

JÓHÍRMONDÓ

„HA VÍZEN KELSZ ÁT, ÉN VELED VAGYOK, ÉS HA FOLYÓKON, AZOK NEM SODORNAK EL. HA TŰZBEN JÁRSZ, NEM PERZSELŐDSZ MEG, A LÁNG NEM ÉGET MEG TÉGED. MERT ÉN, AZ ÚR VAGYOK A TE ISTENED, IZRÁEL SZENTJE, A TE SZABADÍTÓD!” (ÉZS 43,2-3)

MERJ HIBÁZNI!
AZ ÖT SZERETETNYELV IHLETTE
AJÁNDÉKÖTLETEK

SZÍVBONCOLÁS A BEG-BEN
MAGYAR DIÁKOK A
VILÁGEGYETEM, KAPUJÁBAN



90 ÉVES AZ ŐSROBBANÁS
ELMÉLET



EVANGÉLIKUS GIMNÁZIUM

2

Most kezdődik pontosan...

Azt gondoltam, amikor bevállaltam ennek a cikknek a megírását, hogy mennyire egyszerű feladatom lesz, hiszen már egy párat megírtam, de most ehhez valahogy nem jött olyan könnyen az ihlet...

Eleinte azt gondoltam, hogy valószínű azért, mert túl sok minden történt az elmúlt időszakban és még próbálom feldolgozni a történéseket. De aztán átfutott az a gondolat a fejemben, hogy lehet túl mély a téma, amiről írnom kéne és mivel mindig a tökéletesség a cél, így nem jönnek a szavak olyan könnyen. De aztán rájöttem, hogy igazából nem csak a téma túl mély, hanem én nem akarom elengedni azokat a dolgokat, amiket meg kell fogalmaznom. Hiszen, ha megírom ezt a cikket akkor pontot teszek a végére és én nem akarom ezt megtenni...még...

Az elmúlt, lassan négy és fél évben nagyon sok elvárás, kritika és rossz dolgok felé való elhúzás történt, de ugyanakkor rengeteg boldog pillanat, nevetés és örömtől való sírás is jellemezte ezt az időszakomat. Most viszont ebben az elmúlt három hónapban egy igazi hullámvasúton érzem magam. A teher, hogy végzős lettem és válasszak magamnak egyetemem, ahol tovább tanulok, a szalagavató előkészületeit megcsinálni, hogy minden tökéletes legyen, de ugyanakkor az érettségi tantárgyakból mindenképpen maximumot nyújtani: kimerítő. És még ott van a család, a barátok, akikre szintén időt kell szakítani.

Az idősek sokszor mondogatják (legalábbis én sokszor megkapom), hogy mi nem lehetünk fáradtak, hiszen fiatalok vagyunk. Szerintem pedig, ettől kimerültebbek nem is lehetnénk. Hiszen mindenhol helyt kell állnunk és alkalmazkodnunk kell az elvárásoknak, amit az élettől kapunk. Talán ez a legnagyobb tévhit a mi generációnkkal kapcsolatban. Lassan le kell adnunk a jelentkezési lapokat az egyetemekre, főiskolákra. Egy hatalmas döntést kell meghoznunk, ami a későbbi életünket fogja meghatározni. A jövőnkét fogja meghatározni. Az évek alatt megtanultam sok mindent, például, hogy nem mindenben lehetek a legjobb vagy nem szabad mindent elvállaljak, mert egy idő után belefulladok a sok feladatba és határidőkbe.

De egy valamit soha nem tanultam meg és talán nem is fogok, még pedig azt, hogy engedjek el valami olyat, ami számomra nagyon sokat jelent. Hiszen azzal, hogy elmegyünk ebből az iskolából és tovább haladunk a saját utunkon azt is jelenti, hogy egy- két barátunkkal megszűnik a kapcsolat, lehet nem rögtön, de idővel talán. Továbbá azt is jelenti, hogy elköltözzünk a szüleinktől és a saját lábunkra állunk. Eleinte ezek nagyon nehéz feladatok lesznek, de idővel belerázódunk és elindulunk a nagy betűs ÉLETBE, a saját utunkon.

Bár van még néhány hónapunk még hátra, de az idő repül és ha nem figyelünk oda akkor sajnos akár a legszebb pillanatokat, lehetőségeket szalasztjuk el. Így én ezt a cikket, amely valószínű számomra az utolsó nem ponttal zárnám le, hiszen még a történet nem ért véget, még csak most kezdődik majd igazán...

„Tót atyafiak” közt a jöttment*

írta: Soltész Tibor

Az Élet hozta, költöztem 2022-ben. Ha költözöl, lakni és dolgozni kell valahol. Muszáj. Mondta a Kedves, kérdezd meg a BEG-ben. Okés. Mi az? Azt hittem, olyan, mint a NAV vagy az OTP... Nem, elmondta, rosszabb... Gimnázium, evangélikus, a „Szebben kéri” téren. Hát, ha szépen kéri, ha nem, én akkor is görög-katolikus vagyok, azt is Nagyfi intézte '81-ben, de Apám se' bánta pedig vezető műszerész volt a BEAG-nál. A GMK-ból még jött is valaki a névadómra (fedőneve a keresztelőnek). A BEAG meg már majdnem BEG... Micsoda kapcsolat?! Ilyen kuszában indult...

Aztán megismerkedtem lassacskán a Diákokkal, a Kollégákkal, Veletek!

Máshogy vagytok Jóemberek mint 200 kilométernyire északra.... Aztán tanultam Tőletek...szólni, hozzátok szólni, szelídülni, odafigyelni, tenni, menni a jó célokért. Valahogy bármit találtam ki, jöttek gyerekek, volt társam menni, csodálni. Vesszőparipám az atomfizika és a magfizika, nukleáris technika. Szegeltünk -200 fokos nitrogénben fagyott banánnal a debreceni ATOMKI-ben, láttuk lézer fénnel a szemműtétet, a kutatásokat a szegedi ELI-ALPS-ban, Pakson a nyomottvizes reaktorban a fisszióból miként lesz áram a konyhában. A genfi CERN élményből pedig helyi újságcikk is született. Csak mert érdekelt titeket és segítettetek megszervezni, létrehozni. Tele a szívem hálával, mert hagyjátok megosztani a gyertya lángját és vágytok ti is a melegére. Talán itt méltó hálát mondani: köszönöm!



A gimisek, az általános sulisok nyitottak, én pedig hasadt lettem. Hasadt, mert gimiben „tanár úr” hangzik el, a kicsiknél meg „T-Bee Bá”. Valóban találó mert van, hogy szúróssá válunk, de ha megismerjük egymást fél szavakból is születik értelem, mint tétova rovarok = mitévő legyek. Szeretitek a zenét és a művészeteket, én pedig a szójátékokat, a verseket, itt is mindig volt partnerem ballagásra/jobblagásra. Nem utolsó sorban, köszönöm a teakonyhai finom falatokat, a „hazai, házi szóttések”- et , amikkel mindig volt alkalmatok megkínálni, a zakuszkától a koljenkovi perkeltig.

Köszönöm, hogy e remek BEG-esek eleme lehetek!

* „Békés vármegyéből Nyíregyházára, Nagycserkeszre (1752-53 közt) telepített tótajkú népet, amellyel a Felvidékről és külföldről jövő szintén tótajkú ruszin és más telepések egybeolvadtak, közös néven tírpákoknak nevezik”. Tírpák (trpak) kb. pongyola szlenggel egyenlő „jöttment”. (Mikszáth Kálmán: Tóth atyafiak, 1881. Simkó Gyula: Nyíregyháza és tanyáinak települése (Kolozsvár, Steif Jenő, 1909)

Merj hibázni!

Ez a mondat cseng a fülemben már hetek óta...

Most lehet kicsit személyes leszek, de ha ezt nem mondom el, akkor az olvasó (jelen esetben Te) nem fogod megérteni mennyire fontos hibázni. Az elmúlt egy hónapban rengeteg minden történt az életemben és nagyon gyorsan felpörögtek a történések, a végére pedig már annyira kapkodtam a fejemet, hogy hibát hibára halmoztam és egyszerűen azt hittem, hogy nem fogok tudni kijönni ebből a spirálból, amibe bele kerültem. Eleinte rettenetesen nehéz volt beismerni magamnak, hogy hibáztam és, hogy saját magamnak okoztam valójában a problémát, amivel a későbbiekben meg kellett küzdenem. Tudtam, hogy menni fog, csupán nem tudtam hogyan kezdjek neki. Nagyon összezavarodott, haragos és ingerült voltam. Bármennyire próbáltam tiszta fejjel gondolkozni egyszerűen nem ment...

De tudtam kihez kell fordulnom. A barátaimhoz. A családomhoz. Istenhez. Nagyon sokat beszéltem velük és segítettek abban, hogy egy teljesen másik perspektívából lássam a helyzetemet, ezáltal nem is tűnt annyira tragikusnak az egész. Sőt! Rávilágítottak arra, hogy teljesen rendben van hibázni, hisz mind emberek vagyunk, csupán az a lényeg, hogy merjünk segítséget kérni, ha nem tudjuk már egyedül cipelni a terhet, ami ezzel jár.

Így hát, örülök, hogy hibáztam akkor ott mert tudom, hogy lassan, de biztosan egy jobb ember leszek emiatt a hibám miatt. Igazán jó érzés, ha tudod, hogy van melletted valaki, aki azt mondja neked: MERJ HIBÁZNI! - mert nem tudhatod mi lesz a vége, ha nem mersz néha mellé lépni az útnak.

írta: Képiró Viktória, 12.D

Impresszum: Felelős kiadó: Köveskúti Péter. Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium, Általános Iskola, Óvoda, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium

Főszerkesztő: Bencze Beáta. Tördelő-szerkesztő: Bencze Beáta.

Szerkesztők: Andor Nóra, Bodzán Boglárka, Csepregi Nóra, Dévényi Áron, Frisnyicz Kevin, Gubucz Petra,, Kakas Gergő, Képiró Viktória, Kiss Dóra, Kittlinger Bence, Korcsok Edina, Megyeri Andrea, Melis Hanna, Nagy Gina, Oláh Gréta, Oláh Janka, Pikó Balázs, Püski Milán, Rajtár Bianka, Sára Ágnes, Schmidt Regina, Soltész Tibor, Szabó Fruzsina, Szabó Nóra, Szentandrászkai Gréta, Sente-Réth Katalin, Szoboszlai Petra, Szunyog Hanna, Varga Panna, Wittmann Annamária, Zolnai Jázmin

Csokiszökőkút és szalonna a LEG-ek kirándulásán

írta: Sára Ágnes, 10.C

Idén a LEG-ek kirándulása október 20-tól 23-ig tartott, melynek keretein belül Magyarremete és környéke volt a kirándulások helyszíne. Segítő tanáraink Egeresi Viktória, Szeverényiné Lázár Emese tanárnők és Balogh Sándor, illetve Sándor-Kerestély Ferenc tanár urak voltak.

Vasárnap kora reggel kezdődött meg az utunk, melynek első úticélja a Mézgedi-cseppkőbarlang volt. A barlangnak csak egy kisebb része volt bejárható, ahol román nyelvű idegenvezetést kaptunk, melyet SKF tanár úr fordított. A sötét helyet szakaszonként világították meg, így nem volt érdemes lemaradni. Nézelődés közben meséltek a cseppkövek képződéséről és arról, hogy ha a zsíros kezünkkel hozzáérünk, akkor sok-sok évvel lassíthatjuk ezt az amúgy is hosszú folyamatot. A képződményeknek igen sokféle és különös formájuk volt, a legtöbbnek a saját formájukhoz híven nevet is adtak, mint például csokiszökőkút, szalonna. A barlangban a jelölt út végtelen jel alakban ért körbe, ahol a cseppkövek mellett egy kisebb medvecsontváz mellett is elhaladtunk.

Volt alkalmunk teljes sötétségben hallgatni a vízcseppek csepegő hangját is. Szerencsére a kifelé vezető úton, ugyanúgy lámpafényben haladtunk tovább. A szállásra érkezés előtt még megnéztünk egy közeli templomot, majd a szálláson elfogyasztottuk a meleg vacsorát.

Másnap reggel a Boga-völgyébe indultunk, ahol a bemelegítő séta után egy meredekebb terepen folytattuk utunkat. Az egyik emelkedő megtétele után, egy pihenő keretein belül, a csendes természetben, Balogh Sándor tanár úr áhítatot tartott nekünk.

A lelki feltöltődés után tovább indultunk az adott szakasznak egy magasabb pontjához, ahonnan beláttuk a területet, amin keresztül baktattunk. Visszafelé egy pásztorral és a nyájával is összefutottunk, aminek az őrzői, minimum hat derékig érő kutya volt, amiket kicsit félve kerülgettünk. A hosszabb séta és egy rövidebb buszút után, egy kis séta következett, a Három Király Vízeséshez. A lefelé csordogáló víz mellett volt egy kis barlang, ahová a merészebbek egy vastagabb faágon föl tudtak mászni. A vízesés után, egy patakon próbáltunk meg átkelni csúszós, mozgó köveken és rönkökön. Volt, aki nem maradt szárazon, mert lecsúszott a lába, de akadt olyan, aki a kihívást rögtön teljesítette, oda és visszafelé is.



Kedden, Biharfüreden megközelítőleg egy 16 km-es túra várt ránk, amihez csatlakozott hozzánk még két új útitárs. A két új „tag”, két derékig érő cuki kutya volt, akik az egész túrán kísérték minket pár lehulló falat érdekében. Ez a napunk fárasztóbb volt, mint a többi, mert még a túra elején egy elég meredek kaptatón küzdöttük fel magunkat. Az ebédünket egy hatalmas adótorony tövében fogyasztottuk el, az aznapi áhítat is ott lett megtartva és még egy csendes pihenőre is szántunk időt. Körülbelül egy óra múlva a buszhoz vettük az irányt. A csodás őszi, erdős táj mellett, áthaladtunk a vihar által kipusztított területeken is. A pár órás kalandozás után visszatértünk a kis vízeséshez, ahonnan indultunk. A szállásra indulás előtt elbúcsúztunk a velünk tartó „testőreinktől”, majd megnyugodtunk, hogy nincs több séta aznapra.



Az utolsó napon, hazaindulás előtt, még tettünk egy kisebb sétát a Király-erdőbe, melyhez az odavezető út egy falun keresztül vezetett. Kisebb hidakon és bokrok között közlekedtünk, az utunk végén egy újabb barlanghoz mászhattunk fel. Egy-két történet és lelki feltöltődés után visszamentünk a buszhoz, ami már hazahozott minket.



A szálláson finom ételekkel vártak minket minden nap, ami még egy pluszt adott az élményhez, a gyönyörűen sárguló levelekkel, a dimbes-dombos tájjal és a napos időjárással együtt. Aki, teheti látogasson el ezekre, vagy hasonló helyekre. Minden évszakban megéri az elképesztő táj és hangulat miatt.

Győri kirándulás

írta: Megyeri Andrea, 12.A

Még szeptemberben, a Radnóti emlékmenet alkalmával, Magyarné Zahorán Edit tanárnő egy kirándulást szervezett Győrbe, amire első sorban az emelt magyarosokat (köztük engem is) invitálta. Erre a nagylelkű ajánlatra természetesen, mintadiákként nem mondhattam nemet.

Az utat pénteken kezdtük meg, az iskolától kaptunk kisbuszt és a tanárnő férje volt a sofőrünk. Szállást egy győri gimnázium kollégiuma biztosított. Még aznap elmentünk körülnézni, első sorban a győri bazilikába szerettünk volna bemenni, de ott éppen ima volt, ezért helyette a középkori várost néztük meg. Másnap, szombaton már sikerült bejutnunk a bazilikába, ahol megnéztük Szent László hermáját, egy fej-ereklje tartót, amely I. László király koponyájának egy darabját tartalmazza.



Ezt követően elindultunk a Radnóti emlékmenet helyszínére. A menetet már ötödik éve rendezték meg, eddig minden évben, a Kazinczy Ferenc Gimnáziumtól, az abdai emlékműig tartott. Idén azonban, a győri viharos időjárás miatt, az emlékezés a győri zsinagógában volt megtartva, ami zsúfolásig megtelt emberekkel.

A rendezvényen Radnóti verseket szavaltak, előadást tartottak a költő életéről, munkásságáról és tragikus haláláról. A megemlékezés után látogatást tettünk a költő abdai síremlékénél, ami egyben egy tömegsír is, illetve egy másik őt ábrázoló szobornál is leróttuk a tiszteletünket.



Ezután elindultunk utolsó állomásunkra, ami a Pannonhalmi Főapátság volt. Itt megnéztük az apátság bazilikáját, a kincstárt, a kerengőt, amely egy, a kolostor közepén található kicsiny kertet körül fogó folyosó, illetve a könyvtárat, ami kódexeket, ősnymtatványokat és régi magyar könyveket rejt. Miután mindent megnéztünk, visszaindultunk Békéscsabára. Haza érve elbúcsúztunk egymástól és mindannyian elégedetten és sok új tudással gazdagodva fejeztük be a kirándulásunkat.

Miért olyan fontosak az iskolai kirándulások?

írta: Dévényi Áron, 12. D

Az iskolai kirándulások nem csupán pihentető szünetet jelentenek a mindennapi tanulmányi életben, hanem lehetőséget adnak arra is, hogy felfedezzük országunk vagy akár a határon túli települések gazdag kulturális örökségét.

Iskolai kirándulásaink például: a LEG-ek kirándulása, Válaszút, vagy éppen egy random hétvégi túrázás. Ezek a kirándulások alapként szolgálnak országunk vagy éppen a határon túli települések és kultúrák megismerésére. És persze a barátságok szorosabbra fűzése sem másodlagos. Általában ezeket a kirándulásokat és programokat a tanév elején és közepén rendezik meg, annak érdekében, hogy a tanulók az előző tanévbe befektetett munkájuk gyümölcsét élvezni tudják. Közös élményeket tudnak szerezni, amikre sok-sok év múlva vissza tudnak gondolni. Ezeknek a kirándulásoknak különböző feltételei vannak, amelyeket a tanulóknak be kell tartaniuk és a szervező tanárok ezek alapján választják ki őket. Természetesen az osztályfőnököknek is bele kell egyezni és sok esetben ajánlani kell két, esetleg több diákot a kirándulásokra. A feltételek a következők szoktak lenni: jó tanulmányi átlag, közösségben vállalt szerep és a belefektetett munka, és nem utolsósorban a jó magaviselet is elengedhetetlen. Szerencsére az összképet veszik figyelembe, így tényleg mindenkinek van esélye eljutni.

Az iskola minden esetben megadja mindezekre a lehetőséget, hiszen az iskolai stábben, a DÖK-ben való aktív részvétel minden diák számára adott. Viszont vannak buktatók is. Ezek közé tartozik a rossz tanulmányi eredmény, és a rossz magaviselet.

Mindenkinek csak ajánlani tudom, hogy vegyen részt ezeken a kirándulásokon és programokon, hiszen sokkal színesebbé tudják tenni a gimnáziumi éveket.



Magyar Diákok a Világeggyetem Kapujában

írta: Frisnyicz Kevin, Pikó Balázs, Püski Milán, 12. D

A tudomány világa egyre inkább kitárul a fiatalok előtt, és ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy a Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium néhány tehetséges diákja nemrégiben egyedülálló élményben részesült: ellátogathattak a genfi CERN-be, a világ legnagyobb részecskefizikai kutatóintézetébe. A látogatás nem csupán a fizika iránti szenvedélyüket erősítette meg, hanem betekintést adott a tudomány azon területébe, amely alapvető kérdéseket boncolgat az univerzum működésével kapcsolatban.

A CERN és a LHC: Tudományos Csoda a Föld Mélyén

A genfi CERN (Európai Nukleáris Kutatási Szervezet) a modern tudomány egyik csúcscsintézménye, ahol a világ legnagyobb részecskegyorsítóját, a Nagy Hadronütköztetőt (Large Hadron Collider, LHC) üzemeltetik. Ez az eszköz képes olyan energiával ütköztetni a protonokat, amely közelebb visz minket az univerzum keletkezésének megértéséhez. A helyszín egyszerre lenyűgöző mérnöki teljesítmény és a tudás határainak feszegetése. A gimnázium tanulói számára a látogatás egyszerre jelentett intellektuális kihívást és inspirációt. Az LHC-t nemcsak azért tartják különlegesnek, mert több mint 27 kilométer hosszú, hanem mert a kutatók itt fedezték fel a híres Higgs-bozont, amely alapvető fontosságú az anyag tulajdonságainak megértésében.

A Látogatás: A Tudomány Közelről

A diákokat a CERN kutatói kalauzolták végig a hatalmas létesítményben, ahol testközelből láthatták, hogyan dolgoznak a világ legjobb elméi azon, hogy választ találjanak az univerzum legnagyobb kérdéseire. A látogatás során a tanulók betekintést nyertek az LHC működésébe, a részecskék gyorsításának és ütköztetésének folyamatába, valamint abba, hogyan elemzik a kutatók az így nyert adatokat.

„Olyan volt, mintha egy sci-fi filmben lettünk volna” – mesélte az egyik résztvevő diák. Hozzátette: „Egészen elképesztő látni, hogy mi minden zajlik a föld alatt, és hogy a világ minden tájáról érkező tudósok hogyan dolgoznak együtt azért, hogy megértsék az univerzum titkait.”



Inspiráció és Jövőkép

A program nem csak a fizika iránt érdeklődő diákok számára volt lenyűgöző. Többen úgy nyilatkoztak, hogy a látogatás hatására komolyan fontolóra vették, hogy a jövőben tudományos pályára lépjenek. A gimnázium tanárai szerint ezek az élmények felbecsülhetetlenek, hiszen olyan motivációt adnak a diákoknak, amely hosszú távon meghatározhatja életútjukat.

„A tudomány élvonalába való betekintés olyan lehetőség, amely ritkán adatik meg.” – mondta a gimnázium fizikatanára, aki szintén elkísérte a csoportot. Kiemelte: „Ez a látogatás megmutatta a diákoknak, hogy a kemény munka, a kíváncsiság és az elkötelezettség hová vezethet.”



Az Oktatás Jövője: Nemzetközi Kapcsolatok

A Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium különösen büszke arra, hogy diákjai részt vehettek egy ilyen rangos programban. Az intézmény nagy hangsúlyt fektet a természettudományos oktatásra, és a CERN-nel való kapcsolat újabb lépést jelentett abban, hogy a tanulók nemzetközi szinten is versenyképes tudást szerezzenek. Ez a látogatás azt bizonyítja, hogy Magyarország is képes felmutatni olyan tehetségeket, akik egy nap talán a tudomány élvonalában dolgoznak majd. Ahogyan az egyik diák fogalmazott: *„Ez nem csak egy utazás volt – ez egy álom kezdete.”*



A szalagavató története és hagyományai

A szalagavató a középiskolák egyik legfontosabb és legszívmelengetőbb eseménye Magyarországon, amely a diákok tanulmányi pályafutásának egy fontos mérföldköve, és egyben az érettségi előtti utolsó nagy közösségi ünnepség. A szalagavató története és hagyományai szoros kapcsolatban állnak a magyar iskolai élet kulturális örökségével.

A szalagavató ünnepe az 1800-as évek végére nyúlik vissza, bár a pontos eredete nem teljesen tisztázott. Az esemény akkoriban főként a fiatalok felnőtté válását, a középiskolai éveik végéhez való közeledésüket hivatott jelezni. Az első szalagok a diákok uniformisain jelentek meg, amelyek a diákok közösségét és az iskolához való hűséget szimbolizálták. Az ünnepség célja az volt, hogy a diákok hivatalosan is átadjanak egy szimbolikus átmenetet a felnőtt élet felé.



A szalagavató hagyományai az évek során gazdagodtak, és mára a rendezvény központi elemévé váltak a különféle szokások. Az iskolákban rendszerint a 12. évfolyam diákjai kapják meg az ünnepélyes szalagot, amelyet általában a tanárok vagy az iskolai vezetőség ad át nekik. A szalag – amely gyakran kék vagy piros színű – a diákok iskolaéveihez fűződő emlékek és a felnőtté válás szimbóluma.

A szalagavató napja gyakran egy elegáns bállal zárul, ahol a diákok, szülők és tanárok együtt ünneplik az eseményt. Az este során hagyományos táncokat, mint például keringőt mutatnak be, és az esemény kiemelt pillanata lehet a szalagok átadása, amely mély érzelmeket és büszkeséget vált ki minden résztvevőből. A szalagavató tehát nemcsak egy szórakoztató esemény, hanem egy komoly mérföldkő is, amely segít a fiataloknak felkészülni az érettségre és az életre, miközben megőrzi az iskolai közösség összetartozásának érzését.



Számunkra biztosan egy örökre szóló élmény marad, mely az eddigieknél is jobban összekovácsolta csapatunkat és igazi osztályközösséget faragott belőlünk az ötödik évünk végére.

írta: Csepregi Nóra, Oláh Janka 12. D

Készülődés a szalagavatóra

írta: Megyeri Andrea, 12. A

A szalagavató a középiskolás évek egyik legjobban várt eseménye, amely nem csak a végzősök számára különleges, hanem az egész iskola életében kiemelt jelentőségű. Az idei évben sem volt ez másképp, hiszen már hónapok óta készültünk, hogy egy felejthetetlen élményt nyújtsunk mindenkinek.

Habár én a keringőben nem vettem részt, a készülődést figyelemmel követtem. A többiek már tavaly megtervezték a tánc lépéseit, tánctanáruk nagyon segítőkész volt, mindenki ötletét meghallgatta és végül egy igazán különleges és elegáns koreográfiát rakott össze. A gyakorlást is már abban a tanévben elkezdték, ez nagy előnyt jelentett a későbbiekben, mert amikor szeptemberben újra elkezdődtek a próbák már mindenkinek volt valamennyi fogalma a táncról. Év elejétől kezdve folyamatosan próbáltak, mindenki fáradhatatlanul járt hétfőnként a nulladik órába, és szinte minden héten délután is gyakoroltak. Ez a sok erőfeszítés, úgy gondolom, végül meghozta az eredményét és egy nagyon szép keringőt mutathattak be a szalagavató napján. Az osztálytáncot elég sokáig halogattuk, végül a szalagavató napja előtt, három héttel, mivel még mindig nem volt ötletünk a táncról, osztályfőnökünk, Edit néni ötletére elmentünk egy két napos osztálykirándulásra, azzal a céllal, hogy az osztálytáncot összerakjuk és elkezdjük gyakorolni. Úti célunk Gyomát választottuk, ahol találtunk is egy olyan helyet, ami alkalmas volt a tánc gyakorlására.



A kirándulás első napján, megterveztük a koreográfiát, illetve kisebb feladatokat csináltunk, mint például a keringő és osztálytánc előtti szöveg megírása. Film helyett úgy döntöttünk, hogy inkább egy montázs videót készítünk, amibe kiválasztottunk néhány emlékezetes fényképet az elmúlt négy évből. A kirándulás második napján el is kezdtük begyakorolni a táncot, eleinte kicsit nehezen ment, sokszor átnéztük az egyes mozdulatokat és a nap nagy részét gyakorlással töltöttük, a végére már látszott is az eredmény.

A következő két hét gyakorlással telt, mind a keringőt, mind az osztálytáncot az utolsó pillanatig gyakoroltuk, a kisfilmünk is kész lett, és habár volt néhány nehézség, a végére mindennel időben elkészültünk. Mindenki sok energiát fektetett ebbe a dologba és úgy gondolom, hogy végül egy olyan előadást adtunk elő a közönségnek, amire mindannyian büszkék lehetünk.



A Mikulás igazából egy láncos rém?

Lassan itt van a december, az emberek a boltokat járják Mikuláscsomagokért, a gyerekek pedig izgatottan számolják a napokat, hogy mikor jön el hozzájuk az ősz szakállú jóságos ajándékozó. De vajon honnan is ered a Mikulás személye és mennyiben tér el a ma ismert alakja az eredetitől?

Egyesek szerint a Coca-Cola cég alkotta meg a mikulást, hogy terméküket népszerűbbé tegyék. A valóság azonban az, hogy már előtte is létezett, és hasonló ábrázolást is találhatunk róla évekkel a reklám megjelenése előtt. Amikor a kereszténység a nyugati világ uralkodó vallása lett, átvett néhány pogány szokást. Köztük a vikingek azon szokását, hogy a téli napforduló idején megajándékozzák egymást. A kereszténység Szent Miklós napjához kapcsolta aztán ezt az ünnepet. A középkori legenda szerint egyszer Miklós püspök megtudta, hogy az egyik szomszédja nyilvánosházba akarja adni három lányát szegénységük miatt. Ezért segíteni szeretett volna rajtuk és az éj leple alatt a szomszédja nyitott ablakán bedobott egy erszény pénzt, és így mindhárom lány férjhez mehetett. Ezért az adakozásaiért a nép elnevezte „Noel Baba”-nak, ami azt jelenti „Ajándékozó Apa”. Innen ered az a szokás, hogy csizmát teszünk az ablakba december 6-án, várva, hogy a mikulás ajándékot tegyen bele.

A középkorban szerepjátékokkal emlékeztek meg Szent Miklós tetteiről. Innen ered az a szokás, ami Magyarországra is elterjedt, hogy egy piros palástos apó házról házra megy és ajándékokat osztogat. Magyarországon a hagyományos ünneplés a városokban és a falvakban az álarcos, jelmezes játék („alakoskodás”) volt Miklós-napon, december 6-án. Az úgynevezett "miklósoláskor" néhány vidéki faluban még az 1970-es években is a fiatalok házról-házra jártak Miklós napján ijesztetni, amikor hosszú láncukat csörgették, olykor meg is verték vele a járókelőket, ilyenkor az emberek a házból sem mentek ki szívesen.

A városokban ez a szokás a századforduló környékén kopott ki. A népszokásból kiszorult a karácsonyra való lelki készülődés, s a gonosz-űző jelleg lett hangsúlyosabb. Nem ismert, hogy ez mikor kezdődött pontosan, a 18. század végén megjelent tiltás árulkodik először jelenlétéről. A tiltás oka a gyermekek ijesztgetése volt, mivel nem a ma ismert, jókedvű, pirospozsgás Mikulás járt házról házra, hanem egy félelmetes, koromfekete arcú, láncot csörgető rém „Láncos Miklós”, aki egyszerre jutalmazott és büntetett. Vidéken egészen az 1970-es évekig élt a láncsörgető alakoskodás, akit végül kiszorított a jóságos Mikulás.



A két világháború között úgy tartották, hogy a Mikulás a mennyben él, és onnan figyeli a gyerekeket, segítői angyalok, manók, és krampuszok. A Mikulás-ünnep idővel egyre inkább elszakadt Szent Miklós alakjától, a tömegkultúra átalakította a keresztény legendát és az ünnep elvilágiasodott, és elüzletiesedett. Ügyes marketingesek megszüntették a Mikulás évközi morális felelősséget hangsúlyozó, bírói szerepét, eltüntették mellőle a büntetést szimbolizáló krampuszokat. Az édesség- és játékipar mellett ma már egész sor termék használja alakját reklámfiguraként.

írta: Szabó Fruzsina, 12. E

Ahogy Mike Tyson mondta: jobb adni, mint kapni

írta: Oláh Gréta, Szentandrászkai Gréta, Szunyog Hanna, 12. E

Karácsony közeledtével mindenki sűrög-forog, valamint előtérbe helyeződik az ajándékok vásárlása is. Az ajándékozás az évek során egy központi altémájává vált a karácsonynak. Az alábbiakban különböző formáit, előnyeit, hátrányait taglaljuk.

Minden ember célja az ajándékozás alkalmával, hogy örömet szerezzen társának szeretetet nyilvánítva. Ezen szeretet kifejezésére a legideálisabb választás a kézzel készített ajándék. Praktikus, egyedi és sosem rossz választás. Egy hand-made tárgy, szappan, fürdőbomba, akár fűszerkeverék, gyógynövénykeverék szívmengető gesztus, ráadásul rengeteg odafigyelést és ráfordított időt hordoz magában. Arról nem beszélve, hogy a kreativitásunk fejlesztése mellett feltöltődést is nyerünk egy-egy ilyesfajta időtöltés alkalmával. Érdeemes még kiemelni a kedvező költségeket, ugyanis az előbb említett, a leggazdaságosabb ajándékozási forma, olykor csak pár hozzávalóból igazi csodát lehet alkotni, sokszor a kellékek otthon is megtalálhatóak.

A karácsonyi ajándékozás barátok között és iskolai környezetben egyformán fontos hagyomány, amely sokszor örömet okoz és akár a kapcsolatok és közösség közeledését is elősegítik. Viszont egyúttal számos etikai és társadalmi kérdést is felvethet. A barátok közötti ajándékozásnak az egyik legfontosabb erkölcsi alapja az önzetlenség és a tiszta szándék. Az ajándéknak nem szabad, hogy kényszer vagy elvárás legyen. Az ajándékozásnak a szeretet, a figyelmesség és az egyéni kapcsolatok megerősítése kell, hogy legyen a célja.

Egy jól választott ajándék azt mutatja, hogy figyeltél a barátod érdeklődésére, értékeire, és személyesen fontos számodra. Iskolai környezetben gyakran előfordul, hogy az ajándékozás nem egyéni, hanem húzásos formában történik. Ezzel sokaknak viszont az a problémája, hogy olyan személyt húznak, akivel nem feltétlen közeli vagy jó a kapcsolatuk, ezáltal maga az ajándékozás nem túl egyedi vagy személyes. Az iskolai ajándékozás célja általában a közösségi élmény növelése. Ilyenkor fontos, hogy az ajándékozás során senki se érezze magát kizárva vagy alulértékelve. Az ajándék kiválasztásakor fontos a személyes érdeklődés és ízlés figyelembevétele, de sok esetben a diákok nem ismerik egymást annyira, hogy személyre szabott ajándékkal kedveskedjenek. A túlzott ajándékozás vagy a szoros környezetekben való kötelező ajándékozás akár feszültségeket is generálhat.



Fontos, hogy az ajándékozás valóban az értékek, a szeretet és a figyelmesség kifejezése legyen, ne pedig egy verseny, amelyben a legdrágább ajándékot adó válik a legfontosabbá. A karácsonyi ajándékozás egyik negatív oldala a túlárzott ajándékok vásárlása. Ebben az időszakban gyakran előfordul, hogy megemelkednek az árak a boltokban. Emiatt gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat vásárolunk, amik nem érik meg az árukat, vagy csak a magas ár miatt választjuk azt gondolva, hogy így biztos tetszeni fog a másoknak. Ez akár addig is fajulhat, hogy hitelt vesznek fel az emberek, hogy a legjobb és legmodernebb ajándékot tudják megvenni. Továbbá a vásárokon is megemelkedtek az árak. Gondoljunk csak bele egy kürtöskalács vagy egy tea árába.



Az ajándékozást tekintve, számos ember gondolja azt, hogy minél drágább ajándékot ad, annál jobban fog örülni neki a másik. Ez valójában nem így van. Rengeteg emberben kelt szorongást, ha drága ajándékot kapnak, hiszen lehet, hogy ők nem engedhetik meg ezt. A mai világban elveszett a karácsonyi ajándékozás valódi célja, ami a szeretet és a figyelmesség kifejezése lenne. Ezen felül az ajándékozás is csak egy kis része a karácsonynak. A családdal közösen együtt töltött idő, az élményszerzés, a barátok közötti kapcsolat építése lenne a fő cél.

Mindent összefoglalva, az ünnepek lényegéről sajnos olykor képesek vagyunk elfeledkezni a fogyasztói társadalom hatása végett. Ennek ellenére az ajándékozás kulturált formáit is igyekszünk megőrizni.

Az öt szeretetnyelv ihlette ajándékötletek

írta: Kiss Dóra, Zolnai Jázmin, 12.D

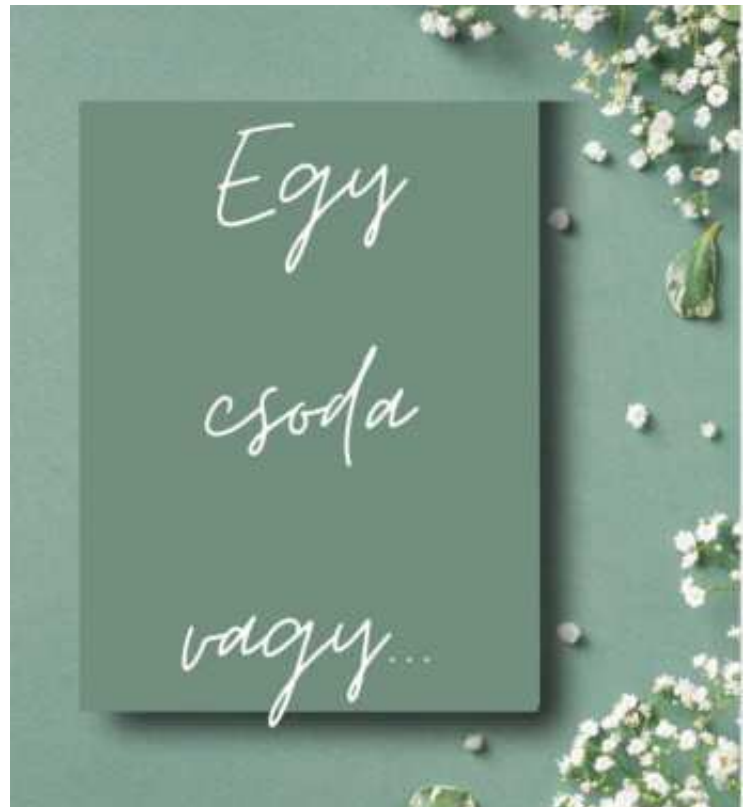
A karácsony és a szeretet fogalma kéz a kézben jár. Az ajándékozás az, amin keresztül valamilyen formában kifejezhetjük szeretetünket, hálánkat a másik felé. Azonban a tökéletes ajándék, illetve a szeretet mindenkinek mást jelent. Mivel az ünnepek közeledtével némi fejtörést okozhat a megfelelő meglepetés kiválasztása, érdemes elgondolkozni, mi az a mód, ahogyan szereteteink kifejezik és megélik a szeretetet. Ebben nyújt segítő kezet az öt szeretetnyelv: Az öt szeretetnyelv elmélete az amerikai család- és párterapeuta Gary Chapman nevéhez fűződik. Több évtizedes praxisa alapján arra a felismerésre jutott, hogy a szeretetet ugyanúgy tanuljuk, mint az anyanyelvünket, és a szeretetközlés alapvetően ötféle kommunikációs csatornán keresztül történik: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek és a testi érintés. Ebben a cikkben olyan ajándékötleteket gyűjtöttünk össze, amiknek mindegyikét a szóban forgó elmélet inspirálta – reméljük, megtalálod köztük az ominózus tökéletes ajándékot!

Elismerő szavak

Az elismerő szavak verbális megerősítést nyújtanak a szeretett személy számára. Az elismerés vonatkozhat az illető külsejére, személyiségére vagy valamely cselekedetére, amelyet értünk vagy másokért tett. Az alábbi ötleteket ezek a rendkívül fontos szavak ihlették.

Kedves üzenetek: Ennek az embertípusnak kifejezetten fontos, hogy érezze, a környezetében lévő emberek elismerik a teljesítményét, támogatják a terveiben. Neki elég egy őszinte köszönöm, egy dicséret azzal kapcsolatban, amit csinált, egy bók a ruhájára, és rögtön szárnyal az örömtől! Számára tökéletes ajándék, ha megerősítő mondatokat, idézeteket gyűjtesz, amelyeket apró papírosokra írva, összehajtogatva egy üvegbe téve adhatsz neki. 52 üzenetből az év minden hetére jut egy!

Az elismerő szavak albuma: Kissé időigényesebb, de életre szóló ajándék lehet, ha megkéréd a barátait, családtagjait, mondják el, mit szeretnek benne. Az elhangzott mondatokat beragaszthatod egy füzetbe a képek mellé, ragasztószalaggal, matricákkal személyre szabhatod a dizájnt.



Versgyűjtemény: Szeretetünket vers formájában kifejezni a másik felé az egyik legszívhezszólóbb ajándék. Az illető kedvenc verseit, vagy akár az általad írt verseket összegyűjtheted egy szép füzetbe, amit szeretted bármikor fellapozhat majd.

Minőségi idő

A minőségi idő azt jelenti, hogy osztatlan figyelmünkkel tiszteljük meg a másikat. Azt fejezi ki, hogy szeretünk együtt lenni. Akár rendbe tesszük a kertet, akár kirándulni megyünk egy hétvégére, azért tesszük, mert élvezzük egymás társaságát. Nézzünk pár példát arra, mit ajándékozhatunk azoknak, akiknek az együtt töltött percek jelentik a legtöbbet!

Közös élmények: Az a szeretted, akinek az elsődleges szeretetnyelve a minőségi idő, talán nehezen tud pozitívan reagálni a becsomagolt tárgyi ajándékokra, a dicsérő szavakra. Őt leginkább azzal tudod boldoggá tenni, ha teljes figyelmed neki szenteled és vele vagy. Az ilyen típusú emberek számára az élmény jellegű ajándékok a legideálisabbak, ilyen például két koncertjegy, közös kirándulás/nyaralás vagy bérlet olyan hobbiira, amit közösen űzhetnek.

Programötletek doboza: Az előbbi ötlet újra-gondolt változata. Egy programötletekkel teli doboz ajándékozása nagyszerű lehetőség lehet arra, hogy az ajándékozott kipipáljon egy-két dolgot a bakancslistáján.

Társasjáték: Tévhit, hogy a társasjátékok csak a gyerekek számára nyújtanak szórakozást. Legyen akárhány éves a szeretted, egy jó társasjátéknak vagy éppen kirakósnak biztosan örülni fog!



Ajándékozás

Akik ezt a szeretetnyelvet beszélik, azoknak egy gondosan kiválasztott vagy elkészített ajándék az egész karácsonyukat bearányozhatja. Számukra ez a megbecsülés és a szeretet látható jele. E három ajándékötlet garantáltan eléri ezt a hatást!



Személyre szabott ajándékok: Kitűző a kedvenc filmhőssel ellátva, együtteses póló, könyv egy kedvelt szerzőtől. Bármilyen, ami az ajándékozott érdeklődési köréhez köthető.

Karácsonyi visszaszámláló: Rejts el egy szép dobozba december 1-jétől 24-éig minden napra egy-egy apró, jelképes ajándékot a szeretted számára. Minél kreatívabb és személyesebb a kivitelezés, annál jobb.

Applikáció-előfizetés: Az, akinek ajándékot adnál, imádja a sorozatokat és a filmeket? Szeret zenét hallgatni? Esetleg gamer? Ha valamelyik kérdésre a válasz igen, akkor egy streaming-szolgáltatás vagy egy videojáték abszolút sikert arathat!

Szívésségek

Az ajándék szó hallatán legtöbbünknek valamilyen tárgy jut eszébe legelőször. Azonban egyáltalán nincs kőbe vésve, hogy az ajándékok csak és kizárólag tárgyak lehetnek – főleg, ha olyasvalakit szeretnénk megajándékozni, akinek a mindennapokban nagy segítséget jelentő cselekedetek jelentik a legtöbbet. Ezért is okozhatnak a szívésségek szeretetnyelvét beszélők számára nagy örömet az alábbi ajándékoktettek!

Szívésség-kuponok: Ehhez az ötlethez nincs szükség másra, csupán néhány papírcetlire és egy befőttesüvegre. Az ajándékozott bármikor kihúzhat egy, az adott teendő megnevezésével (pl. bevásárlás, főzés, takarítás) ellátott kupont a befőttesüvegből, a véletlenszerűen kiválasztott teendő elvégzése pedig az ajándékozó dolga.

Szívésség-nap: Ezen a napon az ajándékozónak – egyfajta ajándék gyanánt – minden olyan teendőt el kell végeznie, aminek elvégzésére az ajándékozott megkéri.

Szívésség-túra: Egy nap, amikor olyan helyeké a főszerep, ahová az ajándékozott mindig is el szeretett volna jutni, vagy ahová már régóta visszavágyik.

Testi érintés

Tagadhatatlan, hogy sok esetben egy érintés többet mond minden szónál – legfőképpen azok számára, akik a testi érintés szeretetnyelvét beszélik. Az alábbi három ajándékoktétel kulcsa, hogy mind a testi érzékeléshez kötődik. Mintha nekik tervezték volna őket!

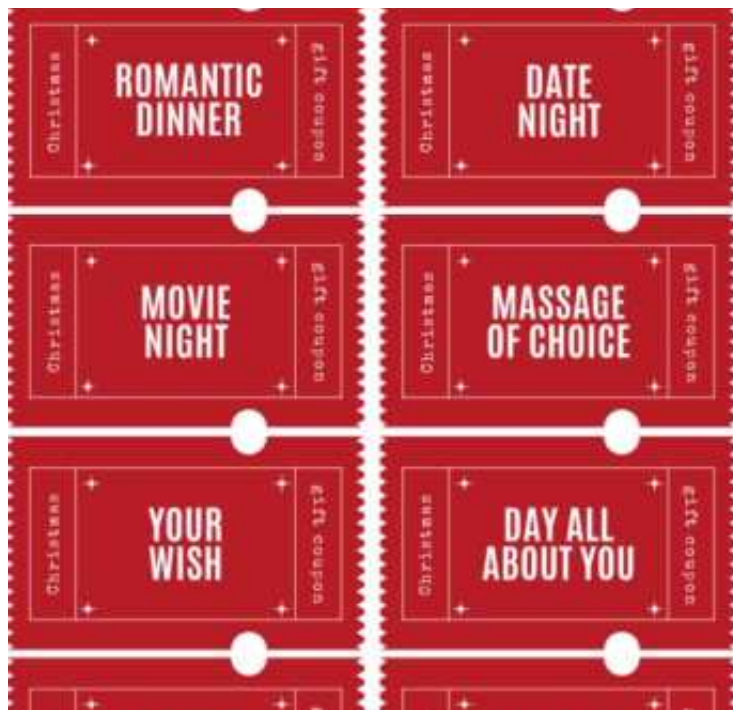
Masszázsutalvány: A masszázs nemcsak egy nagyszerű wellness-élmény, de kiváló lehetőség a testi feltöltődésre is, így tökéletes választás lehet.

Arc- és testápolási termékek: Csak, hogy egy klasszikus példát említsünk. Egy, az illető bőrtípusához illő krém, egy különleges arcápolási eszköz, vagy éppen egy minőségi tusfürdőcsomag kiváló ajándék lehet a bőrápolás szerelmeseinek. Ráadásul a felsoroltak mindegyike egyszerűen beszerezhető.

Ölelés-kuponok: Egy ajándéknak nem kell drágának lennie ahhoz, hogy örömet okozzon. Egy ölelésre beváltott kupon többet ér minden drága ajándéknál.

Összegzés

Az ajándékozás kapcsolaterősítő hatású, az pedig, hogy a szorosabb kapcsolati hálóval rendelkező emberek boldogabbak, szintén ismert tény. A híres amerikai egyetemek, a Harvard és a Columbia diákjain végeztek egy kutatást, amelyben azt vizsgálták, milyen hatással van ránk, ha másokra költünk. A kísérlet maga rém egyszerű volt: a szerencsések, akik részt vehettek benne, minden reggel kaptak egy pénzzel teli borítékot, amivel csak annyi dolguk volt, hogy estig elköltsék, a nap végén pedig megkérdezték tőlük, hogyan érzik magukat. Kiderült, hogy azok, akik saját maguk mellett vagy helyett másra is költöttek, boldogabbak, mint azok a társaik, akik az egész összeget magukra költötték. Tehát megállapíthatjuk, hogy igaz a mondás, miszerint jobb adni, mint kapni!



BEG TURI, avagy a nagy turi-összefoglaló

írta: Melis Hanna, 12.A

Harmadik éve rendezték meg iskolánk jótékonyági ruhavásárát, a BEG turit. A diákönkormányzat kezdeményezésének célja, hogy felhívják a figyelmünket a tudatos, környezetbarát vásárlásra. A befolyt összegeket a diákélet színesítésére fordítják, és a megmaradt ruhák sem vesznek kárba, azokat a rászoruló családok részére juttatja el a DÖK.

De miért is érdemes turkálókba járni? A használt ruha üzletek Magyarországon az utóbbi években egyre népszerűbbek lettek. Mint iskolánk programjában, az egyedi és jó állapotú, stílusos ruhák beszerzése megfizethető árakon, legyen az cipő, ékszer, de néhol lakberendezési tárgyak is megtalálhatóak. Fontos a fenntarthatóság, de nem csak a témahéten, hiszen a turkálók a gazdaságosságra is felhívják a figyelmet. Én nagyon szeretek turkálóba járni, hiszen ilyenkor bennem van a kincsvadászat élménye, és izgalmasabbnál-izgalmasabb darabok jönnek velem szembe, bár ez változó. A kérdést körülölelve, a boltok termékeihez képest kedvező, párszáz forintos árak miatt, a fenntarthatóság érdekében, mellyel hozzájárulunk a textilhulladék csökkentéséhez, és megőveljük a ruhadarabok élettartamát, ez által egy környezetbarát alternatívát támogatunk. Az egyedi, legyen az vintage vagy retró ruhadarabok találása érdekében járjatok ti is használsruha-üzletekbe!

Jó, de milyen típusú turkálók léteznek?

Biztosan mindenkinek ismerős, ha azt mondom *Vinted*. A *Vinted* egy online piactér, amelyen a felhasználók bizonyos termékeket eladhatnak más felhasználóknak, vagy vásárolhatnak más felhasználóktól. Hasznos lehet a fiatalság számára, hiszen könnyű költőpénzhez lehet jutni a régi, nem használt ruhák eladásával. Én is így tettem, a pénzt félreraktam, vagy levásároltam az alkalmazásban. Jótékonyágon alapuló üzlet a *Charity shop* is. Ezek a turik jótékonyági célból működnek, a bevételüket valamilyen segítő szervezetnek ajánlják fel. A tematikus, vagy vintage turkálók, a nevéből utalva egy adott stílusra fókuszálnak. Jellemzően drágábbak, mint társaik, a jó hangulat és zenék viszont garantáltak. Míg Budapesten tucatjával megtalálhatóak, addig Békéscsabán se híre, se hamva. Amiből viszont nincs hiány nálunk, azok a kilós turkálók. Itt a ruhákat kilogrammra adják. Ez különösen kedvező lehet, ha több ruhadarabot szeretnél vásárolni egyszerre.



A "turkálózás" tehát nemcsak pénztárcabarát megoldás, hanem egy izgalmas és fenntartható alternatíva is azoknak, akik szeretik a divatot, és nyitnak a környezettudatos életmód felé. A sikeres vásárlási élményért menjetek árufrissítéskor, legyetek türelemmel a válogatáshoz, és vonatkoztassatok el stílusoktól, márkáktól, hiszen sosem tudhatod, milyen kincsre bukkansz. Köszönjük a DÖK-nek ezt a szuper kezdeményezést!

Szívboncolás a BEG-ben

írta: Andor Nóra, Bodzán Boglárka, Nagy Gina, Schmidt Regina, Szoboszlai Petra, 12.D

November 6-án rendezték meg iskolánkban a természettudományos napot, amin kísérleti bemutatókon és előadásokon vehettek részt az általános iskolás gyerekek, ezáltal megismerkedhettek a természettudományos tantárgyakat tanító tanárokkal is.

A biológia előadást Cziczéri Tímea tanárnő tartotta a 12. évfolyam biológia fakultáció óráján, aminek a témája a keringési rendszer evolúciója volt. Ennek a bemutatónak keretein belül a 12-es diákok kipróbálhatták a sertés szív boncolását. Emellett érdekes bemutató zajlott a különböző állatfajok szívének és érrendszerének felépítéséről és működéséről. Az emberi szív nagyon hasonló felépítésű a sertés szívéhez, így tudományos boncolásokhoz legtöbbször sertés szívet a legegyszerűbb beszerezni. Már történtek kísérletek arra is, hogy szívbeültetés során egy genetikailag módosított sertés szívet ültették be a betegbe emberi szív helyett.



A végzős diákok különböző eszközökkel hajtották végre a boncolást, amit az iskola biztosított, és ezt az alsós diákok érdeklődve figyelték. Az emlősök és az emberek szíve is 4 üregből áll: 2 pitvarból és 2 kamrából. Ezeket a boncolás során jól meg lehetett vizsgálni. Emellett azt is megtapasztalhatták a diákok, mekkora is egy szív, milyen izmos és mekkora átmérőjűek a szívbe be- és kivezető vénák és artériák egy átlag szívnél. A boncolást követően mikroszkóppal is meg lehetett vizsgálni a szívet közelebbről, így a pitvarokat és kamrákat elválasztó zsebes billentyűket is lehetett látni. Rendkívül érdekes volt meg-tapasztalni, hogy egy ilyen szív megközelítőleg 2,5 milliárd-szor húzódik össze egy átlagos élettartam során, ha egy átlagos, percenként 72-szer összehúzódó emberi szívvel számolunk. Természetesen higiéniai szempontokból gumi-kesztyű használata kötelező volt a boncolás során.

„A sport iránti szenvedélyem családi hagyomány”

írta: Melis Hanna, 12.A

Interjú egy volt BEG-es diákkal, az Európa-bajnok és többszörös magyar csúcstartó Sajben Dániellel.

Hogyan, és mikor kezdtél el sportolni? Mi inspirált, hogy ezt a sportot válaszd?

Dani (18): - Már egészen kiskorom óta sportolok, de magát az erőemelés iránti érdeklődésem az inspirálta, hogy mindig nagyon vékony voltam. Kiskoromban sok bántás ért a testalkatommal kapcsolatban, ami nagy hatással volt arra, hogy belevágjak ebbe a sportba, amely családi hagyományokra vezethető vissza.

Hogyan élted meg az iskolai éveket? Az iskolában hogyan támogattak a sportolói karrieredben?

Dani (18): - Nagyon jó osztályom volt, és kifejezetten szerettem ide járni általános iskolába. Eleinte nehézséget okozott a sport és a tanulás összeegyeztetése, de idővel összekovácsolódott a kettő, bár sosem voltam kimondottan jó tanuló. Mindig sok gratulációt kaptam, legfőképp Nagy Lidia és Benkőné Petri Szilvia testnevelés tanárnőktől. Számos diákolimpián és Országos Atlétika Bajnokságon szuperáltam, ami inspirált és motivált a továbbiakban.

Mi volt az eddigi legnagyobb eredményed, amire a legbüszkébb vagy? Jár-e áldozatokkal számodra a sport?

Dani (18): - Háromszoros ifjúsági fekve nyomó Európa-bajnok vagyok, és tizennyolcszoros magyar csúcstartó az erőemelésen belül a kategóriámban, amire nagyon büszke vagyok. Áldozatokkal nem járt számodra, hiszen a sport mindig is a részem volt, ilyen az életvitem. Reggel és koradélután sulis, délután és este pedig edzés vagy munka.

Milyen példa volt előtted a sporttal kapcsolatban a családban? Mikor tűztél ki magad elé célul, hogy profi sportoló leszel?

Dani (18): - Mint említettem, a sport iránti szenvedélyem családi hagyományokra vezethető vissza. Nagypám nyomdokait követem, bár ő súlyemelő volt, akkoriban még az erőemelés nem létezett. A nagybátyám küzdősportokban kiemelkedő eredményeket ért el, és remekül helyt állt az Európa-bajnokságon.

Mik a rövid és hosszútávú céljaid a sporttal? Milyen tanácsot adnál azoknak, akik most vágnak bele?

Dani (18): - Mivel feljebb léptem egy súlycsoportot, rövid távon az a célom, hogy minél több súlyt szedjek fel és mozgassak meg. Hosszú távon pedig nemzetközi szerepléseken szeretném oda tenni magam. Fontos számomra, hogy az erőemelés színvonalán a lehető legjobb eredményeket érjem el, és folyamatosan fejlődjek. Az üzenetem pedig annyi, hogy csak keményen!



„Elmentem egy kajak edzésre és ott ragadtam”

Interjú Tótka Sándorral, olimpiai, kétszeres világ- és négyszeres Európa-bajnok, valamint ifjúsági olimpiai bajnok magyar kajakozóval.

Úgy tudom, hogy Gyomán nőttél fel, milyen érzés tölt el amikor hazatérsz?

-Kicsit nosztalgikus érzés, mivel rengeteg régi emlék előjön, amikor hazatérek Gyomaendrődre, hiszen 21 évet töltöttem itt. Itt jártam óvodába, általános iskolába, középiskolába, itt szereztem a barátaimat, itt lettem jó kajakos, úgyhogy rengeteg jó élménnyel gazdagodtam itthon. Sajnos nagyon ritkán szoktam hazajárni, egy évbe csak egy párszor, mert hétfőtől szombatig edzésünk van és így nagyon nehezen tudok időt szakítani arra, hogy hazajöjjek. De ha hazajövök, akkor mindig próbálok mindenkivel találkozni és a családommal időt tölteni.

Ha jól tudom több sportágban is megmérettetted magad, mi fogott meg annyira a kajakozásban, hogy a mai napig is ekkora odaadással üződ?

-A szüleim kötelezővé tették, hogy valamit sportoljak, ezért kipróbáltam a focit, a teniszt, a tornát, a néptáncot és a társastáncot, ahol olyan két-három évet voltam. Aztán az egyik osztálytársam megkérdezte, hogy nincs-e kedvem elmenni egy kajak edzésre, én meg úgy voltam vele, hogy miért ne próbálnám ki, így elmentem egy kajak edzésre és egyszerűen csak ott ragadtam. Ezután párhuzamosan csináltam a társastáncot és a kajakot együtt, majd ötödikes koromban anyukám választás elé állított és csak azért választottam a kajakot, mert a táncban a legjobb minősítés az ezüst volt, viszont kajakból akkor már volt egy aranyéremem.

Azzal már mindenki tisztában van, hogy 2021-ben az olimpián aranyérmet nyertél 200 méteren. Gondoltad volna akkor, amikor elkezdted kajakozni, hogy egyszer kijutsz az olimpiára és a dobogó legfelső fokán végzed?

-Nem gondoltam volna gyerekkoromban, hogy én olimpiai bajnok leszek, egyszerűen csak azért szerettem a kajakot, mert nagyon jó volt a társaság, kint voltunk a szabad levegőn és rengeteget röhögtünk, tehát azért jártam az edzésekre, mert iszonyatosan jól éreztem magamat. Nyilván emellett edzettünk is, de fantasztikus volt a csapat, ráadásul akikkel összebarátkoztam a vízitelepen, azokkal nagyon jó barátságot ápolok a mai napig. Őszintén a legelső gondolat akkor született meg, amikor 2008-ban a pekingi olimpiát néztem a tv-ben és nagyon szurkoltam a magyar csapatnak. Ekkor gondoltam, hogy lehet egyszer majd én is lehetek olimpiai bajnok, de akkor ez még csak egy kósza gondolat volt.



A 2024-es olimpián is kimagasló eredményt értél el Nádas Bencével. Milyen érzésekkel töltött el újra a dobogóra lépni az egész világ előtt?

-Nagyszerű érzés volt. Azért is édeesebb az ezüstnek az „íze”, mert ugye a négyessel is nagyon nagy elvárásokkal utaztunk ki, hiszen ott érmet szerettünk volna nyerni, azonban sajnos a hetedik helyen végeztünk, ami összességében egy nagyon jó eredmény olimpián, de mi többre voltunk szerintem hivatottak és ezért van egy kis keserűség bennünk. Talán emiatt sokkal édeesebb az ezüst érem, hiszen az nem egy elvesztett arany, hanem egy megnyert ezüst. A kettő között szerintem hatalmas különbség van és az, hogy a barátommal állhattam ott a dobogón az elképesztően jó érzés volt. Készült is egy kép rólunk, amin egymást átkaroljuk a dobogón és Bence meg a vállamra borul sírva, hiszen ezek örömkönnyekek voltak.



Biztos vagyok benne, hogy a felkészülés nagyon megterhelő lehetett mind fizikailag, mind mentálisan. Ezt hogyan élted meg?

-Igen, egy olimpiára való felkészülés az nagyon nehéz, ahogy mondtad, fizikálisan és mentálisan is megterhelő. A fizikális részét látja mindenki, hiszen naponta kétszer-háromszor edzek.

Gyakorlatilag az olimpia előtti 12 hónapból 11 hónapot edzünk végig, és azt megelőzőleg kvalifikációs év van, tehát eléggé terheljük magunkat, de mi sportolók vagyunk, erre lettünk hivatottak, úgyhogy nekem ez így egyáltalán nem megterhelő. Nagyon élvezem az edzéseket és azt is, hogy fejlődhetek és imádok versenyezni, tehát ez nekem ugyanolyan munka, mint bárki másnak. Azonban a mentális része az elég nehéz, hiszen családapaként, mint sokaknak, úgy nekem is nagyon nehéz megtalálnom az egyensúlyt a sport és az apaság között, de igyekszek jó döntéseket hozni a család részéről is és a sportolói karrierem részéről is. Illetve sport pszichológussal is dolgozom együtt, mivel ugyanúgy vannak nekünk is alapvető problémáink, amivel meg kell küzdenünk és ő segít nekünk ebben.

Ha jól tudom már két éves a kisfiad, hogyan tudtad összehangolni a felkészülést a gyerekekneveléssel?

-Nyilván nehezen tudom összehangolni, hiszen rengeteget vagyok távol, csak hogy számszerűsítsem, ugye az olimpia augusztus elején volt, a nyolcadik hónapban, én az idén négy hónapot nem voltam itthon. Edzőtáborokban voltam külföldön és belföldön, tehát amikor az évnek a felét nem otthon töltöm, azért az nem túl szerencsés. A kisfiam nem látta az apukáját az év felében, de most próbálom behozni ezt az elmaradást, hiszen túl vagyunk az olimpián, most már tényleg a pihenés lesz a főszerepben. Néha nagyon nehéz ezt összehangolni, és gyakorlatilag azért is költöztünk abba a városba ahol most lakunk, mert közel van az edzés helyszínéhez és így nekem nem kell több mint egy fél órát utaznom az edzés helyszínre. Nagyon közel lakunk, kb. 10 percre kocsival, így a két edzés között is haza tudok menni és ezáltal egy kis plusz időt tölteni a családommal.

**írta: Gubucz Petra, Korcsok Edina,
Wittmann Annamária, 12.E**

90 éves az Ősrobbanás elmélet

Egy lelkes és egy fizikus beszélgetése a tea mellett, vagy fölött...?

írta: Szenté-Réthy Katalin, Soltész Tibor

Georges Lemaitre (1894-1966) belga pap és tudós hozakodott elő elsők között azzal az elképzeléssel, hogy a Világmindenség egy apró szikrából, parányi kiterjedésű kis „csomó”-ból nőtt, robbant ki, jött létre. Hétköznapi felfogással is arra hajlok, hogy örültség ilyen állítani! Hogyan lesz egy karácsonyi csillagszóró fényéből hatalmas méretű Univerzum? Hogy jön létre az a sok közet, gáz, anyag, ami mindnyájunkat alkot és amiről a periódusos rendszer mesél? Miként sokszorozódnak meg a morzsák gigászi kenyerekké? Fényévekben miért kenyérszaporítás? Ősrobbanás???

A történet az, hogy 1927-ben a Brüsszeli Tudományos Társaság évkönyvében Lemaitre megjelenteti gondolatait a témáról, de senki nem figyel fel rá, „mese habbal”, képzelik. Viszont a már híres, Hubble csillagászati mérései és Eddington vizsgálatai igazolják a fenti elmélet helyességét, amiből 1931-ben cikk is születik a neves Nature folyóiratban. Erre felfigyelnek a témában avatott elméleti fizikusok és konferenciát hívnak össze a téma megvitatására. Lemaitre 1933-ban a Pasadenai Konferencián szakavatott körben ismerteti elméletét, amit óriási siker fogad! Mondhatjuk, ennek épp 90 éve! Einstein üdvözölte az elméletet, és így vélekedett: „Ez a Teremtés leggyönyörűsebb és legkiegítőbb (tudományos) magyarázata, amit valaha is hallottam!”

Ami engem meglep és lenyűgöz, hogy fényből is lehet anyag, struktúra, lélegző létező!!! Azt tudjuk, hogy ha elégetünk egy gyufaszálat ezt fény, hő kíséri, a reakció során a kötésekben „tárolt” energia így szabadul fel...

De, fordítva?!

Keresztény ábrázolásokon, görögkeleti ikonokon látunk glóriát, aranyfényű hátteret. Jézust és az Istenszülő Szűzanyát aranyfényben ábrázolják, erről mondják, hogy Őket teremtetlen fény övezi. Mózes első könyvében olvashatjuk, hogy a Teremtés első lépéseként elhangzik az Atya parancsa: „Legyen Fény!” Aztán olvashatjuk, minden más megteremtődik: ég és föld, tengerek, élőlények.

Érdekes, hogy a párkeltés és szétsugárzás jelensége révén, két elegendően nagy energiával[1] rendelkező, nyugalmi tömeg nélküli, fényrészecskéből (precíz terminológiával a fényrészecske/ foton az elektromágneses tér kvantuma/adagja) születik egy pozitron és egy elektron pár, sőt visszafelé is lehetséges. Ez azért döbbenetes, mert az elektronnak van (nyugalmi)tömege[2]!! Tehát, a tömegtelen fotonból itt tömeggel rendelkező (!) anyag keletkezik!!!!

[1]1,02 MeV , 1 Mega elektronVolt = $1,6 \cdot 10^{-13}$ Joule

2 $9,1 \cdot 10^{-31}$ kg

Példaként, a fényt nem tudod megfogni a kezében, de az elektronból, majd protonból, neutronból álló atomokból felépülő kristályos anyagot, mondjuk csipetnyi sót vagy borsószemet igen! A Lélek testet ölt? Igen!!!! Megfelelő energiák és feltételek (pl. Kegyelem) mellett! A pozitronról is hallottunk már a PET (Pozitron Emissziós Tomográfia) orvosdiagnosztikai eszközök alkalmazása kapcsán...Akkor megint Einstein, ...tőle származik, hogy az energia és a tömeg között $E = mc^2$ a kapcsolat.

Amibe most nem mennék bele, majd fizika órák alkalmával. Mindenesetre előttünk áll egy világ, amit minden szinten szemlélünk és kérdéseink keletkeznek. Úgy látszik egyazon dologról beszél- én magam legalábbis ezt vallom-a Szentírás és a Tudomány! Mi a véleményed erről lelkeszként, Katus?

Ekkor megszólalt az Úr a viharban, és ezt mondta Jóbnak: (...) Hol voltál, amikor a földnek alapot vetettem? (Jób 38, 1;4) – Így szólal meg Isten Jób könyvében, és teszi helyre az embert, aki olyan titkokba akarja ártani magát, amelyek nem rá tartoznak. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem lehet meg bennünk a törekvés arra, hogy megismerjük, megértsük világunkat, önmagunkat, hanem csak azt, hogy el kell fogadnunk, hogy Istent nem tudjuk teljesen megismerni, mert – ahogyan Pál apostol írja az 1. Korinthusi elvélben – Most még tükör által homályosan látunk... De eljön az idő, amikor majd színről színre, amikor fény derül minden titokra. Sohasem fogom elfelejteni azt a középiskolás kémiaórát, amikor az ózonréteg kialakulását magyarázta a tanárnőnk. De nem azért, mert annyira értettem volna a tantárgyhoz, hanem azért, mert lenyűgöző volt számomra, hogy milyen sok, egészen konkrét feltételnek kellett teljesülnie ahhoz, hogy egy olyan bolygó keletkezzen, ahol létre jöhet az élet.

Az pedig, hogy ez hogyan történt, sokféleképpen leírható: kezdetben teremtette Isten az eget és a földet.

A föld még kietlen és pusztaság volt, a mélység fölött sötétség volt, de Isten Lelke lebegett a vizek fölött. Akkor ezt mondta Isten: Legyen világosság! És lett világosság. Látta Isten, hogy a világosság jó... (1Móz 1,1-4)

Kezdetben volt az Ige, és az Ige Istennél volt, és az Ige Isten volt. Ő kezdetben Istennél volt. Minden általa lett, és nélküle semmi sem lett, ami létrejött. Benne élet volt, és az élet volt az emberek világossága. (...) Az Ige volt az igazi világosság, amely megvilágosít minden embert: ő jött el a világba. (Jn 1, 1-4;9) Vagy, ahogyan Tanár úr is fogalmazott: Világmindenség egy apró szikrából, parányi kiterjedésű kis „csomó”-ból nőtt, robbant ki, jött létre. – Ősrobbanás.

A kémiával együtt a fizikához sem sok tehetségem volt. 7. után valahogy túl bonyolulttá vált a számomra, így azt sem értem pontosan, amit Tibi bácsi elmondott, de az teljesen világos belőle, hogy úgy tűnik, bizonyíték adatott arra, amit hívő keresztényként a szívünk mélyén mindaddig tudtunk, hogy a tudomány és a hit ugyan arról beszél, csak éppen más oldalról. Egyikünk sem volt ott, amikor a semmiből valami lett. Amikor az univerzum létrejött. Így elképzelhető, hogy a nagy titokra sosem fog teljesen fény derülni, még akkor sem, ha újabb és újabb részleteket meg is ismerünk a világunk keletkezésének történetéből.

A legfontosabb, amit tudnunk kell, már előttünk van, és könnyedén érthető: Látta Isten, hogy ez jó. – Vagyis Istenünk szeretetéből egy jó világot teremtett, majd Jézusban, a Világ Világosságában emberré lett és önmagát ajándékozta nekünk, hogy bennünket megmentsen. Ez a lényeg, a többi pedig izgalmas, tudományos kaland, amire szintén szükségünk van, mert közelebb visz a Teremtőhöz és a teremtés titkainak megértéséhez. – De vajon meddig jutunk ennek fejtegetésében? Én bízom benne, hogy egyre csak közelebb Őhozzá.

A Lelkész és a „Fizikus” szeretettel elbúcsúztak, és máig is élnek, ha meg nem fagytak.

Irodalmi szakkör a BEG-ben

Az idei tanévben indult el Szabó Nóra tanárnő szervezésében az Irodalmi szakkör. De mit is takar ez pontosan? Mikor tartjuk, hányan is vagyunk és mit csinálunk?

írta: Varga Panna

Havonta egyszer találkozunk (általában hétfőn vagy csütörtökön 8. órában) a 011-es teremben. Jelenleg 6-7 fő jár szakkörre, de évközben bármikor lehet csatlakozni. Nemcsak azoknak szól, akik maguk is alkotnak, minden irodalom iránt érdeklődőt szeretettel várunk. A szakkör időtartama nem kötött (általában egy-másfél óra), így ha valakinek más elfoglaltság miatt hamarabb el kell mennie, megteheti. A foglalkozásokon saját alkotások megosztása mellett beszélgetünk kortárs irodalomról, pályázatokról, illetve egyéb olvasnivalókat is tudunk ajánlani egymásnak. A tanárnő maga is ír verseket, így nemcsak mint magyartanár, hanem mint alkotó is tudja segíteni a fejlődésünket. Azért szeretem a szakkört, mert családias hangulat, egyre jobban kezdünk megnyílni egymás előtt, és meg merjük mutatni a műveinket. Jó érzés egy hasonló gondolkodású, támogató közösség tagja lenni. Aki kedvet kapott csatlakozni, keresse Szabó Nóra tanárnőt!



Adventus Domini

Adventus Domini
Már érkezik a fény.
Adventus Domini
Már nem félek kinyitni.

Nem félek, nem félek
Nem félek már.
Te kellesz, te kellesz
Te kellesz már.

Minden nap, minden nap
Kikandikál.
Az égből az angyal
Csak te rád vár.

A kincset, a kincset
Az ablakon át.
Tedd a szívbe
Most rögtön hát!

A szép fény a te lényed
Most ragyogja át
És sugározd hát
Mindazt tovább!

Szabó Nóra

Véletlen

Véletlen, találkoztam egy lánnyal a minap
S szívem a valóságból egyből kikap,
Mert rövid volt, oly rövid a csevely,
De mosolya még mindig szívem belsejében
telel.

Véletlen, remélem megtörténik még egyszer,
Ha nem egyszer, akkor százszor, ezerszer.
Ily hamar a szívem még nem dobogott,
De nem vagyok ellene, ha valaki ott kopog.

Véletlen, ábrándozni találtam magam rajta,
Ó, gyönyörű szép édes rózsza.
Milyen lehet ez az igazi szép csoda?
S szívem az ő szívének zenéjét ontja.

Kittlinger Bence

Törés

Látlak, reggel, éjjel, nappal
S minden napszakban.
Akkor is, ha éppen nem akarlak
Álmaimban betörsz, aztán én összetörlek
Megragasztalak és elhajítalak.
Engednél, de én maradok.
Három esztendőn át csak vágyódom.

Kakas Gergő

Hattyú

Gyönyörű tavacska
selymes tükrén,
Úszik át egy hattyú.
Siklik rajta gyöngén.

Fenséges ő, a tó ékköve,
Körötte halkan a nád zenél,
S bús méltósággal halad tovább
E gyönyörű teremtmény.

Szertenéz a sík vízen,
Erre kócsag, arra gém.
S reményvesztve néz az égre
Hátha társa hazatér.

De párját hiába várja,
Annak meredt teste kihűlt,
Fekszik víz s vérben ázva...

Összetörve áll a hattyú,
Túl nagy szíve fájdalma.
Végső erőn a magasba száll,
S leborul szerelme hamvára.

Rajtár Bianka

