

# VAKOK VILÁGA

A VAKOK ÉS GYENGENLÁTÓK  
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK  
FOLYÓIRATA

ELŐFIZETHETŐ A  
A MEGYEI SZERVEKNÉL  
ÉS A VAKOK  
ÉS GYENGENLÁTÓK  
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK  
KIADÓHIVATALÁNÁL:  
BUDAPEST XIV., MAJUS I. ÚT 47.  
TELEFON: 210-440



*L. Braille*



XLVIII. évfolyam  
1987 \* 5. szám

**ELIAN**



**MAYUS 1**

HENTSCHEL'S



A VGYOSZ Központi Elnöksége 1987. március 14-én 10 órára hívta össze az országos küldöttközgyűlést, melyen 135 küldöttből 105 jelent meg.

A központi elnökség írásbeli beszámolója az 1985. október 1-től 1986. december 31-ig terjedő időszak eredményeit és gondjait ismertette.

Dr. Jáksó László elnök bevezetőjében köszöntötte a megjelent vendégeket: dr. Juszt Lajos egészségügyi miniszterhelyettest; dr. Csiki Károly minisztériumi főelőadót és szövetségi instruktort; Eff Lajost, a Hazafias Népfrent osztályvezető-helyettesét; dr. László Gergelyt, a Magyar Rehabilitációs Társaság főtitkárát; Köves Gábort, Fővárosi Kefe- és Sep-rügyártó Vállalat igazgatóját, Kincses Gyulát, a debreceni Gyengénlátók Általános Iskolájának és Nevelőotthonának igazgatóját; Virág Károlynét, a Hallássérültek Szövetségének osztályvezetőjét, valamint Balla Esztert, a Mozgássérültek Országos Egyesületei Szövetségének képviselőjét.

Aktuális kül- és belpolitikai tájékoztatójában az elnök a fegyverzetcsökkentési tárgyalásokkal, valamint gazdasági kérdésekkel foglalkozott.

Dr. Bódi István főtitkár az írásbeli beszámoló kiegészítéseként egyebek között ismertette a tagfelvétel új rendjét, méltatta a vakok helyközi utazási kedvezményének jelentőségét, szólt a vakok részére kiadott fényképes tagsági könyv szükségességéről, beszélt a Homérosz kórus létszámgondjairól, kiemelte a felnőttkorban megvakultak baráti körének

GERDELICS FERENC

## Tudósítás

### SZÖVETSÉGÜNK ORSZÁGOS KÜLDÜTT-KÖZGYŰLÉSÉBŐL

eredményes munkáját és néhány személyi kérdést érintett.

A beszámoló feletti vitában 27-en szólaltak fel. Sürgették a vakügyi segédeszközök körének bővítését, a segédeszköz-ellátás érdekében középtávú terv elkészítését javasolták. A látássérültek úszásoktatásának rendezése érdekében kövessen el mindent a szövetség, és belátható időn belül álljon uszoda a tagság rendelkezésére.

Többen foglalkoztak az intézetben élők és a fiatalok személyi járadékának problémájával.

Sokan kifogásolták, hogy a gyengénlátó tagok nem részesülnek a helyközi utazás kedvezményében. Kérelem hangzott el, hogy a tagtársak írásban tegyenek javaslatot szövetségünk alapszabályának a módosítására. Sokan hangsúlyozták, hogy a vakok érdekében az eddiginél hatásosabban kell mozgósítani a társadalom erőit. Kifogásolták a Vakok Világa késedelmes megjelenését. A társszervezetek képviselői hozzászólásukban a fokozott együttműködés szükségességét hangsúlyozták. Szóba került a Vakvezető Kutyaival Közlekedők Baráti Körének új-jáalakulása, valamint az ennek során felmerült néhány probléma. Részletesen elemezték a hangoskönyv-kölcsönzés jelenlegi helyzetét és sürgették a forgalmazás egyértelmű szabályozását.

Többen szorgalmazták egy vakokkal foglalkozó rádióműsor-sorozat megindítását és rendszeresítését. Nagy hangsúlyt kapott az az igény, hogy — a mozgássérültekhez hasonlóan — a vakokat szállító járművek is kapjanak parkolási és várakozási kedvezményt.

Több hozzászóló sikraszállt annak érdekében, hogy a tagtársak ne csak elvárják a társadalom segítségét, hanem — ahol lehet — maguk is igyekezzenek minél többet nyújtani a közösségnek. Kérték, hogy a nemzetközi értekezletekre küldött vakügyi szakemberek tartsanak tájékoztató előadásokat a sorstársak részére. Többen is köszönetet mondtak a vakok helyközi utazási kedvezményeinek létrehozásáért. Számos felszólaló hangot adott aggodalmának a vakok munkába helyezésével, megfelelő munkahelyek megszervezésével kapcsolatban. Ismertetés hangzott el a vakok eszperantó mozgalmának helyzetéről, eredményeiről és a népszerűsítés további lehetőségeiről.

A Vakok Világa szerkesztője részletesen elemezte a lap késedelmének okait, ismertette a szerkesztés menetét, és néhány irodalommal kapcsolatos kérdésre is választ adott.

Dr. Juszt Lajos egészségügyi miniszterhelyettes elismeréssel szólt a szövetség eredményeiről, tevékenységéről; beszélt az általános gazdasági nehézsé-



gekről és türelemre szólította fel a sorstársakat. Kijelentette, hogy a vak fiatalok személyi járadékával kapcsolatos kérdéseket újra vizsgálni fogják.

Dr. Bódi István főtitkár a hozzászólások után részletesen válaszolt a felmerült kérdésekre. Itt mondjuk el, hogy a küldöttközgyűlésen elhangzott felhatalmazásokat és javaslatokat a

Központi Elnökség 1987. május 31-ig megtárgyalja.

Dr. Jáksó László elnök zárószavában kérte azokat a küldötteket, akik az idő rövidsége miatt részletesen nem fejthették ki gondolataikat, hogy írásban mielőbb küldjék el felszólalásuk kiegészítését. Megköszönte a tagság aktivitását és az ülést bezárta.

A tárgysorozat 3. pontjában a Braille-émlékérem Bizottság javaslatát ugyancsak e cikk írója ismertette. A testület vita után úgy határozott, hogy a Braille emlékérem kitüntetés különböző fokozatait 1987-ben 10 személy és 3 szocialista brigád kapja meg.

A kitüntetettek névsorát később hozzuk nyilvánosságra.

Dr. Bódi István főtitkár a 4. napirendi pont keretében egyebek között bejelentette, hogy az Egészségügyi Minisztérium a szövetség részére két újabb státust engedélyezett, melyből az egyikkel a megyei titkárok munkaidejét módosítják, a másik pedig egy számítástechnikai szakember felvételét teszi lehetővé.

A Szövetség Szakszervezeti Bizottsága — a hivatalvezetéssel egyetértésben — bérpreferencia iránti kérelmet terjesztett elő a Közalkalmazottak Szakszervezete Budapesti Bizottságához, tekintettel a szövetség dolgozóinak alacsony bérére.

1987. május 11-től 17-ig háromtagú szovjet rehabilitációs delegáció látogat hazánkba, mely az itt folyó rehabilitációt tanulmányozza. A küldöttség magyarországi tartózkodásának részletes programját is elfogadták.

Végezetül dr. Jáksó László elnök zárószavában megköszönte az aktivitást és az ülést bezárta.

*Gerdelics Ferenc*

## Tudósítás

### A VGYOSZ KÖZPONTI ELNÖKSÉGÉNEK 1987. MÁRCIUS 26-ÁN TARTOTT ÜLÉSÉRŐL

A tanácskozáson az elnökség határozatképes számban volt jelen.

A tárgysorozat első pontjában dr. Szabó Károly titkár szövetségünk Vas megyei Szervezetének munkájáról adott beszámolót. A referátumban elsőrendű feladatként határozta meg a kisebb településeken végzett tagszervezést. Megyében a sorstársak munkába helyezése zökkenőmentes; jelenleg két újonnan belépett látássérült képzése és munkába állítása folyik. A Vas megyei Szakosított Szociális Otthonban létesített klubszobát igyekeznek mindinkább a tagság szolgálatába állítani. Március 21-én összejövetelt tartottak, melyen a sakk iránt érdeklődő tagtársak vettek részt. Megállapodás született arról, hogy amennyiben a tárgyi feltételek megfelelőek lesznek, az 1987—88-as évadra négytáblás sakkcsapatot neveznek be a szombathelyi városi bajnokságra. A hatóságokkal, a párt- és társadalmi

szervekkel jó kapcsolatuk van; ugyancsak kitűnő az együttműködés a Vas megyei Vegyipari Vállalattal is. A beszámolót az elnökség megvitatta és jóváhagyólag tudomásul vette.

A második napirendi pontban az üdültetési bizottság jelentését e tudósítás szerzője terjesztette elő. Értékelve az 1986. évi tapasztalatokat megjegyezte, hogy a SZOT üdültetés a boglárlelleivel egyetemben zavartalan volt. Viszont változatlanul gondot okoz, hogy Boglárlellére az elő- és utószezonban kevés, a főszezonban pedig többszörös a jelentkezés. Az 1987. évi üdültetést időben meghirdették és a megyei szervezetek előterjesztései alapján a szervezés folyamatban van. Ugyancsak a megyei szervezeteiktől kért javaslatok alapján az NDK jutalomüdülésre, amely ebben az évben június 22-től július 11-ig tart, 20 személyt jelöltek ki.



## KITÜNTETÉSEK

### ÁPRILIS NEGYEDIKE ALKALMÁBÓL

Hazánk felszabadulásának 42. évfordulója alkalmából dr. Jáksó Lászlót, szövetségünk és Csongrád megyei szervezetünk elnökét, a Szegedi Fonalfeldolgozó Vállalat igazgatóját kiváló munkája elismeréséül a Csongrád megyei Tanács Április 4. érdemrenddel tüntette ki.

\*

Tóth János budapesti sorstársunkat, a Hanglemezgyártó Vállalat telefonalközpont-kezelőjét jó munkája elismeréséül a művelődési miniszter dicséretben részesítette április 4. alkalmából.

Gratulálunk!

*Szerkesztőség*

## Megyei szervezeteink életéből

### NÖNAPI ÜNNEPSÉGEK

Szövetségünk valamennyi megyei szervezetében 1987-ben is megtartották a már hagyományos ünnepséget a nemzetközi nőnap alkalmából. Ezek közül a kaposvári rendezvényről Csik Lajos a Somogy megyei Szervezet elnöke, az orosházi ünnepségről pedig Sütő Klára tagtársunk küldött tudósítást szerkesztőségünkbe.

### ÜNNEPSÉG KAPOSVÁROTT

Somogy megyei Szervezetünk Kaposvári Körzeti Csoportja március 8-án délután tartotta az ünnepséget az ÁFÉSZ Irányi Dániel utcai klubhelyiségében. A szép számban megjelent ünnepeltet Juhász Imre a körzeti cso-

port elnöke köszöntötte. Ezután Bencze Józsefné sorstársnó, klubvezető verseket olvasott fel. Ezt követően Csik Lajos mondott ünnepi köszöntőt, majd Miskovicz Rita a Kaposvári Egészségügyi Szakiskola tanulója Kodály feldolgozásában két népdalt énekelt. A népdalok után Juhász Imre az Ezeralakban című Goethe-verset szavalta el. Ezt követően az ünnepelteknek kis ajándékot adtak át. A patronáló szervezetek képviselőinek segítségével pedig megvendégelték a jelenlévőket.

Végezetül a szervezet kisegyüttese Dékány György vezetésével népszerű dallamokat játszott az ünnepeltek tiszteletére. A délután további része baráti beszélgetéssel, tánccal folytatódott.

### AZ OROSHÁZI ÜNNEPSÉG

Békés megyei Szervezetünk Orosházi Körzeti Csoportja március 8-án tartotta az ünnepséget. Rózsa Dezsőné bevezetője után Kóny Pál a Városi Tanács képviselője köszöntötte a megjelenteket. Ezután Vantara András a megyei szervezet titkára mondott ünnepi beszédet.

Végezetül megvendégelték a jelenlévőket. Baráti beszélgetéssel fejeződött be az ünnepség.

### NÖNAPI HANGVERSENY NYÍREGYHÁZÁN

Sikeres hangversenyt rendeztek március 7-én Nyíregyházán, a szövetség Szabolcs-Szatmár megyei székházában. Már hagyomány, hogy az Állami Zeneiskola tanárai minden évben vállalkoznak arra a nemes feladatra, hogy közel hozzák a szép muzsikát a vak és gyengénlátó emberekhez.

Klepács András elnök nyitotta meg a hangversenyt és meleghangú köszöntőt mondott. A műsorban D. Scarlatti, Vivaldi, Chopin, Elgar, Bartók és Sosztakovics egy-egy műve hangzott el. Közreműködött: Krokovay Gizella, Timkó Mária, Tóth Nándorné (zongora), valamint ifjú Tóth Nándor és Tóth Nándor (gordonka).

A közönség hálás tapssal köszönte meg az előadást. A zeneiskola művésztanárait szívesen várják más alkalommal is.

*Kovács László  
karnagy*



## VETÍTETTKÉPES ELŐADÁS SZÉKESFEHÉRVÁROTT

1986. október 28-án tartották meg Székesfehérvárott a néprajzi és nyelvjárási gyűjtőpályázat Fejér megyei eredményhirdetését. Ezt követően dr. Kelemen András főorvos tartott vetítettképes előadást „Néprajzi gyűjtőúton a moldvai magyaroknál” címmel.

Mint az előadó elmondotta, a kutatásra az indította, hogy ennek a néprajzi atlaszban sem jelölt etnikumnak a múltját felderítse. Barátjával együtt dolgozott; négy évig tartó munka eredménye volt mindaz, amiről szóban és képekben beszámolt.

Az ezen a területen élő magyarok csángó-magyarság tudatát az iskolákban nem táplálják, sőt, a történelem során inkább feledtetni igyekeztek mind a román nyelv használatával, mind az ortodox vallásra való áttérésnek az erőltetésével.

Halász Péternek — akivel együtt végezték a néprajzi gyűjtést — tanulmánya jelent meg a helységnevekről.

Az előadáson több sorstárs is részt vett, akik nagy érdeklődéssel hallgatták az elhangzottakat.

A szerkesztő megjegyzése: Mint ismeretes, 1986-ban szövetségünk budapesti székházában Domonkos Pál Péter néprajzkutató ugyancsak a csángók életével, kultúrájával foglalkozott egy nagy viszhangot kiváltó előadás keretében.

*Antal József*

## ÚJABB KÖZÉPKORI EMLÉKEK FEHÉRVÁROTT

A Fejér Megyei Hírlap a közelmúltban érdekes tudósítást közölt az ásatások legújabb eredményeiről.

A középkori várfal újabb részeit találták meg a régészek a belvárosban, három helyen is. A várfalak mentén, a templomok körül, valamint a különböző építkezések alkalmával sírokra, csontvázakra is bukkantak. A város földje egy évezrednek mintegy félmillió halottját, porladó csontját rejti. Ezek közül a legrégebbiek még a honfoglalás korabeli pogány időkben valók; erről tanúskodnak a sírokból előkerült ékszerek, fegyverek is. A templomok kriptái — különösen a székesegyház altemploma — pedig püspökök és más rangos személyek földi maradványait fogadták magukba. A kutatók feltételezése szerint Géza fejedelem csontjai is valahol a székesegyház alatt nyugodhatnak, ahová a törökök elől rejthették el őket őseink.

Szövetségünk Fejér megyei szervezete látogatásokat szervez a sorstársak számára jeles történelmi emlékeink megismerése céljából.

*Antal József*

## A MAGYARSÁG ÖSTÖRTÉNETE

Dr. Fodor István, a Magyar Nemzeti Múzeum régésze, számos sorstárs részvételével érdekes előadást tartott Székesfehérvárott 1986 márciusában, a magyar nép legrégebbi történetével kapcsolatban.

Erről a korról írott forrásaink nincsenek. A legelső írásos dokumentumok a magyarokról a IX. századból valók. Az ennél régebbi időkre csak következtetni lehet a régészet, az antropológia és a néprajz segítségével. Ezenkívül a nyelvtörténet is a kutatások alapjául szolgál, ugyanis régi, ősi szavainkból következtetni lehet a hajdani természeti és társadalmi környezetre. A nyelvtörténet és a régészet adatait azután összevetik, szembesítik egymással, hogy ily módon kizárják a tévedéseket.

A kutatásokból kirajzolódik az „őshaza”, Közép-Ázsia füves pusztáinak képe; kb. 3000 évvel ezelőtt itt kezdett néppé válni a magyar. A nép elnevezése szó szerint „beszélő ember” jelent. Az idegenek beszédét ugyanis nem értették, nem tekintették beszédnek.

Őseink nomád, tehát lakóhelyüket szükség szerint könnyen változtató állattartók voltak. Körülbelül az időszámítás kezdete táján jöttek át az Ural-hegység innenső, vagyis nyugati oldalára.

Sok-sok feltárt sír enged következtetni őseink hitvilágára is. A halottakkal együtt eltemették a ló koponya- és lábcsontját, valamint kitömött bőrét, mert úgy hitték, hogy a túlvilágon gazdájával együtt a ló is megelevenedik, és korábbi életét folytathatja. Később Szent István király megtiltotta a pogány szertartású loáldozatot, de a népmesékben ez a motívum, hogy a gebe, vagyis a rossz, sovány ló megelevenedik, sőt táltos paripává



ez a motívum, — hogy a geba, tik, — ide vezethető vissza.

*Antal József*

## VILT TIBOR EMLÉKKIÁLLÍTÁS

Vilt Tibor emlékkiállítás nyílt Székesfehérvárott, a Csók István képtárban. A megnyitót Néray Katalin művészettörténész, a Műcsarnok igazgatója tartotta. Nekem, mint a „Vakok Világa” fehérvári tudósítójának megengedték, hogy kezemmel megtapinthatam a kiállított műveket, melyek a modern szobrászat jegyeit viselik magukon formájukban és anyagukban egyaránt. A művész, aki két évig a Római Magyar Akadémia ösztöndíjasaként Rómában dolgozott (1928—30), sajátos expresszionista—szürrealista stílusban alkot, melyre jellemző a tudat alatt, egyéni módon átélt képzetek kifejezése újszerű formában, utat keresve a nem hagyományos szobrászati anyagok, pl. csont, drót, üveg alkalmazásának lehetőségeire is. Ilyenek pl. az „Anatómia”, az „Öreg hölgy látogatása”, vagy a „Kentaurok halála” című kompozíciók, de vannak klasszikus vonalú bronzfigurái is, mint pl. az „Ülő nő”, a „Nő madárral”, és az „Önarckép” című szobrok. Városunkban állt a művész egyik köztéri alkotása, a Szent Kristófot, az utazók védőszentjét ábrázoló útjelző kő, mely a háborúban elpusztult.

A kiállítás március 1-től május 11-ig tartott nyitva.

Hozzám hasonlóan számos sorstársnak volt alkalma ezzel az újszerű alkotói stílussal megismerkedni.

**JOZEF FRANEK**

## TYPHLO BRNO 1986.

*(Novi Zsivot 1986. 20. szám, fordította: László István)*

Így nevezték el azt a tértájékoztató versenyt, amelyet 1986. szeptember 26—27-én Brnoban rendeztek meg. A vakok és a gyengénlátók külön kategóriában versenyeztek. 18—60 év közötti sorstársak vehettek részt a rendezvényen, bár néhány 60 évenél idősebb és egy 18 éven aluli fiatal versenyző is volt.

1983-ban az észak-morvaországi Olmützben még csak az ott lakó látássérültek részére rendeztek tértájékoztató versenyt, amely tapasztalatszerző kezdeti rendezvény volt. 1984 júniusában volt az első országos jellegű tértájékoztató verseny Brnoban. Egy ilyen nagyszabású verseny megszervezése komoly feladatot ró a rendezőkre, ezért a cseh és a szlovák rokkant szervezetek vak szekcióinak vezetősége úgy határozott, hogy csak két évenként fog tértájékoztató versenyt szervezni Brnoban és Lőcsén. 1986-ban bizonyos akadályok miatt nem tudták Lőcsén megszervezni a versenyt, amelyet így ismét Brnoban bonyolítottak le. A találkozó rendezőinek kell megszervezniük a versenyzők elszállásolását, étkeztetését, a versenypálya reliefjének elkészítését, a versenyzők részére az ismertető, eligazító szövegek összeállítását,

ezek anyagának kiadását pontírásban, síkírásban, ill. hangszalagon. Valamennyi között a legfontosabb feladat a verseny biztonságának megszervezése.

1986-ban 50 induló volt a verseny rajtjánál, köztük 19 gyengénlátó, a többi vak. 26-án délután, az ún. technikai feladatokkal kezdődött a verseny. Ezek a következő versenyszámokból álltak: Közlekedés fehér bottal lépcsőn fel, majd le. Ennek szabályos teljesítéséért 10 pont járt.

Az irányt szögek szerint kellett meghatározni, ezért 5 pontot lehetett szerezni.

A versenyző 5 másodperces hangjelzés elhangzása után indult el fehér bot nélkül a 20 m hosszú távon, amelynek hosszát neki kellett meghatározni. Az, aki jól végezte a feladatát és megállt a távolság végén levő 1 m átmérőjű körben, 20 pontot szerzett. Minden 50 cm-nyi eltérés az említett körtől, 1 pont elvesztését jelentette.

Fal mellett menés fehér bot nélkül, de közben a falat nem szabad érinteni és egészen annak végéig kellett eljutni, és ott megállni, ezért 3 pont járt. A versenyző a faltól csak 1 méterre távolodhatott el, mert ha



azon túl ment, akkor 50 cm további eltávolodás esetén 1 pontot levontak.

Távolság meghatározása 1-től 17 m-ig, itt a versenyző ötször próbálkozhatott. A távolságot 5 másodpercig tartó hangjelzés adta meg, aki jól oldotta meg a feladatot, annak 5 pont volt a jutalma.

Technikai feladatok fehér bottal:

1. A versenyző a bottal megy, miközben a támpontra figyel, helyes megoldás esetén 10 pontot kap.

2. Csúszó technikai feladat a bottal, ennek sikeres teljesítése 10 pontot ér. Az a versenyző, aki az eddigi feladatokat jól oldotta meg, az 63 pontot gyűjtött össze. A feladatok elég nehezek voltak, mi ezt még fokoztuk azzal is, hogy a hangjelzéseket lehalkítottuk.

A 3. technikai feladat fehér bottal 27-én következett, amikor két útvonalon is kellett menni. Ezek közül az első városi környezetben 407 m hosszú volt. A második pedig a spielbergi parkban vezetett, amelynek hossza 1400 m volt. Ezen versenyek előtt a résztvevők megkapták a relief térképeket és az itineráriumokat (az útvonal leírása), amelyeket pontírásban, nagybetűs síkírásban és kazettákra felolvasva készítettek el számukra. Ezeket a versenyzők tanulmányozhatták. A térképek elkészítése jól, az itineráriumoké kevésbé sikerült. Az útvonalak és az út-

irányok pontos jelölése, leírása nagyon sokat segít és biztonságot nyújt a résztvevőknek. akadályok között nem tévedt el, mozgása egyenletes volt, és a támpontokat megtalálta, ösz. Az a versenyző, aki biztonsággal haladt az útvonalon és az összes valamennyi feladat teljesítéséért 200 pontot kapott. Azok, akik letértek az útvonaltól, nem találták a támpontokat és csak segítséggel tértek vissza a helyes irányba, azoktól pontokat vontak le. Az előző versenyszámokban és a két útvonalon sikeresen teljesített feladatokért a versenyzők összesen 463 pontot kaptak.

A kisebb hibák ellenére jól sikerült a verseny, amely egyben a látássérültek részére ügyességfejlesztést és sportolási lehetőséget jelent. A verseny lebonyolításával kapcsolatban többen is elmondták véleményüket, észrevételeiket. Fontos, hogy a vakügyi sajtó megfelelően propagálja és értékelje a versenyt.

Köszönet illeti a brnoi vakok szervezetének vezetőségét azért, hogy a két versenyt sikeresen megszervezte. A következőkben azon kell munkálkodni, hogy Szlovákiából is minél többen részt vegyenek ezeken a nagyon is hasznos tájékoztató versenyeken. Az egyéni és a csapatversenyt a lőcsei rehabilitációs központ volt hallgatói nyerték. A vak és a gyengénlátó kategóriában is egyaránt a lőcseiek vehették át az okleveleket és az ajándéktárgyakat.

## Vegetáriánus étrend

A vegetáriánus étrend az ember őskorából származik: a szedegető, gyűjtögető, erdőlakó életmód időszakában ez volt a szükségszerű táplálkozási forma, mint ahogyan ma is, az ilyen körülmények között élő primitív népeknél. A húsevés az emberek életében a vadászattal együtt jelent meg; eleinte csak ünnepi lakomákon volt rá lehetőség. Amikor a húsevés mindennapossá vált, a növényi étrend már a természetesebb életmódhoz való visszatérést jelentette. Püthagorasz — időszámításunk előtt 530 körül — Krotonban alapított iskolájában húst nem fogyasztottak, a XVIII. század végén pedig Rousseau a természethez való visszatérést hirdette és ezt a vegetáriánus táplálkozással kapcsolta össze. A vegetáriánus életmód, a vegetáriánizmus, ételszemléletet is jelentett és egy csoportjuk később sem táplálkozás-életteni szempontból, hanem morális okok miatt tartózkodott a húsfogyasztástól: így akarták feleslegessé tenni az állatok leölését. Egy másik csoportjuk viszont ártalmasnak tartotta a húsfogyasztást, többféle betegséget, korai öregedést húsfogyasztással indokolták.

A vegetáriánus étrend kizárólag növényi anyagokból készített ételeket tartalmaz. Életteni szempontból előnyös ez, hiszen elősegíti az egészségesebb táplálkozási szokásokat, a





helyesebb táplálkozás elterjedését és több betegség diétás kezelésében is jól felhasználható. Az ilyen étrend sokfajta előnyét érdemes felsorolni.

## Előnyök

— Vitamingazdag (csak a D-vitamin ellátást nem biztosítja). Igaz ugyan, hogy a vegyes ételmezés is lehet vitamindús, ha elegendő főzelék, saláta, nyers gyümölcs szerepel benne.

— A növényi étrendnek jó hatása van a szervezet ásványianyag-ellátására, javítja a munkateljesítményt, lúgos vegyhatása a szervezet savtermelésének egy részét közömbösíti. Káliumban gazdag, így csökkenti a nátrium- és klórfelhasználást, ezzel gátolja a magas vérnyomás kialakulását.

— Növényi étrend mellett kisebb a szervezet fehérjeshűséglete, ezáltal csökken a fehérjehiány kialakulásának lehetősége. Megmutatkozik ez abban is, hogy betegség után, a lábadozó szervezet hamarabb nyeri vissza fehérjegyensúlyát, mint vegyes étrend fogyasztása esetén.

— A növényi tápanyagokban sok a folyadék, de ez nem marad a szervezetben, hanem kiürül. Sőt kezdetben még több folyadék ürül ki, mint amennyi az ételben volt, ezzel a szervezet átmosását, a salakanyagok kiürülését segíti elő a vegetáriánus étrend.

— Cellulóz (rost) tartalma bőséges. Az elfogyasztott rost 40 százalékát az ember szervezete hasznosítja, a rostmennyi-

ség 60 százaléka pedig a széklet tömegét növeli, elősegítve a bélmozgást, részben mechanikus hatása, részben az erjedése során keletkező vegyi anyagok és ingerek révén.

— A felszívódásra, az emésztésre azért jó hatású a növényi étrend, mert a falatokat jobban meg kell rágni, ezáltal a nyál-elválasztás, valamint a többi emésztőnedv kiválasztása is fokozódik.

## A kiegészítés

A felsorolt jó tulajdonságok ellenére is kizárólag növényi anyagokból összeállított étrend hosszú ideig nem ajánlható, mert a szervezetnek — különösen, amikor fejlődésben van — okvetlenül szüksége van teljes értékű sejtépítő fehérjékre. Az emberi szervezet csak ideig-óráig maradhat fehérjegyensúlyban, ha kizárólag növényi ételmezt kap.

A vegetáriánus étrend főzelékből, burgonyából, gyümölcsből, gabonafélékből készített ételekből áll, teljes értékű, sejtépítő fehérje csak a szójában és az élesztőben van. A gombában vannak ugyan teljes értékű fehérjék, de a szervezet nem tudja hasznosítani, mert emészthetetlen kitinváz burkolja. A burgonya fehérjéje csak kiegészítve, komplettálva alkalmas sejtépítésre.

Hasznos változat az ovolakto-vegetabilis étrend, amikor is a növényi ételmi anyagokat tojással, tejjel, túróval, savanyított tejtermékekkel egészítik ki. Így biztosítják a teljes értékű fehérjéket, a növények nem teljes értékű fehérjeinek

kiegészítését, komplettálását és gazdagítják az étrend A- és D-vitamintartalmát is.

Szigorúbb változat viszont a nyers étrend: a főzelékféléket, gyümölcsöket főzés-sütés nélkül készítik el, ezért több benne a C-vitamin. A nyers étrend megköveteli a higiénia szabályainak fokozott betartását a mosás és tisztítás során. Az óvatos, vékony hámozás az élelem tápanyagtartalmát megkíméli.

A vegetáriánus étrend minden formájára érvényesek a következő szabályok:

— A darabolásnak nagy szerepe van: az egyenletes, apró darabokra vágás, reszelés, szeletelés elősegíti a nyersanyagok kombinálhatóságát, a készítmények szín- és formahatása jól érvényesül, az ízesítés eredményesebb.

— A vitaminok megőrzése, az élvezeti érték fokozása érdekében az ételek közvetlenül az elfogyasztás előtt készüljenek.

— Az ételek színe, íze, zamata, formája egészítse ki egymást. Egy-egy étkezés két-három fogásból álljon. Egy-egy fogás lehetőleg többféle nyersanyagból készüljön, így biztonságosabb a tápanyagszükséglet fedezése. Napi négy-öt, rendszeres időben fogyasztott étkezés hasznos.

— A növényi, vegetáriánus étrend különféle megbetegedések esetén jól alkalmazható. A lázas betegek felfrissülnek, közérzetük javul, szomjúságérzésük csökken, ha naponta többször nyersen kipréselt gyümölcs- vagy főzeléklevet kapnak. (A kalóriatartalom, a táp-



érték mézzel növelhető.) A friss gyümölcs- és főzeléklevékben sok a vitamin és jól pótolják az izzadás miatt bekövetkezett folyadékvesztést. Heveny vesegyulladásban a csaknem fehérje- és konyhasómentes nyers étrend gyorsan, jól javítja a beteg közérzetét, a vizenyők kiürülése megindul.

— A testsúlycsökkentés, fogyás jól összeválogatott nyers étrenddel nagyon eredményes lehet, mert kalóriaszegény, laktat, az éhségérzetet megszünteti, az elhízás hoz rendszerint kapcsolódó székrekedést gyógyítja.

— Az idült székrekedés kezelésében a salakdús növényi étrenddel a leggyorsabban lehet eredményt elérni. Görcsös székrekedés esetén a kevesebb, bélrenyheség esetén a több, durva rostot tartalmazó nyersanyagok előnyösek.

— A csecsemők és felnőttek bélhurutját a nyers reszelt alma egyaránt jól befolyásolja. A jó eredmény a pektinnek, a vitaminoknak és a méregtelenítő hatásnak köszönhető.

## A reformkonyha

Nem egyszerűen növényi nyersanyagokból összeállított étrend, vagy annak tojással, tejjel, tejtermékkel kiegészített változatát jelenti, hanem olyan élelmezési módot, amelyben a nyersanyagok minél természetesebb formában szerepelnek. Olyan elkészítési módokat alkalmaz, amelyek a lehető legkevesebb kárt tesznek az élelmi anyagok természetes tápértékében. A nyersanyag-kiválasztás is fontos része a reform-

konyhának. Állati zsír helyett napraforgó olajat, kukoricaolajat, szójaolajat használ. A tejfölt, tejszínt, vaját nem ismeri. Cukor helyett mézzel édesít. Barna kenyeret, graham-kenyeret, teljes lisztből sült kenyeret fogyaszt. Az ételkészítéshez graham-lisztet használ. Bőven alkalmaz babot, borsót, lencsét, szójaliszttel készített ételeket, élesztőt, diót, mogyorót, napraforgómagot, gombát, burgo-

nyát, teljes gabonamagvakat. Állati fehérjeforrás a tej, aludttej, joghurt, kefir, túró, sajt. A reformkonyha hívei nyers növényi ételeket, gyümölcsöket fogyasztanak, napi 1—2 grammnyi sót használnak. Az ételeket nem ízesítik izgató hatású fűszerekkel. A reformkonyha követője nem dohányzik, nem fogyaszt szeszes italt, erős feketét, teát, colát.

Kiss János

## Tudni illik...

Bizony, meglehetősen régen jelentkezünk sorozatunkkal. Közhely, hogy mindennek, még a legnegatívabbnak látszó dolgoknak, eseményeknek is vannak hasznos tapasztalatai, megszívlelendő tanulságai és közvetlenül is lemérhető előnyei. Így történt ez most is. A hosszú hallgatás alkalmat adott mérlegkészítésre éppúgy, mint a jövő terveinek felvázolására, számos kedves olvasói levél feldolgozására.

Manapság, ha két ember találkozik, pár mondat után a közismert gazdasági nehézségek

jönnek szóba, mi mégis úgy tapasztaljuk, hogy sorstársaink kapcsolatkeresése, egymás megtalálása, jeles napok megünneplése, a társasági élet kulturált formáinak mind általánosabbá válása látókkal és látássérültekkel egyaránt, igazán nagyszerű dolog; életünk így válik színessé, tartalmassá, és bármilyen mehökkentő a megálapítás, de közvetlenül vagy áttelelesen igenis az integráció fontos része az is, amely az alábbi cikk kiválasztására, közreadására buzdított bennünket.

## ITAL-ILLEMTAN

*(Megjelent a Magyar Konyha c. gasztronómiai magazin 9. évfolyamának 4. számában)*

Az alkoholtartalmú italok fogyasztásának célja, hogy a gasztronómiai élvezetet fokozza, étvágyat gerjesszen, kiegészítse az ételek zamatát, és elősegítse az emésztést. Csak alig oltják a szomjúságot, arra inkább a víz szolgál. Nem véletlenül szomjazunk meg sörre, borra, pálinkára kis idő múltán.

# NŐK RÉSZÉRE

## Mikor mit?

A megfelelő ital kiválasztása éppoly fontos, mint az étel. Étvágygerjesztőnek nálunk keserű likőrt, ürmösbort, vermutot vagy pálinkát kortyolnak, Európa más tájain whiskyt, portói bort vagy pezsgőt. A halakhoz, könnyebb ételekhez fehér vagy rozé bort szokás inni, a nehezebb, sötétebb színű hús-ból készült ételekhez, vadakhoz, paprikás fogásokhoz különféle vörös bor illik. Étkezés után vagy a desszertekhez egyes helyeken pezsgőt vagy édes bort kínálnak, másutt ekkor ajánlják az erős pálinkát, a konyakot vagy Angliában a portóit. Ez a rövid összefoglaló is tükrözi, hogy a megfelelő ital kiválasztása során sokféle szempont érvényesül.

Ahogy a szakszerűen kiválasztott ital fokozhatja az inyes élvezeteket, az sem mindegy, hogy mibe töltve kerül elénk.

A bögrecsárdában a bögrébe vagy mustáropohárba kimért vinkó egyetlen célja, hogy ártson, azaz gyorsan hasson az alkohol. A vállalati büfében azért mérik kávéscsészébe a konyakot, hogy ne látszódjék: alkoholt mérnek, ahol nem szabad. Igazi élvezetet egyik sem nyújt. De a másik végtel sem jó. Az iparművészeti remekek, a homokfúvott, homályos poharak és kobaltkék, arany-vörös, smaragd zöld csiszolt ivókelyhek önmagukban ugyan az asztal szemétt és formaérzékét gyönyörködtető díszai, de elfedik

az ital csillogó színét, ragyogó kristályosságát, olajos sűrűségét. Márpedig nemcsak ízlni kell, amit iszunk. Belélegezzük az ital aromáját, páráját, végül megízleljük. De ahhoz, hogy mindezt valóban végigélvezzük, olyan pohárra van szükségünk, amely lehetővé teszi a gyönyörködést, garantálja a fogyasztás módját. Csak ezután jöhet a díszítés és formatervezés.

## Fontos a forma

Vegyük hát sorra az italkat, a hozzájuk ajánlott poharakat, és az ivás módozatait.

A magas alkoholtartalmú pálinkákhoz legjobbak a kis méretű talpas poharak, a kupicák, amelyeket a talpuknál fogva emelünk áldomásra, nehogy kezünk megmelegítse a hűtött italt. Mivel a pálinkaféléket gyakorta egy hajtásra kiisszák a kis kupicákból, a pálinkáspoharak tölcésesen szélesedők, kissé hosszúkásak. A konyakospohár akkor jó, ha a talpa rövid, a kelyhe pedig öblös, a szája felé szűkülő. Ebbe töltjük az italt s kezünkkel vízszintes irányban megringatjuk, de még nem kortyolunk bele, hanem két tenyerünk közé szorítjuk a pohár kelyhét, melengetjük, hogy a konyak aromás gőze felfelé illanjon, amit áhítattal belélegzünk. Csak ez után ízleljük nagyon lassan kortyolva.

A „pure-malt”-ot, vagyis a nagyon drága malátawhiskyt nem kötelező hűteni, pálinkáspohárból is ihatjuk. A whiskyt azonban többnyire széles, öblös, alacsony, egyenes vonalú pohárból, ritkábban tisztán, de inkább jégkockával, sima vagy szódavízzel hígítva isszuk.

A közepes alkoholtartalmú, édes, szirupos vagy kesernyész likőröket a pálinkáshoz hasonló, kis, talpas poharakban kínáljuk. Ezek alacsonyabbak, szélesebbek, laposabbak, mint a pálinkás kupicák. Elsősorban azért, hogy a sűrű ital könnyebben kortyolható legyen.

Az ürmösbort, vermutot, a portóit és a desszertborokat általában félgömb alakú talpas kehelypohárból érdemes inni. Az asztali bornál sűrűbb ital ezekből iható a legkellemesebben.

## Terítési tanácsok

A szépen és jól terített hazai asztalokra általában kétféle borospohár kerül, egy kisebb a fehérbor és egy nagyobb a vörösbor számára. Ezek mellé — harmadiknak — vizespoharat is szoktak tenni azok részére, akik vízzel keverve, vagy fröccsként isszák a bort. A fehérboros poharak általában kisebbek, mivel ezeket az előételhez, leveshez és halhoz isszák, amelyek kevesebb és könnyebb italt igényelnek. Ezenkívül a fehérborok bukéja

kisebb pohárba töltve jobban érvényesül.

A vörösboros poharak nagyobbak, mivel a nehezebb peccsenyéhez, sült szárnyashoz, vadhoz, fűszeres húsokhoz többet, nagyobb kortyokban kell inni.

Előételhez, halhoz — de általában mindenfajta ételhez — kitűnő ital a jéghidegre hűtött rozé bor. Magyarországon még csak a villányiak állítanak elő igazi narancsrózsaszín, „füstös” ízű rozét, a híg szlankák és silerek, amelyeket literes üvegben ilyen címen árulnak, nem igazi rozék. Görögországból, Franciaországból és Észak-Afrikából származnak az igazi kiváló rozéfajták. Ehhez félgömb alakú, felfelé egyenes vagy kisé szélesedő nyílású kehelypohár való, hogy könnyen lehesen nagyokat kortyolni belőle.

Az eddig felsorolt poharak mind talpas kelyhek voltak, de ajánlanunk kell az egyszerű, talp nélküli, kóstoló poharakat is, különösen pincszerek, azaz borospincék látogatása alkalmára. Ezek egyszerű, egyenes vonalú, vagy hordós, decis poharak, amelyekben kevés bor fér, csak egy kóstolónyi adag. Könnyű kezelni, mosni.

## Vita a pezsgő körül

Milyen a jó pezsgőspohár? Régóta folyik a vita. Az ingyencek többsége esküszik a hosszúkás, felfelé enyhén szélesedő, de egészében karcsú, talpas po-

hárba. Minél hosszabb a talp, hegyesebb a kehely, annál élénkebb és tartósabb az ital pezsgése. Vannak, akik nyújtott hordó alakú pezsgőspoharat kedvelnek. Legtöbben a széles, lapos kehelypohárra esküsznek, mert jó nagyot kortyolhatnak így az italból.

Egyre jobban terjed a sörivás. Kocsmákban, gyorsbűfékben leginkább csak úgy üvegből isszák, pedig a sörivásnak is meg lehet adni a módját. Legszebben áll a hab, pezseg legélénkebben a sör a hosszúkás formájú, „stucni” alakú pohárban, ebből esik a legjobban az ivás. A túl széles szájú korsokból, a szájon szétterül a sör, nem mutatja eléggé élénken ízét és még nyakunkba is csuroghat.

Végül beszélni kell a vizespohárról is, amiből üdítőital — ami étkezésnél sohasem üdít úgy, mint a víz — gyümölcsle is iható. Ebben keverjük a fröccsöt is, de igazi jó bort nem illik vízzel keverni: élvezzük először a bort, és — ha kívánjuk — igyunk utána külön vizet.

(Kedves olvasók! Semmi tréfa, semmi gúny, hogy a nők részére c. sorozatban éppen az ivásról esett szó, amely ugyebár, még ma is valami férfidolognak ítéltetik; de gondoljunk arra, hogy az ünnepi asztal elkészítése, esztétikája viszont manapság is ugyancsak női dolog!)

(Készült Jósfa György írásának felhasználásával)

LAK ISTVÁN

## A zene is összeköt

Valóban, a zene is összeköti a Landini együttes tagjait. A zene azonban nem csak az együttesen belül kapocs, hanem a hallgatóság felé is, ami természetes dolog. Együttműködésnél ezen a kapcsolaton túl más fajta jelentősége is van a muzsikának. Fiataljaink zenéjükkel is kapcsolatot teremtenek a látássérültek és a látó emberek között. Ezt a fajta küldetést szívesen vállalták és végzik immár tíz esztendeje.

### A megalakulástól az első önálló koncertig

Az együttes 1976 őszén alakult meg Késmárki György tanár segítségével, irányításával, többségük a Vakok Általános Iskolájában és Nevelőotthonában kezdte zenei tanulmányait. A tanulás mellett jutott idejük arra is, hogy közös muzsikálással próbálkozzanak. Még az iskolában megismertette velük Késmárki György, az intézmény tanára a régi zenét és hangszereket. Az együttmuzsikálás mellett később részt vettek már iskolai rendezvényeken, ünnepségeken is. Az általános iskola befejezése után a Homérosz Kórusban énekeltek és emellett is folytatták a közös muzsikálást. 1976-ban találkoztak először a nagyobb nyilvánossággal, amikor régi táncdarabok eljárt-



szásával színesítették a Homérosz Kórus műsorát, amelynek akkor Késmárki György volt a karnagya. Így első szerepléseik a kórus műsorain belül zajlottak le. Kezdeti fellépéseik főleg Pest megyei művelődési házakban, szociális intézetekben voltak. Az együttes műsorának akkoriban még nem volt meghatározott stílusirányzata. Különböző zenei műfajokkal próbálkoztak, játszottak régi muzsikát, country-zenét, dél-amerikai dallamokat. Irodalmi rendezvényeken, ünnepi műsorokban működtek közre. Az ének-karral együtt szerepeltek a Zeneakadémián 1977 tavaszán. Azon a tavaszon a Homérosz Kórusal együtt részt vettek egy csehszlovákiai hangversenyen, amelynek során Besztercebányán is felléptek. Ezt a szereplést a pozsonyi televízió is rögzítette, majd sugározta.

Megismerték Francesco Landini (1325—1397) itália vak zeneszerző, muzsikus életét és

munkásságát, majd felvették a nevét. 1977 ősztől kezdve az együttes irányítását egy ideig Kovács Pál látta el. Ő azonban nem tekintette magát vezetőnek, mivel az együttesben közösségi szellem érvényesül. Közösén döntenek a próbákról, a szereplésekkel kapcsolatos kérdésekről, munkáról. Egy-két

év eltelte után figyelmüket a régi zenére irányították. Igyekeztek olyan hangszereket beszerezni, amelyek visszaadják a régi zene hangzásvilágát. 1978-tól kezdve több egyházi intézményben is muzsikáltak. Első önálló koncertjük 1978 őszen a Bem József Óvónőképző Szakközépiskolában volt. Ott alakult meg az Ifjú Zenebarátok Köre, amelynek később tagjai lettek. A Landini együttes 1979 februárjában szerepelt először a Magyar Rádióban, a Kirakodóvásár című ifjúsági műsorban működtek közre. Abban az évben már csak régi zenét játszottak. A rádiós szereplés után sok helyre hívták őket. 1979 nyarán adták első igazi nagy koncertjüket szövetiségünk székházában.

## A próbáktól a hangversenyekig

Az együttes alapító tagjai: Kovács Pál, Péter Zsigmond, Plank László, Remes András;





később csatlakozott hozzájuk Csabák Erzsébet és Hegyi Jolán. Pár év múltán Péter Zsigmond feleségül vette Csabák Erzsébetet, Kovács Pál pedig Hegyi Jolánnal kötött házasságot. Péter Zsigmondék 1971-ben családi körülményeik következtében kiváltak az együttesből — időközben csatlakozott az együtteshez Gál András, Babits Zsuzsanna és Géczy Sándor. Az együttesnek a felsorolás szerint jelenleg is hét tagja van. Soraikban a legtöbben telefonalközpontban dolgoznak, de van köztük kefekötő is. A napi munka után hetenként általában két este tartanak próbát. Ezeken komoly munka folyik, apró részletekben alaposan kidolgoznak minden előadásra kerülő darabot. A szereplések számának növekedésével hangszerállományukat állandóan pótolták és bővítették. Hangszereik közt találhatóak: flóték, gitár, fidula, gordonka, ütőhangszerek, dobok, sípok, tekerőlant stb. A fiatal zenészekből álló amatőr együttes tagjai nagy gonddal válogatják és tanulják be az előadásra szánt műveket. Ismeretlen és neves szerzők alkotásai, táncok, vokális művek egyaránt szerepelnek repertoárjukban. A változások és az átalakulás ellenére a munka tovább folyt. Mind több és több szereplés következett a fővárosban és vidéken, sőt külföldön is. 1979 októberében NDK-beli protestáns egyházi intézményekben tartottak sikeres hangversenyeket. Még az év december 26-án és a következő évben is rendszeresen részt vettek a budapesti Batthyány téri Szent An-



na Templomban rendezett „Vakok karácsonya” ünnepségen. A következő évben is rendszeresen szerepeltek szociális intézetekben és öregek napközi otthonaiban is. Derűt, mosolyt varázsoltak dalaikkal, táncikaikkal az otthonok lakóinak arcára. Hangversenyeik alkalmával sok barátot szereztek. Művészetüket, játékukat igyekeznek minél több helyre elvinni. Céljuk megismertetni az embereket a régi zene szépségeivel és természetesen hírt adni magukról és a látássérültekről. Egyik régi álmuk teljesült akkor, amikor 1980 november 26-án az óbudai Zichy-kastélyban szerepeltek. A műsor megszervezésében Pécsi Dániel, a Hanglmezklub munkatársa volt segítségükre. Ennek a koncertnek nagyon jó visszhangja volt.

Elkövetkezett 1981, a rokantak nemzetközi éve, amely igen mozgalmas esztendő volt az együttes számára. Az akkori sok szereplés közül csak néhány fontosabbat idézünk. Ja-

nuár 24-én egy régi vágyuk vált valóra, amikor a Magyar Nemzeti Múzeumban régi zenét játszó neves muzsikuskok a Carmina Burana című középkori diákdalok gyűjteményéből (ez négy fő részre tagolódik: 1. egyházi dalok, 2. életképszerű parodikus énekek, 3. tavaszi pajkos énekek, 4. bordalok) adtak elő, amelyben ők is közreműködtek. E két utóbb említett koncerten a régi zenét játszó olyan kiváló muzsikussal ismerkedtek meg, mint Kecskés András és Szabó István lantművész, Kuncz László operaénekes, a História's együttes tagja. Ez év januárjában jelent meg róluk az első komolyabb írás a Népszavában. Attól kezdve több alkalommal is jelent meg munkájukról tudósítás országos napilapokban, a megyei sajtóban, üzemi és egyházi lapokban. Március 21-én Érden, szeptember 18—20 között pedig Siófokon országos rendezvényen szerepeltek sikeresen, számos zenei és irodal-



mi együttes társaságában. Siófoki műsorukat a televízió Pécsi Körzeti Stúdiója is sugározta. Siófokon több alkalommal szerepeltek, amelyhez minden segítséget megkaptak Horváth Bélától, aki akkor szövetségünk ottani körzeti csoportjának elnöke volt. Az esztendő nyarán jártak a Felvidéken is, ahol az ottani magyar lakosság mindig nagy örömmel és szeretettel fogadta őket. Útjuk előkészítésében, a koncertek szervezésében nagy segítségükre volt Simén András elektromérnök, akinek sokat köszönhetnek. A Felvidéken azóta is számos alkalommal szerepeltek.

Esztergomban a Vak Botytyán szobor koszorúzási ünnepségén a Históriai együttes társaságában muzsikáltak. Az ünnepség után nagy sikerű térenét adtak. Az ottani szereplés után nagy örömmel fogadták Jancsó Adrienne művésznő elismerő szavait. Szeptember 27-én játékkukkal csak fokozták az Esztergomi Keresztény Múzeumban a látássérültek részére rendezett Korai reneszánsz kőfaragások című kiállítás megnyitójának ünnepélyességét. A rendezvényen jelen volt dr. Lécai László bíboros, aki 1986 nyarán hunyt el.

1982 januárjában a Filharmóniai Társaság Zeneművészek klubjában részt vettek a régi zenét játszó együttesek találkozásán, ahol néhány művet adtak elő szép sikerrel. Ekkor ismerkedtek meg Czidra Lászlóval és Virágh Lászlóval, a régi muzsika e két kiváló tolmácsolójával. A következő években számos középiskolába, szakmunkásképzőbe és egyéb

intézményekbe vitték el művészetüket.

1983-ban részt vettek a televízió Ki mit tud vetélkedőjében, ahol az elődöntőig jutottak el. Ezután szerepléseik szinte állandósultak. 1985 márciusában két alkalommal közreműködtek a Magyar Nemzeti Múzeumban a régi hangszerekről tartott előadáson, természetesen korhű öltözékben. Az elmúlt évben Tatabányán, Debrecenben szerepeltek szövetségünk megyei szervezeteinek szervezésében. Azon a nyáron Zalavárott részt vettek a Szent Cirill és Metód tiszteletére tartott ünnepségen, amelyet a két hittérítő, a szláv írásrendszer kidolgozójának emlékére tartottak Metód halálának 1100. évfordulója alkalmából. Számos hazai és külföldi együttes társaságában muzsikálhattak fiataljaink. Ezen az egyházi ünnepségen neves és ismert hazai és külföldi magasrangú egyházi személyiségek voltak jelen. Nem sokkal később az ünnepi események után a Magyar Rádióban riport hangzott el róluk. Ebben többek között így vallottak magukról és zenéjükéről: „Nemcsak zenéléskor vagyunk együtt, hanem baráti körben is gyakran találkozunk egymással. Magánéletünkben is segítünk egymásnak. Koncertjeinken azt tapasztaljuk, hogy a mai ember igényli a régi zenét. További fejlődésünkhöz hangszerállományunk pótlására van szükség és természetesen megfelelő szakmai irányítókra”.

Az idén a hazai szereplések mellett április végén és június elején ismét jártak a Felvidéken. Pozsonyban és az ország-

rész magyarlakta néhány településén játszottak ezúttal is nagy sikerrel. Az együttes életében szinte már külön fejezetet jelent a felvidéki koncertezés, hiszen gyakran szerepeltek már ott. A lakosság mindig szeretettel, szívesen fogadta őket.

### A jubileumi koncert

Az együttes 1986. július 11-én, este tartotta fennállásának 10. évfordulója alkalmából rendezett hangversenyét székházunkban. Pinviczki György, szövetségünk budapesti és Pest megyei szervezetének titkára köszöntötte az együttest és a hallgatóságot. Ezután Pintér József, a Landini együttes koncertjeinek szervezője, műsor-számaik közlője mondott ünnepi beszédet. Ebben áttekintést adott az együttes tízéves múltjáról. A beszédek után következett az ünnepi hangverseny. Ennek első összeállításában középkori dalokat és táncokat hallhattunk. A következő részben a reneszánsz világát idézte a muzsika, amelyben különböző népek dalai és táncai hangzottak el. A műsor utolsó harmadában XVIII. századi magyar dalokat és táncokat hallhattunk. A szépszámú közönség nagy tapssal fogadta a jubiláló együttes számait. A hangversenyen az együttes kisé idegesen kezdett, hiszen jelen volt az Országos Filharmónia képviselője, Kovács Endre orgonaművész. A kezdeti idegesség szerencsére hamar elmúlt, játék közben magára talált az együttes. A műsor má-



## SZÁLL A REGE...

### Könyvismertetés

Új kiadásban vehetjük kézbe Szombathy Viktor ma már ritkaságszámba menő kötetét. Tartalmi változtatás nem volt szükséges, a metszetanyag is megegyezik a korábbival. Újdonság, hogy a belső oldalon térkép tünteti fel a bemutatott várakat. Ötvenöt regét és mondat ismerhetünk meg a magyar történelmi múltból. Közülük nem egyet őriz emlékezetünk. Ilyen például: Búvár Kund pozsonyi hőstette, Beckó és Tibor vajda mondája, a murányi Vénusz, Széchi Mária története, vagy Mátyás király gömőri tréfája. A regék és mondák nagy része éppen ebből a feldolgozásból vált ismertté. Találkozunk Zobor vitézzel Nyitrán, Bojnik lovaggal Bajmócon. Megismerhetjük a németajkúak mondanivalóját is, például

Körmöcbánya, Lócse kapcsán, vagy az Árva várában szolgált templomos lovagok történetéből. Lengyel emlékekre vall pi. Ólubló, vagy a hricsói vár mondája. Más esetekben éppen a legismertebbek tömörítése mellett kevésbé ismertek közlése emeli a kötet értékét. Így, pi. a csejtei vár révén utal a szerző Báthori Erzsébet ma is sokat vitatott tetteire, de nem részletezi azokat, hanem elmeséli Csáki Fruzsina és Komjáth Dénes minden akadályon át győzedelmeskedő, és szintén Csejtéhez fűződő szerelmét. A sok-sok szerelmes, vagy hoppon maradt harmadik mellett fellevenednek a történet vitézei, hajdúi. Olvashatunk Balassi Bálintról csakúgy, mint az ifjú Thököly kalandos meneküléséről, Rákóczi Ferenc elfogatásá-

sodik harmadában már úgy muzsikáltak, ahogy azt eredetileg elképzelték, tisztán, jól hangzott a zene, teljes volt az összhang. A hangversenyen a muzikusok játéka elérte azt a szintet, amelyért az együttes megkapta a működési engedélyt, amely egyben minősítést is jelent. Hangverseny után örömmel fogadták Kovács Endre segítő kritikáját, értékelő szavait.

Az együttes életében a jubileumi koncert után rövid nyári szünet következett. Augusztus 23-án már Boglárlellén, szövetségünk üdülőjében tartottak sikeres hangversenyt, amelyet nagy örömmel fogadtak az ott

üdülők, köztük az NDK-beli vendégek. Ezt a szereplést azután az ősszel több hangverseny követte. Ezekkel a koncertekkel már elkezdődött a második évtized az együttes életében. Zenészeink vallják, hogy ezt a munkát csak szívvel-lélekkel lehet és kell is végezni. Próbákon, munka közben is megbeszélnek a vitás kérdéseket. További fejlődésükhöz, munkájukhoz újabb és újabb hangszerekre van szükségük. Megfelelő szakmai irányítás mellett az együttesnek van és lesz is jövője. Munkájukhoz erőt, egészséget, szerepléseikhez további sok sikert kívánunk.

ról, és szinte együtt idézhetjük fel a szerzővel a kuruc tárogató hangját Léva falainál. A gyönyörű stílusban megírt regék előtt fontos adatokat találhatunk a várakról és birtokosaikról, megismerhetjük a szlovák kutatási eredményeket is. Szombathy Viktor kötete főként serdülők számára érdekes olvasmány, de bizvást örömet lelheti benne mindenki, aki szereti a többnyire valóságmagvú, de olykor meseszerű történeteket.

(Szombathy Viktor műve szövetségünk hangoskönyvtárában már megtalálható: 17 kasszetta, felolvassa Bodó Tibor.)

Szadvári Gabriella

### VAK KÜLTÖK VERSEI IHÁSZ KOVÁCS ÉVA

## Égi Barbizonban

*In memoriam Munkácsy Mihály*

Felleghintaján látom, ahogy Barbizonba igyekeznek.  
Tetszik neki a vágta, a lovak csodás magasokba repítik.

Emitt, balján a tejút-paletta,  
csillagból-kovácsolt létra fokán áll,  
ott fest, alkot napestig...  
Otthonos mégis a táj.  
Örök szeme a hazára figyel,  
Pesten, Békéscsabán időzik,  
rejtőzik fényes magasokban  
s hasogat vásznat az Időből...

Szíveinkben és csupa-színben köztünk élsz, nagy KOLORISTA,  
most is fested a történelmet:  
kerekfejű Pilátust, latrot, tömeget,  
s festesz világnagy, égnyi, keresztet,  
amelyre naponta felfeszülünk,  
modern Krisztus-modellnek.  
S egy-egy „izgága Jézus”-testre rá-meg ráfested  
konok-szép, magyar fejed...





BABITS ZSUZSANNA

VAK SZERZŐK ELBESZÉLÉSEI

## Jó tett helyébe...

Tegnap, amikor megtörtént, amiről írok, már tudtam, hogy meg kell írnom.

„A csengő virág-  
gá változik, ha jót te-  
Szel egy gyerekekkel.”

(Háromsoros japán versforma mintájára.)

Mert ez volt az első gondolatom. Ilyen versek gyakran születnek agyamban, elég hozzájuk egy pillanat is.

Kedvelem a csütörtököt, mint ahogy azokat a napjait kedveli az ember, mikor kicsattanó jókedvvel ébredhet. Ha pedig dallal ébredek, olyannal, ami sehogy sem megy ki a fejemből, tudom, hogy az a nap jól sikerül. A tegnap is ilyen volt kisebb nézeteltérésekkel, de apróbb örömmel is megtűzdelve.

Délután kezdődtek a csodák. Tudom, nincs abban semmi jó, ha az embert elkapja egy zivatar, de engem nem bosszantott, csak a trolibusz miatt fogtam sietősre a lépteimet. Ám nem jött. Az emberek mosolyogtak, hogy igyekszem ernyő nélkül „rohanni” a megálló felé, és csak akkor akartak segíteni, mikor odaértem. Egy férfi szólt hozzám, idős hangú — sebaj, aki eláztatta, meg is szárítja majd.

— Igaza van, én sem bánom — feleltem —, no hisz nem is volt hideg ez az égi zuhany.

— Azért csak jöjjön idebb a falhoz!

— Köszönöm, jó itt is, mindjárt eláll.

Mire jött a 74-es troli, már valóban csak itt-ott esett néhány csepp. A járművön talákoztam két ismerőssel, akikkel egy helyre, a Vakok Szövetségébe igyekeztünk. Nem késtünk el szokásos programunkról, egy asztalt körülülve mindent megbeszéltünk a többiekkel is. 8 óra tájban indulunk hazafelé. Kint a kapuban elköszöntünk, s lemaradtam társaimtól, mert egy régi barátom szólított meg:

— Szia! Még mindig kint laksz, valahol Kispesten?

— Igen. — válaszoltam küszködve a sírással.

— Tudom, hogy...

— Ne is folytasd! Én nem fogadom el a halált, úgy mint sokan.

— Képzeld, egy évre elmegyek.

— Mondanám, és mondom is, hogy sok szerencsét, örülök neki. Kell is, hogy elutazz. Én is boldog volnék a helyedben.

Rita rágyújtott. — Még mindig nem dohányzol, ugye?

— Nem.

— Megvárjuk Magdit, aztán megyünk. Jó? Nem tudod, kijöttek-e már?

— Sajnos nem. Nem tudom.

Pár perc múlva Magdi egy barátjával jött is. Előre engedték őket, hogy tovább beszélgethessünk. Katiról folyt a szó, hogy beszélnek mások, milyen furcsa, hogy az emberek különböző módon viselik el a halált.

— Aztán mondtam nekik — kezdte Rita —, hogy nem értitek meg? Egyszerűen nem halt meg. Laci miatt én is csak azért csináltam a tragédiát...

— Gondolom.

Magdi csatlakozott hozzánk a „Dürersor útnál”, (mert magunk közt már csak így hívtuk az Ajtósi Dürer sort), és mentünk hármásban az 55-ös autóbusz felé. A nagy meleg lett a témánk meg a szomjúság, aztán az is, hogy nem kéne hazamenni, majd a megállóban vicceket mesélve vártunk.

Kevesen voltak a buszon. Egy 7—8 év körüli gyerek mellé ültem le hátul, és botomon csilingelt egy kis csengő. Mikor rátettem, jópofáságnak szántam, nem segítség kérés céljából, de észre kellett vennem, hogy az embereknek feltűnik a hangja, kikerülnek hátulról jöve is, és talán könnyebben is szólítanak meg: „Miért van ez rajta?” — kérdezgeti ahelyett, hogy miben segíthetnek. Így válaszolni is egyszerűbb: „Nem tudom, csak rátettem”. Így volt ez az 55-sön is. A kislányka bátortalanul szólt: — A néninek mi az ott a kezében?

— A botra, vagy a csengőre gondoltál?

— A csengőre, hogy miért?

— Hallgass! — mondta egy mély és goromba férfihang. — Azért, hogy segítsenek neki.

— Kéred? — kérdeztem a gyerektől és indulatosan mondtam a férfinak, hogy nem hozza szólok.

— Feltenném a madaraknak. És tetszik tudni, olyan jó, hogy másodikba mehetek. Sikerült átmennem. Most hörcsögöket



viszek haza a szatyorban, vendégségben voltunk, ott kaptam. Kiszökött az egyik a szatyorból, és ahogy visszatettem, megharapta az ujjamat. Milyen éles fogad van, te hörcsög! — szisszent fel.

Elmosolyodtam, mert Vilmoskára, fiamra gondoltam, hogy neki is biztosan sikerült másodikba lépnie. A többi kis ismerősömrre, nővérem lányaira, hogy épp ma van az évzáró, délután 4-kor kezdődik, lehet, hogy ez a kislány is onnét jön. Nem tehetem meg, hogy neki ne adjam a díszes csengőt, van még otthon elég hasonló. Kérdezgetni kezdtem a picit:

— Hány hörcsögöt viszel?

— Kettőt.

— És hány madarad van?

— Az is kettő.

— Hát testvéred van-e?

— Van, kétéves.

— Kisfiú?

— Kislány, de most lent van...

— Vidéken?

— Igen.

— Mi a neved?

— Kati. És őt is Katinak hívják, Kati és Panninak.

— Katinak, őt is? Két kisgyereknek nem szokott ugyanaz a neve lenni.

— Miért? — kérdezte ugyanolyan meglepődve, mint jómagam azon, hogy egyforma a nevük.

— Miért is? — akadtam el.

— Mert nem szokás kétszer ugyanazt a nevet adni még a testvéreknek sem. De lehet...

— Őt általában Panninak hívjuk, de azért Kati is.

— Egyedül még haza ilyen későn?

— Nem, a szüleim ott ülnek — mutatott hátra —, ott ülnek és beszélgetnek.

— Mikor szállsz le?

— A következőnél.

— Igyekezz, mozgás! — mondja durván ugyanaz a férfi, s akkor jövök rá, hogy ő lehet Katika apja. Pedig azt hittem, mikor beszélgetni kezdtem a kislánnyal, hogy csak egy idegen. Idegen is lehetett saját gyerekének, mert ha nem, ha valamivel is jobb a kapcsolat közöttük, a kicsi megkérdezte volna tőle, hogy elkérheti-e azt a „valamit”. — És szégyeld magad! Nem szabad ilyet csinálni!

— De szabad! — szóltam a férfire, mintha csak nevelni akarnám az én 27 évemmel. — Szabad, mert ha nem akarom, nem adom. Ha szidja a gyereket, nemigen lesz neki öröme abban, amit kapott. Vidd csak szépen haza!

— Add neki vissza!

— Nem. Én döntöttem el, hogy Katinak adom. Mondtam már.

Leszálltak. Két megálló után egy kedves hölgy jött hozzám és így szólt:

— Elfogadna tőlem egy szál virágot?

— Köszönöm szépen, el. Csak félek, nem tudok rá vigyázni hazafelé.

— Biztosan tud, ha szereti a virágot. Hozzá kell fogni a bot-hoz.

Magyarázni szerettem volna, hogy nem lehet, de leszálltam és LÁM! Lehetett. Egy férfi jött velem a metróig, aztán az újabb átszálláshoz is akadt nem várt segítség. Otthon aludttej-jel kedveskedett a főbérlő néni és én határozottan boldog voltam.

— Látod? Beszélhetik az emberek, milyen könnyen veszed a halált, hogy mennyire vidám maradsz utána, mégiscsak neked van igazad. A jó-sággal mindenkit fel lehet támasztani, és különben is, a vesztes az, aki itt marad. A jószág, tanító. Megtanít türelmesnek és önzetlennek lenned — gondoltam végig magamban vacsora után.

Így fogott el a „dicsekedhet-nék”. Úgy éreztem, hogy világgá kéne kiáltanom, milyen hatalmas van a szeretetnek, mivel nem tud az ember akkorát kiáltani, és a boldogság méltóságát is veszítheti egy mindent megrázó üvöltéssel, inkább leírtam.

JOHN GRIBBIN

## A mindenség története

(A szerző brit asztrofizikus és tudományos író, korábban az angliai, Sussexi Egyetem tudománypolitikai kutató csoportjának tagja, a „New Scientist” c. folyóirat fizikus tanácsadója.)

Honnan származunk? Az egész tudományban a legalapvetőbb kérdés az, végül is honnan származik a világegyetem, melyben élünk, és mondhatnánk, hogy a tudomány legnagyobb eredménye, hogy képes válaszolni erre a kérdésre, ha még nem is teljes precizitással, de elegendő pontossággal ahhoz,



hogy a legeslegmélyebbre hatóbb kérdezők kivételével mindenkit kielégítsen. Az univerzum modern képe egy táguló világegyetem képe. Galaxis-füzérek válnak szét egymástól, ahogy a köztük levő tér kiterjed, és ez csak azt jelentheti, hogy valamikor közelebb voltak egymáshoz. Ami azt sugallja, hogy a múltban, egy bizonyos időpontban, mely kiszámíthatóan nagyjából 15 ezer millió évvel ezelőtt volt, a világegyetemben levő minden anyag és energia egyetlen matematikai pontban, egy szingularitásban koncentráldott, ahonnan kirobbant, hogy létrehozta a világegyetemet, ahogy ma azt ismerjük. Ezt a kirobbanást nevezték el „big bang”-nek, nagy robbanásnak.

A nagy robbanásos világegyetemet változónak és fejlődőnek képzeljük, és mégis az 1920-as évek elején, tehát közelmúltban a csillagászok a világegyetemet állandónak és változatlanul hitték. Abban az időben azt gondolták, hogy a Tejút alkotó csillagok a világegyetem, és — bár egyedi csillagok születhetnek, élhetnek, elpusztulhatnak — a Tejút többé-kevésbé változatlanul fennmarad épp úgy, ahogy egy erdő többé-kevésbé változatlan marad, noha fák nőnek fel, leélik életüket és elpusztulnak. De az állandóságnak ezt a képét az 1920-as években szétzúzta a mind az elméletben, mind a megfigyelésekben jelentkező új fejlemények együttese.

Az elmélet Albert Einsteinől származott — az ő 1914-ben nyilvánosságra hozott általános

relativitás-elméletéről van szó. Az általános relativitás leírja a gravitáció (tömegvonzás) természetét, márpedig a világegyetemet egészében a tömegvonzás uralja. Einstein egyenleteiben megfogalmazva a gravitációra úgy gondolunk, mint meggömbülő térre (pontosabban tér—időre), és a világegyetemben levő anyag mennyisége meghatározza, milyen mértékben van a tér meggömbülve. Az Einstein-féle univerzumban a tér, vagy tér—idő, valami olyasmi, aminek saját dinamikus élete van, meggömbül, kiterjed és összehúzódik jól meghatározott törvények szerint. Einstein, mint minden kortársa, a világegyetemet statikusnak és nemváltozónak hitte. Elszörnyedt, amikor felfedezte, egyenletei arra mutatnak, hogy a tér—időnek tágulónak kell lennie, — hogy a világegyetemnek egyre nagyobbodnia kell — és bevezetett egy új adatot, az ún. kozmológiai állandót, hogy ezzel a kiigazítással kiküszöbölje a tágulást és visszaállítsa az állandóságot. Később ezt úgy jellemezte, mint a valaha elkövetett legnagyobb tudományos tévedését.

A 20-as évek elején Einsteinnek az univerzum természetét leíró egyenleteit az orosz Alekszander Friedmann finomította — ő produkálta az egyenletek szabványos megoldásait 1922-ben. A Friedmann-modellek — ahogy nevezik őket — két olyan alapvető lehetőséget nyújtanak, amelyek a mai napig a világegyetem megértésének kulcsát képezik. Mindkét változat egy szingularitásból indul ki — a végtelenül nagy sűrűség állapo-

tából — és kisebb sűrűségű állapot felé tágul. De a tér gömbölsége a világegyetemben levő anyag mennyiségétől függ, ami két lehetséges változathoz vezet. Ha az összes anyag egy kritikus mennyiségnél kevesebb, a tágulásnak örökké folytatódnia kell, a galaxisfüzérek egyre csak távolodnak egymástól. Ebben az esetben a világegyetem „nyitott”. Ha azonban a kritikus mennyiségnél több az anyag, akkor a tömegvonzás is elég erős ahhoz, hogy a teret úgy meggömbítse, hogy a tágulás először megáll, azután összeomlásba fordul úgy, hogy a világegyetem visszazuhan egy szupersűrűségű állapotba. Az ilyen világegyetemet „zárt”-nak nevezik.

Éppen amikor ezek az elméleti elképzelések kibontakoztak, a csillagászok nagy távcsövek olyan sorát fejlesztették ki, melyek a világegyetem természetébe mélyen behatoltak és megmutatták, mily kisszerűek voltak a korábbi elképzelések. A mi Tejút-galaxisunkról, az éjszakai égen látható összes csillag tömegéről kimutatták, hogy sok-sok más között csupán egyetlen csillaghalmoz a világegyetemben. A Tejút a csillagok ezermillióit tartalmazza, és a lapított korong formájú halmaz olyan, mint egy sziget a világuűrben — de a mindenségben sok millió további ilyen galaxis van, ezeket azután valóban üres intergalaktikus tér választja el egymástól. Ezeknek a képződményeknek a természetére vonatkozó döntő felfedezések egy sor Californiában, hegytetőkön épült távcsőtől származtak — a 60



hüvelykes (152,4 cm) Mount Wilson-i tükrös távcsőtől, mely 1908-ban lett kész; az ugyanabban a csillagvizsgálóban 1917-ben befejezett 100 hüvelykestől (254 cm); és a Mount Palomar-i 200 hüvelykestől, mely 1948-ra lett kész. Edwin Hubble, aki a Mount Wilson-i obszervatóriumban dolgozott 1919-től, mutatta meg elsőként, hogy az ég sok halvány fényfoltja csillagokra bontható és hogy ezek önálló galaxiszigetek, melyek messze a Tejút határán túl fekszenek. Ezután egy még drámaibb felfedezést tett. Azt találta, hogy a távoli galaxisok fénye szabályszerű vörös eltolódást mutat, olyan vörös eltolódást, mely arányos a galaxis tőlünk vett távolságával.

Ez a vörös eltolódás szó szerint azt jelenti, hogy a látható színek bizonyos vonalai a várt helyzetükhöz képest a színek vörös vége felé kimozdulva jelennek meg. Ezt a fényhullámok megnyúlásaként értelmezik, a vörös szín ugyanis a látható színek nagyobb hullámhosszúságú végén van (a kék színű fény hullámhossza rövidebb; a hullámok összenyomása, megrövidülése kék eltolódást eredményezne). Csak egyetlen helyesnek látszó magyarázat létezik erre a jelenségre. A fényhullám azért nyúlik meg, mert a galaxis távolodik tőlünk, ugyanúgy, ahogy a rendőrségi vagy mentőautó szirénájának hangja is mélyebbnek tűnik, amikor távolodik tőlünk a jármű. Hubble-nak az 1920-as években tett felfedezése, hogy a vörös eltolódás arányos a távolsággal,

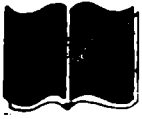
pontosan az a hatás, melyet az Einstein—Friedmann-modellek előre jeleztek, az a hatás, melytől Einstein a kozmológiai állandó bevezetésével szabadulni kívánt. Mindez nem jelenti azt, hogy a mi galaxisunk valami különleges helyen van a világegyetem közepén, ahonnan minden más csak távolodik, mivel ezek a távoli galaxisok úgy „látják”, hogy mi távolodunk tőlük. A mozgás viszonylagos. Képzeljünk el egy festékpöttyökkel díszített léggömböt, amint fújják fel és terjeszkedik. Minden pötty azt látja, hogy az összes pötty távolodik tőle, mégpedig olyan tempóban, ami arányos a két pötty közötti távolsággal, de egyik festékfolt sem mozog a léggömb gumi anyagán keresztül. Hubble törvénye kimutatta, hogy a világegyetem ugyanígy van felépítve, — az üres tér, Einstein „tér—ideje”, tágul és távolabb sodorja a galaxisokat egymástól, ámbár maguk a galaxisok nem mozognak keresztül a téren.

A csillagászok intellektuálisan tisztában voltak ezzel már az 1930-as években, három évtizeden át együtt éltek az ebből származó következtetésekkel, hogy ti. a világegyetemnek határozott kezdete volt, ahonnan az általános terjeszkedés kiindult. De csak a 60-as években történt, hogy ez az elvont intellektuális koncepció ennél valami kézzel foghatóbbá és közvetlenebbé vált. A nagy robbanás elvont koncepció volt, mely a mai világhoz képest meglehetősen távolinak tűnt.

Nem lehetett látni, érezni, megérinteni, s úgy tűnt, a csillagászok nem érzik a bennsőjükben, hogy az elképzelés helyes. És akkor 1964-ben Arno Penzias és Robert Wilson, akik az USA-beli Bell Laboratóriumban dolgoztak, találtak egy módot arra, hogy „megérintsék” a nagy robbanást.

Penzias és Wilson egy érzékeny rádiós antenna- és erősítőrendszerrel dolgoztak, az „Echo” műholdakról visszaverődő gyenge rádiójeleket tanulmányozták. Felhasználták az alkalmat arra is, hogy a Tejút gyenge rádiójaját tanulmányozzák az érzékeny berendezéssel, és meglepetésükre egy gyenge, de egyenletes rádiójelet észleltek, mely a tér minden irányából érkezett. Úgy tűnt, a tér — a világegyetem — tele van igen gyenge rádióhullámokkal, melyek energiája megfelelt 3 K fok hőmérsékletnek (a nulla fok a Kelvin hőmérsékleti skálán megfelel —273 C foknak). Ezek a köznap mércével mérve igen gyenge jelek, de ha az egész világról telítve van velük, akkor összességükben mégis igen nagy mennyiségű energiának felelnek meg. Vajon honnan eredtek e jelek? A princeptowni teoretikus, P. J. Peebles, aki csak néhány mérföldnyire dolgozott Penzias és Wilsontól, hamar megadta a választ. Ez a gyenge 3 K fokos háttérsugárzás a nagy robbanás visszhangja kell, hogy legyen, az utolsó nyoma annak a tűzgyólynak, melyben a mindenség született.

Az okfejtés egyszerű. Amikor a világegyetem a nagy rob-



banásból megszületett, igen forró volt, zsúfolva energiával és anyaggal, Ahogy a tér tágult, a sugárzás is tágult úgy, hogy a világűr mindig is ki volt töltve ezzel az elektromágneses energiával. Ahogy azonban a tér nagybodott, az energia egyre hígult. Az energia sűrűsége csökkent, így a hőmérséklete is leesett. A háttérsugárzás mai hőmérséklete pontosan megfelel a terjeszkedés mértékének, ami a nagy robbanás óta végbement, és nincs semmi komoly alternatív magyarázat Penzias és Wilson felfedezésére. Ezt a felfedezést követően a csillagászoknak el kellett fogadniuk, a szívük legmélyén is, hogy a nagy robbanás valóság volt, és nem csupán a matematikai egyenletek valami érdekes csodabogara. Penzias és Wilson 1978-ban felfedezéséért Nobel-díjat kapott, ez némileg jelzi a tudományra gyakorolt hatást.

A kozmikus háttérsugárzás felfedezése új érdeklődést keltett a nagy robbanás iránt. A csillagászok tudni akarták, hogy a szupersűrű, superforró energia-tűzgolyó hogyan tágulhatott és fejlődhetett azzá a világegyetemmé, melyet ma látunk magunk körül, ahol a csillagok galaxisokba tömörülnek, melyek meg csendesen távolodnak egymástól az örökké táguló tér—idő tengelyében. Az általános tágulás azóta már régen valóságnak bizonyult; magának a nagy robbanásnak a hőmérsékletét is meg tudjuk mérni, és tudjuk, hogy a világegyetem a teremtés egy tűzgolyójában született 15 ezer millió évvel ezelőtt. Ezek magukban

is drámai felfedezések voltak egy előző generáció számára. De az elmúlt tíz év során még drámaibb felfedezéseket tettek, nem a csillagászok, hanem a részecskefizikusok, akiknek az óriási gyorsítókkal végzett munkája — mint a CERN gyorsítója (a Nukleáris Kutatás Európai Szervezete, Genf) — bepillantást engedett az igen nagy energiák világába. Nem tudunk valóban visszamenni a teremtés pillanatába, amikor a világegyetem végtelen sűrűségű és végtelen nagy energiájú volt, és össze volt zsúfolva egy zérus térfogatú matematikai

pontba. De az elméleti fizikusok igen közel tudnak kerülni ehhez. Most már azt állítják, hogy a nagy robbanás megértésében eljutottak egészen addig a pontig, hogy egy parány, a mai mindenség összes tömegét és energiáját tartalmazó világegyetem összezsúfolva egy proton térfogatának megfelelő helyre, hogyan robbant szét valami olyasmibe, ami hasonlít az általunk ismert mai világegyetemhez.

(Közölte az „UNESCO Braille Courier”, No. 27.)

Tallózás az ILO és a Blindok hírei között

## Elektronikus oktatótábla vak tanárok számára

Louis Dogbe, egy vak bázeli nyelvtanár bebizonyította, hogy a vakság nem feltétlenül jelent hátrányt a szabályos látók iskolájában sem. Legfőbb problémáját, hogy a táblára nem tud írni, megoldotta, amikor 1981-ben egy makrolektort és egy manuális írógépet kapott. Az írógép adatfelvevőként szolgált. A videokamera felnagyította az írást és a vászon, a tanulók felé fordítva táblaként szerepelt. Bár egy sorban csak 16 betű volt, a felnagyított méret következtében, a rendszer sikeresnek bizonyult. Ezt követően egy nagyméretű vetítő (adat- és videovetítő) vásároltak és próbálták ki az osztályban. Az írás és a kontraszt tökéletes volt és minden követelménynek megfelelt az osztály-

ban való oktatáshoz. A soft- és hardware-nek a vakok számára alkalmassá tételre magában foglalta:

- a hangjelzéseket (a sor végén, az oldal végén, a sor kezdésnél és a nagybetűs emelőbillentyűknél);
- a billentyűk ismétlőfunkciójának eliminálását;
- a nagyobb hatásfokot a billentyűnyomásnál.

Az elektromos oktatótábla a következő komponensekből áll:

- Alphonetic PC,
- nagyméretű vetítő,
- lemeztároló,
- tűnyomtató.

A spontán, rögtönzött oktatás előnyén túlmenően, lehetőség van egy további segédeszköz alkalmazására, ami lehető-



vé t szí a vak tanár számára, hogy előre gyűjtött, készített szövegeket és gyakorlatokat is felhasználjon.

A fenti program megvalósítása, amely remélhetőleg tovább bővül vak tanárok számára látók iskolájában a Mogros Klubschule, Bazel, Zihlmann and Co., the Eingliederungsstelle für Sehbehinderte, Bazel és a Schweizerische Zentralverein für Blindenwesen, St. Gallen közreműködésével vált lehetővé.

## Tapintható segédeszközök alkalmazása a vakok szakmai képzésében és foglalkoztatásában

A Szovjetunióban az oktatási-termelési központok nyújtják a leghatékonyabb és jól kipróbált lehetőségeket a látássérültek szakmai képzésére és foglalkoztatására. A képzési rendszer két fő szakaszból áll:

- előkészítő oktatás, és
- vak dolgozók szakmai kiképzése.

A dombornyomásos anyagok használata felbecsülhetetlen értékűnek bizonyult mindkét szakasz folyamán. A képzés tájékozódási és mozgásképzési részében való felhasználásukon túlmenően, a dombornyomásos sávok, mintázatok alkalmazása teljesen új munkalehetőségek sorát nyitotta meg a vakok számára. Speciális segédeszközök használata útján, amelyeket dombornyomásos technikával alakítottak ki, a szerelési és elektronikai eljárások a vakok képességeihez igazíthatók. Ez például lehetővé teszi a kábelek, elektromos vezetékek és rádióalkatrészek összeszerelését

vak technikusok számára. Ez utóbbi területen (mai 100 rádióalkatrész beillesztését jelentő speciális mélyedésekbe egy táblán, külön minden szerelésre) speciális minták és mélyedések lettek kialakítva, formájukban és méreteikben azonosan az összeszerelendő rádióalkatrészekkel. A mintákat hagyományos kiemelt jelzésekkel

látták el. Minden munkaterület ugyanolyan jelzésű, akár csak a minta, ami információt nyújt a vak dolgozó részére az összeszerelési folyamatban.

Ezen eljárások sikere lemérhető azon tényből, hogy az oroszországi vakok társulásának termeléséből 50%-ot jelent az ilyen jellegű szerelési munkák tömege.

DR. GÜNTHER THIELE

## 150 éves tanácsok szülőknek

(Gegenwart, 1986. július)

Nem jelentős évforduló, amelyről most hírt adok, hanem emlékezés az első bizonyítható tanácsadásra látássérült gyermekek szülei és nevelői részére német nyelvterületen. Ma ezt a tanácsadást az NDK minden körzetében pedagógusok, orvosok, a szövetség tisztségviselői és tapasztalt szülők végzik a vakok szövetségének szakbizottságaiban. Ez már régóta magától értetődő és bevált segítség, különösen az élet korai szakaszában. Ha a tanácsadás nyomait visszafelé követjük a történelemben, akkor egy igen jelentős iratra bukkanunk, amelyet Johann Wilhelm Klein, a bécsi vakok intézetének megalapítója szerzett 1836-ban. Címe: „Utasítás vak gyermekekkel való célszerű bánásmódról legkisebb koruktól családi körben és a helyi iskolában”.

Hogyan keletkezett ez a könyvecske, amely az első

gyógypedagógiai felvilágosító iratnak vehető szülők és nevelők részére?

A vakoknak a forradalmi francia polgárság képviselői általi támogatása volt az első alapfeltétel nyilvános oktató intézmények alapításához. A fáradozások ugyanakkor a látássérült gyermekek célszerű előkészítésére is irányultak a zárt intézetben való neveléshez; hiszen az ide való felvétel csak a tizedik, legkésőbb a tizenkettedik életév betöltése után történt.

Kora társadalmának jellemzői által vezetett J. W. Klein 1805-től 1819-ig gyakorolta a vakok nevelését „polgári hasznosság”-ra. Többféle kézműipari ágazatban oktatta őket azal a céllal, hogy megteremtse az alapokat egy lehetőleg független ipari tevékenységhez. Ez még nem volt a mai elképzeléseink szerinti iskolázás. Még semmiféle törvényes sza-



bályozás sem létezett a látássérült gyermekek iskolába járásáról. Klein volt az első, „aki részletes emlékiratban javasolta kormányának, hogy a népiskolákat kötelezzék a vak gyermekek pártfogására és lehetőség szerinti oktatására is” (Alexander Mell). Lett is eredménye: az iskolaköteles kor elérése után a látássérült gyermekeket a velük egykorú látó gyermekekkel együtt oktatták a helyi iskolákban, hogy a 10–12. életévük betöltése után szakmát tanuljanak a vakok intézetében. Ez általában nyolc évig tartott. A vakoknak a népiskolákba való felvétele nélkülözhetetlen előkészítésnek számított az intézeti nevelésre és semmiképpen sem tekinthető valamiféle integrációs nevelésnek. Sokkal inkább gazdaságilag meghatározott szükségmegoldás volt: „Az intézetek száma távolról sem volt kielégítő, ... az intézetek eszközei részben nagyon bizonytalanok voltak. Ennek megfelelően a beiskolázás egyáltalán nem, vagy csak a 10–12. életév betöltése után történt meg, és a kisgyermekkor végének a szellemi fejlődés tekintetében igen jelentős ideje haszontalan indulásra lett ítélve.”, olvashatjuk. Bár a vak gyerekek a népiskola keretei között csupán formális ismeretekhez jutottak, mindenekelőtt a vallásban, fejszámolásban és nyelvtanban, a látó gyermekek közösségébe való bevonásuknak összehasonlíthatatlanul nagyobb volt az értéke. „Jó viszonyba kerülnek

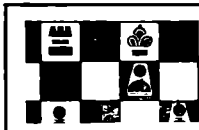
látó kortársaikkal. — Rendhez, fegyelemhez, rendes, célszerű tartáshoz szoknak. — Részt vesznek a látó tanulók játékában és gyakran nem is különböznek tőlük”, írja egy krónikás.

Az intézeti nevelés következményeinek növekedésével nonsokára világos lett, hogy a népiskolák formális képzése és a legmesszebbmenően tudatlan szülők általi nevelés már nem kielégítő. Ezen hiányosság megszüntetésére írták meg Klein és később más vezető intézetek igazgatói is a program-szerű felvilágosító könyveket, amelyekkel közérhető nyelven fordultak a vak gyermekek szüleikhez. Így Klein fentebb idézett írása és annak 1844-es átdolgozása a vak gyermekek szüleinek felvilágosítására szolgáló első pedagógiai műnek számít. Klein ezekkel az írásokkal, amelyekkel a gyógypedagógiai nevelés gondolatát vitte be a köztudatba, érezhető sikert ért el. A polgári humanizmus haladó gondolataihoz kapcsolódott és Herder nyomán a képzést és a nevelést a látássérült gyermek ki nem nyilvánított igényének is tekintette. Ezekben az írásokban Pestalozzi alapelvét képviseli, amely szerint a szemlés minden ismeret alapja, és egy szakma birtoklása csak kitartó gyakorlásból nőhet ki, és ezeket a módszertani szabályokat sokoldalú példákkal magyarázta meg az avatatlan szülőknek.

A vakok úgynevezett intézeti kényszerének, speciális iskolakötelezettségének a bevezetésével (1873 és 1925 között) a vakok intézetei vették át az egész oktatási és nevelési folyamatot. Teljesen kiépített, osztályokra tagolódott iskoláká fejlődtek, és a vak gyermekek eltűntek a népiskolákból. A felvilágosító írások azonban megmaradtak. Mint eddig, továbbra is a látássérült gyermekek szüleikhez fordultak és a születéstől az oktatási intézménybe való belépésig tartó fejlődési szakasszal foglalkoztak. Rendszeresen javították, korszakokra osztották — csecsemő-, kisgyermek- és óvodáskor — és képi ábrázolásokkal egészítették ki őket. A szülőknek tanácsadást, tanfolyamokat szerveztek, orvosokat, pszichológusokat, és más szakembereket vontak be a tanácsadásba.

A vakok szövetsége az NDK-ban 1957-ben történt megalakulása óta sokrétűen támogatja a szülők tanácsadásának mindenféle formáját. A bonyolultabbá váló sérülések jelenlegi feltételei között nagymértékben elkötelezettnek érzi magát a látássérült és többszörösen sérült gyermekek szülei iránt. Ez kifejezésre jut a szövetség szervezeti szabályzatában is és részletesebben ki van fejtve a központi elnökségnek a látássérült gyermekek nevelésének támogatásáról és a szülők tanácsadásáról 1979. június 6-án hozott határozatában.

(Fordította: Pálfi Ferenc)



TÁLOSI FERENC

## Készülünk az 1987. évi csörgőlabda Európa-bajnokságra

Csapatunk az elmúlt évi (1986) sikeresnek nevezhető világbajnokság után új feladatokra készül decembertől. Az IBSA (a korábbi írásaimban már többször említett nemzetközi sportszövetség) az 1987. évi csörgőlabda Európa-bajnokság megrendezésére Nagy-Britannia nemzeti szövetségét kérte fel.

Angol sporttársaink az EUROGOALBALL '87 színhelyül Milton Keynes városkát választották, mely Londontól északnyugatra mintegy 100 km-re található és csodálatos természet adottságainál fogva az angol mozgás- és látássérült sportolók egyik gyógyászati és egyben sportközpontja is. De itt található mindezek mellett egy Európában egyedülálló szafari park, az egyik leghíresebb ló- és agárversenypálya, Forma-1 versenypálya, az angol repüléstörténeti és gőzgép-gőzmozdony múzeum, valamint Európaszerte híres állatkertje is. A város több, angol hagyománynak megfelelő középiskolát — kollégiummal —, valamint műszaki és információtechnikai főiskolát is mondhat magáénak. Milton Keynes város lakói nagy szeretettel várják valamennyi európai ország látássérült sportolóját a nagy vetélkedésre.

Szövetségünk és az Állami Ifjúsági és Sporthivatal veze-

tői ismételtlen biztosították nem kis anyagi áldozat árán a magyar csörgőlabda-válogatott részvételét Európa legjobbjainak vetélkedőjén. A sporthivatal évek óta komoly erőfeszítéssel teszi lehetővé csapatunk részvételét a különböző világversenyeken; ezt e helyen is megköszönjük. Továbbra is megteszünk mindent a felkészülés és a versenyek alatt azért, hogy a magyar látássérült sportolók nemzetközi sport-sikereit fokozzuk és újabb kiemelkedő eredményekkel hívjuk fel magunkra hazai és külföldi sorstársaink figyelmét.

Ma már elmondhatjuk, hogy hazai viszonylatban is komoly, számottevő társadalmi összefogás teszi lehetővé színvonalas és tartalmas nemzetközi versenyek megrendezését. Nemzetközi találkozóink Európa-, de világszerte (USA, Kanada, Egyiptom, Izrael) is kiemelkedő sporteseményeknek számítanak, melyekre meghívást szívesen fogad el minden ország csapata. (Lásd: Csörgőlabda IRISZ Kupa, Nemzetközi Csörgőlabda Budapest Kupa.)

Csapatunk 1986. decemberétől 1987. augusztus 17-ig mintegy 140 tornatermi, pálya és uszodai foglalkozáson vesz részt az Európa-bajnokságra való felkészülés folyamán. A felkészülés időszakában több hazai és

nemzetközi tornán ellenőrizzük csapatunk felkészültségét, erőállapotát, játékkészségét.

*Nemzetközi és hazai eseménynaptárunk:*

1987. március 5—8. P. Bystrica (Csehszlovákia),  
március 21. Magyar Kupa I. Budapest,  
április 3—5. Prága Kupa (Csehszlovákia),  
május 9. Magyar Kupa II. Budapest,  
május 14—17. Lengyel Kupa (Poznan),  
május 29—31. Szlovák Kupa (Lőcse),  
június 7. Magyar Kupa III. Budapest,  
június 26—30. Bulgár Kupa (Szófia),  
július 10—12. Barátság Kupa (Lőcse),  
július 24—27. Budapest Kupa (Budapest),  
augusztus 16. Magyar Kupa (Budapest),  
augusztus 18—26. Európa-bajnokság (Milton Keynes).

*A felkészülésben résztvevő játékosok:*

1. Szabó András, Hungária;
2. Nagy István, Boluna;
3. Fazekas Ferenc, Fortuna;
4. Dinya Imre, Viktória;
5. Németh László, Boluna;
6. Borbély Lajos, Boluna.

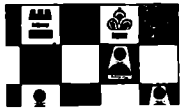
A Budapest válogatott 1987. március 5—8-ig nemzetközi tornán vett részt P. Bystrica—Dubnicán Csehszlovákiában.

*A magyar csapat eredményei:*

Budapest—Bratislava	5:0
Budapest—P. Bystrica	9:1
Budapest—Usti N. Labem	12:1
Budapest—Lipcse (NDK)	6:0
Prága—Budapest	1:6
Levoca—Budapest	3:2
Trencsén—Budapest	0:10

Budapest Válogatott néven szereplő csapatunk a tornán második helyen végzett.





### 1987. március 21-én Magyar Kupa I. fordulója:

Résztevő csapatok:

Viktória  
Fortuna  
Boluna  
Hungária  
Start  
Saturnus

A Start és a Saturnus csapatát örömmel üdvözlöttük a látássérültek hazai bajnokságában, mert első alkalommal vettek részt a Magyar Kupa versenyén a vakok általános iskolájában tanuló fiatalok.

A vakok általános iskolájában az elmúlt évben átértékeltek a tanuló ifjúság testnevelésének és sportra való irányításának helyzetét, így jutottak el ismét általános iskolai fiatalok a Wesselényi Sportkör sakk-, atlétika- és csörgőlabda szakosztályaiba. Jelenleg Oláh Gábor tanár vezetésével jelentős utánpótlás bázis szerveződött, azon belül is négy csapat tanulja a játék fortélyait.

### A Magyar Kupa I. fordulójának eredményei:

1. Fortuna	3 2 0	32:13	11 p.
2. Hungária	3 1 1	17:15	10 p.
3. Saturnus	2 3 0	19:11	9 p.
4. Start	2 2 1	17:16	8 p.
5. Viktória	1 0 4	10:21	3 p.
6. Boluna	0 0 5	16:34	0 p.

Az általános iskolás tanulók közül kiemelkedően szerepelt Hafner Ernő és Vida Gyula.

A Budapest válogatott április 3—5-ig nemzetközi tornán vett részt Prágában. A torna jelentős eseménye volt a válogatott Európa-bajnokságra történő felkészülésének.

### A magyar csapat eredményei:

Budapest—Levoca	1:2
Bulgária—Budapest	1:1
Budapest—Prága	4:2
Budapest—P. Bystrica	6:1
Budapest—Prága „B”	9:1
Budapest—Bratislava	7:0
Budapest—Pilsen	9:0
Budapest—Lengyelország	3:0
Budapest—Usti N. Labem	14:0

Budapest Válogatott néven szereplő csapatunk második helyen végzett a prágai tornán.

lomot, mely altemplommal is rendelkezik. A II. világháború végén a visszavonuló német csapatok fel akarták robbantani.

Azonban az a katona, akit megbíztak ezzel a feladattal, nem hajtotta végre a parancsot. Sajnálta volna megsemmisíteni ezt a remekművet. Mesélik, hogy ez a katona már többször járt hazánkban a háború befejezése óta és sohasem mulasztotta el felkeresni a főtí templomot.

Fótról a vácrátóti botanikus kertbe érkezett a csapat. Mint eddigi kirándulásainkon oly sokszor, a mostanin is Horváth Attila — a Baráti Kör idegenvezető patronálója — kalauzolta őket. A botanikus kertben, ahol egy nagy sétát tettek, szebbnél szebb növényeket és érdekesebbnél érdekesebb fákat láthattak. Több kisebb tavacska, sőt egy vizimalom, vadászkastély és egy világhírű sziklakert is látható az idillikus környezetben. A nagyvárosok bűzös levegőjében élő embernek szinte a megtisztulást jelentti az itteni friss, tiszta levegő. Ekkor sajnálta csak igazán a társaság, hogy nem ragyog a nap, ami különleges kelléke lett volna ennek a díszletnek.

Az utolsó állomáshely Vác, ez a több mint 900 éves város volt. Először az éttermet keresték meg, ahol előre lefoglalt hely várta őket. Itt végre átmelegedhettek!

Az ebéd alatt az eső is rázendített, de mire elindultak a székesegyházhoz, ismét elállt.

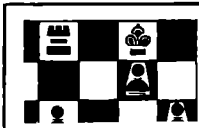
Hazánk e régi városa három tájegység találkozásánál fek-

## „Április, április, bolondok hónapja!...”

Ezzel a sorral kezdte Tóth Árpád „Április” c. versét. Április 11-én a Felnőttkori Látássérültek Baráti Körének kirándulni induló tagjai teljes egészében egyetértettek a költő sorával. Remélték ugyan, hogy a költészet napján ragyogó napsütés ébreszti majd őket, de ez a szeszélyes tavasz napokon át tartó esőzést hozott. A jókedv és az eső elállásában való bizakodás nem hiányzott. Sőt, a 30 személyes autóbusz mellett még egy kisebb buszt is

igénybe kellett venni, hogy a társaság minden tagja jelen lehessen a kiránduláson.

Útvonaluk: Budapest—Fót—Vác—Budapest volt. Reggel 9 órakor az égiek megkegyelmeztek a kirándulóknak, mivel elállt az eső. Első állomáshelyükön, Fóton egy világhírű építészeti alkotást tekinthették meg. A főtí templomot a környék birtokosa, Károlyi gróf építtette Ybl Miklóssal, a család háziépítészével. Csodálatos arányok és harmónia jellemzi a temp-



szik. A kedvező körülmények lehetővé tették, hogy már a korai időkben lakott település jöjjön itt létre. A város kivette részét az 1848—49-es szabadságharcból is, amit egy emlékmű hirdet. Járt itt Mária Terézia a férjével, látogatásuk tiszteletére emelték a Diadalívet. Vác legismertebb nevezetessége a székesegyház. Mai formájában a XVIII. században építették újjá klasszicista stílusban, egy francia építész tervei alapján. Nemes egyszerűség és világosság jellemzi. A székesegyházban nyaranta Lehotka Gábor ad orgonahangversenyeket. A város jelenéről is hallhattak a kirándulás részt-

vevői. Jelentős ipari, kereskedelmi és kulturális központja a környéknek.

Jó idő esetén egy kellemes sétát is tehettek volna a Dunaparton, de a feltámadt hideg szél mindezt megakadályozta. Visszaültek tehát az autóbuszba és mivel már késő délutánra járt, elindultak Budapest felé. A buszban kellemes melegben beszélgethettek a kirándulás élményeiről, a legközelebbi tervekről.

Ez a bolondos áprilisi nap, a rossz idő ellenére, vidám és élményt adó programot jelentett a Felnőttkori Látássérültek Baráti Köre tagjainak.

*Bartha Zsuzsanna*

teremtésével is növelni kívánjuk az ifjú nemzedék teljesítő-képességét, serkenteni mobilitását, erősíteni öntudatát és egészségét.

Sportszervezetünk mindent megtesz a vakok valamennyi korosztálya, de különösen az ifjúság és az általános iskolai fiatalok körében a sport iránti érdeklődés felkeltéséért és a sporttevékenységekbe való bekapcsolódásra bátorítja őket.

Az egészséges és a teljes élet közelebb hozza fiataljainkat a látó világhoz, megtanulnak együtt élni környezetükkel, következőképpen az öntudatos és tevékeny életre való törekvés belső igényükké válik és ez az integráció legfontosabb eleme.

A Vakok Nemzetközi Sportszövetsége ajánlásaiban nem egyszer tett már javaslatot az iskolai és ifjúsági sporttevékenység szervezésére, de itt is elsősorban a csapatjátékok kialakítását ösztönözte. Az együtt végzett tevékenység inspirálja a vak sportolókat a közös felelősségű, de az egyéni képességeket is érvényesítő játékokra, mely sikerélményekkel gazdagítja és hasonlít a látó világ gólokkal mérhető sportágaihoz. (Lásd: csörgőlabda, a vakok világlátéka.)

Természetesen nem nélkülözi a vak sport az egyéni képességek kiteljesedését, hisz hazánkban közismerten a legrégebb egyéni és csapatjátéknak is tekinthető sakk már évtizedek óta rangos és igen eredményes területe a magyar vaksportnak. A magyarországi vak atlétika egyidős a sakk sporttal. Az atlétika néhány speciális versenyszáma kivételével szín-

TÁLOSI FERENC

## GONDOLATOK

### A VAK ÉS GYENGÉNLTÓ GYERMEKEK TESTNEVELÉSÉRŐL ÉS A SPORT IRÁNTI ÉRDEKLŐDÉSÜK FELKELTÉSÉRŐL

#### I. rész

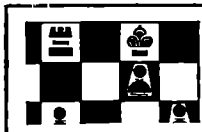
A vakok Nemzetközi Sportszövetsége (IBSA) évek óta munkálkodik a vak és gyengénlátó emberek integrációja érdekében.

Az integráción, vagy társadalmi beilleszkedésen a vakok szakmai, társadalmi és a sportéletbe történő valóságos bekapcsolódását értjük. A vak fiatalok önállóságra nevelése, sportban és egyéb cselekvő tevékenységben, a teljesítőképeség hatékonyságát, a szabadidő ésszerű felhasználását és a vak és gyengénlátó fiatalok

társadalmi tekintélyének növekedését jelenti.

Az együttműködő társadalmi szervezetek és személyek feladata, hogy az integráció ne egy fogyatékos külön világ megteremtését, hanem a látók világához történő aktív csatlakozást szolgálja és segítse elő.

A vakok és gyengénlátók hazai szövetsége és sportköre eszközeivel és anyagi erejével évek óta komoly tényezőként van jelen az általános iskolás és intézeti fiatalok rehabilitációjában. Új lehetőségek meg-



te minden ágba értünk el nemzetközi sikert, amelyet az 1960—70-es években alapozott meg néhány lelkes pedagógus a Vakok és Gyengénlátók Általános Iskolájában. A később jelentkező hiányt az utóbbi években csak foltozgatjuk, míg tölünk egyre távolodik a fejlődő világ, ahol lényegesen több gondot fordítanak látók és vakok kapcsolatára, a felnövekvő vak nemzedék társadalmi integrációjára.

Alljon itt néhány hasznos gondolat prof. dr. Horst Kosel, neves sportpedagógus írásaiból a vak gyermekek mozgástanítására, sportorientációjára.

Dr. Kosel szerint a vak gyermek mozgásfejlődésének két alapvető területe az otthon (diákotthon) és az iskola. A vak gyermek amúgy is beszűkült mozgásterének tágítását, környezetének megismertetését tudatosan, célszerű sorrendben segítsük elő. A mozgástapasztalatok sora a tanulás lényeges elemeit tartalmazza és ez meg egyezik a látó gyermek tanulási folyamatával. A tárgyak felismerése alakjuk, súlyuk alapján, a közlekedés és járás visszafogott (nem szertelen) de határozott módja már gyermekkorban meghatározza a látássérült embert, és a kialakult biztonság, vagy bizonytalanság végig kíséri őt egész életében. A mozgásról és az anyagokról szerzett tapasztalatok segítik a vak gyermeket valamennyi érzékszervének használatában. A látóingerek, mint a mozgás természetes motiválói és korrigálói hiányoznak, ezért a vak gyermeknél a hallás, a tapintás és az érzékelés kerül előtérbe,

melyek az ingerek keletkezését biztosítják. Természetesen a mozgás tanításánál a vak gyermek nem nélkülözheti a külső irányítást, így közvetlen, vagy közvetett módon segítjük a tapasztalatszerzésben, ezzel is oldva a mozgástól való általános félelmét.

Hogyan juthat el a vak gyermek az iskolában a sportmozgások tanulásáig, melyet idővel készség szintjén képes alkalmazni edzés, vagy versenyszerű körülmények között.

Dr. Kosel szerint a vak gyermeknek teljesen és jól kell ismernie az elemi mozgásformákat, mert ez előfeltétele a sporttevékenységhez szükséges mozgásügyesség megszerzésének; minimálisra kell csökkenteni a tértől és a cselekvéstől való félelmüket, és elegendő tapasztalattal kell rendelkezniük a választott sporttevékenység várható mozgásanyagáról és minőségéről.

A látássérült fiatalnak megfelelő társasági magatartást kell tanúsítania a társsal és a csoporttal történő edzéstevékenység során is. El kell tudni fogadnia a testnevelő tanár, edző, vagy sportoktató irányítását az új mozgások betanításánál.

Az általános iskola fontos térvé kell, hogy váljon néhány sportág tanításának: úszásnak, atlétikának, csörgőlabdának.

A sportot és mozgást tanító pedagógus személyes varázsa és helyes pedagógiája nagy mértékben befolyásolja a serdülő gyermeket a rendszeres sporttevékenységre, vagy az attól való eltávolodásra. A jól motivált serdülő így nagy valószínű-

séggel csatlakozik valamilyen iskolán kívüli sportegyesülethez, így a tanult sportmozgásokat versenyszerűen, szabadidejüket is hasznosan kitöltve gyakorolhatja.

Dr. Kosel szerint az iskolában tanított mozgások (sportmozgások) minőségüket tekintve meg kell, hogy feleljenek két fontos követelménynek.

a) Az alsóbb osztályokban hatniuk kell a fejlődési hiányosságok ellen. (Tartásjavító, járásjavító, légzésjavító stb.) Az alkalmazott mozgásanyag általánosan és sokoldalúan fejlesztő gimnasztika legyen (az életkori sajátosságoknak megfelelően) és ne mellőzze a játékos elemeket sem.

b) Az érzékszervek célorientált fejlesztése:

Hallásfejlesztés, (azonos különböző, közeli, távoli).

Hangiránymeghatározás. Ritmusgyakorlatok kézzel lábbal. Tapintás, alakok, formák érzékelése, fogás, hőérzékelés. Mozgásérzet, végtagok helyzete a térben, test helyzete a térben.

Orientáció helyből és mozgásból, jelek és tárgyak azonosítása lábbal.

Álló és mozgó zajforrások meghatározása. (Csörgőlabda.)

Tájékozódó orientáció, zajkeltés, fény-árnyék, akusztika.

### (Folytatjuk)

*A következő (II. rész) tartalma: Természetes közegek, melyek a mozgástanítás területi eszközei lehetnek, um: szabadter (pálya, udvar, játszótér) tornaterem (csörgőlabda, cselgáncs) uszoda és nyíltvíz (úszás, evezés) országút, vagy pálya (kerékpár).*

## Az 1986/87-es tanév törekvései dióhéjban

Már olvashattak iskolánk munkájáról, hiszen a nevelőotthoni életéről, új kísérletekről tájékoztattuk az olvasókat. Most az oktató munka területéről, az új pedagógiai törekvésekről szólunk.

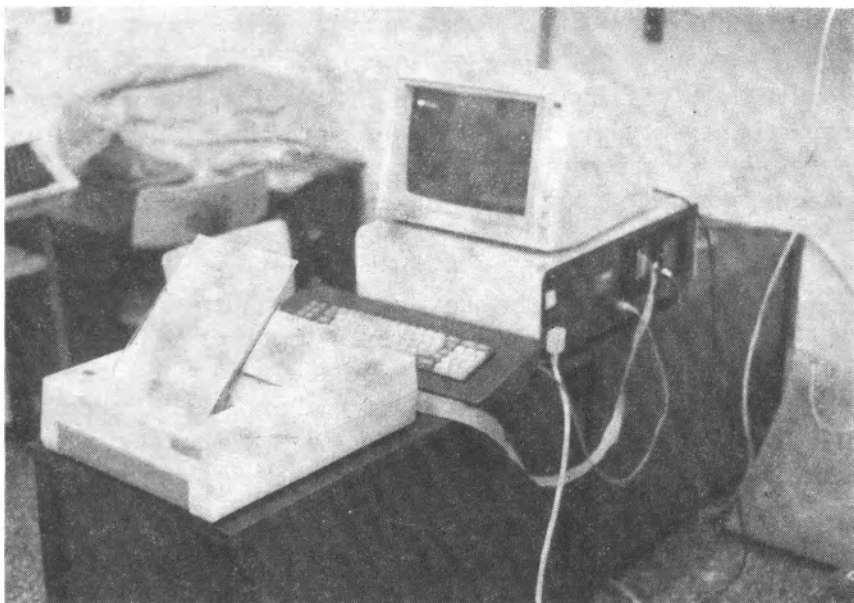
Az 1986/87-es tanévet 31 tanulócsoporttal kezdtük. Helesfai Katalin igazgatónő munkáját 3 helyettese, Kurtz Mária nevelőotthoni, Poór Erzsébet iskolaelőkészítő tagozati és Fintáné Őrsi Anikó iskolai helyettesek segítik. Az iskolaelőkészítő tagozaton 6, általános iskolai tagozaton 17, kiegészítő tagozaton 5, foglalkoztató tagozaton 3 tanulócsoport működik.

A Braille írás-olvasás rangjának emelését egyik fő szempontnak tartjuk. Ezért a két átmeneti osztályban, kísérleti jelleggel hosszabb idő alatt sajátítják el a tanulók a pontírást-olvasást, de így a fizikai-

lag-szellemileg gyengébb tanulók is felzárkózhatnak. Az eltérő tapintási készséget figyelembe véve az alapozó osztályban műanyag és papír tanácskönyvek is használatosak.

Jövőre tervezzük a tapintókészség általános vizsgálatát.

amely a differenciált olvasás-tanulás alapja. Az olvasás ütemének fokozása érdekében az idén is elindítottuk a gyorsolvasási tanfolyamot. Ennek a módszernek lényege: minél több ujj felhasználása az olvasásnál. A két éve folyó rövidlátás oktatás is e program része. A gyerekek megértik és biztonsággal sajátítják el a jeleket.



A mozgásfejlesztés, a teherbíró képesség javítása szintén fontos programunk. Ebben az évben a testnevelési órák keretében heti 1 alkalommal két órában minden felsős tanuló részt vehet az úszásoktatásban. Tanulóink nagyon örültek ennek a lehetőségnek is. A biztonságos mozgás, az önálló életvitelre való felkészítés része: a 7—8. osztályos tanulóink szabadidőben önállóan, szülői beleegyezéssel kijárhatnak az iskolából. A közlekedés tapasztalatait elemezzük és a felmerülő problémákat megbeszél-



jük. A 6. osztályosok szabadon választhattak a fakultációs tantárgyak közülő OPTACON, angol, gépírás. A szinte egyéni foglalkozások az eredményeséget garantálják.

A tanórai elfoglaltságon kívül számos egyéb lehetőséget is biztosítunk: legnépszerűbb szakkör a számítástechnikai. A gyerekek nagy hozzáértései, örömmel dolgoznak a technikai eszközökkel. A magyar, eszperantó, francia, orosz szakkörök is látogatottak.

A zeneoktatás területén is igyekeztünk több lehetőséget adni. Az állami zeneiskolákéhoz hasonló időkerettel az eredményességet szeretnénk növelni. A hangszeres zenetanulás lehetőségeit feltétlenül szélesítenünk kell a jövőben.

Az iskolarádió szervezése, szerkesztése újabb feladat. A tanulók öntevékenyen most próbálgatják az első lépéseket.

A Magyar Rádió ebben az évben több lehetőséget adott

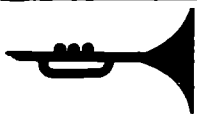


arra, hogy tanulóink beszélhessenek tanulmányi munkájukról, életükről. A közvélemény tájékoztatását egyik legfontosabb feladatunknak tartjuk.

A szülőkkel is igyekeztünk jó kapcsolatot kialakítani; a folyamatos tájékoztatás, az együttműködés egyébként feladatunk is!

Az elkövetkező tanévek pedagógiai munkáját úgy szeretnénk megszervezni, hogy a gyengébb és jobb képességű tanulók egyaránt megkaphassák a nekik megfelelő feladatokat. A differenciált foglalkoztatás fokozza versenyképességünket.

*Fintáné Örsi Ildikó*



Eladó egy PANASONIC gyártmányú németül beszélő számológép. Ára: 2500 forint. Érdeklődni lehet munkanapokon fél 8-tól fél 4-ig a 472-790 számon.

\*

Szeretnék megismerkedni házasság céljából 45—55 év közötti sorstársnővel. Józan életet élő, nem dohányzó, 57 éves férfi vagyok. Pontírású leveleket a következő címre várok:

Czverkon Tivadar, Budapest, Paulay Ede u. 39. I. em. 4/a. 1061.

\*

27 éves fiatalember vagyok. Házasság céljából megismerkednék korban hozzámilló, gyengénlátó sorstársnővel.

Címem: Orsós László, Szombathely, Aréna u. 1. 9700.

\*

Szegeden élő, lakással rendelkező egyedülálló férfi megismerkedne 60 év körüli sorstársnővel. Leveleket „Álmodó Tisza-part” jeligére kér, cím: VGYOSZ Csongrád megyei Szervezete, Szeged, Bocskai u. 11. 6721.

\*

27 éves, rokkant nyugdíjas, gyengénlátó férfi barátságot kötne hasonló sorsú és korú lánnyal.

Leveleket a következő címre vár: Orsós László, Szombathely, Aréna u. 1. 9700.

# 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  
Seres Gáborné: Kulturális rovat  
Kuminka Györgyné: Úttörő rovat  
Seres Gáborné: Női rovat  
Dr. Jáksó László: Politikai rovat  
Kiss János: Egészségügyi rovat

		Oldal
Gerdelics Ferenc:	<b>TUDÓSÍTÁS SZÖVETSÉGÜNK ORSZÁGOS KÜLDÖTT-KÖZGYÜLÉSÉRŐL</b>	1
Gerdelics Ferenc:	<b>TUDÓSÍTÁS A VGYOSZ KÖZPONTI ELNÖKSÉGÉNEK 1987. MÁRCIUS 26-ÁN TARTOTT ÜLÉSÉRŐL</b>	2
	<b>KITÜNTETÉSEK ÁPRILIS 4-E ALKALMÁBÓL</b>	3
	<b>NŐNAPI ÜNNEPSÉGEK: KAPOSVÁROTT, OROSHÁZÁN</b>	3
Kovács László:	<b>NŐNAPI HANGVERSENY NYÍREGYHÁZÁN</b>	3
Antal József:	<b>VETÍTETTKÉPES ELŐADÁS SZÉKESFEHÉRVÁROTT</b>	4
Antal József:	<b>ÚJABB KÖZÉPKORI EMLÉKEK FEHÉRVÁROTT</b>	4
Antal József:	<b>A MAGYARSÁG ÖSTÖRTÉNETE</b>	4
Antal József:	<b>VILT TIBOR EMLÉKKIÁLLÍTÁS</b>	5
Jozef Franek:	<b>TYPHLO BRNO 1986.</b>	
	(Fordította: László István)	5
Kiss János:	<b>VEGETÁRIÁNUS ÉTREND</b>	6
Tudni illik:	<b>ITAL ILLEMTAN</b>	
	Jósfay György írásának felhasználásával. (Magyar Konyha, XI. évf. 4. sz.)	8
Lak István:	<b>A ZENE IS ÖSSZEKÖT</b>	10
Szádvári Gabriella:	<b>SZÁLL A REGE (Könyvismertetés)</b>	14
Ihász Kovács Éva:	<b>ÉGI BARBIZONBAN (Vers)</b>	14
Babits Zsuzsanna:	<b>JÓTETT HELYÉBE (Elbeszélés)</b>	15
John Gribbin:	<b>A MINDENSÉG TÖRTÉNETE</b>	16
	<b>TALLÓZÁS AZ ILO ÉS A BLINDOC HÍREI KÖZÜTT</b>	19
Dr. Günther Thiele:	<b>150 ÉVES TANÁCSOK SZÜLŐKNEK</b>	
	(Fordította: Pálfi Ferenc)	20
Tálosi Ferenc:	<b>KÉSZÜLÜNK AZ 1987. ÉVI CSÜRGÓLABDA EURÓPA-BAJNOKSÁGRA</b>	22
Bartha Zsuzsanna:	<b>„ÁPRILIS, ÁPRILIS, BOLONDOK HÓNAPJA”</b>	23
Tálosi Ferenc:	<b>GONDOLATOK A VAK ÉS GYENGÉNLTÓ GYERMEKEK TESTNEVELÉSÉRŐL ÉS A SPORT IRÁNTI ÉRDEKLŐDÉSÜK FELKELTÉSÉRŐL</b>	24
Fintáné Örsi Ildikó:	<b>AZ 1986/87-ES TANÉV TÜREKVÉSEI DIÓHÉJBAN</b>	26
	<b>HIRDETÉSEK</b>	28

# VÁLASZTÉKOSABB FÜSZEREZÉS –

## JOB B ÍZHATÁS

## 14 FÉLE

## FÜSZERKEVERÉKKEL



**Grill, flekken, halízesítő, vadhús olasz, kínai, saláta, vagdalthús, magyaros, pástétom, tojásétel, levesízesítő, öt fűszer keveréke, provencei fűszerkeverék.**

**Két recept a sok közül:**

### FLEKKEN FÜSZERKEVERÉK

#### Sertésflekken

**Hozzávalók:** 80 dkg csont nélküli tarja, flekken fűszerkeverék, olaj.

A tarjából 10 dkg-os szeleteket vágunk kissé kiverjük és széleiket éles késsel bevagdossuk. Mindkét oldalukat megszórjuk flekken fűszerkeverékkel, és vékonyan megkenjük olajjal. Az így előkészített hússokat egymásra rakjuk, és fóliába takarva a hűtőbe tesszük érlelni, ha lehet, a sütés előtti napon. Süthetjük rostélyon vagy nagyon felforrósított olajban (zsírban).

Vegyes saláta, káposztasaláta, paradicsomsaláta illik hozzá.

#### Brassói aprópecsenye

**Hozzávalók:** 60 dkg sertéscomb, 80 dkg burgonya, flekken fűszerkeverék, olaj zsír.

A sertéscombót metéltre vagy apró kockára vágjuk. A forró zsiradékban barnára pirítjuk, majd megszórjuk flekken fűszerkeverékkel. Felöntjük néhány kanál hússal (leveskockából is lehet), fedő alatt puhára pároljuk, majd zsírjára sütjük. A burgonyából hasáburgonyát készítünk, olajban kisütjük, óvatosan a húshoz keverjük, néhány percig együtt pároljuk.

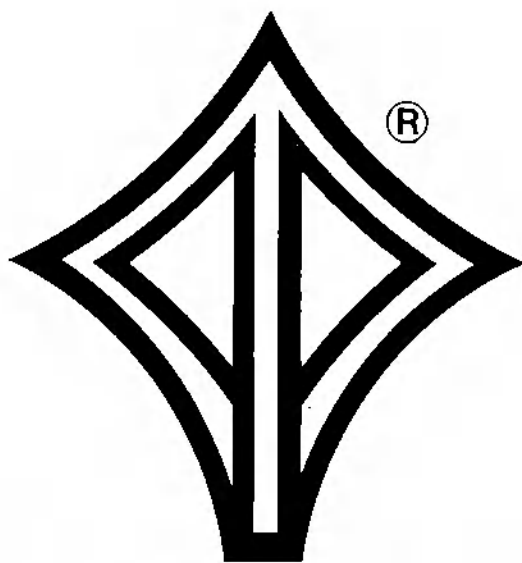
Vegyes salátával, savanyúsággal tálaljuk.



*Sport- és  
szabadidőruházat*

*Sport- és  
szabadidőruházat*

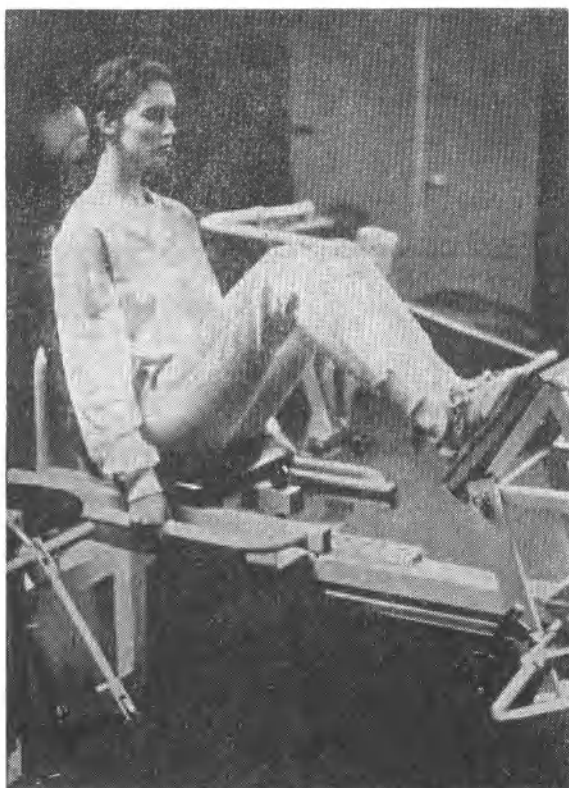
*Sport- és  
szabadidőruházat*



**Gyártja:**

**SENIOR**

VÁCI KÖTÖTTÁRUGYÁR





10 féle **PACER** teából válogathat

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

---

**A VAKOK ÉS GYENGÉNLTÓK ORSZÁGOS SZÖVETSEGÉNEK  
FOLYÓIRATA**

**FŐSZERKESZTŐ: DR. JÁKSÓ LÁSZLÓ**

**FELELŐS KIADÓ: DR. BÓDI ISTVÁN FŐTITKÁR**

**SZERKESZTŐ: BARNA ZOLTÁN**

**MŰSZAKI SZERKESZTŐ: ORBÁN JÓZSEF**

**FOTÓ: HOLLÓSY ZOLTÁN**

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

---

70 3047 Pátria Nyomda — Felelős vezető: Vass Sándor vezérigazgató  
ISSN 0209—8765

# VÁLASZTÉKOSABB FÜSZEREZÉS-



## JOBBI ÍZHATÁS 14 FÉLE FÜSZERKEVERÉKKEL

**Grill, flekken, halizesítő, vadhús  
olasz, kínai, saláta, vagdalthús,  
magyaros, pástétom, tojásétel,  
levesizesítő, öt fűszer keveréke,  
provencei fűszerkeverék.**

**Két recept a sok közül:**

### MAGYAROS FÜSZERKEVERÉK

#### Magyaros tűzdelt sertésborda

**Hozzávalók:** 80 dkg sertésborda, füstölt szalonna, magyaros fűszerkeverék, olaj vagy zsír a sütéshez.

A sertésbordákat jól keverjük és óvatosan megtűzdeljük szalonnacsíkokkal. Megszórjuk magyaros fűszerkeverékkel, fóliába csomagoljuk, másnapig pihentetjük, majd kevés zsiradékon hirtelen ki-sütjük. Sült burgonyával, vegyes nyári salátával vagy csalamádéval tálaljuk.

#### Sertéskaraj parasztosan

**Hozzávalók:** 80 dkg sertéskaraj, 60 dkg vöröshagyma, magyaros fűszerkeverék, olaj vagy zsír.

A sertéskarajt kicsontozzuk, bedörzsöljük a magyaros fűszerkeverékkel, tepsibe vagy tűzálló tálba tesszük, olajjal vagy zsiradékkal meglocsoljuk, sütőben megsütjük. Időnként locsolgatjuk, kevés vizet öntünk alá. Ha a karaj félig megsült, a megtisztított burgonyát és hagymát négyfelé vágjuk és a hús mellé tesszük. Ha szükséges, még utánaízesítjük a magyaros fűszerkeverékkel, saját levével időnként meglocsolva készre sütjük. A húst felszeleteljük, a hagymával kevert burgonyával körítjük.





