

TÖRUMFAKTUM

FÜGGŐ DIÁKLAP

A tartalomból:

- Demonstrációról 3 tételben
- A Hallgatói Szenátus SzMSz tervezete
- Támogatásnak támogatás, de szociálisnak nem szociális?
- Exkluzív interjú dr. Nagy József főigazgató úrral
- Irodalmi csemegék dr. Doboss Gyulától
- Álmunk asszonya - novella
- Menza
- Szépségápolás
- A hosszú élet egyik titka - Életreform
- Hírek, információk, felhívások, hirdetések

SZIASZTOK!

Ismét jelentkezik a főiskolai újság, ezentúl új néven /ami nem is olyan új.../

Szeretettel köszöntünk mindenkit, különös tekintettel az első évfolyam hallgatóira. Reméljük, jól érzitek magatokat!?

Sajnos különböző technikai okok miatt csak most tudtunk megjelenni.

Akinek van mondanivalója /vers, próza, hír, hirdetés, cikk, rajz stb./, jelentkezzen a szerkesztőknél. Tudunk fizetni is munkáitokért, bár ebből meggazdagodni nem lehet...

- Szerkesztőbizottság -

TÜNTETÉS HÁROM TÉTELBE

I. tétel

=====

Időpont: 1990. szeptember 24. hétfő, 16⁰⁰

Helyszín: nagyelődői terem

Résztvevők: a diákönkormányzat tagjai, és hallgatók /88 fő/

Téma: Hogyan reagálunk az országos megmozdulást kezdeményező OFÉSZ felhívásra?

A felhívás egyrészt helyi kezdeményezésre szólít fel, másrészt csatlakozásra hívott a 26-án Pesten rendezett tüntetéshez. Kellemes meglepetés volt, hogy a vitán ilyen sokan résztvettek. A pesti tüntetéshez való csatlakozásról viszonylag hamar döntés született. Az eredeti javaslat - 1 óra tanítási szünet, és delegáció küldése a demonstrációra - hamar megdőlt.

Döntés: egész napra tanítási szünet, és a főiskola teljes hallgatósága felmegy a demonstrációra.

/Itt köszönjük meg az oktatók rugalmas hozzáállását ügyünkhöz./

A másik kérdésben - legyen-e itt, helyben bármiféle megmozdulás - éles vita bontakozott ki. Érvek - ellenérvek hangzottak el./ Külön öröm, hogy, sok elsőéves hallgató jelen volt, és aktívan részt vett a vitában./

Végülis a következő döntés született: a kollégiumtól felvonulás a Városi Tanácsig, és egy nyílt levél átadása, amely a művelődési- és közoktatási miniszternek szól. /Itt bizonytalanság volt, kihez is kellene mennünk a helyhatósági választások előtti néhány nappal. Végülis azért maradtunk a Városi Tanács mellett, mert abban a pillanatban még ez volt a kormány törvényes helyi képviselő testülete./

A levél átadásakor elhangzik egy "beszéd", amely értelmezi, magyarázza a történeteket. Majd ugyanazon az úton visszatérés a kollégiumba.

II. tétel

=====

Időpont: szeptember 25.

Minden a "forgatókönyv" szerint történt. A menet a kollégium elől indult. Igen szép számban gyűltünk össze, becslések szerint több, mint kétszázan. 17⁰⁰, Lehel vezér tér, a Városi Tanács előtti terület. Bálint Zsolt néhány mondatos bevezetőjében elmondta, miért gyűltünk össze, majd Hidváry Péter felolvasta a Miniszter úrnak szóló nyílt levelet. Ezután a levelet átadták a Tanács képviselőinek, majd Bálint Zsolt folytatta beszédét, melyben hangsúlyozta, hogy a diákság eme megmozdulása szigorúan politika mentes kíván lenni. Az is kifejtette, hogy amíg itt tanulunk, ezt a várost magunkénak valljuk, éppen ezért szeretnénk, ha a város és a főiskola között jó kapcsolat alakulna ki. Felhívta a figyelmet arra, hogy ez a demonstráció nem ellenük, a város lakói ellen irányul.

/A városi TV is jelen volt, így reméljük sokakhoz eljutott szavunk./

Minden kb. 1/2 óra alatt lezajlott, majd a menet békésen visszatért a kollégiumba. Itt még Bálint Zsolt néhány szóban megköszönte a részvételt, majd kért, hogy a budapesti demonstrációhoz még többen csatlakozzanak.

III. tétel

=====

Időpont: szeptember 26.

A délelőtt folyamán igen nagy létszámban felmentünk

Budapestre. A Deák téri találkozó után együtt mentünk a Televízió székháza elé. Itt csatlakoztunk a többi egyetemista-főiskolás csoporthoz, majd a többezres tömeg a Művelődési- és Köznevelési Minisztérium elé vonultunk. Becslések szerint 8-10 ezren voltunk.

Bálint Zsolt szólt főiskolánk nevében a tüntetők-höz, majd felolvasta a már említett levelet. Amikor felsorolták a résztvevő közel 50 intézményt, külön kiemelték a JTKF-t, ezt a kis vidéki főiskolát, amely csaknem teljes létszámban megjelent. Mindezt nagy ovációval fogadta a hallgatóság.

Felolvasások, levelek, beszédek, reagálások, tárgyalás..., de azt hiszem, innentől mindenki ismeri a történetet.

- d -

FŐIGAZGATÓNK VÉLEMÉNYE A DEMONSTRÁCIÓRÓL

Megkérdeztem dr. Nagy Józsefet, intézményünk főigazgatóját, hogyan vélekedik a szeptember 25-i helyi, és a szeptember 26-i budapesti diák-megmozdulásokról.

- A helyi tüntetésnek nem sok értelmét láttam. Félttem, hogy egyesek a maguk javára fordítják a megmozdulást. Szerintem a város és a főiskola viszonyán ez az esemény nem rontott, de talán nem is javított.

A pesti tüntetést nem ellenzem, bár az eredeti elképzelés - a tanulás beszüntetése egy órára, delegáció küldése a fővárosba - szimpatikusabb volt. Tartottam tőle, hogy provokálni fogják a diákságot, s ennek komoly következményei lehetnek volna. Örülök, hogy felnőtt módon kezelték a kérdést. Ugyanakkor jó, hogy a főiskola hallgatói kapcsolatot teremtenek és tartanak a többi felsőoktatási intézménnyel.

- Zs -

UTAZÁS - A PÉNZ KÖRÜL

Mint ismeretes, az idén megváltozott a pénz-osztási rendszer, szeptembertől minden hallgató után fejpénzt kapnak a felsőoktatási intézmények. Ennek összege 3.150.- Ft. A művelődési minisztérium és a hallgatók képviselői között lezajlott tárgyalás alapján a kormány úgy döntött, hogy az év hátralévő részében a fejpénz 3.500.- Ft lesz. Januártól újabb emelés várható.

Ezt kell úgy elosztani, hogy fedezni lehessen belőle:

- az esetenkénti segélyeket
- az árvák, állami gondozottak, katonafeleségek juttatását
- a szociális támogatást
- a kulturális kiadásokat
- a tanulmányi ösztöndíjat
- a kötelező alapösszeget.

A pénzelosztás módjának kidolgozását az iskola vezetése a Hallgatói Szenátusra bízta. Azért ültek össze a szenátorok szeptember 18-án, hogy megbeszéljék ezt a "pénztárcába vágó" kérdést.

Az ülést a Hallgatói Szenátus alelnöke nyitotta meg. Beszámolt arról az OFÉSZ /Országos Felsőoktatási Érdekképviselői Szövetség/ üléséről, amelyen elvetették:

- az eddigi szoc. tám. rendszert
- a szülők kereseti igazolására épülő - manipulálható elosztást.

Ez az OFÉSZ gyűlés a következőket deklarálta:

Nagykorú állampolgárok vagyunk, a jelen társadalomban az a munkánk, hogy a felsőoktatás valamely intézményében tanulunk. Ezért járjon minden hallgatónak alanyi jogon a mindenkori fizikai létminimum, vagy annak 75 %-a.

Ezzel a követeléssel az OFÉSZ vezetősége odaállt a Németh-kormány elé, melynek illetékesei dolgozni kezdtek a problémán. Közben azonban kormány- és rendszerváltás történt. Az új kormány folytatta a megkezdett munkát. Eredménye az lett, hogy eltörölték a húspénz intézményét, és fejpénzt adtak minden hallgató után.

Ennyi bevezető után a szenátorok hozzáfogtak a munkához. A vita meglehetősen elhúzódott, de végül is megszületett az elosztás terve. A Főiskolai Tanács néhány módosítással elfogadta a javaslatot. A végeredmény a következő: minden hallgatónak jár

- 1.300 Ft alapösszeg
- 1.140 Ft szociális támogatás.

Ehhez jön a tanulmányi ösztöndíj.

Minden rászorulóknak joga van kérni esetenkénti segítyt, amelynek jogosságát a DJB bírálja el. Az árváknak, állami gondozottaknak és katonafeleségeknek havi 3.000 Ft juttatás jár. /Ehhez jön még az ösztöndíj./

Remélem, sikerült mindenki számára tisztázni a pénzosztás körüli bonyodalmakat.

- d -

SZOCIÁLIS/?/ TÁMOGATÁSRÓL

Egyszer talán megérjük /persze nem főiskolásként, nem is fiatalként, ha egyáltalán megérjük/, hogy államunknak lesz annyi pénze, hogy minden egyetemistának és főiskolásnak tudja biztosítani a mindenkori létminimumot, így biztosítva számukra a zavartalan felkészülést a pályájukra. Ebben az /utópisztikus/ esetben a szociális helyzettől függetlenül, szerintem mindenkinek egyformán járna a létminimumnak megfelelő összeg, amely sok-sok előnye mellett megszüntetné azt az infantilis helyzetet is, amelyben jelenleg a hallgatók vannak...

Sajnos ettől még nagyon messze vagyunk. A jelenlegi viszonyok között, véleményem szerint, a szociális támogatás esetében nem alkalmazható az "egyenlődsdi", még akkor sem, ha látszólag ez a megoldás kínálja a legkevesebb konfliktust.

Az igaz, hogy nagyon kevés pénzt nagyon nehéz jól szétosztani, sőt nem is lehet, de az igaz, hogy legalább meg kellene próbálni!

Ha mindenki egységesen ugyanannyi szociális támogatást kap, az igazságtalanabb helyzetet teremt, mint az olyannyiszor szidott /és jogosan szidott/ kereseti kimutatásokra épülő szociális támogatás elosztásának rendszere. Rossz megoldás volt, hiszen ezek sokszor torz képet adtak a hallgatók szociális helyzetéről. Ezeket a kereseti kimutatásokat, mint az közismert, jó kapcsolatok révén játszi könnyedséggel lehetett "megszelídíteni", manipulálni.

Igy miattuk nagyon sokan kisebb összegű támogatásban részesültek, mint amennyiben részesülhettek volna.

Ezt a régi, igazságtalan elosztási rendszert kellett volna fölváltanunk egy jobbal. E helyett sikerült egy még igazságtalanabb, még rosszabb elosztási elvet kitalálnunk.

Ez az egyenlősi, amely nem veszi figyelembe, hogy ki milyen szociális helyzetben van, sokkal nehezebb helyzetbe hozza éppen azokat a hallgatókat, akik a legjobban rá lennének szorulva a szociális támogatásra.

Mivel ez a mindenki számára egyenlő mértékben folyósított összeg nem a szociális helyzetet veszi figyelembe, javaslom, hogy ennek az összegnek legalább a nevét változtassuk meg, a "szociális" elnevezést töröljük, hiszen ahhoz semmi köze nincs. Ha már egyszer így döntött a diákkormányzatunk, akkor ne szégyeljük, merjük vállalni, hogy főiskolánkon nem osztunk szociális támogatást, hanem az arra fordítható keretet egyenlően felosztjuk egymás között.

/Mivel senki sem állt elő használható elképzeléssel az elosztás módszerére vonatkozóan, és az idő sürgetett, a Hallgatói Szenátus nem is dönthetett volna másképpen./

Nagyon kevés pénzt nagyon nehéz igazságosan szétosztani. De jövőre meg kellene próbálni!

Krupa Sándor

MENZA...?

/Beszélgetés dr. Borberek Istvánné ellátási csoportvezetővel/

- A normatív finanszírozási rendszer bevezetése óta csökkent-e az ebédigénylők száma?
- Ugy tapasztalom, hogy a harmadik évfolyamnál rendkívüli módon lecsökkent az ebédigénylés, a II. évfolyamnál is jelentős a csökkenés, és az I. évfolyam az, ahol változás a tavalyihoz képest nem sok.
- Az iskola élelmezésének most már konkurenciát jelent a többi vendéglátó egység. Kivánnak-e tenni valamit annak érdekében, hogy a menzán étkezők száma ne csökkenjen?
- Igyekszünk javítani az ellátáson, de hozzáteszem, hogy sajnos a normarendszerünk még nem változott. Megemlíteném, hogy az ajtóra mindig kirakjuk a heti étrendet. Igényeiket a hallgatók elmondhatják, szívesen vesszük, ha bárki megkeres bennünket és elmondja kívánságát. Volt olyan hallgatói vélemény, hogy itt még mindig kifizetődőbb ebédelni, mint

étterembe menni, vagy lemenni a büfébe. Megteszünk mindent, hogy a hallgatók továbbra is itt étkezzenek.

- Ennek ellenére kerülhet-e az élelmezés olyan helyzetbe, hogy egy idő után nem lesz kifizető a hallgatók étkeztetése, esetleg az itt dolgozók közül valakit el kell bocsátani?
- Igen, sajnos ez előfordulhat...

- X -

"Csere-bere fogadom, én est mostan leadom"

/Szabadság/

Szabad szakkollégium - választás!

Szabad szakkollégium - leadás!

Nyerhetsz heti 4, akár 7 órát!

Szabadulj meg szakkolidtól,

nem maradsz ki semmi jóból!

Élni, vagy visszaélni?!

Ne nézz magadba, pajtás!

Továbbra is gyakoroljuk a jelszavakat. Gyárthatnánk. Egyre-másra-végre!/ teremtődnek közéleti, szabadidős és szórakoztató hagyományok hallgatóink között. Zavarosan, felszabadultan lebegünk, kóválygunk az új helyzet adta lehetőségek, lehetetlenségek között. Egyre inkább élünk, éldegélünk, feltámadunk, támadgatunk.

De van egy dolog, amiről a hallgatóság hallgat, és ha néha-néha egy-egy oktatói hangfoszlány fülünkbe ér, igyekszünk úgy tenni, mintha mi sem történt volna. Épp "véletlenül" nem figyelünk oda. Ez a hangfoszlány, ami néha felénk szálldogál, egyre csak azt susogja: "Ha de hol a szakmai munka?!"

Mi tényleg a tanítóságra készülünk? Mi tényleg. Miért szabadulunk a szakkollégiumunktól? Csak nem arra döbbenünk rá harmadév közepére, hogy mi vagyunk szakmailag - magunkhoz képest - felkészületlenek?

A felkészületlenség egyik lehetséges oka Micimackó után szabadon:

1. Vágyakozás a főiskola után
2. Megérkezés
3. Ismerkedés - egymással, tanárokkal, tantárgyakkal
- 4.a, Tanár 2-3 óra erejéig /esetleg végig a három év során/ megpróbál mindennemű tudást átadni.
- b, Hallgató 2-3 óra erejéig felméri a tantárgyat:
 - érdekel, de lehet lógni -tehát lógás → tudáshiány!
 - nem érdekel, de lehet lógni → semmi!
 - érdekel és nem lehet lógni → aktív, használható tudás!
 - nem érdekel, és nem lehet lógni → kényszerű, de használható tudás!

Ez hát az a négy alaptípus, amit egy csekélyértelmű Hallgató ennyi év tapasztalatával képes összegyűjteni.

Ezen kategóriák szerint élünk?

A tanszék nem adott eleget a hallgatónak ahhoz, hogy könnyen menjen a harmadév /tárgyak, vizsgák stb./, vagy a hallgató vett el keveset?

Ez a kérdés, válaszoljatok!

Elkészült a diákönkormányzat, a Hallgatói Szenátus SzMSz tervete, melyet a napokban fogunk megtárgyalni. Bárminemű észrevételeiteket kérjük, közöljétek a csoportotok diákönkormányzati tagjával. Egyenlőre nem tudjuk, hogy a 3. pontban szereplő választási módszert érdemes-e rögzíteni, vagy annak módját döntsék el a csoportok? Várjuk továbbá ötleteiteket arra vonatkozóan, hogy az egyéb hallgatói közösségek képviselői hogyan, mi módon kapjanak képviselést a Hallgatói Szenátusban, illetve ez milyen megfogalmazásban kerüljön az SzMSz-be. További javaslatokat várunk a Hallgatói Szenátus vezetőségének összetételére is.

SzMSz tervezet

- /1/ A Hallgatói Szenátus a Jászberényi Tanítóképző Főiskola diákönkormányzata.
- /2/ A diákönkormányzat a tanulócsoporthoz által delegált 1-1 hallgatóból áll.
- /3/ A diákönkormányzat tagjait minden szorgalmi időszak utolsó hetében titkosan választják a tanulócsoporthoz a következők szerint:
 - Az első fordulón minden hallgató 2 jelöltet ajánl titkosan, majd a második fordulón a két legtöbb ajánlást kapott hallgató közül választanak diákönkormányzati tagot, szintén titkosan. A választás érvényes, ha a tanulócsoporthoz legalább 2/3-a jelen van.
 - A diákönkormányzat tagjai többször is megválasztathatók. A diákönkormányzat tagjai a tanulócsoporthoz által bármikor visszahívhatók, amennyiben a tanulócsoporthoz legalább 51 %-a arról úgy dönt.
- /4/ A diákönkormányzat a tagjai közül titkosan
 - A elnököt, elnökhelyettest és titkárt, valamint a főiskolai tanácsba delegált képviselőt
 - B .. fő ügyvivő testületet, valamint a főiskolai tanácsba delegált képviselőtválaszt a szorgalmi időszak utolsó hetében.

AZ ÚJ FŐISKOLAI TANÁCS ÖSSZETÉTELE

Az október 17-én megtartott összdolgozó értekezleten a hallgatóság által delegált 30 hallgatónak szerencsére nem sok dolga akadt. Különböző izgalmak nélkül, szélkűben kényelmesen hátradőlve figyelhették az eseményeket, hiszen a főiskola vezetése részéről már korábban garantált "1/3-as jogunkat" /melyet ezúton is köszönünk/ senki nem vitatta el, senki nem támadta meg.

Az összdolgozó értekezlet a következő változat mellett döntött:

A főiskolai tanács tagjai

- a, főigazgató
- b, 7 választott oktató
- c, 6 választott hallgató
- d, 2 választott gyakorló általános iskolai pedagógus
- e, 1 választott egyéb dolgozó
- f, 1 választott fizikai dolgozó.

AJÁNLÁS

Mivel többségében lányok vagyunk, gondolnunk kell a szépségünkre, mellyel a fiúkat megbabonázzuk. Hogyan tudod megőrizni szépségedet, frissességedet? Erre a kérdésre próbál válaszolni Nyeste Szilvia egy új cikksorozatban. Problémáitokkal, kérdéseitekkel hozzá forduljatok, s az elkövetkezőkben majd tanácsokat, javaslatokat is olvashattok ebben a rovatban.

- K -

A szépség iskolája I.

Mit is takar ez a szó: szépség? Mit, vagy kit nevezünk mi valójában szépnek? Lehet valakire azt mondani, hogy szép, vagy hogy nem az?

Nem, erre a kérdésre egyértelműen válaszolni nem lehet. A szépség relatív fogalom. Mindenki rendelkezik szépséggel, és mindenkinek van igénye a szépre, igénye arra, hogy ő is hasonlítson szépségeszményre. Természetesen ezt mindenkinél egyénileg kialakult ízlése, egyénisége szabja meg elsősorban, de azt mindenki elismeri, hogy mindennek az alapja az ápoltság. Lehet a smink - kitűnő, ha az arcot nem ápolják rendszeresen megfelelő szakmai irányítás nélkül, nem tudja elfedni a bőr hibáit. A kozmetikusok, bőrgyógyászok mind arra törekednek, hogy minél jobb érzéssel nézhessünk szembe magunkkal. Nem csupán arcunkra kell vigyázni. Fordítsunk figyelmet a nyak, a dekoltázs, a kéz, a mellek bőrfelületére is, hiszen ezek a kritikus részek, ahol az öregedési folyamatok leggyorsabban, leglátványosabban indulnak el.

A sejtek életképessége folyton változik: egy ideig egyre fokozódik, majd jön az a bizonyos rettegett kor, amikor megjelennek a szem körül az első szarkalábak. Ilyenkor jön a pánik, futkosás a kozmetikushoz. Ez az, amit meg kell előzünk. Tudnunk kell viszont: ezt a folyamatot megszüntetni nem tudjuk, csak késleltethetjük.

Biztosan sokan járnak közületek kozmetikushoz. Én azoknak szeretnék majd segíteni e cikksorozat erejéig, akik nem mernek felkeresni kozmetikust, vagy akik ösztöndíjuk keretéből nem mindig tudnak áldozni ennek megoldására.

Várom kérdéseiteket!

Via

TUL. AZ Ó-POTENCIÁH...

Jöttünk, jönnek; érkezünk, érkeznek; ültünk és hallgattunk, ülnek és hallgatnak. Nem tettünk semmit, majdnem tettek valamit.

Hagyd futni a patakot, hadd kritizálja: a Merev Tócsa!

- GrB -

Sajnos mostanában úgy vagyunk a reform életmód-ról, természetes gyógymódokról szóló propagandákkal, hogy az egyik fülünkön be, a másikon ki. Pedig sokkal hatásosabb lenne, ha a szájunkon be, a nyel-
lőcsővünkön le, s a szervezetünkben szét folyama-
tot járnák végig a tanácsokban szereplő ételek, teák. Egy cikksorozatot szeretnék útjára indítani, mely-
nek hatására minél többen átgondolnák, hogyan illik
bánni szervezetükkel.

Természeti lényeknek valljuk magunkat, s mégis min-
den eszközt megragadva romboljuk, szennyezzük kör-
nyezetünket. Hiába a sok felhívó plakát, amely be-
mutatja kihaló állat- és növényfajainkat, s a kosztól
fuldokló Földet. Hiába, mert a plakát megköze-
líthetetlen a körülötte felhalmozódott csikkek-től,
csokipapiroktól, törött üvegektől... /Az emberi
fantázia szemetelés dolgában sem ismer határokat.
Minden eszközt megmozgat az ügy érdekében, majd
természetesen eldob - a kuka mellé 10 cm-re./

S hogy hogyan kapcsolódik a pázsiton heverő üres
konzervesdoboz a természetes életmódhoz, reform-
étrendhez? Nos egyszerű: ahogyan a városokat, az
erdőket, a réteket teleszórjuk őket mérgező anyagok-
kal, ugyanígy lepjük el szervezetünket is számára
befogadhatatlan táplálékkal. Véleményem szerint,
amíg magunkat nem tudjuk tisztelni, s nem hagyunk
fel a következetes önpusztítással, addig nem le-
szünk képesek megóvni környezetünket sem. E kettő
összefügg, s a kapcsolat belátása az első - nem is
lépés, hanem - ugrás egy egészségesebb élet felé.
Emellett az sem elhanyagolható hatása a reformtáp-
lálkozásnak, hogy megvalósítója pozitívabb viszony-
ba kerül társaival. Ez egyszerűen abból következik,
hogy az életreform nem kis odafigyeléssel, utána-
olvasással, tájékozódással, esetleg gyűjtögetéssel,
gondos étrendösszeállítással jár. Mindez türelmet
igényel. Ez az, ami legtöbbször hiányzik most a
XXI. századhoz közeledve. A reform életmód vissza-
adja számunkra a másokra való odafigyelés képességét,
s egyben harmonikusabb kapcsolatokkal ajándékoz meg
bennünket. Bizom benne, hogy ez a cikksorozat minél
több hívet szerez egy új, egészségesebb életnek.

Az életmódreformhoz 3 fő területen szeretnék ta-
nácsokat adni. Ezek a következők:

- táplálkozás
- gyógynövények alkalmazása
- mozgás

Ismerkedjünk meg először a gyógynövények hasznosi-
tásával mindennapjainkban!

Amért ezen a területen kívánom kezdeni a meggyőzést,
mivel talán az egyik legsúlyosabb betegségnek a túl-
zott gyógyszerfelfalást tartják a szakemberek.

A technika és a tudomány fejlődése lehetőséget
adott arra, hogy a gyógynövények hatóanyagait
szintetikus módon állítsuk elő. Mindenki szá-
mára ismerősek azonban a gyógyszerek mellékü-
netei, mellékhatásai. Ezek a helyes gyógynövény,
gyógytea alkalmazásával elkerülhetők. /Ez annak
köszönhető, hogy az élő szervezet termékét az
emberi szervezet természetes módon feldolgozza

mint a mesterségesen előállított, számára idegen
anyagot./

Nézzük most a gyógyteaafogyasztás néhány általános
szabályát!

1. Teakeverékből 2 dl vízhez 1 tetéztett evőka-
nálnyt tegyünk! Egy fajta gyógyfűből 2 dl
vízhez teáskanálnyi használgunk.
2. A lágynövényrészekből álló tea-fűvet forrázzuk,
majd 8-10 percig állni hagyjuk.
A keményebb, tömörebb részekből főzetet ké-
szítünk a következő képpen: forrásban levő
vízbe helyezzük a növényrészt, kisebb tűzön
5-10 percig forraljuk, majd 10-15 percig
állni hagyjuk, s végül leszűrjük.
3. Cukrot soha ne tegyünk a gyógytea-ba! A citrom
és egyéb savanyítás is kerülendő. Legalkalma-
sabb a mézzel ízesítés. A mézet ne a forró
tea-ba, hanem a már iható hőfokúba tegyük!
4. Mindig melegen, de ne forrón igyuk a teát!
5. Egy évig használható fel a gyógynövény.
6. Nem szükséges orvosi előírás, de elengedhe-
tetlen a széleskörű tájékozódás.

Milyen gyógyfűvek ajánlottak a házipatikába?

Apróbojtorján, bodzavirág, borsos menta, cicka-
farkfű, citromfű, csalánlevél, diólevél, édes-
gyökér, ezerjófű, hársfavirág, kakukkfű, zsálya
és zsurló a legáltalánosabb gyógynövényeink.

Természetesen ez a lista egyéni igény szerint
változtatható. Irreális dolog lenne azt kép-
zelni, hogy ezek a növények holnaptól mindenki
polcán megtalálhatók lesznek. Erdemes azonban
a teljességre törekedni, hogy bármilyen beteg-
ségünkgyógyírként felhasználhassuk őket.

Izeltől néhány konkrét példa:

/Ha a felsorolt gyógynövények között vessző áll,
az választási lehetőséget jelöl. Ha pedig + je-
let találunk az a felsorolt növények teakeveré-
két jelenti./

hajhullás: bojtorjángyökér+csalánlevél+csalán-
gyökér+fűzfalevél+fűzfakéreg+kamilla
1:1 arányú főzetével naponta dör-
zsöljük be a fejbőrt

fájdalmas havivérzés: kamillavirág, cickafark
vagy pásztortáska+citrom-
fű+komló+macskagyökér
1:1 arányban

arcápoláshoz: búzavirág, csalánlevél, kamillavirág,
pipacs

álmatlanság: borsmenta, csipkebogyó, édesgyökér,
komló

alacsony vérnyomás: borsikafű, rozmaringlevél, ba-
zsalikomfű, zsályalevél, konyha-
kömény

bélgörcs: ánizsmag, cickavirág, kamilla, majoranna,
rebarbaragyökér

bélrenyheség: borsosmentalevél, csalánlevél, kamilla
fogínygyulladás: csalánlevél, citromfű, kamilla,
zsályalevél

gyomoridegesség: ánizsmag, angyalgöökér, borsos-
mentalevél, ezerjófű, kamilla,
macskagyökér

hüléses betegségek: bodzavirág, borgosmenta, hárs-
favirág, kamilla

légszőhurut: akácvirág, ánizsmag, bodzavirág, dió-
levél, édesgyökér, édeskömény

Remélem felkeltettem az érdeklődésedet. További
tájékozódásra ajánlom:

dr. Oláh Andor: Házipatika-gyógynövényekből és
Rápóti-Romváry: Gyógyító növények című munkáját.

Szeretném, ha a sorozat következő részének is olvasói
lennének. Ebben a mozgásról lesz majd szó.

L. A.

ÁLMAINK ASSZONYA

/14 éven felülieknek/

Parafenomén mosollyal ajkain /az egyik lyukas
fogából folyt rá/ vicsorogta alig érthetően /köz-
ben fű nőtt alá, pontosabban pázsit/:

- Tojok rá, hogy mit álmodsz rólam ...!

Nem sértődtem meg, pedig nagyon utálok, ha valaki
félvállról vesz.

Szép nő volt. Kicsit nagy volt az orra és a melle,
de nem mindig, és egyébként is jól állt neki.

- Légy az enyém! - motyogtam és belevörösödtem.

/Hogy tudtam ilyen hülyeséget mondani?!/

- Nincs talán Ödipusz komplexusod? Anyád lehetnék...!

-mondta elnézően, majd hanyatt dobta magát a földre,
hasonló technikával, mint ahogyan a magasugrók ér-
keznek az ugrószőnyegre. /Nagyot nevettem./ Hegyek
nőttek a távolban, majd fák a közelben. Egzotikus
madarak csiripeltek az ágaikon. A nő fölhúzta szok-
nyáját. Nagyon lassan húzta, centiről-centire...
Nem volt rajta bugyi. Széttárta combjait. /A fan-
szőrzete le volt borotválva, de nem frissen, már
borostásodott.../

- Ha mi lesz, mire vársz? - kérdeste, de nem volt
időm megmondani, hogy mire várok, mert hatalmasra
tátotta ajkait és bekapott. Sötét volt, a levegő
dohos... Nem láttam semmit.

"Érdekes" - gondoltam - ez a nő úgy bekapott engem,
mint a népmesében az a bizonyos kis gömböc...

Ekkor már nagyon untam, inkább fölébredtem. Ha
délután alszom, mindig hülyeségeket szoktam álmodni.
Csalódott voltam. Mindig csalódott vagyok, ha nem
azt álmodom, amit szeretnék. /Mindig csalódottan
ébredek, ha délután alszom./ Rosszkezdvéen mentem a
fürdőszobába. Kedvenc sárga fogkefémmel lemostam a
lepedéket a fogaimról és lementem a boltba. Két
kakaóstekercset és fél liter tejet vettem. /Sajtos
pogácsa és kakaó már nem volt./

Kettővel állt előttem a sorban. Azonnal fölismertem,
még így hátulról is. Amikor fizetett láthattam az
arcát. Ő volt az. Szép nő volt. /Kicsit nagy volt az
orra és a melle, de kifejezetten jól állt neki./
Már majdnem beszállt a kocsijába, amikor utólrértém.
Remegett a lábam az idegességtől. /A kezem is./ És
a hangom is.

- Bocsanat asszonyom... én önnel álmodtam az imént ...
/elcsuklott a hangom/ ... nincs egy félórája sem ...

- Ó, igazán?! Na ne mondja! Csak nem parafenomén mo-
sollyal a számon, amely az egyik lyukas fogamból
folyt rá?

/Nem értettem, hogy honnan tudta ezt.../

Hegyvéréssel nézett rám. Beszállt a kocsiba. A szatyro-
kat a hátsó ülésre dobta. Próbáltam menteni a helyzetet
- Emlékszik, azt kértem, hogy legyen az enyém és erre
belevörösödtem...

/Próbáltam nevetni, hátha ő is elneveti magát, de
még mérgesebb lett./

- És én hanyatt dobtam magam, pontosan úgy,
mint egy magasugró! Na most már kopjon le!

- Igen, és közben hegyek nőttek a távolban és
fák a közelben, és egzotikus madarak csiripeltek..

-hadartam kétségbeesetten.

- Azonnal engedje el a karomat!

- A fanszőrzete le volt borotválva...

/Elengedtem a karját./ Bevágta az ajtót. /Le-
tekerte az ablakot./

- Én meg hatalmasra tátottam az ajkaimat, mert
éppen nem volt más bajom, és hahm, bekaptam
magát, mint az a bizonyos kis gömböc...

/Csúnyán üvöltött/ Mindenki minket nézett.

- Na ide figyeljen! Tojok rá, hogy mit álmodott
rólam... Na maga volt az ötödik pasas, aki ezzel
a süket dumával próbálkozott! -sziszegte, és
gázt adott. A kerekék össze-vissza csikorogtak,
a kocsifara ide-oda vágódott. A második sarok-
nál bekanyarodott és eltűnt.

- Hülye bunkó ez a nő... - mondtam szomorúan.

Nagyon megalázó helyzet volt. Nem mertem körül-
nézni, de a szemem sarkából láttam, hogy az
emberek 2-3 fős csoportokba gyűltek és engem
bámultak, amint sietős léptekkel a lépcsőház
felé tartok. A szatyromban kutattam, mintha
keresnék valamit.

A kakaós száraz és sós volt, beleköptem a moso-
gatóba. A tej büdös volt, kiöntöttem a vécébe.
Elhatároztam, hogy soha többé nem alszom.

Három és fél napig bírtam. Az esti mesét néztem

/Mikrobi, magyar rajzfilm, stb./, amikor el-
ájultam. Nem emlékszem, hogy mit álmodtam.

Amikor felébredtem, egy piros folt volt az
ádámcutkámtól körülbelül 3 ujjnyira a váll
irányában, és a hátam össze-vissza volt karmolva.

Krupa Sándor

Doboss tanár úr ajánlata gyakorlott olvasók
számára

M. Duras: A szerető

Nabokov: Lolita

G. Marguez: Szerelem a kolera idején

Márai Sándor: A gyertyák csonkig égnek

Magyar Napló szeptember 27-i számából

- Páy Attila cikke Szolzsenyicinről

- CsordásGábor versei

Parti Nagy Lajos: Szódalovaglás c verseskötete

Camus: Sziszüphosz mítosza /esszé-kötet/

Médium - Art Antológia

Alakok táncolnak körülöttem, arcnélküliek,
Csontvázkezükkel hadonásznak felém.
Elviselhetetlen, jéghideg sikolyok!
Az ördögi körben forgok és nem látok mást,
csak sötétséget!
De hallok a hangokat, a kárörvendő, véres
röhögést.

Egyenként érint fagyos Szelük,
De nem menekülhetek, mert sebek tépődnek
fel fájdalmas hörgéssel.
- megaláztatlak örült!
- kitéptem a lelked!
- csak eszköz voltál csupán!
És csak forog, forog a kör tovább.
Nem, talán, egy arc, ki megállíthatná ezt az
örületet!
De nem! Arcnélkülivé vált, és egybeolvadt
eltemetett bájaimmal.
És csak forog, forog a kör tovább!!!

/XX/

HIREK - INFORMÁCIÓK - FELHÍVÁSOK

Notheisz tanár úr

Kérem a hallgatókat, gondolkozzanak a fő-
iskolai oktatás tartalmi megújításán, és áll-
janak elő javaslatokkal, észrevételekkel.

Bernhardt tanár úr

Ujra beindult a főiskolán a zenehallgató-kör.
Szerdánként 17 órakor kezdődik. Minden érdeklődőt
szeretettel várunk.

Ugrin tanár úr

Fel kellene pezdíteni egy kicsit a sportéletet
a főiskolán. Pl. kosárlabda-, röplabda-, foci mini-
bajnokságokat lehetne szervezni, évfolyamok, cso-
portok, vagy akár kollégiumi emeletek, szobák
között. Várom a kezdeményezéseket.

A főiskolai tanácsban a hallgatók számára fenn-
tartott 6 mandátumot idén a következőképpen
osztotta fel a Hallgatói Szenátus: I. és II. év-
folyam 1 fő, III. évfolyam 2 fő. /Jövőre: III. év-
folyam 1 fő, IV. évfolyam 1 fő/, kollégium 1 fő,
Hallgatói Szenátus 1 fő.

A választások eredményei:

I. évfolyam	86-an szavaztak /67 %/
	1. <u>Szekeres Péter</u> 40 szavazat /46,5%/
	2. <u>Forgács Zoltán</u> 28 szavazat /32,5%/
II. évfolyam	70-en szavaztak /63 %/
	1. <u>Bolya Krisztina</u> 24 szavazat /34,2%/
	2. <u>Molnár Anita</u> 22 szavazat /31,4%/
III. évfolyam	65-en szavaztak /63%/
	1. <u>Bálint Zsolt</u> 32 szavazat /49,2%/
	2. <u>Rónai Klára és Krupa Sándor</u> 29 szavazat /44,6%/
Kollégium	<u>Kőrösfői Flóra</u>
Hallgatói Szenátus	<u>Krupa Sándor</u>

Október 20-án 12 órakor emlékeztünk meg az
1956-os forradalom és szabadságharc 34. és a
Magyar Köztársaság kikiáltásának első évforduló-
járól.

A dokumentumfilm részletekből és a Magyar Köz-
társaság kikiáltásáról készült felvételekből
összeállított "Ünnepi videóklipből" és Petri
György verseiből szerkesztett műsor /a kisebb
technikai bakik ellenére is/ színvonalas és
igényes volt.

A műsor Bálint Zsolt vezetésével készült.



TÖRTÉNETI

(Zsebkönyv)

III. évfolyam 2. szám

A JTKF diáklapja

Felolós kiadó: Dr. Nagy József
főigazgató

Felolós szerkesztő: Dr. Wirth Lajos

Főszerkesztő: Krupa Sándor

Szerkesztők: Karancsi Katalin

Lángi Anikó

Bálint Zsolt

Tornyos Zsuzsanna

Rónai Klára

Lapengedély száma: III/ISK/141/SZO/1990.

Hirdetés



Csipkegallér
készítéset vállalom

Megrendelhető Gúth Évánd! (III.e).

Eladó

1db piros camping kerék-
pár. Ár megegyezés szerint.

Csinos fazonú olasz lakkipő
gazdát keres.

Keresd Várkonyi Timeánd!

Érdeklődj Lévai Monikánál! (III.c)

Nincs időd a szobád
takarítására?

Fülbevalót
Zsókatól!

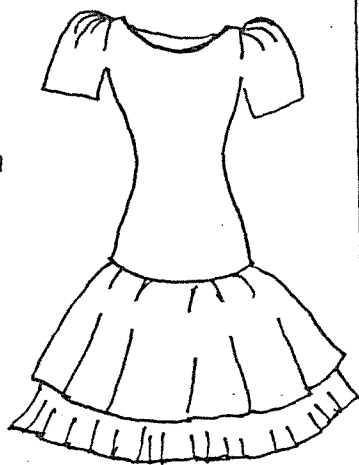
Varrást vállalunk!

Csinos, divatos ruhákat ké-
szítünk olcsón.

kollegiumi szobák
takarítását vállalom!

70, 150, és 200
Ft-os dron.

A kollégiumban
é debateklődj,
kivánságod
teljesülhet!



Csupán 60 Ft.

"Megbízhatóság"
jeligére a 221.
szobában.

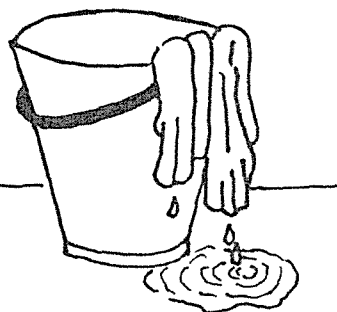
egyedi darabo-
kat vehetsz!
Keresd a koliban!

Bodine

Szabó Zsóka

Lapu Krisztina

207.szoba



Ruha

eladó!

Eladók:

szemfesték szempilláspiral, körömlakk,
ezen kívül
öngyújtó, színesfilm,
és egy fekete farmerszoknya.

Barna, bő szabású, hosszú
ujjú ruha és egy kék far-
merszoknya eladó.

Érdeklődhetsz Patáki Andinól
a 220-as szobában.

Keresd Szilágyi Zitát a 320-as szobában!