

A Bolyai Farkas Elméleti Líceum Diáklapja

Tentamen



2. szám

Kedves olvasó!

Karácsony... Ennél megosztóbb témát nem is taglalhatnék a Tentamenben. De hadd ne beszéljünk arról, hogy már semmi sem olyan, mint régen, hogy a gyerekkorunk karácsonya teljesen más volt, főzni, sütni, takarítani kell, már csak az anyagiakról, ajándékokról szól minden. Semmire sincs ideje az embernek, nyakunkon a dolgozatok, felmérék, a hangulat helyett csak a stresszt éljük meg. Feltevődik a kérdés, hogy miért ugyanazokat a díszeket aggatjuk fel a fára, amelyek már két éve is rossz állapotban voltak.

Ugyanakkor az élet a változásokról szól, arról, hogy felnövünk, az évek múlásával több dolgot vállalunk magunkra, több a teendőnk. Minden egyes nap a megújulásról szól, mindezek tudatában nem várhatjuk el, hogy a karácsony ugyanolyan maradjon, mint hét éve volt. Az ünnepet mégis te, a gondolataid teszik és formálják különlegessé. Karácsonykor tedd azt, ami közelebb visz az ünnephez, ha pedig ezt nem az ajándékozásban találod meg, akkor nem muszáj a társadalmi normákat követned.

A sütés, főzés mindig jó alternatíva egy kis együtt töltött időre, a régi díszek felidézik az emlékeket, a csúszós utak miatt pedig van okunk megfogni a szüleink kezét. Ilyenkor a fenyőfa tűlevelei sem szúrnak annyira, mint máskor, és végre hordhatunk sálat is. Megpróbálunk jobbak lenni, több időt tölteni a családdal. Minden évben elolvassuk ugyanazt a bibliai történetet, újra meghallgatjuk azt az öt karácsonyi dalt, megnézzük azt a filmet, ami karácsonykor elmaradhatatlan. Az ünnep a szokásainkról szól, a családi vacsorákról, a „ma jobb ember leszek” fogadalmakról, Istenről, Jézusról. Másoknak a felhajtásról, a díszekről, a családi programokról. Ezek egytől-egyig mind rendben vannak, a fontos csak az, hogy úgy éld meg lélekben a karácsonyt, hogy az ugyanolyan varázslatos legyen, mint kiskorodban az angyal képe volt.

Végezetül pedig remélem, a cikkek, melyeket igyekeztünk a karácsony témájában és szellemében megírni, mindenkit kellően ünnepi hangulatba hoznak!

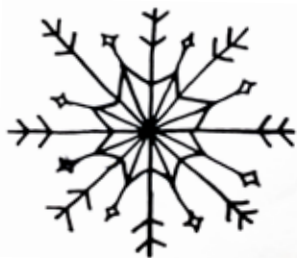
Kellemes karácsonyt kíván a szerkesztőség!

Ági, Bogi, Orsi és Kinga

2019. december

Mi folyik itt?

Bookhunting



A Tentamen szervezésében ezúttal is megrendezésre került a Bookhunting. Ezen az eseményen már másodjára vehetnek részt a diákok, viszont a múlt évhez képest újításokkal is érkezünk. A verseny két fordulóból tevődött össze, elsőként az iskola falai között kellett teljesítsenek a csapatok, majd a Nemzeti Színházban kezdődött el az igazi megmérettetés.

A versenyzők előnyhöz juthattak, ha részt vettek az iskolában megszervezett Stickerhuntingon. A Tentamen Instagram oldalára minden szünetben egy vagy két storyt posztoltunk könyvborítóról, melyek címei a Bolyai területén belül egy adott helyszínre utaltak. A versenyzők feladata az volt, hogy rájöjjenek az összefüggésekre, és elsőként találják meg az elrejtett stickereket, majd Instagram storyba kitegyenek egy képet róla, és megjelölik rajta a Tentamen oldalát.

A verseny izgalmasabb és döntőértékű feladataira a második fordulóban került sor. A résztvevők háromfős csapatokban, egy harácsolás keretén belül mutathatták meg kreativitásukat a színház területén. A feladatok nagy része különböző témájú könyvekhez kapcsolódott, melyeket a versenyzőknek kellett felkutatniuk. Így a feladatok teljesítésére nem is találhattunk volna tökéletesebb helyszínt, mint a Könyvvásár kirakatát. Két óra erejéig a színház megtelt fiatalokkal, kik hol kétségbeesetten, hol felszabadultan rohángáltak, vigyázva arra, hogy ne lépjk túl az időkorlátot. A feladatok viszont kreativitást is igényeltek, itt a versenyzők megoldó- és alkotóképességét pontoztuk. A két forduló összesítése után pedig kihir-





dettük a három legkreatívabb csapatot, akik nyereményben részesültek.

A verseny célja az olvasás, a Könyvvásár népszerűsítése volt a fiatalok körében, továbbá remek lehetőséget nyújtott a diákok számára, hogy megcsillogtathassák tehetségüket,

kreativitásukat, megmutathassák, hogy képzelőerővel is lehet eredményt elérni.

Igazán egyedi megvalósításokat láthattunk, valamint pontozás közben is rengeteget nevettünk. Nem hittük volna, hogy ilyen sokan össze fogunk gyűlni. Reméljük ti is legalább annyira élveztétek a Bookhuntingot, mint mi, minden csapatnak köszönjük a részvételt!

Kapusi Kinga



InterYou

Zero waste life – Pista Mónika



pedig beiratkoztam mesterképzésre is. Rövid időn belül megszűnt a műsorom, így – kihasználva az Erasmus adta lehetőségeket – mobilitási programokon vettem részt. Jelenleg Székelyudvarhelyen élek és kézművesként tevékenykedem, a célom pedig egy saját vállalkozás indítása.

Mi indított el azon az úton, hogy zero waste life-et folytass?

Mesélj egy kicsit magadról!

Székelyudvarhelyen születtem, itt jártam művészeti iskolába, előbb zongora, majd ének szakon tanultam. A zene iránti szeretetem nem lankadt, azonban mégsem ezen a vonalon folytattam tanulmányaimat. Mivel mindig is szerettem írni, a Sapientia EMTE marosvásárhelyi karának kommunikáció és közkapcsolatok szaka mellett döntöttem, egyetemi éveim alatt viszont rájöttem, az újságírás mégsem áll olyan közel hozzám, mint gondoltam. Az alapképzés elvégzése után lehetőségem adódott az Erdélyi Magyar Televíziónál dolgozni, időközben

2018 nyarán, a mesterképzés befejezése után Budapesten vettem részt egy szakmai gyakorlaton, az itt eltöltött két hónap alatt pedig rengeteg programon jelenttem meg, többek között egy varró workshopon is. Itt kis zsákokat varrunk, majd egy egységes címke került mindegyikre, „Nem kell zacskó, mert törődöm a Földdel” felirattal. Nem igazán értettem, hogy mi ennek a lényege. Miért rossz a zacskó, miért teszek én jót azzal, ha saját zsákkal vásárolok, és egyébként is, mi értelme volt ennek az egész workshopnak? Hazatérésem után is motoszkáltak ezek a kérdések a

fejemben, így a téma után olvastam, és nem sokra rá le is ültem a varrógép elé, és megvarrtam az első bevásárló zsákocskáimat.

Mi volt az első waste dolog, amitől megszabadultál?

A műanyag zacskó. Az, amibe többek között a zöldségeket és gyümölcsöket pakolja az ember.

Mennyi időbe és munkába telt idáig eljutni?

Tavaly október óta vagyok lépésről-lépésre környezettudatosabb, úgyhogy azt mondhatom, hogy körülbelül egy év és egy hónapba telt idáig eljutni. A „lépésről-lépésre” alatt azt értem, hogy miután megvarrtam a zsákocskáimat, nagyjából két hétbe telt, amíg egyáltalán hozzászoktam ahhoz, hogy automatikusan bepakoljam őket vásárlás előtt a táskámba. Az első műanyag tárgy elhagyása után pedig hiába terveztem rögtön a következő lépést a környezettudatosság irányába, amíg nem fogyott ki a már meglévő tusfürdőm, nem tudtam szappanra váltani. És ugyanez a forgatókönyv ismétlődött meg minden egyes tárgy lecserélésénél, úgyhogy már ebből kiindulva is látható, hogy ez egy lassú folyamat. Arra pedig,

hogy mennyi munkába telt idáig eljutni, azt mondanám, hogy sokba. Sokba, hiszen a kezdetekkor tájékozatlan voltam, és nem tudtam, mi az, amin egyáltalán változtatnom kéne. Nem volt egy átlátható kép a fejemben, amit követni tudtam volna.

Mi volt a legnagyobb nehézség, amivel szembe kellett nézned?

Talán azt mondanám a legnagyobb nehézségnek, hogy mivel nem állt rendelkezésemre egy csomagolásmentes üzlet, vagy akár zöldbolt, ahol egy helyen vásárolhattam volna meg minden környezetbarát dolgot, saját magamnak kellett felfedeznem azt, hogy mit honnan szerezhetek be, ez pedig sok időmet elvette. Éppen ezért az Instagram oldalamon igyekszem segíteni másoknak azzal is, hogy megosztom, én hogyan jutottam hozzá egy-egy ilyen termékhez.

Támogat ebben a családot/környezeted?

Jelenleg a testvéremmel élek egy háztartásban, így elsősorban az a fontos, hogy ő legyen megértő és elfogadó. Ebből a szempontból szerencsésnek mondhatom magam, hiszen rendkívül alkalmazkodó, így soha nem volt ebből problémánk. Sőt,



most már ő is ugyanúgy szappant használ a tusoláshoz, szelektíven gyűjti a szemetet, saját tárolókba kéri a sajtféléket, és így tovább. A szüleim és a barátaim támogatása és változni akarása is sokat jelent számomra, csakúgy, mint a páromé, akivel tudom, hogy a zero waste életmódom miatt az összeköltözésünk után sem lesz vitánk.

Milyen tanácsot adnál annak, aki szintén ilyen életmódot szeretne folytatni?

Elsősorban azt javasolnám, hogy kövessen be Instagramon olyan személyeket, akik törekednek a zero waste életmódra, ugyanis nagyon motiváló tud lenni, ha folyamatosan ilyen posztokat lát az ember. A másik tanácsom meg az lenne, hogy adjon időt magának az illető, örüljön minden megtett lépésnek, és akkor se ostromozza magát, ha néha elbukik. Velem is meggesik olykor, hogy - bár igyekszem elkerülni a műanyag csomagolást meg a pálmaolajat tartalmazó termékeket - engedek egy-egy édes-

ség csábításának, és ez nem baj, hiszen nem az önsanyargatás és a kényelemről való lemondás a cél, hanem az, hogy töre-

kedjünk a változásra és megtegyük a tőlünk telhetőt.

Milyen ezzel kapcsolatos oldalakat/Youtube csatornákat ajánlanál?

Egyetlen Youtube csatornát ajánlanék, a Vászonzsákoslányét, ezen kívül pedig Instagram oldalakat követek. Hogy csak pár magyarországi személyt említsek: @andibitay, @haztartasom_hulladek_nelkul, @kornyezetbaratok, @mentes_kucko, @vaszonzsakoslany bejegyzései engem nagyon tudnak motiválni. Ajánlom továbbá @hulladekmentes, @ecomind, @julka.hu, @shamobags felhasználókat is, hiszen mindamellet, hogy az Instagram felületüket termékeik reklámozására használják, remek tippekkel is ellátnak.

Hogyan változott meg az életed a zero waste óta?

Sokkal tudatosabb lettem. Mindent előre megtervezek: a vásárlásaimat, azt, hogy mit fogok főzni, hová fogok menni a nap során, iszom-e majd elviteles kávé, stb. A vásárlásaim során nagyon sok embernek kellett elmagyaráznom, hogy miért üvegbe kérem a tejfölt, miért zsákban veszem az almát, és így tovább, úgyhogy közvetlenebb, nyitottabb lettem. Továbbá kiléptem egy kicsit a komfortzónámból, jobban megismertem és megszerettem önmagam. Úgyhogy igazából



azt mondhatom, hogy nekem nagyon sok mindent adott ez az életmód.

Mivel említetted, hogy még nem folytatsz teljesen zero waste életmódot, mi az, amit nem tudtál még helyettesíteni?

A mosogatószerrel például nem sikerült még lecserélnem. Egy időben elterveztem, hogy házilag készítem el, de rá kellett jönnöm, hogy itt nem tudom beszerezni az alapanyagokat hozzá. Ezután döntöttem úgy, hogy egy bizonyos szappant fogok használni erre a célra, viszont ezt sem tudom itt megvásárolni, úgyhogy egyelőre türelmesen várok, és reménykedem abban, hogy majd egy barátnőm beszerzi ezt nekem Budapesten.

Mi a véleményed a város hozzáállásáról a szelektív szeméthyűjtéshez?

Mivel egyelőre nem lakom Marosvásárhelyen, csak kívülállóként tudok beszámolni arról, hogyan is működik itt a szelektív hulladékgyűjtés. Amiről tudomásom van, az az, hogy szelektív kukák nincsenek, vagy ha mégis, kevés van belőlük, tehát nem igazán adottak a lehetőségek arra, hogy az ember sze-

lektíven gyűjthesse a szemetét. Mindemellett, ha valaki mégis úgy döntene, hogy ezzel megpróbálkozik, Maroskeresztúron működik egy újrahasznosítással foglalkozó cég, mely felajánlotta, hogy kéthetente összegyűjti a vásárhelyi lakók hulladékait. Az ezzel kapcsolatos információkat egyébként egy Facebook csoportban (*Reciclaré Tîrgu-Mureş / Újrahasznosítás Marosvásárhely*) osztják meg. Örömteli, hogy legalább egy ilyen lehetőséggel élhetünk, viszont sokaknak körülményes lehet megoldani azt, hogy egy csütörtöki napon, 15:30-kor el tudják szállítani a szemetüket a megadott helyszínre. A legjobb az lenne, ha végre Marosvásárhelyen is lennének kihe-lyezve szelektív kukák, hiszen így minden bizonnyal többen is gyűjtenék szelektíven a hulladékot. Szomorú, hogy a vezetőség nem lép ebben az ügyben.

Kapusi Kinga



Tenta(wo)men

Mi fán terem a karácsony?

Gondolom, már mindenki nagyon várja a vakációt és a vele együtt közeledő ünnepeket is. Ha egy pillanatra becsukom a szemem, és a karácsonyra gondolok, rögtön a beigli és a gyönyörű díszekben pompázó fenyőfa illatát érzem. De azt tudjátok-e, kedves olvasók, hogy ki állított először karácsonyfát? Ki hozta be ezt a szokást Magyarországra? Na és hogy mindebben mekkora szerepe volt a nőknek a történelem során?



Az örökzöld növények tisztelete már az ókori népek hitvilágában is központi helyet foglalt el. Ahogy ma az emberek karácsonyfát állítanak, úgy ezek a népek örökzöld faágakat aggattak ki, hiszen úgy tartották, hogy azok elűzik a boszorkányokat, a szellemeket, a gonosz lelkeket, és távol tartják a betegségeket.

A karácsonyfa-állítás hagyománya a 16. században terjedt el a Német-római Birodalomban, ami-

kor a keresztények elkezdtek feldíszített fenyőfákat állítani otthonaikban. Valószínűleg Luther Márton volt az első, aki égő gyertyákkal díszített fel karácsonyfát. A német reformátor éppen hazafelé tartott egy téli estén, amikor az egyik fenyőn egyszer csak ragyogó csillagfényre lett figyelmes. Luthert annyira magával ragadta a látvány, hogy mikor hazaért, mindenáron be akart számolni családjának a jelenségről, s jobb ötlet híján elővett egy fát, és gyertyákat helyezett rá.

Kezdetben nem volt túl elterjedt a karácsonyfa, mivel furcsának találták az emberek, de később komoly támogatókra talált Viktória brit királynő és férje, Albert személyében. A királyi pár és gyermekeik 1846-ban az Illustrated London News című lap egy rajzán voltak láthatóak a feldíszített fenyőfa mellett. Viktória - ellentétben elődeivel - rendkívül népszerű volt az alattvalók között, s ha valamit tett, abból kis túlzással divat lett nemcsak Nagy-Britanniában, hanem a tengerentúlon, a keleti parton, így terjedt el az Egyesült Államokban is.

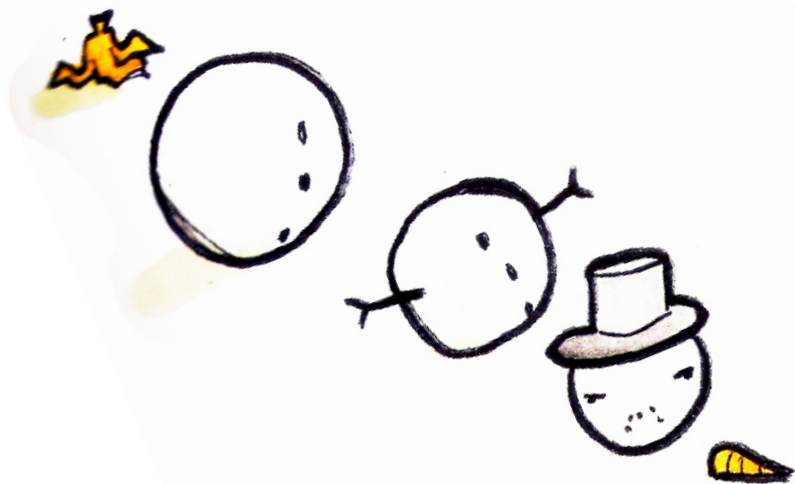
A szokás Berlinből került át Bécsbe, ahol a 19. században az arisztokrata családok és a művészek körében gyorsan felkapottá vált.



A század közepén már a polgárcsaládok is megünnepezték ezt a napot. Egy érdekesség, hogy 1860 karácsonyán, amikor Erzsébet királyné Madeira szigetén volt gyógykezelésen, Ferenc József e távoli helyre is küldött neki feldíszített fenyőfát.

Pesten az első karácsonyfát valószínűleg Brunszvik Teréz grófnő állította 1824-ben. Az új szokás a városokban viszonylag gyorsan meghonosodott a 60-as években, az adventi időszakban Pesten fenyővásárok voltak. A magyar szépirodalomban a karácsonyfa 1866-ban, Jókai Mór A koldusgyermek című karácsonyi tárgyú elbeszélésében jelent meg.

Kovács Adrien



1 perc irodalom

Bódás János:

A karácsonyi Jézushoz

Jézus, te is születél,
Milyen fiú lehettél?
Verekedni szeretnél?
Hát mosdani?... Vagy jobb voltál
minden földi gyereknél?

Hát zöld egrest ettél-e
egészséged vesztére?
Fáról sokszor estél-e?
Kék foltokkal rakva hányszor
értél haza estére?

Panasz is volt néha rád?
Ne szomorítson a vád:
ha elszakadt a ruhád,
vagy valamit összetörtél,
kiporolt-e jó anyád?

Ó, te égi, tiszta fény,
követni mernék én,
szakadékok peremén,
ha tudnám: te is így kezdted,
gyermekként, akárcsak én.



Pilinszky János:

A fényességes angyal is

*Emlékezés egy világháborús
karácsonyra*

Az égbolt elsötétedett.
S akár a végítélet
zord fellege tört volna ránk,
a föld is oly sötét lett.

Gyermekszívünk is oly nehéz!
A házak és a kertek,
az egész törékeny világ,
éreztük, velünk reszket.

Aztán a roppant csöndön át
puhán és észrevétlen,
a hangtalan meginduló
és puha hóesésben,

akár a fényes pelyhek is
vigyázva földet értek,
a fényességes angyal is,
ő is a földre lépett.



Szabó Endre:

Karácsonykor

Mintha csak ma volna, úgy eszembe van még,
Az asztalnál körben ült a kis család,
Kint a vihar tombolt, oda-odaverte
Ablakainkhoz a zúzos rózsafát.
Fekete ruhájú, gyászoló özvegyasszony
Magához vonta két árva gyermekét:
„Mikor eltemettük szegény jó apátok,
Ilyen rút idő volt odakívül ép.”

Közelebb simultunk gyászoló anyánkhoz,
A két árva gyermek: kis öcsém meg én:
Nyugtalan szemekkel, néma félelemmel
Csüngtünk könnyben úszó, bús tekintetén.
– De zördült a fenyő gyertya-fényes bokra,
A gyertyák fénye ránk víg derűt vetett,
Szemeinkben a könny fénymosolyra váltott...
Oh, a gyermek szíve oly hamar felejt.

A karácsonyfánk csecsebecsés terhét
Kis öcsém csacsogva számolá nekem:
Én, mint az okosabb, megintettem őt, hogy
Imádkozni kell most, komolyabb legyen.
Anyánk mosolyogva állott meg felettünk,
Összetett kezekkel mink letérdelénk...
Oh, e szeretettel teljes pillanatnak
Ma is érzem még áldó melegét!

Rég volt! Bár nagy idő nem volna az annak,
Ki az örömeiből ki nem fogy soha,
De ah! annak a két árva kis fiúnak
Ez volt a legutolsó jó karácsonya.
Kis családjuk fészket vihar tépte össze,
S üldözte őket a bajok tengerén,
idegen szigetre menekült a testvér,
S messze tőle pusztá partra estem én.

A karácsony estét most magamba' töltöm
Ülöm az emlékek fájó ünnepét...
Forró homlokom, ki megsímítsa, nincsen,
Arcom oly hideg, míg szemem könnyben ég.
Hallgatok sötétben... az utcák havában
Tomboló vihar, a tél ekéje szánt...
Ilyen rút idő volt odakívül éppen,
Mikor eltemettük szegény jó anyánk.



1 perc más

Él.
Tél.
Kértél.
Titokban,
mámorosan
reménykedtél.
Karácsony havá-
ban szállt egy angyal.
Nem szólt fátyolos hanggal.
Talán még gyufaszálakat sem árult. Csak csendben téged bámult.
Mondta, hogy sírj a vállán, hogy a kóbor macskát ne hagyd
árván. Együtt aggattatok gömböket a karácsonyfára.
Együtt hintettetek porcukrot a mézeskalács-ház
oldalára. Együtt akartátok a szépet. Elké-
szítettétek az első szerelmes képet.
Karácsony napja előtti este,
Egy hullócsillag párját kereste. Te
karodba vehetted, magadhoz ölelted.
Nem volt, akit. Karácsony havá-
ban felszállt egy angyal.
Akiért él- tél, Akitől
kér- tél.

Forró-Bathó Eszter-Anna



Selfie

Hogyan befolyásolja a zene a vásárlást?

Meg lehet-e valaha is unni a klasszikus karácsonyi dalokat? Tényleg befolyásolnak minket ezek a számok? Vajon tudatunkon kívül hatással van az önkontrollra a zene, amit épp hallgatunk? És mégis hogyan használják fel „ellenünk” ezt a bevásárlóközpontok? Ezek a kérdések kerülnek megválaszolásra a cikk során.

Kutatások hosszú sora támasztja alá azt a kijelentést, miszerint a bevásárlóközpontokban hallott dalok befolyásolják a vásárlók döntéshozói képességét. Például komolyzenére drágább, francia zenére francia, német dalokra pedig német bort választunk. Ám nemcsak a dal stílusa és nyelve befolyásolható, hanem a ritmusa és hangereje is. Gyorsabb zene számokra gyorsabban haladunk a sorok között, kevesebb terméket vásárolunk, a hango-

sabb zene pedig stimulálóan hat ránk, és gyengíti az önkontrollt.

Ezeket a trükköket előszeretettel alkalmazzák a nagyobb bevásárlóközpontok, így jogosan tevődik fel a kérdés: a szeretet ünnepén egy karácsonyi dal hallatán majd két kilóval több szaloncukrot fog venni a vásárló? Igen is, meg nem is. A pszichológiában a zene vásárlókra tett hatását a 70-es évek óta használt öröm, arousal, dominancia (angolul pleasure-arousal-dominance, röviden PAD) modellel magyarázzák, amely szerint az öröm, az arousal (általános éberség) és dominancia szintjének változása határozza meg az érzelmi állapotunkat. Amikor egy nekünk tetsző, de ismeretlen dalt hallunk, minden újrajátszással egyre jobban megtetszik, ám pár ismétlés után ez a határ eléri a maximumot, és ezután



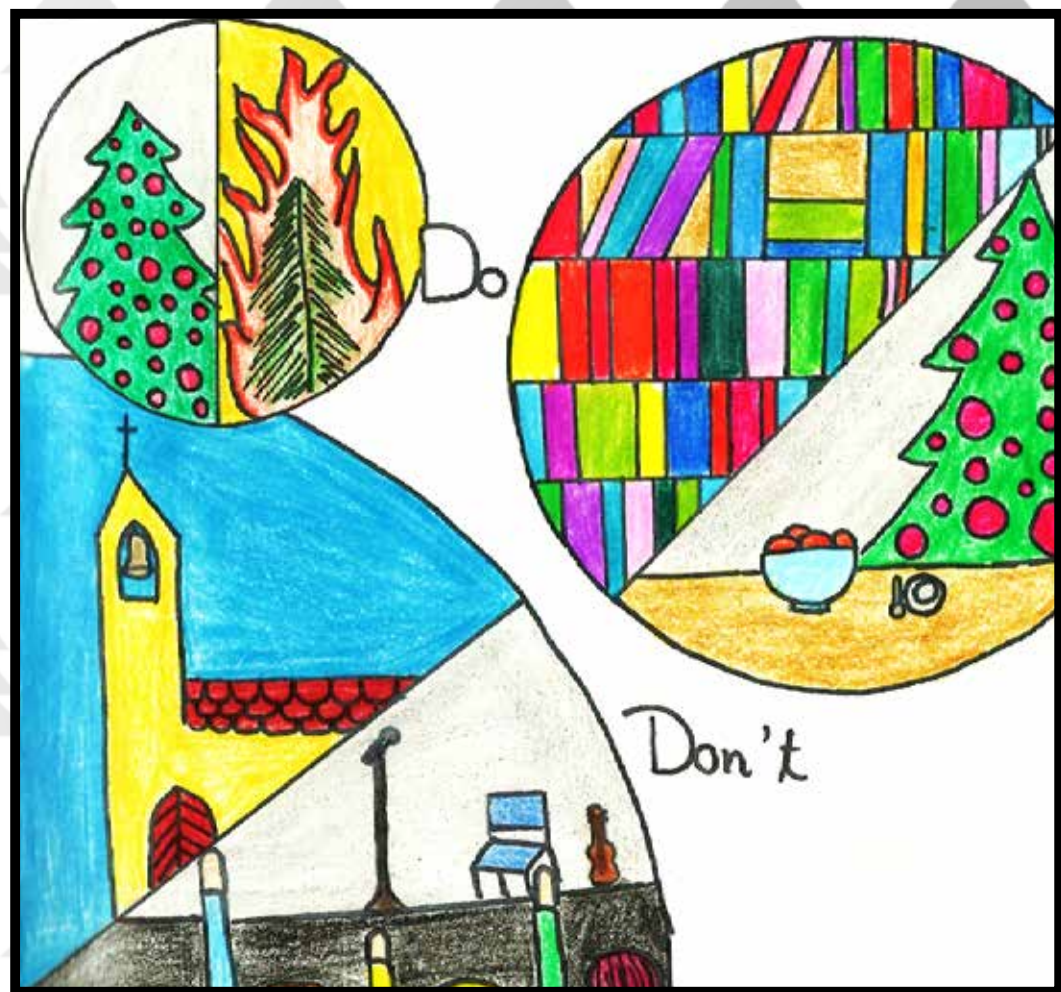
egyre zavaróbbá válik. Szerintem mindenkinek ismerős az a szituáció, amikor egy dalt rongyosra hallgatunk, ugyanez az eset jellemzi a karácsonyi dalokat is. Egy egész hónapon keresztül ismétlődő lejátszási listát hallgathatunk a nagyobb bevásárlóközpontokban, ami kétféleképpen befolyásolhatja a vásárlót: a zene hatására karácsonyi hangulatba kerül, és feltehetően több ünneppel kapcsolatos árucikket vásárol, vagy a dal éppen az ellenkezőjét váltja ki, pontosan amiatt, hogy már többször is hallottuk az adott zenészámot, és elérte azt a maximumot, ahonnan már csak negatív érzéseket kelt bennünk.

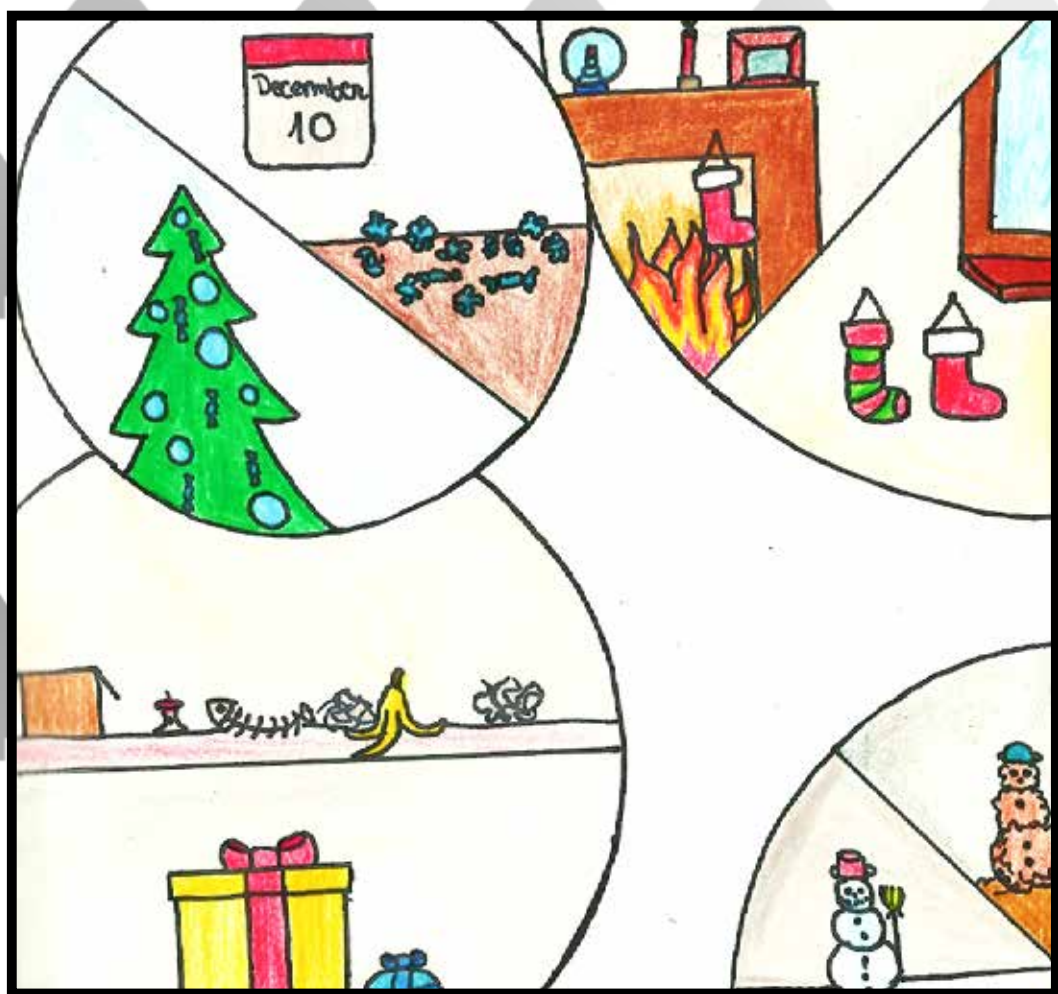
Az eBay 1900 emberen kísérletezett ebben a témában, a kísérlet célja bebizonyítani a fentebb állítottakat. Az alanyok különböző

hangokat hallgattak, miközben vásárlást szimuláltak. A csapat arra jutott, hogy például madárcsicsergés hallatán az emberek nagyobb eséllyel vásárolnak kertészkeszettel kapcsolatos termékeket, viszont zavaróbb hangok hatására (gyereksírás, vonatrobogás) az átlagosnál kevesebbet költöttek. Az eBay célja, hogy ideális háttérhangokat biztosítson a vásárlói számára annak érdekében, hogy azok jó döntéseket hozzanak. Akkor tulajdonképpen milyen dallamokra is van szükség ehhez? Az eBay szerint a madárcsicsergés, a relaxációs zene és a zakatoló vonat hangjának kombinációja kellemes aláfestő zene, amely segít a racionális döntésben.

Kapusi Kinga







Egy csepp univerzum

A természetes, vegyi anyagoktól mentes, lúgosító étrend, amely 70%-kal meghosszabbítja az életet

Jól hangzik, ugye? Na, akkor figyelj egy kicsit!

A végtelen adat korában rengeteg olyan hír terjed az online felületeken, melyek igazságtartalma enyhén szólva megkérdőjelezhető. Ezek a cikkek általában olyan áltudományokra épülnek, melyek (ami azt illeti, okosan) féligazságokat is tartalmaznak, nehogy a témában nem jártas olvasó gyanakodni kezdjen. Emiatt rendkívül nehézé válik megkülönböztetésük a valódi tudományos írásoktól, és sokszor olyan csapdákba eshetünk, melyeket a zsebünk, sőt, néha egészsé-

günk bán. Létezik azonban néhány olyan fogalom, amelyekről ha tájékozódunk, elkerülhetjük, hogy pár pénzsóvár ember belőlünk gazdagodjon meg.

Mindent kémiai anyagok alkotnak

Ha az ember nem tudja kiejteni valami nevét, az nem jelenti feltétlenül azt, hogy tartózkodnia kell tőle. A „vegyi anyagoktól mentes életstílus” gyakorlatilag lehetetlen: minden, amit megeszel, mi több, te magad is kémiai anyagokból állsz. Kémiai anyag az oxigén és a víz is. Szóval ha legközelebb olyan Instagram-influencerrel találkozol, aki

vegyi anyagok nélküli akármit reklámoz, tudni fogod, hogy ha aggódik egyáltalán valamiért, az biztos nem az egészséged.

A dózis teszi a mérget

A „toxikus”, illetve „mérgeztelenítés” szavakkal gyakran dobálózna a bloggerek és marketingesek, ám szinte mindig hely-



telenül használják. Nem létezik olyan, hogy „toxikus vegyi anyag”, csak olyan, hogy mérgező dózis.

Az akut toxicitás jelenti az adott anyagból egyszer, vagy 24 órán keresztül többször kapott dózis folytán jelentkező káros hatásokat. Ez a dózis a medián halálos adag, és azt jelenti, hogy ebből az anyagból mekkora mennyiség eredményezi a kísérleti állatok 50%-ának pusztulását. (Ezt szokás LD50-nel is jelölni, és mg/testtömeg-kilogrammban adják meg.) A krónikus toxicitás jelenti azt a legkisebb mennyiséget az anyagunkból, amelynek ha napi szinten vagyunk kitéve, árt a szervezetünknek.

Akármi lehet mérgező: nemcsak a jól ismert nikotin (LD50=0,0008 mg/ttkg) vagy koffein (LD50=0,003 mg/ttkg), de a konyhasó (LD50=60 mg/ttkg) és a víz (LD50=50 000 mg/ttkg) is.

Egészségügyi szempontból nincs semmi értelme bálványozni azt, ami természetes

Mint említettem, az, hogy egy anyag mérgező-e vagy sem, egyedül a dózistól függ. Ezért arról, hogy az adott kémiai anyag mennyire biztonságos, semmit nem árul el természetes vagy mesterséges



volta. Például a teflon (serpenyőket borítanak vele) és az aspirin egyaránt mesterséges vegyületek, ám míg a teflon nem árt az embernek 1000 mg/ttkg adagban, addig ugyanennyi aspirintól alulról fogod szagolni az ibolyát. A szacharóz (étkezési cukor) és az almamagban megtalálható amigdalinnal mindketten természetesek, viszont míg a szacharóznak ekkora mennyiségben kifejezetten örül az ember, addig az amigdalinnak nem annyira.

Relatív különbség ≠ abszolút különbség

A „...80%-kal megnöveli az esélyeidet” hatásvadász szöveg nem jelenti azt, hogy ezentúl 80%-os eséllyel rendelkezzel. Ha eddig az esélyed 10% volt, akkor az mostantól 18% – az eredeti értékhez hozzáadtuk annak 80%-át.

Vegyük például azt a kijelentést, hogy a biótej 62%-kal gazdagabb omega-3 zsírsavakban, mint a hagyományos. Ez jelentősnek tűnik, azonban ez az információ nem ér sokat, ameddig nem ismerjük az omega-3 zsírsavak konkrét mennyiségét: mint kiderül, ez 25,5 mg/100g a biótej, és 15,9 mg/100g a hagyományos tej esetén. Az a bizonyos 9,6 mg abszolút különbség így már nem is tűnik annyira relevánsnak. Tartsuk ezt észben, ha élelmiszerekről, választási eredményekről, vagy a körömgomba titokzatos ellenszereiről olvassunk!

Amit megeszel vagy megiszol – szerencsére – nem változtatja meg a tested pH-értékét

Az utóbbi években nagy népszerűségnek örvendtek a különféle lúgosító diéták, ám a valódi lúgo-

sításhoz enyhén többre lenne szükség, mint egy fej cékla vagy egy deka chia mag. A vér pH-értékét szigorúan szabályozzák a vesék, a tüdő, illetve a különböző puffer rendszerek, folyamatosan 7,35-7,45 között tartva ezt. A semleges pH-értéknek 7 felel meg, 1-ig tartanak a savas, és 14-ig a bázikus kémhatású vegyületek. Az a bizonyos „méregtelenítő lúgos víz” teljes egészében áltudományon alapul, vagyis ha igazán lúgosítani akarsz, vegyél inkább Domestos öblítőt. (De inkább ne!)

Remélem segitettem pár internetes sületlenség felismerésében ezzel a kissé rendhagyó cikkel, valamint jó töltöttkáposzta-evést kívánok!

Fuccaro Orsolya



Ajánló

Klaus



A Klaus a Netflix 2019-ben megjelent saját gyártású rajzfilmje, melyet Sergio Pablos írt és rendezett. Annak ellenére, hogy nem ébresztett nagy elvárásokat, az egyik legjobb karácsonyi filmnek bizonyult.

A rajzfilm a Mikulás eredetét mutatja be, nem mindennapi, kreatív megközelítéssel. Főszereplőnk, Jesper, egy postás, akit büntetésként áthelyeznek egy szárazföldről távol eső kisvárosba, Smeerensburgba. A lakosok rideg fogadtatása után Jesper megismerkedik Klausz-

szal, a magányos favágóval, aki idővel a postás jóbarátjává válik. Az ő apró tetteik visznek fényt a gyerekek életébe, és lépésről-lépésre megváltoztatják az emberek egymáshoz való viszonyulását is. A rajzfilm az animáció miatt tűnhet ki, ugyanis hagyományos technikával készült, viszont a történetvezetés és a karakterek is kimagaslóak. A cselekmény folytatólágossága, a jelenetek dinamikája, az érzelmi hatások mind-mind jól működnek, ugyanakkor a karakterfejlődések, konfliktusok és a különböző interakciók is hangsúlyosak. Számomra is meglepő volt, hogy egy ilyen szám-talanszor látott és sokféleképpen feldolgozott történetet hogyan tudtak egy egészen új szögből megközelíteni. Minden elvárásomat felülmúlta, és a kritikai elismerése is teljesen megérdemelt.

Összességében a Klaus egy különleges, szépen felépített történet, melyet mindenképp érdemes megnézni. Ideális program mind kisgyerekek, mind felnőttek számára egy karácsonyi estén vagy egy nyugodt délutánon. Olyan családi film, melyre megérte várni.

Rokaly Kriszta

Markus Zusak: A könyvtolvaj



Az őszi beköszöntével már jóval kevesebbet tartózkodunk a szabadban, de ez közel sem jelenti azt, hogy ne tudnánk kellemesen eltölteni az időt. Számomra a kedvenc tevékenység ilyenkor kiszakadni a rohanásból és csak olvasni. Kedvenc könyvem, A könyvtolvaj pedig, úgy érzem, mindenképp megér egy ajánlást.

Adott nekünk a háborúra készülő, naci Németország, valamint egy szűkszavú kislány, Liesel Meminger, aki kommunista édesanyja „eltűnése” után nevelőszülőkhöz kerül. A „normális” (azaz se nem zsidó, se nem baloldali) család viszonylagos

biztonságban él a harmadik birodalomban, amikor felbukkan egy régi barát fia, Max, aki a kristályéjszakát túlélve náluk kér menedéket. A mű már csak azért sem szokványos, mert Liesel történetét az író, Markus Zusak, a Halál szerepét magához ragadva meséli el.

Az analfabéta Lieselt nevelőapja tanítja meg olvasni, ironikus módon egy temetkezési kézikönyv segítségével. A kislány számára a könyvek fokozatosan a kiutat kezdik jelenteni a nem túl vidám, ám az akkori állapotokhoz képest átlagos életéből. A zsidó fiú, Max, feltűnésével a kötetek egyúttal egy jobb, boldogabb világ ígéretének hordozói is lesznek. A könyv tökéletesen érzékelteti, hogyan viszonyulnak a gyerekek a háborúhoz, ezzel együtt pedig fenntartja a feszültséget.

A regény olvasása közben végig az összefüggéseket keressük, mi is átéljük a veszélyt a szereplőkkel együtt, kockázatukat a magunkénak érezzük. A Liesel körül élő emberek teszik igazán egyedivé a történetet. A Halál narrációja, amely helyenként feltűnik, tartogat néhány elgondolkodtató életigazságot. Véleményem szerint zseniális és egyedi ötlet ez a mesélési mód, hiszen ki más mondhatná el jobban

a második világháború történetét, ha nem a mindenhol jelenlévő Halál? A könyv befejezése után úgy éreztem, hogy ilyen élményt még nem kaptam, a mai napig is élen megmaradtak bennem az eseményei.

Összességében véve A könyvtolvajt mindenkinek ajánlani tudom. Minden részében találtam valamit, ami megfogott, történelem, akció,

Jonas Brothers: Like It's Christmas



Az idei év elején visszatért Jonas Brothers tagjai nem vesztegetik az idejüket, hiszen az idén megjelent albumuk, két kislemezük és dokumentumfilmük után még egy karácsonyi kislemezzel is meglepték rajongóikat. Pályafutásuk során ez a harmadik karácsonyi kislemezük, amit 12 évvel a második után adtak ki.

dráma, feszültség és érzelmek szövik át az egész történetet, amiből többek között azt is megérthetjük, mit jelent a barátság, és hogyan nyújthatnak menedéket a szavak:

„Gyűlölöm és szeretem a szavakat, és remélem, hogy jól használtam őket.”

Sütő Karola



A dal annak a különleges személynek a megtalálásáról szól, aki mellett minden nap egy ünnepnapnak tűnhet. Viszont a zeneszám eredetileg nem is a srácoknak, hanem egy karácsonyi film egy különleges jelenetéhez íródott, nyilatkozta Freddy Wexler, a dal szerzője és egyben a film forgatókönyvírója. Végül Wexler felesége volt az, akinek a dal hallatán egyből a Jonas Brothers jutott eszébe, mint tökéletes előadók. A banda hamar meghozta a döntést, miszerint saját kislemezük részeként szívesen elfogadják a dalt, amit még októberben fel is vettek. Ez leginkább a karácsonyi hangulatról szól, és nem föltétlenül az ünnepkört megkoronázó Szentestéről.

Toncea Réka Boróka

Tentastory

Első rész



- Egy esős nap volt, pont mint a mai - mutatott az ablakra, mikor hirtelen villámlott egyet.

Valaki erre felsikoltott. Feszült volt a hangulat, már csak a történet miatt is, de a vihar pokoli hangjai csak növelték az ijedtséget. William ezt érzékelte, így még jobban elváltoztatta hangját, és folytatta:

- Akkoriban ebben az iskolában... - tartott egy drámai szünetet.

Ördögi vigyorral nézett körül, láthatóan élvezte a helyzetet. Várt egy kicsit, majd megszólalt:

- Ebben az iskolában... mindenki tanult! - kiáltotta egy villám dörgésével egyidőben.

Mindenki elsápadt, páran fel is visítottak.

- És oldottak... házit! - Villámlott.

- Ne! - kiáltotta valaki ijedten.

- És volt egy diák...

- Ez a kedvenc részem – súgta oda Trevor az ismeretlen mellette ülőnek.

- ...aki...

- Aki? - kérdezték visszafojtott lélegzettel.

- ...aki szintizes volt! – Ismét villámlott.

Erre a kijelentésre mindenki sikított egyet.

- Na jó! - pattant fel Trevor a hallgatóság közül. – Ennyi elég is, William. Megijeszted a kicsiket. Vagyis még jobban - nézett rájuk.

Erre a tömeg hirtelen feleszmélt előző állapotából. Mindenki gyorsan összeszedte magát, és igyekezett minél hamarabb elhagyni a helyszínt. Egy bátor diák odament Williamékhez.

- De ez csak egy mítosz, igaz?

- Azt nem mondta senki - vigyorodott el gonoszán William.

A diák elsápadt, és már-már futva távozott. Trevor és William egy darabig utánanézett, majd Trevor megtörte a csendet:

- Hogy csinálod ezt a villámos dolgot?

- Gyakorlás? - vont vállat William, majd elindult a bentlakások felé.

- Amúgy - követte Trevor - sosem említetted, hogy végül is a sztori igaz-e

vagy sem. Még nekem sem.

- Igaz - válaszolt röviden szokásos komolyságával.
- Eh, azért nem hiszem.
- Igaz. Tudom is, ki volt.
- Ki? - kérdezte hirtelen érdeklődéssel.
- Az üknagyapám - válaszolt, mire Trevor megállt.

William nem is törődött vele, határozott lépésekkel haladt tovább. Elért a bentlakásokkal teli szárny ajtajáig, itt megállt és várt. Kinyitotta, majd egy villámlással egyszerre becsapta.

- Na ne már! - kiáltott fel unottan Trevor.

William lassan haladt fel a lépcsőkön. Reflexszerűen befordult a szokásos folyosónál, de nekiment egy siető alaknak.

- Nem látsz? - kiáltotta a meg sem álló diák.

Egy unott pillantást sem vetett rá, gondolataiba merült. Nemrég került ebbe az iskolába. Régi épület. A folyosó falai is mind téglából álltak. A lámpák gyengén pislácoltak, szinte sötét volt. Balra fordította fejét. Az ablakon egy pillanatra átnézett az osztályteremre, majd inkább visszatükröződő énjére fókuszált, és szembenézett szürke, rideg szempárjával. Egy pillanatra megállt. Nem bírta sokáig tartani a szemkontaktust, oldalra nézett, ekkor megpillantotta szobája ajtaját. Elindult felé. Benyitott, és megpróbálta felkapcsolni a villanyt, ám a lámpa elkezdett szikrázni, így hirtelen lekapcsolta inkább. Szerencsére a kislámpája még működött. Az asztalán a könyvek oszlopokban sorakoztak, egy könyv nyitva volt. Kézrel írták tele mind az 500 oldalt.

- Mire célzol? - lapozott egyet. - Mit nem veszek észre?

Lapozott egyet, majd még egyet. Egyre dühösebben, egyre gyorsabban. Végül haragosan összecsapta. Kezét egy darabig a borítón tartotta, utána lassan leemelte róla. Kinyitotta a címdalra, amin szépen látszott: *William Bloomnak, üknagyapádtól, George Bloomtól.*



Hólabda

Tentamen - Murvai Éva

Melyik az a sütemény, amely nem hiányozhat az ünnepi asztalról?

Kettő van: a diós és a mákos beigli.

Murvai Éva - Benedek Tímea

Melyik a legemlékezetesebb gyermekkori karácsonya?

Talán ötéves voltam, amikor karácsony szombatján templomba mentünk, és készenlétben állva engem és a testvéreimet kiraktak a lépcsőházba várakozni, amíg a szülők elkészülnek, és persze ez idő alatt mi kis buták azt hittük, hogy tényleg készülnek, közben becsempészték az ajándékokat a fa alá. Mikor visszaértünk a templomból, akkor csodák csodájára ugye az ablak nyitva, az angyal járt, és akkor megkaptam az első Barbie babámat.

Benedek Tímea - Farkas Iván

Milyen számára az ideális karácsony?

Minden karácsony ideális, de amúgy a havas.

Farkas Iván - Fekete Erzsébet

Mi lenne, ha nem tanár lett volna?

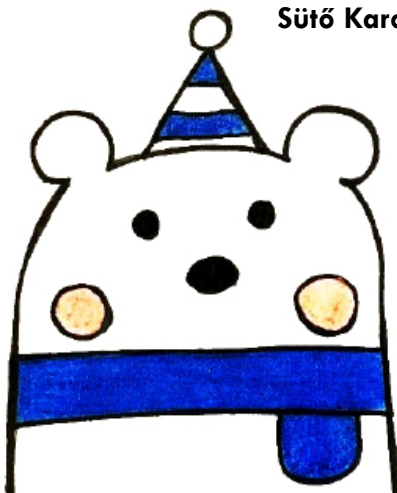
Én mindig tanár szerettem volna lenni. Nekem ez volt első osztálytól a célom, hogy tanár legyek.

Fekete Erzsébet - Szilágyi Emőke

Hogyan képzelem el az ideális karácsonyát?

Családdal. Csak a családdal képzelem el, senki más. Sem iskola, sem felmérők, sem matek, semmi, csak a család.

Sütő Karola és Oltean Annamária



Tentakids

December közeledtével a gyerekek már karácsonyi lázban égnek, így nagy örömmel válaszoltak arra a kérdésre, hogy szerintük **hogyan jön be a Mikulás a házba**, illetve **szokták-e várni valamilyen finomsággal**. A válaszok pedig végtelen hitről és kreativitásról árulkodnak:

- A kéményen gyömöszöli be magát. (7 éves)
- Egyszer láttam a rajzfilmben, hogy a kéményen jön be. (5 éves)
- A kéményen vagy a teraszon. (10 éves)
- Átmegy a falon. (10 éves)
- Nem jön be a házba, az hallatszana. A szánjával közelíti meg a háztetőt, és a kéményen bedobja az ajándékokat.
- (9 éves)
- Az ablakon. (8 éves)
- Az ablakon: összezsugorítja magát, úgy fér be. (10 éves)
- Miközben a templomban vagyunk, bemegy az ajtón. Narancsot és cukorkát hagyok neki. (10 éves)
- Csizmában jön, és cukorkát teszek ki neki. (4 éves)
- Úgy jön be az ajtón, hogy ne halljuk. Tejfel és kekszszalámmal várom majd. (6 éves)
- Egy különleges, piros papucsban jön, ami miatt nem halljuk. (5 éves)
- Talán az ajtón jön be, mert egyszer valaki az ajtó elé hozta az édes-séget, és nem hallottunk semmit. (7 éves)
- Bemászik az ablakon. (9 éves)
- Teleportálással. (11 éves)
- Bekopog, tavaly nálunk is így volt. (10 éves)
- A kéményen jön be, belefér, csak a zsákja nagy. (6 éves)
- Összezsugorodik, és bevarázsolja az ajándékokat. (8 éves)
- A kéményen, éppen hogy befér a pocakjával. (7 éves)
- Kicsi lesz, bemegy a kulcslyukon, leteszi az ajándékokat, és kimegy. (10 éves)
- A kéményen jön be, közben a háztetőn parkol a szánjával. (6 éves)



- A kéményen jön be, kekszet és tejet hagyok kint neki, a rénszarvasoknak pedig répát. (5 éves)
- Varázslattal: csettint, és ott van. (5 éves)
- Időgéppel. (7 éves)

László Zsuzsa



Havi horoszkóp 2019. december

Tudd meg, hogy mit üzennek neked a csillagok!



KOS (III. 21. – IV. 19.):

Ez a hónap tökéletes alkalom az adományozásra. Ne feledje, kedves Kos, adni mindig jobb, mint kapni!



BIKA (IV. 20. – V. 20.):

Ebben a hónapban úgy érezheti, hogy rejtegetnek Ön elől valamit. Nyugodjon meg, valószínűleg csak a karácsonyi ajándékáról van szó.



IKREK (V. 21. – VI. 21.):

A karácsony Pepcós csomagolópapírok nélkül is karácsony marad, nem muszáj felvásárolni az egészet! Ne költsen túl ebben a hónapban!



RÁK (VI. 22. – VII. 22.):

Hamarosan itt a karácsony, és ezt Ön is érzi, ám a Nyilas uralkodó bolygója éppen árnyékolja a Holdat, ami előre nem látható nehézségeket eredményezhet.



OROSZLÁN (VII. 23 – VII. 22.):

Végre megtalálja kedvesének a tökéletes karácsonyi ajándékot, ha meglepetést akar szerezni neki, akkor rejtse el jól, hisz nagy az esélye, hogy megtalálja.



SZŰZ (VIII. 23 – IX. 22.):

Ebben a hónapban legyen figyelmes, sokszor eshet abba a hibába, hogy barátainak olyan ajándékot vásárol, aminek igazából Ön örülne.



MÉRLEG (IX. 23 – X. 22):

Decemberben többször is lehetősége adódik egy kis utazásra, ám a csillagok állása nem kedvez a Mérleg jegyben születetteknek, inkább maradjon otthon, és fizessen elő Netflix csomagra.



SKORPIÓ (X. 23. – XI. 21.):

December folyamán anyagi gondokkal küszködhet, ezért meglehet, hogy nem a legjobb megoldás karácsonyi zoknit ajándékozni barátainak.



NYILAS (XI. 22 – XII. 21.):

A dolgozatidőszak miatt teljesen kimerült és ingerlékeny, ne hagyja, hogy ez befolyásolja a karácsonyi hangulatát, egy forró csoki mindent megold!



BAK (XII. 22 – I. 19):

Talán ha nem mindent utolsó percben kezdene el, több ideje maradna az igazán fontos dolgokra. December során ossza be jobban az idejét, meglátja, kifizetődő lesz.



VÍZÖNTŐ (I. 20. – II. 18.):

Nem minden alakul úgy a december során, ahogy azt eltervezi, legyen türelmes és kitartó, idővel minden megoldódik, ha pedig mégsem, akkor ne gondoljon rá, attól jobb lesz.



HALAK (II. 19. – III. 20.):

A hónap során számtalan olyan esemény történhet, ami felkavarhatja Ön körül az állóvizet, végre talán frissítheti a Facebook státuszát.



A Tentamen hivatalos órakuluma

Tentameneseket kérdtünk

- Mit szeretnél kapni karácsonyra?
- Havat
- Decemberi Tentament
- Életkedvet
- Legalább hét óra alvást
- Átmenő jegyet románból
- Egy ingyen Tentament
- Könyvet
- Semmittevős vakációt
- Sok - sok minőségi csokit
- Személyre szabott Mikulást
- Hogy eltűnjön a globális felmelegedés
- Justin Bieberes törölközőt
- Cserepes fenyőfát
- Sok mintás zoknit
- Ingyenes utazási lehetőséget
- Szerotonint
- Metrót Apahida és Panit között
- Botoxot mindenkinek
- Késbakot
- Petőfi és a hazafiasság szent szellemének feltámadását
- Hogy fogadják el a jelentkezési kérésem az „ÉN IS SZÉKELY VAGYOK” csoportba
- Cselekvő hazafiasságot
- Magyar nemzeti hip-hop rapet
- Egy csontvázat a sajátomon kívül
- Azt, hogy a macskám ne rombolja szét a fát



Szerkesztőség

Főszerkesztő: Kapusi Kinga

Tördelő: Fuccaro Orsolya

Korrektor: Orbán Boglárka

Dizájnfelelős: Kotirlán Ágnes

Szerkesztők:

Forró-Bathó Eszter Anna

Fuccaro Orsolya

Kapusi Kinga

Kovács Adrienn

László Zsuzsa

Oltean Annamária

Rokaly Kriszta

Sütő Karola

Toncea Réka Boróka

Rajzocskák:

Kotirlán Ágnes

Oltean Annamária

Orbán Boglárka

Soós Andrea-Laura

Suba Orsolya

Képregény: Suba Orsolya

A Tentament támogatója:

**studium
prospero**

 **Tentamen**

 **tentameno**

 **tentamen@yahoo.com**

MEGVALÓSULT A MAGYAR KORMÁNY
TÁMOGATÁSÁVAL


MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKARSÁG


BETHLEN GÁBOR
Alap

**Köszönjük a közreműködést Egyed-Zsigmond Enikő és Haller Béla
felelős tanároknak!**

