

Radnóti Sok(k)

2022/23. nyár

A Szegedi Radnóti Miklós Kísérleti Gimnázium diáklapja



**Diákvállalkozások
a Radnótibant**

**MEGÚJULTAK
AZ ABLAKOK!**

**A pszichológus
válaszol**

GALÉRIA:

Radnóti portrék



Írta: Molnár Írisz 10.M és Topor Nikol 12.D

Kedves Radnótisok!

Nagyon köszönjük, hogy bizalmat szavaztatok nekünk, sokat jelent számunkra a támogatásotok! Az idei tanévre a legnagyobb célkitűzésünk a meglévő hagyományok jobbá tétele, szerettünk volna élménydúsabb programokat szervezni nektek. Így hát igyekeztünk minden hónapban egy-egy érdekességgel kedveskedni nektek.

Programok terén elsőnek a pályorientációs hetet szeretnénk megemlíteni.

Feltűnt számunkra egy visszatérő probléma, ami nem más, mint hogy elfoglalt Radnótisok vagyunk, akik sajnos nem érnek rá a hét minden napján délutáni előadásokra járni. Pontosan ezen okból kifolyólag idén 5 különböző hónapban 5 pályorientációs délutánt tartottunk, remélhetőleg minden érdeklődőnek volt lehetősége eljönni. Természetesen minden délután különböző tudományágazatra építettünk.

Hagyományosan, idén novemberben is részt vettünk az Európai Hulladékcsökkentési Héten. Az idei téma az újrahasznosított textíliákra alapozódott, így vászontáskafestésre, ruhacserére is adódott lehetőség. Ha valakinek van ötlete arra, hogy jövőre mivel tegyük még szívesebbé a programot, akkor nagyon szívesen várjuk az elképzeléseit.

December 6-án mindenki örömeire újra ellátogatott iskolánkba a Mikulás, bár idén már egy új személy testesítette meg őt. Az Advent alkalmából való, ablakon lévő visszszámítás tavaly nagyon jól sikerült, ezért idén is láthattátok ezt a dekorációt. Karácsonyra tartogattunk egy kis meglepetést is, reméljük boldogságot okoztunk vele nektek.

Idén is volt RMGmail, mely keretein belül kedves üzeneteket küldhettetek egymásnak Valentin-nap alkalmából. A tavalyi évben az elküldött levelek száma meghaladta az 1000db-ot, idén ez a szám felülmúlta korábbi elképzeléseinket.

Szeretnénk néhány szót szólni a radnótis pulóverekről is. Tudjuk, hogy nagyon várjátok már, hogy rendelhesetek, mi is ugyanannyira izgatottak voltunk, mint ti. Sajnos az infláció és a különböző textíliák hiánya az országban nem igazán segít nekünk, de jövőre igyekszünk egy olyan alternatívát találni, ahol tényleg jó minőségű, tartós nyomatú és elfogadható árú pulóverekkel tudunk majd nektek szolgálni, a türelmeteket kérjük.

Összességében az idei tanévre nagyon pozitívan tekintünk vissza. Szívből hálásak vagyunk, hogy megszavaztatok minket!

Köszönjük, hogy elolvastátok:

Írisz és Nikol♥

Ui.: Nikol idei évben végzősként elköszön iskolánktól, így a megkezdett munkát jövőre Írisz folytatja.



Az alapítvány több mint 25 éve töretlenül képviseli a legkiemelkedőbb teljesítményt nyújtó tanulók elismerését, támogatását. Az elmúlt tanév során mind a felkészülést, mind versenyeken való részvételt, mind pedig a tanulási környezet fejlesztését sikerült támogatnunk.

Az alapítvány a kuratórium döntése alapján jelképes jutalommal, díjjal igyekszik elismerni azoknak a tanulóknak a munkáját, akik országos és nemzetközi versenyeken öregbítik a Radnóti Gimnázium hírnevét.

Az egyes díjakkal járó pénzjutalom mértéke 50 ezer Ft.

BÁNKÚTI-DÍJ

Időrendben a legelső díjat egy hajdani fiúosztály hozta létre osztályfőnökük: Bánkúti Szilveszter tiszteletére, emlékére. A díjat minden évben egy olyan fiú tanuló kaphatja meg, aki 11. osztályban kimagasló eredményt ért el.



KOSZTA BENEDEK – 12.M

Benedek fokozatosan haladt előre, lépésről lépésre erősítette magát, építette tudását.

Az esetleges megtorpanások csak növelték elszántságát, még több energiát fordítva közeledett

céljai eléréséhez. Munkáját, rendkívüli elszántságát bizonyítják versenyeredményei is. Hozzáállása, tenni akarása példaértékű volt, ami kellő önfegyelmről és elkötelezettségről

tanúskodik. Tizenegyedik osztályban az European Olympiad of Experimental Science versenyen bronzérmes, míg az OTDK-n arany minősítést szerzett, továbbá 1.

helyezést ért el a Földgömb Nemzetközi Földrajzversenyen és a Földrajz OKTV-n, a Földrajz OKTV-n a következő tanévben is győzedelmeskedett. Ugyanezen tantárgyakból a többi évfolyamban is több alkalommal a dobogó legfelső fokára állhatott.



SZÉCSI SZILVESZTER-DÍJ

Ezt a díjat a 11. osztályban biológiából legjobb eredményt elért lány tanuló kaphatja. A díj iskolánk egykori tanára előtt is tiszteleg. A díjat Bán Sándor tanár úr alapította. A Biológia munkaközösség döntése alapján a Radnóti Oktatási Alapítvány Szécsi Szilveszter-díjában részesül:



KOVÁCS VIKTÓRIA – 12.B

Viktória három éve jár speciális biológia tagozatra.

Szorgalma mindvégig kiemelkedően példamutató volt, a tanulmányi munkájára mindig lehetett számítani. Elkötelezettségét számos alkalommal

bizonyította versenyeken, amelyekre mindig motiváltan készül. Tizedik osztályban a Dr.

Árokszállás Zoltán Biológia Versenyen 6.,

tizenegyedik osztályban a Biológia OKTV II. kategóriájában 14. helyezést ért el. Az egyéni

versenyek országos döntős helyezései mellett eredményessége elsősorban az innovációs

versenyeken kiemelkedő, amelyben angol és magyar nyelvű prezentációs készsége is fontos

szerepet játszott. Tizenegyedik osztályban az Innovációs versenyen csapatával 1. díjat nyert el, míg az iGEM Nemzetközi Szintetikus

Biológia Versenyen arany minősítést szerzett. Elért eredményei ellenére is szerény, igazi csapatjátékos: társaival mindig segítőkész, odaadó munkájával pedig példával szolgál az együttműködés lehetőségét illetően.



RADNÓTI-DÍJ

Az iskola nevét hordozó Radnóti-díjat az iskola szellemiségét képviselő, a Radnótinak hírnevet szerző további kiemelkedő teljesítményű tanulóknak ítélte a kuratórium.



BEINSCHROTH NINETT – 12.A

Ninett kiemelkedő matematikai tehetségén kívül a humán tantárgyakban is mindvégig jeleskedett. Tehetsége mellett végtelen szorgalma viszi előre. Kilencedik osztályban a *Mikola Sándor* Országos Középiskolai Tehetségkutató *Fizikaverseny 35.*, az *Arany Dániel Matematikaversenyen 9.*, míg tizedik osztályban *3.*, a *Budó Ágoston* Fizikai Feladatmegoldó Versenyen és a Nemzetközi Magyar Matematika Versenyen a 2. helyezéseket szerezte meg. Végzősként a Matematika OKTV-n a 22. helyet szerezte meg. Az Európai Leány Matematikai Diákolimpián a magyar csapat tagjaként képviselte hazánkat.



FÜLÖP CSILLA – 11.M

Csilla kilencedik osztályban az Arany Dániel Matematikaversenyen 4., míg tizedik osztályban a 2. helyet szerezte meg. Szintén kilencedik osztályos korában megnyerte a LOGÓ és a Nemes Tihamér informatikai versenyeket. Tizenegyedik osztályosként indult a Matematika OKTV III. kategóriájában, ahol 1. helyezést ért el, így 30 év óta ő ez első lány diák, aki ebben a kategóriában győzedelmeskedni tudott Magyarországon. Két tantárgyból: matematikából és informatikából összesen három tantárgyi diákolimpiai csapat tagjaként képviselte Magyarországot. Az Európai Leány Matematikai Diákolimpián 3. legjobb európaiként aranyérmert szerzett.



GYÉMÁNT DÓRA ALEXANDRA - 12.B

Alexandra tizedik osztályban a Dr. Árokszállás Zoltán Biológia Versenyen 12. helyezést ért el. Ugyanezen a versenyen végzősként a 8. helyet szerezte meg. Tizenegyedikben a Biológia OKTV-n 28., míg tizenkettedikesként 6. lett. Szintén tizenkettedik osztályban 1. díjat nyert a Ifjúsági Víz Díj Versenyen, illetve a Tudományos Diákkörök XXI. Kárpát-medencei Konferenciáján (a TUDOK-on) is első helyezett lett, témája a molekuláris- és mikrobiológia és a genetika volt. Az iGEM Nemzetközi Szintetikus Biológia Versenyen döntőbe jutott. Szorgalma, kitartása példaértékű, nagyon sokszor motiválta osztálytársait is.



KINYÓ ANDRÁS – 12.A

András tizenegyedik osztályban a Fizika OKTV-n 30., a Nemzetközi Csillagászati és Asztrfizikai Versenyen 10. helyezést ért el, amit a következő évben egy 2. helyezés követett. Tizenkettedikesként indult a Filozófia OKTV-n, ahol 31. lett, míg a Tudományos Diákkörök XXI. Kárpát-medencei Konferenciáján informatikából 1. díjat nyert. A Nemzetközi Asztrfizikai Diákolimpián bronzérmert szerzett, míg az azt megelőző szlovéniai előlimpián ezüstérmes lett. Az iskolai- és az osztályközösség lelkes tagja volt, megbízható, segítőkész személyiség, aki csapatban is nagyszerűen tud teljesíteni, melyet eredményei is igazolnak.



NÉMETH ZITA – 12.C

Zita egy nyitott, művelt személyiség, aki vidám életszemléletével példát mutat diáktársainak is, és az idegen nyelvekben mutatott tehetsége igazán pártját ritkítja. Tizedik osztályosként az Országos Francia Nyelvi Versenyen az 5., míg az ECL Országos Nyelvi Versenyen a 4. helyen végzett, amit tizenegyedik osztályban egy 2. helyezés követett. Szintén tizenegyedik osztályosként mind a Francia, mind az Olasz OKTV-n a dobogó legfelső fokára állhatott.

Biztosan sokatoknak feltűnt, hogy iskolánk jelentős változásokon esett át az előző évben, és többször is munkásokba ütköztetek a folyosón, vagy az ablakokat nem tudtátok kinyitni. Több energiatakarékos felújítás nekünk, diákoknak nem észrevehető, így DR. NAGY ANETT igazgatónő válaszolt pár kérdésre ezzel kapcsolatban.

BN: MIKOR ÉS HONNAN JÖTT AZ ÖTLET AZ ISKOLA FELÚJÍTÁSÁHOZ?

NA: Iskolánk műemlék épület, 1903-ban adták át. Azóta többször felújították ugyan, de az elavult, rosszul záródó nyílászárók és a szigetelés hiánya miatt nagy hőveszteséggel működött.

Az iskola 2016-ban nyert meg egy, az Európai Unió által kiírt energetikai pályázatot, melyet azonban kétszer elhalasztottak, így végül tavaly decemberben kezdődött meg a felújítás. A pályázatot a Bodrogi Bau Kft. nyerte meg 317 milliós ajánlatával. A fejlesztés legfontosabb pillére a nyílászárók felújítása lett volna, de mivel a munkálatok megkezdésekor kiderült, hogy az ablakok állapota nagyon rossz, inkább a csere mellett döntött a kivitelező. Néhány speciális méretű ablakot a lépcsőfordulóknál csak felújítottak, és hőszigetelt üveget szereltek be. A nyílászárók és a hőszigetelt üvegek beszerelése akár 30%-kal is csökkentheti az iskola energia-felhasználását.

BN: MILYEN ENERGIATAKARÉKOS FELÚJÍTÁSOK TÖRTÉNTÉK MÉG?

NA: Kaptunk 5 új, korszerű kazánt, melyeknek a helye a padláson van. Mindenhova új radiátorokat szereltek fel, összesen 233 darabot. Ezeknek a hőmérsékletét egységesen lehet szabályozni egy központi termosztáttal. A radiátorokkal együtt a csöveket is ki kellett cserélni. A padlást 30 cm vastagon üvegyapottal szigetelték, ennek köszönhetően a tetőn keresztül nem távozik sok hő az épületből. A legizgalmasabb beruházás a 126 db, egyenként 265 Wp teljesítményű napelem helyének a megtalálása volt. Az örökségvédelem miatt nagyon nehéz volt elhelyezni ezeket úgy, hogy az utcáról ne lehessen látni. Ha figyelmesek vagytok és az udvaron felnéztek két oldalt a tetőre, akkor onnan észre lehet venni a napelemeket.

BN: A RÉGI ABLAKOKKAL MI TÖRTÉNT?

NA: A kicserélt ablakokat elszállították innen, a fakeretek nagyon rossz állapotban voltak. Az üvegek is elöregedtek, elvékonyodtak, volt, hogy minden nap kitört egy ablak az épületben, például a huzat miatt.

BN: NYÁRON HOGY OLDOTTÁK MEG A MUNKÁLATOKAT?

NA: A kivitelező több részmunkára bontotta a felújítást, és a szakemberek saját ütemezésük szerint saját vezetőikkel dolgoztak. Azonban egyeztetniük is kellett egymással az asztalosoknak, a festőknek, a radiátorosoknak, és a szigetelést készítőknél, hogy ki mikor milyen ütemben dolgozik. Tanítási időben ráadásul egyszerre legfeljebb 3 termet tudtunk átadni a munkálatokra, így sokszor délután vagy hétfvégén dolgoztak. Nyáron sokkal felszabadultabbak voltak a munkálatok, néha 50 ember dolgozott az iskolában, de néha csak 4-5 szakember volt itt.

BN: VOLTAK-E NEHÉZSÉGEK A FELÚJÍTÁS ALATT?

NA: Az alapanyaghiány (szigetelés, faanyag, fém alkatrészek) megnehezítette a munkálatokat. Például a zsanérok sokáig (két hónapig) nem érkeztek meg, ezért nem tudtak haladni a beépítők a munkával, mert ugyan az ablakok már készen voltak, de nem tudták azokat felszerelni. Biztosan emlékeztek, amikor a tanév végén az új ablakokat beszögték. Ez azért volt, mert a munkásoknak haladniuk kellett a beépítéssel, de nem volt zsanér, így ez a nagyon furcsa megoldás született, és a termék száunaként funkcionáltak. A tanév első heteiben már csak a javítások zajlottak, hetente hibalistákat adtunk le a portára, és a mesterek szombatonként jöttek kijavítani azokat. Nagyon köszönöm minden diáknak, hogy türelemmel viselték a felújítás időszakát, mert ehhez tényleg az kellett a részletekről is. Például, hogy a rengeteg teremcserét követni tudjuk, vagy hogy kibírjuk a nagy meleget. Nagyon büszkék vagyunk arra, hogy diákok egyszer sem mentek lezárt területre, betartották a biztonsági előírásokat.

A szakemberek előtt is le a kalappal, mert végig tisztelettel voltak a diákok és a tanárok felé. Összességében nagyon örülünk annak, hogy iskolánk energetikai szempontból korszerű és hatékony lett!



LÁTTÁTOK AZ ÚJ ABLAKOKAT?

Várva várt felújítások a Radnóti épületében

7

A riportokat készítette: Bajúsz Nóra 10.D Fotók: Malinovszky Miksa 9.D

Szerencsére sikerült elérni SZENTESI ZSOLTOT, a projekt vezetőjét a Bodrogi Bau Kft-től, így tőle is megtudtam kérdezni pár érdekességet a felújítással kapcsolatban, és arról, hogy milyen volt egy ekkora, diákokkal teli iskolában dolgozni.



BN: MILYEN VOLT AZ ISKOLÁNKBAN DOLGOZNI, VOLTAK E KIHÍVÁSOK?

SZSZ: Presztízskérdés volt számunka, hogy a Bodrogi Bau Kft-nek el kell nyerni a felújításra kiírt pályázatot. Emiatt nagy örömmel végeztük munkánkat, melyet jelentősen elősegített Dr. Nagy Anett igazgatónő türelmes, segítő közreműködése.

Természetesen mint minden működő intézményben itt is az oktatási rend és a munkavégzés összehangolása volt a legnagyobb kihívás az iskola nagyfokú kihasználtsága miatt. Igazgatónővel közösen folyamatosan, hetente több alkalommal egyeztettük, hogy melyek azok a termek, amelyek különösebb működésbéli fennakadás nélkül, a felújítási ütemtervvel összhangban átadhatók munkavégzésre. Szerencsére minden esetben sikerült megtalálni azt a közös nevezőt, amely mindkét fél számára lehetővé tette a körülményekhez mért legoptimálisabb munkavégzést. További kihívás volt a közel 900 db ablakszárny állapotfelmérése, újra gyártásának és helyszíni javításának megszervezése, mert ez a darabszám mindenféleképpen átlagon felülinek számít még egy ekkora beruházás esetében is.

BN: MENNYIRE OKOZOTT NEHÉZSÉGET EGY VÉDETT MŰEMLÉK ÉPÜLET FELÚJÍTÁSA?

SZSZ: Szerencsére nem okozott nehézséget az épület felújítása. A cég 30 éves múltjával és a több tíz éves kivitelezési rutinnal rendelkező kollégáinkkal rendszeresen veszünk részt sikeresen műemlék jellegű épületek felújításában, átalakításában. Segíti ezt az Örökségvédelmi Felügyelettel (hivatalos szerv, akik ezeknek az épületeknek a szakszerű felújítását felügyelik, irányítják.) kialakult nagyon jó kapcsolat. A kollégák és a felügyelet részéről is megvan a kölcsönös bizalom, ami lehetővé teszi a gördülékeny, kiváló minőségű, szakszerű munkavégzést.

BN: HOVA KERÜLTEK A RÉGI ABLAKOK?

SZSZ: A régi nyílászárókban lévő korabeli síküvegek veszélyes hulladékként, elhelyezésükre alkalmas hulladékbecsülettelephelyre kerültek, ahol bekerülnek egy újrahasznosítási folyamatba.

A faszervezetek sajnos olyan mértékben sérültek az időjárásviszontagságok miatt, hogy jelen állapotukban további asztalosipari felhasználásra már nem alkalmasak. Az évtizedek alatt felhordott különböző eredetű és minőségű festékek miatt környezetvédelmi okokból tűzifaként sem hasznosíthatók. Az üveghez hasonlóan hulladékbecsülettelephelyre kerültek ahol bekerülnek egy újrahasznosítási folyamatba, elképzelhető, hogy farostlemez vagy bútortábla alapanyagaként térnek vissza a mindennapokba.

BN: MILYEN BALESETVÉDELMI INTÉZKEDÉSEKRE VOLT SZÜKSÉG AZ EMELETI ABLAKOK CSERÉJÉNÉL?

SZSZ: A munkaterület megfelelő körülhatárolása mellett, a magasban történő munkavégzés során az 5 pontos leesésgátló testheveder és a védősík használata, ami esetleg látványosabb intézkedés, de ezek már a mindennapi munkavégzés részei. Ezek az eszközök több mással együtt (kesztyű, védőszemüveg, hallásvédők stb.) minden kolléga saját egyéni védőfelszerelésének részét képezik, melyek szükség esetén az autóból felvehetők, hogy a munkások munkavégzésük során zavartalanul biztonságban legyenek. Mindenki tudta, mikor milyen védőfelszerelést kell viselni, így baleset szerencsére nem történt.



Melyik történelmi korba utaznál vissza, ha választanod lehetne?

Összegejtötte és szerkesztette: Patakfalvi Johanna 10.D

Időutazás. Ez már nagyon régóta foglalkoztatja az emberiséget, s különböző módokat keresnek a megvalósítására. Azonban ez, a tudomány mai állása szerint, különböző paradoxonokhoz vezet. Ebben a cikkben mégis lehetségessé vált ez a rejtélyes elmélet. Különböző véleményeket láthatunk, ahol diákjaink nyilatkoznak arról, hogy melyik kort keresnék fel legszívesebben és mi az, ami ott igazán érdekli őket...

Az újkorba utaznék vissza a legszívesebben, a reneszánsz időszakába. A ruhák, a festmények és az alkotások miatt.

Gyenge Dominika

Az ókorba szeretnék menni, de lehet, hogy nem lennének olyan jók a körülmények, és egy hét múlva vissza is szeretnék jönni, de sok ilyen könyvet olvastam, és a mitológia meg a kor is különösen foglalkoztat.

Mikó Hédi Irma 8/M

Az ókori Görögországba szeretnék visszautazni, azért, mert szeretnék annak az ókori társadalomnak a részese lenni. Hinni úgy a görög istenekben, ahogyan ők hittek, úgy gondolkodni a világról, és átélni az olimpiai játékokat. Egyszerűen csak ott lenni, érezni azt a fejlődést, azt a szellemi szintet, ami ott volt, például Platón akadémiajára járni...

Én az őskort választanám, mert kíváncsi lennék, hogyan élném túl a dinoszauruszok között, bár mondjuk, két napnál tovább nem hinném... De azért érdekes lenne megnézni, hogy a többi ember hogyan boldogulna, élne túl.

**Braun Norbert József
11/A**

A 70-es, 80-as éveket látogatnám meg Amerikában, mert vonzónak tűnik az ottani élet, meg a ruhák.

Nádasdi Lili 10/D

Ha visszamehetnék az időbe, akkor a 19. század végére utaznék, szerintem Angliába. Nagyon szeretem az akkor játszódó filmeket, és törőből is az az egyik kedvenc időszakom, így szívesen élnék akkor egy arisztokrata családban. Tetszenek az akkori ruhák, kastélyok, és természetesen bálókba is nagyon szívesen mennék.

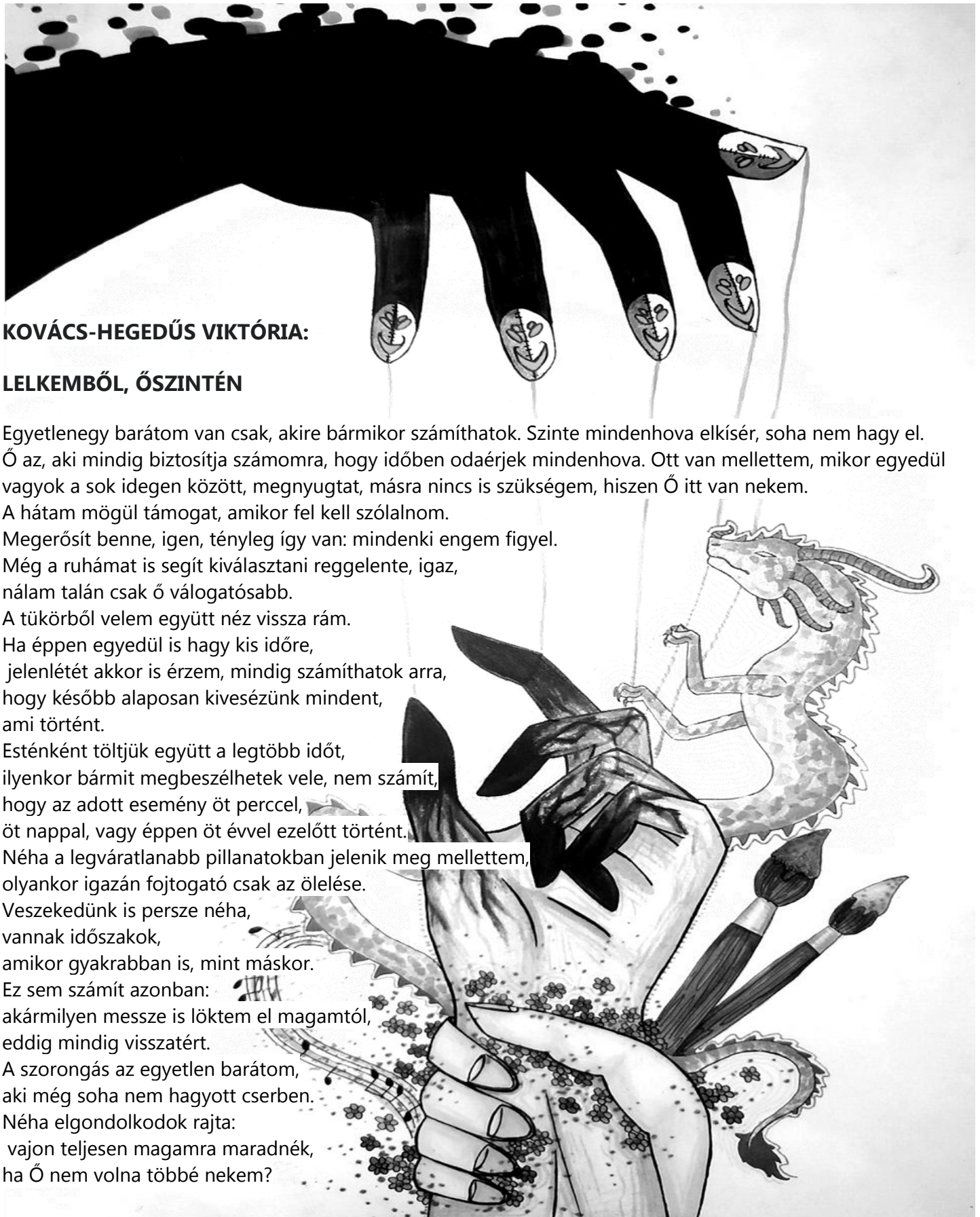
Bajusz Nóra 10/D

Ha bármilyen történelmi korba visszautazhatnék, akkor valószínűleg az ókori Görögországba mennék vissza. Nagyon érdekes kultúrájuk van, és szívesen látnám, ahogy az emberek valóban az isteneikről mesélnek, és ezeket a történeteket szájról szájra adják át.

Szin Jázmin 9/M

Üdvözet a tavaszi „Irodalmi kávéházból”

Grafika: Nagy Fruzsina 10.D Írta: Kovács_hegedűs Viktória 10.T

**KOVÁCS-HEGEDŰS VIKTÓRIA:****LELKEMBŐL, ŐSZINTÉN**

Egyetlenegy barátom van csak, akire bármikor számíthatok. Szinte mindenhova elkísér, soha nem hagy el. Ő az, aki mindig biztosítja számomra, hogy időben odaérjek mindenhova. Ott van mellettem, mikor egyedül vagyok a sok idegen között, megnyugtat, másra nincs is szükségem, hiszen Ő itt van nekem.

A hátam mögül támogat, amikor fel kell szólalnom.

Megerősít benne, igen, tényleg így van: mindenki engem figyel.

Még a ruhámat is segít kiválasztani reggelente, igaz, nálam talán csak ő válogatósabb.

A tükörből velem együtt néz vissza rám.

Ha éppen egyedül is hagy kis időre, jelenlétét akkor is érzem, mindig számíthatok arra, hogy később alaposan kivesézünk mindent, ami történt.

Esténként töltjük együtt a legtöbb időt, ilyenkor bármit megbeszélhetek vele, nem számít, hogy az adott esemény öt perccel, öt nappal, vagy éppen öt évvel ezelőtt történt.

Néha a legváratlanabb pillanatokban jelenik meg mellettem, olyankor igazán fojtogató csak az ölelése.

Veszekedünk is persze néha, vannak időszakok, amikor gyakrabban is, mint máskor.

Ez sem számít azonban: akármilyen messze is löktem el magamtól, eddig mindig visszatért.

A szorongás az egyetlen barátom, aki még soha nem hagyott cserben.

Néha elgondolkodok rajta:

vajon teljesen magamra maradnék, ha Ő nem volna többé nekem?

**MENNYIRE FONTOS A
MENTÁLIS EGÉSZSÉG?**

Sok éves szakmai tapasztalatom alapján úgy gondolom, a mentális egészség a legfontosabb dolog az életünkben. Ez az alapja és feltétele szinte mindennek. Ma már nagyon sok kutatási eredmény bizonyítja, hogy

legtöbb fizikai betegség háttérében valami lelki egyensúlyvesztés áll. De a kezeletlen stressz, a mentális problémák akadályozhatják a jó teljesítményt, negatívan hatnak a kapcsolatainkra, sikereinkre, jóllétünkre is. "Health is not everything, but without health, everything is nothing", Schopenhauer

A bántalmazás minden formája bűncselekmény, ami megengedhetetlen még családon belül is. Egy ilyen helyzet kezeléséhez mindenképpen segítségre van szüksége a bántalmazottnak. Az iskolai

segítők: iskolapszichológus, szociális munkás, iskolaorvos szigorú titoktartás mellett tudnak tanácsot és konkrét segítséget adni a helyzet megoldásához. Bátran keress bennünket!

**HOGYAN KEZELJEM A CSALÁDON BELÜLI
BÁNTALMAZÁST, HA ANYAGILAG NEM LEHETÜNK
FÜGGETLENEK?****HOGYAN TEGYEK MEG
DOLGOKAT, AMITŐL
NAGYON FÉLEK?**

A félelem az egyik leghasznosabb testi, lelki reakció. Azt üzeni, hogy veszélyben vagyunk és körültekintésre sarkall bennünket. De előfordul, hogy olyankor is bekapcsol a "riasztónk", amikor nincs akut, valós veszély. Ilyenkor a helyzet ártértékelése, a

valós önbizalom erősítése segíthet, legyen az egy teljesítményhelyzet, vagy akár egy randi meghívás. Tehát, ha elemezted a helyzetet, alaposan megfontoltad a lépést, és még mindig félsz, erősítsd az önbizalmadat pl. az erőforrásaid számbavételével, a korábbi sikereid felidézésével. Ha egyedül nem boldogulsz, kérj segítséget.

**MI TESZI BOLDOGGÁ AZ
EMBERT?**

A legújabb pszichológiai kutatások eredményei és a mindennapi tapasztalatok megerősítik azt a feltevést, hogy a boldogság nem valami nagy dolog, ami egyszer eljön az életünkbe. A boldogság gondolkodásmód, szokás, egy mentális stratégia, amit mindannyian megtanulhatunk és gyakorolhatunk.

Legfőbb stratégiák:

- Hála kifejezése: felismerjük és értékeljük azt, ami van, amivel már most rendelkezünk.
- Apró örömeink: felismerjük, létrehozunk és élvezzük az apró hétköznapi dolgokat.
- Önbecsülés, önfogadás.
- Szándékos tettek.

TI KÉRDEZTETEK, AZ ISKOLAPSZICHOLOGUS VÁLASZOL II

11

A radnóti diákok kérdéseire válaszolt: Bacsa Erzsébet iskolapszichológus

Amikor elviselhetetlen terhekről beszélgetek valakivel, gyakran előfordul, hogy az illető sokkal hosszabb időt tölt pl. sorozatok nézésével vagy a közösségi oldalakon, mint amennyit szeretne. Az elviselhetetlen terhet az esetek többségében nem feltétlenül a valódi feladatok miatt érezzük. A kudarcból való félelem lebénít bennünket, és hajlamosak vagyunk halogatni a teendőinket, képtelenek vagyunk hozzáfogni a feladatainkhoz. Minél inkább halogatjuk, annál nagyobb stresszt élünk át, ami még inkább kimeríti az energiataralékainkat.

Egy nagyon egyszerű, de nagyon hatékony stratégiát szoktam magam is alkalmazni és ajánlani.

“Just do the things, and you’ll have the power!” Emerson / *Tal Ben Shahr: Procrastination (Youtube)*

Csak kezd el, és hamarosan nagy megkönnyebbülést érzel, mert rájössz, hogy alulbecsülted a képességeidet. Amint oldódik a stressz miatti beszűkültség, elkezdnek működni a kognitív funkciók: figyelem, memória, logikus gondolkodás, egyre jobb ötleteid támadnak, gyorsabban átlátod, megérted a dolgokat. Újra hatékonyak érzed magad, ami növeli az önbizalmad, és beindul a pozitív spirál. Csak kezdj bele. Az aktivitás meghozza az erőt, az energiát, a kedvet, a lelkesedést a tevékenységhez.

Nagyon hasznos stratégia lehet még az ún. kognitív átkeretezés:

“Én akarom, én választottam, mi az előnye, mi a jutalma annak, ha ezt végigcsinálom? Éld át pihenésképpen az örömét annak, hogy elérted a célot. Vizualizáld, hogy ugrálsz örömben, amikor kiderül, hogy felvettek az egyetemre.

Aki egyedül nem boldogul ezzel, kérjen segítséget!

HOGYAN NE ÉGJÜNK KI VÉGZŐS KORUNKIG?

Tudomásul veszem, hogy minden, amit az életben el akarok érni, minden cél, amit meg akarok valósítani, minden álmom, amit valóra akarok váltani, árcédulával érkezik. Az én döntésem, hogy megfizetem-e az árat.

- Ne panaszkodjunk. A panaszkodásnak lehet némi jutalom értéke, de rendkívül energiaigényes. Ha áldozatként élem meg a tanulást, a munkát, azt jelenti,

hogy nem vállalom a felelősséget.

- Használjuk a boldogság stratégiákat.
- Mindenféle mozgás, sport segít. A versenysport csak akkor járul hozzá a jólléthez, ha az edzést, versenyt minden fáradtság, nehézség ellenére örömmel csinálom, élvezem. Mozgás hatására szerotonin, dopamin, endorfin, noradrenalin hormonok szabadulnak fel, amelyek csökkentik a stresszt, és jó érzéseket okoznak.
- Kényeztessük, jutalmazzuk magunkat.
- Változatos életmód. Telefonozás, végtelenített online beszélgetések helyett szánjunk valamennyi időt olyan tevékenységekre, amelyek örömet okoznak.
- Ápoljuk kapcsolatainkat: család, barátok. Inkább rövidebb, de valós együttlét.

Akut stresszhelyzetben azonnali megkönnyebbülést hozhatnak a jól ismert stresszkezelő módszerek:

- Mindenféle mozgás (sport, fizikai munka, séta, tánc, stb.) hatékonyan csökkenti a stresszt., relaxáció,, meditáció, zenehallgatás, hobbi, naplóírás

Hosszútávon azonban érdemes újragondolni a stresszel kapcsolatos beállítottságunkat.

- Stressz mindaz, amit akkor érzünk, amikor valami számunkra fontos dolog veszélyben forog. Olyan biológiai állapot, amelynek az a dolga, hogy segítsen tanulni a tapasztalatainkból.
- A stressz a szervezet válasza magára az életre. (Selye János)

A legfrissebb tudományos eredmények azt mutatják, hogy nem az a legjobb módja a stressz kezelésének, ha csökkentjük vagy elkerüljük, hanem hogy másképp gondolunk rá, és összebarátkozunk vele, ha megtanulunk együtt élni vele.

Ha megkeressük a stresszben a jót, akkor ügyesebben meg tudunk küzdeni életünk kihívásaival.

Az, ahogyan gondolunk valamire, átalakítja a ránk gyakorolt hatását. A fizikai valóságunk sokkal szubjektívebb, mint amilyennek hisszük. Amilyen hatásra készülünk, olyanban lesz részünk.

Stresszparadoxon: A boldog emberek nem mentesek a stressztől, ahogy a stresszmentes élet sem garantálja a boldogságot. A magasabb stressz-szint együtt jár nagyon is kívánatos dolgokkal: siker, életünkkel való elégedettség. A stressz átélése nem annak a jele, hogy valami rossz van az életünkben. Boldogabbak az elfoglaltabb emberek, még akkor is, ha többet kell vállalniuk, mint amennyit szeretnének. A elfoglaltság csökkenése a magyarázat arra, miért nő meg 40%-kal a depresszió, ha valaki nyugdíjba megy. Az értelmes stressz hiánya éppenséggel ronthat az egészségi állapoton. Tovább élnek azok, akik valamilyen célt követnek az életükben.

A stressz elkerülésének ára: Ha madártávlatból tekintünk életünkre, és kivonjuk belőle az összes stresszesnek megélt napot, az egyenleg másik oldalán nem az eszményi élet fog állni. Ugyanis a stresszel együtt kivesszük azokat a napokat, amelyek segítenek jobb emberré válni, a kihívásokat, amelyekre legbüszkébbek vagyunk (pl. versenyek, vizsgák), a kapcsolatainkat, amelyek az identitásunkat meghatározzák. Meg lehet spórolni egy kis kényelmetlenség érzést, de közben kidobjuk az ablakon azokat a dolgokat, amelyekért érdemes élni. Nagy árat fizetünk a stresszmentes életért.

Aki erőforrásként tud tekinteni a stresszválaszra, a félelem élettani reakcióját a bátorság élettani reakciójává tudja alakítani. Kihívássá válhat a fenyegetés. Ha örülni tudunk neki, akkor több energiát, magabiztosságot és cselekvési motivációt nyerhetünk belőle. Bármikor alkalmazhatjuk ezt a stratégiát az életünkben, amikor észrevesszük a stressz jeleit. Bármilyenek is legyenek a stressz által kiváltott testérzetek, inkább arra koncentráljunk, mit akarunk kezdeni azzal az energiával, erővel, késztetéssel, amelyet a stressz biztosít. Ne azért vegyünk nagy levegőt, hogy lenyugodjunk, hanem azért, hogy megérezzük a rendelkezésre álló energiát, utána hasznosítsuk azt. Az idegesség tk. jó dolog, mert a szervezet ezzel bocsátja rendelkezésre a szükséges energiát. Gondoljunk úgy a fenyegető helyzetre, mint tanulási lehetőségekre. **Teher alatt nő a pálma. Hiába szeretnénk kevesebb stresszt az életünkben, valójában a nehéz időkben nyílnak meg a fejlődés lehetőségei. A nehézségek rezilienciát alakítanak ki, a trauma gyakran serkenti személyes fejlődésre az embert. Kelly McGonagal: A stressz napos oldala**

HOGYAN KÜZDJEK MEG
AZ ISKOLAI STRESSZEL?

A radnóti diákok kérdéseire válaszolt: Bacsa Erzsébet iskolapszichológus

**EGY ROSSZUL SIKERÜLT
VERSENY UTÁN MIVEL
MOTIVÁLJUK
MAGUNKAT?**

Javaslom, változtassuk meg a sikerről és a kudarcról vallott nézeteinket.

Thomas J. Watson az IBM alapítója mondta:

“Ha valaki sikeres akar lenni, akkor kudarcai számát meg kell dupláznia.”

Szerintem ő tudhatott valamit a sikerről.

Egy versenyen, legyen az tanulmányi vagy sportverseny, mindenki nyer. Az érem, a helyezés

annyit jelent, hogy az adott eseményen az ellenfél valamivel jobb volt, de nem azt, hogy ő nyert. Aki komolyan vesz egy megmérettetést, minden bizonnyal alaposan felkészül, tanul, edz. A helyezés (század) másodperceken, néhány ponton múlik. Valódi különbségek tudásban, tehetségben nincsenek. Ennek ellenére minden verseny után célszerű elemezni, értékelni az eredményt, és levonni a tanulságot.

Egy versenyen mindig fejlődünk, nem csak tudásban, technikában, de önismeretben is. Egy-egy ilyen alkalom óriási lehetőség, saját magunk megismerésére, a fejlődésre.

Ha mindig megnyernénk a versenyt, meddig tartana a motivációnk?

Ha egy versenyre abban a tudatban mennénk, hogy nem a helyezést latolgatnánk, hanem arra gondolnánk, hogy a helyezéstől függetlenül nyerünk, óriási tehertől szabadulnánk meg, és lehet, hogy pont ez a beállítottság segítene hozzá az éremhez.

Michael Jordan: „Újra és újra kudarcot vallottam az életben, ezért vagyok sikeres”

Erre a kérdésre nagyon nehéz válaszolni, hiszen nagyon sokféle élethelyzet állhat emögött. A kérdezőnek javaslom, keressen fel személyesen, mert itt csak általánosságban tudok írni.

Céltalanság mögött nagyon gyakran állhat a szülői minta hiánya, a szülők céltalansága, fásultsága, állandó panaszkodása, életuntsága. Vagy ennek az ellenkezője: a túlzott elvárások. Az

irreális elvárások miatt idő előtt kiégphetünk, elfáradhatunk. Miután folyton mások elvárásainak kell megfelelnünk, nem tudnak kialakulni ki a saját elvárások, az éltető, boldogító saját célok. Céltalanság mögött gyakran felfedezhető a jövőtől való félelem. Ebben az életkorban még nem érezzük az erőnket, ezért a felnőtt szerepek félelmetesnek tűnnek, ami elől inkább elmenekülünk.

A céltalanság mögött állhat depresszió, amelynek legfőbb tünetegyüttese a: 1.Negatív énkép 2.Negatív világlkép 3.Negatív jövőkép....

**MIÉRT NINCSENEK
CÉLJAIM? MIÉRT NEM
LÁTOM ÉRTELMEZT AZ
ÉLETNEK?**

Az összefoglalóban segített: Rózsa Zsombor (10.M), a csapat programozója

Csodálom a fiatalok tehetségét, innovatív gondolkodását, bátorságát – és örömmel tapasztalom, hogy az életük az iskolai tantárgyakon is túlmutat. Erre bizonyíték a 10.M osztály fejlesztő csapata, akik egy „ötletversenyen” mérették meg magukat az általuk fejlesztett alkalmazással és nyertek. Nem csak tapasztalatot és támogatókat, hanem egy tanulmányutat Finnországba. Ennek kapcsán kérte meg az iskolaújság szerkesztősége a fiúkat, hogy mutassák be ötletüket, melyre formálódó vállalkozásukat építik. (FJ)



A Jobstax csapatának tagjai (**SAHIN-TÓTH GÁBOR, TAKÁCS VAJK, RÓZSA ZSOMBOR – 10.M**) az **IDEAFEST VERSENYEN** mutatták be alkalmazásukat, és nagy sikert arattak. A versenyen való részvétel jutalmául a diákok **HELSINKIBE UTAZTAK**, ahol például az Aalto Egyetemen egy gazdasági fellendülést vizsgáló előadást hallgattak meg, megismerkedtek a FiBAN startup-okat segítő céggel, és találkoztak a magyar nagykövetség helyettesével.

A csapat meglátogatta a Liszt Intézetet is, hogy jobban megismerje a magyar kisebbségi csoportok életkörülményeit, és ötleteket gyűjtsön a Jobstax továbbfejlesztéséhez. Ezenkívül megtekintették a modern Oodi Városi Könyvtárat, ahol bérelhető dolgozószobák, játéktér és robotok is rendelkezésre állnak.

A diákok a Helsinki Think Company-val is találkoztak, majd ellátogattak a Helsinki Városi Múzeumba és a kikötőbe. A csapat a StartHub cégnél is megfordult, és megismerték a finn startup-kultúrát és a helyi innovációs ökoszisztémát. A felkészülésben, a versenyen és az utazás lebonyolításában **dr. Huber Máté tanár úr** segítette a fiatalokat. Köszönet érte!

„Az alkalmazás egy olyan platform, amely lehetővé teszi, hogy az időhiányos felnőttek kapcsolatba lépjenek az extra zsebpénzre vágyó diákokkal, akik szaktudást nem igénylő ház körüli munkákat végezhetnek el számukra.

A Jobstax rendkívül egyszerűen működik. A felnőttek a platformon hirdetéseket rakhatnak ki, amelyeket a diákok böngészhetnek. Ha a diák talál olyan hirdetést, amely megfelel neki, az alkalmazáson belül felveszi a kapcsolatot a hirdetővel. Az alkalmazáson keresztül a dolgozó és a hirdető megbeszélhetik a munkával kapcsolatos összes részletet, majd a munkanap megszervezése után az alkalmazáson keresztül indítják el a munkát. Amikor a dolgozó befejezi a munkát, akkor jelöli "Kész" állapotba, és értékelést hagy a hirdetőről. Ha a hirdető is elégedett volt a dolgozóval, akkor ő is jelöli a tranzakciót "Kész" állapotba és értékeli a dolgozót. Az alkalmazás virtuális pénztárcája biztosítja a tranzakciók biztonságát, az adók pedig automatikusan levonódnak.” (RZS)



Az összefoglalót írta: Szekeres Eszter (12.M) - ügyvezető igazgató

Iskolánk 12. évfolyamának vizuális kultúra tantárgyat választó csoportja 2022 novemberében ismerkedhetett meg a sokszorosított grafikák elkészítésének néhány módjával, a művészeti óra keretein belül. A csoport tagjai mind a művészeteket támogató és értékelő emberek közé tartoznak, ezért is juthatott eszünkbe, hogy értékesítsük a stenciles, ill. magasnyomásos, dúccal készített munkáinkat. Miután kitaláltuk, hogy a mintáink képeslapokra kerülnek rá, és kitaláltuk az első fő célunkat, alapítottuk meg diákvállalkozásunkat, az RMG Bizniszt.

Az ötlet teljesen váratlanul ért minket, mivel korábban még nem került sor diákvállalkozás alapítására az iskolában, sem pedig a környezetünkben, így erről a lehetőségről vizuális kultúra tanárunktól, Fiedler Judit tanárnőnél szereztünk tudomást. Ő vezetett be minket a business csodás világába, segített nekünk a tapasztalataival és ötleteivel, így belevágtunk. A vállalkozást a **JAM Magyarország** segítségével hoztuk létre, hogy annak működése a tagok alkalmazásától az eladásokig végig szabályos legyen.

Az RMG Biznisz 9 alapító taggal indult, ezek száma és személye azóta is állandó. Az összes tag részt vett többnyire minden munkafolyamatban, így tudtuk kiválasztani, mi az, ami valójában a legjobban megy nekünk, hogyan tudunk a leghatékonyabban dolgozni. A legfontosabb teendők a feladatok pontos, személyenkénti felosztása, a grafikai és egyéb, formai tervek elkészítése, a termékek kivitelezése, az anyagbeszerzés, a könyvelés, a marketinggel kapcsolatos tennivalók ellátása, illetve az összes munkafolyamat összefogása és megtervezése volt. Utóbbi feladatra ügyvezető igazgatót jelöltünk ki magunk közül. A tisztségek megválasztása problémamentesen zajlott, remek csapatot alkottunk.



Az első nagyobb projektünk a karácsonyi kollekciónak elkészítése volt, de ekkor készültek el a vállalkozás állandó termékei is, mint például a stencil-technikával kivitelezett portré Radnóti Miklósról. A bevételeinket a képeslapok és matricák biztosították. Az eladások legnagyobb részét az iskolában első óra előtt, illetve nagyszünetben végeztük, de a nagyobb iskolai rendezvényeken is árusítottunk, sőt, volt szerencsénk az algyői karácsonyi vásáron is részt venni, ahol elnyertük a „**Legszebb stand**” címet is.

A második nagyobb projektünk a húsvéti-tavaszi kollekciónak kivitelezése volt, ebben viszont már kevesebben is csak kisebb intenzitással tudtunk részt venni a közeledő érettségi vizsgák miatt. Bár a teendőink megszorodtak, a tervezés és kivitelezés mégis gördülékenyebben ment, mint karácsonykor, amit a csapat összekovácsolódásának, valamint a meggyarapodott ismereteinknek tudtunk be.

Úgy érzem, rengeteget tanultam ez alatt az egy év alatt, hiszen számomra eddig még ismeretlen helyzetekben kellett helytállnom, megtanultam, hogyan kezeljek konfliktusokat munkakörnyezetben, és a kommunikációs képességeim is fejlődtek. Összességében elmondhatom, hogy teljes mértékben megérte belevágni a saját vállalkozásunk megalapításába, hiszen rengeteg tapasztalatot szereztünk, amit a későbbiekben biztosan tudunk majd hasznosítani. Hálásan köszönök mindent Fiedler Judit tanárnőnek, a lelkes vásárlóinknak és mindenkinek, akivel együtt dolgozhattam az RMG Bizniszben! Remélem sikerült felkeltenem az érdeklődésüket a téma iránt, ugyanis bármikor csatlakozhattok a kezdeményezéshez.

A vállalkozásunk tagjai: Hitri Egon 12.D: alkotói feladatok, marketing - Kutas Gréta 12.M: alkotás, termékek árusítása - Madarász Attila 12.C: termékek árusítása - Nagy Jázmin Laura 12.T: alkotás - Olajos Veronika 12.M: alkotás, termékek árusítása - Rátkai Dorka 12.C: marketing - Szekeres Eszter 12.M: ügyvezető igazgató, könyvelés - Szittyai Anna 12.M: alkotói feladatok, termékek árusítása

Írta: Boromissza Bekes 9.B Illusztrációk: Illés Dóra, Szathmáry Zalán, Viczián Adél 8.M

Környezetvédelmi rovatunk már 4. éve vet fel elgondolkodtató témákat, melyek a Föld problémáira világítanak rá. Bekes írására a 8.M osztály ökoházak tervezésével, rajzos megoldásával reagált.

A TALAJBAN TÖRTÉNŐ ESEMÉNYEK

Minden növény kiszűri a légtérből a szén-dioxidot (C), hogy abból a saját testét építse fel, a többit pedig a gyökerekbe szállítja, hogy a talajban élő mikrobák táplálkozzanak belőle. A sűrű mikrobákban gazdag talaj megkötözi a vizet, így a talaj nem szárad ki, és nem sújtja erózió.

Mikor egy állat lelegeli a fűvet, a hajszálgökök egy része elhal, és a bennük lévő szén a talajba kerül. Az állati ürülék mikrobáktól hemzseggő tápanyagokat juttat a földbe, ami újabb növényeket táplál.

HOGYAN RONTJA EL AZ EMBER EZT AZ EGÉSZ FOLYAMATOT?

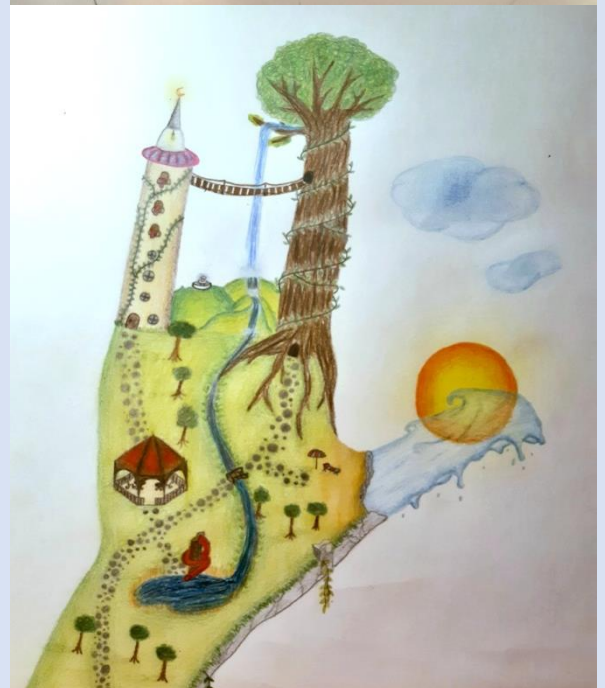
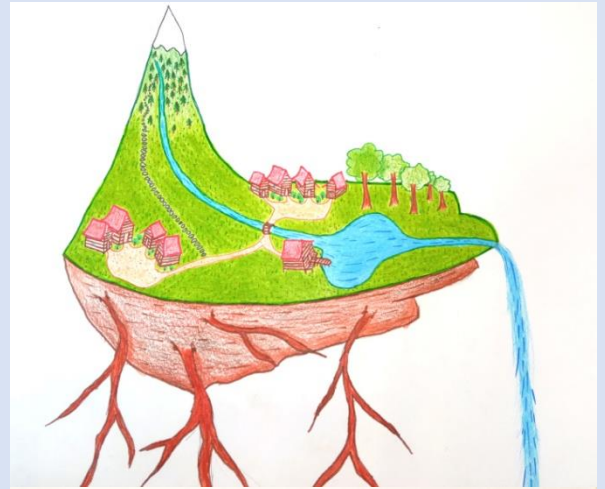
Az ember, mikor felszántja a földjét, a növények és mikrobák elpusztulnak, és ennek hatására már nem lesz, ami megkösse a vizet a talajban, ennek hatására pedig egyszerűen kiszárad.

Minden felszántott hektárral kb. 3 tonna szén-dioxidot juttatunk a levegőbe. 1 tonna CO₂ levegőből való kivonásához 45 fa szükséges.

Ezt a talajt hívjuk termőföldnek, pedig valójában teljesen alkalmatlan a növénytermesztésre. Az ebben a talajban termesztett növények víz és tápanyag híján folytonos öntözésre és trágyázásra szorulnak. Minél többet akarunk termeszteni, annál több vegyszert használunk, ami megöli a rovarokat, köztük a méhek egy részét is. Minél kimerültebb a talaj, annál több műtrágyát alkalmazunk, már olyan sokat, hogy a növények képtelenek felvenni, így a felesleges foszfor és nitrogén a vizekbe jut.

A túl sok nitrogén és foszfor hatására megnövekszik a vizek algamennyisége: ezt a folyamatot nevezzük eutrofizációnak. Amikor az algák elpusztulnak és rohadni kezdenek, oxigént használnak fel, ami felborítja a vizek oxigén- foszfor tartalmát, így a vízfenéken lévő üledéknek nagyobb lesz a foszfortartalma a szükségesnél. A tengerekben ez úgynevezett holt foltokat okoz, amikben oxigénhiány miatt az élet teljes mértékben elpusztul.

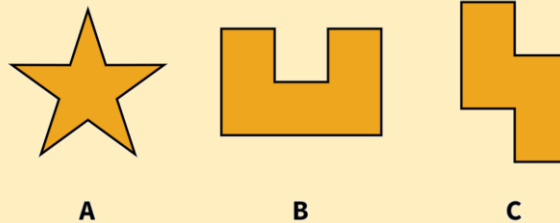
Azonban most még csak a mezőgazdaságról, pontosabban a mezőgazdaság egy aprócska részéről volt szó, és még sok más módunk van arra, hogy „tegyünk keresztbe” a saját otthonunk működésének, és mi ezt, sajnos, ki is használjuk.



A MATEMATIKA OLYAN, MINT EGY BÚVÓPATAK. VAN, AMIKOR A FELSZÍNRE TÖRVE EGYÉRTELMŰEN JELÖLI KI A HELYES UTAT, DE VAN, AMIKOR A MÉLYBEN MEGBÚJVA AD VÁLASZT AZ ÉLETBEN MEGFOGALMAZOTT KÉRDÉSEINKRE.

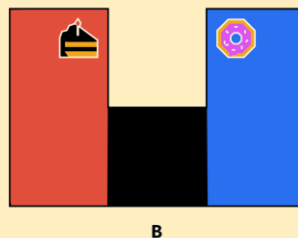
Egy dologban mégis biztosak lehetünk, akár észrevevessük, akár nem, valahol mégis ott van a háttérben. Lehet szeretni, lehet gyűlölni, létezését és felhasználást megkerülni semmiképp nem érdemes. Sokat veszítenénk, és szegényebbek lennénk minden tekintetben, ha ezt nem vennénk figyelembe. Az alábbi gondolatok és remélhetően a későbbiek is erre igyekeznek egyszerű, mégis talán érdekes példákkal szolgálni.

TEREMŐR PROBLÉMA A művészeti galériák feladatai közé tartozik, hogy olyan őrt (vagy öröket) találjunk, aki (akik) az egész kiállítótermet "átlátja". Ugyanezzel a problémával szembesül az a biztonsági berendezéseket tervező cég, akinek az a feladata, hogy minél kisebb számú érzékelővel oldja meg egy terem felügyeletét. Az optimális megoldás megoldása nem mindig egyszerű, és függ a terem alaprajzát megjelenítő sokszög tulajdonságaitól. Például az alábbi konkáv sokszögek közül kettő egyetlen őrzővel is védhető, de a másikhoz kétfőre van szükség. Vajon melyikhez?

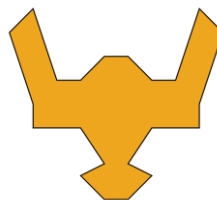


Némi gondolkodás után nem nehéz rájönni, hogy az A és C terem felügyelete egyetlen őrral megoldható, míg a B teremhez két őr szükséges.

Másrészt a B galéria alakja miatt, ha elképzeljük, hogy a piros téglalap sarkába egy süteményt, a kék téglalap sarkába egy fánkot helyezünk, akkor a piros és a kék téglalapok azokat a területeket jelölik, amelyeknek látóvonalja van ezekre a süteményekre. Mivel ezek a téglalapok nem fedik egymást, nincs olyan hely, ahonnan egy őr egyszerre láthatná a galéria mindkét részét.



A megoldások során felmerült, hogy igaz-e, ha egy sokszög alakú terem egyetlen egyenesessel két konvex alakzatra felosztható, akkor egyetlen őr elegendő a felügyelethez? Egy alkalommal egy biztonsági céget azzal bíztak meg, hogy egy Bölény múzeum galériájának felügyeletét oldja meg a lehető legkevesebb őrral. Az alaprajz alább látható. Neked hány őrral sikerülne megoldani?



A GROUNDSKEEPER INTERNATIONAL SECURITY SERVICE (GISS) EGY ALKALOMMAL ARRA PANASZKODOTT, HOGY AZ EGYIK MEGBÍZÁSA SORÁN A FELÜGYELETET CSAK NÉGY TEREMŐRREL TUDTA MEGVALÓSÍTANI. VAJON MILYEN LEHET EGY ILYEN TEREM ALAPRAJZA?

A történelmi rovatot írta és összeállította: Ari Roland 11.D,



MADAME MAO (Ari Roland 11.D)

Mao Ce-tung kínai elnöknek több felesége is volt, ám mind közül a negyedik tett szert a legnagyobb hírnévre és befolyásra. Mao a kommunisták jenani száműzetése alatt ismerkedett meg a sanghaji színésznővel, **Csiang Csinggel**, aki önként csatlakozott a marxisták mozgalmához. Annak ellenére, hogy akkoriban házas volt egy Kaj-huj nevű nővel, Mao viszonyt kezdett a többi kommunista számára meglehetősen ellenszenves Csiang Csinggel, akit később feleségül is vett. Az elnök intézkedett, hogy fedjék el a nő múltjának minden részletét, amely megkérdőjelezhetné tisztességét, így az átlagemberek mit sem tudtak Madame Mao korábbi válásairól, és diákkorában elkövetett erőszakos cselekedeteiről. Csiang Csing vezette az 1966 és 1976 között zajló kulturális forradalmat, mely során a kommunista párt megkísérelte a hagyományos kínai irodalom és művészet megsemmisítését. Ebben az időszakban tanárokat és más értelmiségieket gyilkoltak meg, amiért nagyrészt Csiang Csing tehető felelőssé.

Férje halála után Madame Maót és belső körét letartóztatták, majd halálra ítélték. Az új pártvezető, Teng Hsziao-ping azonban el akarta kerülni, hogy a zsarnok Mao Ce-tung özvegyéből mártírt avasson a nép, így Csiang Csing büntetését életfogytiglani házi őrizetre változtatták. Ilyen körülmények közt vetett véget az életének előrehaladott gégerákja miatt 1991-ben.

<https://mult-kor.hu/meg-mao-ce-tung-is-aggasztonak-talalta-felesege-csiang-csing-hatalomeseget-20211120>

Jung Chang – Jon Halliday: *Mao: Az ismeretlen történet*. Budapest, Európa Könyvkiadó, 2006



SZTÁLIN LÁZADÓ ASSZONYA (Ari Roland 11.D)

A Joszif Sztálin második feleségeként megismert **Nagyezsda Allilujeva** huszonhárom évvel volt fiatalabb leendő férjénél, akinek a személyi asszisztense volt az 1917. évi orosz forradalomban. Sztálin hatalomra kerülését követően Nagyezsda boldogtalanul tengette napjait a Kreml falai közt, majd 1929-ben jelentkezett egy kémiakurzusra, amely meghozta számára az áttörést. A képzés során egyszer sem fedte fel valódi kilétét, így lehetősége nyílt az átlagemberektől tájékozódni férje intézkedéseiről és megítéléséről. Barátai felfedték Nagyezsda előtt Sztálin kegyetlen módszereit, melyek hatására a nő kiábrándult részeges és hűtlen férjéből. Egy 1932-es fogadás alkalmával, amelyet a házaspár rendezett, Nagyezsda szóváltásba keveredett a diktátorral; a nőt csak a külügyi népbiztos, Vjacseszlav Molotov felesége tudta megnyugtatni, és rávenni, hogy pihenjen le. Másnap reggel Nagyezsda szobájában egy búcsúlevél társaságában megtalálták a nő holttestét, aki önkezével vetett véget az életének. Sztálin ezt személye elleni támadásként értékelte.

<https://rupertcolley.com/2015/09/22/nadezhda-alliluyeva-stalins-second-wife-a-summary/>



Íta: Tóth Róbert Bence 11.D és Petróczi István Márton 11.D

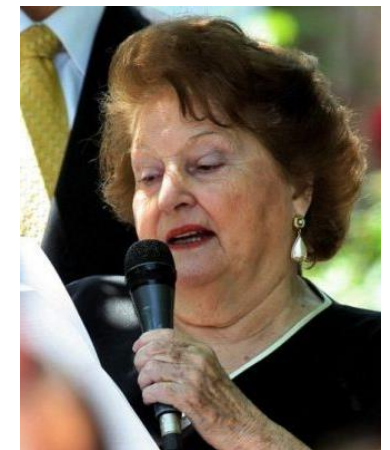
A CHILEI FIRST LADY (Tóth Róbert Bence 11.D)

A politikai ellenfelei legyilkolásáról és holttestük az Atlanti-óceánba és az Andokba helikopterekből való „bedobálásáról”, illetve az 1990-es félrelépéséről hírhedt véreskezű, szélsőjobbaldali-neoliberális chilei diktátor, Augusto Pinochet (élt 1916-2006) élete szerelme, házastársa és bizalmas támasza **Lucía Hiriart** volt. Lucía 1923. december 10-én született Antofagastában, egy kikötővárosban a latin-amerikai ország északi részén. Szülei vagyonosak voltak, apja, Osvaldo a szociálliberális Radikális Párt szenátora, valamint belügyminiszter is volt Morales elnök alatt. Később feleségül vette a baszk-francia származású Lucía Rodríguez Audát, Lucía édesanyját.

Pinochet, aki akkoriban a Chilei Katonai Gyalogsági Iskola hadnagya volt, a 40-es években ismerte meg a lányt, majd 1943. január 30-án össze is házasodtak. Összesen öt gyermekük született, három lány és kettő fiú. Hiriart nem a csendes, patriarchális, a férje dolgaiban nem avatkozó feleség archetípusa volt; egy anekdota szerint 1973 júniusában, amikor Pinochet éppen azon elmélkedett, hogy megdöntse-e a szocialista kormányt, Lucía bevezette őt a gyerekszobába, ahol a gyermekei aludtak, és egy csipetnyi érzelmi zsarolással megkérdezte tőle, hogy szeretné-e, ha a gyermekei egy kommunista zsarnokságban nőnének fel (*The Times*). Végül ennek, vagy a színtiszta hatalomváagnak köszönhetően a jövőbeli diktátor megpuccsolta a demokratikusan megválasztott hatalmat, és a „kommunista zsarnokság” helyett egy sokkal kegyetlenebb rezsimet installált. 1974 és 1990 között mint Chile „first lady”-je állt hűségesen férje mellett, majd a hatalom feladása után egészen Pinochet haláláig, 2006-ig. Az özvegy Hiriart már inkább fiskális botrányairól volt ismeretes; 2005-ben több mint 2 millió dollárt sikkasztott adócsalással, illetve azt a 27 millió dollárt is felhántorgatták neki 2007-ben, amit külföldi számlákra mentettek ki közösen a férje idején. A diktátorözvegy 2021. december 16-án, több mint 98 évesen halálozott el szívproblémái miatt.

https://en.wikipedia.org/wiki/Luc%C3%ADa_Hiriart

<https://www.thetimes.co.uk/article/luc-a-hiriart-obituary-82grgthswd>



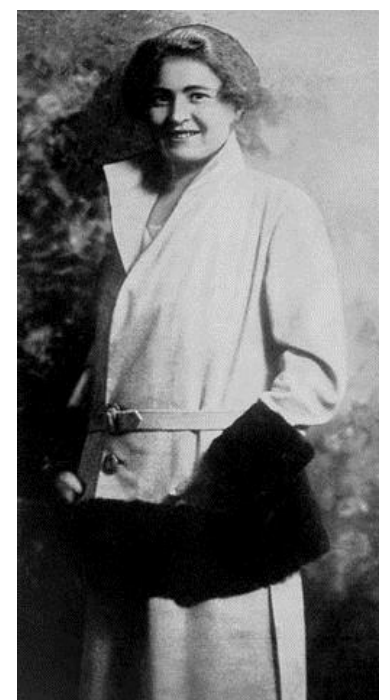
MUSSOLINI „FELESÉGE” (Petróczi István Márton 11.D)

A közvéleményben az a tévhit él, hogy Benito Mussolininek nem volt felesége, talán azért is, mert annyi szeretője volt a Ducénak. Közülük a történelemben **Rachele Mussolini** híresült el, mint a fasiszta diktátor hitvese. Házasságuk elég viharosra sikeredett, a diktátor rengetegszer inzultálta, csalta meg nejét. Ennek ellenére az asszony igazi mintafeleségként viselkedett: nevelte a gyerekeket, vezette a háztartást, és nagylelkűen szemet hunyt férje számos egyéjszakás kalandja felett. Egészen addig, míg be nem lépett a képbe Clara Petacci, akiben igazi vetélytársra talált. A fiatal lány rajongott Mussoliniért, akit szőgyenteljes halálába is hűen követett.

Ha azt hinnénk, hogy a diktátornak elég volt két nő, akkor nem is tévedhetnénk nagyobbat. Mégis a két legfontosabb Rachele és persze a fix szerető volt, akinek még testőrt és sofőrt is biztosított. Azonban míg Petaccit és Mussolinit a partizánok nyilvánosan kivégezték, addig Rachele egy rövid amerikai hadifogsággal megúszta. Donna Rachele hátralevő éveit szülőfalujában egy étterem vezetésével töltötte, leszármazottai pedig máig tevékenyen részt vesznek az olasz szélsőjobbaldal szervezésében.

<https://she.life.hu/kultur-mi/20220405-rachele-mussolini-aki-tucatnyi-szeretovel-osztozott-a-ferjen.html>, https://hu.wikipedia.org/wiki/Benito_Mussolini

Ormos Mária: *Mussolini*. Budapest, Kossuth Kiadó, 2019



II. Erzsébet- Lilibet emlékére



1926. április 21-én látta meg a napvilágot Erzsébet Alexandra Mária yorki hercegnő.



11 évesen, mikor VIII. Eduárd, a nagybátyja, lemondott a trónról Ő lett a világon az első női trónörökös. 1952-ben, mindössze 26 évesen, apja váratlan halálának következtében Nagy-Britannia királynője és a Nemzetközösség vezetője vált belőle.



I. Erzsébet 1533-1603
II. Erzsébethez hasonlóan 25 évesen került trónra, mindketten kötelességtudók, egész életüket a népükre és az egyházra áldozták. I. Erzsébet trónra lépésekor a gazdaság romokban volt de uralkodása alatt az ország tengeri és kereskedelmi hatalommá nőtte ki magát.



1947. november 20-án a Wesminster-apátságban hűséget esküdött Philip Mountbatten hadnagynak. Négy gyermekük született, Károly, Anna, Eduárd és András.



„Lilibet”, „Európa nagyanyja” 1819-1901
Erzsébet ükanyja, 2015. óta a második leghosszabb ideig uralkodó királynő az Egyesült Királyságban. Mindössze 18 évesen került a trónra és olyan birodalmat hozott létre ahol „soha nem ment le a nap”.
Uralkodása alatt Nagy-Britannia a legvirágzóbb és legfejlettebb ipari országgá vált. II. Erzsébethez hasonlóan boldog házasságban élt férjével, Alberttel és 9 gyermekük született. Férje halála után visszavonult a nyilvánosságtól egy időre, de később visszaállította hatalmát és India császárnőjévé koronázták 1876-ban.



Az oldalt írta, összeállította és tördelte: Bajusz Nóra 10.D



„Autószerelő hercegnő”
1945. februárjában csatlakozott a királyi családból egyedülként, a Brit Fegyveres Erőkhöz. Nem kivételeztek vele, teherautót vezetett, autóalkatrészeket cserélt. A háború befejezésének estélyén testvérével kimentek az ünneplő tömegbe és senki nem ismerte fel őket.



Uralkodása alatt 14 miniszterelnökkel dolgozott együtt.
winston churchill 1952-55 A háborús vezető volt a királynő első miniszterelnöke és a kedvence is.
margaret thatcher 1979-90 Az Egyesült Királyság első női miniszterelnöke. Édesapja zöldségárús volt. A királynőnél fél évvel volt idősebb.
Liz Truss 2022-Nagy-Britannia jelenlegi miniszterelnöke.



Norman Hartnell mindig részletes, bonyolult hímzésekkel dekorálta a ruhákat, ezzel lett népszerű a felső rétegben. Először Mária királyné és az anykirályné ruháit tervezte, majd II. Erzsébet esküvői és koronázási ruháit is ő készítette. A királynő szerette az élénk színű ruhákat, így mindig kitűnt a tömegből.

Az esküvő előtt még érvényben voltak a textilvásárlásra vonatkozó második világháborús korlátozások és a hercegnő külön ruhajegyeket kapott a kormánytól, de fiatal lányok számára is felajánlották számára saját jegyeiket, természetesen ezeket Erzsébet nem fogadta el.



Orosz: Felföldi Ákos 12.M, Kothencz Dorisz 12.C, Topor Nikol 12.D, Kocsis Andrea tanárnő
 Spanyol: Dáni Klaudia és Báthory István 11. T



Осенний праздник фонтанов в Пе тергофе

Масштабное мероприятие традиционно проходит во второй половине сентября год за годом. По традиции Осенний праздник фонтанов посвящается ключевой теме, отмечаемой на национальном уровне: год экологии, год кино, год культуры и др. Специально для спектакля создаётся оригинальный видеоконтент, включающий эпизоды архитектурного 3d-мэппинга.

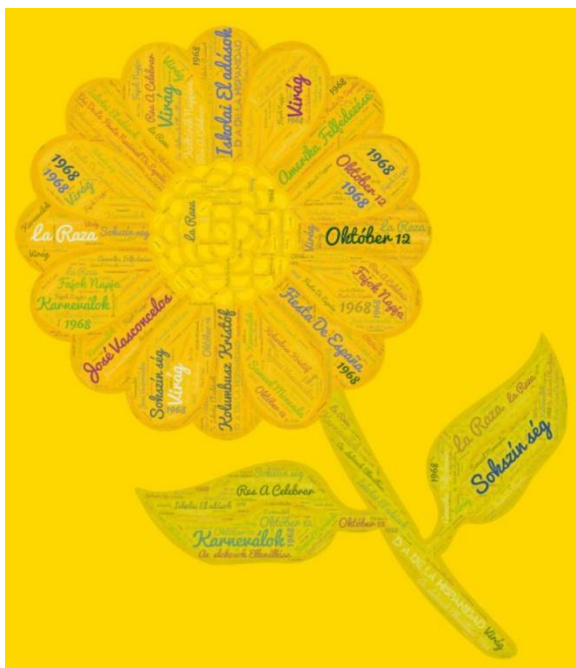
Гостей ждут яркие выступления танцоров, вокалистов и театральных трупп, пиротехническое шоу, мультимедийные и 3D-инсталляции, яркие проекции на фасадах Большого дворца и, конечно же, кульминация праздника - красочный салют.

(<https://peterburg.center/ln/osennie-prazdniki-i-pamyatnye-dni-v-sankt-peterburge-gorodskie-obshcherossiyskie-hristianskie-i>)

Contemporary Russian also uses lots of words and expressions that seem familiar if you know some English. Can you match the Russian words with their English translations?

фонтан	3D-инсталляции	экология	видеоконтент	театральные
	труппы	пиротехническое шоу	3D-мэппинг	фасад
pyrotecnic show	3D-mapping	theatrical troup	fountain	
ecology	3D-installations	facade	video content	

<https://peterburg.center/ln/osennie-prazdniki-i-pamyatnye-dni-v-sankt-peterburge-gorodskie-obshcherossiyskie-hristianskie-i>



Német: Pál Benedek 11.C

Angol: Eszter Kaposi and Loretta Gubik 11.B

Francia: Gajzer Anna 11.C

O'ZAPFT IS!

Das Oktoberfest ist ein sehr berühmtes Volksfest. Es findet in München statt. Es dauert von Mitte September bis den ersten Sonntag von Oktober. Erstmals wurde es im Jahre 1810 organisiert. Heutzutage hat es mehr als 6 Millionen Gäste und mehr als 7 Millionen Liter Bier. Die Eröffnung ist ein ikonisches Moment, wo der Oberbürgermeister das erste Fass verzapft und „O'zapft is!“ sagt. Dann beginnt das Fest. Die Besucher können verschiedene deutsche Biersorten und Speisen ausprobieren und es gibt auch moderne Fahrgeschäfte und viele Attraktionen, wie das Riesenrad, das 50 Meter hoch ist. Die Leute tragen Volkstracht und haben Spaß. Dieses Fest ist ein sehr gutes Programm für die Deutschen und auch für die Ausländer.



AUTUMN HABITS/HOLIDAYS OF ENGLISH-SPEAKING COUNTRIES ALL AROUND THE GLOBE

Autumn is the season of bright colors, well-known holidays and unfortunately the start of school. In this relatively short article I'll mention 3 countries and their habits/holidays; the first being the UK, the second the USA, and last but not least Canada.

When it comes to the UK the holidays that are worth mentioning are: Remembrance Day, the Diwali and the Anniversary of Guy Fawkes (Bonfire Night). Remembrance Day (which is often referred to as The Poppy Day) is on the 11th of November; this holiday aims to remember and commemorate everyone who lost their lives in WW1. Next up is Diwali, a festival with Indian

origins. It is often referred to as The Festival of Light when many streets all around London host original and unique compositions of lights and candles as well as traditional food, music alongside culture habits from all across the UK. Lastly, The Anniversary of Guy Fawkes is an annual holiday celebrated all across the country with bonfires, fireworks, parades and shows to honor the imprisonment of Guy Fawkes who planned to assassinate King James I and to blow up the House of Lords.

In the USA and Canada the most well-known and celebrated holidays are Halloween and Thanksgiving. Halloween or All Hallows' Eve (on the 31st of October) is most celebrated in the USA and in Canada than anywhere else across the globe. People put on costumes of their favorite movie characters or other mythical creatures. Trick or treating is among the various traditions of Halloween such as baking Halloween-themed cookies, decorating houses and streets, Halloween parties and so much more. Thanksgiving is a holiday that's celebrated a bit differently in both countries. The only main difference is the date; in the USA it's always on the 4th Thursday of November, whereas in Canada it's celebrated on the 2nd Monday of October. During this annual holiday families gather to spend time together while consuming a delicious and filling meal made of roasted turkey, mashed potatoes, pumpkin pie, cranberry sauce and so much more. In Canada there's one last tradition that's worth mentioning which is apple picking when multiple generations together pay a visit to the orchards surrounding Quebec.

Le Festival d'Automne à Paris est un festival pluridisciplinaire qui a été fondé en 1972. Le festival réunit le théâtre, la musique, la danse, le cinéma et les arts visuels et est dédié à l'art contemporain. Il collabore et s'associe régulièrement avec les plus grands festivals internationaux et les grandes institutions culturelles étrangères et parce qu' il n'a pas de lieu spécifique, le Festival d'Automne à Paris s'associe à des institutions culturelles de Paris et d'Île-de-France pour présenter les œuvres de ses artistes.

Chaque année, de septembre à décembre, il accueille près de 50 événements et accueille 250 000 spectateurs.



Szinte már ironikusnak tartom, hogy a szerelem egy olyan dolog, ami az életünk egy meghatározó részét kitölti, és mindennek ellenére vajmi keveset tudunk róla, vagy netán rosszul gondolkodunk róla.

Vegyünk a példának okáért az egyik leggyakoribb ilyen "rossz gondolatot". Valahogy így szól: a szerelem vak. Ezt amúgy sokféleképpen lehet értelmezni, de kezdjük a (számomra) legtriviálisabbal; ha szeretsz valakit nem látod a hibáit.

Az én nézetemben ez hamis. Hamis, mert ha tényleg, tényleg szereted az illetőt, Te látod legjobban a hibáit, a személyisége kis bukkánóit. De ugyanekkor Te vagy az első, aki ezeket képes elfogadni, olykor-olykor tudat alatt ignorálni; de soha nincs olyan, hogy nem látod őket.

Az ignorancia létezik a szerelemben, a vakság sosem. Talán ez az, amiért olyan sok ember képes arról beszélni, hogy az ő partnerük milyen tökéletes. Hiszen én is annak tartalak téged, mert képes vagyok elsimítani magamban a bukkánókat, amiket benned látok. Még egy ember sem tudta elérni ezt a tökéletességet, valószínűleg nem is fog senkinek sem sikerülni. Minden ember egyre-egyre ignoránsabb lesz, és ezért lesz minden második ember tökéletes. Holott senki sem az.

Valószínűleg ez a feltétel nélküli szeretet. Az agyunk, az lelkünk, a "józan paraszti eszünk" ignoranciáját nevezzük feltétel nélküli szeretetnek. Ez is egész ironikus. Talán ezért mondják azt, hogy nehéz tisztán gondolkodni, ha az ember szerelmes.

"A szerelem megbolondít", szokták mondani. Ismét, a gondolat jó, a megfogalmazás nem. Nem bolonddá, hanem ignoránssá tesz.

Ez az egész nem egy negatív dolog; épp ellenkezőleg. Talán ez a legszebb az egészben. A tökéletes ignorancia segítségével képesek vagyunk elérni azt, hogy feltétel nélkül szeressünk valakit, annak ellenére, hogy a személyében milyen hiba van. Mert néha az ember abba szeret bele, amit belül lát és tapasztal, majd mielőtt észrevenné, megtanulja szeretni a vele járó külsőt. Természetesen ez a tanulási folyamat lehet szörnyen gyors is. Általában az. Majdnem mindig az. Szinte mindig az.

Valaki egyszer megkérdezte tőlem, hogy mi a szeretet. Egy érzés, ez biztos. De nézzünk bele kicsit bővebben.

A szeretet egy manifesztáció. Végtelen és végtelen alakja van; tevékenység, tárgy, a legtöbb esetben személy. Olyan nincs, hogy nem szeretünk semmit és senkit. Maximum romantikusan nem. De a kötődés mindig kialakul valahogy, legyen az bármi, vagy bármi iránt.

Néha előfordul, hogy a szeretet manifesztálódik számodra valaki személyében, viszont Te, jelen helyzetekben, nem vagy a saját kivetülésed másik fele; egyszerűbben kifejezve: az érzések nem kölcsönösek.

A szeretet alakváltó. Sosem marad még ugyanolyan manifesztációként, sosem marad meg egy személy, tárgy, tevékenység mellett. Ahogy telik az idő, lehet, hogy több lesz, lehet, hogy kevesebb. Soha semmi sem tart örökké. Még a szeretet, szerelem sem. Ez egy nagyon fontos és megjegyzendő dolog.

Nagyon gyakran hangzik el, hogy nincs esélyünk az általunk "választott" személlynél. Én úgy látom, hogy a legtöbb esetben bárkinél van esélyünk; csak megfelelően kell játszani a lapokat. Bár ugye emberfüggő, hogy milyen lapok jutnak nekünk. Vannak, akik a külső tulajdonságok alá tartozó lapokat osztanak nekünk, és azzal kell játszani. Na az ilyen emberek nem biztos, hogy megfelelőek. Viszont van ennek az ellenkezője, aki a belső tulajdonságokhoz tartozó lapokat akarja begyűjteni. Csak meg kell tanulni játszani velük, és azt, hogy ő melyik lapokat szeretné.



Írta: Takó Dominika 10.A (fent) Heinrich Blanka – egykori Radnóti diákunk (lent)

Illusztrálta: Majernik Eszret 10.C



Margot, nézz a szemembe azonnal
Louisért képes voltál árulásra.
Te is részt vettél benne ugyanúgy, mint én
Neked is dukál a börtöni lét.
Ha engem elvisznek és bezárnak a cellába,
Akkor követelem, hogy őt is zárják a szomszédba.
A szíved hatalmas, de már olyannyira
Hogy szervezetemet kergeti a rosszullét hada.
Az összes férfi belefér, nincs kivétel.
És ez számodra is hatalmas szégyen.

HEINRICH BLANKA: SZEGED

**Vonat-szagú ragyogó napfény.
Kitekintve elnyúl a töltés, s
Azon túl, csillámos-melegen
a Tisza kanyarítja a Dóm felé vizét.**

**Kilépvén a múlt palotájából
ismerős a szél;
Fiatal-izú, mégis a tegnapé,
könny-mosolyt idéz.**

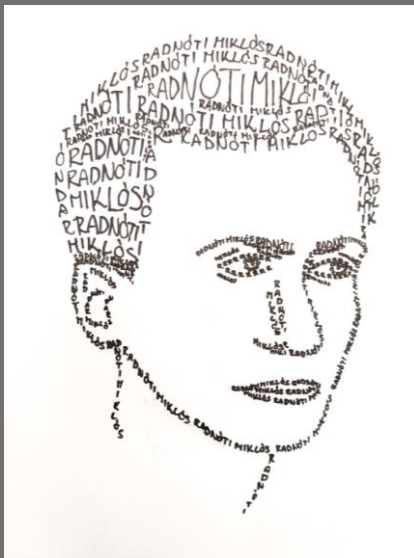
**Az út egy irányba vihet,
nem is az visz, a szív;
megszokott kockakövek,
régről ismert falikép.**

**Szinte hallom már,
hogy a baglyos-ház udvarán
egy labda a kerítésnek száll,
S egy hangszóró ismerős zenére vált...**

**Megtört a macskakövek monoton ritmusa
Cipóm egy szabálytalan kőnek ér, s
A hang szól: ...hol méz, hol áfonya...**



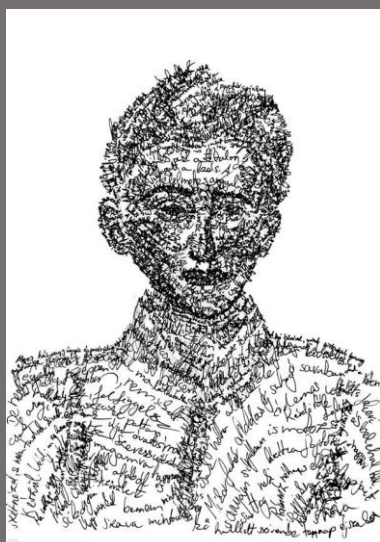
Molnár Johanna 11.D



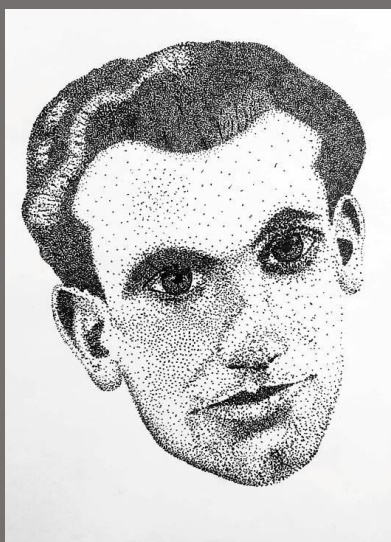
Rakita Léna 9.C



Somodi Luca 10.C



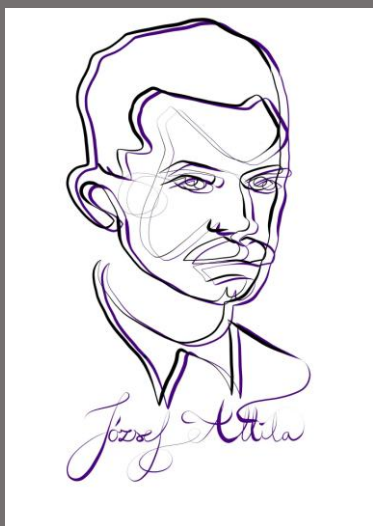
Lapu Laura 9.B



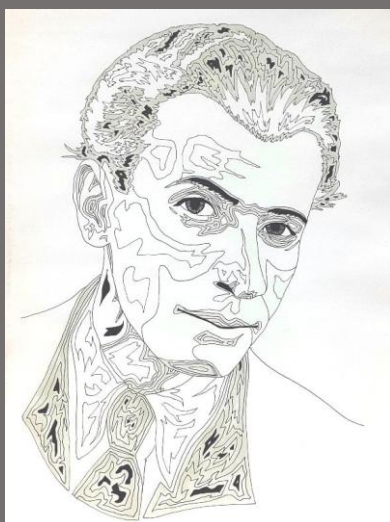
Szekeres Liza 8.M



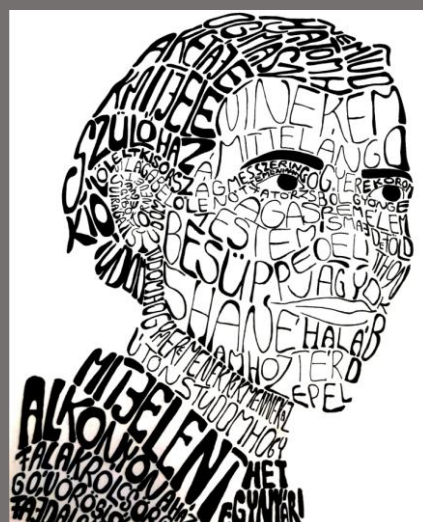
Börcsök Bende 9.A



Békefalvi Bojana 12.T



Ács Zsófia 12.D

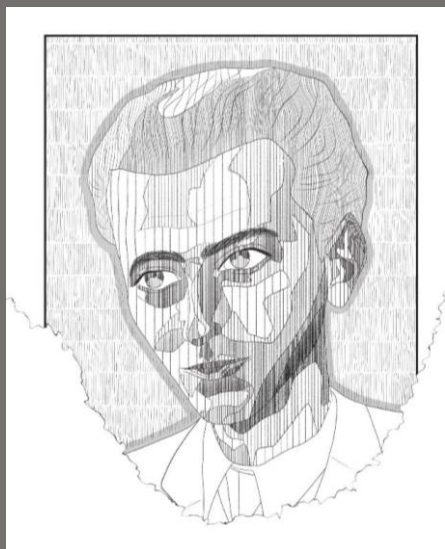


Faragó Laura 11.A

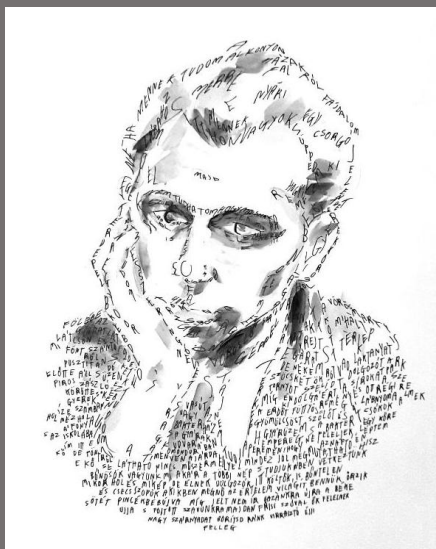
RADNÓTI PORTRÉK KREATÍVAN

Válogatás az elmúlt 4 év legjobb alkotásaiból

Tanár: Fiedler Judit - vizuális kultúra



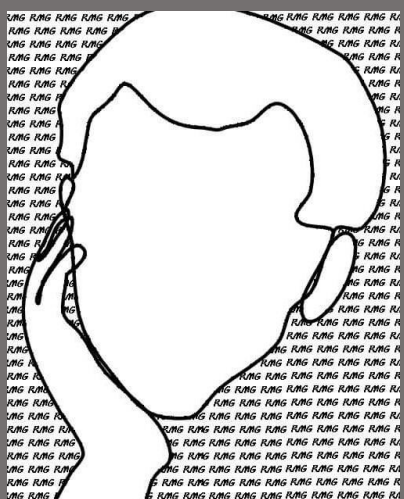
László Csilla 12.M



Dobó Virág 12.D



Adamik Anna 11.C



Bagaméry Kamilla 10.M



Volent Emma 12.C



Gajzer Anna 11.C



Kutas Gréta 12.M



Nyeste Norbert 10.B



Héjja Daniella 10.C



Kiss Boglárka 10.C



IMPRESSZUM:

Címlap: Olajos Veronika 12.M

Az újság működését segítő tanárok: Engi Balázs, Fiedler Judit, Vajdáné Sásdi Mercédes

Felelős kiadó: dr. Nagy Anett intézményvezető

Megjelenik: évszakonként **Példányszám:** 100 db **2023.nyár, RMG**

KÖSZÖNJÜK A BIZALMAT, A TÁMOGATÁST, A HŰSÉGET!