

VAKOK VILÁGA

113/1640



A VAKOK ÉS GYENGÉNLTŐK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK
FOLYÓIRATA

ELŐFIZETHETŐ

A MEGYEI SZERVEKNÉL

ÉS A VAKOK

ÉS GYENGÉNLTŐK

ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK

KIADÓHIVATALÁNÁL:

BUDAPEST XIV., MÁJUS 1. ÚT 47.

TELEFON: 210-440



XLV. évfolyam
1984 * 6 szám

L. Braille

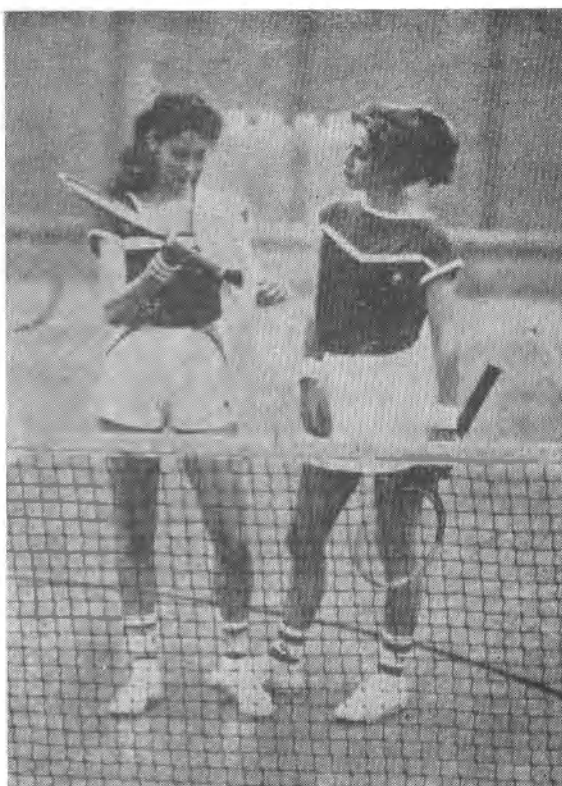
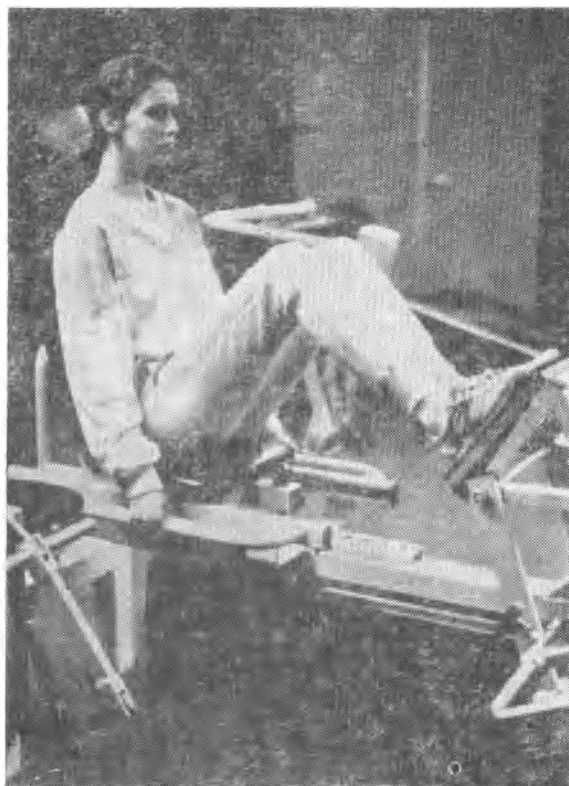
*Sport- és
szabadidőruházat*
*Sport- és
szabadidőruházat*
*Sport- és
szabadidőruházat*



Gyártja:

SENIOR

VÁCI KÖTÖTTÁRUGYÁR





Ünnepi ülés Luis Braille születésének 175. évfordulójára

A pontírás megalkotója születésének évfordulója alkalmából szövetségünk valamint a Magyar Gyógypedagógusok Egyesülete budapesti székházunkban 1984. április 11-én ünnepi emlékülést tartott.

Megnyitót Dr. Jáksó László, szövetségünk elnöke mondott. Az emlékülés levezető elnöke Gordosné Dr. Szabó Anna, a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola főigazgatója volt.

Sorrendben a következő előadások hangzottak el:

Tóth Mária, szövetségünk Braille könyvtárának vezetője „Louis Braille és az egységes magyar pontírás” címmel tartott beszámolót. Dr. Méhes József, a Vakok Általános Iskolájának és Nevelő otthonának igazgatója a pontolvasás felgyorsításának új kísérleti módszereivel foglalkozott.

Csattos Mária gyógypedagógus előadásának címe „A pontírás, mint tantárgy a vakok elemi rehabilitációjában” volt.

Dr. Bódi István szövetségünk főtárgya referátumában a pontírás alkalmazását és a pontírású folyóiratok történeti áttekintését tárta az ülés résztvevői elé.

Lak István tanár a pontírásról, mint az egyének közötti kommunikáció eszközéről beszélt.

Lakatos Tamás, a budapesti Zeneművészeti Főiskola hallgatója a pontírásnak a zenében betöltött szerepét méltatta.

Különösen széleskörű érdeklődésre tarthat számot Dr. Bódi István és Tóth Mária előadása, ezért a két referátum anyagát mostani és következő számunkban teljes terjedelmében közöljük.

néhány nevet az ezzel foglalkozók közül. Az első rendszer megalkotója Megyeri Károly tanár volt, majd Lovács József a rendszert módosította. Roboz József új, de csak nehezképpen használható rendszerét 1895-ben vezették be. A kétjelű mássalhangzók írására két betűhelyet foglalt le, tehát kettős jelölést, sőt nyújtási jelet is alkalmazott. Ezt a rendszert mindössze két évig, 1897-ig tanították. 1897-ben Mihalik Lajos tanár és Pivár Ignác igazgató két rendszere között kellett az ismételt felvetődő vitában dönteni. Mihalik rendszerét fogadták el.

Említésre érdemes, hogy Mihalik a kétjelű mássalhangzók írásánál visszatért az egy jelre, a már használatos két szimmetriához pedig még hat újat csatlakoztatott, ezekkel főként a magánhangzó párokat jelölte, tehát azok megnyújtására is felhasználta a szimmetriákat (u-ú, ü-ű stb.). A rendszer máig is érvényes, teljesen Pivár Ignác és Herodek Károly néhány újabb módosításával alakult ki a század elejére.

Helymegtakarítási törekvések a teljesírásban

Ezekkel már az 1938-ban megjelenő „Vakok Világában” következetesen találkozunk, nevezetesen: a mondatok és tulajdonnevek előtti nagy kezdőbetű jelölésének, tehát a nagybetű jelnek, valamint a vesszők utáni szóköz elhagyásával. Az általános iskolában erre a gyakorlatra csak jóval később, az 1950-es évek elején tértünk át.

A pontírás részletes ismertetését, a jelzéseket a leírandó anyag beosztását stb. legutóbb dr. Bánó Miklós foglalta össze 1953-ban. A mai magyar pontírás címmel. Sajnálatos, hogy ez a munka sikírásban nem jelent meg. Nyomdászaink, könyvmásolóink jelenleg is az ő munkájában összefoglalt szabályok szerint dolgoznak.

A rövidített írás

Mint dr. Máhes József „Ophthalmodefektológia” című könyvében megállapítja, a rövidítésekre való törekvés a pontírás megalkotásával

DR. BÓDI ISTVÁN

A pontírás alkalmazása, a Braille nyomda és pontírásos folyóiratok történeti áttekintése

*Tisztelt Elnökasszony,
tisztelt tanácskozás*

Az alábbiakban röviden három témával foglalkozom:

1. a Braille-féle magyar teljesírás néhány kérdése, a rövidített írás; a pontírás alkalmazásának néhány egyéb területe.
2. Rövid nyomdatörténeti áttekintés. A vakok folyóiratainak történeti áttekintése.

A rövidséget ismételtelen is hangsúlyozom, az egyes témák tudniillik önmagukban is egy-egy külön előadás keretében tárgyalhatók.

1. A Braille-féle magyar teljesírás néhány kérdése, a rövidített írás; a pontírás alkalmazásának néhány egyéb területe.

Ismert tény, hogy az 1893-ban bevezetett Braille-féle pontírás mintegy 8 évig tartó módosítások, változtatások után, 1901-re kapta meg végső formáját, ill. jelrendszerét. Az iskolában ezt a végleges rendszert hivatalosan 1902-ben vezették be. Csak mintegy emlékeztetésképpen utalok a magyar pontírás kialakulásának néhány mozzanatára és ennek kapcsán felsorolok



és bevezetésével szinte egyidős. Hazánkban is az első ABC megalkotás Megyeri Károly nevéhez fűződik, a rövidített írás első rendszerének kimunkálása. Az iskolában ezt a rendszert nem oktatták. Tantárgyként 1922-ben vezették be Schreiner Ferenc tanár rendszerét figyelembe véve, a tárgyat évtizedeken át ő maga tanította. Az 1940-es évek elején — dr. Kassay Béla szövetségi elnök vezetésével egy 420 jelet tartalmazó rendszert dolgoztak ki és vezettek be. Ezt az iskolai oktatásban is átvették. A rendszer tág teret adott a divergenciának; alapvető helyírási szabályokat is figyelmen kívül hagytak a szerzők, így pl. sor végén a szót, kifejezést tetszés, ill. szükség szerint bárhol el lehetett választani. Ezzel is a helymegtakarítást igyekeztek növelni. Meglehetősen propagálása dacára sem tudott azonban általánosra tért hódítani.

1950-től a rendszer egyszerűsítésére számos tervezet készült, 159 jellel dr. Bánó Miklós vezetésével dolgoztak ki „kis rövidírás” elnevezéssel egyszerűsített változatot. Az ezzel elérhető helymegtakarítás kb. 23—25%, a Kassay-féle „nagy rövidírás” sem eredményezett azonban 30%-nál többet. Széles körben a kis rövidírás sem terjedt el.

Új rendszer kidolgozását látjuk szükségesnek, a Vakok Általános Iskolájának és Nevelőotthonának tantestületével együttműködve akarjuk azt elkészíteni. Célunk, hogy az új rendszer számítógép segítségével is írható legyen. Mint segédanyag, a szógyakorlati statisztika megjelenése várat magára.

A rövidített írás lényege az eddig használt magyar rendszerekben az, hogy egy-egy szó kezdőbetűjével vagy két betűvel önálló szavakat rövidítettek. Rövidíthetők továbbá a ragok, képzők, a szó végén, valamint bizonyos hangcsoportok szó elején, szó közben és végén is. Valamennyi eddigi rendszerben a magyar hangzójelviselkedést vették figyelembe, egy-egy rövidítési jel tehát pl. szó végén, 2—4 rövidítésre is szolgált. Szövetségi

kiadványainkban és az itt másoltott könyvekben 45 ún. elemi, nagyon könnyen megtanulható rövidítést használunk.

A pontírás alkalmazásának egyéb területei

Kottairás

Magyarországon legáltalánosabban elterjedt a német rendszerű kottairás. Európában időről időre törekedtek az egységesítésre, eddig azonban csak részeredmények születtek. Párizsban 1929-ben, Prágában 1965-ben, Moszkvában 1966-ban tartottak nemzetközi kottaegyeztető konferenciákat. A prágai és moszkvai tanácskozáson szövetségünk is képviseltette magát.

A Braille-kottairás összefoglalását Révész Ottó zenetanár készítette el 1951-ben, Braille-hangjegyzírás címmel.

Matematikai és vegytani pontírás

Pontírás a mennyiségtanban és vegytanban címmel dr. Bánó Miklós 1953-ban adott ki összefoglaló munkát. Jórészt a német rendszer adaptációja ez. Mint a szerző is megírta, összefoglalójával az általános és középiskolában tanulóknak kívánt segédanyagot adni. Ez a munka is csak pontírásban jelent meg. A rendszer átdolgozása — figyelemmel az oktatás új követelményrendszerére — feltétlenül szükséges, a Vakok Iskolájában dolgozó egyik vak pedagógus tagtársunkat, Finta Istvánt ezzel meg is bíztuk. A munka folyamatban van.

Egészében megállapítható, hogy Louis Braille pontírása minden szükséges területen jól alkalmazható. A szövetség pl. közreadott jelentékeny sakk-szakirodalmat, megjelentettünk továbbá kézimunkakönyveket is, hogy a különlegesebb területeket említsem csupán.

2. Rövid nyomdatörténeti áttekintés

Hazánk első nyomdáját vakok számára az iskolában állították fel. A létesítés idejére vonatkozó pontos adatot nem találtam, fel lehet azonban tételni, hogy a fejlesztés fokozatosan történt. Van az iskolai nyomdának latin betűs és francia

Braille-féle szedőberendezése, valamint betűkészlete is. Ennek muzeális értéke van ma már, mivel a latinbetűs írás-olvasás az iskolai oktatásban nem szerepel. Feltételezem, hogy ezzel a berendezéssel a nyomdát még a múlt század vége felé ellátták. Dr. Méhes már említett könyvében az oktatásról és az intézetről adott rövid történeti áttekintésében azt írja, hogy a 70-es években az iskolában könyvek még nem voltak, máshol viszont arról tesz említést, hogy a pontírás tanításának bevezetése előtt — és még egy ideig utána is — latin betűs dombornyomású könyveket használtak.

A század elején, az Ajtósi Dürer sori épületben felállított nyomdának korán beszereztek egy Hinz-féle lemezírógépet. Az 1903. dec. 1-én megjelenő „Vakok Lapját” már ezen írták. 1904-től kezdve tankönyvek is készültek Braille-írással. A kézi meghajtású Crause-féle prés-gép — konstrukciójánál és nagy nyomásteljesítményénél fogva — a könyveken kívül kézi térképek, sorvezetők nyomására is alkalmas volt. Hozzá tartozott még a nyomdai felszereléshez egy kisméretű Wörner lemezolló is.

Az iskola nyomdáját 1949—50-ben jelentékenyen korszerűsítették. A beszerzett új eszközök közül említést érdemel a Szikszay László tagtársunk által konstruált, elektromágnesekkel működő lemezírógép. Ebből két darabot készítettek el a Gamma Optikai Műveknél. Lényege, hogy a lemezen levő negatív állóhelyzetben van, a kocsi továbbításával a lemez alatta halad, a pontozótűket pedig a mágnesek fel-emelik, így domborítja a pontokat. A fizikai munkát a mechanikus gépekkel szemben jelentősen megkönnyítette.

Ehhez a nyomdához a közelmúltban nagy teljesítményű rotációs sokszorosítót szereztek be az NSZK-ból.

A 30-as évek végén, a 40-es évek elején kezdték kialakítani a szövetség nyomdáját. Balkay Géza titkár, a Vakok Világa 1939. évi má-



jusi számában közölt titkári beszámolójában részletes tájékoztatást találunk erről. Megvásároltak egy Gutenberg-féle, kézi erővel működő sokszorosítót. Ezzel a sokszorosításhoz addig használt kézi mángorlót ki lehetett iktatni. Érdemes az említett beszámolót idézni, hogy a 300 előfizető részére nyomtatott Vakok Világát mintegy 10 napig kellett a mángorlóval nyomtatni, sokszor 8–9 órai munkában. A megvásárolt gépet a Ganz-gyárban felújították és a pontírás nyomtatásához át is alakították. Beszereztek továbbá egy kis teljesítményű papírvágót is. Az akkori nagy terv volt a nyomdával kapcsolatban egy saját lemezíró beszerzése. Erre már akkor gyűjtést kezdtek. A 40-es évek elején Németországból sikerült a gépet megszerezni. Később a szövetség megvásárolta a Bánó házaspár tulajdonában levő lemezírógépet is, ezt dr. Bánó Miklós 1922-ben vette saját részére. Ő maga több kiadványt készített el rajta. Említést érdemel a Szentgyörgyi-féle német nyelvtan, ezt a rádió rendszeresen sugározta akkor.

A Szövetség nyomdáját 1949–52 között korszerűsítették. Két mechanikus lemezírógépet készítettek a Nyomdagépjavító Vállalatnál. Megfelelő átalakítás után üzembe helyeztek két darab tégelysajtót is. Ezzel a sokszorosítási munka meggyorsult és könnyebbé is vált. Ezek a berendezések máig is használatban vannak.

Az utóbbi 10 évben különféle eszközökkel tovább korszerűsítettük és bővítettük a gépparkot (hajtogatógép, elektromos fűzőgép, címíró és címnyomó gépek). Vásároltunk az NSZK-ból egy elektromotoros meghajtású lemezírót is, a leírói munka ennek beállításával jóval könnyebb. Mindezek ellenére lényeges korszerűsítést kell megvalósítanunk. 1985-től — fokozatosan — be kell szerezniünk egy korszerű sokszorosítógépet, megfelelő átalakítás mellett a már említett NSZK-beli nyomtatógépre gondolunk. Ki akarjuk iktatni a mechanikus lemezírót is. A korszerű-

sítések — a munka további könnyítése mellett — a termelés fokozását is eredményeznék.

Említésre érdemes, hogy a Frommer Fegyvergyárban 1918-ban szedőberendezést készítettek. Ezzel pontírás lehetett kiszedni francia mintára, de nem az ún. sűrű, egyoldalas, hanem sorközi kivitelben. A két oldalnak megfelelően egy-egy formába — a sorok eltolásával fém pontozótűkből kirakták a szöveget, majd szétszész szerinti példányszámokban sokszorosították azt. A fixált helyzetben levő alsó formára a mozgó felső ráéjtésével a közé helyezett papírt így kidomborította. Néhány, Károly-fordítású evangéliumot és az I. világháborúban megvakult katonák részére nyomtak rajta olvasmányanyagot. Elkészítettek továbbá Felix Salten: Bambi c. állatregényét is. Az említett könyvek kiadói Fremmer Rudolfné és Matolcsy Miklósné voltak.

Mint láttuk tehát, a hazai nyomdákban a legkezdetlegesebb sokszorosítási eljárástól az elfogadható mértékben gépesített többszörösítésig számos fokozatot, változatokat alkalmaztak. Nyomdánkat részben a sokszorosítás gyorsításával és könnyebbé tételével akarjuk korszerűsíteni. Véleményem szerint meg kell maradnunk a lemezmatricák használatánál, de a termelést itt is növelni kell.

Megemlítem még, hogy a század első évtizedeiben — és a német, angol, francia nyomdákban ma is gyakran használatos — nagy formáról mind a szövetségi, mind az iskolai kiadványoknál áttértünk az A/4 könnyebben kezelhető méretre. Komoly hiányosság nálunk viszont a megfelelő minőségű nyomdai és másoló papír.

3. A vakok folyóiratának történeti áttekintése

Megállapítható, hogy a pontírás végleges magyar ABC-jének megalkotása, majd ezt követően a Braille nyomtatás bevezetése után nyomban megindították az első folyóiratot Vakok Lapja címmel. Az első szám 1903. dec. 1-én jelent meg. Az érzelmes hangvétellel fo-

galmazott Beköszöntőben a szerkesztőség érdekes ismertető cikket ígért, friss híreket. A rovatokra tagolt kiadványban egyleti híreket, közgyűlési beszámolókat, társasköri, önképzőköri tudósításokat, intézeti (iskolai) híreket, valamint zenei híreket közöltek. Rendszeresítették a lapban továbbá egy havi eseménynaptárt is, ebben napi politikai, társadalmi eseményeket jeleztek egy-két mondatban. A havonként megjelenő lapot Vitár Rezső szerkesztette, munkatársak voltak: Herodek Károly, Molnár N. János, Obermayer Miklós és Reich László. Kiadta a Vakok Andrassy Dénes Önképző Köre. Nagyon rövid ideig, 1904. aug. 1-ig jelent meg.

A megszűnt Vakok Lapját — kultuszminiszteri intézkedésre — a Vakok Közlönye váltotta fel. Első alkalommal a lap 1907. januárjában jelent meg. A szerkesztést Herodek Károly igazgató végezte. Struktúráját tekintve hasonló volt a Vakok Lapjához, terjedelme azonban bővült, irodalmi melléklet is közöltek benne. Hosszú ideig, 1944-ig jelent meg, bár magam az 1940-es évfolyam lemezmatricáit találtam meg utolsóként az iskola nyomdájában, természetesen a korábbi évfolyamok anyagával együtt.

1904-ben Vakok Ügye címmel látók részére indítottak lapot, természetesen síkírásban. Erről a Vakok Lapja is hírt adott, jelezték, hogy 2500 példányban tervezik kiadni, valamint hangsúlyozták, hogy vakokról írnak látók számára, a helyes szemléletformálás célzatával. A Vakok Lapja 1904-ben hírt is adott az első szám megjelenéséről. A kezdeményezésről csak a legösszefoglalóbb elismeréssel szólhatunk, nagyon komoly szakértelmet és felelősségterhelést feltételező kezdeményezés volt ez a század legelején. Bizony, napjainkban is értékesek az ilyen kiadványok. A Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége esetenként ad közre, főként szakmai témákat feldolgozó kiadványokat, ezek szerepe is jelentős.

Az 1918-ban megalakult szövetségnek csaknem két évtizeden át



nem volt saját lapja. A Vakok Közönnye a Vakokat Gyámolító Országos Egyesület és az intézet kezében volt, a szövetség bázisként erre nem támaszkodhatott. Dr. Kassay Béla elnöksége idején, 1938 márciusában jelent meg a Vakok Világa első száma. Ebből sem hiányzott a Beköszöntő, hangvételében hasonló volt a már korábban említett megfelelőhöz. A lapot Kassay doktor szerkesztette. Szerény keretek közl tudták megjeleníteni, tartalma viszont változatos volt. Gyakran adott hírt külföldi vakokról, vakügyi intézményekről, különböző eredményekről. A hazai vak vonatkozású események ismertetése mellett egy-egy eredményesen dolgozó, főként értelmiségi pályán levő tagot is bemutatott.

Vallás- és közoktatásügyi miniszteri engedéllyel a szövetség is gyűjthette az iskolákban elhasznált rajzlapokat, a lapot erre nyomták. Havonként jelent meg, időnként mellékleteket is kiadtak hozzá, ebben főleg szépirodalmi anyagot közöltek. 1939-ben — a titkári beszámolóból tudjuk — 300 előfizető kérte a kiadványt, mintegy 100 tag azonban a kétpengős előfizetési díjat ápriliséig még nem küldte be. Sokan minden bizonnyal csak nehezen tudták ezt az összeget is előteremteni...

Szórakoztató zenészek számára könnyűzenei anyagot adtak ki negyedévenként. Az igény nem volt nagy, noha a zenészek viszonylag túrheterógen kerestek. 1939-ben a kiadványra mindössze 11 előfizető jelentkezett.

A Vakok Világa megjelent a felszabadulást követően is. Az 1949-ben létrehozott, a Vakok és Siketek Állami Felügyelőségén belül a Vakok Szövetsége irányítására megalakított Intézőbizottság tevékenysége nyomán fontos tartalmi változtatásokat vezettek be. A tagok politikai nevelésében vitt szerepét fokozták. Rovatainak számát az évek során gyarapították. Létrehozták a zenei, a sport, az ifjúsági, a női, az egészségügyi, a közlekedési és a technikai rovatokat.

Az intézőbizottság megalakulása után a lap szerkesztését egy ideig ez a testület látta el, közben dr. Körner György kapott megbízatást a szerkesztésre. A lap főszerkesztője dr. Vas Tibor elnök lett. 1953-tól sikírás változatban is megjelenik. Korábban Rotaprint eljárással készült, jelenleg nyomdai úton állítjuk elő.

Dr. Körner György halála óta a szerkesztést Barna Zoltán tanár végzi, dr. Jáksó László elnök megbízott főszerkesztő. Felelős kiadó 1953 óta általában a főtítkár.

Kiadványaink, így a Vakok Világa előfizetési díját is ebben az évben emeltük, figyelembe véve a papírárak növekedését. A Braille-változat ára egy évre 20, a sikírásúé 60 Ft. Pontírásban havonta kétszer adjuk ki, a sikírású kiadás egyszer jelenik meg. Jelen példányszáma: a Braille-változaté 720, a sikírásúé 1950.

Irodalmi Értesítő

1958-tól adjuk ki. Korábban negyedévenként jelent meg, most pedig kéthavonta. Aktív irodalomművelő tagtársak írásainak közlésére a Gábor József tanár vezetésével alakult Homérosz Irodalmi Kör hozta létre. Irodalmi tárgyú cikkeket, olykor külső szerzők írásait is átvesszük. Az évenként meghirdetett novella- és verspályázat anyagának nyertes darabjait mindig közreadjuk. Jelenleg irodalmi kislexikont is adunk kis részletekben folyamatosan.

A négytagú szerkesztőbizottságot kezdetben Gábor József tanár vezette, 1963-ban azonban ő meghalt. Barth Ferenc 1963–64 között látta el a feladatot, majd Molnár Gábor egy évig. Rácz Lilla 1966-tól 1978-ig, ekkor azonban — még nagyon fiatalon — meghalt. 1979-től a szerkesztést Pétersz László, nyugalmazott középiskolai tanár végzi.

Az értesítő megjelenési példányszáma kb. 200, előfizetési díja évi 22 Ft.

Zenei Értesítő

Mint címe is jelzi, a zenei témák iránt érdeklődők igényeit akarjuk

vele kielégíteni. A komoly- és könnyűzenei élet fontosabb eseményeiről írt cikkeket, hangversenykritikákat stb. veszünk át, főleg zenei folyóiratokból, mindig szívesen adunk teret saját zenei életünk fontosabb eseményeiről szóló írásoknak.

Az 1953-tól megjelenő kiadványt Somorjai Ferenc, Jármér Lajos szerkesztette, jelenleg ezt a munkát Barna Zoltán tanár végzi.

Havonként jelenik meg, 120 példányban. Előfizetési díja évi 26 Ft.

Sakkiskola

Az 1950-ben megalakult sakkszakosztály kedvelt szakmai kiadványa lett, 1952-től havonként jelentetjük meg. Megjelenési példányszáma 70. Szerkesztő: Dénes József. Előfizetési díja évi 18 Ft.

Gyógymasszór

Ugyancsak szakmai kiadvány. Félévenként jelentetjük meg, 1978-tól. Egyetlen kiadványunk, melyhez — 1984-től — hangos mellékletet is közreadunk. A pontírás kiadásban megjelenő lapot Páger Ádám szerkeszti. A hangos mellékletet ugyan csak a gyógymasszór-szakcsoport tagjai állítják össze. A két pontírásos szám évi díja 10, a két hangos mellékleté évi 80 Ft. Mintegy 70 példányban adjuk közre.

A Magyar Rádió és Televízió műsora

Általános érdeklődésre számot tartó kiadvány, hetenként jelentetjük meg szükségszerűen. Jelenlegi példányszáma 500. Előfizetési díja évi 50 Ft.

Tisztelt tanácskozás!

175 éve született Louis Braille. Emlékének méltán adózunk ülésünkkel. 200 éve, 1784-ben hívták életre Párizsban a Vakok Nemzeti Intézetét. A vakok életében, oktatásában fordulópontot jelentő eseményről is legyen emlékező gondolatunk, adózunk tisztelettel Valentin Haüy, Louis Braille és a többi, nagyszerű előd emlékének!...



ELNÖKSÉGI ÜLÉS

Szövetségünk Központi Elnöksége 1984. április 26-án ülést tartott. Jelen voltak: dr. Jáksó László elnök, dr. Bódi István főtítkár, Barna Zoltán, Gerdelics Ferenc, dr. Hohl József, Lak István, Nagy Ernő, Pinviczki György, dr. Szabó Károly, dr. Szél Lajos elnökségi tagok; Kiss Sándor, dr. Molnár Antal elnökségi póttagok, valamint Daru Geróné hivatalvezető-helyettes. Dr. Jáksó László megnyitotta az ülést és ismertette a napirendi pontokat.

Az első napirendi pontban a testület meghallgatta a Braille Emlékérem Bizottság javaslatát az új érdemérem alapításáról és odaítéléséről. Az ismertetés után széles körű vita bontakozott ki. A javaslatot módosításokkal, kiegészítésekkel elfogadta az elnökség. Az elfogadott alapító okirat szerint szövetségünk a jövőben a vakügyben kiemelkedő vagy kitarató munkát végzők tevékenységének elismeréseként három fokozatú (arany, ezüst, bronz) érdeméremet ad ki, melynek neve: Louis Braille Érdemérem.

Az érdemérem 35 mm átmérőjű, 3 mm vastag. Elülső oldalán a fokozatnak megfelelő arany, ezüst, bronz színű mezőben Louis Braille féldomború mellképe, alatta vízszintesen nevének apróbetűs felirata olvasható, ez alatt pedig születésének és halálának évszámai láthatók. A fej körül balról jobbra haladva a vakokért végzett munkáért — csupa nagybetűs felirat. Az érem hátoldalán balról jobbra haladva a felső félkörívben Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége — a szöveg nagy betűkkel van írva. Az alsó részben vízszintesen ugyanezen felirat szavainak kezdő betűi (VGYOSZ) Braille írással olvashatók.

Az érdemérem tartozékai: az éremhez kis karikával rögzített 40 mm széles, 60 mm hosszú függő-

leges, fentről lefelé 45 mm-ig párhuzamos, majd a rögzítő karikáig háromszögben összefutó galambszürke, dupla rétegű szalag kapcsolódik. Ennek felső részén vízszintesen nemzeti színű átszövés lesz látható.

Az érdeméremhez kétszeres kicsinyítésű, szalag nélküli, hátoldalán biztosítótűvel ellátott műanyag jelvény tartozik, amelyet ruhán lehet viselni.

A jelvény az érdemérem szalagjának közepére tűzve azzal együtt egy vörös színű dobozban lesz elhelyezve.

Az érdeméremmel kitüntetett személy egy kis igazolványt is kap. Ebben található az alapító okirat szövege, a kitüntetett személy adatai és annak a munkának az elismerése, amiért az érdeméremet adományozzák. Az okirat tartalmazza továbbá az érdemérem fokozatát, az adományozás pontos idejét és helyét.

A Louis Braille Érdeméremet a szövetség Központi Elnöksége adományozza a kiemelkedő vagy tartósan jelentős eredményeket elérő személyek, társadalmi szervezetek részére 1985-től.

A második napirendi pontban Gerdelics Ferenc szakmai csoportvezető az ez évi tájérkezletek előkészítéséről, programjáról tájékoztatta az elnökséget. Az idén Kaposvárott tartják a nyugat-magyarországi, Kecskeméten pedig a kelet-magyarországi tájérkezletet. A tanácskozás tulajdonképpen munkaértekezlet, hiszen az adott terület titkárai, tisztségviselői, adminisztrátorai vesznek benne részt. A központ részéről általában a főtítkár, a szakmai csoportvezető és bizonyos szakterületek képviselői jelennek

meg az értekezleten. A tanácskozások előadássorozatában aktuális kérdések, tájékoztatók, ismertetőik szerepelnek.

A napirend harmadik pontjában a VGYOSZ Központi Elnöksége által alapított Segédeszköz Bizottság működési szabályzatának tervezetét tárgyalta a testület. A Segédeszköz Bizottság (elnöke dr. Bódi István főtítkár, tagjai: Gerdelics Ferenc szakmai csoportvezető, Nagy Ernő Győr-Sopron megyei szervezetünk titkára, Pinviczki György, a Budapesti és Pest megyei szervezet titkára, Váradi Péterné főelőadó) által elkészített és az elnökségi tagoknak előre megküldött írásbeli tervezetet a főtítkár szóban is kiegészítette.

A javaslatok között nagyon fontos módosítás volt az új segédeszközökről szerzett információk ismertetése, publikálása. Vita után az elnökség módosításokkal jóváhagyta a működési szabályzatot.

Végezetül néhány bejelentés hangzott el, többek között: a Borsod megyei szervezet kérésére az elnökség elhatározta, hogy a megye területén működő Mezőkövesdi Körzeti Csoportot megszünteti, mivel annak elnöke nem megengedhető módon működött.

Az Oktatási Bizottság elnökévé az elhunyt Szemerédi István helyére Nyul Győző főelőadót választották meg.

A Vakvezető Kutyával Közlekedők Szakcsoportjának intéző bizottsági tagságáról lemondott Gerdelics Ferenc helyére a testület Váradi Péterné főelőadót választotta meg.

A Gyógymasször című folyóirat felelős kiadói teendőit Szemerédi István halála után meghatározott időre Turi József, a Gyógymasször Szakcsoport vezetője látja el.

A tanácskozás az elnök zárszavával ért véget.

Lak István



Megyei szervezeteink életéből

NÖNAPI ÜNNEPSÉGEK KECSKEMÉTEN

Tudósítónk kissé megkésve küldte el írását, ezért azt csak most tudjuk közreadni.

Szövetségünk Bács-Kiskun megyei szervezete 1984. március 10-én délután tartotta meg a nőnap ünnepséget. Z. Kovács Bertalan, megyei szervezetünk titkára mondott ünnepi beszédet. Bevezetőjében köszöntötte a sorstársnőket a nemzetközi nőnap alkalmából. Beszédében vázolta, hogy milyen nagy feladatok hárulnak ma is a nőkre. Helyt kell állniuk a családban, a háztartásban, a munkahelyen és nem utolsósorban a társadalmi munkában.

Az ünnepi köszöntő után Harsányi Gusztáv, Balassi Bálint: *Hogy Júliára találja... című versét* mondta el.

Majd Suti Lajos, szövetségünk Csongrád megyei szervezetének titkára, aki vendége volt szervezetünknek és Léhnárt Lajos, egyik sorstársnőnk férje egy-egy szál szegfűvel köszöntötte az ünnepeltet. A szép virágokat az ünnepi alkalomra a Magyar—Szovjet barátság TSZ Vörös Szegfű nevű szocialista brigádja küldte szervezetünk asszonyainak, lányainak.

Ezután süteménnyel, üdítővel vendégelték meg a résztvevőket. Magnetofonról hallható halk zene közben folyt a baráti beszélgetés. Az ünnepelték örömmel és megleléssel nyugtázták a megemlékező rendezvényt.

Dr. Bordás Bálintné

A 39. ESZTENDŐ

Mint tudjuk, ebben az évben ünnepeltük hazánk felszabadulásának 39. évfordulóját.

Ebből az alkalomból, az országos ünnepségsorozathoz csatlakozva, a

mi intézetünk is megtartotta a saját kis megemlékezését. A rendezvényre április 3-án, délután fél 3-kor került sor a lakók nagy érdeklődése mellett.

A magyar és a szovjet himnusz elhangzása után a Csapókeri Általános Iskola növendékei adtak színvonalas, a szokványostól eltérő irodalmi műsort.

Ezután került sor Tamáskó Sándor igazgató ünnepi beszédére, melyben megemlékezett azokról, akik közel négy évtizeddel ezelőtt elhozták a szabadságot és lehetővé tették, hogy ez a sok sebből vérző ország végre elindulhasson a béke útján a szocializmus felé.

Az ünnepi megemlékezés után jutalmat kaptak azok a sorstársak, akik rendszeres társadalmi munkát végeztek az intézet érdekében. Ez alkalommal több mint huszan részesültek jutalomban.

Az ünnepség az Internacionálé hangjaival ért véget.

Szonda Klára

FELSZABADULÁSI ÜNNEPSÉG SZEGEDEN

1984. április 4-én a vakok és gyengénlátók Csongrád megyei Szervezetének helyiségében ünnepséget tartottak hazánk felszabadulásának 39. évfordulója alkalmából. Az immár hagyományos rendezvényre sokan eljöttek a szegedi, a hódmezővásárhelyi és a makói sorstársak, valamint kísérőik.

Az ünnepség a magyar és a szovjet himnusszal kezdődött. Ezután Suti Lajos megyei szervezetünk titkára köszöntötte a megjelenteket. Majd dr. Jáksó László, szövetségünk és megyei szervezetünk elnöke mondott ünnepi beszédet. Bevezetőjében a 39 évvel ezelőtt történetekre emlékezett. Elmondta, hogy a felszabadító harcok során igen sok magyar, szovjet, amerikai, bol-

gár, román és más nemzetiségű harcos áldozta életét szabadságunkért. A harcokban elesett katonákra kegyelettel emlékezünk. A továbbiakban a szónok a közel 40 év alatt elért hatalmas fejlődésről beszélt. Méltatta eddigi eredményeinket, de szólt a világszerte tapasztalható gazdasági válságról, amely hazánk fejlődésére is mérseklő hatással van. Befejezésül a békeozogalom jelentőségéről szólt.

Az ünnepi beszéd után megyei szervezetünk kultúrcsoportja rövid műsorral köszöntötte felszabadulásunk évfordulóját. A műsorban Klimász Sándorné, Radnóti Miklós Himnusz a békéről és Rózsahegy Sándor, Juhász Gyula Piros remény című versét mondta el. Majd Batári Sándor, Brahms V. Magyar tánc című szerzeményét adta elő zongorán. Az ünnepség az Internacionálé hangjaival ért véget. Ezután a résztvevők baráti beszélgetéssel töltötték el a nap további részét.

Barna Mihály

RADNÓTI-EST NYÍREGYHÁZÁN

A vakok és gyengénlátók Szabolcs-Szatmár megyei Szervezetének helyiségében 1984. április 10-én TIT rendezvény keretében Radnóti-estet tartottak.

Takács Miklósnak, a megyei szervezet titkárának üdvözlő szavai után Hargitai Jánosné, a Nyíregyházi 15. számú Általános Iskola tanára — aki rendszeresen tart irodalmi esteket a megyei szervezet helyiségében — beszélt a költő életéről, munkásságáról. Radnóti Miklós rövid élete folyamán igen sok verset és prózát írt. Mivel Radnóti édesanyja korán meghalt, ezért anyai nagybátyja nevelte, aki textilkereskedőnek szánta. A tehetséges ifjú azonban a szegedi egyetem magyar—francia szakos hallgatója lett. Itt ismerkedett meg a marxista eszmékkel, a falvakban tett utakon pedig a parasztság helyzetével. Az előadó időrendben sorolta fel Radnóti műveit és rész-



letesen ismertette költeményeinek mondanivalóját. Majd a költő művészetét néhány alkotás felidézésével — Pogány köszöntő, a Lázadó szél és a Nyolcadik eclóga — mutatta be. Radnóti Miklós irodalmi munkássága eredményének elismeréseként 1936-ban Baumgarten-díjat kapott. Sok verse a „Nyugat” című folyóiratban jelent meg. Nyílt, őszinte hangú írásai miatt letartóztatták. A háború idején munkaszolgálatosként került a frontra. A fasizmus áldozata lett, 1944 végén a Győr melletti Abda községben lőték agyon.

A program után a Landini kamarakórus Kovács László karnagy vezetésével nyilvános próbán mutatta be műsorát, amellyel a záhonnyi dalos találkozón szerepelnek. A 25 tagból álló együttes az állandó személyi változások ellenére is nagy akarattal dolgozik. Számos helyen szerepeltek már szép sikerrel.

Fügedi Imre

Az országban másodikként

(Megjelent a SOMOGYI NÉPLAP 1984. április 11-iki számában.)

A vak és gyengénlátó gyermekek gondozása, nevelése, valamint tanulásuk segítése a család számára is sajátos feladatokat ad. Egyelőre csak kevéssé ismertek azok a lehetőségek, melyeket a gondok orvoslásához a Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége nyújt. Főként e segítséget jelentő megoldások

megismertetését szolgálja a vak és gyengénlátó gyermekek szüleiből április 10-én Kaposvárott alakult munkaközösség.

Az ország megyéi között másodikként a vakok Somogy megyei szervezete hívta életre a munkaközösséget harminc gyermek szüleinek bevonásával. Közülük többen csak az alakuló megbeszélésen szereztek tudomást arról, hogy ha igénylik, mód van gyermekük óvodai elhelyezésére, vagy hogy például a vak gyermekek nevelésével kapcsolatban számos speciális módszertani szakkönyv áll rendelkezésre.

A vakok budapesti óvodájában és általános iskolájában minden rászoruló gyermek elhelyezését biztosítani tudják. Ugyancsak mód van a gyermekek részére írógépek vagy hangos könyvek beszerzésére, illetve kölcsönzésére. Az új munkaközösség a családok segítése mellett hozzájárul majd a vak és gyengénlátó gyermekek tanuláspolitikai hátrányainak leküzdéséhez. A munkaközösség irányítói mindenekelőtt a szülőkből kívánják tudatosítani, hogy gyermekük nem beteg vagy csökkent értékű ember. A vakság vagy a rossz látás egyszerűen csak állapot, amely korántsem teszi lehetetlenné a tehetség kibontakoztatását, a műveltség megszerzését, a szakma tanulását, végső soron a tartalmas, teljes életet.

A figyelemre méltó somogyi kezdeményezés e célok elérését szolgálja.

mindössze 15 tanítási nap telt el. Az óra végén mindegyikük magával vitte az ábécéskönyvet, hogy otthon is kéznél legyen — az első tankönyv, amelynek segítségével megvívta harcukat azért, hogy újra nyitva legyen az út a könyvek, az újságok és a folyóiratok világába.

A kísérleti jellegű Braille-tanfolyamot a múlt év decemberében szervezték, a résztvevők a látásukat felnőttkorban elvesztett személyek voltak, 2 nő és 9 férfi jelentkező kezdte el a tanulást, életkoruk 30 és 57 év között mozgott. A tanulókat két csoportra osztották, hogy elegendő idő jusson az egyéni munkára. A kurzus 60 tanórát ölelt fel, az oktatás a Vladimir Radulov által kidolgozott, a felnőttekkel való foglalkozás sajátosságait figyelembe vevő módszereket követve és a Radulov—Petroszjan—Zdravkova-féle ábécéskönyv (1982.) alapján folyt.

A tanfolyam kezdete előtt névtelenül kitöltött ívek „Miért szeretné elsajátítani a Braille-írást és olvasást?” kérdésére minden jelentkező így válaszolt: „Azért, hogy olvasni és írni tudjak.” Az első olvasásra nem találunk semmi különöset ezekben a válaszokban, sőt úgy néz ki, mintha feleslegesen tettük volna fel a kérdést. Am a szakember számára ez a válasz rendkívül fontos és mérvadó — kivüláglik belőle, hogy a jelentkező személy leküzdötte-e már az ún. lelki akadályozó tényezőt. Ismeretes, hogy a Braille-könyv nem túl vonzó a látásukat felnőttkorban elvesztett emberek számára, felfogásuk szerint a vakság jelképe, ez a képzet még látó korukból maradt meg bennük.

A búcsúesten a Braille-tanfolyam „végzősei”, amint személyesen is elmondták nekem, kifejezték köszönetüket a számukra biztosított nagyon jó körülményekért, kifejezték afölött érzett örömeiket, hogy mekkora lehetőségeket is nyújt nekik az elsajátított Braille-írás és olvasás. Azt sem titkolták el, hogy saját magukkal is elégedettek — nő-

ABLAK

SZLAVA GANEVA

A Braille írás és olvasás két hét alatt történő elsajátítása

A Braille-tanfolyam zárófoglalkozásán vagyunk. A Sipkovo faluban levő üdülő kicsi klubszobájában utoljára nyitották ki az ábécéskönyv oldalait. Sztefka Szirakova tanárnő egymás után mutatta meg,

mit is tudnak a tanítványai. Egyesek gyorsabban olvastak, mások megakadtak valamelyik betűnél. Tény, hogy mindenki végigolvasta a szöveget, és ez nem kis eredmény, ha figyelembe vesszük, hogy



vekedett a saját erejükbe és képességükbe vetett hitük, erősödött az a reményük, hogy önállóak is lehetnek. A Razgradból érkezett Iszmail Mehmedov őszintén elismerte: „Nem gondoltam, hogy ilyen rövid idő alatt ennyi sokat fogok tanulni. Most tudok olvasni. Már meg is rendeltem magamnak a Sportszemle c. lapot.”. Dimitar Atanaszov szerint a foglalkozások nem voltak kimerítőek; néhányszor feláll Vasziljov is és a tanárnót dicséri, tisztelettel beszél Sztefka Szirakováról — a határozott egyéniség példája, igen nagy figyelmet szentelt mindenkinek, sokszor bátorította a csüggedőket. A razgradi Ivan Devnalijszki így fejezte ki magát: „Sokat köszönhetünk az oktatóknak! A tanárnó tudta, hogyan kell lekötni a figyelmünket. Kötelességünknek éreztük, hogy odaadón dolgozzunk.”

Bozsidar Arsinkov a Kardzsaliban működő megyei szervezet irodájának tagja ezeket mondta el:

— Nagyon jók a benyomásaim. A szervezetünknel beiratkoztam egy Braille-tanfolyamra, de az eredmény elmaradt. Ide nagy kedvvel, no és némileg szorongva érkeztem, féltem, hogy talán ezúttal sem sikerül. Ez a tanfolyam, a saját tapasztalatom is ezt mutatja, nagyon eredményes. Amikor visszatérek Kardzsaliba, tovább fogok gondolkodni annak a lehetőségén, hogy milyen módon tarthatnánk a mi szervezetünk keretén belül is hasonló tanfolyamot. Lehetne valamilyen túrista menedékházban. Aggasztó, ebben bizonyára egyetért velem, hogy a mi szervezetünk 186 tagja közül mindössze hárman ismerik a Braille-írást. (A szerkesztőséghez címzett érdeklődésünkre azt a választ kaptuk, hogy Kardzsali megyében három olvasó fizet elő a Braille-kiadványokra.)

Közös foglalkozásaink felkeltettek bennünk valamit, kimozdítottak a szokásos nyugalmi állapotból — mondja Dimitar Gencsev. — Az elején minden egyes betű elolvasása gondot okozott. A betűk megfajtése fokozatosan felfedezőúttá

vált számunkra. A munka közben erősödhetett az életkedvünk, új barátokra tettünk szert. Minden nap elteltével egyre erősebben hittünk benne, hogy elérhetjük féltve őrzött álmunkat — ismét önállóak lehetünk.

A Bolgár Vakok Szövetsége Központi Vezetőségének szaktekintélye Angel Szotirov, a tanfolyamon résztvevők lelkivilágára való teljes ráhatást akaratlanul is megvalósuló lélektani rehabilitációnak tartja.

A résztvevők, a tanárnó és sok szakember véleménye szerint a tanfolyam sikere főként Vladimir Radulov oktatási módszereinek köszönhető.

A Braille-írásnak már 150 éves története van, az utóbbi idők kutatásai pedig a hatékony elsajátítás módszereinek kidolgozására irányulnak. Radulov módszertanában jól követhető a világon az ezen a téren elért eredmények felhasználása. Eredeti és átdolgozott tesztek alkalmas a Braille-írás és olvasás elsajátítási fokának megállapításához.

Amikor személyesen is megismerkedtem Radulov módszertanával, megértettem, hogy benne igen nagy figyelem fordul a tényleges írást és olvasást megelőző időszak felé. Akkor alakulnak ki az ábécé tanulmányozása iránti kedvező késztetések és kerül felszínre a tapintás- és mozgáskészség. Az olvasás gyakorlása megelőzi az írást. Ebben a szakaszban felhasználják Tobin tesztjét, ami vizsgáló jellegű, segít kimutatni azokat a nehézségeket, melyekkel a későbbiek során találkozhat a tanuló. Módszertani játékokat is ajánl a tapintás- és mozgáskészség fejlesztésére. Kutatja továbbá a Braille-négyszög mértani viszonyaival történő ismerkedés kérdéseit is. A betűk tanulmányozásának sorrendje új, amit néhány fontos szempont figyelembevételével alakított ki. A tapintás útján való megismerés fokozatosan nehezebb — először azok a betűk kerülnek sorra, melyek kevesebb pontból állnak, közben kerülnek a szomszéd tükörképet mutató betűket. Amennyire lehetséges, a bolgár nyelvben

leggyakrabban előforduló magán- és mássalhangzókat jelölő betűket tanulják. Ezenkívül csoportosítják is a betűket, minden következő csoport úgy alakul ki, hogy egészen új pont lép be vagy egy más tanultat „áthelyeznek”.

Fontos dolog a főleges tapogató mozdulatok elkerülése, és a lehető legtöbb ujjal történő olvasásra való serkentés, hogy kialakuljon egy mindenképpen helyes felismerési technika. Régóta vitaközlnek, hogy szükség van-e a látás maradványainak felhasználására. A legutóbbi kutatások azt bizonyítják, hogy teljesebb az érzékelés és hatékonyabb is abban az esetben, ha poliszenzoros alagra támaszkodik, vagyis amikor bekapcsolódik bizonyos mértékben valamelyik érzékszerv. A látásmaradványokkal rendelkező egyéneknek érdemes a betű tanulmányozásakor megnézni azt, amit azután követhet a tapintás. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a jövőben a szemével fogja olvasni a Braille-írást a kérdéses személy. Az írásbeliség a Braille-írógép használatának megtanulásával kezdődik, hiszen a gép felére csökkenti az íráshoz szükséges időt. Az olvasás tanításakor buzdítani kell a szavak jó tempóban történő olvasására, később a szavak végének tapintás nélküli kitalálására is lehet ösztönözni.

Most Vladimir Radulov módszertana alapvető tételeinek ismertetésére szorítkoztunk csak, mivelhogy az érdeklődők a közeli jövőben részleteiben is tanulmányozhatják azokat, a módszertan sikersíkjában való megjelenésekor.

Ne feledkezzünk meg még egy „apróságról”. A Sipkovo faluban tartott tanfolyam idején a résztvevőkkel elbeszélgettek a fehér bol használatának előnyeiről, hogy hozzászokjanak a mozgásrehabilitáció gondolatához is, ami a teljes értékű élethez való visszatérés felé megteendő következő lépés lesz számukra.

A „Zari” (Hajnalok) c. bolgár vakügyi folyóirat 1983/2. számából.
Bolgárból fordította: Vojtkó Gábor



LAK ISTVÁN

Előadások a Hadtörténeti Múzeumban

A Hadtörténeti Múzeum 1984 első negyedévében előadásokat szervezett vakok és gyengénlátók részére. Ezeket a rendezvényeken, az ismereteket követő bemutatáson a tárgyakat tapintás útján is érzékelhették. Ilyen rendhagyó múzeumlátogatások már az elmúlt esztendőben is voltak számunkra a Magyar Nemzeti Múzeumban.

Az első látogatásunkkor, január 14-én dr. Rákóczy Rozália, a Hadtörténeti Múzeum könyvtárosa, az intézmény történetéről tartott előadást, majd a könyvtárat mutatta be.

A magyar Hadtörténeti Múzeum fiatal intézmény. Általában a hazai múzeumok nem hosszú múltra tekinthetnek vissza. A legrégebb, hivatalosan megalapított múzeum a Magyar Nemzeti Múzeum, amelyet 1802-ben hívtak életre. Más országokban a korábbi századokban kialakultak a múzeumok, sőt már az ókori görögöknek is voltak efféle intézményei.

A múzeumok magángyűjteményekből alakultak ki és ezek mindenféle tárgyat magukba foglaltak. A nagy magángyűjtemények általában a XVIII. században jöttek létre és ezek a következő században közgyűjteményekbe mentek át, ahol a tárgyakat már a tömegek is megtekinthették. Valamennyi tárgyhoz hasonlóan a hadi emlékeket is régtől fogva kezdték gyűjteni. A Habsburgok a hadi emlékeket már a magyar-török háborúk idején kezdték gyűjteni. A csapatok zászlait, nevesebb hadvezérek fegyvereit, könyveit, visszaemlékezéseit legfelsőbb királyi parancsra bekérték Bécsbe és ott gyűjtötték össze. 1867 után a hazai sajtó követelte a Bécsben

levő magyar és magyar vonatkozású hadi emlékek visszaadását.

1896-ban a milleniumi kiállításra összegyűjtötték a magyar vonatkozású hadi emlékeket és a városligetben levő (a mai Mezőgazdasági Múzeum helyén) fából készült épületben a Történelmi Emlécsarnokban helyezték el. E kiállításnak óriási visszhangja volt, de a gyűjtemény csak rövid ideig maradt együtt, nem lehetett belőle múzeum. Az első világháború idején a magyar hadvezetés már elkezdte a hadi emlékek rendszeres gyűjtését, ezeket 1918 után az Országos Levéltár épületének egy részében helyezték el. Ott nyílt meg a Honvédtárhely és Múzeum. 1927-ben kapta meg a hadi múzeum a Hadtörténeti Múzeum mai épületét. Tízévi előkészítés, rendszerezés után 1937 májusában végre megnyílt az állandó kiállításokat rendező Hadtörténeti Múzeum. A megnyitástól kezdve 1944-ig ugyanazt az állandó tárlatot láthatták az érdeklődők. 1944-ben a háború idején a múzeum anyagát felsőbb parancsra Somlővárra szállították. Onnan 1945-ben meglehetősen megfogyatkozva került vissza a gyűjtemény. A háború alatt a múzeum épülete is erősen romossá vált. Tíz évi munka után 1955-ben készült el az épület. A múzeum földszinti termeinek rendbehelyezése után már 1948-ban megnyitották a szabadságharc centenáriuma összeállított kiállítását, ahol az 1948–49-es csaták emlékeit megőrző gyűjteményt mutatták be.

A Hadtörténeti Múzeum mai formájú épületeit 1847-ben katonai célokra építették. Az elkészült új létesítményt az akkori uralkodóról, Ferdinánd Laktanyának nevezték el.

1918 után az épület egy ideig üresen állt, így kaphatta meg a hadi múzeum 1927-ben.

A múzeum gyűjteményének anyagát hazafias érzelmű tiszték kezdték összeszedni. Az első világháború követően a Bási Egyezmény érvénybe lépése után a bécsi Heeres Museumból és a Kriegs Archivból hazánk megkapta a magyar vonatkozású gyűjtemény anyagát. A Hadtörténeti Múzeum anyagának jelentős hányada a második világháború alatt elpusztult. Az intézmény állandó gyűjtéssel igyekszik összeszedni a tárgyi emlékeket. A múzeum tárlóiban iratok, könyvek, fegyverek, zászlók, egyenruhák, különböző felszerelések numizmatikai anyag található.

A múzeum történetének megismerése után következett a könyvek és a könyvtár bemutatása. A múzeum könyvei nemcsak kiállítási tárgyak, hanem mint kutatási segédeszközök nagyon fontos szerepet játszanak. Különböző könyvritkaságokat ismertünk meg. Többek között egy 1606-ból való pergamenre írott könyvet is kézbe vettünk. Nagyon érdekesek, értékesek az ún. névkönyvek (sematizmusok), amelyek a XVIII. század vége óta léteznek és ezek a hadsereg tisztikarának teljes névsorát tartalmazzák. E könyveket később évente kiadták, még a Horthy-korszakban is jelentek meg tiszti névsorok. Majd kézbe vettük a Gótai Almanach egyik 1915-ből való példányát. Ez egy kis könyvecske volt, amely tartalmazza Európa kihalt és létező uralkodóinak a teljes névsorát. Sok-sok könyvet láttunk a könyvtárban, ahol a régi példányok mellett az új kiadványok is ott sorakoznak. Tovább elidőztünk a „Történelmi Magyarország” megyéit bemutató régi könyvek között.

A második és harmadik látogatásunkkor február 18-án, illetve március 31-én Csákváriné Kottra Györgyi múzeológus, a zászlógyűjtemény kezelője tartotta az előadást. Először a zászlók kialakulásáról, történetéről hallottunk ismertetőt, majd zászlók, címerek bemutatása következett.



A zászlók már az ókorban megjelentek. Kezdetben csak póznákból álltak, amelyek végére kötötték a nép vagy a törzs totemjét, ez mindig valamilyen állatot ábrázolt. A rómaiak a zsoldos hadsereg megszervezésekor ie. I. században zászlaikra már textilanyagot kötöttek, amely vörös színű drapéria volt. Később a zászlórúd végére zászlócsúcs került. Isz. kb. a X. században a zászló szalagja különböző színű anyagból készült és már megjelenik rajta a címer. A középkori zászlók címereiben gyakori az állatalak: sas, sárkány, szarvas stb. A címerek elterjedésével jelenik meg tulajdonképpen az a zászlótípus, amely még napjainkban is létezik. Régen a zászlók nemcsak azt a szerepet töltötték be, hogy a nemzet, a nép, a hadsereg, az uralkodó díszítményei, jelvényei, jelképei legyenek, hanem jeleket továbbítottak vele a harcosok számára. A mozgásával keltett jelek parancsokat (gyülekezés, roham, visszavonulás stb.) adtak, irányították a harcosokat a zajos csatában.

A kialakuló magyar királyság zászlaja az ún. Árpád sávós zászló volt, amelyben a vörös szín keskeny ezüst szálakkal volt átszíkozva. I. István király zászlajának csúcsán még a szimpla latin kereszt volt. A bizánci kettős kereszt először III. Béla királynál jelenik meg. Később a zászlók díszesebbek lesznek, különböző címerek kerülnek rájuk. Majd csak a XVIII. században egyszerűsödnek, a francia forradalom után a legtöbb országban kialakul a trikolor, a háromszínű zászló. Hazánkban egy 1603-ból származó zászlón tűnik fel először együtt a három szín. E zászló lapja fehér, melynek a peremén farkasfogszerű zöld, piros cakkozás volt. Országunkban a háromszínű zászló használata a szabadságharc idején válik általánossá. 1848—49-ben számtalan formáját találjuk már a piros, fehér, zöld összetételnek. A világsi fegyverletétel után a cári csapatok 66 db magyar zászlót vittek magukkal zsákmányként. A zászlókon a királyi címert a Kossuth címer vál-

totta fel. 1945 után a Magyar Népköztársaság címere ékesítette lobogónkat. A mai állami zászlónkon 1957 óta nincs címer.

A Hadtörténeli Múzeum már a kezdettől fogva a zászlókat is gyűjti. Régi zászló kevés van a múzeumban, mivel annak textil anyagát a mozgás és az időjárás erősen rongálja. Nálunk a Hadtörténeli Múzeumban van a legnagyobb zászlógyűjtemény. Az intézményben 720 darabot őriznek, ebből több mint 400, 1945 utáni példány. A gyűjteményben legtöbb a katonai zászló. A régebbi példányok darabjai közt tenyérnyi nagyságútól egészen a félzászlónyi méretűig minden megtalálható. A gyűjtemény legrégebbi zászlója, amelyet a múzeum őriz, 1532-ből való.

A zászlókról szóló előadás után jó néhány példányt kézbevevünk. Így tapintás útján is megismertük a zászló részeit: lapját, rúdját és csúcsát. A zászló lapján valamilyen címer, szimbólum van. A rúd végén van a díszes zászlócsúcs. A kézbe-

vett zászlók közt volt II. Rákóczi Ferenc fejedelem zászlajának eredeti példányáról készített másolat. Nagyon szép volt a nagyszalontai hajdúk zászlaja. Több katonai zászlót is láttunk. Ilyen öv segítségével erősítették magukhoz a zászlóvivők a néha 30—40 kg-os zászlókat.

E három téli szombat délelőttön igen értékes előadásokat hallottunk. Részletesen megismertük a hazai hadi emlékeket őriző múzeum könyvtárát és zászlógyűjteményét. Nagyon örültünk, hogy részt vehettünk a Hadtörténeli Múzeum rendhagyó múzeumlátogatásain. A látogatások szervezésében, irányításában főként a benünket fogadó intézmény közművelődési csoportjának vezetője és dolgozója, Ésik Nóra illetve Szolcsek Emese, valamint dr. Sziky Lászlóné, idegenvezetőnk segítette csoportunkat. Ezúton is szeretnénk megköszönni az előadóknak, a szervezőknek, a múzeum vezetőinek és dolgozóinak, hogy részesei lehettünk e kitűnő előadásoknak és bemutatóknak.

VÁRADI
PÉTERNÉ



egészségügy

Kalóriatáblázat - fogyókúrázóknak

A karcsúsodni vágyó hölgyek kérésének tesztek eleget, amikor közlöm a tápanyagtáblázat szerint, s az általam kiválogatott, fontosnak ítélt élelmi anyagok, kalória, illetve az életfontosságú tápanyagok: fehérje, zsír, szénhidrát tartalmát.

A fogyókúráról legközelebbi számunkban hallanak majd. Egyenlőre úgy gondolom, az érdeklődők búvárkodhatnak egy kicsit a szokásos étkezéseik alkalmával „eltüntetett” súlyos kalóriák és az esetleges feleslegek jövőbeni felszámolása ügyében. Hiszen mindannyiunk legfőbb óhaja, hogy éveink számától függetlenül; csinosak, szépek, kívánatosak maradjunk. Igaz?



Élelmiszer (100 g)	Kalória érték	Zsír g	Fehérje g	Szénhidrát g
1. Gabonafélék, őrlemények, tészták				
búza	343	12,5	1,0	71,1
búzadara	340	9,4	1,0	73,4
búzaliszt	345	13,5	1,0	70,4
kukoricaliszt	347	8,0	0,3	77,5
rozsliszt	344	10,0	1,1	73,6
rizs	345	8,0	0,3	77,5
szójaliszt	335	55,0	0,8	26,8
zabpehely	376	14,4	6,8	64,3
zsemlemorzsa	342	10,2	0,9	73,3
2. Sütőipari termékek				
büfékenyér	264	10,1	1,0	53,7
fehér kenyér	261	10,0	0,8	53,5
félbarna kenyér	257	9,8	1,0	52,3
burgonyás kenyér	229	8,0	0,8	47,5
levegőkenyér	391	45,2	21,6	28,3
rozskenyér	255	8,1	0,9	53,6
sószegény kenyér	308	9,1	0,6	54,4
zsúrkenyér	303	9,6	4,0	57,0
császárzsemle (1 db 44 g)	132	4,5	1,1	25,9
diétás kétszersült	401	11,2	3,4	81,2
kifli (1 db 44 g)	130	4,5	1,1	25,6
kifli, vajas (1 db 34 g)	111	3,5	1,5	20,8
pászka	380	14,8	1,1	77,8
zsemle (1 db 54 g)	147	5,1	0,4	30,8
diétás zsemle (1 db 54 g)	141	17,6	0,2	17,2
almás rétes (1 db 72 g)	177	1,5	4,5	32,6
kalács	279	9,4	2,3	55,1
kalács, kakaós	392	11,3	7,7	73,8
kevert kuglóf	332	8,3	9,3	53,7
lekváros bukta (1 db)	313	7,6	6,2	56,6
vajás pogácsa sós (1 db 47 g)	198	4,3	9,8	23,3
vajás pogácsa édes (1 db 47 g)	203	4,2	9,5	25,2
tepertős pogácsa	222	3,8	10,5	22,0

Élelmiszer (100 g)	Kalória érték	Zsír g	Fehérje g	Szénhidrát g
2. Húsok				
réteslap (1 db)	167	3,0	7,0	23,0
sajtos rúd				
ropogós (1 db 50 g)	200	7,2	2,0	38,2
sajtos rúd				
vajas (1 db 44 g)	215	4,0	13,1	19,8
túrós batyu (1 db 75 g)	227	8,1	4,5	38,6
túrós rétes (1 db 71 g)	234	8,8	7,4	33,1
3. Húsok				
báránycsiga, juhhús, sovány	194	19,7	12,7	0,3
borjúhús	120	19,5	4,5	0,3
csirkehús	110	21,5	2,5	0,4
házinyúl hús	158	21,0	8,0	0,4
libahús, kacsahús	380	16,0	35,0	0,2
marhahús, sovány	116	20,6	3,5	0,6
pulykahús	169	20,5	9,5	0,4
sertéshús, kövér	392	14,5	37,0	0,2
sertéshús, közepes	296	17,0	25,3	0,3
sertéshús, sovány	144	20,3	6,8	0,4
tyúkhús	127	20,0	5,0	0,4
4. Belsősegek, alapanyagok				
marhamáj	126	20,9	3,1	3,6
libamáj	452	22,1	40,2	0,5
marhahéj, szózott	203	17,5	14,8	—
marha- vagy borjúnyelv	222	15,7	17,6	0,1
pacal	164	15,9	11,2	—
sertésmáj	136	19,5	5,3	2,5
sertésnyelv	213	16,8	16,0	0,5
sertésszív	96	16,9	3,0	0,4
5. Húskészítmények				
bórsajt	383	23,5	32,0	0,2
cserkészkolbász	335	16,3	29,8	0,3
csabai kolbász	458	19,8	41,9	0,3
disznósajt	314	14,5	28,3	0,2
füstöltkolbász	292	15,5	25,4	0,3



Élelmiszer (100 g)	Kalória érték	Zsír g	Fehérje g	Szén-hidrát g
füstölt sertéshús sonka	366	17,2	33,0	0,1
gépsonka	165	22,6	7,1	0,4
gyulai, páros főzőkolbász	392	17,8	35,5	0,3
kenőmájás	314	15,9	27,7	0,3
lecsókolbász	273	16,3	22,9	0,3
májás hurka	298	14,0	23,0	8,7
nyelvsajt	272	24,1	19,4	0,2
olasz, mortadella, sörbomba	333	13,7	30,8	0,3
párizsi, krinolin, szafaládé	212	11,9	18,2	0,2
sonkaszalámi	159	21,2	8,2	0,2
szárazkolbász	360	20,0	32,1	0,3
téliszalámi	516	25,1	46,1	0,3
vadász	237	16,3	19,0	0,2
veronai	280	14,6	24,5	0,2
véres hurka	291	13,1	23,0	8,0
virslis	231	12,5	20,0	0,2

6. Halak, halkészítmények

harcsa	78	17,5	0,8	0,2
hering, paradicsomos	210	18,9	14,6	0,8
hering, pácolt hagyma nélkül	254	13,2	21,6	1,8
ponty	100	16,0	4,0	0,1
szardínia, olajos	283	22,5	21,4	—

7. Zsiradékfélék

angolszalonna	486	16,8	46,5	—
csukamájolaj	898	—	99,8	—
kolozsvári szalonna	612	18,1	61,1	—
libazsír	893	0,5	99,0	—
margarin (növényi)	760	0,5	84,0	0,4
margarin (vitaminos)	760	0,4	84,0	0,4
napraforgóolaj	898	—	99,8	—
szalonna, nyers, fehér	699	4,2	75,8	—
szalonna, füstölt	693	9,0	73,0	—

Élelmiszer (100 g)	Kalória érték	Zsír g	Fehérje g	Szén-hidrát g
sertézsír	898	0,1	99,7	—
tepertő	797	12,1	83,2	ny.

8. Tej- és tejtermékek

fogyasztási tej	60	3,5	3,0	4,6
tejes kakaó, zsíros	79	3,5	2,1	11,4
tejeskávé, zsíros	62	2,2	2,2	8,4
tejeskávé, sovány	43	2,2	0,1	8,4
joghurt, aludtej, kefir, zsíros	64	3,5	3,5	4,6
kefir, sovány	33	3,5	0,1	4,6
gyümölcsös joghurt	83	2,8	2,0	13,4
tejföl	173	3,3	16,0	3,9
habtejszín	292	2,6	30,0	3,0
ízesített tejszínhab	281	2,3	26,0	9,4
vaj	724	0,4	80,0	0,5
író	33	3,2	0,5	3,8
étkezési tehéntúró, krémtúró, félzsíros	113	16,2	3,7	3,7
étkezési tehéntúró, sovány	76	14,1	0,5	3,8
ízesített krémtúró, málnás, vaníliás	216	15,1	8,8	19,1
juhtúró, gomolyatúró, csemege körözött, juhgomolya, tehéngomolya	276	18,2	21,2	3,0
keményzsajt (ementáli)	375	26,8	29,1	1,5
félkeménysajt (trappista, eidami)	343	25,2	26,1	1,8
félkeménysajt (óvári)	288	30,4	17,6	1,9
félkeménysajt, köményes	204	28,6	9,0	2,2
vajas márványsajt	454	11,0	45,0	1,3
sport sajt	285	9,5	26,0	3,2
krémsajt	259	2,8	26,2	3,1
juhsajt	238	11,8	20,0	2,9
hóvirág sajt	304	21,0	23,4	2,0
C-vitaminos ömlesztett sajt	303	21,0	23,4	2,0



Élelmiszer (100 g)	Kalória érték	Zsír g	Fehérje g	Szén-hidrát g
vágható ömlesztett sajt, sovány (túra)	187	25,7	8,4	2,1
C-vitaminos, paprikás kenhető ömlesztett sajt	258	16,0	19,9	1,5
kenhető ömlesztett sajt, zsíros (Mackó, Csárdás, Füstí)	253	16,5	20,0	1,7
sűrített tej, cukrozott	329	7,9	8,6	54,9
tejpori zsíros	493	25,5	27,0	37,0
tejpor, sovány	372	36,0	2,0	50,3

9. Tojás

tojás 1 db 40 g, héj nélkül	66	5,4	4,8	0,3
tojásfehérje	57	12,8	0,3	0,7
tojásfehérje 1 db 24 g	14	3,0	0,1	0,2
tojáspor	561	44,7	40,1	5,2

10. Zöldség és főzelékfélék

bimbós kel	46	5,3	0,5	5,1
burgonya, nyári	85	2,5	0,2	18,4
burgonya, téli	92	2,5	0,2	20,0
céklarépa	30	1,3	0,1	5,9
fejes saláta	16	1,4	0,3	2,0
karalábé	38	2,1	0,2	6,9
karfiol	29	2,4	0,4	3,9
káposzta, fejes	31	1,6	0,2	5,7
káposzta, nyári	65	1,1	0,2	14,7
káposzta, vörös	31	1,7	0,2	5,7
kelkáposzta	34	3,6	0,3	4,3
kukorica, tejes	127	4,7	1,6	23,6
paradicsom	22	1,0	0,2	4,0
paraj	18	2,3	0,3	1,8
petrezselyemgyökér	29	1,2	0,1	5,9
petrezselyem zöldje	60	4,4	0,4	9,8
rettek, hónapos	15	1,2	0,1	2,2
sárgarépa	35	1,2	0,2	8,1

Élelmiszer (100 g)	Kalória érték	Zsír g	Fehérje g	Szén-hidrát g
sóska	23	2,4	0,5	2,3
spárga	16	2,0	0,1	1,8
siütők	77	1,5	0,6	16,5
tök (főző, spárgatök)	30	1,1	0,1	6,1
uborka	11	1,0	0,1	1,7
vöröshagyma	39	1,2	0,1	8,3
zellergyökér	29	1,4	0,3	5,0
zöldbab	40	2,6	0,3	6,8
zöldborsó	88	7,0	0,4	14,0
zöldpaprika	20	1,2	0,3	3,0

Készítmények

kovászos uborka	12	0,7	0,2	1,9
paradicsompüre	123	5,5	1,0	22,2
savanyított káposzta	20	1,1	0,2	3,4

11. Szárazhüvelyesek

bab, száraz	313	21,9	1,0	54,1
borsó, száraz	327	21,7	1,5	53,1
lencse, száraz	333	26,0	1,9	53,0
szójaliszt, teljes	444	41,5	20,2	24,1
szójaliszt, zsírtalan	318	51,6	0,5	26,3

12. Étkezési gombák

csiperke	39	5,9	0,2	3,3
vargánya	40	5,7	0,2	3,8
vargánya, szárított	295	38,3	1,8	31,5
laskagomba	42	1,9	0,7	6,0

13. Gyümölcsök

alma (jonatán)	30	0,4	0,4	7,0
ananasz	51	0,4	0,7	12,0
banán	103	1,3	0,1	24,2
birsalma	41	0,6	0,9	9,1
citrom	25	0,4	1,5	2,3



Élelmiszer (100 g)	Kalória érték	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
cukordinnye, sárga húsú	39	0,3	0,1	9,5
cukordinnye, zöld húsú	45	0,3	0,1	11,1
cseresznye	61	0,8	0,7	14,0
csipkebogyó, friss	50	3,6	1,3	8,0
egres	38	0,6	1,4	0,8
eper (fa)	48	0,4	0,3	11,3
görögdinnye	29	0,5	0,2	6,5
grape-fruit	35	0,5	1,6	7,2
kajszibarack	46	0,9	0,6	10,2
körte	50	0,4	0,3	12,0
mandarin	44	0,7	0,8	9,8
málna	28	1,2	0,8	5,4
meggy	51	0,8	1,4	11,0
narancs	40	0,6	0,4	8,5
naspolya	53	0,6	1,1	12,0
őszibarack	40	0,7	0,3	9,0
ribizke, vörös	33	0,6	1,2	7,0
ribizke, fekete	47	0,9	2,0	9,5
szamóca (földieper)	34	0,9	0,6	7,2
szeder	32	0,8	1,8	6,0
szilva (besztercei)	57	0,7	0,5	13,1
szőlő	76	0,6	0,5	18,0
vörös szilva	46	0,8	0,9	10,2
zöld ringló	59	0,8	0,8	13,5

Készítmények

aszalt alma	246	1,4	3,5	55,4
aszalt szilva	271	2,3	2,0	61,8
csipkebogyóíz	242	0,5	0,6	58,0
mazsola	286	2,5	6,7	65,0
sárgabarackíz	283	0,5	0,5	68,0
szilvaíz	234	1,3	1,8	54,0
vegyesíz	254	1,0	0,9	60,0

14. Diófélék, olajosmagvak

dió	654	18,6	57,0	11,7
földimogyoró	610	26,7	47,2	14,7

Élelmiszer (100 g)	Kalória érték	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
gesztenye	167	4,8	1,5	32,6
mandula	627	27,6	52,2	6,8
mák	537	20,5	38,2	23,9
mogyoró	691	15,6	63,5	8,7
tökmag	636	33,9	51,5	3,6

15. Konzervek és leveskészítmények

babfőzelék kolbásszal	128	7,4	5,6	12,0
csikóstokány	187	9,1	15,6	2,6
gogosári (paradicsompaprika)	48	2,3	1,1	7,4
göngyölt hal	66	9,8	2,4	1,3
halászlé (400 g)	117	16,5	4,0	3,7
halászlé, szegedi (400 g)	203	25,5	10,2	2,3
lecsó, natúr	25	0,9	0,2	4,9
lecsó, zsíros	69	1,5	3,7	7,5
marhahús saját levében	144	21,8	6,3	—
marhamájkrém	252	11,0	20,4	6,0
marhapörkölt	217	15,6	17,2	—
pacalpörkölt	111	10,6	5,6	4,5
rakott káposzta	91	2,3	7,3	4,0
rácponty (400 g)	506	28,4	30,5	29,4
sertéshús saját levében	281	15,9	24,1	ny.
sertésmájkrém (60 g)	238	12,9	18,0	6,0
sertéspörkölt	181	12,5	12,6	4,5
sólet füstölthússal	122	7,7	2,8	16,4
szalontüdő	142	7,5	10,0	5,6
töltött paprika	121	4,1	5,8	13,1
vagdalthús, különleges	256	13,0	20,0	6,0
vagdalthús	260	13,0	20,0	7,0
vagdalthús, reggeli	253	13,0	21,0	8,0
gulyásleveskocka (Record)	232	19,0	12,7	10,1
halászlékocka	44	6,2	1,5	1,4
tyúkhúsleveskocka (2 kocka = 22 g)	71	ny.	5,6	5,2
tyúkhúsleveskocka (cérnametelt) fél Record	308	9,6	7,5	50,6



KISS JÁNOS

A napozásról

Itt a meleg, napsütéses évszak. Sokan ilyenkor minden alkalmat megragadnak, hogy kifekdhesse- nek a napra. A napozásnak nem- csak a szépség, hanem az egészség szempontjából is van jelentősége. Az ultraibolya és infravörös suga- rak hatására élénkül az anyagcsere, kitágulnak a véretek, gyorsul a vérkeringés, a bőrben D-vitamin képződik. A mértéktelen napfűrdő- zés azonban kisebb-nagyobb veszé- lyeket rejt magában. Hogy elkerül- jük ezeket, napozás előtt langyos zuhannyal frissítsük fel a bőrün- ket, majd száradás után napolajjal vagy napozókrémmel kenjük be. A korszerű napozószeret vizet is tar- talmaznak emulzió formájában. A száraz bőrűek óvatosan napozzanak és zsíros, bőrtápláló krémeket hasz- náljanak. A napozás időtartamát fokozatosan növeljük, a bőr kenését többször lehet ismételni. Így elke- rülhetjük a foltos barnulást és a bőr megegetését.

Az érzékeny és fehér bőrűek so- ha ne fekdjenek tűző napra, csak félárnyékban napozzanak. A kis- gyermekekre ugyancsak ügyelni kell, leégés ellen fehér pólót adjunk rá- juk. A csecsemő napoztatását is fokozatosan vezethetjük be; ha a hőmérséklet árnyékban eléri a 25 C°-ot, és a napon nem több 32 C°-nál, akkor teljesen meztele- nül 2—3 percre napozhat. Ezt az időtartamot naponta 1—2 perccel emelhetjük, amíg eléri a 20 percet. A már mászni tudó gyermek helyét úgy kell megválasztani, hogy módja legyen napon is, árnyékban is ját- szani. Napozás után teáztassuk a kicsiket.

Napozás szempontjából a déli órák a legveszélyesebbek. Ilyenkor leg- alább a fejünk legyen árnyékban, a testhelyzetet pedig időnként változ- tassuk. Barnulás közben a bőr sza- rurétege megvastagszik. Fiatalabb nőknél ennek nincs különösebb je- lentősége, viszont akin már mutat-

koznak a ráncok első jelei, azok takarják le arcukat ritka, világos anyaggal.

A napozást alapos zuhanyozással fejezzük be, felöltözés előtt pedig nagy víztartalmú testápolóval simít- suk át a testünket.

Még néhány további tanács.

Napozáskor ne kölnizzük magun- kat, mert májfoltok jelenhetnek meg a bőrön. A bergamottos olaj erősen barnít, mert fokozza a fény- érzékenységet, de a bőr rövid na- pozás után felhólyagosodhat tőle, a bedörzsölés helyén pedig foltok ma- radnak vissza, tartós pigmentáció alakul ki. A bergamottolajat szemle- ges olajhoz keverve legfeljebb 2 százalékos mennyiségben használ- hatjuk.

Óvatosan napozzanak azok is, akik magas vérnyomásban, szív-, tüdő- vagy pajzsmirigybetegségben szenvednek. Újabban vált ismertté, hogy gyógyszereink egy része ugyancsak fényérzékenyítő. Ilyenek az idegnyugtatók, az altatók, a

görcsoldók, a szulfonamidok és az antibiotikumok.

A bőrgyulladás — akár vegyi anyagoktól, akár erős napsugárzás- tól — 1—3 órás lappangás után alakul ki. Súlyossága a besugárzás erősségétől, tartalmától és az egyé- ni érzékenységtől függ. Nagy ter- jedelmű bőrgyulladások rossz köz- érzet, levertség, láz, alvászavar, gyengeség lép fel. A tünetek a má- sodik napon érik el a csúcspontot. Néhány nap elteltével a bőrpír és a vizenyő elmúlik, hámlás követi. Súlyosabb esetekben forduljunk or- voshoz, mert a gyulladás az égés- hez hasonló kezelést kíván. Eny- hébb bőrreakció esetén nyugtató hatású kenőcsöt használjunk, pél- dául Alsolt. A bőrhúzódást és a hólyagképződést enyhítheti a len- olaj és mézvíz keveréke, amely minden gyógyszerárban kapható. Szintén gyógyszerárban szerezhető be az Azulenol és Phlogosam ke- nőcs, amelyek az égési fájdalmat és a gyuladást nagymértékben csök- kentik.

Vidám sarok

A tyúkocska

Kövércés hölgyecske meséli az ideggyógyásznak:

— Jaj, professzor úr! Képzelve, olyan érdekes álmom van minden éjjel. Azt álmodom, hogy kicsi tyú- kocska vagyok, és kapirgálok, tojá- sokat teszek a kosárba, meg kotko- dálok.

— Hm! — mormog elgondolkozva a professzor — akkor talán röpköd- jön ide a vizsgáló ágyra.

Mozdony

Izgatott beteg jelentkezik az ideg- gyógyásznál.

— Doktor úr! Én azt hiszem nem vagyok egészen épelméjű.

— Ugyan, ugyan! — csitítgatja az orvos. — Ideges korban élünk. Sok a stresszhatás. Senki sem teljesen beszámítható, még én sem.

— Igazán? — csodálkozik a beteg.

DR. SCHIFF ERVIN

— A doktor úr is szemet és vizet kér, ha betolatják a fűtőházba?

A csalhatatlan jel

Egy tíz éve házas férfi morfondí- rozik:

— Azt hiszem, hogy ideggyógyá- szati eset vagyok. Már tíz éve va- gyok házas és mégis nagyon szere- tem a feleségemet, a titkárnököt meg gyűlölöm, mint a pestist!

A szúnyograj

— Kérem a következőt! — szól ki az ideggyógyász a váróterembe a résnyre nyitott ajtón keresztül, egy összevissza kapálódzó ember megy be hozzá a szobába.

— Mit csinál, maga szerencsétlen, — kérdezi tőle az orvos.

— Egy egész szúnyograj üldöz és azokat hajtom el magamról. Ni csak mennyi! — kaszálja kezeivel az üres levegőt. — Itt is! Ezeket is el kell hajtanom.

Az orvos erre ingerülten szól rá:

— Jó, jó! Hajtsa csak el őket. De miért rám, maga idióta?



VAK KÖLTŐK VERSEI

VARGA E. KATALIN

*A tenger*Földhöz kötözött vak virágok
jönnek hozzám:

Milyen a tenger?

Fogatlan, őszülő sirámok
érnek hozzám:

Milyen a tenger?

Szól pincékből a kőlap,
s a vasbeton a kő alatt:

Milyen a tenger?

Szól ásó, kapa,
nagyharang,
tolókocsiban egy galamb:

Milyen a tenger?

Két hullámvölgy egy

vastüdőben

húsz éve csak ezt kérdi tőlem:

Milyen a tenger?

De nem tudok felelni mégsem,
sós vizét tüzes tálba merem,
abba csöppen bele a vérem,
és elmondom majd, ha
megérem:
Ilyen a tenger.*Szonett*Emlékeim sírboltjából kiásva
Hintem szavak tövisbogát eléd,
S ítélek újabb, örök elmúlásra,
Ha életemből elmúlhatsz te még.Integrált álmaim görbéi közben
Egy rozsdamarta kaktusz levelén
Már létem egy szavadra rákötöztem,
Azóta öllek és teremtek én.Mert titkaim sötét cellái mélyén
Lettél a hajnal és lettél az éjféli,
Lettél a tétje minden esküvésnek.Még nem tudok köny nélkül szólni
rólad,
Nem ítélek meg, ha rossz, s, ha
jó vagy,
Csak azt tudom, hogy jöttöd óta
élek.

BUTH EMÍLIA

(Az 1982. évi Irodalmi Pályázat verses kategóriájában II. díjjal kitüntetett pályamű.)

*Vágtass
paripám!*Valaki vár rám, túl városokon,
Szürke házakon tünt

cserepek . . .

Vágtass paripám, kedves

táltosom!

Betonba mártott játszóterek.

Falvakon is túl, vár valaki rám,
Aranykalárisok szakadnak . . .

Vágtass táltosom, kedves

paripám!

Alattunk források fakadnak.

Valaki vár rám, vizeken is túl,
Dermednek erek, áradások . . .

Fekete éj paripám, hát indulj!

Szomjaznak, hálnak a virágok.
Valaki vár rám, erdőkön is túl,
Egekre kapaszkodó kezek . . .
Paripám, lábad alatt csillag
gyúl:
Nyújtózz! Én felhők között
leszek.Valaki vár rám, túl a hegyeken,
Paripám, fekete éj vágtass!
Iramod szélnél sebesebb legyen:
Lélek, sose nyughass, ne

állhass!

Vágtád legyen örült

szívdobogás,

Közöny csörömpöl hátunk
mögött . . .Paripám, fekete éj vágtass hát!
Valaki vár rám, felhők fölött.Valaki vár rám, lelkeken is túl;
Táltosom, felhők fölé ugrass!Patkód, egekre csillagokat rüg:
Vágtass hát paripám! Ne

nyughass!

VAK SZERZŐK ELBESZÉLÉSEI

CSIKÓS ZSUZSA

Hogyan kezdődött, már ő sem tudta, csak azon vette észre magát, hogy szereti. Szereti bolondul, pedig nem remélhet tőle semmit. Eleinte nem is akart. Örült a lopott perceknek is, a gyengéd ölelésnek, örült, ha adhatta magát. Az életét is odaadta volna csak megtarthassa magának.

A napok hetekké nőttek, és a megsárgult nap-tár lapjai egyre fogytak. Ősz volt. Csaknem egy éve tartott ez a bolondos, reménytelen lán-golás. Valami viharféle dúlt a lelkében, minden kevés volt. Kevés volt a heti egy-két alkalom, örökre akarta, magának. Nem lehetett. Féltékeny is volt rettenetesen, még a gondolatára is. Más férfira rá se nézett, úgy viselte ezt a hű-séget, hogy lelkiismeret furdalása legyen miatta a férfinak.

Üres óráiban toporzékolt tehetetlen dühében, máskor meg áradozó hangú levelekbe fojtotta érzéseit, de szólni nem szólt róla soha azt szerette volna, ha a férfi észreveszi mennyire szenved. De a férfi vagy nagyon elfoglalt volt,

A bosszú



vagy nem is érdekelte, hogy ő mit érez, az idő meg csak múlt, a napok hidegültek, és ő csak égett mint egy üres szobában felejtett gyertya, senki sem figyelt oda rá. Szerette volna, ha a férfi néha féltékeny, vagy legalább észre veszi mennyire szeretne többet belőle. Őrjítően hosszúak voltak a napok. Imádott kirándulni, tervezték is, de nem lett belőle semmi, mert a férfi félt, hogy meglátják őket együtt. Igaz ezt sose mondta, de ő csak erre tudott gondolni, hiszen a férfi idős volt, és igazgató, ő pedig csak egy sima segédmunkás ugyanott. Sokszor biztatta menjen nélküle, a barátokkal, hiszen nincs rabságban, de neki már nemigen voltak barátai sem, mert a férfi nélkül sehová sem ment, így lassan elmaradozott mellőle mindenki. Ő pedig örökké otthon ült, huszonötévesen, reménytelenül, és telve volt elégedetlenséggel. Tudta ő hogy milyen helyzetben van a férfi, de legalább néha mentegetőzött volna, hogy ő nagylelkűen megbocsáthasson, és lássa a másik, mennyire mindegy minden, csak az a fontos, hogy szeressék.

Aztán egy különösen szép októberi estén, amikor olyan nagyon várta a férfi nem jött el. Félt is, rettegett attól, hogy végleg elmarad, nem látja többé, meg bosszantotta is, hogy csak úgy egyszerűen nem jön, nem telefonál, csak úgy elmarad, mintha elfelejtette volna, hogy várják. Pedig sokáig várta. Magában hol elítélte, hol felmentette. Hátha baja esett, ilyenkor rettegés fogta el. Talán már nem is él, elütötte egy autó. Aztán gyűlölet fogta el, mert arra gondolt talán éppen egy másik nő miatt lett elfelejtve. Azon az estén dőlt el a sorsa. Fekete borzas hajú ifjú jött a házhoz látogatóba, és ő hallotta, és hallgatta, mert az ifjú amolyan kezdő színész volt, aki irogatott is. Szépen, tüzzel szavalt, és megragadta az a féktelen vad lobogás, ami az ifjú egész lényében ott vibrált, ami átsütött a szavain, különös hitelességet kölcsönözött mindennek amit mondott. Olyan elemi erővel hatott rá, hogy egy percre még a férfiről is megfeledkezett. Ezen később maga is meglepődött. És a fiú rajta-rajta felejtette mély tűzű szép szemét. Megfékezni, betörni ezt a szép fiút! Hm! Csábító, villant át az agyán. Aztán megutálta az ötletet. Betörni, mint egy lovat!

Fúj! De undorító. A férfi jutott eszébe, akit szeretett, és aki nem jött, és a bosszú csillaga gyúlt ki szemében. Kiugratom a nyulat a bokorból — gondolta, és terveket kovácsolt.

A fiú szép volt, és érdekes, a férfi pedig pár nap múlva elutazott.

Randevúzott a fiúval. Beszélgettek, nagyokat sétáltak a késő őszi estékben. Éjfélelégig tartó vitáik voltak költészetről, művészetéről, színházról, szerelemről, és a fiú mintha készült volna ezekre a vitákra, meglepően otthon volt, tájékozott és jó vitapartnernek bizonyult.

Aztán egyik estén, a férfi megérkezése előtt pár nappal, a fiú az esti sétán hirtelen vadsággal megcsókolta, és megkérte a kezét. Minden olyan váratlanul érte, hogy alig tudta felfogni. Az volt az érzése kelepchébe került. Kedvelte a fiút, a másikat meg szerette teljes lelkéből, és nem tudott, nem akart tőle elszakadni. Nemet sem mondott, igent sem. Nem a válaszok mikéntjén, vagy melyikén gondolkodott, tanácsatlanná vált. Úgy érezte az előállt helyzet túlon-túl kockázatosá teszi a bosszúját.

És a fiú jött azután is, kitartóan és pontosan, és kedves volt, de nem türelmetlen, bár néha szóba hozta, hogy nagyon várja a válaszát.

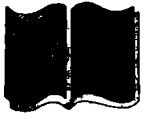
A férfi is megjött. Fáradtnak látszott, és kedvetlennek. Máskor talán észreveszi, hogy beteg, most csak megunásnak tulajdonította az egészet, és átsiklott felette.

Újra fellángolt benne a sértett önérzet, akkor legalább is azt hitte megsértették, és belekapaszkodott ebbe a sérelembe. Szóba hozta a férfinak a fiút.

Ideges rángás futott végig a férfi arcán — most legalább szenved ő is — gondolta — mint én már annyiszor, most majd könyörögni fog, hogy ne hagyjam el, nem tud nélkülem élni, megígéri majd, hogy ezután minden másként lesz, és boldogság áradt el benne. Úgy fogom szeretni, hogy sose szégyellje ezt a könyörgést, gondolta magában, és halvány mosoly játszott az arcán, a hallani véltek boldog előjeleként.

Mindez csak másodpercekig tartott, mert a férfi már mosolyogva szólt hozzá, és hinni sem tudta amit hallott.

Csendesen elengedték. Ez fájt. Kimondhatatlanul fájt az a gesztus ahogy elengedte. Nem



szakítottak, barátok maradtak, így mondta a férfi, és ajándéknak nevezte őt, amit egy dere-sedő haju férfi az élettől kapott. Ő nem szolt többet, hanem a fiúval maradt. Vigasztalta magát, hogy kapcsolatuk kezdettől fogva halálra ítélt dolog volt, úgysem lehetett volna belőle semmi jó, nem is valók egymáshoz, de titokban kívánta eszeveszetten és örökre azután is, de erről mélyen hallgatott.

Az idő meg múlt. Összeköltöztek a fiúval. Voltak kedves estéik, derűs napjaik, de voltak nagyon csúnya és nehéz időszakok is. Ilyenkor be-berohant a férfihoz, hogy kibőgje magát, és gyógyítgassa azt a soha be nem gyógyuló sebet, amit a szakításuk ejtett. Elnézte a férfi deresen is vonzó szép fejét, összehasonlította a másikkal, akivel élt, és vívódott, öröldött magában. Néha vágyat érzett, hogy a férfi karjába vesse magát, és könyörögjön, hogy visszacsináljon mindent, aztán elszégyellte magát a gondolatra. Máskor meg dacos volt, és ha a férfi érdeklődött a sorsa felől, nagyhangon a túlon túl boldog ember látszatát keltve beszélt, ezzel akart fizetni azért, hogy egy középkorú férfi csak úgy engedte, hogy ilyen könnyen le tudott róla mondani. Ha ilyenkor a férfi gyorsan elbúcsúzott, szorongás fogta el, kétség kínoztta. Szeretne volna tudni mit gondol, mit érez, jó lett volna belátni, de nem lehetett, kérdezni meg nem merte, és már úgysis késő, és büszke is volt.

És az idő csak múlt, peregtek a napok egymásután. A hét mozaikkockáiból lassan hónapok lettek, a hónapok pedig évekké nőttek. Ez a fájó háromszög belemaródott. Már nem tudott a másik nélkül élni, de valami örök hiányérzet nőtt ki belőle az évek alatt, állandósult egyfajta átmenetiség, mindig várt valamit, ami majd helyrezo kcenti az életét, amitől véglegessé, megnyugtatóvá válik minden. Sokszor próbált is tenni azért valamit, sokszor végiggondolta az összes lehetőségeket, de valamiféle sértődöttség lett rajta úrrá, ami lázította az ellen, hogy végre ő határozzon.

Elvárta, hogy a másik döntsön helyette, de a döntés olyan legyen, ami neki hozzon enyhülést.

Szakítani a fiúval? Igen. Talán. De ki mondja meg neki? Ki áll elé, azzal, hogy vége, hogy

sohasem volt alapja, csak egy rosszul végződött bosszú áldozatai. Beszélni a férfival, elmondani neki mindent, hogy ma is csak, és mindig csak őt akarta, és nagyon bánja már az egész gyerekesen elképzelt bosszút, ami önmagára fogott fegyverré lett. Mert ő szenved a legjobban. Vagy talán a másik is? Esetleg mind a kettő? Hiszen ha tudná, biztosan tudná, hogy szeretted, hogy még mindig, csak egy kicsit . . . mennyivel könnyebb lenne minden. De a bizonytalan a beláthatatlan elgyengítette, lefogta a kezét. Tehetetlensége határt szabott a vágyainak és az élet döntött helyette.

Egy szép napon azt vette észre gyereket vár. Első érzése a boldogság volt, mert nagyon vágyott a gyerekre, aztán már röpiült is, hogy megossa örömét valakivel. Csak az utolsó pillanatban döbbsent rá, hogy a férfihoz indult. Kétségbeesve fordult vissza, és ezután csak messziről figyelte, titokban. Évekig nem kereste, ha látta is, ha alkalma nyílt is rá, finoman elkerülte.

Aranyos fiút szült. Gondos jó anya lett, mintha vezekelni valója lenne, úgy csüngött a fián.

Egyszer sok év után, mégis sor került arra a beszélgetésre, amit úgy kívánt, ami a várakozást, a hiányérzetet ébrentartotta benne. A fiúval nem kötött házasságot a gyerek születése után sem. Becsülettel, zokszó nélkül tűrte az egyre tűrhetlenebbé váló életet, mígnem kifejletté vált a fiú betegsége, mert beteg volt. A lelke, a gondolata volt beteg. Ijesztő kettősség uralkodott az énjében. Aztán, életében először, határozott. Most egyedül volt, már nem érezte maga mögött az annyira szeretett férfit, és a szülei is hátat fordítottak neki, amiért „törvénytelen” gyereket szült. Szakított a fiúval, tíz nagyon nehéz év után. A szakítás nem volt könnyű, mert a fiú vad dühvel ragaszkodott ahhoz a biztonsághoz amit az ő személye jelentett beteg látomásoktól, és hangoktól agyonkínzott lelkének. Minden akaratát össze kellett szednie, hogy sikerüljön, mert sajnálta a szerencsétlen bomlott elmélyű embert, de nem engedhette, hogy a gyerek szenvedő alanyává válják az ő rosszul kiszámított bosszújának.



BACSIK LÁSZLÓ

MAGNÓSOKNAK — MAGNÓRÓL

A sorozat legutóbbi írásában a magnetofonok szalagmozgató mechanizmusával foglalkoztam, azok elvi működésével és gyakorlati megoldásaival. Az ismertetést erősen részleteztem, egyrészt az érdekesség kedvéért, de főleg azért, mert a magnetofon tulajdonságait jó részt mechanikájának minősége határozza meg. Ha tehát igényes felvételeket akarunk készíteni és azokat jó minőségben visszahallgatni és ehhez keresünk magnetofont, jó tudni, mi a három motoros mechanika vagy például a kvarcvezérelt motor, illetve sok más szóba került téma. Ha különleges célokra kell magnetofon, jó tudni, hogy létezik diktafon vagy például montírozó magnó. Lehet, hogy az ismertetés túl részletesre sikerült, mert szakmám lévén, belefeledkeztem, de hangsúlyozni szerettem volna a hangrögzítés-visszaadás egy fontos, meghatározó területét. Sorrendet tekintve az erősítőket kellene következő témának választani, de ha már a fontosságot említettem, akkor ezeket meg kell előzzék a hangszórók. Ha már van jó magnetofonunk és a beépített erősítő-hangszóró kevésnek bizonyul, akkor kezd valaki eziránt érdeklődni. Itt is érvényes a magnók kapcsán tett

megállapítás, hogy ma már erősítőt előállítani (gyárilag, de házilag is) a beszerezhető jóminőségű alkatrészek miatt egyszerűbb, mint hozzámérhető minőségű hangszóróhoz jutni (előállítani). Ezért a kettő közül meghatározóbb a hangszóró és az általa nyújtott minőség. Régi elv, hogy először jó hangszórót kell beszerezni — ami anyagilag is megterhelőbb — és azután ehhez az erősítőt. (Az „ehhez” szócská sok figyelembe veendő feltételt takar, amellyel az összekapcsoláskor számolnunk kell. A téma részletezésekor majd szóba kerülnek.)

Orister néven néhány ezer forintba került például egy nem világmárkájú, de használható erősítő, értő fülűek is annak találták. Ha ehhez a valójában szerény erősítőhöz hozzámérhető hangszórópárt kívántunk választani, az is néhány-szorosan meghaladta az erősítő árát.

Az ismertetés során elsősorban a dinamikus hangszóróval kívánok foglalkozni, mint a legelterjedtebb fajtával. Magáról a hangszóróról, mint műszaki fogalomról csak röviden a következőket:

Bár szerkezeti felépítése (és elve) erősen emlékeztet a mikrofonéra, szerepe pontosan ellentétes. A mikrofon a légmozgás, légrézgés alak-

jában terjedő hangot alakítja villamos jelekké, amelyek így erősíthetők, rögzíthetők stb... A hangszóró ezeket a felerősített elektromos váltakozásokat, jeleket alakítja légmozgássá, tehát hanggá. (Egy Stallavox nevű régebbi, különben nagyon jó riportermagnetofonban nem volt hangszóró, ellenőrzéskor a felvételhez használt mikrofont lehetett fejhallgatóként alkalmazni. A következőkben tehát a hangszórókkal folytatódik a sorozat.

Vidám sarok

Még egy idegbeteg

Hófehér szakállú öregúr lép be az ideggyógyász rendelőjébe. Az orvos üdvözlí, majd megkérdezi tőle:

— Mi a panasz? Mivel még nem járt nálam, kérem kezdje a kezdeténél!

— Kezdetben — kezdi mondókáját a beteg —, amikor megteremttem az eget és a földet ...

Hallucináció

Egy beteg panaszkodik az ideggyógyásznak:

— Doktor úr! Képzelve, hangokat hallok, de nem látok senkit sem, aki beszélne.

— És milyen gyakran történik ez meg magával?

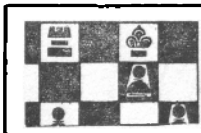
— Ó, nagyon gyakran! Mindig, amikor telefonálok.

DR. SCHIFF ERVIN

Másfél esztendei elkeseredett verekedés után szétváltak útjaik. Lassan megnyugodott. Őszeszedte magát testileg lelkileg. Egy őszi estén a véletlen úgy hozta, hogy összetalálkozott a férfival. Ideges, boldog remegés futott át rajta, és hosszú évek óta először nem menekült.

Otthonába hívta a férfit, kávéfőzött, apró süteménnyel kínálta, és közben csendesen beszélgettek.

Már nem volt félnivalója, bár még mindig nagyon szerette ezt az idősödő, fehér hajú férfit, ezt a megtörttségében is kedves, drága arcot. Talán éppen ez a soha nem fakuló szeretet tartotta vissza attól, hogy a túlkésőn, de most felkínált biztonságot ne fogadja el. Mindketten sóvárogtak utána, és talán azért maradt örökre, távolról is olyan hosszú, és tartós barátságuk, mert sosem lehetett igazán beteljesült.



A goalball szakosztály 1984. évi tavaszi versenyei, készülődés az Olimpiára

Szakosztályunk — mint korábbi cikkemben is említettem — lehetőséget kapott az OTSH-tól a látássérültek FÁKLYA VILÁGJÁTÉKA-
IN való részvételre, melyet az Egye-
sült Államok rendez meg 1984. jú-
nius 16—30-ig New-Yorkban.

A magyar vak sportot 5 atléta és
5 goalball játékos képviseli a világ-
játékokon.

A goalball csapat felkészülése
1983. szeptember 1-én kezdődött és
a mai napig közel 100 edzést tud
maga mögött. Csapatunk az eluta-
zásig mintegy 155 edzésen, 3 hazai
olimpiai válogató versenyen és két
nemzetközi tornán vesz részt. New-
Yorkba érkezésünk után — mely jú-
nius 16-án lesz — június 17-én hi-
vatalos megnyitón veszünk részt,
majd ezt követően 18-tól 24-ig ak-
limatizálódás, majd edzésekkel ké-
szülünk a június 25—26—27—28-án
sorrakerülő selejtező és középdön-
tőkre.

A csapatdöntőre június 29-én, a
záróünnepség előestéjén kerül sor.

Nagyon reméljük, hogy a magyar
goalball válogatott is ott lesz a dön-
tőben.

Hogyan készült a magyar goalball válogatott a látássérültek III. Világ- játékaira?

Szakosztályunk teljes létszámával
egyetértett a részvétellel és a rész-
vételt megelőző felkészülési tervek-
kel. Természetesen voltak, akik idő-
közben elfáradtak és feladták a har-
cot a csapatba való bekerülésért.
Jelenleg mintegy 8—10 a játékos
létszám, akik egymást segítve telje-
sítik a nem könnyű edzéseket. Részt
vesznek a versenyeken és válogató-
kon. Akadnak „külső” munkatársak
is, akik segítenek bennünket a fel-
készülés folyamán gondjaink megol-
dásában, így az Elzett Művek vezér-
igazgatója, Meleghegyi József elv-
társ, a Fém munkás Vállalat angyal-
földi gyárának szocialista brigádja,

valamint a Pannónia Szálloda és
Vendéglátóipari Vállalat dolgozói,
a Pipacs Bár szocialista brigádja.

Csapatunk a külső támogatás és
segítség mellett áprilistól naponta
edz és készül, hogy részese és ered-
ményes résztvevője legyen a vak
sportolók legnagyobb sportünnepé-
lyének, a Vakok Olimpiájának.

Államunk, és az OTSH erkölcsi
támogatása és megbecsülése mellett
mintegy 2,5 millió forintot biztosít-
ott számunkra, hogy találkozhas-
sunk a világ legjobb vak sportolói-
val.

Olimpiai válogató verseny 1984. március 24-én

Négy csapata részvételével dél-
előtt-délután bonyolítottuk le az első
jelentősebb hazai válogatót, mely el-
sősorban a nehéz és fárasztó kondi-

cionáló edzéseket követte, amelyeket
„lazítási” céllal írtunk ki. A csapa-
tok felállítására szerkezetüket tekint-
ve teljes szabadságot adtunk a já-
tékosoknak.

Csapatot szervezett

Gubuznai Imre,
Kelemen József,
Molnár Ferenc és az
Atléta Válogatott is,

akik ha tudják, segítik a goalballi
csapat felkészülését.

I. forduló

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 1. Gubuznai cs.—Atléta cs. | 0:4 |
| 2. Kelemen cs.—Molnár cs. | 5:7 |
| 1. Gubuznai cs.—Kelemen cs. | 4:1 |
| 2. Atléta cs.—Molnár cs. | 3:4 |
| 1. Molnár cs.—Gubuznai cs. | 1:4 |
| 2. Kelemen cs.—Atléta cs. | 1:5 |

II. forduló

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 1. Atléta cs.—Gubuznai cs. | 8:0 |
| 2. Molnár cs.—Kelemen cs. | 4:3 |
| 1. Kelemen cs.—Gubuznai cs. | 2:6 |
| 2. Molnár cs.—Atléta cs. | 4:4 |
| 1. Gubuznai cs.—Molnár cs. | 5:2 |
| 2. Atléta cs.—Kelemen cs. | 1:3 |

Az olimpiai válogató végeredményei:

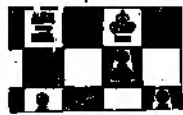
- | | | |
|--------------------|-------|--------|
| I. Gubuznai csapat | 19:18 | 8 pont |
| II. Atléta csapat | 25:12 | 7 pont |



Olimpiai keret tagjai:

Allósor balról jobbra: Németh H., Gubuznai I., Tálosi F. edző, Szabó A., Kelemen J.

Ülősor balról jobbra: Németh L., Molnár F., Dinya I., Borbély L., Zwatt H.



III. Molnár csapat 22:24 7 pont
IV. Kelemen csapat 15:27 2 pont

A legjobb góllövők:

1. Molnár Ferenc 20 gól
2. Oláh József 13 gól
3. Szabó András 12 gól
4. Kelemen József 11 gól

Csapatunk március 20—30-ig edzőtáborban készült napi két edzéssel a március 31—április 1-i Nemzetközi Tornára.

NEMZETEK KÖZÖTTI TORNA

1984. március 31—április 1. Budapest

Részvevők:

1. Subotica Jugoszlávia
2. Magyar Válogatott
3. Budapest Válogatott
4. Wesselényi S. K.

I. forduló március 31. (szombat)

1. Budapest Vál.—Subotica 6:5
2. Wesselényi S. K.—Magyar V. 1:1
3. Budapest Vál.—Magyar V. 1:4
4. Subotica—Wesselényi S. K. 3:2
5. Wesselényi S. K.—Budap. V. 2:7
6. Magyar Vál.—Subotica 2:0

II. forduló (április 1. vasárnap)

1. Subotica—Magyar Vál. 0:3
2. Budap. V.—Wesselényi S. K. 0:3
3. Wesselényi S. K.—Subotica 1:2
4. Magyar Vál.—Budapest V. 1:2
5. Magyar V.—Wesselényi S. K. 4:1
6. Subotica—Budapest Vál. 3:1

A nemzetek közötti torna végeredménye:

- I. Magyar Válogatott 15:5 — 9 p.
- II. Budapest Vál. 17:18 — 6 p.
- III. Subotica 13:15 — 6 p.
- IV. Wesselényi S. K. 10:17 — 0 p.

Legjobb góllövők:

1. Molnár Ferenc 15 gól
2. Kelemen József 14 gól
3. Timotijevic 8 gól

A nemzetközi tornát a Magyar Válogatott nyerte, bár a csapat játék-készsége még nagyon messze van attól a szinttől, melyet az olimpiáig szeretnénk elérni.

A felkészülési tervek szerint csapatunk áprilistól kezdődően heti öt edzéssel készült a következő olimpiai válogatóig, április 29-ig.

II. Olimpiai válogató: 1984. ápr. 29.

I. forduló

- Kelemen csapat—Molnár csapat 7:2
Gede csapat—Szabó A. csapat 1:4



Olimpiai válogató verseny

- Kelemen csapat—Gede csapat 6:1
Molnár csapat—Szabó A. csapat 1:1
Szabó A. csapat—Kelemen csapat 1:1
Gede csapat—Molnár csapat 0:4
- II. Molnár csapat 18:15 7 pont
III. Szabó csapat 13:11 6 pont
IV. Gede csapat 4:28 0 pont

II. forduló

- Molnár csapat—Gede csapat 5:1
Kelemen csapat—Szabó A. csapat 5:0
Szabó A. csapat—Molnár csapat 2:3
Gede csapat—Kelemen csapat 1:4
Szabó A. csapat—Gede csapat 5:0
Molnár csapat—Kelemen csapat 3:4

Az olimpiai válogató végeredménye:

- I. Kelemen csapat 27:8 11 pont

A legtöbb gólt lövő játékosok:

1. Kelemen József 22 gól
2. Molnár Ferenc 11 gól
3. Szabó András 8 gól

Kedves olvasóinkat későbbi számban tájékoztatjuk következő alkalommal, remélhetőleg akkor már az olimpiai eredményeket is közölhetjük.

Tálosi Ferenc edző

Hírdetések

Nemrég elhunyt férjem, Kékesi János Braille kottatárát értékesíteni szeretném. A gyűjtemény zongoraműveket, egyházi szertartásokat és énekeket tartalmaz. Az említett anyagot megegyezés szerinti áron adom.

Érdeklődni lehet az alábbi címen: özv. Kékesi Jánosné, Kecskemét, Világ u. 4. fszt. 2. 6000

38 éves, 165 cm magas sorstárs házasság céljából megismerkedne korban hozzáillő sorstársnővel. Leveleket síkírásban az alábbi címre kér: Antal József, Székesfehérvár, Fördősor 15. 8000.

Eladó egy „EURIKA 3” típusú fél-automata mosógép 2 500,— Ft-ért. Érdeklődni lehet este a 845-021 telefonon.

Fekete fémkeretes, tükrös nap-szemüvegeket adok el új állapotban féláron. Érdeklődni lehet munkaidőben a 270-640-es telefonon.

Válófélben lévő vak nő vagyok; művelt, közepesen művelt, nagyon jó lelkű férfi barátságát keresem. Válaszokat „Vadrózsa” jeligére kérék a szerkesztőségbe.

29 éves, 154 cm magas nő vagyok. Van egy 7 éves fiam. Szeretnék levelezni 25 és 40 év közötti nőkkel és férfiakkal. Címem: Czákó Istváné, Váralja, Árpád út 48. I.sz. 7354



KUMINKA GYÖRGYNÉ

Ismerkedés

1984. március 24-én a Wesselényi Sportkör meghívására, a Vakok Általános Iskolája tanulóinak egy népes csoportja, nézőként részt vett egy goalball háziversenyen. Az említett verseny színhelye a Kerepesi úton található, ún. piros iskola volt. Ez a mérkőzés segítette a felkészülést az egy héttel később sorra kerülő nemzetközi versenyre, valamint a nyári olimpiára.

Nagy örömmel fogadtuk a sportkör meghívását, mert úgy gondoljuk, hogy a vakok sportlehetőségei a mi jövőnket is befolyásolhatják. Nagy élvezettel figyeltük a sportág kiemelkedő tagjainak olykor szípor-kázó játékát. Míg a szünetben a játékosok pihentek, mi megismerked-

tünk a labdával, a pályával és a kapuval. Megtudtuk: a labda 2,25 kg tömegű, a játéktér hossza 18 méter, szélessége 9 méter. A kapu hossza 9 méter, magassága 130 cm. Körülbelül egy negyedórát játszhattunk, próbára téve erőnket, ügyességünket. Vendéglátóink még a kiérdemelt díjakat is, melyért egész nap küzdöttek, nekünk ajánlották fel.

Ismerkedésünk a sportkör munkájával, ezzel nem ért véget. Másnap a Wesselényi Sportkör három szakosztályából vezetőségi tagok és élsportolók látogattak el hozzánk az intézetbe.

A sakkozókat Rév Miklós, az atlétikát Hegedűs Béla szakosztályvezető és Oláh József élsportoló, a

csörgőlabdásokat Borbély Lajos szakosztályvezető, Szabó András és Molnár Ferenc válogatott tagok képviselték.

Először Dénes József elnök szólt néhány szót a sportkör történetéről. Ezt követően a szakosztályvezetők beszéltek munkájukról, eredményeikről és gondjaikról. Közvetlen beszélgetésekre is sor került. Legtöbben a roalball szakosztály és az atlétika iránt érdeklődtek.

Kitűnt, hogy a sportkör tagjai nagyon szeretnék, ha többen járnának az edzésekre. Az utánpótlással nagy bajok vannak. Például: a Sakkszakosztályba 1970. óta nem jelentkezett egyetlen fiatal sem.

Pedig minden jelentkezőt szívesen várnának, akinek kedve van e nemmes játékhoz.

A sportolás megkönnyíti a vakság elviselését, segíti a vak fiatalok szabad idejének hasznosabb eltöltését, és kielégíti a nemlátók mozgásigényét.



HENTSCHEL. 1984. V. 10.

Tartalom:

A Vakok Világa c. folyóirat állandó rovatvezetőinek neve, a rovatok címe:

Dénes József: Sport rovat

Dr. Falvai Ferenc: Jogi rovat

Barna Zoltán: Zenei rovat

Gerdelics Ferenc: Közlekedési rovat

Kuminka Györgyné: Úttörő rovat

Vándor Tamás: Kulturális rovat

Váradi Péterné: Női rovat

Dr. Vas Tibor: Politikai rovat

Kiss János: Egészségügyi rovat

		Oldal
	ÜNNEPI ÜLÉS LUIS BRAILLE SZÜLETÉSÉNEK 175. ÉVFORDULÓJÁRA	1
Dr. Bódi István:	A PONTÍRÁS ALKALMAZÁSA, A BRAILLE NYOMDA ÉS A PONTÍRÁSOS FOLYÓIRATOK TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉSE	1
Lak István:	ELNÖKSÉGI ÜLÉS	5
Dr. Bordás Bálintné:	NŐNAPI ÜNNEPSÉGEK KECSKEMÉTEN	6
Szonda Klára:	A 39 ESZTENDŐ	6
Barna Mihály:	FELSZABADULÁSI ÜNNEPSÉG SZEGEDEN	6
Fügedi Imre:	RADNÓTI-EST NYÍREGYHÁZÁN	6
Szlava Ganeva:	A BRAILLE ÍRÁS ÉS OLVASÁS KÉT HÉT ALATT TÖRTÉNŐ ELSAJÁTÍTÁSA	7
Lak István:	ELŐADÁSOK A HADTÖRTÉNETI MÚZEUMBAN	9
Váradi Péterné:	KALÓRIATÁBLÁZAT — FOGYÓKÚRÁZÓKNAK	10
Kiss János:	A NAPOZÁSRÓL	15
Dr. Schiff Ervin:	VIDÁM SAROK	15 és 19
Varga E. Katalin:	A TENGER, SZONETT	16
Buth Emília:	VÁGTASS PARIPÁM	16
Csikós Zsuzsa:	A BOSSZÚ	16
Bacsik László:	MAGNÓSOKNAK — MAGNÓRÓL	19
Tálosi Ferenc:	A GOALBALL SZAKOSZTÁLY 1984. ÉVI TAVASZI VERSENYEI, KÉSZÜLŐDÉS AZ OLIMPIÁRA	20
Kuminka Györgyné:	ISMERKEDÉS	22

A VAKOK ÉS GYENGENLÁTÓK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK
FOLYÓIRATA

FŐSZERKESZTŐ: DR. JÁKSÓ LÁSZLÓ ELNÖK

FELELŐS KIADÓ: DR. BÓDI ISTVÁN FŐTITKÁR

SZERKESZTŐ: BARNÁ ZOLTÁN

MŰSZAKI SZERKESZTŐ: ORBÁN JÓZSEF

FOTÓ: LÉVAI ATTILA

KIADÓHIVATAL: BUDAPEST XIV., MÁJUS 1. ÚT 47. TEL.: 210-440

40 4337 Pátria Nyomda — Felelős vezető: Vass Sándor igazgató

0209-6765

SZÉP A FÉNYKÉP F O R T E P A P Í R O N
SCHÖN SIND DIE BILDER AUF F O R T E P H O T O P A P I E R
YOUR PICTURES ARE NICE ON F O R T E P H O T O P A P E R S



PHOTO FILMS
PHOTO
AND PAPERS

**FÉNYKÉPEZÉSHEZ HASZNÁLJA A FEKETE-FEHÉR ÉS SZÍNES
F O R T E - A N Y A G O K A T !**

**BENUTZEN SIE ZUM PHOTOGRAPHIEREN DIE SCHWARZ-WEISSEN
UND FARBIGEN F O R T E M A T E R I A L I E N !**

**USE IT TO THE BLACK-AND-WHITE AND COLOR
P H O T O - M A T E R I A L S M A D E B Y F O R T E !**

F O R T E F O T O K É M I A I I P A R

**2601 VÁC, VÁM UTCA 3. PF. 100. TELEX: 22-5022
HUNGARY**

