

YHHS 1644



VILVAKOK LÁGA

1993. május



Tartalomjegyzék

Anyáknapi köszöntő	3
Bartha Zsuzsanna:	
Országos Küldöttközgyűlés 1993	5
Az 1992. évi irodalmi pályázat végeredménye	12
Törődjünk többet egészségünkkel:	
Dr. Veress János:	
Tanácsok a gerincfájdalmak házilag gyógyításához	20
Forró tipp — hideg napokra: szauna!	21
Kiss József:	
Beszámoló a Vakvezető Kutyával Közlekedők Szakosztályának klubnapjáról	23
Zenei rovat:	
Kárpáti Tünde: Tavaszigéző kamaramuzsika	24
Sajtófigyelő	
A tudomány hírei:	
Vérbajos volt-e VIII. Henrik?	26
Lágy kontaktlencse: vigyázat!	28
Dr. Domonkos János könyvismertetője	29
Felhívások, közlemények	31
Békés megyei hír	33
A totó I. fordulójának nyertesei	34
Gyász hírek	35
Figyelem!	35
Hirdetések	36

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének havi folyóirata. Felelős kiadó: Erhartné dr. Molnár Katalin. Felelős szerkesztő: Bartha Zsuzsanna. Szerkesztőségi munkatársak: Kas László olvasószerkesztő, Lak István szakmai szerkesztő. Kiadóhivatal: 1146 Budapest, Hermina út 47. Telefon: 1-210-440/14 mellék. ISSN: 0209-6765. Előfizethető a megyei szervezeteknél: egész évre 120 Ft-ért (a tárgyévet megelőző év november 30-ig), félévre 60 Ft-ért (a tárgyév II. féléve előtti május 15-ig).

**Anyák napja alkalmából
tisztelettel és szeretettel
köszöntjük az édesanyákat.**

(a szerkesztőség)

Juhász Imre: Óda az anyákhoz

**Ha gyermekarcokon félelmet láttok,
Mely a szemekben könnyeket terem,
Szívében bánat és lázas agyában
Gúzsbakötve az ész és értelem:
Segítő kezet nyújtsatok feléje
És fölemelni mást is hívjatok,
Hogy mosoly játsszon minden gyermekarccon:
Anyák, kiáltsatok!**

**Hogy ne legyen már soha több szenvedés,
Hogy ne legyenek árvák, éhezők,
Hogy gyümölcsözzön földünkön az élet,
És ne legyenek letiport mezők,
Az élet jogán emelkedjete fel,
S együtt harsogva szóljon hangotok,
A szebb, a jobb, a boldogabb holnapért
Anyák, kiáltsatok!**



Gyermekét itató Szüzanya

**Ha sorshajónkat bősz vihar sodorja,
S eltévedtünk az élet tengerén,
Bár elvonult az ár, a parttól távol**

**Kétség mardos, szívünkben nincs re-
mény...
A riasztó csend ölelése közben
Hogy meghallhassuk hívó hangotok,
Mely újabb irányt és új célt mutatna:
Anyák, kiáltsatok!**

**Mennyi szépet és jót ígér világunk!...
Nyújtsuk ki kezünk: mind elérhető,
És mindez ingyen; de az ára néha
Földi mértékkel le sem mérhető.
Töletek várunk tiltást és biztatást,
Hogy meghallhassuk intő szavatok,
És legyőzzük a csábítás varázsát:
Anyák, kiáltsatok!**

**Anyák, kik féltő gonddal őriztétek
A család fészket, kicsiny gyermeket,
Szívetek mélyén hányszor hordoztatok
Gyilkos kezeiktől ejtett sebeket!**

**Könnyes szemekkel és reményt veszítve,
Hányszor sikoltott rémült hangotok!
Hogy tettünkhöz bátorságot merítsünk:
Anyák, kiáltsatok!**

**Az anya szíve félelmet nem ismer,
Mi benne rejlik, félelmes erő...
Az igaz ügynek védelmére kelve**

4

Szavuk, mint dörgő vulkán tör elő.

A hangjuk messze-messze elhallatszik,
És visszhangozzák késő századok,

Új történelem új lapjait írva:
Anyák, kiáltsatok!

A történelmet formáló időkben
Hányszor tört fel az anyák sóhaja!
A háborúknak dúló viharában
Ki volt a vesztes? - mindig az anya!
Hozzátok szólok ó anyák, könyörgőn,
Ha kell, vádlón; hogy összefogjatok,
Hogy elkerüljük a szörnyű háborút:
Anyák, kiáltsatok!

A háború a népek bűne, átka,
Mely egyetlen anyát sem lelkesít.
Eszeveszett, pusztító és kegyetlen
Játék, melyben a győztes is veszít.



Ahol vad hordák vad nyomait jelzik
Lángok között hamvadó otthonok.
Hogy ne lássunk többé soha ilyesmit:
Anyák, kiáltsatok!
Vérrel megöntözött csatamezőkön
Győzelemre holtak közt visz az út.
Kié a vér? Csak az édesanyáké,
Kik sohasem akartak háborút.
Szóljatok anyák, addig szólaljatok,
Míg lesznek köztünk ádáz gyilkosok,
Míg a fegyverek némán földre hullnak:
Anyák, kiáltsatok!

Mint kell bízunk, mikor balsors kísért,
Édesanyák, ezt tőletek tudjuk.
Önzetlenül, tiszta és igaz szívvel
Hinni a jót tőletek tanuljuk.
Életutunk bármerre is vezessen,
Kísérje mindig féltő gondotok.
És ha veszélyt lát vigyázó szemetek:
Anyák, kiáltsatok!

Mi emberek, soha ne egymásnak;
A háborúnak üzenjünk hadat...
Embernek ember vérét kiontani
Vajon milyen törvény szerint szabad?
Álljatok velünk együtt be a sorba!
Együtt zengjen velünk a hangotok!
Hogy fegyvertelen lehessen a harcunk:
Anyák, kiáltsatok!

Ha a jóra erőnk kevés is lenne,
Segítséget csak tőletek kapunk.
S hogyha sodor az élet zúgó árja,
Ti vagytok végső menedék-kapunk.
Álljatok elénk Szent Johannaként,
S borítsátok ránk védő szárnyatok...
Hogy szent lehessen és örök a BÉKE:
Anyák, kiáltsatok!

Bartha Zsuzsanna

Országos Küldöttközgyűlés 1993

5

Az idő múlását mi sem mutatja jobban, mint hogy ismét eltelt egy ciklus a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos szövetsége életében. Az elmúlt év őszén újonnan megválasztott országos küldöttek 1993. március 27-28-án választó küldöttközgyűlésre érkeztek Budapestre.

Előzetesen minden küldött megkapta az Országos Elnökség ötéves munkájáról szóló írásos beszámolót. A küldötteket sikerült kényelmes és viszonylag olcsóbb két szállodában elhelyezni.

Március 27-én, szombaton tíz órakor vette kezdetét a tanácskozás. Kuminka Györgyné elnök tisztelettel és szeretettel köszöntötte a meghívott vendégeket és az országos küldötteket. A Közoktatási és Művelődésügyi Minisztérium részéről Kálmán Attila politikai államtitkár, a Népjóléti Minisztériumból Hermányi Pálné, a Mozgásérültek Országos Szövetségétől Szabó János főtitkár, a Vakok Általános Iskolája és Diákotthona részéről Helesfai Katalin igazgatónő,

a Vakok Állami Intézetétől Hontvári György igazgatóhelyettes, a Budapesti Gyengénlátók Általános Iskolájából Mándi Tiborné igazgatóhelyettes volt jelen. Az Országos Küldöttközgyűlés illusztris vendége volt még dr. Orbán Viktor, a FIDESZ parlamenti frakciójának vezetője. (elmondott beszéde teljes terjedelmében a mellékletben található.)

A küldöttközgyűlés első napja az eltelt öt esztendő munkájának értékelésével telt. Köszöntő szavai után Kuminka Györgyné, az elnökség nevében reményét fejezte ki, hogy ötéves munkájuk végeredményét pozitívan fogja megítélni az Országos Küldöttközgyűlés.

Egy megújhodni kész új vezetés megválasztásához kívánt sok sikert.

Az első napon a 126 országos küldöttből 116 fő jelent meg. (10 fő igazoltan maradt távol). Ezzel a létszámmal a tanácskozás határozatképesnek bizonyult.

A jegyzőkönyv vezetésére Lak Istvánt javasolta az elnök, hitelesítőknak pedig Csanádi Józsefet (Debrecen) és dr. Bölkény Ágotát (Budapest). Az említett három személyt a küldöttek egyhangúlag megszavazták.

Következett a két nap napirendjének elfogadtatása:



6

1. Az Országos Elnökség írásos beszámolójához a főtitkár, Erhartné dr. Molnár Katalin szó-

beli kiegészítője.

2. A Fegyelmi és az Ellenőrző Bizottságok, az országos küldöttközgyűlés két bizottsága, vezetőinek beszámolója.

3. Hozzászólások, javaslatok az elhangzott beszámolókhöz.

4. A MVGYOSZ Alapszabályának módosítása.

5. A választás lebonyolítása (ez már a március 28-i nap programja).

A napirend elfogadása után ünnepestélyes pillanat következett, amikor Körmendi Lajosnak, a Jászkunság c. irodalmi folyóirat főszerkesztőjének átnyújtották a Braille-Emlékérem ezüst fokozatát az „Óda a fényhez” c. antológia megjelentetésében kifejtett munkájáért. Baranyiné Miks Mária, Lak István és Rózsa Dezső pedig ugyancsak az antológia megjelentetésében kifejtett munkájukért a Széchenyi Emlékérem ezüst fokozatát vehették át.

Az első napirendi pontnak megfelelően a főtitkár szóbeli kiegészítője következett. Többek között szólt arról, hogy mindnyájan (nemcsak mind a szövetség tagjai, hanem mind magyar állampolgárok is) izgalmas öt évet zárhatunk. Magán- és közéletünket a változások olyan nagymértékben determinálták, amire nem igen emlékezhetünk a múltunkból. Sokszor érezhetjük úgy, hogy a társadalmi vi-

szonyok változásába nincs módunk beleszólni. Mintha a dolgok nélkülünk és tőlünk függetlenül dőlnének el, ha őszinték akarunk lenni: szabadabbak lettünk, de lehetőségeinkkel igazán még nem tudunk élni. Most tanuljuk miként lehetünk öntudatos polgárok, nem csupán indulatokkal és vágyakkal teli emberek.

Elmondta, hogy a szövetség társadalmi helyzete is megváltozott. Ma már nem rendszerfüggő, sokkal nagyobb az önállósága. A civil szervezetek ma gomba módra szaporodnak Magyarországon. Velük szemben a mi előnyünk a tapasztalatunk, s az is, hogy egy igen komoly hátrány leküzdésének érdekében tartozunk össze. A meglévő tapasztalat mellett alapvető fontosságú a megújulás képessége is.

Minden egyesületben rendkívül fontos, hogy az egyének és a csoport igénye harmonikusan egészítsék ki egymást. Ne pusztán egy szervezet létezzon alárendelt tagsággal. Az egyesületnek úgy kell meghatároznia céljait, hogy azok reálisak legyenek, és másokat ne sértsenek. Csak akkor várhatunk megértést, ha mi magunk is nyitottak, toleránsak vagyunk.

A főtitkár kiemelte az öt év lényegesebb eseményeit. Ezeket igyekeztem csokorba kötni.

Elismeréssel szólt arról, hogy az 1988-ban megválasztott elnökség igen jól „összeszokott”. Munkáját megpróbálta a lehető legnagyobb hatékonysággal végezni. Minden

megtárgyalásra kerülő témát írásban, vagy hanganyagban megkaptak az elnökség tagjai a tanácskozást megelőzően. Elfogadásra került az eltelt időszak során az új Alapszabály, valamint első ízben készült el a választási szabályzat, amely a megyei szervezeteknél az őszi választások során jól bevált. Az eltelt ciklusban rendszeresen készült költségvetési beszámoló a küldöttek számára.

Célkitűzés volt a megyei szervezetek önállóságának növelése. A gondok, problémák, elvárások a megyei szervezeteknél fogalmazódnak meg, s ennek megfelelően kell a szövetség központjának dolgoznia. A közvetlenül a tagságot érintő feladatokat feltétlenül a megyei szervezetekhez utaltuk (lásd segédeszköz akció, üdültetés, stb.).

Köszönet illeti a megyei szervezeteket azért, hogy az állami költségvetési támogatásból a minimális működési feltételek biztosítása mellett is igyekeztek helytállni.

Sikerült a megyei szervezeteknek jó kapcsolatokat kiépíteniük a helyi önkormányzatokkal. Pályázatok megnyerésével tudták az egyesületi életet gazdagítani.

1990-től a Fehér Bot Hete rendezvénysorozattal még jobban sikerült a vakügyre irányítani a figyelmet. Különböző olyan kiállítást szerveztünk, ahol részben a vakok és a gyengénlátók életét mutattuk be, részben pedig az életünkől teljesen független művészeti kiállításoknak adtunk helyt

székházunkban. Ezzel nemcsak mi vá-lunk nyitottabbá, hanem tagjaink közelébe hozunk érdekes művészeti ágakat.

A főtitkár röviden említést tett az oktatásról is. Sikerült megnyugtatóan rendezni a gyögymasszőrök képzését az Egészségügyi Tanintézet keretében a szövetségnél kihe-lyezett formában. Így a szakmai háttérrel és a színvonalas képzést sikerült biztosítani.

A propaganda munkában is sikerült eredményeket elérni a központnak és a megyéknek egyaránt. Talán az egyik legnagyobb eredmény a „Látatlanul” c. magazin. A propaganda munkát a szövetség által készített kiadványok is nagyban segítették. Igyekeztünk a külföldi látogatások során nyert tapasztalatokat itthon a gyakorlatban felhasználni.

A Szövetségünk tevékenységének eredményeként elértük a televízió díjmentességét.

A különböző szaktárcákkal, minisztériumokkal mindig törekedtünk a folyamatos kapcsolattartásra. A Társadalombiztosítási Főigazgatóságtól kapott támogatás



8

eredményeként már másodszor pályázhatnak tagjaink nagyobb értékű segédeszközökre. Egyébként minden pályázati lehetőséget igyekszünk megragadni, általában eredményesen. (beindult a Regeneráló- és Egészségmegőrző Szalon, s a gyógymasszőrök gyakorlati oktatása is itt folyik, a Stúdió berendezéseinek felújítására is pályáztunk, a vak költők antológiájának kiadásához is pályázati úton szereztünk pénzt, s ugyanígy a Vakok Világa kiadására).

Sikernek könyvelhető el az is, hogy ebben a ciklusban indult el a „Lapról hangra” c. hangosújság. Feltétlenül említést érdemel, hogy a székházra folyamatosan komoly összegeket kellett fordítani (kerítés, lépcső, a kultúrterem ablakainak cseréje a Stúdió átalakítása). A leglátványosabb fejlődés a számítástechnika alkalmazásának terén érzékelhető. Legnagyobb eredményünk, hogy az állami költségvetési támogatást a költségvetési törvény alapján biztosítják a szövetség részére. Továbbra is fontos feladat, hogy tudatosuljon a mindenkori kormányzatban az, hogy a fogyatékos emberekről való gondoskodás állami feladat.

Befejezésül a főtitkár köszönetét fejezte ki mindazoknak, akik től az eltelt öt év során segítséget kapott munkájához.

A Fegyelmi és az Ellenőrző Bizottságok vezetőinek (Dr. Kiss László és dr. Földi János) beszámo-

lót meghallgatták és elfogadták a küldöttek.

Ezt követően a megjelent vendégek köszöntötték az Országos Küldöttközgyűlést és további sok sikert kívántak a MVGYOSZ-nek és a megválasztásra kerülő új elnökségnek.

Rövid szünet után a küldöttek hozzászólásaira került sor. Témák szerint csoportosítva, a következők hangzottak el.

Greman József sorstárs, a Pest megyei Munkaügyi Központ főelőadójaként szólt a polgári szolgálatos fiataloknak az alkalmazásáról a szövetségben. Ezenkívül felhívta a megyei szervezetek figyelmét, hogy a munkaügyi központok olyan munkahelyteremtő beruházásokra tudnak pénzt előteremteni, amelyek lehetővé tehetik a fogyatékos emberek munkába állítását.

Több hozzászóló is említette a kulturális és a sport terén elért eredményeket. Javasolták, hogy a különféle karitatív szervezetekkel építsen ki a szövetség kapcsolókat. Szó esett a munkanélküliségről, amely országszerte gond. A vállalatok, cégek felszámolása, átalakulása következtében például igen sok telefonkezelő munka nélkül marad. A felszólalók feltétlenül a megválasztásra kerülő új vezetőség figyelmébe ajánlották ezt az országos gondot, s kérték, hogy tegyenek meg minden lépést az ügy megoldására.

Elhangzott az is, hogy Fejér megyében komoly gondot okoz, hogy

a vakok személyi járadékának megállapítását Dunaújvárosban kell intézni. A központ intézkedését kérték ez ügyben.

A látássérültek munkanélküliségének enyhítésére javaslatként hangzott el a kistermelői vállalkozói szakcsoport létrehozásának gondolata. Beszámoltak egy Tolna megyei példáról is, ahol a különböző fogyatékossgú, köztük látássérült, fiataloknak oktatnak szakmunkákat. Ugyancsak e megyében merült fel gondként a látássérült gyermekek integrált oktatásának kérdése. Az elképzelések szerint egy utazó szaktanácsadó pedagógusra lenne szükség.

Az Országos Elnökség öt esztenős tevékenységéről szóló beszámolót valamennyi hozzászóló elfogadásra ajánlotta.

A küldöttek hozzászólásai után a felvetett kérdésekre a főtítkár és az elnök adta meg a választ. Felhívták a figyelmet arra, hogy a karitatív szervezetekkel minden megyének magának kell kapcsolatot keresnie. Az pedig nem lenne helyes szemlélet, ha úgy gondolkodnánk, hogy minden vak munkavállaló mellé egy látó segítség is feltétlenül szükséges.

Ezt követően dr. Szőke László az elnökség tagja ismertette az Alapszabály módosítására tett javaslatokat. Elsőként a Fegyelmi és az Ellenőrző Bizottsággal kapcsolatosan hangzott el indítvány. Hosszas vita bontakozott ki a kérdés körül, s végül a küldöttek úgy döntöttek, hogy a megválasztásra kerülő új

elnökség készítsen el egy átfogó alapszabályt módosító tervezetet az 1994. évi küldöttközgyűlésre. Majd a 19. paragrafus 5. bekezdését érintően ismertette dr. Szőke László a módosítási javaslatot. E szerint a megyei titkárok státuszát a megváltozott körülményekhez kívánták igazítani. A javaslat elfogadásra került.

Az első nap lezárásaként megválasztásra került Kiss János budapesti sorstárs személyében a másnapi választás levezető elnöke. A küldöttek egy öttagú szavazatszedő bizottságot is választottak. (Szauter Ferenc, Hajdú Lajosné, Illésné Simon Éva, — látó tagok; Hajdú József, Molnár István sorstársak). Végezetül az Országos Elnökség leköszönt.

1993. március 28-án folytatódott az Országos Küldöttközgyűlés. A választás során a teremben csak a szavazásra jogosult küldöttek és a szavazatszámoló bizottság tagjai lehettek jelen.

A Jelölő Bizottság elnöke, Péczka János a küldöttektől beérkezett javaslatok alapján előterjesztette a bizottságnak az elnökre, a főtítkára és az elnökségi tagokra tett indítványát. Két jelölés történt az elnöki (Dr. Szigeti György és dr. Szőke László), s egy a főtítkári (Erhartné dr. Molnár Katalin) posztra. A küldöttek további jelölteket nem állítottak e két tisztségre.

A listára történő szavazás előtt mindegyik jelölt bemutatkozott és

10

ismertette programját a küldötteknek. Először az elnöki és a főtitkári posztra történt meg a szavazás titkosan.

Ennek eredménye:

Elnök: dr. Szigeti György — 59 szavazattal (dr. Szőke László 48 szavazatot kapott),

Főtitkár: Erhartné dr. Molnár Katalin — 108 szavazattal.

A Jelölő Bizottság által az elnökségi tagokra tett előterjesztés mellett a küldöttek újabb javaslatokat is tettek.

A titkos szavazás eredményeként a következő személyeket választották meg a MGYOSZ Országos Elnökségébe:

Dr. Szőke László . . . 107 szavazat
 Dr. Kiss László 93 szavazat
 Dr. Hohl József 91 szavazat
 Szabó József 79 szavazat
 Kuminka Györgyné . . . 96 szavazat
 Lak István 86 szavazat
 Borbély Lajos 85 szavazat
 Varró Attila 79 szavazat
 Péger Ádám 76 szavazat
 Szél Lajos 72 szavazat
 Greman József 71 szavazat

Póttagok:

Krabót György 71 szavazat
 (lemondott a rendes tagságról
 Gremann József javára)
 Forró József 70 szavazat
 Nagy Tibor 69 szavazat.

Megválasztásra kerültek az Ellenőrző és a Fegyelmi Bizottság tagjai.

Ellenőrző Bizottság:

Dömötör Lászlóné (Győr-Sopron-Moson), dr. Jáksó László (Csongrád), Péczka János (Budapest), Rózsa Dezső (Hajdú-Bihar), Szauter Ferenc (Budapest — látó tagként).

Fegyelmi bizottság:

Dr. Bölkény Ágota (Budapest), dr. Csombor József (Budapest), Kiss János (Budapest), dr. Kiss László (Miskolc), Pinviczki György (Budapest).

A két napos küldöttközgyűlés a főtitkár és az elnök zárszavával ért véget.

Melléklet

Orbán Viktornak, a FIDESZ elnökének, parlamenti frakcióvezetőjének a MGYOSZ Országos Küldöttközgyűlésén elmondott beszéde

Tisztelt Hölgyeim és Uraim!

Engedjék meg, hogy rövid üdvözlésemet egy kérdéssel kezdjem:

— Mit is keres egy politikus az Önök kongresszusán?

Mint tudják a FIDESZ egy szabadelvű párt. A szabadelvű politika pedig nevéből adódóan a szabadságot helyezi gondolkodásának középpontjába. Ez nemcsak azt jelenti, hogy az ország, amelyben élünk szabad, hogy nincsenek hánknban idegen csapatok, hanem azt is, hogy az egyén szabadságát korlátozó akadályok száma is minimális. Szabad az az ember, akinek önmegvalósítását nem gátolják külső korlátok, már pedig az

Önökét számos olyan is korlátozza, amelyet mások gyakran észre sem vesznek.

A nemzetközi statisztikák szerint a Föld lakosságának 10 %-a, tehát körülbelül minden tizedik ember fogyatékossgal, valamilyen fogyatékkal él. Hogy az emberiség globális problémájának egyikéről van szó, azt mi sem mutatja jobban, mint hogy az ENSZ 1981-et a Rokkantak Nemzetközi Évének nyilvánította. Az azóta eltelt több mint tíz esztendő alatt Magyarországon a helyzet sajnos csak keveset változott. Az ember másra utalt lény. Minden ember segítségre szorul. Van aki többre, van aki kevesebbre. Önök, csak úgy mint az idősek, a betegek vagy a gyermekek az előbbi csoportba tartoznak.

A fogyatékossg minden országban közügy. Az érintetteken kívül családok, közösségek, orvosok, kutatók, gondozók, jogászok, közigazdászok, lelkészek és politikusok gondja egyaránt. Az állam kötelessége az intézményes segítség az adott helyzet elviselhetőbb tette érdekében. Tehát korántsem csak a részvét, hanem a részvétel, hiszen a fogyatékosok nehézségei összehasonlíthatatlanul súlyosabbak, mint azokéi, kiket épnek nevezünk. Ez utóbbiak azzal mutatgatják meg, hogy valóban látnak és hallanak, ha meglátják és meghallják azok problémáit, akiknek boldogulását valamely szervi fogyatékossguk akadályozza.

Mester, ki vétkezett? Ez, vagy a szülei, hogy vakon született? –

kérdezték egy alkalommal Jézus Krisztus tanítványai. Sem ez nem vétkezett, sem a szülei – volt a válasz.

Sokszor előfordul még ma is, hogy a magukat épnek nevező emberek egy fogyatékos látva jellemző tulajdonságokkal is felruházzák, és összességében nem tekintik magukkal egyenrangúnak. A fogyatékkal élő ember annak ellenére érezheti magát sokszor kitaszítottnak, hogy milliónyi megkülönböztető jegy tekintetében teljesen azonos a többiekkel, legfeljebb egy-kettőben más. Ez stigmatizálás, és elfogadhatatlan számomra és mindazok számára, akik hisznek az emberi méltóság oszthatatlanságában.

A pénzhiány ez esetben nem lehet hivatkozási alap, hiszen ez tipikusan az a terület, ahol sok figyelemmel, odaadással és kevés pénzzel is látványos eredményeket lehet elérni. Mindent meg kell tennünk annak érdekében, hogy a vakok és gyengénlátók ne érezzék magukat a társadalom számkivetettjeinek. Ennek a célnak az elérésében Önök számíthatnak rám, s a FIDESZ minden tagjára.

Köszönöm, hogy meghallgattak és további jó munkát kívánok Önöknek.



Az 1992.évi irodalmi pályázat végeredménye

Próza kategória



1. Csikós Zsuzsa (Budapest):
„Anyaság”: Mama



2. Mészárosné Papp Erika
(Nyíregyháza): „Romanti-
ka”: A képpapíros csokoládé



2. Juhász Imre (Gálosfa):
„Fénytelen Vénusz”: A néma
csengők



3. Takács Józsefné (Tatabá-
nya): „Uadvirág”: Gyermek-
korom igaz történeteiből



3. Aranyi Gizella (Debrecen):
„Tücsök”: A vitéz huszár ka-
tona



3. Pingitzer Ilona (Szombat-
hely):
„Pénzes Ila”: A fekete felhők

Vers kategória:



1. Ihász-Kovács Éva (Buda-
pest): „Életerő” jeligével be-
küldött versek



2. Vad Zsigmond (Dévavá-
nya): „Ihletem ihlete”: A fe-
hér bot árnyékában



3. Juhász Imre (Gálosfa):
„Sötét hajók” jeligével bekü-
ldött versek

Tájékoztatjuk kedves olvasóin-
kat, hogy az irodalmi pályázat
nyerteseinek műveit lapunkban
folyamatosan leközzöljük.

(a szerkesztőség)

Csikós Zsuzsa:

Mama

Talán most, ha olvasod ezeket
a sorokat, feloldódik benned az a
ridegség, amit irányomban érez-
tél.

Évek óta beszélek hozzád. Arc-
talan lényed oly sokszor próbál-
tam magam elé idézni, sohasem
sikerült. Milyen vagy? Szőke?
Barna? Fekete? Magas, erős?
Vagy kicsi, törékeny? Milyen a
szemed, a szád, a kezed – mely-
nek simogatása úgy hiányzott ne-
kem – a hangod, és a szó, amit
talán te is kimondtál néha ma-
gadnak, hogyan formálódik a szá-
don a nevem, és az összetartozá-
sunk: „Zsuzsi, kislányom”. És ha
hallod, amit én is magamban, ön-
magamnak olyan sokszor elsut-
togtam: „Mama, anyukám, Éde-
sanyám!” Mit ébreszt majd ben-
ned, ha ott állok előtted sírva-
örülve én, a te gyermeked? Visz
a vonat! Odamegyek hozzád! Tás-
kámban ajándékok lapulnak, ne-
ked viszem.

Gondolatban már ezerszer is el-
jutottam a boldog pillanatra,
ahogy egymást felfedezve, meg-
látva, megtalálva – bár nem ha-
mar, de nem is későn még – egy-
más karjába temetkezve, felsza-
badult, boldog zokogással eltöröl-

jük az elmúlt tizennyolc év minden keserőségét, a fájdalmas perceket, a megaláztatásokat, és a hiány szívet keményítő érzését elkergeti majd a hangod, és minden könnyet és szomorúságot örökre felold bennem, ha megfoghatom a kezéd.

Hallod Mama! Visz a vonat!

Már két napja megvettem a jegyet, hogy biztos legyek: elutazom. Negyvennyolc órája vasmarokkal szorít a félelem, hogy az oly régen áhított találkozás valami okból mégis elmarad. Talán ezért, talán a túlfeszített munkától, az utolsó éjszakán semmit sem pihentem. Az álom, ami máskor a remények megvalósult birodalmába vitt, kegyetlen volt hozzám. Ezerszer is végiggondoltam, hogyan találtam rád, helyes volt-e? Nem kellett volna várni még? Jól csináltam-e mindent?

Éjszaka, ha nem tudtam elaludni, zenét hallgattam, az mindig segített. A zenére, kislánykorom óta, mesevilágot teremtettem magamban, ahol minden megtörténhet, ahol a csodák sem lehetetlenek. A hangok képekké váltak, színek vibráltak úgy, ahogy a valóságban soha. Az éjszakai csendben letompultak a zajok, mintha a sötét, valami fekete puha szőnyeggé válna, semmi sem zavarta a mesevilágot.

Azon az utolsó éjszakán is a zene volt, amitől megváltást, megkönnyebbülést reméltem, így történt, hogy rövid időre sikerült elaludnom. Álmom útjain most

nem a jótündér vezetett, megnyugvás helyett ijedt rémület töltötte ki a pergő képsort.

Álmom állomásán rád vártam mama, de a vonatod egyre csak késett. Hangok úsztak a képben, mint száraz levelek, ha haragosan megkavarja őket az őszi szél. Mélyről, kísértetiesen visszhangozva hallottam a szavakat, és bár minden idegszálam figyelt, mégsem értettem, csak következtetni tudtam, mit jelenthetnek az elhangzott mondatok.

„...a vonat ...az utolsó kocsi...a tragédiát senki...kérjük azokat...hozzátartozóik azonosítása végett...”

„Mama -a-a! Merre va-a-agy?” – sikoltottam, és te visszakiáltottál, de én nem ismertem fel a tömegben az arcod, a hangod pedig egyre messzebből, és egyre halkabban szólt hozzám. Futni akartam a hang után, de a lábaimat mázsás tehernek éreztem, nem bírtam lépni sem. Arctalan arcod elnyelte a messzeség, a hangod elhalt, s én zokogva maradtam ott, egyedül a félelemmel.

Zokogtam akkor is, amikor felébredtem. Körülöttem éjszaka volt, a rádió sípolt, mint egy mentősziré-



na, ettől magamhoz tértem, és a szörnyű álmom, felzaklatott idegeimben ébren folytatódott. Elgondoltam, mindaz igaz is lehet, mert balesetek vannak, és hátha ez a szörnyűség velem és veled, és most fog megtörténni.

Valakivel beszélnem kellett azonnal, hogy ezt a rémképet elkergethessem. Hallanom kellett, hogy mindez merő képzelgés, ilyesmi nem történhet meg, ilyen balesetek ma már nincsenek is. Önmagamnak is elmondtam, de sem hinni, sem megnyugodni nem sikerült.

A kétszemélyes gyerek rekamién egyenletes mély szuszogásokkal aludt mellettem a férjem – mert tudod mama, én már csaknem két éve férjnél vagyok. Felé nyújtottam a kezem, felébresztettem. Érintésemtől ijedten rándult, azután hirtelen felült. Teste az ébredés, tudata még az álmom.

„Mi van...mi van..? Hány óra...már csörgött?”

„Nem tudom hány óra — feleltem — éjfél már elmúlt. Én csak azt akarom, hogy...szóval beszélnem kell veled.”

„Most?” — kérdezte döbbsen.

„Most! — feleltem. Szörnyű álmom volt. Nem tudok megnyugodni, meg kell, hogy hallgass.”

„Ha muszáj?”

„Muszáj!”

„Jó. Akkor mesélj, essünk túl rajta.”

Ő hallgatott, én meséltem. A végén riadtan kérdeztem: Ugye ilyen nem fordulhat elő? Mondd, hogy nem, kérlek?!

A csend megsűrűsödött a hallgatástól, és én már-már újra sírtam, amikor az egyenletes mély szuszogás tudtomra adta, férjem elaludt mielőtt akár egyetlen vigasztaló szót is mondott volna, vagy akár meghallgatta volna azt, ami bennem olyan nagy riadalmat okozott. Tudom, nem szabad haragudnom érte, fáradt, hiszen építkeztünk, naponta mindketten nagyon sokat dolgoztunk, és éjszaka volt, a pihenés meg kell, akkor is, ha fiatal az ember. Mégis csalódás volt a közömbössége. Azon az éjszakán megállt az idő. Olyan lassan jött el a hajnali pirkadás, hogy én már azt hittem sose kel fel a nap. De végül mégis megvirradt.

Két órával a vonat indulása előtt, már az állomáson voltam. Egyedül mentem. Nem akartam ezekben a percekben osztozni senkivel. A magány éveit sem tudtam megosztani, a váromlásom sem értette senki, és egész sóvárgásom utánad mama, soha senki nem fogta fel olyannak és annyinak amennyi, mert nem foghatja



fel egy jóllakott, mit jelent éhezni, és bár nagyon szerettek, én mégis kiéhezettje voltam a szeretetnek.

A szerelvényt még nem tolták be, volt időm végiggondolni hoztam-e mindent, amit akartam. Erre az alkalomra új ruhát vettem, minden új volt rajtam, előttem még nem látta senki, azt akartam, te láss benne először. Sokáig töprengtem a színeken, mert tetszeni akartam neked, és olyan izgalommal készítettem minden darabot, mint egy szerelmes kamasz az első randevú előtt. Sok-sok töprengés után a fehérret választottam, talán nem a legalkalmasabb az utazáshoz, de ez az én születésem is volt, és arra az alkalomra a fehér illik a legjobban. Látod ilyen vagyok. Bolondos, rajongó, kicsit túlhevített, de nem buta, nem rossz, és engedelmes, ahogy csak gyermek lehet, csak legyél, hogy legyen is kinek.

Verőfényes nyárutó volt, még a reggelek sem voltak hűvösek, a szeptember vége kitett magáért, nem volt hát feltűnő az én sziporkázó fehér öltözékem.

A feszes fehér nadrág, meg a hosszúujjú fehér ing úgy látszik egészen jól festett rajtam, mert jólesően meg-megnéztek a férfiak. Máskor talán zavar, most örömmel nyugtáztam, mert arra gondoltam, büszke lennél rám, ha most látnál.

Az indulásig még csaknem félórám volt, hogy agyon üssem az

időt, édességet vettem. A legdrágából. Neked, gondoltam jól fog esni, és új érzés lesz az is:

ezt a kislányom hozta. A percek leperegtek, a végtelennek tűnő idő végéhez ért. Vonatom lassan, méltóságteljes sziszegések közepette kigördült az állomásról, és falta a kilométereket, hogy végre elérjek hozzád tizennyolc esztendei távolságból.

Konyáron az állomáson a bátyámnak kellett várnia. Ez is új volt. Testvér, amiről olyan sokat álmodoztam gyerekkoromban. Fivér, aki védelem, kicsit példakép, és mindig segítő jóbarát.

Tudod mama – gyerekkoromban szeplős voltam, és bizony esetlen. Igaz sokat bírtam, húsharminc kilókat könnyen emeltem, de a táncra sehogy se állt rá a lábam.

Emlékszem – nyolcadikos voltam, abban a korban a lányok folyton súgnak-búgnak, és a fiúkról furcsa dolgokat mondanak, mindenen csak nevetgélnek, amit én sose értettem, és ezért rajtam is mindig csak nevettek. Az osztályban akkor már minden lány volt cuháréban, csak én nem. Ha egy bátyám lett volna, egészen biztos, megtanít táncolni, és el is visz néha magával, és nem engedi meg, hogy kigúnyoljanak, nevensenek rajtam. Nekem nem volt soha igazi barátnőm, egyrészt mert messze laktunk minden társamtól, másrészt,

16

mert nem is értem rá velük mászkálni, sok volt a dolog ott-hon, és hát nekem nem voltak olyan igazi szép ruháim, hogy velük mehettem volna szégyenkezés nélkül. Tudod mama, mi szegények voltunk, és a nagyikáim már öregek voltak, nem tudtak többet adni, nekik is már kapniuk kellett volna.

A vonat egyenletes zakatolással vitt tovább, egyre közelebb hozzád. Az emlékeim is egyre toladóbbak lettek, megrohantak, elragadtak, messze vittek.

Néha úgy éreztem örökké élttem, és minden elhagyott, magányos gyerek fájdalma bennem rakódott le, egészen a torkomig tele vagyok sérelmekkel, meg nem válaszolt szőnyilakkal, könnyel, és több már nem fér el bennem. A torkomban egy gombóccal leduzzoltam, de néha úgy feszít, úgy duzzad, hogy szét akar vetni, én meg csak nyelem-nyelem, tolom a helyére vissza azt a gombóc dugót.

Sokszor bántottak téged, bemocskolták az anyaságod, de én már megbocsátottam mindent, mert tudom, te semmiről sem tehetsz.

Te nem hagyhattál el engem, te nem is magad miatt tetted, tudom, szörnyű évek voltak, tudom, akkor az én életemért futottál el, mert veled bizonytalanabb volt, mint nélküled. Nem kell szégyenkezned semmiért, hiszen ki

értene meg, ha én sem. Én tudom mama, a háború szörnyű, és nem válogat az eszközökben és te sem válogathattál. Az a fontos, hogy most mindketten élünk, és megtaláltuk egymást. Most – ha velem jössz, mert természetesen velem jössz, én már tudok gondoskodni rólad, és ne is utasítsd vissza, sokat szenvedhettél, rád fér – majd meglátod szégyenkezni fognak, és bánják, hogy megbántottak mindkettőnket. Ne haragudj rájuk mama. Emberek, mint mi, nem lehetnek mentesek az érzelmektől, én sem vagyok az mama. Anyák napján én is gyűlöltem minden gyereket, akinek anyukája van, és titkon a temető legelhagyatottabb sírjára vittem virágot, és azt akartam hinni, már nem élsz, mert az is jobb volt, mint hinni, tudni, érezni vagy, de én neked nem létezem. Ne haragudj ezért mama. Nekem ez jobban fájt akkor.

Nem voltam még tizenhat éves, amikor férjhez mentem. Sose bírtam a magányt, igyekeztem szabadulni belőle. Nagyon hiányoztál akkor is. Szülői beleegyezés kellett a házasságomhoz, de nekem csak apu jött el, rólad nem tudtam semmit. Fonák helyzet volt, éreztem én is, a hivatalnok is, és éreztették is velem. Gyűlöltem őket, és sírni szerettem volna, de csak azt éreztem, csíp valami, mintha a szemem paprikával szórták volna teli. Akkor hátráztam el, megkereslek, mert nem hiszem el, hogy elhagytál,

hogy nem kellettem neked, nem lehet igaz, hogy van anya, aki le tudjon mondani arról, ami tulajdon testéből egy darab. Ez nekem annyira hihetetlen, mint lemondani a szemünk világaról, a kezünkről, a szívünkről. Biztos voltam, és vagyok benne, te nem lehetsz hibás. Én, mama megbocsátottam nekik, és bárhogyan volt is, neked is. Ezután leszel, és most ez a fontos.

Vitt a vonat, és én boldog tervezgetésekbe mélyedve észre se vettem, hogy pöfékelve, csikorgogva megérkeztem Konyár aprócska állomására. Ez az állomás volt életem, egész eddigi életem legfájdalmasabb megállója. Ami ezután történt, arról sokáig nem tudtam beszélni.

Harminchárom év telt el azóta, és ma sem tudok fájdalom nélkül gondolni rá.

Nem tudtam feldolgozni annak a szörnyű napnak az emlékét, bezártam az agyamba, a szívembe, és a megalázottság, a fájdalom betonjával takartam, dugtam egyre mélyebbre, – eddig.

Talán már nem is élsz! Évek, évtizedek óta nem vettem a számra a neved Mama! Lehetett volna sokszor büszke rám, de te megtagadtál engem. Azt sem engedted meg, hogy lássam az arcod. Egyszer, csak egyetlen egyszer, hogy legalább emlékeimben felidézhessem. Ma is sebez a hangod, ahogy hidegen, kegyetlenül a képembe vágta a telefonon: „Hagyj békén engem örökre, nem

vagyok kíváncsi rád!”

Megbénulva álltam, és jéggé fagyott köröttem minden, de nem nyílt meg a föld, és a könnyeim is felszáradtak egyszer.

Nem gyűlöltelek, nem átkoztalak. Ennél szörnyűbb volt. Megöltelek. A hallgatásommal öltelek meg magamban.

Vonatra szálltam, a neked vitt ajándékot odaadtam az első utamba tévedőnek. Sok év telt el azóta Mama!

Anyá lettem én is, és te Nagymama. A hajam már megfehéredett, és idősebb vagyok, mint te voltál akkor, amikor megkerestelek.

Miért mondtam el mindezt mégis annyi év után? Mert soha nem tudtalak megérteni, és nem bírtam harminchárom év alatt sem feldolgozni annak a napnak az emlékét, az árulásod tényét! Nagyon nehéz volt az életem Mama! És te megfosztottál engem még attól a lehetőségtől is, hogy néha-néha egy szál virágot vihessek a sírodra!

Harminchárom éve lebeg előttem a kérdés, amire valószínűleg már soha nem kapok választ: miért...miért...miért...?

Utóirat: ha élsz még valahol, és olvasod e sorokat, talán feloldódik benned az a ridegség, amit egész létezésem óta irányomban éreztél. Üzenem neked Mama: Én megbocsátottam Neked...de

Ihász-Kovács Éva versei

Vonzások-
ellentételek

Por barna imádság
 föld
 őszén
 fekete hajzat
 Csatnak tűzöm a
 föld hajába
 szalagnak
 szavaid és
 itt melengetem
 akár a
 kotlós a szárnya alját
 a szívemben
 Engem
 te hívsz már
 csak hegyednek
 lehetek völgyed
 s én tebenned üdvözölhetem
 azt a Szerelmet
 amit most érzek
 amikor semmit
 Bent is égnek a lámpák
 bár éjszaka van
 de kivilágítom magamat
 kitűzdelem csillagokkal
 láss de ne érints
 a fenyves fekete jajszó
 és borókabogyókon litániáz
 a láz
 ami cserepezi ajkam

ruha sincs rajtam
 Kicsinyke víz-ruhám majd
 fölcserélem föld-ruhára
 látod-e árva vagyok magamtól
 árva a bennem-rejlő hangzavartól
 attól, hogy csend van egészen
 Rétem koszorúba nő
 kivirágzik
 Világtalan csík a könnyem
 könnyen veszem hogy
 nem sajnálom magam
 pedig jajgatni illene értem
 Jajgatni legalább magamért
 De ki vagyok én
 miféle szél nemzett
 milyen bokor hozott világra
 hogy árvaságomtól szinte
 már nem vagyok árva
 kezet rázok mindenkivel
 a semmivel rázok kezet
 Cédrusfa nő bennem naponta
 Cédrus a homlokom megett
 ereimből cérnát sodrok
 kis lelkeimmel vitorlázom
 mindenkivel kezet fogok
 vagy csak a portörölőt rázom
 Ázom s egy Nép
 fájása bennem
 címertelen a világ is
 -van-hazában bújdokolok
 nincs egem a szarkaláb is
 Ma már tudom amit soha
 csillagtelen éjszakákon
 vergődtem hogy segíts haza
 Isten Lucifer vagy Charon
 mindenáron hazaérni
 vagy legalább ezt remélni
 van hazában nincs hazában
 mint a bűnözők megtérni
 Inget cserélni Végtelennel
 ahogyan semmi lesz az ember

*

Pillanat és

**Már csak a Pillanat él
a füvek izzanak
elsárgulnak elfeketülnek
a torra Ünnepe
ötszáz éve mit mondott Francios
Villon**

**Már csak a Pillanat él
perc a kettészelt éjszakából
füvek szénaillata
arany s fekete változatban
Minek a pénz a bankban
Válthatnánk jószagú fűre csillag-
ra éjszakára
igaz**

**Mit mondott Francios Villon
Villongasok a tájból
Báthory Gábor közelharca
óhaj szeretném látni
Látni megenni megzabálni óhaj
micsoda zsongás
Füvek kiégnek feketülnek
Dionüszosz Thébában Mámor mi-
csoda ünnep**

**Mit mondott Francios Villon
Téboly a tébolydában
sikoly sikolyok sikoltások
a Vant kinek is absztrahálom
Mámor Felgyújtó gyónás
aranyfüvek lángoló legelőnek
legelőkön a sokszínű lény
Füvek fekete nyugodalma
Ki tudja mit mondott Villon öt-
száz éve**

**Talán azt hogy nyugodjunk meg
vagy azt hogy „irgalmazz né-
künk”**

Ki kinek irgalmazzon

**Fekete téboly a tá-
jon
Vád Rom Faludy jól
fordította mégis
Ülök a zsarátnokon
meggyúlt a Föld is alattam
hova érek
Feketék az elperelt évek
s én még azt hittem hófehérek**

*

Időtlen–Időben

**És napra-nap
levetkőznek a rózsák
Ez itt a
rózsafák elsíratlan temetése
miért nincs béke
csak egy kis megállás
az időben
pőrére-vetkezően
idelátszik minden rózsabokor
Mert valahol
elhazudtuk a létet
ígértünk öröklétet
mennyet vagy micsodát
ó áldott rózsafák
szirmotok száll a nyárban
Lelkem hazátlan
nincs gazdája a szavaknak
és üvöltve hallgatnak a fenyők is
Hamis ez a megszületés
mert a rózsafák újra élnek
én mikor virágzom megint
csodásodnának a remegések
sírnék a rózsalevelekkel
terítenék eléd szirmokat
csók-italodhoz szalvétának
virágnak szemem egéhez
borulj le hamvaszkodni**

Törődjünk többet egészségünkkel!



Dr. Veress János:

Tanácsok a gerincfájdalmak házilagos gyógyításához

Az Ischias (ülőidegzsába), a lumbago (derékfájás), de a háti és nyaki gerincfájdalom is nagyon kellemetlen, főleg, ha a fájdalmak ismételten visszatérnek. Ennek számos feltétele van a szervezet részéről is, de sok külső ok is hozzájárulhat létrejöttéhez. Ezek: pszichés sérelmek, sikerélmény hiánya, rossz mozdulat (bemelegítés nélkül végzett sport vagy fizikai tevékenység), huzat, megfázás (pl. elegendő, ha nem takarja ruha az ember derekát), előre vagy oldalra hajolva végzett nehezebb tárgy emelése (sokszor azonban egészen csekély súly emelésekor is bekövetkezhet).

Az egyéni hajlamot a panasz gyakorisága, valamint a fájdalom fizikai megterhelés nélkül való bekövetkezése jellemzi. Ez ellen rendszeres test-

mozgással, kb. a sportmérkőzések előtti bemelegítéssel egyenértékű tréninggel jól lehet védekezni.

A gyógyszerek közül feltétlenül elenjavalt a prednisolon és a rheosolon. Ha derekunk bírja és szereti a meleget, úgy ajánlhatjuk a különféle bemelegítő sportkrémeket (pl. baylon) és másfajta, bőrpírt okozó unguentumokat (kenőcsöket). Bár kevésbé hangzatos az elnevezése, de sokszor igen jó szolgálatot tesz a közönséges melegített téglá, ennek hiányában pedig a minden háznál kéznél lévő hajszárító is.

A mechanikai rásegítések közül jó a függeszkedés (kézzel kapaszkodni valamin úgy, hogy a láb ne támassza alulról a testet). Segít továbbá az asztallapra való hasrafekvés is oly módon, hogy köldökünk épp hogy fennmaradjon az asztalon, lábunk behajlított térdekkel csípőnkől fogva lazán lelóg, két kezünkkel pedig szilárdan kapaszkodunk az asztal szélébe. (Hogy hasunkat föl ne törje az asztal széle, célszerű azt egy vékony pléddel letakarni).

Az ugyancsak hasznos gyógyterápiák között is lássunk egy csokorra valót:

Reggel, még ágyban fekvé, kezünk segítségével hajlítsuk be felváltva bal, majd jobb lábunkat, igyekezve térdünkkel a mellkasunkat minél jobban megközelíteni.



Hasizmunkat erősítjük a következő gyakorlattal: feküdjünk hanyatt, kezünket a csípőnk mellett tenyérrel lefelé fordítjuk és a fenekünk alá helyezzük. Emeljük fel most mindkét lábunkat kb. 45 fokos szögben. Engedjük lassan vissza, de ne pihentessük meg a talajon, hanem mielőtt földre érne, ismételjük a páros lábemelést, nehezítve azzal, hogy bokáinkat is egymáshoz szorítjuk. Ugyanebben a testhelyzetben lábainkkal vízszintes ollózást is végezhetünk.

Lássunk még egy hasizomgyakorlatot: hanyattfekvésben hajlítsuk be térdeinket, talpukat a talajra helyezve. Kezeinket tarkónk alatt kulcsoljuk össze és emeljük fel fejünket és vállainkat egy-egy pillanatra, ismételten visszaengedve a talajra.

A gyakorlatokat egyszeri alkalommal kb. harmincszor ismételjük: fiatalabbak többet is végezhetnek, idősebbek kevesebbet, ki-ki ereje szerint, de megerősítés nélkül, csak ameddig jólesik!

Nézzünk még egy álló helyzetű gyakorlatot is: alapállásból hosszan lépünk előre a bal lábunkkal, kezünket mellünkön kulcsoljuk össze. Fordítsuk csípőből felső testünket erőteljes lendülettel balra kb. tízszer, majd jobb lábunkat előrehelyezve ugyanígy, ugyanennyiszor fordítsuk, lendítsük testünket jobbra. Érezni fogjuk hogy derekunk szinte megnyúlik ezen gyakorlatok közben. A túlerőltetést azonban itt is kerülni kell!

Lábbelink megfelelő megválasztásával is megelőzhetjük a deréktáji fájdalmakat. Ajánljuk a rugalmas, vastag talpú cipő hordását, hogy ge-

rincünket megkíméljük a hirtelen rázkódástól. Jó erre a célra a belső bokánál betétes teniszcipő.

Óvakodjunk a huzattól is, kiváltképp nyáridőben, mikor amúgy is könnyebben öltözködünk. A káros légáramlat nyakmerevedést, hát- és deréktáji fájdalmakat okozhat. Kerüljük a nyitott ablak melletti autózást, metrózást, buszon való utazást. Ha nyakunk érzékeny a huzatra, tekerjünk rá egy vékony sálát; derekunkat se hagyjuk szabadon, különösen akkor ne, ha izzadásra hajlamosak vagyunk.

Végül óvatosságnak kell lennünk a súlyok emelésével is. Mindig függőleges derékkal végezzük az emelést, sose előre, vagy oldalra hajlított gerinccel. Mozdulataink lassúak, kimérték legyenek; a hirtelen mozdulat a leggyakoribb kiváltója a fentebb említett fájdalmaknak, panaszoknak.

*

Forró tipp – hideg napokra: szauna!

(Megjelent a Magyar Nők Lapja 1993. februári számában)

Divat örület vagy áldás a szauna? Erről megoszlanak a vélemények. Van, aki különcködésnek tartja, idegen fürdőszokások majmolásának, mások pedig inkább attól tartanak, hogy árt az egészségnek. Még a gondolatától is borsódnak, hogy

beüljenek egy tűzforró kamrába, és amikor a hőségtől már félig ájultak, jéghideg fürdővel enyhítsék

kínjaikat. Nyilván ez okozza a legtöbb félreértést: az izzasztás és a hűtés kellemetlennek vélt váltakozása. Holott szó sincs semmiféle kínokról, borzalmakról. A szauna nagyon is kellemes, sőt egyike a legvonzóbb élvezeteknek, amikor kedvünk borongós, fagyos, akár az időjárás. Nézzük, mi szól még ezen túlmenően is mellette?

A meleg és a hideg váltakozása nemcsak nagyon egészséges, – edzi, erősíti a szervezetet –, hanem szépíti, feszesebbé teszi a bőrünket. A hevítés a zsírpárnákat lazítja, tehát rendszeres szaunázással néhány kiló súlyfelesleget is leizzadhatunk magunkról. A hormonok működését is kedvezően befolyásolja az izzadás: növeli a szervezet ellenállóképességét, kilúgozza a testi- és lelki kórokozókat, erősíti az izmokat, fokozza a szellemi és fizikai erőnlétet. Egyik legfőbb ellenszere a depressziónak, a stresszhatásoknak.

A szauna tehát valóban áldás, ám csakis akkor, ha nem visszük túlzásba. Két-három óra bőségesen elegendő a jótékony és hatásos felfrissüléshez. Vigyázat! Amennyiben túl sokáig tartózkodunk a hőkabinban, könnyen visszajára fordulhat a felélénkítő hatás. Ha tehát úgy érezzük, hogy tagjaink elnehezülnek, a hőség szinte letaglóz bennünket, sűrítsük a rövid tusfürdőket. Lehetőleg öt-tizenöt percnél tovább ne időzzünk a ka-

binban. Még egy fontos tanács: szaunázás előtt mindig tisztítsuk meg az arcunkat, távolítsuk el róla a festéket. A hajunkat pedig pólyázzuk be törülközővel, hogy megvédjük a kiszáradástól. Egyébként érdemes összekötni a szaunázást a hajápolással: a meleg fellazítja a fejbőrt, ennél fogva sokkal hatékonyabb a különféle ápolószerek és festőanyagok használata.

Mit kell még megjegyeznünk? Kezdő szaunázók ne feküdjenek a legfelső padra: a hőség ott a legerősebb. Válasszák inkább az alsó vagy a középső helyeket. A kabinból kilépve ne álljanak azonnal a hideg zuhany alá, a fürdőzés befejeztével pedig kenjék be magukat testápolóval tetőtől talpig. Ez a szabály mindenre érvényes. A szauna a legjobb bőrápoló. Már a második, legrosszabb esetben a harmadik fürdőkúra után érezhetjük, hogy a vérkeringésünk felgyorsul, bőrünk rugalmasá válik és kisimul. Olyan bársonyos lesz, ahogy ezt mondani szokták, mint a csecsemő hátsófertályának rózsás bőre.

Jó tudni:

1. Szánjon elegendő időt – főként a téli hónapokban – a szaunára. A szaunázás nem a meztelenkedés egyik divatos válfaja, hanem az egészséges életmód tartozéka.

2. Soha ne szaunázzon üres gyomorral!

3. Élvezetet csak akkor talál a szaunázásban – kb. a harmadik alkalom után –, amikor szervezete már hozzászokott a hevítés és a hűtés váltakozásaihoz.

4. A kabin hőmérséklete ne legyen magasabb 100 Celsius-foknál – a pokoli hőség árt a hajnak és a bőrnek is. A 60-80 fok között mozgó hőmérséklet a legegészségesebb.

5. Szaunázás előtt és közben ne igyon alkoholt – könnyen okozhat vérkeringési zavarokat.

6. Az úszás – a szauna befejezése után – jót tesz a szervezetnek. De ne tartson 5-10 percnél tovább.

7. A legújabb vizsgálatok kiderítették, hogy okosabb átmenetet tartani a kiizzadás és a hideg fürdő között. A

hirtelen váltás – tűzforróból jéghidegbe – nem kívánatos a szervezetnek, és árt a szívnak is. Várjunk tehát néhány percig – érzékenyebbeknek 25 percet ajánlanak –, s csak ezután tusoljunk vagy fürödjünk. Addig fürdőköpenyben vagy a testünkre csavart lepedőben heveredjünk le és pihenjünk.

8. A szaunázással elveszített folyadékot pótoljuk: igyunk meg egy-két liter ásványvizet.

* * * * *

Kiss József:

Beszámoló a Vakvezető Kutyával Közlekedők Szakosztályának klubnapjáról

A Vakvezető Kutyával Közlekedők Szakosztálya (VKKSZ) 1993. március 27-én, szombaton a Vakvezető Kutyaképző Iskola területén megkezdte októberig tartó szabad klubnapjait tagjai, a vakvezető kutyával közlekedők és az arra várók részére.

A múlt évi taggyűlésen született határozat szerint a klubnapokon a vakvezető kutyákkal kapcsolatos előadások, szakmai, vezetési kérdések és gyakorlati tanácsadás szerepelnek a programban.

Az első, március 27-én tartott összejövetelen a csekély számú érdeklődőnek nívós előadásban ismertette Vasteleki Péter, az iskola vezetője a vakvezető kutya történetét. Az elő-

adásból megtudhattuk, hogy kutyákat már időszámításunk előtt használtak vakvezetésre az egyiptomiak. Szakszerű ismeretekkel gyarapíthatjuk tudásunkat a különféle kutyafajtákról és azok alkalmazhatóságáról. Majd előkerült az az izgalmas kérdés, hogy: „Ki kit vezet?”

Az előadást követően a jelenlévők kérdéseket tettek fel, és a már kutyával huzamosabb időn át közlekedő „öreg kutyások” átadták tapasztalataikat a fiatalabbaknak.

A klubnapon részt vett vendégként több pszichológus egyetemi hallgató, akik nagy érdeklődéssel ismerkedtek a vak emberek és a vakvezető kutyák együttes munkájával.

A kellemes együttlételet a büfé tette hangulatosabbá. A klubnap délután fél kettőkor ért véget, amikor is a megjelentek azon sajnálkozásuknak adtak hangot, hogy „sokat veszítettek, akik nem jöttek el, de reméljük a következő alkalommal többen leszünk!”. ● ● ●

Kárpáti Tünde: Tavaszigező kamaramuzsika

A hosszú és kemény tél után verőfényes nappal köszöntött be március 21-e. Langyos és jóillatú szellők fújdogáltak a Városliget bokrai közül szövetségünk székházára. Jubileumi kamarakoncertre igyekeztek e délután a zenebarátok. Immáron hagyománnyá vált, hogy vak muzsikusok, tanítványaik és évfolyamtársaik évente egy alkalommal együtt muzsikáljanak a díszterem pódiumán saját maguk és a hallgatóság örömeire. Lak István tanár úr szavaiból kiderült, hogy éppen ötödik éve gyűlnek össze muzsikusaink és közreműködő muzsikus vendégeink e nemes célra.

Első számként Vivaldi fúvós-hangszerekre írt Trióját Györe Emőke (I.évf.) fuvolán, Kerényi Judit (III.évf.) oboán, Csatos Zoltán (I.évf.) fagoton szólaltatta meg nagy lelkesedéssel. A lassú tétel szép cantilénáit virtuóz tempójú gyors tétel követte. A csodálatos hangok jónéhány hallgatót becsalogattak; a taps alatt szépen szaporodott a közönség.

Irtl Hajnalka IV. éves zongorista J. S. Bach fisz-moll Prelúdiumát és fúgáját játszotta a Wohltemperiertes Klavier I. kötetéből. A prelúdium kissé gyors, hajszott tempója



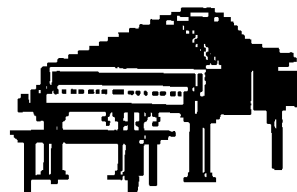
még érezte a lámpaláz kellemetlen jelenlétét, a fuga viszont oldottabb, éneklőbb hangjával, szép zenei megoldásaival feledtette az előbbi tétel izgalmait. Nagy tapsal honorálták Hajnalka játékát.

A zongora billentyűi ki sem hültek, máris újabb avatott ujjak vették birtokukba a klaviatúrát. Bizják Dóra III. éves hallgató játszotta igen muzikálisan, nagy technikai biztonsággal Chopin E-dúr scherzóját. Különösen a középrész dús, meleg hangjai okoztak örömet; a visszatérés scherzo karaktere igazi tündérezene volt.

Majd Dézsi Erika (III.évf. fuvola) lépett a dobogóra Debussy Syrinx című szólódarabjával. Ez az impresszionista hangköltemény a fuvolairodalom egyik legszebb és leg-hálásabb remekműve. Nyomban kiderül az előadó technikai tudása és muzikalitása: a darab mély regisztereiben érzéki szépséggel szól a hangszer – avatott kezekben. Dézsi Erika méltán kapott nagy tapsot.

Ezután Isaac Albeniz Ibéria c. zongorasvitjéből hallottunk részletet, ismét Irtl Hajnalka tolmácsolásában.

Spanyolos kolerit teszi ezeket a tánc- és jellemdarabot



kat ragyogóvá, Andalúzia, Katalónia bővérű ritmusai táncossá, izgalmassá. Kár, hogy Hajnalka előadásában ebből a ragyogásból csak imitt-amott csillant meg valami; jó lett volna, ha ebben a darabban „megfogja a hangszert” és kiszélesíti dinamikai skáláját.

Újabb zongorista ült a jó Petrof elé Magyar Csaba sorstársunk személyében. Ő jelenleg harmadéves hallgatója a Zeneművészeti Főiskolának. Debussy: Cake-walk karakterdarabját játszotta a Childrens corner zongoraciklusból. Kezdeti óvatosság után egyre jobb lett az interpretáció, szép hangszínkezeléssel, jó felfogásban zongorázott. A darabban rejlő humoros és dzsesszes elemek jó ízléssel formálódtak keze alatt. Vastapssal jelezte tetszését a közönség.

Felforrósodott atmoszférába érkezett Németh Tamás zongoraművész – e koncertek egyik állandó résztvevője – és kamarapartnere, Salát Ildikó, zeneakadémiai növendék. Schumann: Adagio és Allegro c. varázslatosan szép darabját játszották – professzionisták módjára! Érett produkciót hallottunk; az adagio dalolása után az allegróban a romantikus szenvedély hangokba álmodott fájdalmát, szilaj kitöréseit. Ebben a műben zongora és cselló egyenrangú szólóhangszer; a darab a két instrumentum folyamatos, szívhez szóló párbeszéde. Az előadók magasfokú intenzitással tolmácsolták a szerző szándékait.

A Schumann-mű tulajdonképpen zárószámként lett volna teli-

találat. Ámde ott várta a véget nem érő tapsot a már ismert két kamarazenesz-növendék: Dézsi Erika és Bizjék Dóra, hogy a koncert záródarabját: Godard francia zeneszerző Keringő c. fergeteges tempójú művét szólaltassák meg hangszerükön: fuvolán és zongorán.

A Keringő előadását egy kedves epizód zavarta meg. Dézsi Erika fuvolakottája a fénymásolás jóvoltából kb. másfél méter hosszú papírkigyóként tekergett, míg Bizjék Dóra elfoglalta helyét a zongoraszéken. Erika megpróbálta a „hosszú darabot” a pódiumon lévő kottapultokon oly módon elhelyezni, hogy le ne essen, el is fértjen, oldalazva a pultok előtt olvasható is legyen, – egyszóval érezhető volt, hogy „komoly” darab fog következni. Hangolást követően bebizonyosodott a fentiek igazsága. Remekbeszabott, humoros karakterdarabot hallottunk, szinkópás ritmusokkal, feszes tempójú virtuóz fuvola-futamokkal. A derű perceit adták utolsó számként.

Sűrű meghajlások közepette köszöngették a viharos tapsot az előadó ifjú művészek, majd Lak István tanár úr kedves zárszavával fejeződött be a szívet-lelket melegengető kamara-

hangverseny. Reméljük, hogy a hagyomány ápolásaként jövőre újból találkozhatunk!



**VÉRBAJOS VOLT
VIII. HENRIK?**

(Megjelent az Élet és Tudomány f. év II. 26-i számában)

Perdöntő bizonyítékokat szolgálta-
tó laboratóriumi vizsgálatok híján ez
a vélekedés terjedt el tág körökben.
Egyebek között ennek tulajdonítják
némelyek azt, hogy életének az első
felében nyelvészkedő, atletizáló, lo-
vagi tornákon részt vevő és okosan
politizáló VIII. Henrik személyiségé-
ben változás ment végbe és ez az ak-
kori felfogás szerint erkölcsi romlá-
sában is megnyilvánult: hat felesége



VIII. Henrik (Holbein festménye)

közül ugyanis kettőtől elvált, kettőt
pedig hűtlenségük miatt lefejeztetett.
Ezen kívül nem gyógyuló „fehér
anyagot” és gennyet váladékozó,
sarjszövetes lábszárfekélyét és láb-
szársipolyát, migrénes fejfájásait, vi-
szonylag korai halálát (56 éves korá-
ban hunyt el), és első feleségének,
Aragóniai Katalinnak tragikus szü-
lészeti eseményeit is ezzel hozták
összefüggésbe. Már csak azért is,
mert akkoriban gyakori és könyörte-
len betegség volt a vérbaj, amely a
felső körökben is szedte áldozatait.

Habár kétségtelen, hogy a királyon
is fölfedezhető volt a harmadlagos,
vagyis a késői vérbaj egyik-másik tü-
nete, ezek azonban az amerikai Gre-
enblatt professzor szerint nem okvet-
lenül bizonyítják azt, hogy VIII. Hen-
rik valóban ebben a betegségben
szenvedett volna. Ellene szól például
az is, hogy az évek múltával egyik
tünete sem súlyosbodott (holott ez a
késői vérbajban általánosan jellem-
ző). A fejfájásos rohamok elmúltá-
val, amikor roppant ingerlékeny és
mogorva volt, könyörtelen zsarnok
volta ellenére kedélyes, barátságos,
sőt elbűvölő is tudott lenni, s a fel-
jegyzések szerint haláláig megőrizte
értelmi képességét.

Az sem biztos, hogy Aragóniai Ka-

talán balsorsú gyermekei és magzatai a vérbaj áldozatai voltak, noha a szifilisz anyára valóban jellemző, hogy több vetélése és halva született gyermeke lehet addig, amíg a vérbaj kórokozójával fertőzött, de életképes gyermeke születik. Igen ám, csak-hogy semmilyen adat nincs arra vonatkozólag, hogy ő is vérbajos lett volna (sem őt, sem a királyt nem kezelték az akkoriban szokásos higanyal és izzasztással), s VIII. Henrik törvényes gyermekein (Márián, a későbbi VI. Eduárdon és I. Erzsébeten) sem volt nyoma annak, hogy az anyaméhben megfertőződtek volna. Sőt, az Elizabeth Blount-tól házasságon kívül született fia (Henry Fitzroy, Richmond és Sommerset hercege) is teljesen egészséges volt. Az Erzsébetet szülő Boleyn Anna ezt követő három szülészeti kudarcát pedig



Anna von Kleve
VIII. Henrik negyedik felesége
(Holbein festménye)

inkább az Rh-összeférhetetlenség számlájára írja az említett Greenblatt professzor, hiszen ezúttal sincs semmi jele sem annak, hogy vérbaj lett volna bűnös értük.

Mi lehetett akkor a király baja? Három föltevessel is kirukkolt a professzor. Megeshetett, hogy sugárgomba-betegségben szenvedett, amelyben sarjszövet-képződéssel járó folyamat megy végbe a bőrön, valamint a csontokban vagy a belső szervekben, s ha a sarjszövet beolvad, sipoly alakul ki, azon át pedig törmelékeny genny ömöl. Minthogy VIII. Henrik lábszársipolyából – mondottuk – fehér anyag is váladékozott, ez akár a fehéres-sárgás színű, gombostűfejnyi sugárgombateleppek tömege is lehetett.

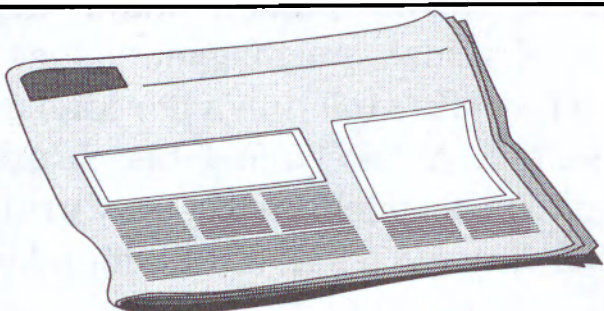
Szóba jöhet még az öröklődő anyagcsere-betegségként ismert köszvény is, hiszen apja, VII. Henrik is ebben a betegségben szenvedett. A testben kórosan felszaporodó húgysav ízületi gyulladást idéz elő, amely típusos formában rohamokban okoz heves fájdalmakat. Előbb-utóbb megjelennek a köszvényes csomók is, melyek eleinte puhák, majd keményé válnak, megnagyobbodnak, összefolynak, s fölöttük a bőr kifekélyesedhet. A fekélyből fehér színű, fogpasztára emlékeztető genny ürül, ahhoz hasonló tehát, mint amit a ki-

28

rályon megfigyeltek.

Legvalószínűbbnek azonban a gennykeltő baktériumok okozta idült csontvelőgyulladás tartja Greenblatt professzor. A sérülést követő közvetlen fertőzés révén, (erre bőven volt alkalma a fiatal Henriknek a lovagi tornák során) vagy a vérrel terjedő kórokozó a csöves csontok velőüregében gennyesedést idéz elő, amely a csontvelő pusztulásához vezet. Ezzel egyidejűleg a gyulladás a csont felszínére, azaz a csonthártya alá tör és ott tályogot hoz létre. Ez azután a lágyszöveteken át a testfelszínre tör, s így kialakul a sipoly amelyen át – különösen kezelés nélkül – éveken át apró, fehér csontdarabkákat tartalmazó genny ürül (tehát ezúttal is van fehér anyag). A fájdalmas betegség nem gyógyul meg magától, és a hozzá tartozó másodlagos fertőzések is súlyosbítják a bajt.

Mindezek – mondtuk – csak feltevések, de mivel — és ezt is hangsúlyoztuk – a vérbajra sincsenek minden kétséget kizáró bizonyítékok, érdekes színfolttal gazdagítják Anglia egyik legismertebb uralkodójának betegségi palettáját.



Lágy kontaktlencse: vigyázat!

(Megjelent az Élet és Irodalom c. lap f. év januári számában)

Az NSZK-ban a szaruhártya-gyulladásban (keratitis) megbetegedők közt az első helyen azok állnak, akik lágy kontaktlencséjüket huzamos időn át, éjjel-nappal viselik. Őket azok követik, akik lencséjüket éjszákára kiveszik.

A lágy kontaktlencsék tartós viselése a szaruhártyában előálló oxigénhiány, s az emiatti könnyebb megfertőződés következtében vezet e megbetegedésre. Az eldobható, egy-két hétnél tovább viselt lencséken ezen kívül felhalmozódnak a könny bizonyos összetevői is, jó táplálékul szolgálva a baktériumoknak. De az sem ritka, hogy a baktériumok a nem kellően tisztán tartott és ápolt lencsetartókban szaporodnak el.

Ellentétben a lágy kontaktlencsékkel, a kemény lencsék viselőit a szaruhártya-gyulladás csak kivételesen támadja meg. A Deutsche Medizinische Wochenschrift ezért fontosnak tartja, hogy figyelmeztessék a betegeket am azok veszélyeire és tájékoztassák őket a gázáteresztő kemény kontaktlencsék biztonságos voltáról.

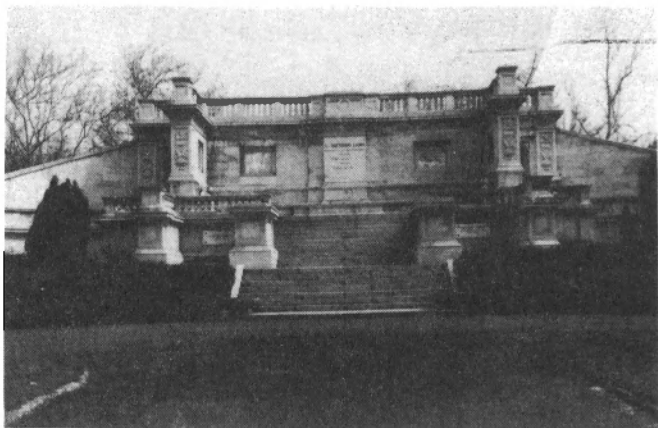
Dr. Domonkos János könyvismertetője

**Az 1993. március 20-21-i
kirándulás színhelyéről**

**Peterdi Ede:
A bicskei Batthyány-
Kastély**

A hazai gyermekvédelem rangos intézménye Bicskén a Kossuth Zsuzsa Gyermekotthon az egykori Batthyány Kastélyban, amely jelenlegi formájában 1796-99-ben épült Hild János építész tervei alapján. Ez a szép kastély (a Batthyány-iak szelleméhez híven) ma is humánus feladatok szolgálatában áll. A remek ismeretűt a gyermekotthon nyugalomba vonult igazgatója írta. A könyv megírásának célja, többek között: „A magyar nemzet veszélyeztetett kincseinek megvédése”.

A bicskei kastélynak és parkjá-



**Batthyány-mauzóleum
(Kerepesi temető)**

nak tulajdonosai a történelmi Batthyány család tagjai voltak. Ez a neves főúri magyar család sok kiváló hazafit, politikust, rangos egyházi és katonai vezetőt, vértanú miniszterelnököt, tudóst, művészt, orvost adott a hazának.

A Batthyány-iaknak a XVII. század elejétől meghatározó szerepük volt Bicske történelmében. A mai kastély építtetője a műszaki érdeklődésű, tervező, feltaláló Batthyány Tivadar (Tódor) gróf (1729—1813) volt.

A kastély 1838-ban került gróf Batthyány Kázmér, a reformkor, az 1848-49 évi forradalom és szabadságharc kiválósága tulajdonába. Kossuth Lajos munkatársa, majd nemzetőr ezredes lesz, 1849. májusától pedig külügyminiszter és egyben a földművelésügy, az ipar és a kereskedelem minisztere is. Jelentősen támogatta a magyar tudományt, művészetet és az oktatást. Vörösmarty Mihálynak, aki többször is járt nála a bicskei kastélyban, élete végéig 400 forint támogatást biztosított.

Batthyány Kázmér gróf Bicskére történő leköltözésével a települést kulturális központtá fejlesztette. Ő volt a mecénása Nagy Károly csillagász-matema-

30

tikusnak, akinek nevéhez fűződik a méterrendszer magyarországi meghonosítása.

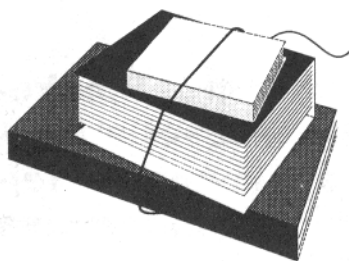
Miután Nagy Károly is Bicskére költözött, a „Hegyi Batthyány Kastély” közelében csillagvizsgálót létesített. Romjai még ma is láthatók. A szájhagyomány szerint a „Hegyi Kastélyt” és a „Nagy Kastélyt” fogattal is járható alagút kötötte össze.

Batthyány Kázmér gróf a szabadságharc bukását követően Kossuth Lajossal indult emigrációba, ahonnan már soha többé nem tért vissza. A 48-as eszmékhez hűségesen Párizsban hunyt el 47 évesen. Halálára írta Vörösmarty „Az ember élete” c. versét.

Batthyány Kázmér gróf hamvai 1987-ben a Montmartrei temetőből kerültek haza a siklósi várkapolna családi kriptájába. Itthon a szabadságharcban betöltött vezető szerepéért kötél általi halálra ítélték, amelyet 1851. szeptember 13-án jelképesen végrehajtottak.

A szabadságharc idején a kastély nevezetes esemény tanúja volt. Perczel tábornok 1848. december 30-i móri vereségét követően az országgyűlés Szilveszter

estjén elhatározta, hogy maga és a kormány székhelyét Pestről Debrecenbe he-



lyezi át. Ugyanakkor öttagú küldöttséget indított útnak az osztrák főparancsnokhoz, Windischgratz herceghez, hogy egy utolsó kísérletet tegyen a békés kiegyezésre. A küldöttség vezetője gróf Batthyány Lajos volt. A delegáció a főparancsnokot főhadiszállásán a bicskei kastélyban kereste meg. Windischgratz 1849. január 3-án a kastély első emeleti Vörös Szalonjában csak magánszemélyenként fogadta a küldöttséget gróf Batthyány Lajos kivételével, akit nem engedett színe elé.

Ezt a szalont 1955-ben múzeumnak rendezték be, ahol e nevezetes kastélyra, a bicskei gyermekotthon történetére, névadójára – Kossuth Zsuzsára, a székesfővárosi gyermekvédelemre, a szociálpolitikára vonatkozó okmányokat, másutt nem látható fotókat, oktatástörténeti érdekességeket, stb. mutatnak be.

Itt található még az az ezüst toll is, amellyel Erzsébet királyné és I. Ferenc József király 1872-ben az intézmény elődjében, az Erzsébet Leány Árvaházban a vendégkönyvet elsőként aláírták.

A bicskei gyermekotthon egyébként 1953 óta viseli Kossuth Lajos hűgának, a magyar szabadságharc és az azt követő időszak hősnőjének, Kossuth



Zsuzsának a nevét.

A könyv még kiemeli, hogy a bicskei Batthyány Kastély a szabadságharc során kétszer vált az osztrák főparancsnokok hadiszállásává.

Az első felelős magyar miniszterelnököt, gróf Batthyány Lajost elfogadták, börtönbe zárták, ahol 1849. október 6-i kivégzéséig sínylődött. Mártíromságára Budapesten az örökmécses emlékeztet.

A bicskei kastély történetében 1928-ban új fejezet kezdődött. A kastélyt és parkját megvásárolta az akkori Népjóléti és Munkaügyi Minisztérium, majd ingyenes használatra átadta a székesfővárosnak. A kialakított gyermekotthonban, eleinte leányotthonban, az intézeti nevelő-oktató munkát a Szent Keresztről elnevezett Irgalmas Nővérek látták el.

A II. világháború pusztításainak újjáépítését követően már 1949-ben megérkezett a kastélyba az első gyermekcsoport.

A kastélyról szóló kiadvány sok érdekességet rejt. Újdonsága abban áll, hogy felidézve a hely szellemét, tömör gyermekintézmény történeti összefoglalót nyújtva, forrásértékű dokumentumokat ad a helyi és országos nevezetességek feltárásában.

Hazai kastélyaink történetei értékes nemzeti hagyományainkat is őrzik. Bicskén most egy olyan nevezetességet találunk, amelyre minden lakója büszke lehet. Ennek megtekintéséért érdemes távolabbról is Bicskére látogatni. Felemelő érzés lehet a gyermekeknek egy ilyen épületben élni, a dolgozóknak pedig dolgozni, mint a bicskei kastély.

Az év elején megjelent kötet sok-sok eredeti képpel illusztrált, olvasmányosan ismeretterjesztő, s ezért minden korosztálynak ajánlható. ● ● ●

FELHÍVÁSOK, KÖZLEMÉNYEK

A MVGYOSZ Rehabilitációs Osztálya számítástechnikai tanfolyamot szervez kezdők és haladók részére. Jelentkezni lehet 1993. június 1-ig szövetségünk rehabilitációs osztályán. Cím: 1146. Budapest, Hermina u. 47. Telefon: 121 0440/120. mellék.



A jelentkezők részére június 4-én előzetes megbeszélést tartunk.

*

A Magyar Cselgáncs Szövetség részéről megkeresés érkezett hozzánk, miszerint szívesen vállalnák vak és gyengénlátó fiatalok tanítását, edzését. Jó lenne e szíves gesztussal élni, annál is inkább,

mert a cselgáncs sportág az IBSA hivatalos versenysportja.

Az érdeklődő fiatalok jelentkezését várja a szövetség telefonszámán (1210-440/124m.) Dénes József sportkörülnök. Kelldő számú jelentkező esetén felvesszük a kapcsolatot a Magyar Cselgáncs Szövetséggel. Jelentkezési határidő: május 30.

*

Az International Women's Club Magyar Tagozata szervezésében a Petöfi Irodalmi Múzeumban (Budapest, V. Károlyi Mihály u. 16.) 1993. május 7-én, pénteken 16 órakor kerül megnyitásra egy nemzetközi művészeti kiállítás. A festökből, grafikusokból, szobrászokból álló nemzetközi művészcsoport jótékony céllal állítja ki műveit. A művek Európa és Amerika számos országában már kiállításra kerültek, képviselve az olaj, az akvarell, a tus, a selyemfestés és a bronzplasztika számos képzőművészeti megjelenítését.

A művek alkotói: Maria L—Chami, Pamela Heller, Connie Logan, Györfi András, Kaszás Zoltán, Marton Ákos, Mátrainé Óváry Éva, ifj. Palkó József, Szántai Éva, N. Takách László, Zoltán Annamária, Vladimir Jurpalov.

A kiállítást szervező International Women's Club Magyar Tagozata karitatív céllal alakult.

Az egész világot átfogó alapítványi hálózat fő célja a fiatalok tanu-

lásának és egészségvédelmének támogatása. A Club ennek érdekében szervezi különböző kulturális rendezvényeit, többek között ezt a művészeti kiállítást is.

A művészek a kiállított művek eladásából származó bevétel 30 %-át a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége részére adományozzák azzal, hogy a szövetség fiatal tagjainak kulturális vagy tanulási céljaira fordítsák.

A művészek vállalták, hogy a művek eladásának sikertelensége esetén is minimum egy darab pontírógép árát a szövetségnek átutalják. A művek 1993. május 7-től május 21-ig 10-18 óra között megtekinthetők és megvásárolhatók.

*

A Vakok Állami Intézetében (1146 Budapest, Hermina u. 21.) működik a Vakok Napközi Otthona. Szeretettel várjuk mindazokat a vak és gyengénlátó felnőtt sors társakat, akik önmagukat nehezen tudják ellátni, de a napi bejárást vállalni tudják. A szociális helyzet-től függően térítéses ebédet tudunk biztosítani, egyéb szolgáltatásaink pedig díjtalanok. Kulturális programokat, kirándulásokat szervezünk, valamint társalgó-étkező- és pihenőszoba áll rendelkezésre.

Nyitva tartás: munkanapokon 8-16 óráig. Bővebb felvilágosítást a 122-60-50-es telefonszámon a 11-es melléken kaphatnak a napközi otthon vezetőjétől. Várjuk jelentkezésüket!

Békés megyei hír

Pis Mátyásné: Nem mindig kell a szép látnivalóért messzire menni

Mezőberény Békéscsabától csak 17 kilométerre található, de kisváros létére látnivalókban és történelmi érdekességekben mégis bővelkedik.

1993. március 18-án harmincnegyzet fős csoportunk vett részt egy élményekben gazdag mezőberényi kiránduláson.

A megye szinte minden részéből jöttek sorstársaink. Az időjárásra sem lehetett panaszunk, mert a Sándorok megtartották a jó idővel kapcsolatos ígéretüket.

Mezőberényt, mint települést már a XVII. századtól említik a régi iratok. Lakói mindig telepesek voltak: németek, magyarok és szlovákok. Mindegyik nemzetiségnek külön templomot építettek.

A különvált életet bizonyította a német, a magyar és a szlovák gát ma is meglévő építménye.

Napjainkban a kisváros lakossága 11500 fő. Mára eltűntek a különélés különbségei, hiszen egyes házasságokat kötnek az itt élő emberek. De az összetartozást is egy

emlékmű őrzi, egy szobor, amely három nemzetiségi viseletbe öltözött leányt ábrázol, nyakában egyetlen kendővel.

Mezőberény jelenlegi fejlődését bizonyítja a múzeum és az új orvosi rendelő, valamint az ABC áruház átadása. A város szállodáját is a közelmúltban újították fel.

Először a pár napja átadott múzeumot kerestük fel, ahol nemcsak kimondottan Mezőberényre jellemző tárgyakat láthattunk, főleg fazekas remekeket, melyek vándorfazekasok szekereiről kerültek ide. Ezeket a helyi lakosság használta a hétköznapiok során. Igen kedveltek voltak a fehér agyagból készült hőálló fedős-fazekak, amelyeket a főzéshez használtak nagyon gyakran a háziasszonyok.

Láthattunk még Miska-kancsót, tányérokat, kannákat. Az egykori szücsök szűrhimzései még ma is őrzik ragyogó színeiket. A tulipánosláda, a rokka és a baba bölcső, melyben csipkés sapkás, réklis kisbaba feküdt, fokozták a hitelesség érzetét.

Közülünk nem egyikünknek az jutott eszünkbe a bölcső láttán, hogy minket is így ringatott álomba édesanyánk annak idején.

Az idősebb tagtársaknak felidéződött az ifjúságuk ezeknek a tárgyaknak a láttán, amelyeket még ők is használtak.

A múzeum megtekintése után a

34

művelődési házba mentünk. Itt egy virágokkal feldíszített Petőfi szobor található. Írásos anyag

tanúsítja, hogy felesége Szendrei Júlia Mezőberényben járt iskolába. A művelődési házban a ma élő és dolgozó kosárfonók, szőnyegszövők, fafaragók, hímzők mestermunkáit csodálhattuk meg. Akik semmit sem láttak, azok is nyomon követhették ujjakkal az aprólékos hímzési motívumokat. Ilyenkor sajnálja az ember, hogy nem lát, mert az életéből a varrás sajnos kimarad.

Képet alkothattunk arról, hogy mennyi munka lehet egy-egy terítő vagy párna elkészítése mögött. Csak gratulálni tudunk azoknak, akik kiállították művészi munkáikat.

Ezúton szeretnénk megköszönni Petrics Jánosnének, Julikának és Nagy Lászlónénak, Klárikának a kalauzolást és a rengeteg segítséget, valamint azt, hogy lehetővé tették számunkra, hogy nagyon jól érezzük magunkat Mezőberényben.

Remélem, hogy ha ezt a cikket elolvassák a tisztelt Olvasók, kedvet kapnak ahhoz, hogy mindazt amit mi láttunk megtekintsék.

A TOTÓ

I. fordulónyertesei

Tisztelt Olvasók!

Az I. forduló értékelése megtörtént. Összesen 37 játékos kedvű sorstársunk vállalkozott a bizony nem könnyű kérdések megfejtésére.

Sajnálatos módon a 12. kérdést törölnünk kellett, mivel egyik olvasónk felhívta figyelmünket arra, hogy az 1959-ben megalakult látássérülteket oktató szakiskolában csak kosárfonást, kefe- és seprűkötést tanítottak. Így a kérdés törlésével a legnagyobb találat a 13-as lett volna.

11 találatot értek el:

*Kovács Jánosné, Budapest
Sági Ferenc, Szombathely
Szakály László, Szombathely
Szakály Lászlóné, Szombathely*

10 találatot értek el:

*Dr. Bódi István, Budapest
Reiderné Horváth Izabella, Győr
Szabó Pálné, Jászberény
Gál Ildikó, Gyüre
Gál Istvánné, Gyüre
Fenyves Andrásné, Budapest*

Felhívjuk valamennyi játékosunk figyelmét, hogy az I. fordulóban elért találatukat viszik tovább a következő fordulókra. A IV., utolsó forduló végén pedig az elért pontokat összesítjük, majd a legtöbb találatot elért játékosokat díjazzuk.

(a szerkesztőség)

Gyász hírek



Az 1960-76-os esztendőkre gondolunk, amikor a február 25-én elhunyt Sólyom István volt titkárra emlékezünk. Dalaival, vicceivel igyekezett mindenkor hangulatot teremteni sorstársainak.

Ezt tette ez év február 14-én, farsangunkon is, amikor 85 éves kora ellenére mikrofon elé állt.

Köszönjük Pista bácsi, ennél szebb búcsút nem is kívánhatunk volna.

(a Jász-Nagykun-Szolnok megyei szervezet)

Életének 65. esztendejében, 1993. március 4-én elhunyt Gyetkó Mihály sorstársunk.

Több évtizeden át becsületes helytállással dolgozott a Fővárosi Kefe- és Seprű Gyártó Vállalatnál. Ott társadalmi aktivistaként mindig munkatársai, sorstársai érdekében tevékenykedett.

A MGVYOSZ Budapest- és Pest megyei szervezetének több ciklusban volt küldöttje.

Gyetkó Mihály 1928. szeptember 23-án született a nyírségi Őr községben. Mindig érdeklődő, szorgalmas, törekvő ember volt. Bölcs gondolkodásával, reális értékítéleteivel igyekezett környezete segítségére sietni. Sokan ismerték és szerették. (Budapest- és Pest megyei szervezet)

Elhunyt tagtársaink emlékét megőrizzük. Nyugodjanak békében.

Szomorú hír érkezett Németországból: életének 81. évében elhunyt Walter Pfeifer nyugalmazott evangélikus lelkész, a duisburgi vakok szervezetének vezetője.

Pfeifer urat sok magyar sorstársunk is személyesen ismerhette a waldecki üdüléskapcsán. Hosszú élete során a belőle áradó szeretet és humanitás sok embertársa életén könnyített.

Emlékét szívünkben őrizzük!

Figyelem!

Regeneráló és Egészségmegőrző Centrum nyílt a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége, Budapest, XIV. Hermina u. 47. szám alatti Székházában.

Az igénybe vehető szolgáltatások:

- Gyógymasszázs (kb. 15 perc) 100 Ft.
- Szauna (kb. 20 perc) 80 Ft.

- Kondicionáló terem használata (futógép, evezőpad, szobakerékpár, bordásfal és különféle súlyzók állnak rendelkezésre) kb. 30 perc, 50 Ft.

Több szolgáltatás igénybe vétele esetén kedvezmény!

- Gyógymasszázs
plusz szauna 160 Ft.
- Gyógymasszázs
plusz kondicionáló terem 130 Ft.

36

- Szauna plusz kondícionáló terem . . 110 Ft.
- Mindhárom szolgáltatás igénybe vétele200 Ft.

Nyitva tartás:

- Hétfő:de. 6.30—12.00 óra
- Kedd:de. 6.30—12.00 óra
- Szerda:14.00—20.00 óra
- Csütörtök:de. 6.30—12.00 óra
- Péntek:14.00—20.00 óra

Jegyek a szövetség portáján kaphatók!

Az MVGYOSZ tagjai és alkalmazottjai a fenti szolgáltatásokat 50% kedvezménnyel vehetik igénybe.

*

Tájékoztatjuk a tagtársakat, hogy a MVGYOSZ Székházában (Budapest, XIV. Hermina u. 47.) látásjavító szemtorna tanfolyamot indítunk ingyenesen.

A tanfolyamon elsajátíthatják azokat az egyszerű módszereket, amelyekkel a meglévő látásmaradvány hasznosítható. Igény esetén speciális szemorvosi tanácsokat kaphatnak a résztvevők.

Minden érdeklődőt szeretettel vár a tanfolyam vezetője Szalóki Éva a 122-9645/22-es mellék telefonszámon.

HIRDETÉSEK



37 éves fiatalember levezetne hölgyekkel 35 éves korig. A leveleket a szerkesztőség címére „Tavaszi dal” jelígre kéri.



27 éves fiatalember keresi korban hozzáillő hölgy társaságát. Csökkentlato vagyok, fényképes levelet kérek. Cím: Fazekas István, 6000 Kecskemét, Petőfi S. u. 16. II. em. 9.



46 éves, 155 cm magas, 55 kiló vig kedélyű, házias, a családot becsülő és szerető csalódott gyermeket egyedül nevelő gyengénlato anya vagyok. Ha-

sonló adottságú, becsületes és józan életvitelű társat keresek 50 éves korhatárig. Csak fényképes levélre válaszolok. A leveleket a szerkesztőség címére, „Harmónikus együttlét” jelígre kérem.



54 éves, egy éve özvegy ember vagyok. Szeretnék megismerkedni korban hozzáillő 50-55 év közötti korú asszonnyal házasság céljából. Lakással rendelkezem. A leveleket a szerkesztőség címére "Árvácska" jelígre kérem.

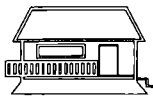


Vidéki kisvárosban élő és dolgozó 42 éves,

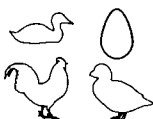
156 cm magas vak fiatalember vagyok. Élettársi kapcsolat céljából megismerkednék hasonló korú, vagy idősebb vak vagy gyengénlátó, nem dolgozó (intézetben lakó is lehet) sorstársnővel, aki szívesen élne vidéken. A válaszokat a 06-41/22-344-es telefonszámon (Sátoraljaújhely), vagy pontírásban írott levélben az alábbi címre kérem: Szajkó Károly, 3980 Sátoraljaújhely, Jókai u. 22.



Telefonügyeletet, szervezést vállalok? Érdeklődni lehet a 76/484-020-as telefonszámon (Kecskemét).



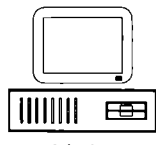
Eladó Vámospéresen, a Vig u. 2. szám alatti háromszobás, komfort nélküli lakás kis kerttel. Érdeklődni a fenti címen lehet Balogh Gyulánál.



Kedves Olvasóink!

Sorstársnőnk férje csirkés boltot nyitott Kispesten a Klapka u. 64. sz. alatt. Olcsó árakkal és nagy áruválasztékkal várjuk Önöket. Árusítunk: csirkét, kacsat, libát, pulykát, készételeket, házitészta, tojást, stb., valamint kutya- és macskaeledelt. Állandó vásárlóinknak ezer forint feletti vásárlás ese-

tén az árut díjtalanul hazaszállítjuk. Szeretettel várjuk Önöket! Cím: Géresi Sándor, Budapest XIX. Klapka u. 64. Telefon: 128-5466. Üzletünk elérhető a Metró Kőbánya-Kispest végállomástól a 82-es autóbusz első megállójában.



Eladó egy jó állapotban lévő, alig használt HomeLab beszélő számítógép. Érdeklődni lehet pont- vagy síkirásban a következő címen: Babinszki Tamás 1047 Budapest, Izzó u. 4/c.



Keresem a „Sakk ABC”-t ismerő levelező sakkn partnereket. Cím: Haffner Ernő, 1078 Budapest, Marek J. u. 41.



Eladó egy Sharp márkájú kazettás magnetofon Deck. Ára: 6 ezer forint. Érdeklődni lehet munkanapokon 10-12 óra között az 160-9940-es telefonszámon. (Kövesdi)



Eladó egy alig használt HomeLab-4 típusú beszélő számítógép. Irányár: 15 ezer forint. Cím: Hosszú János, 7400 Kaposvár, Búzavirág u. 31. A leveleket sík- vagy pontírásban várja.



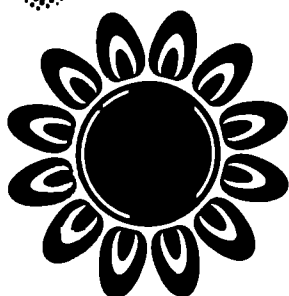
A
GÁZTŰZHELY
FŐZÉSRE
SÜTÉSRE

SZOLGÁLÓ KÉSZÜLÉK

FŰTÉSRE

HASZNÁLNI

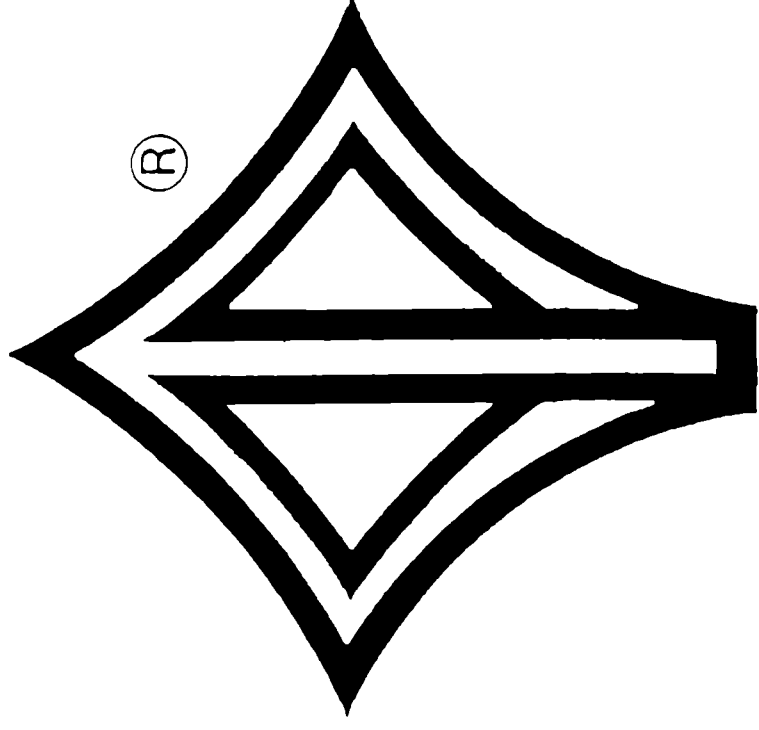
TILLOS!



*Sport- és
szabadidőruházat*

*Sport- és
szabadidőruházat*

*Sport- és
szabadidőruházat*



Gyártja:

SENIOR

VÁCI KÖTÖTTÁRUGYÁR



PROXERV az ön partnere !
Informatikai, Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.
☎ Budapest, 1052 V. Fehérhajú u. 2. ☎ 1-374-255

Számítástechnikai tanácsadás, rendszerfejlesztés

TITKÁR iroda automatizálási rendszer

- ☎ Partner nyilvántartás és céginformáció
- ☎ Lekérdezések
- ☎ Levelezés hat nyelven, szövegszerkesztővel
- ☎ Ki- és bejövő iratok iktatása
- ☎ Határidő nyilvántartás, időpont egyeztetés
- ☎ Feljegyzések kezelése
- ☎ Közvetlen telefax küldés és fogadás

Oktatás

- ☎ Alapfokú számítástechnikai ismeretek
- ☎ PC számítógép kezelés
- ☎ WORD szövegszerkesztő

Műszaki szolgáltatások

- ☎ Számítógépek és hálózatok telepítése
- ☎ Számítástechnikai eszközök javítása
- ☎ Szervíz

Komplex kereskedelmi rendszer

Export és belkereskedelmi modul

- ☎ Ajánlatok, engedélyek, kötések és a lebonyolítás kezelése
- ☎ VÁM 91
- ☎ Ügyletkövetés
- ☎ Teljeskörű gépi okmányolás
- ☎ Telefax kapcsolat

Import modul

- ☎ Megrendelések, ajánlatok, engedélyek, kötések és a lebonyolítás kezelése
- ☎ VÁM 91
- ☎ Ügylet követés
- ☎ Teljeskörű gépi okmányolás
- ☎ Telefax kapcsolat

Főkönyvi és folyószámla rendszer

- ☎ Analitikus és főkönyvi nyilvántartás
- ☎ Széleskörű lekérdezési lehetőséggel
- ☎ Állományszintű kapcsolat a kereskedelmi rendszerekkel

*Rendszereink egymással kapcsolhatók, modulonként is megvásárolhatók
Számítástechnikai segédanyag kereskedelem*

