Megyeri Hanna Anna, Nagy Noémi Katalin, Panulin Hajnalka, Reisinger Márk, Rendes Júlia, Szücs Márton Teofil, Tiliczky Ágota, Vida Dorka Hanna. Köszönet illet meg Titeket, az olvasóinkat, amiért hónapról hónapra megtisztelték minket figyelmetekkel. „Jövőre”, ugyanekkor, ugyanitt!

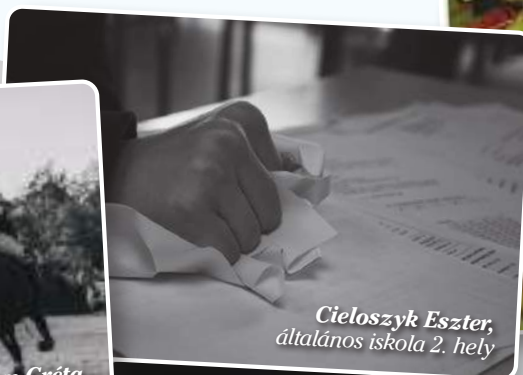


Fotó: Deutsch Levente

Válogatás a Tehetségkutató Diákmedia Pályázat fotós kategóriájának nyertes pályamunkáiból



Ádám Gréta,
középiskola 2. hely



Cieloszyk Eszter,
általános iskola 2. hely



Kelemen Csongor,
felsőoktatás 1. hely



Kiss Benedek,
középiskola 3. hely



Szeli Anna,
középiskola 1. hely



Vojtek Luca,
általános iskola 3. hely

IMPRESSZUM • DUE Tallózó – Válogatás az ország diáklapjaiból

A DUE Médiahálózat és a DUE Médiaügynökség havilapja • 2026. május-június, XXVIII. évfolyam 5-6. szám • Lapmenedzser: Zala Orsolya • Főszerkesztő: Hacsek Anikó • Rovatvezetők: Kultúra rovatvezető-helyettes – Horváth Natália, Talpramagyar – Panulin Boglárka • Május-júniusi szerzőink: Deutsch Levente, Hacsek Anikó, Horváth Natália, Reisinger Márk, Tiliczky Ágota, Szekrényes Panka • Kiadja a DUE Produceri Iroda Kft. és a Diák- és Ifjúsági Újságírók Országos Egyesülete • Levelezési cím: 1583 Budapest, Pf. 14. • Telefon/fax: +36 1 222 8213 • Hirdetésfelvétel: DUE Médiaügynökség, 1148 Budapest, Őrs vezér tere 11. • Tel.: +36 1 220 5844 • E-mail: due@due.hu • Honlap: www.due.hu • A DUE Tallózó olvasható az interneten is: www.duetallozo.hu

Nyomdai előkészítés: ArtGrafik.eu – Szabó Csaba • Nyomda: Pauker Nyomda • Nyilvántartási szám: 3.4.1/891/1999 • ISSN 1585-5201 • Megjelenik évente nyolcszor. • A lapot a DUE Médiaügynökség terjeszti ingyenesen a DUE Rádió Országos Iskolarádió Hálózatának 350 iskolájában, és további 500 oktatási intézményben. • A DUE Médiahálózathoz a diáklapot beküldő szerkesztőségek automatikusan hozzájárulnak az utánköléshez, a cikkek rövidítéséhez, stílizálásához. • Az iskolatársakból átvett publikációk tartalmáért a DUE Tallózó nem vállal felelősséget.

MINDEN IDŐK LEGNAGYOBB SAJTÓFESZTIVÁLJA

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



Fotó: Tumbász Hédi

A Sajtófesztivált az „**Online okosan, offline aktívan!**” program jegyében rendeztük – szó volt önkéntességről, mentális egészségről, és aktív offline életéről.

A rendezvényt reggel 9 órakor nyitotta meg **dr. Szayly József**, a DUE Médiahálózat alelnöke. A Média Pódiumon **Kecskés István**, a DUE elnöke és **dr. Somogyi Ákos**, az NMHH gyermekvédelmi főosztályvezetője a rendezvény főtámogatója nevében köszöntötte a résztvevőket.

Az Országos Ifjúsági Sajtófesztivál elmaradhatatlan programja a **Tehetségkutató Diákmédia Pályázat** ünnepélyes díjátadója. A 8 kategóriában és 3 korosztályban meghirdetett, több mint 3 millió forint össz-díjazású pályázat minden helyezette meghívást kapott a Sajtófesztiválra, hogy személyesen vehesse át

díját és a szakma elismerését kiemelkedő munkájáért a Média Pódiumon. Itt adtuk át a **Nagy Diák Médiaismereti Teszt** díjait is.

A nap egyik főszereplője a biztonságos közlekedés volt. Délelőtt rendeztük meg a **10. Nagy Diák KRESZ-teszt** közép- és döntőjét, a **Nagy Diák Pénzügyes Teszt** döntőjét pedig már délután. Ezt kísérte a **Pénztudás Nap**, amelyhez kapcsolódó vendégeink között volt **dr. Zsolnai Alíz**, a Pénzügyminisztérium főosztályvezetője és **Balogh László**, a Pénziránytű Alapítvány kuratóriumi elnöke, akik a pénzügyi tudatosság fontosságáról beszéltek. Velünk volt **dr. Kolozsi Pál Péter**, Államadósság Ke-

zelő Központ Zrt. általános vezérigazgató-helyettese is. **Kutas István**, az MBH Bank kommunikációs igazgatója már az ősszel induló 4. Nagy Diák Banktudós Tesztről beszélt.



Hajdu B. István, Berkesi Judit és Márcz Tamás

Délután rendeztük meg a **Nagy Diák Sportteszt** döntőjét. Ehhez kapcsolódóan vendégeink voltak olimpikonok, sztársportolók és sportriporterek: **Máté Pál**, a SPORT TV főszerkesztője; **Mészöly Géza** egykori labdarúgó és edző; **Márcz Tamás** olimpiai bajnok vízilabdázó, korábbi szövetségi kapitány, a Sportoló Nemzet Tanév nagykövete; **Adámi-Rózsa Zsanett** paralimpikon, a Sportoló Nemzet Tanév nagykövete; **Hajdu B. István** sportkommentátor; **Berkesi Judit** az M4 Sport műsorvezetője; **Zeleyenánszky Balázs** az RTL Sport főszerkesztője és **Talmácsi Gábor** világbajnok gyorsasági motorversenyző.



Szecsó és Zsomac

A nap folyamán influenszerek és médiaszakemberek váltották egymást a Stream színpadon és a Média Pódiumon. Ott volt velünk **Trunk Tamás** Alfa és Z-generációs influenszer, a Sneakerness fesztivál alapítója, válogatott sielő; **Jakupcsek Gabriella** az RTL Reggeli műsorvezetője; **Berecz Péter** az ATV Heti Napló szerkesztő-riportere; **Kruzslicz Dávid** az RTL Híradójának szerkesztője és a Szeretlek Magyarország portál tulajdonosa; **Szecsó**; **Zsomac**; **zsDav**; és **Varga G. Gábor** PR-szakember.



Talmácsi Gábor

A nap kiemelt tematikája a természettudomány volt. A **Csodák tárháza** programon fiatal tudósok váltották egymást és mutatták be a résztvevőknek tudományterületüket, kutatásaikat. Velünk volt: **Halmai Mónika**, **Rozsnyói Ákos**, **Sávai Gergő** és **Szücs Balázs**. Az érdeklődést látva biztosan szép számmal fordították a diákokat a természettudományok felé.



A Tehetségkutató Diákmedia Pályázat díjátadása

A Sajtófesztiválon a **MédiaTudós** program résztvevői egész napos terepgyakorlaton vettek részt, többek között saját podcastjeiket is elkészíthették az **NMHH OPEN Podcast stúdiójában**, ahol minden eszközt biztosítottunk, a fiataloknak csak a kreativitásukat és a hangjukat kellett magukkal hozniuk. Egész nap folyamán működött a **DUE Open Stream Stúdió**, így a résztvevők a rádió világában is kipróbálhatták magukat.

A résztvevők találkozhattak a **Mathias Corvinus Collegiummal**, a **Nemzeti Média- és Hírközlési Hatósággal**, az **ORFK-Országos Balesetmegelőzési Bizottsággal**, a **Magyar Agrár- és Élettudományi Egylettel**, a **Baptista Szeretetszolgálattal** és a **Magyar Társasjátékos Egyesülettel**.

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

Buhurt – amikor arcon csap a történelem



Fotó: Magyar Buhurt Szövetség Facebook-oldala

Nem most volt, mikor a legtöbbször végleg maga mögött hagyta a középkori történelem órák évszámoktól hangos közegét. A többségnek talán még dereng valami a mohácsi csata lefolyásáról, Mátyás híres szeregének tündökléséről, esetleg arról, hogy mi történt Waterloonál és miért énekel róla az ABBA. Vannak, akik nem történelmi atlaszok kávéfoltos lapjai mögül szerették volna megismerni a történeteket, hanem más módot választottak rá. Békefi Annát, a Pannon Egyetem programozó-informatikus szakos hallgatóját extrém hobbijáról, a buhurtról kérdeztük.

KORDÉ MÁTÉ, AZ ÉV DIÁKÚJSÁGÍRÓJA, FELSŐOKTATÁS, 2. HELYEZETT

Mi az a buhurt?

Egy középkori kettecharchoz szoktam hasonlítani, hiszen konkrétan egy faketreben (vagy inkább egy fa karámban) küzdenek páncélba öltözött emberek egymás ellen, különböző felállásokban. Folyhat párbaj, de akár csapatok is összecsapathatnak. Egyfajta extrém sport.

Páncél ide-oda, mennyire fájdalmas üzni?

Ez attól függ: több kategóriát különböztetünk meg, létezik soft buhurt, ami kevésbé veszé-

lyes, én általában abban szoktam részt venni, és van az eredeti buhurt, ami csak teljes páncélzattal végezhető. Ott arra kell törekedni, hogy a másikat levidd a földre, mert onnantól számít legyőzöttnek. A vívás is egy versenytípus, az pontra megy bizonyos testrészek eltalálásáért. Elő szokott fordulni, hogy rávágnak a kezedre vagy az ujjaidra, de ez már csak ilyen. Viszont van, hogy csaták és összecsapások közben az adrenalinból nem is érzed a fájdalmat, na olyankor szoktam nagyokat csodálkozni, mikor hazaérek, és nézem, mi ez a nagy lila folt a lábamon. Egy ismerősöm például a Fehérvári Királyi Napokon egy versenyen így törté el a karját, amit nem is vett észre egészen a verseny végéig.

Milyen tipikus sérülésekkel jár ez a sport?

A leggyakoribb sérülések a törések, zúzódások. A nyáron voltam Visegrádon, ahol a buhurt világbajnokságot rendezték meg rengeteg külföldi csapat részvételével. A három nap alatt közel nyolcvanán sérültek le a fent említett módokon, de nyilván egy ilyen rendezvényen folyamatos orvosi felügyelet mellett zajlanak a harcok, emiatt nem is lett nagyon nagy gond.

Hogyan néznek ki az edzéseitek?

Fehérváron egy hagyományörző csapat tagja vagyok 11 éve, tehát nem egyedül a buhurtra fókuszálunk, vannak páncélos edzéseink, szabadvívás, és ez egészül ki technikák tanulásával. Jelenleg például Fiore dei Liberi vívómester kódexét tanulmányozzuk hosszú kard technikák után keresgélve. Páncél nélküli edzéseket is tartunk, ezeken szivacsból készült soft kardokat használunk és azokkal vívunk.

Ha dönthetnél, melyik kor melyik hadseregben harcolnál? Harcolnál egyáltalán éles szituációban?

Kissé kilóg a középkori tematikákból, de nagyon-nagyon szeretem Napóleont, így az ő seregében nagyon szívesen harcolnék. Egy győztes csatában, persze. Ha pedig a korszakban maradunk, akkor a Fekete Sereget választanám, ők egy nagyon jól felszerelt hadsereg voltak, olasz felszerelésekkel rendelkeztek, kimagaslóan harcoltak, és a zsoldjuk is nagylelkű volt. Ezeket mind részletesen lejegyezték a kódexekben, amiket tanulmányozni szoktunk a csapattal. Végül – bár ez nem csata – utcai vívásban vagy



középkori kocsmabunyóban is szívesen részt vennék, ha visszautazhatnék az időben.

Ha egy mondatban kellene összefoglalnod, mit adott neked a buhurt?

Talán azt, hogy a történelem iránti érdeklődésemet a sportban is meg tudom élni. A fegyvereket pedig – nem úgy, mint a múzeumban, ahol csak nézheted azokat és olvashatsz róluk – megfoghatod, használhatod, sőt, használnod is kell.

A teljes interjút elolvashatod a due.hu oldalon!



Ez nem az ételről szól

A LÁTHATATLAN EVÉSZAVAR

Napjainkban egyre több kamasz küzd különféle evészavarokkal. Mára a pszichológia számos ilyen betegséget tart számon, viszont néhány évvel ezelőtt még csak kettő élt igazán a köztudatban: az anorexia és a bulimia. Nemrég alkalmam adódott beszélni egy volt bulimiás beteggel, és meglehetősen érdekes részletekről számolt be a betegséggel kapcsolatban.

**KRESZ LÉNA,
AZ ÉV DIÁKÚJSÁGÍRÓJA,
KÖZÉPISKOLA, 2. HELYEZETT**

A lány láthatatlan evészavarának nevezte. Pontosítva csak külsősök számára láthatatlan, hiszen a testen külsőleg nem látszik változás, mivel az egyébként el nem fogyasztott kalóriákat a falásrohamok által a beteg pótolja. Az eseménysor lefolyása először egy hosszabb periódusú erős kalóriadeficitből áll, például egy napi 2000 kalóriaigényű személy esetén 1200-as kalóriadeficittel. Ezalatt a test egyre inkább kétségbeesik és kiutat kezd keresni a táplálékmgvonásból, így következik be a falásroham. A beteg teste felülkerekedik az eleve gyenge önkontrollján, s így enni kezd, gondolkodás nélkül. Arra a néhány percre az összes hízástól és kalóriáktól való félelem hirtelen értelmét veszíti. A lány beszámolója alapján egy ilyen alkalommal akár a napi deficitjének dupláját vitte be a szervezetébe körülbelül húsz perc, fél óra alatt. Ez lehetett gyorsétel, keksz, csokoládé vagy akár magas proteintartalmú ételek, ezt a részét egyéne válogatja. Legtöbbször a beteg az által szeretett ételeket veszi magához.

A pszichológia szerint az evés iránti inger összesen húsz percig

tart, és ha ennyit kibír az érintett személy, akkor az képes megtörni – ideiglenesen – az ördögi kört, pontosabban elhúzni, ám ez az eset elég ritka, hiszen az önkontroll ilyen esetben szinte megsemmisül, vagy véstesen lecsökken. A falásrohamot erős büntudat követi, amivel egy úgynevezett szabadulási inger társul. Ilyenkor az elsődleges cél az eredeti marad: a fogyás. A talán legegyszerűbb, de egyben legkegyetlenebb eszköz, amivel az interjúalany is élt, a hánytatás, de ez lehet hashajtók használata és a túlzásba vitt edzés is. A hánytatás azért is veszélyes, mivel a gyomorsav végig marja a torkot, illetve kárt okoz a fogzománc építésében is.

A bulimia ugyan fizikailag is megterhelő, viszont fele annyira sem nehéz, mint a betegség mentális része. A beteg többnyire szorong a nap huszonnégy órájában, illetve gyakran tapasztalan erős hangulatingadozást is. Az interjúalany beszámolója, azaz a saját tapasztalatai alapján a torz testkép, a testsúly körüli megszállottság és a hízástól való félelem is kísérheti.

Mégis miért lesz valaki bulimiás?

A táplálkozási zavar kialakulásához számtalan ok vezethet. Leggyakoribbnak a testképzavart tartják, ami annyit tesz, hogy aki küzd ezzel, sokkal „kövérebbnek” látja magát,

mint amilyen valójában. Fontos kiemelni, hogy a testkép nem a tükörben és nem is látszónál torzul, hanem fejben. Ez specializálódhat kifejezetten testrészekre: combra, hasra, fenékre, a megkérdőjezt lány esetében csípőre. Ő számolt be a következőkről is: önértékelési problémák, vagyis a szinte szüntelen „nem vagyok elég jó” érzés, amihez párosul a perfekcionizmus, ami talán ugyanannyira veszélyes, mint a kontrollmánia. Gyakran okozhatja érzelmi evés, trauma vagy bántalmazás, de ami szinte minden beteg esetében szerepet játszik, a társadalmi nyomás. A látszólag tökéletes Instagram-modellek, akik az összes posztban hibátlan sminkkel és alakkal rendelkeznek, többnyire karcsú derékkal és lapos hassal. Mások egészségtelenül alacsony kalóriadeficitokról és testadatokról számolnak be, amit a nézőikben normalizálnak, így befolyásolják a saját magukhoz és testükhöz való hozzáállásukat. Ezeknek a képeknek és videóknak nagy része egyébként szerkesztett, azaz nem valódi, és emellett rendkívül manipulatív.

Zárógondolatként az evészavarról nyilatkozó szavait szeretném idézni: „A bulimiában az a legnehezebb, hogy minden egyes hánytatás után magamat emésztettem, az evésért és magáért a hánytatásért is. Minden borzalom ellenére mégis



támogattak a barátaim és velem voltak a végéig és nélkülük nem sikerült volna, úgyhogy aki ezzel küzd, annak azt tudom tanácsolni, hogy merjen segítséget kérni, bárkitől, családtagtól baráttól vagy szakembertől, mert senki nem érdemli meg, hogy ez elfajuljon és maradandó egészségügyi problémákat okozzon!"

A teljes cikket elolvashatjátok a due.hu oldalon!



Az első lövéstől a világbajnoki címig

Ritka pillanat az, amikor egy igazi világlövészről kérdezhetek. Sokan láthatják csillogó aranyérmét, de az odavezető rögzös utat kevesen ismerik. Gencsi Lajos íjász-világbajnokkal nemcsak a győzelmekről, hanem a küzdelemről, a mentális erőről, a lemondásokról is beszélgettem. Megmutatta nekem ennek az ősi, régi és új sportágnak a szépségeit és a nehézségeit.

BRUDNYÁK BOTOND, AZ ÉV DIÁKÚJSÁGÍRÓJA, ÁLTALÁNOS ISKOLA, 2. HELYEZETT

Hogyan készül egy versenyre? Mennyit kell edzeni?

Egy komoly verseny előtt rá kell szánni 2 hónapot a felkészülésre. Ha távlövésről beszélünk, én inkább abban versenyzem, az fél évet is igénybe vehet. A felszerelések kiválogatása, előkészítése, napi szinten nézni az időjárást, hogy tudok-e edzeni, olyan vesszővel lőjek, ami az időjárásnak megfelel... Egy komolyabb verseny előtt naponta 200-300 lövést ad le a versenyző. A távlövőknél 10 km-es gyaloglások vannak egy edzés alkalmával. Nagyon sok felkészülést, akaratot és kitartást igényel. Sokszor a családtagjaim is hiányolnak itthon. Lemondásokkal jár részükről is, de maximálisan támogatnak mindenben.

Hogyan került a kezébe íj? Szerelem volt első lövésre?

Ha teljesen a kezdetekhez megyünk vissza, akkor úgy, mint minden kisgyerek, én is szerettem csúzlival, játékJakkal játszózni. Fából készítettem is magamnak egy íjat. Az elsőt én készítettem. Aztán 2020-ban a visegrádi várban jártam, és a toronyban egy férfi nagyon szépen játszotta egy lanton a Székely himnuszt. Nagyon meghatott. Mindenféle érzések kavargtak bennem, ahogy a bástya tetejéről szétnéztem. Akkor, ott és abban a pillanatban döntöttem el, hogy nekem kell egy íj, szeretnék ezzel foglalkozni. Elmentem utána egy íjászboltba, s először három vesszőt vettem azért, hogy inspiráljam magam azzal, hogy íjat is vegyek hozzá. Így vettem fel a kapcsolatot Mónus József cél- és távlövő íjással, aki világbajnok és -rekorder. Őt azóta a barátomnak is tekintem. A tanácsai, a segítsége, a barátsága indított el engem ezen az úton. Az első távlövő vesszőimet is ő készítette.

Mennyire érzi elnyomottnak a többi sportághoz képest az íjászatot?

Nem picit. Az egyik, amibe kapaszkodni lehet az az, hogy ez egy olyan sport, ami küzdelem, harc.

Gondolok itt arra is, hogy a távlövészet során komoly balesetek is lehetnek. Láttam már nem egy olyan embert, aki keresztüllőtte a kezét a nyílvezzővel. Itt sajnos vér is folyhat. Ehhez képest érzem úgy, hogy nincs igazán megbecsülve. A világban, ahol legtöbbször nézik, Korea és Törökország. E két országban, ha nyer valaki, pénzdíjjal jutalmazták, sőt nyolcadik helyezettig jár jutalom. Úgy gondolom, jobban támogatják őket. Pedig ez nemcsak egy sport hazánkban, hanem a létezésnek a kulcsa is. Őseink tiszteletére, emlékükre tovább kell vinnünk ezt a hagyományt. Ezért fontos lenne, hogy itthon is egy picit jobban támogassák. Nagyon sok jó és eredményes ember van az íjászatban. Mondhatni, kiválóak vagyunk ebben a sportban is.

Mik azok a fontos ismérvek, amelyek a magyar íjásokat felismerhetővé teszik? Egy világversenyen tartanak attól, hogy jönnek a magyarok?

Világversenyeken? Persze, hogy tartanak tőle! Nagyon jó íjászaik vannak. A távcéllövészeink mindig remekelnek. Bizony, a világversenyeken dobogón vannak a magyarok. Most is voltak Mongoliában, és ott álltak a dobogón. Van hírük a magyaroknak. Mónus József mindig dobogós szokott lenni. Akárhol vagyunk, számolnak velünk.

Mit tapasztal, a fiatalabb korosztály, illetve a kisebb gyerekek hogyan viszonyulnak ehhez a sporthoz?

A gyerekek nagyon jól lőnek célba. Kifejezetten érdekli őket, és nemcsak a kisfiúkat, hanem a kislányokat is. Nagyon sok gyereknek van érzéke hozzá, nagyon ügyesen és bátran lőnek. Sőt, a kislányok majdnem jobban, mint a kisfiúk. Rendezvényekre is szoktuk járni, lövéseket tartunk, és van olyan, hogy meg sem tudunk állni, pihenni. Folyamatos a sor. Van rá igény. Nemzetünk eredetével, a honfoglalással, a pusztai lovasnomád kultúrával szorosan összefonódik az íjászat. A magyarok számára nemcsak vadászszökként szolgált az íj, hanem a legfőbb hadifegyverük is volt. Az ősi harcosaink kiválóan képzett, íjjal felszerelt lovasok voltak. „A magyarok nyilaitól, ments meg, Uram, minket!” – hangzott már a középkorban.

A teljes interjút elolvashatjátok a due.hu oldalon!



„A színpad a szeretőm”

INTERJÚ DOLHAI ATTILÁVAL

Dolhai Attila 2025 augusztusától vezeti a fehérvári teátrumot. Az interjú során beavatott minket a színház működésébe, mesélt az érkező darabokról, és elmesélte, milyen is egy társulatot irányítani.

KUTI ZOÉ, ÓDRY SÁRA, AZ ÉV DIÁKÚJSÁGÍRÓJA, KÖZÉPISKOLA, DICSÉRET

Tanítóképző Főiskolán végeztél eredetileg. Mi indított el, hogy mégis inkább a színészetet válaszd?

Az első szakmám képesített pénzügyes és banküzemforgalmi ellátó, a Posta- és Bankforgalmi Szakközépiskolában érettségiztem, egyébként hangszerkészítő szerettem volna lenni, de arról fogalmam sem volt, hogyan kezdjek neki. A szüleim hivatalnoknak szántak, de aztán jött a tanítókép-

ző főiskola, mint menekülőút. Középiskolás osztályfőnököm azt mondta, „Te, Attila, neked nem kell hivatalnoknak lenni. Tanulj tovább. Bármit is, csak hagyj magadnak időt, hogy megtaláld, mi akarsz lenni.” Közben pedig már megfogalmazódott bennem, hogy szeretném kipróbálni a Színművészeti Egyetemet. Fel is vettem, olyan 25-26 éves koromban és onnan indult igazából.

Jártál-e előtte színházba, ha igen befolyásoltak-e ezek az élmények, hogy ezt a karriert válaszd?

Iskolás színházi látogatásokra emlékszem. A vígjátékok jobban megragadtak. A taní-

tóképzőben éreztem, hogy ki kéne próbálni a színészetet. Néhány tehetségkutató versenyen is részt vettem. Statisztáltam, kisebb szerepeket játszottam Nyíregyházán, Miskolcon, Békéscsabán. Egyik meghallgatás a másik után. Találkoztam Kerényi Miklós Gáborral és ő mondta, hogy ha komolyan gondolom és nem csak egy hóbort, akkor jelentkezsek a Színművészetre. Ő adta meg a végső lökést, hogy jelentkezsek.

Milyen volt színészként egy átlagos napod?

Minden idegszálunkkal az aktuális próbaidőszakban voltunk benne. Azt szerettem benne, ami most nincs, hogy minden próbaidőszaknak volt egy vége. Megvolt az előadás és utána volt egy kellemes egy hét, amit meg lehetett élni. Utána meg jött a következő produkció. Délelőtt próbák, este hattól pedig előadás. A kettő között vagy korrepetálásra mentünk vagy éppen a friss levegőn voltunk. A nyarak voltak a legjobbak. Sokat turnéztunk – Baja, Sopron, Szeged. Nagyon sok helyen. Olyan volt, mint egy főiskolás osztálykirándulás.

Szerinted a mai fiatalokat érdekli a színház?

Remélem, hogy érdekli őket, és hát azon dolgozunk, hogy ez megvalósuljon. Nem eredménytelen. Egyrészt oktatás kérdése az egész. Másrészről pedig divat kérdése is egyben. Vannak a színházi műfajokon belül is népszerűbbek. Volt,



Dolhai Attila

hogy egy-egy színész miatt volt egy darab kelendőbb. Voltak, akik korábban kapcsolatba kerültek a színházzal és jó élményben volt részük. Az is egy útja, hogy bevezessük a fiatalabb generációt a színház világába, hogy kedvenceket, „tini kedvenceket” szólítunk meg előadóként. Hiszek abban, hogy mindenhogy meg lehet szólítani az embereket, akármilyen generációban is vannak. Csak meg kell találni a hozzájuk közel álló tartalmat és azt, aki erre alkalmas. Azt ki

lehet jelteni, hogy mindenki a saját generációját tudja jól megszólítani. A színházban nagyon sok lehetőség rejlik, az meg már rajtunk áll, hogy ezzel tudunk-e élni. Végző soron a színház nem egy rossz hely.

Vannak-e más eszközök, amelyek színházat közelebb hozhatják a nézőkhöz?

Ez célja, szerintem minden színháznak. Nagyon sok helyen csinálnak színház bejárást, kulissza bejárást, hogy egy próbába bele lehet nézni.

Most éppen csinálunk egy Művészbejáró nevű, viszonylag új kezdeményezést, aminek kapcsán kérdezhetnek – egy kicsit interaktívabb találkozás a színészekkel. A közönség kíváncsiságát így is megpróbáljuk kielégíteni. Van a beavatkozó színház, amikor a színház megy egy-egy iskolába. Azért keressük a lehetőséget az összekapcsolódásra.”

A teljes interjút elolvashatjátok a due.hu oldalon!



JOGOSÍTVÁNY ELŐTT ÁLLSZ?

Válaszd a Webjogsit, az online autósiskolát!

Mit tartalmaz a prémium B kategóriás elméleti csomagod?

- ✓ online KRESZ tanfolyam 240 nap/90 óras hozzáféréssel
- ✓ online EÜ tanfolyam
- ✓ vizsgafelkészítő tesztek
- ✓ forgalmi vizsgára felkészítő oktatóanyag
- ✓ vezetéstechnikai tananyag a pótkocsi vontatására

ELMÉLETI CSOMAG ÁRA
40 000 FT

Az egész ország területén folytatunk gyakorlati oktatást, így Te választhatod ki a számodra szimpatikus helyszínt és oktatót!

Miért válassz még minket?

Biztosítjuk az online jelentkezést, online ügyintézt, személyesen csak vezetni és vizsgázni kell elmenned!

További részleteket a webjogszi.hu oldalon találsz.

LEHOZZUK A CSILLAGOKAT AZ ÉGBŐL

Trunk „Dabltv” Tamás:

„22 ÉVES VAGYOK, DE MÉG NEM ITTAM ALKOHOLT ÉS NEM VOLTAM BULIZNI”



A Sneakerness évente közel 8000 látogatóval, 200 kiállítóval mára Európa egyik legnagyobb sneaker- és streetwear-kulturális rendezvényévé nőtte ki magát. Alapítója, Trunk Tamás aktív a közösségi médiában, valamint Alfa és Z generációs tanácsadóként cégeknek segít Magyarországon és Ausztriában. Aktív élsportoló (válogatott alpesi síző). Három könyvet írt, miközben Olaszországban politika, filozófia és gazdaság szakon tanul. A DUE 33. Sajtófesztiválján beszélgettünk vele.

FOGARASI KLEOPÁTRA

Mi inspirált arra, hogy elkezdj sneakerekkel foglalkozni?

Amikor 12 éves voltam, külföldről inspirálódtam. Mindig is úgy voltam vele, hogy nem fogyasztani, hanem alkotni szerettem volna valamit, mindig is nagyon alkotásorientált voltam. Nekem az volt a természetes lépés, hogy közösséget szeretnék építeni abból, amit szeretek, és olyat szeretnék mondani, amit talán más még nem is mondott. Emiatt írtam meg az első könyvemet és indítottam el a YouTube-csatornámat is.

Szerinted miért lettek a sneaker a Z generáció egyik legerősebb önkifejezési szimbólumai?

A sneakerok világa az első, amit szinte teljesen a mai fiatal generáció kezébe adtak, tulajdonképpen azoknak az értékítéletét is. Ezeknek a cipőknek a másodlagos árát mindig az emberek, a közösség, a fiatalok döntötték el. Ha a fiatalok menőnek érznek egy cipőt, akkor annak automatikusan felmegy az ára a piacon. Itthon és a nyugati országokban érezhető leginkább ez a befolyás, nem véletlen, hogy Európában ekkora hírnévnek örvend a Sneakerness.





Szerinted a sneaker kultúrából mikor lett üzlet, és milyen értéket vesztett ezáltal?

A sneaker kultúrának kezdetől fogva volt egy nagyon erős üzleti oldala is. Azok a kultúrák tudnak igazán stabilan működni, amelyek mögött valódi üzleti modell áll. A sneaker világon keresztül sok fiatal megtanult vállalkozni, kapcsolatot építeni vagy akár a szüleit is bevonni ebbe a közegbe. Komoly start-upok és üzleti modellek épültek erre, elég csak a StockX példájára gondolni, amely a sneakerpiacból nőtte ki magát. Önmagában tehát az üzleti szemlélettel nincs probléma. A gond ott kezdődik, amikor egyes szereplők a tapasztalatlanabb fogyasztókat próbálják kihasználni túlzott árazással vagy félrevezető piaci működéssel. Ilyenkor sérül az a közösségi és kulturális érték, ami eredetileg ezt az egészet különlegessé tette.

Szerinted nehéz ma úgy mennőnek maradni, hogy közben nem tudjunk mondani bizonyos dolgokra?

Nekem személyesen nem voltak ilyen lázadási formáim, 22 éves létemre életemben nem ittam még alkoholt, nem voltam még

bulizni. Helyette viszont sok olyan dologba belevágtam, amit más nem merne megtenni 13-14 évesen. Kimondhatjuk, hogy nem volt klasszikus gyerekkorom, vagyis inkább vállalkozni szerettem volna, emiatt viszont nemet mondtam más dolgokra. Erre furcsán néztek az emberek, akkoriban különönc megnyilvánulás volt, viszont manapság ez egyre felkapottabb lett. A TikTokes Hustle Culture remek példa erre: ha nemet mondasz, nem különönc vagy, hanem egy másfajta közönségbe kapcsolódsz be.

Mit tanított neked az élsport az életben?

Gyerekként azt hittem, hogy a sikereknek mindenki örülni fog, és a teljesítményt mindig objektíven értékelik, de az élet nem mindig így működik. Ezt fontos megtanulni, és tudni, hogy hogyan kezelje az ember a helyzeteket a sportban és az üzleti életben is.

Mi motivál jobban, a kíváncsiság vagy a bizonyítási vágy?

Mindenképpen a kíváncsiság – a bizonyítási vágy rövidtávú motivációként ugyan jól tud jönni, de hosszú távon az ember csak kíváncsiságból tud előre menni.

Ez a tanácsom minden fiatalnak, hogy a bizonyítási vágy és a dac nagyon jó, és szükség van rá, de csak rövid távra jó.

A siker szabadságot vagy nyomást ad az életben?

A kettő szerintem összefügg, nyilván sokkal több nyomás és feszültség van az életemben. A mindennapi stressz és a folyamatosan változó helyzetek nagy nyomást jelentenek. Úgy érzem, hogy mindig készen kell állni a következő kihívásra vagy „harcra”. Persze egyben óriási szabadság is az, hogy bármit meg tudok valósítani, ha azt kitalálom, belefektetem az időmet és a munkámat.

Mit tanácsolnál a fiataloknak, akik hasonló úton szeretnének elindulni?

Ha valaki kitalál valamit, akkor azt nagyon kell csinálni, bele kell fektetni az energiát. Ha jött egy lehetőség, azt azonnal meg kell ragadni. Azt tanácsolom mindenkinek, hogy ne halogasson és éljen a lehetőségekkel. Ne hallgassanak azokra a külső szemlélőkre, akik nem értik a víziójukat – viszont folyamatosan tegyenek azért, hogy még több ember megértse őket.

A TUDOMÁNY NEM HEURÉKA-PILLANATOKBÓL ÁLL

Amikor gyerekként az NCIS laborjeleneteit nézte, még nem tudta pontosan, hogy egyszer ő maga is mikroszkóp fölött ül majd, DNS-hibákat vizsgálva. Dr. Réthi-Nagy Zsuzsánna útja azonban nem egy előre megtervezett tudományos karrier története: sokkal inkább kíváncsiságból, bizonytalanságból, kitartásból és folyamatos útkeresésből állt össze. Ma már kutatóként és tudománykommunikátorként azon dolgozik, hogy a laborok zárt világa közelebb kerüljön az emberekhez — különösen a fiatalokhoz, akikben szerte még ott él a tudomány iránti őszinte rácsodálkozás.

DEUTSCH LEVENTE

Hogyan kezdődött az érdeklődése a tudomány és a biológia iránt?

Sokáig nem tudtam pontosan, hogy mivel szeretnék foglalkozni. A kémiát nagyon szerettem, jó is voltam benne, de a biológia közelebb állt hozzám. Különösen a kriminalisztika és a DNS világa érdekelt, főleg a krimisorozatok hatására. Erdélyben nőttem fel, és egy biológiai verseny révén nyertem felvételt az egyetemre. A „B terv” a gyógyszerészet lett volna, de amikor bekerültem biológia szakra, eldöntöttem, hogy ezen az úton megyek tovább. Kezdetben a biológia és a kémia határterülete foglalkoztatott: egy kutatásban például a titán-dioxid környezeti hatásait vizsgáltuk hangyákon. Szerettem kutatni, de rájöttem, hogy a terepmunka helyett inkább a laboratóriumi munka érdekelt, így kerültem molekuláris biológia szakirányra Szegeden. A mesterképzésen fehérjebontási folyamatokat kutattam, a doktori munkám során pedig DNS-hibajavító rendszerekkel foglalkoztam. Ezek a mechanizmusok javítják ki a sejtjeinkben folyamatosan keletkező DNS-károsodásokat.

Hogyan zajlik a tudományos felfedezés a gyakorlatban, és mennyire látványos egy-egy áttörés a kutatók mindennapjaiban?



Dr. Réthi-Nagy Zsuzsánna

Sokan úgy képzelik a tudományos felfedezéseket, mint a filmekben: a kutató belenéz a mikroszkópba, és hirtelen megszületik egy nagy heuréka-pillanat. A valóság ennél jóval lassabb és aprólékosabb. A legtöbb áttörés hosszú évek kitartó munkájából áll össze, és gyakran csak utólag derül ki, mennyire jelentős egy-egy eredmény. Sokszor kell hozzá az is, hogy a megfelelő időben váljon igazán fontossá egy adott felfedezés. Ma ráadásul annyira gyorsan fejlődik a tudomány, és annyira apró részleteket vizsgálunk, hogy egy érdekes eredmény láttán az első reakció gyakran nem az, hogy az ember

felfedezett valamit, hanem utánanéznünk: vajon más kutatócsoport is látott-e már hasonlót a világban.

Mit jelent az Ön számára a tudománykommunikáció, és hogyan lehet közelebb vinni a tudomány eredményeit a hétköznapi emberekhez?

A tudománykommunikáció számomra azt jelenti, hogy megpróbálok elmagyarázni a nagyvilágnak, miért fontos egy-egy kutatás vagy tudományos eredmény. A kutatóintézeti munkám egyik része is ez: amikor megjelenik egy publikáció, azt próbálok közérthetően bemutatni. Mindig arra helyezem a hangsúlyt, hogy ez miért jó az embereknek. Önmagában az sokak számára távoli dolognak tűnik, hogy valaki valahol felfedez valamit. Szerintem fontos megmutatni, hogy egy kutatás hogyan hathat a mindennapi életünkre. Például egy új eredmény a daganatos betegségek kutatásában nemcsak egy tudományos előrelépés, hanem valami, ami emberek életét is befolyásolhatja.

Mik a leggyakoribb tévhit a tudománnyal és a kutatásokkal kapcsolatban?

Az egyik leggyakoribb tévhit az, hogy a tudomány tévedhetetlen, és mindig végleges igazságokat mond ki. A valóság ezzel szemben az, hogy a tudomány folyama-



tosan fejlődik, és idővel korábbi állításokat is felülírhat. Sokszor előfordul, hogy valamit egy adott korszakban a legjobb tudás szerint leírnak, majd később jobb technológiák és pontosabb módszerek segítségével kiderül, hogy mégsem teljesen úgy van. Ahogy a technológia fejlődik, úgy látunk rá egyre pontosabban a jelenségekre. Fontos azonban, hogy ez nem azt jelenti, hogy a korábbi

kutatások rosszak voltak, hanem hogy a tudomány is tud tévedni, és képes pontosítani a saját állításait az új bizonyítékok alapján.

Mit tanácsolna azoknak a fiataloknak, akik kutatói vagy tudományos pályára készülnek?

Legyenek nyitottak, és keressék azokat a lehetőségeket, ahol már fiatalon istudományostevékenységekbe lehet bekapcsolódni.

Ilyen lehetőségekből egyre több van, nemcsak az iskolákon belül, hanem azon kívül is. Fontos az is, hogy merjenek kérdezni, és éljenek azzal, ha van lehetőségük kutatókkal találkozni. Sokszor a kutatókról él egy olyan kép, hogy fehér köpenyes, zárt világban dolgozó emberek, de amikor kialakul egy közvetlen beszélgetés, ez a távolság gyorsan oldódik.

KOCSÁNYI LÁSZLÓ NYERTE A HATODIK NAGY DIÁK MÉDIATESZTET

Több mint kilencezer fiatal kapcsolódott be idén országos médiaismereti játékunkba, a hatodik alkalommal meghirdetett Nagy Diák Médiaismereti Tesztbe. Nagy sikerű online vetélkedőnkön olyan kérdésekre kellett választ adni, amelyekből kiderült a résztvevők jártassága a média világában.



*dr. Szayly József, Kocsányi László, Vincze Nóra,
Kerényi Dániel és dr. Somogyi Ákos*

Fotó: Tumbász Heddi

A Nagy Diák Médiaismereti Teszt első, online fordulójába több mint 9 500 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 egyes út vezetett a döntőbe annak a 40 játékosnak, akik a leggyorsabban töltötték ki helyesen a középdöntős kérdéssort.

Óriási izgalmakat hozott a Nagy Diák Médiaismereti Teszt döntője. Nem is csoda, hiszen az utolsó fordulóba már csak a legjobbak, közülük is csak 40 versenyző kerülhetett

be. A 15 kérdésből álló döntőben továbbra is a médiaismereti tudásukról kellett tanúbizonyítást 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 a budapesti **Kocsányi László** lett, a második helyezett a bocsföldei **Vincze Nóra**, a dobogó harmadik fokára **Kerényi Dániel** állhatott fel Szécsényből.

Az ünnepélyes eredményhirdetést május 22-én Budapesten, a 33. Országos Ifjúsági Sajtófesztiválon, az

újpesti UP Rendezvényteremben tartottuk, ahová a döntőbe bejutott összes játékos meghívtuk. Itt adtuk át a játék fődíjait, egy Samsung Galaxy Tab A9+ tablet és egy-egy Xiaomi Redmi Pad 2 tabletet.

A díjakat **dr. Somogyi Ákos**, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság Gyermekvédelmi Főosztályának vezetője és **dr. Szayly József**, a DUE Médiahálózat alelnöke adta át. A Nagy Diák Médiaismereti Teszt 6. a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság és a Nemzeti Tehetség Program támogatásával valósult meg.

Gratulálunk mindenkinek!

IKERTESTVÉRE UTÁN KŐSZEGI SZABOLCS IS ORSZÁGOS SPORTVETÉLKEDŐT NYERT

A második alkalommal meghirdetett Nagy Diák Sporttesztet idén 15 704 fiatal töltötte ki. Az edukatív játék döntőjében Szoboszlai Dominik labdarúgó, Valter Attila országútikerékpár-versenyző, Ónodi Henrietta olimpiai bajnok tornász és Baumgartner Zsolt egykori Forma-1-es autóversenyző is szerepet kapott egy-egy kérdés formájában. A DUE Médiahálózat által indított játékot Kőszegi Szabolcs nyerte, akinek ikertestvére, Gergő győzedelmeskedett a 2024-es Magyar Olimpiai Csapat Nagy Diák Teszt vetélkedőben.

A DUE Médiahálózat azzal a céllal indította el a Nagy Diák Sportteszt online vetélkedőt, hogy a résztvevők játékos módon ismerkedjenek meg a sportokkal, azok kialakulásával és fontosságával. A Sportteszt kitöltői többek között olyan sportágakról is kérdéseket kaptak, mint a futás, kerékpározás, úszás, túrázás, vagy éppen a csapatsportok, mint a labdarúgás, a kosárlabda és a kézilabda.

A teszt első forduló kérdéssorát bárki kitölthette április 26-ig a nagydiaktesztek.hu-n vagy a Nagy Diák Tesztek applikáción keresztül, azonban a második fordulón csak a 14-24 év közötti fiatalok legjobbjai kaptak meghívást. Az online teszt

kitöltői közül a legjobb eredményt elérő 1000 játékos jutott be a személyes részvételű középöntőbe, amit Budapesten az UP Rendezvénytérben tartottak meg. Itt zajlott az országos játék döntője is, ahová a középöntőből a legjobb 10 játékos került be. Ők egy izgalmas tévés kvízben mérhették össze tudásukat. A versenyzők kérdéseket kaptak különböző sportágak szabályairól, ismert sportolókról, és tudniuk kellett világversenyek történéseit, dátumait.

A döntőben harmadik helyen végzett a martonvásári **Muskovics-Bolváry Áron**, tudását egy sportszercsomaggal jutalmazták a szervezők. Második lett a góri **Németh Izabella Flóra**, ő



egy mountain bike-kal gazdagodott. Élen végzett a dombóvári **Kőszegi Szabolcs**, aki a Pécsi Tudományegyetem közgazdasági karának végzős hallgatója, és már a doktori képzést célozta meg. Érdekesség, hogy ikertestvére, Gergő két évvel ezelőtt a Magyar Olimpiai Csapat Nagy Diák Teszt vetélkedőt nyerte meg. Mindketten asztaliteniszestek, és megnyerve az NB3-as bajnokságot, most nevezhetnek az NB2-es osztályba.



Németh Izabella Flóra, Kőszegi Szabolcs és Muskovics-Bolváry Áron

ÍGY SPORTOLJ OKOSAN A NYÁRI MELEGBEN



A nyári mozgás valahogy egészen más, mint az év többi részében. Ilyenkor a sport kevésbé érződik kötelező feladatnak vagy újabb kipipálandó teendőnek, inkább természetes része lesz a mindennapoknak. Egy esti biciklizés, egy strandröplabda-meccs vagy egy úszás a Balatonban sokszor inkább jó programnak tűnik, mint edzésnek – talán éppen ezért könnyebb nyáron aktívnak maradni.



SZEKRÉNYES PANKA

Nyáron a mozgás is könnyebben belefér

A jó idő önmagában meghozza a kedvet ahhoz, hogy többet legyünk a szabadban. Sokan ilyenkor kezdenek újra futni, biciklizni vagy egyszerűen többet

sétálni. A nyári sportolás egyik legnagyobb előnye, hogy nem feltétlenül kell hozzá edzőtérrem vagy szigorú edzésterv. A biciklizés például egyszerre lehet közlekedés és kikapcsolódás. Egy esti tekerés a városban, egy hétvégi bringatúra vagy akár az, hogy valaki biciklivel jár dolgozni, már önmagában több

mozgást jelent, mint amit sokan év közben rendszeresen be tudnak építeni a napjaikba.

Hasonlóan működik a futás vagy a szabadtéri edzés is. Nyáron sokkal könnyebb rávenni magunkat egy esti kocogásra vagy egy parkban végzett átmozgató edzésre, amikor már kellemesebb





az idő és hosszabbak a nappalok. A hangsúly ilyenkor kevésbé a teljesítményen, inkább azon van, hogy jól essen a mozgás. A vízi sportok szintén tipikusan nyári mozgásformák. Az úszás, a SUP-ozás, a kajakozás vagy akár egy strandröplabda-meccs egyszerre aktív és feltöltő program. Sokszor észre sem vesszük, mennyit mozgunk közben, mert az egész inkább közösségi élménynek hat, mint klasszikus sportolásnak.

Mire érdemes figyelni a nyári melegben?

A nyári sportolásnak ugyanakkor megvannak a maga szabályai is. A nagy melegben a szervezet sokkal gyorsabban elfárad, ezért fontos, hogy ne ugyanazt várjuk magunktól, mint hűvösebb időben. A legtöbben ezért reggel vagy este mozognak szívesebben. Napközben, különösen a legmelegebb órákban, érdemes kerülni az intenzív edzéseket, főleg szabadterén. Egy könnyebb séta vagy laza biciklizés még beférhet, de a komolyabb terhelést jobb későbbre időzíteni.

A folyadékpótlás szintén kulcskérdés. Nyáron sportolás közben sokkal több vizet veszít a szervezet, ezért fontos a rendszeres hidratálás még akkor is, ha valaki nem érzi magát különösebben szomjasnak. Hosszabb mozgásnál az ásványi anyagok pótlására is érdemes figyelni.

A fokozatosság is sokat számít. Nem kell rögtön hosszú távokat futni vagy órákig edzeni csak azért, mert nyár van és mindenki aktívabbnak tűnik. Sokkal fenntarthatóbb, ha valaki kisebb, rendszeres mozgással kezd, amit valóban élvezni tud.

A megfelelő napvédelemről sem érdemes megfeledkezni. A sapka, a napszemüveg és a fényvédő nemcsak strandolásnál fontos, hanem sportolás közben is, különösen hosszabb szabadterei programok esetén.

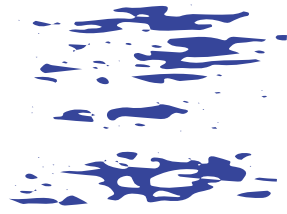
Közösségi élményből lesz a legjobb motiváció

Nyáron országszerte rengeteg olyan sportos programot rendeznek, ahol a hangulat legalább annyira fontos, mint maga

a teljesítmény. Ezek az események sokszor inkább hasonlítanak közösségi élményre vagy fesztiválra, mint klasszikus versenyre. Az egyik legismertebb ilyen esemény a Balaton-átúszás, amelyet a tervek szerint 2026 júliusában rendeznek meg. A résztvevők Révfülöpről indulva ússzák át a Balatont, de rövidebb távok és SUP-os teljesítések is elérhetők azok számára, akik inkább az élmény miatt csatlakoznának.

A nyári időszakban emellett számos esti futás, amatőr futófesztivál, strandröplabda-torna és streetball-esemény várja az érdeklődőket országszerte. Ezeknek a programoknak talán éppen az a legjobb része, hogy nem elsősorban az eredményekről szólnak. Az emberek inkább a közös élményért mennek: azért, hogy mozogjanak egyet a barátaikkal, találkozzanak másokkal, és jól érezzék magukat.

És talán pont ettől működik olyan jól a nyári sportolás. Nem azért mozgunk, mert muszáj, hanem mert természetes módon része lesz a nyárnak.



„HA FELTÁMAD A SZÉL, AZONNAL HAGYJUK ABBA AZ ÉGETÉST”

MUKICS DÁNIEL TŰZOLTÓ EZREDESSEL KÉSZÜLÜNK A VAKÁCIÓRA

A nyári szünetben sokkal többen járnak kirándulni vagy tartanak kerti sütögetést, viszont az ilyen elfoglaltságok sok rejtett kockázattal járnak. A tűzgyújtás, főleg a száraz, nyári időjárásban könnyen vezethet szabadtéri tüzekhez, amennyiben nem vagyunk elég körültekintőek. Mukics Dániel tűzoltó ezredessel, a Belügyminisztérium Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság szóvivőjével az ilyen tüzesetek megakadályozásáról beszélgettünk.

HORVÁTH NATÁLIA

Mik a tapasztalatai, egy átlagos ember milyen hibákat szokott véteni bográcsozás, tűzrakás közben?

Nyáron nagyon sok szabadtéri tűzhoz riasztják a tűzoltókat. Ezek 96-98 százalékban az emberi figyelmetlenségre vezethetők vissza. Nagyon ritka az, hogy a természet magától kigyullad. Általában a kerti zöldhulladék-égetés, a szemétegetés, a bográcsozás vagy a kerti grillezés áll a háttérben. A tűzrakásnál az szokott problémát okozni, hogy a tűzrakóhely környezetét nem tisztítják meg a száraz falevelektől, elhalt növényi részekről. Mielőtt bárhol tábor tüzet gyújtanánk vagy nekilátnánk a főzésnek, a tűzrakóhely környezetét egy-másfél méter szélességben tisztítsuk meg minden éghető anyagtól, és csak ezután gyújtsunk tüzet.

Ezen kívül a leggyakoribb probléma az, hogy magára hagyják a tüzet. Ha egy kicsit felerősödik a szél, már lángol is az erdő, a mező vagy a gabonábla. A tűzoltóknak ez adott esetben nem néhány órá, hanem egynapos vagy egyhetes feladatot is adhat, hiszen egy-



Mukics Dániel

egy szabadtéri tűz több száz hektárra is kiterjedhet a nyári hőségben. Jó, ha van nálunk oltóvíz vagy egy tűzoltókészülék, de egy lapát is teljesen megfelelő. Ha feltámad a szél, azonnal hagyjuk abba az égetést! Ha pedig befejeztük a szabadban a sütést-főzést, akkor úgy oltuk el a tüzet, hogy az ne tudjon visszagyulladni. Nem elég, ha csak ráöntünk egy kis vizet, legalább öt centiméter vastagon szórjunk rá homokot vagy földet is.

Hol szabad tüzet gyújtani?

A saját kertjében mindenki korlátozás nélkül bográ-

csozhat vagy grillezhet, függetlenül attól, hogy van-e elrendelve tűzgyújtási tilalom. Erdőben vagy más szabadtéri területen kizárólag a kijelölt tűzrakóhelyen szabad tüzet rakni, feltéve, hogy nincs tilalom, ha pedig van, akkor még a kijelölt tűzrakóhelyen is tilos tüzet gyújtani. Tehát nagyon fontos, hogy indulás előtt nézzük meg, van-e éppen elrendelve tűzgyújtási tilalom. Ez mindig attól függ, hogy az erdőben a talaj és a rajta felhalmozódott növényi részek nedvességtartalma mennyire alacsony. A katasztrófavédelem weboldalán található Magyarország térképen pirossal jelöljük, hogy éppen hol van érvényben a tilalom.

Mennyire általános az, hogy valaki grillezni vagy bográcsozni szokott a teraszon vagy erkélyen?

Nem tilos társasházban sütögetni, főzőcskézni, azonban egyáltalán nem mindegy, hogy ezt milyen módszerrel tesszük meg. Gázpalackról például szigorúan tilos az erkélyen grillezni, ne is próbáljunk ilyet. Szintén nem tanácsos fával, szénnel sütögetni társasház erkélyén. Ha társasházban élünk, és mindenképpen grillpartit szeretnénk az erkélyen,



akkor egy elektromos grill jelentheti a legjobb megoldást, de mindenekelőtt meg kell nézni a társasház Szervezeti Működési Szabályzatát.

**Mit tanácsolna azoknak, akik úgy döntenek, hogy ki-
mennek a természetbe, és ott szeretnék sütni-főzni?**

Készüljenek föl előre, és vigyenek magukkal olyan eszközöket, amivel el tudják oltani, kordában tudják tartani a tüzet. Legyen náluk valamilyen kislapat

és néhány liter víz kifejezetten erre a célra. Ha autóval mennek, érdemes bepakolni egy kétlitres porral oltó tűzoltó készüléket. Hogyha ilyen van náluk, kellő mértékben fölkészültek arra, hogy megelőzzék a szabadtéri tűz kialakulásának a veszélyét. A szemetet és a cigarettacsikket gyűjtsék külön, és ezzel már rengeteget tettek a balesetek és tüzesetek elkerüléséért.

Jó idő esetén egy átlagos napon 80 és 120 közé tehető a

szabadtéri tüzek száma. Ebben benne van az egy négyzetméteres és a százhektáros tűz is. Mindegyik egyetlen kis szikrával, egy gyufával, egy eldobott csikkel vagy egy öngyújtóval kezdődik. Figyeljünk oda, mert a nyári melegben nagyon könnyű szabadtéri tüzet okozni. Ha ezeket az alapvető szabályokat betartjuk, akkor úgy gondolom, hogy mindent megtettünk annak érdekében, hogy biztonságban bográcsoljunk, grillezzünk a szabadban.

REKORD RÉSZVÉTELLEL ZAJLOTT A 10. ORSZÁGOS KRESZ-VERSENY



Idén minden eddiginél többen, 23 487-en töltötték ki eredményesen a Nagy Diák KRESZ-tesztet, melyet a DUE Médiahálózat az ORFK–Országos Balesetmegelőzési Bizottság partnerségében indított el. Az edukatív játékban két kategóriában hirdettek győztest: az ingyenesen megszerezhető B-s jogosítvány lehetőségét a tatai Rakó Gergely, míg a robogót a pilis-szentlászlói Krivács Kristóf nyerte.



Berzai Zsolt, Rakó Gergely, Tüske Tibor, Krivács Kristóf és dr. Szayly József

Fotó: Pozsonyi Zita

A Nagy Diák KRESZ-teszt egy háromfordulós KRESZ-verseny, amit a DUE Médiahálózat indított immáron tizedik alkalommal. A 2026-os játék egy ingyenes online teszttel startolt, amit bárki kitölthetett a www.nagydiakkreszteszt.hu oldalon április 30-ig. A következő két fordulóba viszont már csak a legügyesebb 14 és 24 év közöttiek kaptak meghívást. A döntőt Budapesten, az UP Rendezvénytérben rendezték meg, ahol egy látványos kvízshow keretein belül mérköztek meg a legjobbak két kategóriában.

Győzelmének köszönhetően térítésmentesen szerezhet autós jogosítványt **Rakó Gergely**, a Tatabányai Szakképzési Centrum Bláthy Ottó Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium tanulója. Az autószerelőnek készülő tatai fiú annak tulajdonította győzelmét, hogy rendszeresen közlekedik kismotorral forgalomban. Egy szezonban nagyjából 4000 kilométert tesz meg motoron, és 2000 kilométert biciklin.

A Nagy Diák KRESZ-teszt másik kategóriájában egy elektromos robogó volt a fődíj, amit **Krivács**

Kristóf nyert meg. Kristóf a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen villamosmérnöknek tanul. Már öt éve van jogosítványa, sokat kerékpározik, és a félmaraton lefutása után immáron a maratonra készül.

A díjakat átadó **Berzai Zsolt** rendőr alezredes, az ORFK-OBK főtitkára, és **dr. Szayly József**, a DUE Médiahálózat alelnöke a ceremónián bejelentette, hogy szeptemberben *Közlekedik a család – Nagy KRESZ-teszt* néven újabb országos edukatív játékot indítanak, melynek fődíja egy személygépkocsi lesz.

TÖBB MINT 35 EZER INDULÓBÓL EGY HEVESI DIÁK NYERTE A 6. NAGY DIÁK PÉNZÜGYES TESZTET



Az idén immár hatodik alkalommal meghirdetett Nagy Diák Pénzügyes Tesztet – az előző évek eredményeit is túlszárnyalva – összesen 35120 játékos töltötte ki, melyből 21717-en vehettek részt a versenyben is. A DUE Médiahálózat által szervezett játékot magabiztosan nyerte Tóth Bence hevesi diák, győzelmével egy kétfős görög utazással várhatja a nyarat.



Fotó: Pozsony Zita

A Nagy Diák Pénzügyes Teszt országos edukatív játék azzal a céllal jött létre, hogy a játékosok szórakozva gyarapítsák ismereteiket, magabiztosan mozogjanak a pénzügyek világában, tudatosan tervezzenek és alapos tájékozódás után hozzák meg a döntéseiket.

Az első, online fordulót a nagydiaktesztek.hu oldalon bárki kitölthette vagy a Nagy Diák Tesztek applikáción keresztül május 3-ig, a további fordulóba pedig a legjobban teljesítő, középiskolai jogviszonyral rendelkező 14–20 éves fiatalok kaptak meghívást. Az UP Rendezvénytérben megtartott döntőbe a legjobb 10 játékos jutott be.

Itt a harmadik helyen végzett a karancssági **Károlyi Krisztián**, aki egy e-rollert nyert teljesítményével. Másodikként lappal gazdagodott **Tóth Tamás** Miskolcra, míg a győztes **Tóth Bence** egy kétszemélyes görög utazással térhetett haza. Bence Hevesről érkezett a fináléba, és az Andrássy György Katolikus Közgazdasági Szakgimnázium Gimnázium és Kollégium tanulója Egerben. Győzelméért tanárainak is hálás lehet, mivel a tanórákon tanultakat használta fel a játék során.

A döntő további hét játékosra 50 000 forint értékű vásárlási utalványt kapott, és több különdíj is gazdára talált. **A középdöntő legfiatalabb versenyzője**, a 14 éves budapesti **Molnár Enikő** 100 000 Ft értékű, kincstári Start-számlán Babakötvénybe fektethető utalványban részesült. A Pénziránytű Alapítvány különdíjat, egy iPad-et adott a második helyezett **Tóth Tamás**nak, mivel ő volt a legeredményesebb a döntő első kérdéscsoportjában. **Miklós Csenge Zoé** azzal emelkedett ki a középdöntő mezőnyéből, hogy a középdöntő számolás kérdésénél a leggyorsabban oldotta meg a feladatot, ő 100 000 forintos vásárlási utalványt nyert. Hasonló nyereleménnyel gazdagodott **Szabó Gergő**, ő a középdöntőben a bankos kérdések során bizonyult a legjobbnak.

A Nagy Diák Pénzügyes teszt első, online fordulójában nemcsak a fiatalok, hanem a felnőttek is próbára teheték a tudásukat, így a 40 év feletti korosztályból a tatabányai **Tarjáné Nagy Róza** is különdíjat kapott, egy wellness pihenést nyert Gyulára.



PÉNZMÚZEUM
Magyar Pénzmúzeum és látogatóközpont





AMIT ÖSSZEMUZSIKÁLSZ NYÁRON, AZT RAKTÁROZD EL TÉLRE

A nyári munka nem pusztán kereseti lehetőség, hanem az első komolyabb találkozás a pénzügyi önállósággal. A fiatalok ilyenkor tanulják meg, hogy hogyan kell célokat kitűzni, félretenni, tudatosan költeni, és miért kerülhet egy fesztivál vagy külföldi út többre, mint elsőre gondolnák. Dr. Zsolnai Alízzal, a Pénzügyminisztérium főosztályvezetőjével beszélgettünk.



HACSEK ANIKÓ

Érdemes előre pénzügyi célt kitűzni a nyári munkával kapcsolatban?

Igen, mert a nyár hosszú időszak, a diákoknak pedig rendszerint vannak terveik: hobbi, jogosítvány, nyelvtanfolyam, fesztiválózás, koncertek, utazás vagy pihenés. Ezek egy hagyományos családi költségvetésbe sokszor nem férnek bele. De a cél lehet a következő egyetemi félév költségeinek fedezése is. A lényeg, hogy a nyár ne csak elteljen, hanem tapasztalatszerzés és pénzügyi forrás is legyen.

Hogyan ossza be egy diák a nyári keretét?

Nagyon vonzó, amikor hirtelen megjelenik egy kis pénz a számlán, és az ember azonnal elkölte. Sokszor fejben már a kétszerese is elfogyott. Érdemes mégis beosztani a rendelkezésre álló összeget: jusson élményekre, de maradjon tartalék későbbi tervekre vagy olyan időszakokra, amikor a diák már nem tud munkát vállalni. A pénzügyi tudatosság nem lemondás, hanem előre gondolkodás.

Milyen adózási szabályok vonatkoznak a diákmunkára?

Alapvetően ugyanazok a szabályok érvényesek, mint más munkavállalásnál, de a 25 év alatti fiatalok SZJA kedvezményének értelmében a 15 százalékos személyi jövedelemadó nem kell megfizetniük. Külön lépésre általában nincs szükség, a munkáltató látja az életkort.

Diákszövetkezeten keresztül még kedvezőbb lehet a helyzet. Ők segítenek eligazodni a munkahelyek között, átvállalják az adminisztráció egy részét, és ilyen formában a társadalombiztosítási járulékot sem kell megfizetni. Ez nem jelenti az egészségügyi ellátás elvesztését, azt a tanulói vagy hallgatói jogviszony biztosítja. Egy rövidebb nyári munkánál minden megtartott forint számít.

Hogyan lehet előre megtervezni például egy fesztivál költségvetését?

Nem elég a belépőjegy árát megnézni. A fesztiválok többnaposak, gyakran nem a lakóhelyünk közelében rendezik őket, ezért számolni kell az utazással, a szállással, az étkezéssel és az italfogyasztással is. Szükség lehet olyan eszközökre is, amelyek pillanatnyilag nem állnak rendelkezésünkre, de a fesztiválózáshoz szükségesek, például sátor. Sok rendezvényre folyadékot sem lehet bevinni, a helyszíni árak pedig magasabbak. Nyáron különösen fontos a megfelelő folyadékbevitel, és az is előfordulhat, hogy valami elveszik, tönkremegy, vagy megbetegszünk. Sokszor nem lehet egyszerűen hazaszaladni, tehát a belépő, szállás és fogyasztás mellé mindig kell egy kisebb biztonsági tartalék is.

Mire figyeljenek a diákok külföldi utazás előtt?

A legtöbb utazásnál a szállás és bizonyos étkezések ára már indulás előtt rendezett, de a helyszíni költségekkel is számolni kell: belépők, vásárlások, apróbb programok, helyi utazás. A legtöbb országban lehet bankkártyával fizetni, ezért nem érdemes nagy mennyiségű készpénzt váltani. A valuta drágább és kockázatosabb. Indulás előtt érdemes megnézni, hogy a bankszámlánkon milyen költségek merülhetnek fel a devizaváltáskor. Sokszor elég egy beállítás az applikációban, máskor csak számlaváltás segíthet. A legfontosabb extra költség a külföldi ATM-es készpénzfelvétel: ez drága, és az itthoni ingyenes készpénzfelvétel szabályai külföldön nem érvényesek.

Miért fontos az utasbiztosítás rövidebb utaknál is?

Bármilyen történet: megsérülhetünk, kár érheti a csomagunkat, orvosi ellátásra szorulhatunk. Az utasbiztosítás viszonylag kis összegért nagy segítséget adhat, nemcsak anyagilag, hanem szervezésben is. A telefonos asszisztencia segít eligazodni, orvost, segítséget találni. Ez



Dr. Zsolnai Alíz

a kényelem pénzben nehezen mérhető. Biztosítás választásakor azt kell végiggondolni, hogy hová megyünk, és hogy ott mit fogunk csinálni. Ha autóval utazunk, végig nálunk lesznek a csomagok, ha nem tervezünk extrém sportolni, egy kisebb csomag is elég lehet, mint egy repülő vagy Európán kívüli útnál. Ha nagy értékű eszközt viszünk, vagy kockázatosabb programokra készülünk, szélesebb fedezetre lehet szükség. Nem mindig a legolcsóbb biztosítás a leghasznosabb.

Mi lehet a nyár legfontosabb pénzügyi tanulsága?

Az, hogy hosszabb távon is kell gondolkodni. A diákmunkások bére nem mindig magas, de a sok kicsi sokra megy. Lehet félretenni új laptopra, vagy más későbbi tervekre, miközben marad idő és pénz pihenésre és élményekre is. A költségeknél is érdemes megfigyelni, hogy hol lehet apránként visszafogni a kiadásokat. Ebben segítenek a banki applikációk, amelyek megmutatják, mire ment el a pénzünk. Aki szeretné, vezethet Excel-táblát vagy használhat költségkövető alkalmazást is. A cél a visszajelzés: látni, hogy hol lehet dönteni, mit lehet kiváltani, és mikor elég például egy vízzel megtöltött kulacs egy újabb kiadás elkerüléséhez.

„AZT SZERETNÉNK, HOGY AZ EMBEREK INKÁBB AZ IRODATÉRBEN AKARJANAK DOLGOZNI”

Az irodák többek, mint íróasztalokkal teli termek. Egy iroda lehetőséget ad új kapcsolatok és közösségek formálására, ezért fontos a belső tereinek a tervezése is – erről beszélt a DUE Tallózónak Grócz Csilla építőművész, a Value4Real Group projektmenedzsere.

HORVÁTH NATÁLIA

Mikor döntötte el, hogy építész szeretne lenni?

Amikor a középiskolai felvételre készültem, akkor merült fel bennem először. Sokáig nem tudtam, hogy mi legyen a következő lépcsőfok; amikor elmentem két iparművészeti középiskola nyílt napjára, akkor fogalmazódott meg bennem először, hogy érdekel az építészet. Végül a Zichy Mihály Iparművészeti Szakközépiskolában végeztem a tanulmányaimat, grafikus szakon. Ez a képzettség nagyban megkönnyítette az egyetemi gyakorlati felvételi folyamatot, ahol az építész szakirányt választottam.

Gyerekként hogyan viszonyult a terekhez, épületekhez, vagy a rajzoláshoz?

Mindig úgy éreztem, hogy ez egy zsigeri dolog. Valószínűleg onnan indult, hogy nagyon szerettem alaprajzokat rajzolni, imádtam legózni. Az egyetemi képzés során



Grócz Csilla

éreztem azt, hogy ebben megtaláltam magam, biztosan építész szeretnék lenni.

Ön szerint mitől lesz egy épület nem csak szép, hanem élhető is?

Én a „fit-out” építészetben dolgozom, irodák belső tereit tervezem. Ezt a szakirányt akkor ismertem meg, amikor építésmérnöknek tanultam.

Lehet, hogy a grafikusai képzettségemből ered ez, de úgy éreztem, hogy amikor el tudunk venni a részletekben, az mindig többet hozzáad az építészethez, ami egyébként önmagában nagyon üres.

Mi inspirálja leginkább a tervezés során?

Megvalósult példák – mindig ilyeneket veszünk alapul – valamint történetek és szakirodalom. A társirodák munkáiból vesszük a legtöbb inspirációt. Minden évben megrendezik „Az Év Irodája” rendezvényt, a korábbi években azon jól teljesítő projektek adják a legnagyobb iránymutatást. Fontos figyelembe venni azt, hogy nem csak álmodni szabad, hanem mindig van egy büdzséteret, amivel tervezni kell, ami nagyon szigorúan megköti a kezünket.

Mi volt eddig a kedvenc projektje, és miért áll közel önhöz?

Az a projekt volt a kedvencem, amit először kaptam meg projektvezetőként a jelenlegi irodámnál, a Value4Real Groupnál.



2024-ben nyertünk el egy projektet a Partner in Pet Food cégnél, Budapesten készítettünk nekik egy irodát. (Ez látható a képeken.) Azért volt nagyon izgalmas, mert kisállateledel forgalmazásával foglalkoznak, és irodai állatoknak alkalmas irodát kellett tervezni. Az volt a szerencsénk, hogy a cég projektmenedzsere, akivel együtt dolgoztunk, odáig volt a mi munkáinkért, és nekik is volt egy irodai kutyájuk. Teljesen képben volt azzal, hogy milyen



szükségei vannak ezeknek a kisállatoknak, és milyen szabályrendszerben tudnak működni irodai környezetben, így sikerült vele együtt megálmódni egy nagyon barátságos környezetet.

Van álomprojektje, amit megvalósítana, ha teljes szabadságot kapna?

Az álomprojekt az, amelyik pénzügyileg szabad – sajnos a jelenlegi gazdasági helyzet ezt nagyon nehezen teszi lehetővé. Az álomprojekt az, ami nagy alapterületre szól, és nincsen pénzügyi megkötés, illetve az, amikor a megrendelőnek is vannak igényes ötletei. Amikor nem csak az a cél, hogy elköltés a felújításra szánt pénzt valahogyan, hanem ő is szeretné az igényes megvalósítás irányába terelni a dolgot.

Mit szeretne, milyen érzés maradjon meg az embereknek, amikor belépnek egy ön által tervezett irodába?

Azt szeretjük a legjobban, ha úgy érzik, hogy igazán friss, otthonos, és nem korlátoz, hogy bármire lehetőséget biztosít, bármelyik terében. A Covid-járvány közben na-

gyon elszigetelődtek egymástól a munkatársak, sőt, voltak, akik nem is találkoztak még élőben. Emiatt fogalmaztuk meg, hogy a célunk az, hogy visszacsábítsuk az irodába az embereket. Térjenek vissza a napi munkavégzés tereibe, és ott közösséget tudjanak építeni újra és újra. Azt szeretnénk, hogy az emberek inkább az irodatérben akarjanak dolgozni és ott a közösségben, csapatjátékosként együttműködni, mintsem otthonról.

Mit tanácsolna olyan fiataloknak, akik ilyesféle pályára szeretnének menni?

Hogy bátran csinálják. Én nagyon élvezem, és aki szeret egy kicsit elveszni a részletekben, és megadni a mindennapjainknak a keretrendszerét, annak bátran tudom ajánlani. Az építészetben belül nagyon sok szakirány van, létezik szerkezettervező építészmérnök, vasutas építőmérnök, belsőépítész, én például építőművésznek tanultam alapvetően. Azt javaslom, hogy tapasztalják meg az ilyen képzéseket, amennyiben lehetőségük adódik rá.



FESZTIVÁL KISOKOS – ÍGY MAXOLD KI A BULISZEZONT!

Hangos zene, jéghideg üdítők, éjszakába nyúló koncertek. A nyár sok fiatalnak jelenti a fesztiválszezont, de van pár dolog, amire jó, ha odafigyelünk, hogy ez a pár nap tényleg felejthetetlen élmény legyen.



TILICZKY ÁGOTA

A legfontosabb a hidratálás, a megfelelő folyadékbevitel. Bár fogyaszthatunk cukros frissítőket is, fontos, hogy minden nap igyunk meg legalább másfél liter vizet, nyáron akár a dupláját. A legtöbb fesztiválon találunk ingyenes ivóvíz-pontokat, így a legjobb, ha hozunk egy strapabíró kulacsot (ha azt beengedik a fesztivál területére), mert úgy nem lesz plusz kiadás a folyadékpótlás. Emellett, ha leizzadunk, külsőleg is lehűthetjük magunkat vele. Az italainkra figyeljünk oda, legjobb zárt üvegben magunknál tartani, de ha mégis őrizetlenül hagynánk, inkább kérjünk egy másikat, mert olyan anyag kerülhet bele, aminek nem várt hatása lehet. Idegentől soha ne fogadjunk el innivalót.

A kültéri programok megterhelik a bőrünket, ezért elengedhetetlen a fényvédelem. Keressünk magas faktorú naptejet, ugyanis így több ideig leszünk védve a nap káros UV sugaraitól. Az arcunk és a testünk mellett a fejbőrünket is kenjük be, hiszen ez is ki van téve a leégésnek.

Én azt ajánlom mindenkinek, hogy szerezzen be egy powerbanket a nyárra, hogy a nap végén is meg tudja

örökíteni a legszebb pillanatokat. Az okostelefonok akkumulátorai nem bírják az egész napos terhelést, főleg a nyári kánikulában. A barátainkat is könnyebben megtaláljuk a sötétben, ha elérhetjük őket a telefonon, és nem zseblámpával kell morzekódot üzenni a tömegben keresztül.

Kerüljük a sötét ruhákat, ugyanis hiába néznek ki jól a fekete spagettipántos felsők, elnyelik a napsugarakat. A hőségben fél órán belül olyan érzésünk lesz, mintha a sivatag közepében lennénk egy tevesimo-gatóban, nem pedig egy fesztiválon. A világos árnyalatú ruhadarabok ezzel ellentétben ideálisak, mert visszaverik a sugarakat. Ha még befér a táskánkba egy pulóver vagy esőkabát, azt is vigyünk magunkkal, mert nem tudhatjuk, hogy mikor hűl le a levegő, és egy haspóló nem fog megvédeni a megfázástól. A magassarkúkat sem ezekre a rendezvényekre találták ki, inkább válasszunk egy kényelmes sportcipőt, hogy a lábunknak is élvezetes legyen a bulizás.

Mindezeket betartva gondtalanul bulizhatunk, és ha mégis rosszul éreznénk magunkat, keressük föl az elsősegélynyújtó sátrat. Figyeljünk egymásra, ha valaki bajban van, nyújtsunk neki segítséget, hiszen ezzel akár életet is menthetünk!

*Több, mint iskola.
Több, mint diploma.*

**Élményalapú képzések,
nemzetközi lehetőségek
és inspiráló közösség vár
Rád a Kárpát-medence
egyik legnagyobb
tehetséggondozó
intézményében.**



A *MCC Fiatál Tehetség Program* az általános iskola felső tagozatos diákjait támogatja élményalapú tehetséggondozással.

fit.mcc.hu • **Jelentkezési határidő: június 30.**

Az *MCC Egyetemi Program* Juniorképzése azoknak szól, akik idén érettségiznek, és szeptembertől nappali tagozatos hallgatóként kezdik meg tanulmányaikat.

ep.mcc.hu • **Jelentkezési határidő: június 28.**



**DUE
TABOR**

HISZÜNK BENNE!

**BALATONKENESE
HOTEL PORT**

2026.

július

04-12.



**PRÓBÁLD KI MAGAD A GYAKORLATBAN:
FOTÓZZ, VIDEÓZZ, ÍRJ ÚJSÁGCIKKET VAGY
GYÁRTS RÁDIÓMŰSORT A BALATON PARTJÁN!**

WWW.MEDIATABOR.HU