

A pontos *műsoridő* jelölése egy ilyen jellegű feldolgozásnál szintén a használhatóság fontos követelménye. A másodperc pontosságú beosztás részletesen jelzi a különböző tartalmi részek, logikailag összefüggő gondolatsorok helyét az egyes epizódokon belül. (A tartalmi részekhez kapcsolódó módszertani ajánlásoknál ez úgy jelenik meg, hogy egy-egy gondolatsort időintervallumok között jelöltünk.)

A *kézikönyv egyik fontos eleme* a filmsorozat szöveganyagának, tartalmának a közreadása. Ez – a filmet készítő neves tudósgárdának köszönhetően *szaktudományilag hiteles* – az információ mint tényanyag, forrásanyag, önálló szemelvényekként is használható a szaktárgyi órákon.

Ezt egészíti ki, pontosabban ebből emeli ki a következő – „*Fogalom, összefüggés, folyamat*” – rovat a leglényegesebb, a film bemutatásával megismerhető, tanítható fogalmakat, összefüggéseket és folyamatokat. (Míg az előző kettő – a „*Műsoridő*” és a „*Tartalom*” – rovat általánosan is használható, addig ez a harmadik elem elsősorban a *szaktanárok számára készült.*)

A *kézikönyv fő eleme a „Módszertani ajánlás”*. Igaz, az előbbi részekkel összevetve több *szubjektivitást* hordozhat, mégis talán ez nyújtja a legtöbb *segítséget* a filmsorozatot felhasználni szándékozó szakemberek számára. Az itt leírtak ajánlottak – természetesen nem kötelező érvényűek –, kiegészíthetők a kollégák meglévő ismeret- és ötlettárát, s haszonnal alkalmazhatják a mindennapi oktatómunkájuk során.

A könyv szöveges részét egészítik ki, színesítik azok a *fotók és ábrák*, melyek többsége ilyen formában nem található meg más tankönyvekben. (Hasonlóan a kézikönyv „*Tartalom*” rovatához, a képek és az ábrák *önállóan is felhasználhatóak* a tanítási órákon.)

Az *irodalmi ajánlás* összeállítása során nem törekedtünk a teljességre, az abban kiemelték a film, illetve az adott tantárgy műveltségi anyagának a feldolgozásához használatos szak- és ismeretterjesztő könyveket tartalmazza, mely tetszőlegesen kiegészíthető és bővíthető.

Praktikus – és egy ilyen jellegű kiadványnál nélkülözhetetlen elem – a „*Név- és tárgymutató*” is. Használata könnyen kikereshetővé teszi a egyes epizódokban megjelenő fogalmakat, a többször is előforduló témákat. Az alfabetikus felsorolás megadja a felhasználó számára, hogy az adott információt a könyv melyik fejezetében, oldalán találja meg, illetve melyik filmpozíció mely részletét használhatja majd fel ennek illusztrálására a tanórán.

A könyv 5000 példányban jelent meg 1995 szeptemberében a Kossuth Lajos Tudományegyetem kiadásában. Megrendelni a terjesztőnél lehet az alábbi címen: *KLTE Gyakortól Általános Iskola, 4024 Debrecen, Kossuth u. 33., képviselő dr. Hajdu Lajos vezetőtanár.* („Az egyetlen Föld” című filmsorozatot a Televideó márkaboltjaiban vásárolhatják meg az érdeklődők.)

---

DR. DOMONKOS JÁNOS  
Fővárosi Iskolaszakintéző  
Budapest

## Könyvek az egészség megőrzéséről

DR. STEPHEN T. CSANG: AZ ÖNGYÓGYÍTÁS TELJES RENDSZERE

A szép kiállítású, jól áttekinthető könyv szerzője nemzetközi hírnévnek örvendő tudós. Nagyapja híres orvos volt, akinek apja Ce Hszi császárné személyes orvosaként és az Egyesült Királyságban az első kínai nagykövetség tevékenykedett. Csang doktor a kínai és a nyugati orvostudománnyal egyaránt foglalkozott, s az orvosi diploma mellé jogi, filozófiai és teológiai doktorátust is szerzett. Világszerte előadásokat tart a taoizmus különféle aspektusairól.

Hazánkban is megjelent és sikert aratott könyvében összegzi a témában szerzett elméleti és gyakorlati ismereteit. A teljes mértékben tudományos igénnyel készült munkája a valódi taoista tanítások (mint pl. a test és a szellem egyesülésének elve) hű tükré. Szerencsés, hogy kézikönyvszerű szerkezetben íródott. A szerző a gördülékeny és olvasmányos írásmód mellett a lényeges információkra koncentrált: a vezérszavak tipográfiai kiemelésével segíti a könnyebb megértést, a memorizálást és a visszakeresést. Olvasmányossága ellenére sem bőbeszédű, valamennyi témát csak egyszer érinti. Fejezetenként időt enged az olvasónak az anyagrészek átgondolására, jegyzetelésére.

A kínai bölcselet és filozófia egyik központi fogalma a tao, az út, amelyen a mindenség halad. A tao nem adható vissza egyetlen fogalommal: valamiféle lételőttiséget jelent, amiből minden származik.

A taoizmus kínai vallási és filozófiai tanítás, amely a Lao-Ce-nek tulajdonított Tao-Te-King című filozófiai tankölteményre vezet vissza tételeit. Későbbi formában azonban a régi kínai néphiedelmek elemeit foglalta magába. Egyik irányzata a különböző mágius, jógaszerű gyakorlatok segítségével az életelixír titkának kutatásával foglalkozik.

Az öngyógyítás teljes rendszere c. munka belső taoista gyakorlatok gyűjteménye. A taoista filozófia egy sajátos arculatát mutatja be. Mielőtt azonban a könyv rátérne a belső taoista gyakorlatokra, röviden ismerteti a taoizmus nyolc alapkövének lényegét. A filozófia, az éltetés, a kiegyensúlyozott táplálkozás, az elfelejtett táplálkozás, a gyógyítás művészete, a szexuális bölcsesség, az önuralom és a siker tao-ját.

A taoizmus nyolc pillére a hétköznapi élet minden jelenségét lefedi. Az integrált ember a régi Kínában arra törekedett, hogy egyensúlyban tartsa az élet minden pontját, legyen az művészi, tudományos vagy gyakorlati.

A könyv a gyakorlati tanácsok sokaságát nyújtja. Megtudható, hogy miként védik a belső taoista gyakorlatok a belső szerveket, miként őrzik a szervezet egészségét és fiatalosságát. A belső taoista gyakorlatok elsajátításával megismerhető, hogy mint gazdálkodjunk az élethez szükséges energiákkal. Ezt az energiát felhasználhatjuk magunk és mások gyógyítására, és arra, hogy testben, lélekben egészségesek maradjunk.

A rendszer megfelelő alkalmazásával új módon fogjuk látni a világot, életünk hosszabb és boldogabb lesz. Szellemi képességeink megsokszorozódnak.

„Ne feledjék – figyelmeztet a szerző –, ha külső gyakorlatot végeznek, belső gyakorlatokkal kell párosítani. De amikor csak belső gyakorlatok kerülnek sorra, a külső gyakorlatok elhagyhatók.” A belső gyakorlatok a test beteg részeit egészséges állapotukba hozzák vissza. Ezek alkotják az öngyógyítás kitűnő rendszerét. Aki ezeket a gyakorlatokat naponta végzi, nemcsak a betegségektől, fájdalmaktól szabadul meg, hanem megélheti a szívből áradó belső jóérzést is. A könyv bioritmus-táblázatot is ad.

A régi taoista bölcsek kiválasztották a 3 hosszú életű állatot: a szarvast, a darut és a teknősbékát. Gondosan tanulmányozták viselkedésüket, mozgáskultúrájukat, s az emberre alkalmazták azok gyógyító hatását.

A könyv testsúlycsökkentő gyakorlatokat is tartalmaz, de bemutat folyamatos egészségmegőrző specifikus gyakorlatokat is.

A könyv elsősorban az egészséges életmódra ad hasznos tanácsokat, ezért a könyvtárakban is helye van.

*Top Trading Kft, Budapest*

\*

A. VOGEL: KIS DOKTOR

A szerző látványosan vaskos kötetében jól ismerve a népi orvoslás szabályait, tapasztalatai alapján vallja az ügyesen irányított természet gyógyító hatását. Saját klinikáján volt alkalma érté-

kelni a gondosan megválasztott étkezésterápiához kapcsolódó természetes biológiai módszereket. Mint írja: „A jó megfigyelő számára a természet volt és marad a legjobb tanító.”

Ez a könyv, a „kis házi orvos”, okos tanácsaival jó szolgálatot tesz. Segít magunkévá tenni a természetes életmódot, és ezzel sok veszélytől óvhatjuk meg magunkat. Felhívja figyelmünket a természet rejtett gazdaságára. Soha sem kerülhetünk szorult helyzetbe, ha a kis házi orvos tanácsait követjük, míg ki nem hívjuk az igazi orvost.

Arról is tájékoztatást kapunk, hogy milyen egyedülálló patikát jelent mindennapi ételkészletünk. Csodálatra méltó, hogy egy megszokott ételmiszer, adott pillanatban, a leghatásosabb gyógyszerré válhat. A liszt, a cukor, a víz, az étolaj, a só, a tojás, a tehéntúró, a burgonya, a répa, a káposzta, a retek, a hagyma, a torma, a petrezselyem, a csalán, a sóska, a fahamu és sok más termék: íme a mi házi gyógyszertárunk! Kis házi orvosunk segítségével felfedezhetjük otthoni annivalóink új arcát.

A hat- és félszáz oldalas „Kis doktor” már a kötet elején érdeklődést keltő példákat sorakoztat a betegségekről, fájdalmakról, gyógyításuk eddig nem ismert módjairól. Rögtön olyan gyakorlatias kérdésekre ad saját szerű feleletet, hogy mi a teendő például, ha fejünk fázik meg, rekedtség esetén, szemgyulladásakor, s ha a láb és lábfej gyakran fáradt, visszérgyulladásakor, gyomorégéskor, fejfájáskor, viszketegségkor, nők alhasi vérkeringészavarainál, hasmenés vagy székrekedés esetében, furunkulusok és pattanások jelentkezésekor, méh- vagy darázscsípés, szívpanaszok stb. esetén.

Gazdag, új forrásokat tár fel, hogy gondjainkat, fájdalmainkat enyhítse. Igyekszik tudását megosztani mindazokkal, akik tanácsokra és segítségre várnak, hogyan lehet a természet nyújtotta lehetőségeket hasznosítani. E könyv segíteni fog házipatikánk gazdagításában, ismereteink bővítésében. Vidéken az erdők és mezők kincsei kéznyújtásnyira teremnek. Városlakóként pedig egy kirándulás után gazdag természettel térhetünk haza: a folyók mentén húzóódó erdők, mezők, legelők gyorsíthatású gyógyírt rejtegetnek.

A könyv megannyi hasznos témakörében jól eligazít az áttekinthető tartalomjegyzék. A sok közül emeljünk ki két érdekességet: a zené gyógyító erejét, amelynek sok orvos szerint nagy jelentősége van, s a nyugalom gyógyhatását. Gondoltunk-e már arra, hogy a csendben, a teljes nyugalomban milyen nagy gyógyító erő rejlik? Ha felismerjük és használjuk a rendelkezésre álló jótékony erőket, még életünk fárasztó, rossz időszakai is elviselhetőbbé válhatnak.

Az igényes külalakban most megjelent komoly kötet újszerű megközelítésben, lebilincselő, olvasmányos stílusban tárja elénk a híres svájci népi gyógyászat remek tapasztalatait.

*Top Trading Hungary Kereskedelmi Kft, Budapest, 650 oldal.*

---

---

## ORSZÁGOS TANÁCSKOZÁS A REFORMÁTUS TANÍTÓKÉPZŐ FŐISKOLÁN

Január 18-án a szekszárdi és a békéscsabai társfőiskolákkal közös rendezésben sikeres rendezvény színhelye volt főiskolánk. A témája önmagában is figyelmet érdemel: **TEHETSÉG ÉS TÁRSADALOM A XX. SZÁZAD-I MAGYARORSZÁGON.** Érdekessé az teszi, hogy ma is aktuális. Sajnos, nemcsak a század első felében, de később is, sőt ma egyre inkább fennáll annak a veszélye, hogy újabb és újabb tehetségek kallódnak el. (A kultúra, tudomány, iskola támogatásának drasztikus csökkentése, a milliomos szülő ugyanannyi alaptandíjat fizet, mint a nyomorgó többségűek, a jó tanuló ugyanannyit, mind a gyenge stb.)

A konferencia nyitó előadásán a minisztérium egyik legrégebbi munkatársa az óvó- és tanítóképzés új kihívásairól beszélt. Ezt követte a rendezvény legmeghatóbb színfoltja: *Dr. Fürj Zoltán* főigazgató meleg szavakkal köszöntötte az aranydiplomás *Somlyai Magdát*, aki első diplomáját a híres debreceni református tanítóképzőben, a Dóczyban szerezte. Ő volt az, aki a „fényes