



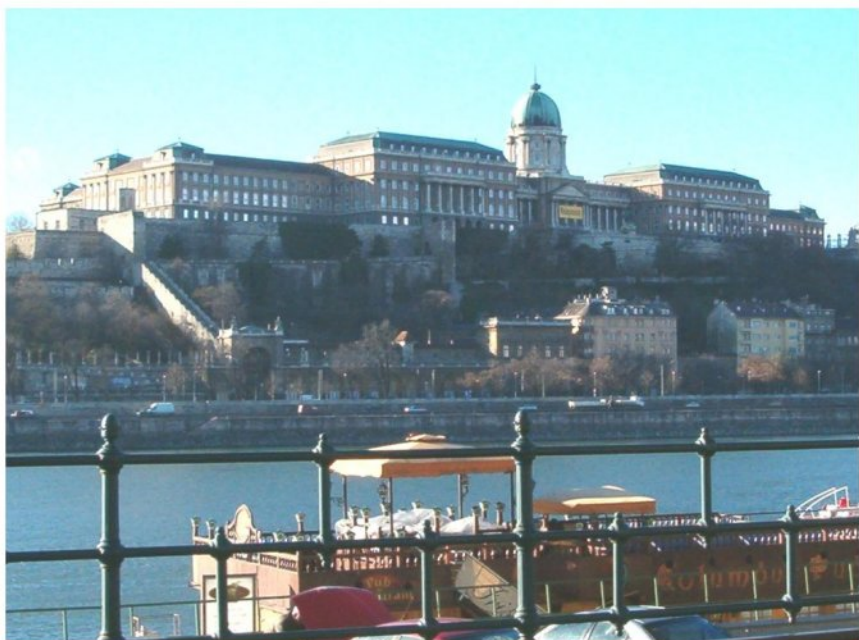
SZIGETI MAGYARSÁG



VANCOUVER SZIGET
MAGYAR TÁRSASKÖREINEK TÁJÉKOZTATÓJA

www.hungariansocietyofvictoria.org

2005. JÚLIUS - AUGUSZTUS/XXX. ÉVFOLYAM. 4. SZÁM



AUGUSZTUS 20.

ÁLLAMALAPÍTÁSUNK ÜNNEPE

SZIGETI MAGYARSÁG

VANCOUVER SZIGET

MAGYAR TÁRSASKÖREINEK TÁJÉKOZTATÓJA

Felelős kiadó:

VLASZATY ÖDÖN

A Victoriái Magyar Társaskör elnöke

Hungarian Society of Victoria

476 Bay St., Victoria, BC, V8T 5H2

T: 250-388-5004

E-mail: szm@hungariansocietyofvictoria.org

Megjelenik minden 2. hónapban.

A tagsági díjban a lap ára benne foglaltatik.

A beküldött kéziratokat, fényképeket nem őrizzük meg és nem küldjük vissza.

A cikkek, írások nem feltétlenül azonosak a szerkesztőség vagy a vezetőség véleményével, azokért mindenkor írójuk felelős. A szükséges rövidítés és javítás jogát fenntartjuk!

Szerkesztő:

MISKA JÁNOS

Munkatársak:

Csorba Imre, Fias György, Kelemen Valéria, Kóvér Katalin, Pelvay Mária, Petz Teréz, Szamecz Tibor

Nanaimoi munkatárs:

PINTÉR LÁSZLÓ

(250) 248-9186

Hungarian Cultural Society of Nanaimo

P.O. Box 85, Nanaimo, BC V9R 5K4

Külső munkatársak:

Dancs Rózsa, Demner György, Kovács Anikó, Simándi Ágnes, Sóvári Szeréna

Adományok az újságra

Horváth Gyula és Kathy \$100
Ivanyossy Z.A.S. \$100

Köszönjük az adományokat!

KÖVETKEZŐ LAPZÁRTA:

SEPTEMBER 15.

Tartalomjegyzék / Table of Contents

President's Report / Elnöki beszámoló, Edmond Vlaszaty, 3

Apák napi megemlékezés / Szy Judit, 3

Szent István / St. Stephen, 4

Új otthonunk inyesmesterei / Our Masters of the Culinary Arts, Fias György, 5

Nyáreleji kedves dolgaink / Our FolkFest and Picnic, M.J., 6

Rest in Peace, Frank! / Nyugodj békében, Ferenc!, George Gombos, 6

Diszpolgári avatón / Salute to an Honorary Citizen, Miska Károly, 7

Társaskörünk története 5. / A History of Our Society 5, Csorba Imre, 8

Nanaimoi hírek / Nanaimo Events, Pintér László, 10

Egy dal születése / The Birth of a Song, Csorba Imre, 12

Fonyó Pista megértése / Steve Fonyo, the Marathon Runner, M.J., 13

Hazai hírek / News from the Old Country, 14

Láttuk – Hallottuk – Olvastuk / Newsworthy Items, Miska János, 15

The Siege of Budapest / Budapest ostroma, John Lukacs, 16

Kommentár a bombatámadásokról / Airstrikes Over Hungary, Bölcz B., 16

Helyesen, tisztán magyarul / Using the Language Properly, Fias György, 17

Legújabb játék, költemény / Most Recent Amusements, Csinger József, 17

Házi gyógymódok: Magas koleszterin / High Cholesterol, Csorba Imre, 18

Isten veled, Pongráz Gergely / A Farewell to Gergely Pongráz, Tudósító, 19

In This Issue

We commemorate the achievements of our nation-founding king, St. Stephen (p. 4) and carry the second part of an essay on the siege of Budapest (16), as well as reminiscences describing the air attacks on Hungary during WW II (pp. 16-17). We pay tribute to Steve Fonyo and his Journey for Life (p. 13). Regarding local events, we publish our President's summary of events (p.3), and articles on Father's Day (p.3), on the FolkFest and our summer picnic (p.6). We salute some of our people of distinction, including Zoltán Nagy (p. 3), Alex and Katherine Balázs (p.5), Attila Fias (p. 12), Katherine Kóvér (p. 15), and John Miska (p.7). We continue the historical summary of our Society (pp. 8-9), and a series on health issues (pp.18-19). The Nanaimo report and news from Hungary are printed on pages 10-11 and 14, respectively. We bid farewell to those members who departed (p. 4, 6 and 19).

Közérdekű bejelentések – Announcements

Augusztus 20-án este 6 órakor Szt. István bál / Aug. 20. 6:00 p.m. St. Stephen Ball

Augusztus 27-én este 6 órakor Irodalmi Kör, vacsora / Aug. 27. 6:00 p.m. Literary Circle - Dinner, Harbour Hour Restaurant

Szeptember 6-án este 7 órakor Irodalombarátok Körének az összejövetele / Sept. 6. 7:00 p.m. Literary Circle - meeting

Szeptember 17-én este 6 órakor FolkFest vacsora / Sept. 17. 6:00 p.m. FolkFest supper

Szeptember 17-én magyar iskola és énekkar / Sept. 17. Hungarian School and Choir

Szeptember 18-án d.u. 1 órakor Római katolikus szentmise / Sept. 18. 1:00 p.m. Roman Catholic Holy Mass, Naden

Október 23-án d.u. 2:30-kor forradalmi megemlékezés / Oct. 23. 2:30 p.m. October commemoration

President's Report

Since the last issue of the Szigeti Magyarország, the Hungarian Cultural Centre hosted a wonderful afternoon, honouring all the fathers on June 19th.

During the last two months we had three very successful Hungarian film nights. The films were provided by Mrs. Csordás. We thank you very much, Jolánka néni, for the really enjoyable evenings.

Our sing-along group also became quite active. The group meets every second Wednesday night, singing old Hungarian folk or popular songs, the latter known as *magyar nóták*. The literary club is taking two months vacation, and will resume its monthly meetings in September. Our language school will also start its classes in September. Would you be interested in polishing up your Hungarian language skill, feel free to get enrolled. Or if you know of anyone who would like to learn the Magyar language, please ask them to contact Judit Kabáh or Iлона Dukai.

Another FolkFest another dollar! We spent again ten long but eventful days at the FolkFest. The dates were changed to July 1 to July 10 incl. I would like to express my appreciation to all of you who volunteered your time and came to help during this financially most important

and rewarding days. Members of the Búzavirág Hungarian Dancers worked 5 days and our members were busy another five, serving lángos and softdrinks. I am sorry to inform you, but business was slow this time and the revenue did not reach our expectations. Part of the problems was that the city hosted several other events about the same time, including the tall ships festival, the strawberry, the jazz and clown festivals, as well as the antique car show.

Our festivities at the FolkFest coincided with the half-year anniversary of the official opening of our cultural centre. It is such a reassuring feeling to have a home we can call our own!

There were still some adjustments for us to be made, to iron out some small details regarding the building permit and the operational practices, but we are confident that at long last all is in order and we can start enjoying the forthcoming functions at our club.

I would like to wish you all a very pleasant and relaxing summer, and hope to see you at our next fund-raising event, the Saanich Fair.

Edmond Vlaszaty, President

Apák napi megemlékezés

Június 19-én ünnepeltük Apák Napját. Az apák megünnepélése viszonylag új keletű. Először Spokaneban ünnepelték meg 1910-ben. Az ötlet egy Mrs. Dodd nevű hölgytől származik, akit édesapja egyedül nevelt fel öt testvérével együtt, miután édesanyjuk a hatodik gyermek születésekor meghalt. Az USA-ban 1924 óta hivatalos ünnep. Magyarországon csak pár éve ünneplik az Apák Napját.

Mi is összegyűltünk, hogy köszöntük az apákat és megemlékezzünk apáinkról, akik már nincsenek közöttünk. Sajnos leginkább a felnőtt tagság jelent meg. A gyerekek valószínűleg családi körben, otthon ünnepeltek.

Szy Judit bevezető szavai után Szy Mária szavalt egy verset Várad Antaltól, majd Fias Zsuzsa adta elő Petőfi Sándor "Egy estém otthon" című versét. Az örökifjú Zalánfy Sara tanító édesapjára és nagypapjára emlékezett Kosztolányi Dezső "Tanár az én Apám" című versével.

Nagy Zoltán Luther Vandross "Dance with My Father" című balladájának magyar változatát adta elő, mély átérzéssel. Külön meg kell említenem, hogy a ballada nagyon szép magyar szövegét Fias Gyuri írta és Zolinak, aki 8 évesen hagyta el Magyarországot, nagyon rövid idő állt rendelkezésére, hogy megtanulja. Gratulálunk mindkettőjüknek! A befejező szám egy meglepetés volt a Dolhai fiúk előadásában. Victor elénekelt "Az én jó Apámnál nincs jobb a világon..." kezdetű magyar dalt, Anthony zongorakisérével. Nagyon szerencsések vagyunk, hogy ilyen sok tehetséges magyar van Victoriában.

Örömmel üdvözöltük körünkben a mi szeretett János atyánkat, aki pár kedves szóval köszöntötte az apákat és megáldotta őket.

Az ünnepséget finom sütemények és kávé mellett vidám beszélgetéssel fejeztük be.

Szy Judit

A mi büszkeségünk is!

Gratulálunk **Fazekas Silvianak**, aki kiváló eredménnyel végezte el az UVIC Egészségügyi Informatika (Health Information Science) szakát. A Fazekas szülők méltán büszkék lehetnek lányaikra. Nagyobbik lányuk, Monika jelenleg Ausztráliában végzi orvosi egyetemi tanulmányait.

Szent István

A történelem, a múlt nagy úr. Egy ideig úgy látszott, mégsem lehetetlenség eltörölni. Most, amikor majd Szent István napján a magyar állam létrejöttét ünnepeljük, egy olyan történelmi időszakra és tetteire emlékezünk, amely meghatározta nemzeti létünk és kultúránk jellegét, s Istennek hála, formálja jelenünket is.

Szent István művéen, egy lángelme alkotásán és álmán a pokol kapui sem bírtak erőt venni, túlélte Muhit, Mohácsot, Trianont, a XX. század lidércnyomásait, a szovjet megszállást, az idegen elnyomóval együttműködők cinikus és gátlástalan uralmát. Az ezeréves mű ismét a helyére került, Magyarország Európa szerves része lett.

A nemzet maga volt nagyobb és volt erősebb, de voltak a mostaninál szegényesebb és veszedelmesebb évei is; talán épp itt az idő, hogy felelősségteljesen, s reményünk legyen jövedvre, bőségre, hosszan tartó vig esztendőre. Első királyunk ugyanis nem balsorsra szánta a magyart, zseniális életműve megteremtette azt a lehetőséget, hogy az ország a kor legmodernebb eszméinek főarányában haladva emberhez méltó létkörülményeket biztosítson lakóinak. A kereszténység, amely mellett örökérvényű hitet tett, amikor fejére helyezték a Szent Koronát, nem csupán a lelkek épülését szolgálta, hanem hosszú távon egyik alapvető tényezője és szorgalmazója volt Európa létrejöttének, az antikvitás feléledésének, részt vett a tudományok őrzésében, a reneszánsz megalapozásában, a szabadság eszméjének térhódításában – természetesen a különböző korszakok jellege és mértéke szerint. A nagy király nagy felismerése: kereszténységünk nélkül nincs magyar állam, s mi jól tudjuk, nincs Európa sem.

Modern uralkodó volt a szó legnemesebb értelmében, szentségében a racionalitás is benne foglaltatik, ő tette a honfoglalás nagy kalandját befejezté és örökérvényűvé. Amit elindított, az talán Mátyás király idején érkezett el zenitjére; hazánk akkor az európai kultúra legelső vonalába tartozott, országunk egy szinten állt a nagy nyugati államokkal. Természetesen értelmetlen visszafogó-

nunk tűnt időket: nem váltunk birodalommá, de sok mindennel hozzájárultunk Európa és az emberiség fejlődéséhez. Sok mindentől megfosztattunk, és sok mindent adtunk, de a nemzet fennmaradt. Tizenötmillió magyar él a világban.

Nagy királyunk nemcsak bölcs volt, de előítéletektől mentes, szabad szellemű uralkodó is. Fiához, Szent Imréhez intézett intelmei egy mély érzésű, nagylelkű emberre vallanak, ha a Szent Jobb olykor súlyos volt is, a lélek képes maradt a szárnyalásra. Korunkban, amikor a XX. század szörnyű jelenségei után oly sok mindent tudunk a hatalom átkozott természetéről, csodálattal kell arra gondolnunk, hogy az óvé áldott hatalom volt, s nemcsak isteni, hanem emberi értelemben is. Áldása itt van rajtunk. Korszerűvé csiszolódtok esztünkkel nehezen fogjuk fel, hogy ezer esztendővel ezelőtt élt egy ember, aki többet tudott nálunk talán a világról, talán a mindenségről is. Egy ember, aki álmodni mert, s volt ereje ahhoz, hogy történelmi távlatokban akár ezer esztendőre előrevetítse és megvalósítsa álmait.

Ez az álom most fontos momentumához ért. Nem csupán az a kérdés, mit várhatunk mi Európától, hanem az is, mit adhatunk Európának. A tét nemcsak a mi balsorsunk vagy bőségünk, hanem földrésznünk, sőt a világ jövője. Fel kell idéznünk Szent István szellemét, lelkeségét: liberalizmusát, gyűlöletmentességét, hazaszeretetét, hitét, az "idegenek" iránti megbecsülését, humanizmusát. A legegyszerűbb szóval élve: jóságát. Mindebből okulniuk kell azoknak, akik netán úgy vélik, hogy a múltat végképp el kell törölni, s azoknak is, akik tisztelettel tekintenek a múltra, a sok szörnyűséget és sok szépséget, sok hitványságot és sok hülységet tartalmazó, eltörölhetetlen magyar történelemre.

Az elkövetkező esztendőkből kiderül: méltók vagyunk-e első szent királyunkhoz, s tovább tudjuk-e szólni álmát?

(Magyar Nemzet)

Részvétlylányítások / Our Condolences

It is with great sadness that we have learned of the death of **Margaret Krizan**, who had passed away at the age of 71, on May 4, 2005. On behalf of her friends and the Hungarian Society of Victoria, we convey our deepest sympathy to her daughter, Sylvia, and her relatives. Margaret will also be remembered as a wonderful friend.

++++

Öszinte részvétellel értesültünk **Schien Ferenc** halálhíréről. Gombos György mondott temetésén búcsúbeszédet, melyet jelen számunkban közlünk. Nyugodj békében, Ferenc!

++++

Mély fájdalommal közöljük olvasóinkkal, hogy az argentinai magyar kolónia népszerű tagja, **Pintér Baba** váratlanul elhunyt 2005. július 15-én. Victoriában élő bátyja, **Pintér Aladár**, sógorőnye, **Pintér Leyla** és **Leyla** húga, **Pók Deanna** fájó szívvel búcsúzik **Babától**, aki környezetét édesítette csodálatos süteményeivel és szeretetteljes egyéniségével. Fáradhatatlan segítőkészsége és örökös mosolya mindannyiunk emlékében él és hiányozni fog családjának és kiterjedt baráti körének.

Új otthonunk inyesmesterei

Azt hiszem a tavaly augusztusi szabadtéri összejövetelünkön részt vett victoriái magyarságoknak nem kell különösebben a Balázs házaspárt bemutatni. Akik akkor megízlelték pompás sült lazacukat, örökre szívükbe zárták őket, hiszen a tíz újját is megnyalva mindenki utána. Valóban, a halstűtés az Elk-tőlani anyira finomra sikerült, hogy Sanyinak, a szakácsmesternek még egy szálla sem maradt belőle. Végül is a fejedelmi lazac helyett Kentucky rántott csirkével kellett beérnie.



Újdonsült inyesmestereink a hetvenes évek elején érkeztek Kanadába, Calgaryba, ahol dolgoz évek jelentős hányadát töltötték. Kati kórházi alkalmazotként, Sanyi pedig a gépiparban. Néhány éve költöztek át Calgary utáni lakhelyükről, Kelownából Victoriába. Mivel lányuk is itt él, így két kis unokájuk közelében tölthetik nyugdíjas napjaikat, osztozva velük a gyermeki élet felhőtlen örömeiben. Közben azért kertészkedésre és elsőrendű borok készítésére is szakítva időt.

Szerencsénkre a fenséges estebédek sora a nyári eszmiszom után tovább folytatódott. Januárban, új központunk megnyitáskor Sanyinak az az ötlete támadt, hogy jó lenne a következő hónapban egy disznótoros vacsorát rendezni a tagságnak. A szavakat tettekész, segítő kezek követték és a vendégeknek egy feledhetetlen lakomában volt részük, ahol ügyes szakácsaink révén a régi ízek remek összhangját élvezhették. Természetesen a jóízűen elfogyasztott hurka és kolbász után egy-egy pohár jóféle vörös vagy fehér bajuszalával is szerepelt az étrendben. Ennek a sikeres estnek aztán az lett a mellékhatása, hogy Balázsekat felkértük társakörünk konyhamesteri tiszttségére, amit nagy örömről el is vállaltak.

- Mi a titka, hogy az általa készített ételek olyan inycsiklandozóak? - Szerintem a fűszerek egyéni keverése, az alapanyag és az elkészítés módja a döntő - mondja szelíd, nyugodt hangján Sanyi. - Sokkal jobban esik a laknározás, ha egy kellemesen fűszerezett enniával kerül a tányérunkba.

- Hogyan lettél szakács - teszem fel a kíváncsi kérdést.

- Úgy gondolom, erre születni kell. A jó íz és szagérzők

elengedhetetlen. Én mindig recept nélkül, látásra, ösztönösen főzök. Nem vagyok főszakács, a szakácskodás nem a mesterségem, de már gyerekkorom óta kedvelem a konyhában való ügyködést. Egyrészt szeretem a hasam, másrészt jólesik ha mások kedvében járhatok és az ételkészítés önmagában is örömet szerez nekem. Boldogsággal tölt el látni, hogy barátaim, vendégeim milyen jóízűen fogyasztják el főztjeimet. Ez nagyon nagy élmény számomra.

A konyhafőnökség alkalmadtán nehéz pillanatokkal is járhat. Résen kell lenni, mivel nagyobb rendezvényeinken legtöbbször frissen készített ételeket szolgálunk fel. Így a pontos időzítés kulcsfontosságú. Legutóbb például – meséli Kati, most már gondtalan mosollyal az arcán – óriási gondot és idegességet okozott a rántott hús sütése. A süstést csak közvetlenül a tálalás előtt végeztük, hogy a pecsenye a lehető legfrissebb formában kerüljön az asztalra. A problémát az okozta, hogy az előző napon előkészített, bepanírozott húst túl hidegen tartottuk a hűtőszekrényben, így az félig fagyottan került a forró serpenyőbe. Ezért aztán, csodák csodájára, a világ minden kincséért sem akart időben kislútni. Az utolsó pillanatban azonban mégiscsak beadta a derekát és a vendégek asztalára késedekem nélkül jutott a rántott szelet. Mi ezalatt igazán kinos pillanatot éltünk át.

Kati és Sanyi a szakácskodásban nagyszerűen kiegészítik egymást. Miközben Sanyi a főzésben a főnök, Kati a sütésben, a tésztafélékben jeleskedik. Ízes pogácsáiban, süteményeiben többször volt már részünk. Nem is beszélve emlékezetesen finom lekváros gombócáiról.

Véleményük szerint nemcsak a főzés művészet hanem az evés is az. Jóétvágygal, élvezettel elfogyasztani a különböző fogásokat úgy, hogy közben magunkba szívjuk azok pompás, zamatos illatát, ugyanolyan kiváló készséget jelent mint az étel elkészítése. Persze két ilyen ragyogó mesterszakács finomságainak a falatozásakor a jó étvágygal nem is lehet probléma. S mindamellett olyan szenvedélyes szeretettel kínálnak mindenkit, hogy képtelenség ellenállni nekik. Mintha életük egyetlen értelme vendégeik táplálása és érzeik felhelvítése lenne. Hálás köszönetünk áldozatkész munkájukért és szívvel bizunk benne, hogy izletes étkeikkel még jödeig fognak bennünket örvendeztetni. Befejezésül álljon itt Sanyi egyik kitűnő kolbászának receptje, mondása szerint elkészítése igen egyszerű és többszöri fogyasztásra ad alkalmat.

Füstölt házi kolbász

Hozzávalók, (tíz szál, egyenként fél rófnyi kolbászhoz, ami kb. 39 cm):

10 kg disznó tarja darálva, egy köteg disznóbél, 12 dkg pirospaprika – csipetnyi erőssé keverve, 4 dkg bors, 1 fej – 6 dkg fokhagyma, 15 dkg durva só, 2 dkg darált kömény.

Elkészítés: a fenti hozzávalókat alaposan keverjük össze, hagyjuk állni a masszát egy éjszaka, másnap kolbásztöltővel töltjük meg a disznóbél fel rófnyi szálakra kötözve, s két-három óra múltán kb. négy órán át füstöljük a szálakat. Ezután tetszés szerint fogyasztható. Jó étvágyat kívánunk!

Fias György

Nyáreleji kedves dolgaink

A hagyományokhoz híven, mondhatjuk, hála Istennek, sikeresen lezajlott a FolkFest és a nyári piknikünk. Az előbbire július 1. és 10. között került sor a belvárosi kikötőben. Társaskörünk és a Búzavirág-osok lángossütésével (az utóbbiak népi táncnal is) ismét kivágták a retet. Sajnos, az égiek és a városatyák lehetnek volna kegyesebbek is az éghajlat ügyében, az utóbbiak pedig mindenféle rendezvények féken tartásában. De ezektől eltekintve, a magyar kioszk az idén is a leglátogatottabb színhely volt. Asszonyaink fúrge keze nyomán túrtek le a sűtőről a sístegő piros lángosok, a besegítő férfiaknak is kevés idő jutott álmlékdásra. Kótyagos szerkesztőnk a haggzó, hármás sor közepén elrikkantotta magát:

- Hajrá magyarok! Hajrá magyarok! - A körülötte soraközök előbb elcsodálkoztak a nekibuzduláson, majd ők is rázendítettek. - Harrá madzsarok! Harrá madzsarok! Lassan elcsitulva azon fundálóztak, vajon mit jelent ez a furcsa hangzású skandalás?

A rendezők, Kövér Katalin az élen, s a szorgos besegítők az idén is jól vizsgáltak. Mindannyiunk nevében, hálás köszönetünket tolmácsoljuk nekik, szeptember 17-én pedig izletes vacsorával honoráljuk majd áldozatos munkájukat.

Nyári piknikünk ismét az Elk-tó partján zajlott le, július 17-én délután. Ezúttal több napfényel megemberelte magát az Ég is, a gyakori szellő meg csendes nyugalomával a mexikói Yukatán felszigeten keresztül száguldozó nagyménikéje, Emily

hurrikán pusztításait csodálva. Jöttek tagjaink, nyári lengébe öltözött asszonyok és hajadonok, rövid nasztróbkban sportlábaikat fitogtató férfiak társaságában, duzzadó karokkal cipelve batyuikat, hűtős ládáikat, kosaraikat tele finomsággal, ilyen-olyan zacskókba csavart üvegekkel, kiskorsókkal. A kezdeti öllekezés, csokolózás után lett is terülj-terülj asztalkám! Volt ott szemet-szaját ámulattal töltő istenáladásából minden. Rántott csirke, csirke pörkölt, sertésoldalas, feledhetetlen pacal, jobbnál jobb körítések, főzelékek, saláták sokasága, házi sütetű púpos falusi kenyér, melyről szegeskor áldott kezű nyomán a hagyományos keresztvetés sem maradt el. Voltak sütemények, ropogós pogácsa, s minden más elképzelhető jó.

Nem maradt el a rostélyos lazac sem. Sorfalat alkottak a piknikezők a fűstőlgo tűz hely előtt, Kövér Feri alig győzte fogni a halakat (a Safeway üzletben) Balázs Sanyi keze alá. Messzire áradt a pirosra sült hal illata. A közösség tagjai ettek-ittak, jöttek-mentek, kezükben megakott tányérokkal, tele poharakkal. Majd kis csoportokat alkotva megbékéltén társalagtak a külvilág gondjait kirekesztő békés témákról. Az alkonyat biborpiros órájában az elmaradhatlan öllekezés-csokolózás közepette szedték magukat s türes edényeik, üvegeik csörömpölésével-kolompolásával kocsiba szállva haza hajtottak, végig a Pat Highway sávjain, egyetlen dudaszó nélkül. Az irigység sem lett hibét ebben a piknikben.

Tudósító

Rest in Peace, Frank!

I wish to say in a few words a Good-bye to Frank Schien. Looking around I can see that all of us knew him well, and any of you could be standing here, therefore I am speaking for all of us.

I met Frank almost 50 years ago in Kőbánya, Hungary, where he held a position as a department head for a branch of the Ministry of Developments. Frank's position was higher than for what I was retained, but it did not stop him to befriend me almost immediately. This is the type of person Frank was.

Shortly he introduced me to his family, and we spent a lot of time together until the revolution broke out in 1956. Frank followed the events of the revolution very closely and determined that it was the time to leave Hungary. Following some careful planning we had managed to escape to Austria, to the Free World! Once again it is worth noting – in recognition of Frank's personality – that when we crossed the Austrian border he went down on his knees and kissed the ground. It did not take long – that again to Frank's knowledge of the German language – to obtain a temporary position in an Austrian Machinery Design Company. This allowed us to enjoy freedom and a relatively good life in Vienna.

Frank always conducted himself with determination and integrity. A relatively small but notable example of such determination was when he gave up smoking on a park bench in Vienna. He was a heavy smoker and smoking a cigarette on the bench he said: "I will smoke this half way then bury it and I will never smoke again." He never did. We continued our life in Vienna while Frank planned their immigration to Canada. It was about this time when our friendship suffered a slight setback over a bar of chocolate. There were four of us and

together we procured a bar of chocolate. I was entrusted with the division. Upon unwrapping the chocolate I discovered that it contained five sections. Division problem! I solved it by breaking one section off, I ate it and solved the problem of the division. Frank totally disagreed with my solution.

In late spring of 1957 Frank and family travelled from Vienna to Victoria, BC, Canada where I followed them a few weeks later. A new beginning started in Victoria like for most other immigrants. Frank and I pursued any type of work possible and saved our money. Once again I felt like being a spendthrift, but as usual, Frank's influence kept me in line. We continued our life more or less on a roller-coaster mode, but Frank always overcame the down cycle with his usual determination! We learned to drink scotch together – this was probably the only time I beat Frank! – in all of our competitions and debates. Frank remained a true friend, in fact he was such a good friend that they accompanied Ildikő and me for part of our honeymoon in 1963. Later Frank became Godfather to our son.

Slowly our life progressed and Frank's integrity, stronger than ever, kept him going in his changed life by not throwing away but building on his old life. He not only maintained his friendship towards us, he continued to help all those who needed it, and surrounded his family and grandchildren with love. Frank continued to live his life with happiness, love and humour. Sometimes he would express a minor disappointment with his physical ailments, in fact he was so preoccupied with it that he did not stop to look at just how tall he was!

Good-bye Frank, God be with you! "Isten veled, Ferike!"

George Gombos

Diszpolgári avatón

Tisztelt Polgármester Úr, Tisztelt Képviselő Testület, Tisztelt Békéiek!

Évtizedeken át abban az elszomorító hitben élt testvérbátyám, hogy egy életre bezáródott mögöttem szülőházájának kapuja. És lám választott hazájában,

Kanadában kapott számos kitüntetése után a legnagyobb kitüntéseket szülőházájától kapja. Egy évvel ezelőtt a Magyar Tudományos Akadémia emelte köztestületének sorába, ma pedig Nyírbéltek legnagyobb kitüntetését vehetné át, ha egészségi állapota megengedné.

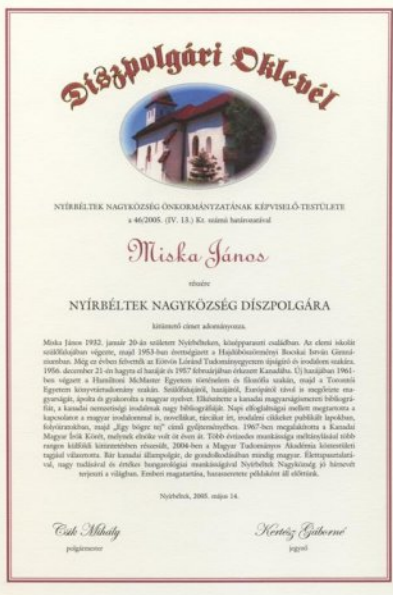
Az irgalmas Isten hét évvel ezelőtt huszonkét napos kómából hozta vissza Jánost az életbe. Gondolom azért, azért is, hogy megélje ezt a számára gyönyörű napot. Megélje és legalább lélekben és gondolatban itt lehessen velünk, mint ahogy itt volt élete folyamán oly sokszor. Ide, haza menekült gondolatban, ha a nagy idegenségben egyedül érezte magát, amikor kintozta a szünni nem akaró honvágy. És haza repült gondolatban akkor is, amikor már jól ment a sora, amikor már elismerték munkásságát, sikerei voltak, nevet szerzett magának, amikor már dicsekedni lett volna oka.

Hogy hányszor járhatott itthon gondolatban, arra hadd idézzem az alábbi példát, melyet egy interjúban örökített meg az itthoni *A Könyv című* folyóirat. Kanadai hideg télben intenzív kurzuson vett részt Saskatoon városában. Az izgalmaktól felajzottan, éjjel nem jött álom a szemére. Elővette naplóját, s annak oldalain felvázolta szülőfaluja térképét, lejegyezte az utcák, s az utcákban élő lakosok nevét és a hozzájuk fűződő emlékeit. Utána megbékélten tért nyugovóra.

Gyakori telefon beszélgetéseink során egyértelművé tette, hogy számára szülőfalunk kitüntetése mindenek fölött áll. Teljesen váratlanul érte, nagyon örül neki, s mód fölött hálás érte. Köszönöm nevében, Polgármester úr, családuknak, szüleink, nagyszüleink nevében is, kik hívó népek lévén, tudom, most itt ünnepelnek velünk és büszkéik fiukra. Köszönöm mindazoknak, akik úgy ítélték meg, hogy Miska János méltó e nagy elismerésre.

Miska Károly

Nyírbéltek, 2005. május 14.



HEALTH and WELLNESS Information Sessions: **Can Pain and Chronic Diseases Be Reversed?**
in the Hungarian Cultural Centre each Thursday evening in August at 7 o'clock.

Incredible capabilities of a tropical fruit MANGOSTEEN and its juice XanGo.

Discover the science and power of XANTHONES the most powerful antioxidants.

Előadássorozat az egészségről és a jó közérzetről:

Megszüntethető-e a krónikus betegségek és a fájdalom?

A Magyar Kultúrotthonban augusztusban minden csütörtökön este 7 óraker.

A MANGOSTEEN nevű trópusi gyümölcs és a belőle készült gyümölcsle meglepő hatásai.

A XANTHONOK, mint igen erős antioxidánsok jelentősége.

Information - Információ: Rehák Teri, Tel: 250-361-9172

Társaskörünk története 5. - 1980

Az idő szele társaskörünket sem kímélte: az 1976-ban tiszteletbeli tagsággal elismerést nyert Tattay Pali bácsi kénytelen volt lemondani 5 év óta fāradhatatlanul folytatott űjsāg-szerkesztői munkājāról. Tāmogatāsāra a kōzgyűlēs hārom tagű szerkesztōbizottsāgot nevezett ki a hāvonta megjelenő lap űsseāllításāhoz. Nōcsoportunk lelkes tagjai nagy lendűletet adtak tārskōrűnk fejlōdēsének kűlönfēle rendezvēnyek megszervezēsével: bālok, űnnepi megemlēkezēsek, jōtēkonysāgi esemēnyek. Tāncosaink is egyre māsra arattāk babērjaikat ebben az ēvben, mikōzben lelkesen kēsűltek az oktōberi magyar nēpi tāncfesztivālra. Lāngossűtēsűnk a FOLKFEST kimagaslō sikerēv lett. Mēg a kormányzō Bill Bennett is meglātogatta kunyhōnkat és űjabb csűcsbevétel szűletett hatezer dollār feletti nyeresēggel. Egyűtt űnnepeltűk Kādār 25. ēves hāzassāgi ēvfordulōjāt. Tāncsoportunk sikeresen szerepelt vārosunkon kivűl is az edmontoni talālkozōs ēn a vancouveri ENSZ konferencia zārōtűnnepsēgēn. Az ēvet a mār hagyomānyosnak mondhatō szilveszteri bāllal zārűtk és bizakodva nēzűnk a jōvōbe.

1980. - Tattay Pāl, kōzismerten Pali bācsi, 5 ēv űtān lemondott az űjsāg szerkesztēséről egēszsēgi okokbōl.
1980. januār 20. - Ēvi kōzgyűlēs a Windsor Park Recreation Center-ben az 5 vezetōsēgi tag megvālasztāsāval. Megerōsītēt nyert a megalakulās űtān hozott határozat a tārskōrnek a hazai kommunista vezetōstōl valō elszigetelōdēséről.
1980. januār 27. - Az ICA ēvi kōzgyűlēsēn Kādār Emmāt is bevālasztottāk a 11 tagű vezetōsēgbe.
1980. januār 30. - Az űj vezetōsēg elsō űlēse a tisztsēgek kijelolēséről. Az űj (14.) elnōk Nēmeth Jōzsef.
1980. januār 31. - Az űjsāghoz a kōzgyűlēsēn kinevezett 3 tagű szerkesztōbizottsāg elsō űlēse a vezetōsēg kēpvēselōjēvel.
1980. februār - Kēt sikeres ēv űtān Kādār Emma vāltotta fel Zalāny Sarāt a Nōcsoport elēn.
- A tāncosok nagy lelkesedēssel fogadtāk Bohāti Diana tānctanārnō visszatērēsēt.
1980. mārcius 08. - Tavaszī tānc az ukrān kultűrothonban 90 fō rēsztvételēvel és elsō alkalommal saját kēsűtēsű magyaros vacsorāval (hurka, kolbās, tōltött kāposzta stb.), Kādār Emma vezēnyletēvel.
1980. mārcius 16. - Megemlēkezēs az 1848. mārciusī forradalomról a St. Alban's Church halljāban Zalāny Sara szervezēsēvel. Az űnnepi beszēdet Benkō Gēza tartotta.
1980. mārcius 19. - Nēgy űrān āt vāgta a jelentkezōk hajāt Mihāly Terēz a Hillside Mall-ban és bevételēt a Crippled Children Telethon-nak adomānyozta a tārskōr űnevēben.
1980. mārcius 26. - Szerkesztōbizottsāgi űlēs, amelyen megerōsītēt nyert, hogy "a kōzölt cikkekēn... legfeljebb helyesirāsī, vagy nyilvánvalō stilisztikai helyesbitēsēket" vēgzűnk.
1980. āprilis 13. - Teadēlűtān a Nōcsoport szervezēsēben Tűrje Miklōs diavetītēsēvel Mexikōrōl és Goelle Erzsēbet citeramuzsikājāval.
1980. āprilis 19. - Tāncosaink fellēpēse a Henderson Park Recreation Center-ben a Saanich International Folk Dancers āltal szervezett magyar estēn.
1980. mājus 11. - Anyāk napi űnnepsēg az egyetem Commons ēpűletēben a Nōcsoport rendezēsēvel és a tanēvzārō kisiskolāsok szereplēsēvel (pl. ēnekkar, tāncsoport).
1980. jűnius 23-
jűlius 01. - FOLKFEST a Centennial Square-en felēpített International Village-ben a mār kōzismert lāngossűtēsēl. Tāncosaink 5 alkalommal lēptek dobogōra. Meglātogatta kunyhōnkat Bill Bennett, Brit Columbia miniszterelnōke, akit asszonyaink magyaros ētkekkel traktālta.
1980. jűnius 28-29. - A vancouveri nēpi tānc fesztivālōn kimagaslōan legjobban szerepelt edmontoni tāncsoport nagysikerű lātogatāsa és fellēpēse a FOLKFEST-en.
1980. jűlius - Az űjsāg ehavi szāma Tattay Pāl szerkesztō kōrhāzi kezelēse miatt elmaradt.
- Tāncosaink rēsztvettek a Saskatchewan tartomāny 75. szűletēsnapjāra Regina-ba utazott 28 tagű Brit Columbia-i kűldōtsēgben, ahol tovābb szōttēk egyre terebēlyesedō barātī kapcsolataikat.
1980. jűlius 13. - FOLKFEST ērtelēkēst tartott Kādār Emma alelnōk az egyetem Raven's Nest termēben. űjabb csűcsbevétel szűletett \$6207 nyeresēggel.
1980. jűlius 20. - Horgāsverseny az East Sooke Park-ban 22 rēsztvōvōl. A legnagyobb halat Szauer Jānos fogta. A vendēgekkel egyűtt kb. 70 fōs tārsasāgnak kēszer tette fel a gulyāst Kādār Emma a vacsorāhoz.

1980. augusztus 02. - Kádárék 25. éves házassági évfordulóját a St. Joseph Parish katolikus templomban ünnepelte az ötgyermekes család hozzátartozói és barátai népes táboraival. Emma és Ignác kiemelkedő teljesítményt nyújtottak társasköri munkájukban is. Virággal köszöntöttük őket.
1980. augusztus 31. - Piknik és gyermeknap az Eagle Park-ban (Elk Lake). A szép, napos nyári délutánon vidám gyermekjátékok, tréfás vetélkedők követték egymást Kádár Emma "szokásos precíz rendezésében". Naplementéig dalolt a társaság Goelle Erzsike citera és harmonika kíséretével.
1980. szeptember 13. - Túrje Miklós lángosárúsítása a Market Square-en a rákkutatás támogatására Terry Fox nevével jelzett jótékonyági gyűjtés alkalmával. A különféle fórumokon folytatott népszerűsítés ellenére csupán \$270 gyűlt össze.
1980. szeptember 13-14. - Táncoaink lángossütése a Luxton-i vásáron, a kislány táncosok fellépésével. Mihály Géza 1000 lángosra való tésztát adományozott és így a jövedelem meghaladta az ezer dollárt. A szép bevétel nagyban hozzájárult az októberi táncfesztiválon való részvételünkhöz.
1980. szeptember 27. - Szüreti tánc az ukrán teremben a Nőcsoport - élén Kádár Emmával - gondos előkészítésével. Terülj asztal, szüreti színek, a táncosok csárdás hangulata csigázták a kedélyeket. Apt Kamil "a hangulatnak a megtestesítője volt".
1980. október 17-19. - Tánccsoportunk "ragyogóan szerepelt" a 11 együttest felvonultató 2. Nyugat-Kanadai Magyar Népi Táncfesztiválon Edmontonban. A táncokat a fáradhatatlan Mihály Teréz tanította be, míg a ruhákat és az utazást az áldozatkész Kádár Emma szervezte.
1980. október 25. - Táncoaink nagyszerű fellépése az ENSZ nemzetközi konferenciájának záróünnepségén Vancouverben (Robson Square).
1980. október 26. - Az 56-os forradalom 24. évfordulójára a Windsor park pavilonjában gyűltünk össze, miután koszorút helyeztünk el a hősök emlékművénel a Parlament előtt. Az ünnepi beszédet Benkő Géza tartotta.
1980. október 28. - Gyűlést tartott a februárban esedékes választások 5 tagú jelölő bizottsága. Eddig négy jelentkezőt találtak alkalmasnak az elnöki és alelnöki tisztségekre.
1980. november 02. - A CFMS rádió HERITAGE programja őszi hangulatú magyar műsort sugárzott Kovátsné Flótya Lilly összejáratásában. Társaskörünk sok segítséget nyújtott a program sikeres megvalósításához.
1980. december 21. - Második karácsonyi teadélutánunk az egyetem Commons épületében az iskolások fellépésével, magyar karácsonyi dalokkal, a Nőcsoport szervezésében.
1980. december 31. - A már hagyományossá váló nagyszerű szilveszteri tánc az egyetem Commons Building nagytermében a Tánccsoport bemutatójával. A tánczenét Tarjányi István szolgáltatta élőben és géppenél.

Helyesbítések és kiegészítések a korábbi adatokhoz:

1976.

Tattay Pál tiszteletbeli taggá választása; készpénzvagyona \$3507.

1976. december 31.

Első szilveszteri bálunk az UVIC Commons Building nagytermében a Nőcsoport rendezésével 130 résztvevővel.

Csorba Imre

FOLKFEST 1980: Premier "Bill" W.R. Bennett látogatása a magyar konyhóban

A miniszterelnök mellett látható asszonyok balról jobbra: Wurfel Teréz, Juhász Ilona, Zalánfy Sarolta, mögötte a lángossütőnél Kádár Emma arca látszik.



A június 5-én tartott taggyűlésünkről

Elnőknőnk szeretettel üdvözölte a 39 megjelent tagot és mint mindig is, ma is a Himnusz eléneklésével kezdtük meg a gyűlést. A májusi gyűlés jegyzőkönyvét elfogadta a tagság ahogy írva volt, és a pénztári beszámolót is hitelesítette.

Majd elnőknőnk visszapillantott a múlt hónap eseményekre, melyek közül kiemelte a május 22-én lezajlott Empire Day parádén való részvételünket. Megköszönte mindenki segítségét a munkálatokban és a díszítésben.

Főlsorolásra kerültek a jövőbeni események is. A július 1-i lángos-sütésre sokan jelentkeztek. A szeptemberi gyűlésünket a hosszú hétvége miatt nem 4-én, hanem 11-én fogjuk megtartani.

Elnőknőnk meghatott szimpátiával adta a tagság tudomására a Blaskóékat ért kegyetlen tragédiát: Laci elsőszülött fiát, Dávidot, feleségét Barbarát és 20 éves egyetlen leányukat Shannont meggyilkolták saját lakásukban Dél-Afrikában. Egy perces néma felállással adóztunk emlékülnek.

Hunyor Gyurka emlékeztette a tagságot, hogy most van 85. éves évfordulója a Magyarországot ért trianoni

tragédiának. Mandalik Ferenc pedig megemlítette, hogy a II. Világháború júniusban végződött Japán kapitulációjával.

Pikner Ilnoka figyelmünkbe ajánlotta a Szigeti Magyarság múlt számában megjelent angol nyelvű cikket John Lukácstól, ami azzal végződik, hogy Magyarországot az angol és az amerikai repülők nem bombázták meg. Nagy felháborodást keltett fel ez a megállapítás a jelenlevőkben. (Azóta megtudtuk, hogy Lukács tanulmányának idézett része csak a magyar hadüzenet előttré vonatkozik. A folytatásában kerül sor a bombázások megemlézésére.)

Nem feledkeztünk meg e hónap szülötteiről sem, és tapsal köszöntöttük fel Bakos Magdát, Hunyor Györgyöt és Szűcs Erzsit.

A taggyűlést szentmise követte, melyet Dénes atya távollétében a pár hetet Vancouverben töltő torontói Csaba atya szolgáltatott. Ez alkalomra a vacsorát Bakos Magda és a rétest Kurucz Marika készítette. Hogy ledolgozzuk a vacsora megelégedettségi hatását, még este 9-ig legurítottunk pár biliárd játszmat váltakozó partnerekkel és szerencsével.



Az uszátly diszítóinek egy része



Zászlós felvonulás a Canada Day-en



Parádé a belvárosban



Apáknapji vacsora

Egyéb közlemények

Megtörtént a nagy tavaszi esemény, az Empire Day Parade. Meglett az eredménye a sokak általi segítségével felépített és feldíszített uszályunknak (float): Ismét elnyertük a Best Cultural Presentation díjat. Nagy része volt a sikerben a vancouveri Forrás Táncsoport szereplésének. A szemelődő eső ellenére a táncosok végigtáncolták a felvonulás útvonalát, és a zenészek esernyő alatt játszották a szebbnél szebb magyar népdalokat nekik. A helyi televízióban elismeréssel ismertették bennünket, bár a Free Press újságban meg sem voltunk említve. (Legyen ez az ő gyenge újságírói munkájuk számlájára írva.) A felvonulás után Töröcsik Ilonka gulyás levesével és pénzbeli honoráriummal köszöntük meg a táncosok hozzájárulását a sikerhez.

A június 19-én tartott apáknapi vacsorát (húsleves, pörkölt tarhonyával) kifogástalanul, az apák izlésének megfelelően készítette el Bedő Anna, amire aztán az asztalokra tett bor is megkívántatta magát. Az édes-szájúak, – úgy látszott, hogy mindenki az volt, – élvezettel fogyaszthatták Ravai Erzsi különböző töltetű rétesét. De voltak ott még szorgos asszonyaink által készített sütemények és pogácsák is. Kiváló rendezőnk, Szentvéri Irén nem hagyta ezt az összejevetelt sem szó nélkül, hanem az apáknapja történelmi hátterét ismertette köszöntötte az apákat. Az eseményt Virág Zoli furulya szólói és végül gitáros édesapjával előadott számai

virágozták fel.

Elismeréssel gratulálunk Kraus Cynthiának, aki diplomát szerzett a Malaspina College-ban, Business Accounting szakon, *with distinction*. Cyndie, szüleid kiérdemelt büszkeségében a klubunk tagsága is osztozik.

Nagy létszámban jelent meg tagságunk Blaskó László fiának Davidnak és családjának Memorial Service-én Duncanban június 11-én. Michael Blaskó (testvér) szívet szorító emlékezésében legtöbbször megkönnyezett. Ez úton is szeretnénk kinyilvánítani szívből jövő együttérzésünket a Blaskó családnak.

Meglepődve hallottuk, hogy Budai Imre, akit eddig az egészség megtestesítőjeként ismertünk, hirtelen megbetegedett és kórházba került. Kívánjuk, hogy Imre minél előbb köztünk élvezhesse gyűlés utáni vacsoráinkat.

A július 1-i lángosütés ismét nagy sikerrel zajlott le. Köszönet érte ügyes asszonyainknak és a többi segítségnek. Mi ugyan számokban lemaradunk a victoriai magyar klub teljesítményétől, de a szokásos 700 lángost már 3:30-ra sikerült eladnunk, és összetakarítás után még biliárdozásra is maradt erők is és időnk is.

Eseménynaptár

Július 24-én piknik a hátsó udvaron. Kapunyitás 11-kor.

Augusztus 21-én második piknikünk a hátsó udvaron.

Szeptember 11-én tartjuk a nyári szünet utáni első taggyűlésünket du. 3 órai kezdettel.

Összeállította: Pintér László

Készül a lángos

NÉPI TÁNCOSOK

Égbevágyó pillangókat,
Áldd Uram a táncolókat;
Boldog álmok tiszta fényét,
Fiúk, lányok kedvtelését.

Lebbenjen fel a szoknyájuk,
Pattogjon a csizmaszáruk;
Lábuk örök forgolódo,
Hajuk nemzeti lobogó.

Lángos vásárlók

Kalapjukban árvalányhaj
Lengjen, mikor kedvük szárnyal.
Bennük az én régi álmom
Órömteli valóságom.

Szívem rezdül látva őket,
Vágyatóló szereplőket;
Lelkem indul mennyországba,
Táncot lopó boldog mátká.

P.L.



Egy dal születése

A zene, a dallam valamely stílusa mindannyiunkra nagy hatással van, még a botfülliekre is többé-kevésbé. Legtöbbször csak hallgatjuk a zenét és átadjuk magunkat azoknak az érzelmi áramoknak amik még csontjainkat is megropogtatják néha a kellemes melódia hangjaitól. Vannak akik nem érik be a passzív hallgatással, ők ezen az univerzális nyelven akarnak szólni, a legkülönfélébb eszközöket felvonultatva. Ilyen gondolatokról beszélgettünk mostanában internetes lapszerkesztőnkkel, Fias Györggyel.

Gyuri jól érti a zenét. Valamikor ő maga is tanult hangszeren, otthonosan mozog a hangjegyek között és gyűjt, ajánl, énekel, dalszövegeket fordít angolról magyarra. Sokszor mutat CD-n régebbi és újabb magyar slágereket, és például neki köszönhetem, hogy jobban megismertem a tragikus sorsú Cserháti Zsuzsa széles terjedelmű jazzvokálját. Vagy ha megemlítem neki, hogy de jó lenne valamit a nemrég elhunyt Németh Lehel-től hallani, akit a magyar Sinatra-ként is emlegetnek, biztos, hogy talál valamit archív lemezei között. Így aztán már nem is igen lepődtem meg, amikor azt mondta egyszer a klubban, hogy mutat valami érdekeseget a nagyterem hangszóráin kihangsosítva. Ahogy néhány szóban bevezette mit is fogok hallani, egy új dal születésének izgalmas részletei kezdtek körvonalazódni előttem...

Mint tudjuk, Fias Gyuri szerkeszti Vindisch Ferencék vízilabdás honlapját is és amikor a Valentin-napi nemzetközi találkozó programjáról beszélgették Ferivel, felvetődött, hogy milyen jó is lenne valami újszerű sportindulót megnyitni a versenyeket. Csak ennyi kellett Gyurinak, és megszületett a terv. Vindisch Gabi majd ír egy jó angol szöveget, Fiasék nagyobbik fia, a Torontóban élő Attila meg majd komponál rá dallamot.

Attila hivatásos zenész és édesapja ösztönzésére már négy éves korában közel került a hangok viláágához. A torontói egyetem jazz tanszakán, zongorán szerzett kitüntetéssel előadóművészi diplomát. Azóta fellépett Európában, Japánban, Dél-Koreában, az Egyesült Államokban és Braziliában. 1997-ben Budapesten a Petőfi rádió jazz műsorának is adott interjút. Nemzetközileg elismert muzsikusi, hangszerelő, zeneszerző, aki az utóbbi években vagy 60 albumot készített különféle nemzetközi lemezforgalmazó cégek számára és a több mint egy millió példányszámban eladott CD-k között két kanadai arany- és egy platina-lemez található.

Szóval, még el sem készült a szöveg, amikor megérkezett Attilától a szintetizátorral szerkesztett, gazdag hangzású zenei anyag. Gabinak sem kellett több, mert amikor Gyuri bemutatta neki a kompozíciót, az annyira magával ragadta, hogy még azon az éjszakán megírta hozzá a verset. Már nagyon közel volt a versenysorozat megnyitó ünnepe, gyorsan találni kellett valakit, aki eléneklí az új sportindulót. A sor

megint Fiasékon volt, illetve kisebb fiukon Krisztiánon, akinek ugyancsak átfogó zenei képzés áll a háta mögött. Az uszoda műugró tornyába kiállva énekelte el az új dalt, hatalmas sikerrel. Végül aztán Attila elkészítette a lemezfelvételt is Torontóban egy hivatásos énekesrel és az fel is került Vindischék "Walter Paolo" honlapjára. (<http://www.waterpoloschool.com>)



Fias Attila
és Krisztián

...Ennyi bevezető után végül meg is nyomta Gyuri a lejátszó gombját és felcsendült a nagyterem kitűnő hangszóráin a szép új dal: "In Quest of Excellence". Megilletődve hallgattam és nekem egy tökéletesen hangszerezett, lendületes ritmusváltásokkal teli, fülbemászó lírájú dal kellemes érzetet sugallta. A sportoló, a vetélkedőbe mindent beleadó, a tisztesség szándékával nyerni akaró ember elszántasága zengett és mintha csak a falakból sugárzott volna: Mi is győzni fogunk!

Számunkra, elszórtágban, idegenben élő magyaroknak a saját kultúrotthon a fennmaradás szimbóluma. A fennmaradáshoz azonban nem elég a sötét, üres helyiségek formalitása. Hangulatos programokkal kell azokat megtölteni, az otthon nevéhez méltó kulturális tartalommal. Ez a szép új dal magyar emberek összefogásával jött létre, s mintha részünkre is lenne valami üzenete: "A sorsom elvisz olyan útra, mely próbára tesz mindenem, de egyedül csak a csúcsot keresem, ez ad irányt nekem."

A magyar változat Attila honlapján is hallható: www.attilafias-piano.com és a klubban szintén be fogjuk mutatni ezt az átdolgozást. Fias György és Nagy Zoltán már munkálgodnak rajta. Lehet, hogy a mi indulónk is lesz ez a dal?

Fonyó Pista megtérése

Olvasóink közül sokan emlékeznek még 1985. május 29-re. Ezen a szép tavaszi napon mártotta Steve Fonyó távfutó műlábát Victoriában a Juan de Fuca tengerszoros vizébe. A Government Streetnél kezdődő rövid sétány még ma is jól látható táblát visel: Steve Fonyo Beach. (Kingstonban pedig "Steve Fonyo Drive" nevű út örökíti meg a nevét.)

Az akkor húsz éves fiatalembert a nemzet hőseként ünnepelte Kanada népe, kinek erőt és egészséget adott az Úr, hogy példaképe, Terry Fox merész vállalkozását, az országon át való maratoni futását valóra válthassa. Még ma is előttem van a kép az ottawai televíziós képernyőn, amint a csapzott hajú István felbicegett a meredek parton, s az ugyancsak fiatal menedzseréhez lépve nagyot csapott a vállára.

- Well, what do you say?! - mondta mámoros extázisban.

Hihetetlen eredményt ért el Fonyó István. 7924 kilométeres utat futott végig, esőben, sárban, olykori hóvihárban, rekkelő hőségben, hegyen-völgyön át, forgalmas műutak mentén, 425 ideget próbára tevő napon. Volt idő - mutatta a képernyő, és írta róla a sajtó is -, hogy a nap végén a motorházukba feltápászkodó, a kintoktól elgyötört fiatalember sírva rimázkodott édesapjának (aki a családra hagyta a Vernon városban levő üzletüket a távfutás idejére), hogy hagyják abba a tortúrát.

- Apu, nem bírom tovább! - A fiúban az apja tartotta a lelket a marathón minden percében.

István 13 millió dollár adományt gyűjtött a rákos betegség gyógyítására. Példás eredményét lelkesen fogadta a nemzet, hőssé avatta őt. Nagy jövő állt előtte. Szébbnél szebb kitüntetések, elismerések, munkalehetőségek, továbbképzésre szóló díjmentes ajánlatok özönlöttek hozzá mindenünnen. De valami váratlan dolog történt az életében. Az ifjú hős mellékvágányra futott. Az örömben üröm vegyült.

Kevesen tudjuk, középszerű halandók, hogy nagy dolgokat könnyebb megvalósítani, mint a hírnévvel járó elvárásoknak eleget tenni. Mint a június 1-én a vancouveri CTV-nek adott interjúban elmondta, felkészületlenül találta őt a hírnévvel járó felelősség.

- Minden összezapott a fejem fölött - mondta. - Váratlanul meghalt az édesapám, akihez gyöngéd szálak fűztek. Aztán az örökös stressz, amit a sajtó, a hivatalos rendezvények okoztak, az idegeimre ment. Az apu távollétében az éttermünk is hanyatlásnak indult. Elvesztettem a lélekjelenlételemet. Rossz útra tértem. Hatalmába kerített az alkohol. Kábítószerekben kerestem menedéket. Bűncselekményeket követtem el, büntető eljárásban is részesültem.

Korábbi népszerűségét az országot átható csalódás követte. A sokaság piederstáflra állíthat valakit, de hősenek a maga okozta csalódást nem tudja megbocsátani.

A Terry Fox mozgalom immár nemzetközi méreteket ölt, mert Terry minden tekintetben beváltotta az ország elvárásait, mégha időnap előtti halála meg is akadályozta a marathón befejezését. (Vagy talán éppen azért?) Lénye kiállta a nemzeti hős elvárásaival járó próbát. Sokunkat azonban sajnálattal tölt el az a tudat, hogy Fonyó István neve elhallgatásra lett kárhóztatva a marathón-mozgalomban. Talán emberi gyengeségei miatt? (Vagy azért, mert két dudásnak nincs helye egy csárdában?)

A CTV televízió megemlékezése alapján középkorú, érett férfit ismerhettünk meg István személyében. Elmondta a riporterek, hogy sok csalódás, tévelygés, küzdelem után magára találva, sikerült véget vetnie fiatalkori kilengéseinek. Nehéz-mechanikai képzést szerzett, s Surrey városban mint előmunkás dolgozik ma is. Köszönjük a televízió munkatársainak a meglehangzó megemlékezést. Pistát, botlásai ellenére is, hősként őriztük meg a szívünkben.

M.J.



Fonyó István megérkezése Victoriába a 0 mérföld közhöz, közel 8000 km fél műlábbal való megtétele után.

"Az ember mindig is az idősebbektől tanulhat a legtöbbet. Ők azok, akik magukban hordozzák a legbecesebb tankönyvet - a tapasztalatot. Sokat láttak és hallottak, sikert és kudarcot éltek át. Aztán akad egy ritka pillanat, amikor a becses tankönyv megnyílik, odakinálja minden kincsét."

(Éledő emlékek...; Mi Újság Nálunk, 1977. február, 4. o.)

Hazai hírek

Köztársasági elnök

Sok huza-vona után megtörtént az új magyar köztársasági elnök megválasztása. Az ország legfőbb közbizalmi méltóság posztjára Sólyom László volt alkotmánybírósi elnököt emelték. Az esemény jelentősége abban áll, hogy az új elnököt, versenytársával szemben egy párton kívüli civil szervezet, a Védegyelet jelöltjeként választotta meg az Országgyűlés. Székfoglaló beszédében Sólyom László elmondta: „Az elnöki pozíció kifejezi a nemzet alkotmányos egységét. Felesküdtem arra, hogy az alkotmányon öröködom. Ennek szigorúságában senki ne kételkedjen...” A hazai politológusok a választás kimenetelében a kormánypártok vereségét, s a Fidesz győzelmét látják. Sólyom László a polgárok szemében megbecsült egyénnek számít. Ugyanakkor olyan emberről van személyében szó, aki komoly szakmai, nemzetközileg is jelezget tudományos életművel rendelkezik. Karrierje nem az állampártból indul ki, tehát politikai hovatartozástól függetlenül bárki hazánk méltó képviselőjének nevezheti.

Várják a turistákat

Rab László: Döbbenetes látni, milyen serényen készül az ország a turistaszezonra. A vendéglősök festenek, s kihányják divatjamúlt berendezéseiket, a Balaton és számos nagyváros környéke megtelt légkondi szerelőkkel, a szobáztatók fölújítják a fürdőket, a boltokból elkapkodták a szünyoghálótekercesket. Több város arra számít, hogy ő nyeri el az Európa kulturális fővárosa címet, ennek megfelelően arra tanítják a taxisokat, hogy cseréljék le kiszellőztethetetlen edzőcipőiket, s olykor-olykor nyissák ki a saját kezükkel az utas előtt a hátsó ajtót is. A külföldnek szóló imázs kampány is új elemmel bővül: Tony Curtis után az ithoni magyar származásúak kerülnek a poszterekre.

Magyar motorok

Száz éve annak, hogy 1905. május 31-én forgalomba állították az első, teljesen magyar tervezésű és gyártású autót, a Doxát, amely Csonka János tervei alapján készült a Magyar Királyi Posta számára. A postai szállítójármű 35 km/órás maximális sebességgel érhetett el. Magyarországon 1901-ben rögzítették először a gépkocsi közlekedés szabályait.

Gazdaságpolitika

Magyarország hamarabb léphet be az eurózónába, ha a Fidesz nyeri a jövő évi választásokat - derül ki a Reuters felméréséből. A válaszadók mintegy 10 százalékpontosan a Fidesz gazdaságpolitikáját tartják jobbnak. A hírnévnyöcsék 14 pénzügyi elemzőt kérdezett meg a gazdaságpolitika jövőjéről a Fidesz, illetve az MSZP esetleges választási győzelme esetére.

A privatizálás netovábbja

Nagy vihart keltett az országban a kormánynak a Ferihegyi repülőtér tervezett áruba vetése. Még az angol pénzügyi szervezetek is feléltelennek vélik az általuk 200 milliárd forintra becsült Budapest Airportnak 60 milliárdért való eladását. A Fidesz tiltakozott a Budapest Airport Rt. privatizálása ellen. A kormány egy jól működő, dinamikus fejlődő, a magyar állam, így a magyar emberek számára hasznos termelőt akar elkötyvetelni. Az ellenzéki párt felszólította a kormányt, hogy haladéktalanul állítsa le a gyanús privatizációs folyamatot.

Boldoggá avatás

Mádl Ferenc államfő pápai látogatása idején szó esett Salkaházi Sára szociális nővér boldoggá avatásáról. Az 1944-ben vértanúhalált halt nővér a háború alatt az elesetteknek szentelte az életét. Zsidókat és más üldözötteket bújtatott a fővárosi Nővéde Otthonban. Több mint száz személy neki köszönheti az életét. 1944. december 27-én a nyilasok körülzárták az otthon, Sára vezető nővért elhurcolták és a Dunába lötték. Összetsége XVI. Benedek pápa tervezett jövő évi magyarországi látogatása során kerül sor boldoggá avatására.

Magyar cégek Romániában

Egyre markánsabb folyamatként figyelhető meg, hogy a "magyar regionális minimultik" után a közepes hazai cégek is megindultak Románia felé. Igen sok közülük termelés-kihelyezési céllal alapít a szomszédos országban vállalkozást. Ez többféleképpen magyarázható, egyrészt bizonyítja a magyar vállalatok izmosodását, érettségét, azt, hogy egyre több cég kész regionális mértékű terjeszkedésre.

Ahogy sok multinacionális cég Magyarországra hozta, illetve hozza regionális központjait, úgy egyre több magyar közepes méretű vállalkozás tervez - ha kisebb mértékben is - lépni a Balkán s kelet felé - sommázza az utóbbi idők fejleményeit Halász János. A Magyar Befektetési és Kereskedelemfejlesztési Kht. (ITDH) romániai hálózatának vezetője a trend erősödését e mellett a romániai működés, termeltes és kedvező körülményeivel s azzal magyarázza, hogy jelentős piaci növekedési potenciálja van a leendő uniós tagnak.

Emek már vannak Magyarországra kiható kedvező jelei, hiszen a befektetésekkel szorosan korreláló magyar export növekedési üteme az idei év első három hónapjában több mint kétszáz százalékkal nőtt, pedig már a megelőző években is dinamikus volt a bővülés üteme (évi negyven százalék körüli ütemben az előző években). Kívánatos is, hogy a magyar cégek erős pozícióra teygenek azert a román uniós csatlakozást megelőzően, minimum olyanokra, mint amilyeneket az osztrákok kiváltak maguknak Magyarországon 2004 előtt.

(Magyar Nemzet)

Fischer Becky, B.A., M.A.

Gratulálunk Fischer Beckynek, aki sikeresen befejezte zenei tanulmányait New Yorkban, Master of Arts fokozaton.

Láttuk – hallottuk - olvastuk

Our Lady of Distinction

This year's Women of Distinction Awards competition, organized by the YM-YWCA, and sponsored by such eminent organizations as the Royal Roads University, CIBC, the Fairmont Empress, the Camosun College, the University of Victoria, the Butchart Gardens, and Thrifty Foods, was just as successful as the ten previous ones, with one exception above the others. This year there was a lady of Hungarian extraction amongst the 57 nominees for the 9 awards: **Katherine Kövér**. The classified categories included Lifetime Achievement; Arts, Culture and Heritage; Community Legacy; Education, Training & Development; Health, Sports & Fitness; Neighbourhood Enhancement; Science, Information, Technology & Research; Workplace Leadership, and Young Woman of Distinction. Katherine was nominated for Lifetime Achievement, and particularly for her accomplishments in the Hungarian community. It was a stiff competition. The nominees included a former deputy minister, a medical scientist, a senior social worker, a university professor, a director general of a prestigious finance company. The ceremony took place at the Victoria Conference Centre on May 19. Darlene Bailey, Chairperson of the 2005 competitions, greeted the close to one thousand dinner guests. Guest speaker was the Hon. Iona V. Compagnolo, Lieutenant Governor of British Columbia. Welcome from the Host: Tania Miller, Music Director of the Victoria Symphony. The program included a performance by

Marilyn Arsenault, soprano, accompanied by Robert Holliston, pianist. We are proud of Katherine for being nominated, and for being accepted for the prestigious competition, by the Awards Committee. She is our own Woman of Distinction!

A novelist is born

Ibi Kaslik's first novel, *Skinny*, published last year by Harper-Collins, was the finalist for the 2004 Amazon.ca / Books in Canada First Novel Award. The 244-page novel is about a Hungarian-Canadian medical student, Giselle Vasco, who is a functioning anorexic. Giselle takes leave from her studies to put her life back together. She is full of traumas: misunderstandings, withheld information, dark secrets, perverse behaviour that devastates herself, her parents and her sister. She has a feeling of abandonment, of worthlessness in spite of her academic brilliance. In spite of her shortcomings, the reader learns to love her and hopes she'll pull through, although as the novel progresses, there is little chance for that. The reviewers have nothing but praise for the novel. The Globe and Mail finds it *intricate and heartbreaking*. The Montreal-based Gazette suggests that Kaslik's *prose cuts like a scalpel*. The Quill & Quire introduces it as a beautifully written first novel. Ibi is the daughter of Peter Kaslik, himself a renowned author and educator in Toronto, born in the Vajdaság. We wish her further success.

Balettpatkány

A fenti címmel jelent meg a vancouveri Hegedős Györgyi életregényének első része. A 200 oldalas memoár a szerző életpályáját öleli fel szülőhazájában és Finnországban, 1937 és 1972 között. Olvasóink Kanadai szerte Györgyit főleg mint író és színésznőt ismerik. Vancouveri tevékenysége mellett, ahol alapította és éveken át vezette a Dajka színtársulatot, fellépett Victoriában, Nanaimóban és Kelownában is emlékezetes kabaré műsoraival. Jelen kötetéből azonban bepillantást nyerhetünk a hazai húsz éves életpályája egészébe mint táncos, mint színésznő és koreográfus a fővárosban, Debrecenben, Szolnokon és Szabadkán. A második kötetben, mint jelzi, kanadai pályafutását rajzolja meg.

A rendhagyó memoár családregényként indul. Megismerkedünk lapjain keresztül a szerző balett-táncos édesanyjával és az újságíró édesapjával (az utóbbi, mint kiderül, lehetett volna edesebb is!), valamint a család egzisztenciáját biztosító nagymamával. Szó esik mindjárt az elején Györgyi sikertelen házasságairól is. De hamarosan kitűnik a munka mint egy nagy folyamrendszer. Bepillantást nyerhetünk a korabeli magyar színházi és társadalmi életbe, a zajló történelmi és politikai eseményekbe, a háborús évekre, légitámadásokba, megszállásokba, feketepiacozásba, nélkülözésekbe. A megjelenítés frissességét az adja az olvasó számára, hogy a szerző a felnőtt világ dolgait egy éles felfogású gyereklány szemén

keresztül látatja.

Rendhagyó munkáról beszélünk, mert Györgyi a hagyományosan részletező és elemző memoárrástól elütően szürealisztikus stílusban, mozaik-képekben, ötvenöt fejléc alatt mutatja be gyermekkorát és pályakezdő éveit. A kötet tele van színes alakokkal, színészekkel, rendezőkkel, balett-táncosokkal, operanékesekkel, akik keresztetkék a szerző életét és befolyásolták pályája alakulását. A névmutatóban 260 kortárs nyer említést, ám bár jó pár kimaradt a felsorolásból, köztük Losonczy György és Dunajevszky „bácsi”, aki éppen énekkórust vezényelt Budapesten.

Akik ismerik Györgyi sziporkázó tárcáit, jelen életünk fonákjait bemutató oly bájos szatirikus glosszáit, élvezetesnek találják majd a *Balettpatkány*-t. A legkisebb részletekre is kiterjedő éles megfigyelés, finom jellembrázolás és könyörtelen őszinteség jellemzi a könyvet. Alakjait dialógusokon és cselekményeken át ábrázolja. Rövid bekezdésekben egész társadalmi jelenségeket képes felidézni. Egyéni portrék és csoportos fényképek, színházi illusztrációk és plakátok sokasága, valamint a szerző emlékkönyvéből vett kéziratos idézetek jeles kortársak tollából gazdagítják a könyvet. Ajánljuk mindazoknak, akik érdeklődnek a magyar színházi élet iránt.

Miska János

The Siege of Budapest

(In the previous section entitled "Hungary, Revolutions, Wars" the author has covered the period between 1920 and 1942.)

Hitler now had enough. He summoned the regent on March 18, 1944. He ordered Horthy to appoint an unconditionally pro-German and pro-National Socialist government. The regent thought he had no alternative but to comply. German divisions moved into Budapest and other cities. Soon Budapest and other cities were bombed by British and American airplanes. The humiliation and persecution and suppression of Hungarian Jews were now merciless. On German directives about 400,000 Hungarian Jews were corralled in ghettos and then deported mainly to Auschwitz. The last to be collected and deported were the ones in Budapest, about 160,000 of them. In late June and early July Horthy emerged from his apathy. Spurred, too, by messages from President Roosevelt, the king of Sweden, and Pope Pius XII, he ordered the deportation of Jews from Budapest halted. Seven weeks later Hungary's inimical neighbour Romania turned against Hitler and went over to the Russians. One month later the first Russian troops entered Hungarian territory from the southwest. On October 15 the regent, after woefully inadequate preparations, broadcast Hungary's armistice and surrender to the Allies. Within hours he was surrounded and then arrested by German forces...

The first Russian units approached the south-eastern edge of Budapest on November 2; the full siege began at Christmas; it ended with the German and Hungarian collapse and surrender on February 13, 1945. Meanwhile at the hot rake of war had moved over most of Hungary, across burning villages and towns, maiming the lives of millions of people, searing their bodies and their minds. We must say something about that, too, since the battle

for Budapest involved civilians as much as soldiers, if not more. It was a struggle of armies as well as a struggle of minds.

When the siege of Budapest began, the people of Budapest were badly, indeed tragically, divided. It is not possible to ascertain the accurate proportions of that division. There had been no opinion surveys (also no elections after May 1939). Moreover, divisions and contradictions existed, more than often, within the minds (and hearts) of single persons.

I estimate that at the moment the siege began perhaps 15 percent of the population of Budapest was willing to continue and to support the war on the German's side. These people ranged from fanatics of the Arrow Cross to many other men and women (not necessarily Arrow Cross) who were convinced that the arrival of the Red Army was the very worst prospect that had to be resisted. Another 15 percent had arrived at the very opposite conclusion: that Hungary's alliance with Hitler's Reich was a political and moral disaster that had to be resisted and opposed in one way or the other, that the Arrow Cross "government" consisted of criminals, and that therefore the sooner the Russians occupied Budapest the better. (Among this minority Communists and their sympathizers were a minuscule portion.) The rest, perhaps 70 percent of the population (this is a very approximate, indeed arguable rule of one sensitive thumb) were numbed by their circumstances and by events, sometimes willing, sometimes unwilling, to think much ahead, preoccupied by as they were with the existing and looming dangers for them and their families, and without anything like a clear idea of what the end of the siege would bring, confused and divided as their minds were.

(By permission of the New York Review of Books)

John Lukacs

Kommentár a bombatámadásokról

John Lukacs "Hungary, Revolutions, Wars" című esszéjét olvasva a Szigeti Magyarság előző számában, eszembe jutottak háború-végi emlékeim, amikor angol és amerikai bombázók terhes kondenzcsököket húzva felettünk, ék alakú oszlopokban vonultak városaink felé. Ezekről kívánok az alábbiakban szólni.

1943. január 21-én Casablancában a szövetséges hatalmak összevont parancsnoki gyűlésén kiadott direktíva értelmében a tengelyhatalmak (beleértve Magyarország stratégiai pontjait, a román és magyar olajmezőket, hidakat, vasúti csomópontokat és gyárakat) stratégiai bombázását meg kell indítani, míhelyt a

szicíliai partraszállás megtörténik, mert akkor ezek a pontok elérhetőek lesznek a szicíliai bázisról az amerikai légierő számára. Addig is az angolok Máltáról folytassák támadásaikat a tengelyhatalmak ellen.

1943. augusztusában Szicília teljesen a szövetségesek kezére került és megindult Berlin és Magyarország ellen a légitámadások metodikus sorozata. Szentgotthárd pontosan a Szicília, Nápoly, Zágráb, Szombathely légifolyosójában volt és onnan ágazott szét a Nyugat- és Észak-Dunántúl városai ellen irányuló légitámadás. Szinte naponta érkeztek délről a reptülő rajok, V-alakzati kötelékbe fejlődve. Kezdetben a délelőtti órákban

jelentek meg, majd amikor a pápai légbázis vadászgépei hatásosan felléptek ellenük, akkor inkább éjjeli támadást hajtottak végre.

En személyesen éltem át ezeket a légitámadásokat. Az éjszakai légiharc egy tűzijátékkal is felért, mert ilyenkor nyomjelzővel lőttek és nem volt félelmetesebb látvány, mint egy bukfeneczevze zuhanó repülő. A bombázás általában egy-két óráig tartott. Ilyenkor remegett a föld. Az éjjeli bombázás még félelmetesebb volt, mert akkor minden bombarobbanást tisztán lehetett hallani. Egy vasárnap délben, éppen amikor ebédeltünk, a csörötneki Rába hidat (ami Szentgotthárdtól tíz kilométerre van) öt repülő bombázta, és a legutóbb bomba célú tévesztést, ebédelő családok házaikkal együtt repültek a levegőbe.

A szombathelyi vasúti csomópontot többször is megbombázták. A bombáknak csak a kis része talált célba. A zsidótemetőre és a mellette lévő városnegyedre hullott a bomba. Egy alkalommal szőnyegbombázást hajtottak végre és a pályaudvaron a szétszabdalt sínek mellett egy teljes utca rombadőlt.

Tisztán emlékszem Győr megbombázására. Több mint száz gép vonult el a fejünk felett. Órákig tartott a robajos bombázás. A győri vasúti állomás és környéke megsemmisült. Említhetném a szőnyi olajfinomítót is, amikor a fraktáló üzem mellett a város jó részét is lerombolták. Amikor az UBC-n légifotogrammetriát

tanultunk, egy sorozat légifotó került a kezünkbe, ilyen feljegyzésekkel: Szőny bombázás előtt és bombázás után és Komárom, bombázás előtt és utána. A multiplexen keresztül tisztán lehetett látni a nagyméretű pusztítást.

Említésre méltó Sopron többszöri bombázása, a GYESEV és a Déli pályaudvar és környéke szőnyegbombázása. 1953-ban, amikor felkerültem a soproni egyetemre, a romhalmazok még mindig a vasúti töltés mellett több száz méter hosszan eltakarítatlanul álltak. A szombathelyi zsidótemetőben a bombakráterek még 1956-ban is láthatók voltak a vonat ablakaiból is. 1944 őszén légiánkat dobtak Szentgotthárd szívébe és a vasútállomásra. Több ház rombadőlt és még a város környékén is az ablakok szilánkokra törtek. Szentgotthárd határában a bombázókat kísérő amerikai vadászgépek két vonatot kilőttek: egy munkásvonatot, amikor háromszázan megebesültek, illetve meghaltak, másodszer a hunyadiast vonatot, melynek úgyszintén többszáz áldozata volt.

Nemrég a Duna TV híreiben említették, hogy a Keleti pályaudvar melletti lejáró építkezésénél egy éles bombát semmisítettek meg (robbantottak fel). Ez volt már a huszonkilencedik fel nem robbant bomba, amit a metró építkezésnél semlegesítettek. Vajon hány bomba eshetett Nagy-Budapest területére?

Bölcz Béla

Helyesen, tisztán magyarul

Egy kis válogatás Molnos Angéla magyarító javaslataiból

Összeállította: **Flas György**

"Tiszteld s tanulj más népek nyelvét is... de soha ne feledd, miképpen idegen nyelveket tudni szép, a hazait pedig lehetőségig művelni kötelesség." (Kölcsey Ferenc)

abszolút: teljes, tökéletes, feltétlen, kizárólagos, örök, biztos, megváltozhatatlan, tiszta, korlátlan, teljhatalmú, önkényes

adminisztráció: igazgatás, ügyintézés, ügyvezetés, irodai munka, közigazgatás

vizió: érzékszálódás, jelenés, látomás, káprázat

szponzor: támogató, pénzelő, segítő, pártfogó, védnök

sztori: mese, történet, monda

kooperáció: együttműködés, összedolgozás

krapek: ember, férfi, alak, fickó, tag, pali, mókus

emóció: indulat, izgalom, felindulás, heves érzélem, meghatottság, megindulás

barbár: műveletlen, neveletlen, tanulatlan, csiszolatlan, tudatlan, parlagi, útszéli, durva, vad, kegyetlen, embertelen

misztikus: titkos, titokzatos, rejtélyes, rejtelmes, sejtelmes, homályos, kifürkészhetetlen, talányos, megfajthatetlen

LEGÚJABB JÁTÉK

Bár hasznavehetetlen, kimerült, öreg testem beteg és mindig fáradt, szeretném többször látni, s a tengerparti parkban kergetni fűrgelábú négyéves unokámat. Szeretném többször látni égtükröző szemében a gyermeki öröm gyönyörű gyertyalángját, és érezni a büszke nagyapa-boldogságot, míg, mivel rég nem látott, most nekem úgy örül, mint legújabb játékának.

Csinger József

Házi gyógymódok... orvosi ellenőrzés mellett: Magas koleszterin

A bajok okozója az LDL(LowDensityLipoprotein)-koleszterin, amit a máj juttat a véráramba, így a szív artériába is, ahol könnyen oxidált koleszterinné "ég", gyulladási tüneteket okozva. Az immunrendszer igyekszik ennek káros következményeit enyhíteni, aminek mellékhatásaként sérül az artériák belső fala, plakkok képződnek, ezek elzárják az ereket, szívrohamhoz vezetnek. A végzetes következmény megelőzésének sarkalatos pontja az LDL-koleszterin oxidációjának akadályozása, aminek leghatékonyabb módja, hogy elegendő antioxidáns C- és E-vitamin, továbbá glutation legyen a szervezetünkben. Ezek közömbösítik ugyanis a szabad gyököknek nevezett, a sejtek oxidálódásában ludas instabil oxigén molekulákat, miközben önmagukat mintegy feláldozva oxidálódnak.

Szerencsére van a szervezetünkben egy mechanizmus, amely azon van, hogy mindig bőségében legyenek antioxidánsoknak. Először a C-vitamin veszi fel a küzdelmet és miután oxidálódott az E-vitamin siet a segítségére, visszaredukálja a C-vitamin molekulákat, míg önmaga oxidálódik. Így a C-vitamin újra csatába lendülhet. Az oxidált E-vitamint viszont a glutation redukálja vissza. Erre a három redukáló anyagra elegendet lehetne szükségünk van.

A szabályozatlanná vált magas koleszterin súlyos egészségkárosító tényező, ezért célszerű félévente ellenőrző orvosi vizsgálatra jelentkeznünk. Ha a koleszterin érték 200 vagy magasabb, az orvos általában intenzív kezelést és 3 havonkénti ellenőrzést javasol. A legtöbb esetben eredmény érhető el az étkezési szokások, tápanyag kiegészítők és életmód változtatások kombinációjával. Bizzuk az orvosra annak eldöntését, hogy LDL-koleszterin szintünknek megfelelően mi számunkra a legmegfelelőbb kezelés és szükségünk van-e koleszterin csökkentő gyógyszerek szedésére.

A szívpanaszok megelőzésének elsőszámú fegyvere a C-vitamin, ami igen erőteljes antioxidáns. Napi szükségletünk 1000 - 4000 mg között változik ahhoz, hogy csökkentjük az LDL oxidációt és azáltal megelőzzük a szívbántalmakat. Bármely típusú C-vitamin megteszi, de az észteres forma kevésbé igaztja az emésztőtraktust, mivel nem savas hatású.

A C-vitaminhoz hasonlóan az E-vitamin is erős antioxidáns. Napi 800 IU az ideális dózisa a koleszterin oxidáció megelőzésére. Ajánlatos nem szintetikus E-vitamint szedni, hanem a természetes formáit, kiegészítve azokat a legjobb hatás érdekében tokoferollokkal, amit a címkéken alfa-, béta- és gamma-tokoferolként jeleznek.

A C- és E-vitamin akkor nyújtják a leghatékonyabb védelmet, ha elegendő glutation van szervezetünkben.

Orvosunk megtudja mérni a glutation szintet és ha alacsonynak találja ajánlatos n-acetilciszteint (NAC) szednünk, amely segít felépíteni és megfelelő szinten tartani glutation készletünket. Szervezetünk nem kőti jól a kiegészítőként szedett glutationt. Viszont a NAC – a cisztein aminosav egyik formája – a szervezetünkben szintetizálódó glutation kémiai előanyaga. Naponta 3000 mg ajánlatos belőle.

Koleszterin egyensúlyunk javítása

Megállítunk az LDL-koleszterin oxidációját sarkalatos pontja a szívbetegségek megelőzésének. Másrészt, ha kevés szervezetünkben az LDL-koleszterin kevesebb is oxidálódhat, tehát az LDL szint csökkentése ugyanolyan fontos számunkra. További jelentőséggel bír a HDL (HighDensityLipoprotein)-koleszterin szint növelése, az ugyanis mintegy kiirányítja az LDL-t az artériákból, vissza a májba. Különböző tápanyagok és gyógynövények vannak, amelyek segítenek az LDL csökkentésében, illetve a HDL emelésében, avagy mindkét esetben egyszerre.

A niacin egy B-vitamin féleség, amely erőteljesen csökkenti az LDL-koleszterin szintet. Naponta 1500 mg ajánlatos belőle "inositol-hexanicotinate" formában. Ez ugyanis nem okoz a más formákra jellemző pirosodást, bizsergető, viszkető, forró vértolulást az arca és a felső testbe. Kezdjük a szedését 500 mg-os dózissal, amit emeljünk a kívánt mennyiség eléréséig hetente 500 mg-al. Mivel túlzott alkalmazása májproblémákat okozhat, csakis orvosi engedéllyel és felügyelettel szedjük bármely formáját.

A szelén, mint nyomelem nagyon hatékony a koleszterin szabályozásában. Háromféle módon fejti ki hatását. Először is emeli a glutation szintet. Másodsorban pedig növeli az LDL-t. Harmadsorban pedig növeli a jó hatású HDL-t. Fogyasszunk minden nap rendszeresen olyan multivitamin készítményt, amelyben legalább 200 mikrogramm szelén van.

Más ásványi anyagok is segítségre lehetnek a helyes koleszterin egyensúly fenntartásában. Cink és réz emelik a HDL-t és csökkentik az LDL-t. Naponta 30 mg cink és 1-2 mg réz ajánlatos valamely multivitamin vagy ásványi anyag kiegészítő részeként.

A guggul nevű gyógynövény készítmény önmagában is drámai hatást eredményezhet a HDL/LDL egyensúly beállításában. Szedjük a hatóanyagot, a guggulszteronra 10%-ban szabványosított terméket naponta három alkalommal, összesen 900 mg napi mennyiségben, de csakis Ayurveda (2000 éves indiai gyógyászat) képzettsgű orvos ellenőrzése mellett. Amint a

koleszterin szint normalizálódik, csökkentünk a napi adagot 300 mg-ra. (L. bővebben az interneten <http://www.vitacost.com/science/ln/Herb/Guggul.htm>).

A koleszterin szabályozásban fontos élelmiszerek

Különbéféle étkezési alapanyagok segíthetnek szervezetünk LDL/HDL egyensúlyának alacsony értéken tartásában, vagyis abban, hogy a HDL szint minél magasabb legyen az LDL szinthez képest. A legfontosabbak a következők:

A **zabkorp**a ("oat bran") gazdag oldható rostanyagokban melyek a béltraktusban a koleszterinhez kötődnek és mintegy kiszállítják azt a szervezetből. Naponta 2 decinyi főtt zabkorpát fogyasztva 10%-al csökkenthetjük a koleszterint. Ugyanígy megteszik a zabkorpával készült sütemények is.

Főzőskor használjunk **hagymát és fokhagymát**, mivel ezek visszavágják a koleszterint. Szedhetünk fokhagymás tápszerkeket is a címkéjükön megadott utasítás szerint.

A **dió** alfa-linolénsav tartalmánál fogva az egyik legegészségesebb táplálék, amely a koleszterin csök-

kenésében is segítségünkre lehet. Ezt a nélkülözhetetlen zsírsavat megtaláljuk még az olíva, len, repce és szója olajban és a porcsinban, mely utóbbit friss salátaként fogyasztathatjuk (<http://listserv.externet.hu/lists/konyha/0006/msg00346.html>). Kettős eredményt érhetünk el, ha porcsint kevés olíva olajon dinsztelünk.

A **lecitin** granulátum foszfatidilkolin tartalmánál fogva oldatba viszi a koleszterint és így az nem ülepzik ki artériás plakkokban. Hintsünk egy evőkanányi granulált lecint a tejbedaránkba minden nap. Vagy turmixoljuk össze gyümölcscsel és zsírimentes joghurttal.

A tofu (<http://www.tofu.com>), tempeh (<http://www.tempeh.info>) és más **szója** ételek izoflavinokat tartalmaznak (http://www.mete.mtesz.hu/ffe4/docs/ffe4430_lhp20.htm), amelyek segítik a koleszterin csökkentését. A legegyszerűbben úgy vehetjük fel étrendünkbe, ha szójafehérjét keverünk tejbe. Használjunk tofut és misot, két népszerű és sokféleképpen, könnyen elkészíthető szójas élelmiszert étkezéseinkhez.

Csorba Imre - az *Alternative Cures 2000* alapján)

Isten veled Pongráz Gergely!

A budapesti Szent István Bazilikában május 28-án, szombaton reggel 9 órakor búcsúzóató szentmisét mutattak be az elhunyt lelki üdvéért. Az eseményen részt vett Mádl Ferenc köztársasági elnök, Orbán Viktor a

Fidesz elnöke, Pokorni Zoltán és Schmitt Pál a Fidesz alelnökei. Lezsák Sándor, az MDF alapító atya, jelenleg független országgyűlési képviselő is jelen volt a bazilikában, ahol azonban sem Szili Katalin házelnök, sem az SZDSZ nem képviseltette magát.

Ezt követően, délelőtt 10 óra 15 perctől indult el a gyászmenet: a koporsót hatalmas tömeg kísérte át a Corvin-közbe, ahol a déli harangzó után megszólalt a Himnusz, Beethoven Egmontnyitánya és a Mennyből az angyal című köl-

temény Márai Sándor-tól, hangfelvétéről. A koporsó előtt búcsúbeszédet mondott többek között Pongráz Ödön Corvin-közi harcos, az elhunyt idősebb testvére, Vasvári Vilmos, a Politikai Foglyok Országos Szövetségének elnöke, Patrubány Miklós, a Magyarok Világszövetségének elnöke, valamint megszólalt Lezsák Sándor is. Bayer Zsolt író, újságíró, publicista a Pongráz család külön kérésére egy szép és megható beszéddel emlékezett az elhunyra. A bajtársak mellett Pongráz Gergely szülővárosa, Szamosújvár cserkészcsapata is részt vett a Corvin-közben tartott búcsúztatáson.

Ugyanítt tiszteleghet az 1956-os forradalom és szabadságharc hőse előtt a világ magyarsága – áll az 56-os hős búcsúztatására alakult Kegyeleti Bizottság közleményében.

Pongráz Gergely földi maradványait május 29-én, vasárnap délután 15.00 órakor Kiskunmajsán, a Csete György építész által tervezett 56-os kápolnában helyezik végső nyugalomra. A gyászmisét Babel Balázs kalocsai érsek celebrálja. Pongráz Gergely testvérei közül négyen repültek haza az Egyesült Államokból: Pongráz András, Ödön, Bálint és Mária.

A Kegyeleti Bizottság közleményben hívta fel "a magyar nemzet minden tagját, különösen Magyarországi polgárait", hogy tekintsek nemzeti gyásznapnak azt a napot, amikor a világ magyarsága végső búcsút vesz az '56-os magyar forradalom hőseitől, Pongráz Gergelytől.

Tudósító

