

nők világa

Az Unitárius Nők Országos
Szövetségének lapja

KOLOZSVÁR | 2024. KARÁCSONY

nők Világa

Kiadja az
UNITÁRIUS NŐK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



A *Nők Világa*
megjelenését támogatta
a Magyar Unitárius Egyház.



MAGYAR
UNITÁRIUS
EGYHÁZ

Levélcím:

Unitárius Nők Országos Szövetsége
400750 Kolozsvár / Cluj-Napoca OP 1, CP 24
E-posta: nokvilaga.unosz@gmail.com

Felelős szerkesztő: ANDORKÓ JÚLIA ESZTER
Olvasószerkesztő: DÉNES GABRIELLA

Nyomdai előkészítés: IDEA PLUS
Borító- és lapterv: KÖNCZEY ELEMÉR
Technikai szerkesztés: NAGY ANDREA

Címlapfotó: MÁRK ATTILA

Készült a kolozsvári IDEA Nyomdában.
Igazgató: NAGY PÉTER

ISSN 2247-1359

A lapban megjelent írások nem minden esetben tükrözik a szerkesztőség véleményét.

A NŐK VILÁGA következő száma 2025 húsvétján jelenik meg.
A cikkek, levelek, tudósítások beküldési határideje: 2025. március 1.

TARTALOM

ISTEN FELÉ

Erdő Imola: Karácsonyi ima.....4

OLVASNIVALÓ

Adorjáni Gyöngyvér: Fénykép6

Dimény Csilla Júlia: Könyvajánló9

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Dr. Andorkó Orsolya M.: Gyógyszerszedési „kisokos”10

PAPI SZEMMEL

Bodor R. Piroska: Hótükör.....12

EZEK VAGYUNK MI

Adorjáni Gyöngyvér: Öregedő lelki örömök14

Adorjáni Gyöngyvér: Örömteli találkozás.....17

ÜGYES KEZEK

Márkos Mátyás Erzsébet Zita: Manófa – a téli hangulat őrzője 20

FŐZŐCSKE

Mézeskalács golyók.....22

Retró női szeszély..... 23

ISTEN FELÉ

Erdő Imola

Karácsonyi ima

Szerető Istenünk, ünnepünk adója!

Jóleső érzéssel ébredünk karácsony áldott ünnepére, amely a Te jóvoltodból megtérve hétköznapijaink sorát, széppé teszi életünket, gazdagítja lelkünket, és Feléd fordít mindannyiunkat.

Karácsony fahéjillatú reggelén rácsodálkozunk a Te jóságodra, melyből adódóan az egykori jászolbölcsőben rámosolygott a világra a mi tanítómesterünk, a názáreti Jézus. Most azonban még betlehemi kisded számunkra, aki gyermeki ártatlan tekintetével tükrözte a Te végtelen szeretettedet és irántunk való jóságodat, ahogyan csak a gyermekek tiszta és ártatlan tekintete képes tükrözni.

Gyönyörködött benne édesanyja, Mária, gyönyörködött József, az angyali kar, a pásztorok serege, és gyönyörködünk mi is mindannyian magunk elé idézve a szép családi képet, mely az élet kezdetét, a közös élet indulását és a szeretetben élhető élet reményét mutatja.

Kétezer éves e kép, mégis oly közeli, hisz a mi életünknek is része. Mert minden évben eljön az ünnep, melyben igazabb a szó, tisztább a szándék, őszintébb az ölelés, nagyobb a várakozás és az egymás közelsége utáni vágyakozás, mint bármikor máskor.

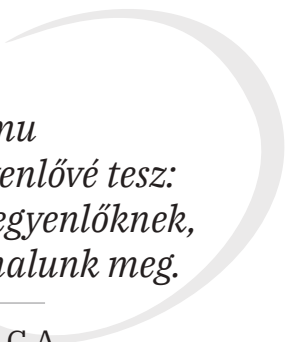
Gyertyák fényében emlékek táncolnak régi valcer dallamára. Gömbök csillogása szépséget áraszt. Terített asztalok díszé az otthonlét örömét adja. Fenyőillatú reggel azt az érzést ébreszti, hogy mégiscsak van szépség, jóság, érték és béke ebben a sokat szidott világban... mégiscsak szeretve van az ember... mégiscsak áldott mindannyiunk élete. Áldott a kéz, a szív, a szó, a tekintet, mely egy ölelésben egyesülve suttogja a zajló ünnepi zsongásba, hogy „köszönöm”!

Köszönöm az életemet, szereteteimet, erőmet; azt, hogy utam van, reményem van, feladatom a világban, és helyem mások szívében. Köszö-

nöm, hogy szeretsz, Atyám, és imáimat meghallgatod. Talpra állni segítesz, lelkem mélyéről súgva vezetsz, és gondomat viseled minden napon.

Adj nekünk áldott, szép ünnepet, igazi varázst és békét a lelkünkbe és otthonunkba!

Ámen.



*A hamu
mindenkit egyenlővé tesz:
nem születünk egyenlőknek,
egyenlőkként halunk meg.*

SENECA

OLVASNIVALÓ

Adorjáni Gyöngyvér

Fénykép

„Minden fényképnek belső ereje van, megmozgatja a képzeletet, emlékeket ébreszt, gondolattársításokat indít el, valósággá válik.”
(Oliviero Toscani)

Most, amikor már ködfátyolban úszik a reggel, most, amikor az utolsó levelek is sírva földre pottyannak, most, amikor a napsugár rövid időre kikandikál a megérett felhők közül, most, amikor az ősz találkozik a téllal, a szobában több időt töltesz. A szokásos házimunka mellett több időt szakítasz olvasásra, mert a tévé nem mindig köt le, nincs mindig kedved-re való program. Időnként az olvasás mellett találsz valamit mégis, egy fényképalbumot, ahova valamikor szépen, sorba beraktad a gyerekkori képeket, aztán telt az idő, és lassan megjelentek a képek, amelyeken már nagylány vagy éppen fiatalember vagy... és jött a családalapítás. Ezek az emlékek mind szépen sorakoznak, de megtörténik, hogy a sok munka, elfoglaltság mellett elmarad az albumrendezés, csak úgy bekerülnek a képek és megígéred saját magadnak: a télen elrendezem!

Milyen jó egy délutánt csak erra szánni, nosztalgiázni a fényképek között. Hallgatni, ahogy az unokák azt kérdik: *Mama! Ez mikor volt? Mikor készült ez a kép?* Vagy azt kérdik: *Mama! Hány éves voltál itt?*

Így beszélgetve az unokáddal, rájössz, hogy egy fénykép nem csupán kép, nem csupán a valóság értelmezése, hanem nyom is, a valóság közvetlen lenyomata, akár egy lábnyom. Hisz ilyenkor mennyi mindenre tudsz emlékezni, szinte látod önmagadat, amint apró kis lábaiddal szaladgálsz, vagy kis kezeddel rajzot készítesz, hogy elküldd a Mikulásnak vagy anygálnak. Szép emlékek... most unokáinkat látjuk ugyanúgy rajzolni, ünnepre készülni. Mennyi mindent idéznek fel, mennyi mindenre emlékeztetnek a fényképek!



Most nem a fényképészeti technikáról akartam írni, nem vagyok fényképész, de látom a fényképészet fejlődését, látom, és tudom most már elegendő egy okostelefon, és kész is a fotó. Jó, ha nem marad a kép sem a telefonban, sem a számítógépen, jó előhívni, és idővel elővenni és emlékezni. Minden régi fotó megható, egy régi út feltárása, újrafelidézése, azzal a kérdéssel: *Hogy is volt akkor?* Ott van a múlt a kezében, egy szép emlék, ugyanakkor a társadalom kritikájának eszköze is. Miért van az, hogy ahogy öregszel, egyre jobban igényeled: *Készítsünk fényképet!* Készítsünk, hogy megértsük, mit is jelent számunkra az életünk. Valahogy úgy vagyok, hogy nőszövetségi találkozások alkalmával szeretek képet készíteni, azzal a gondolattal: hagyjunk az utókornak nyomot, mondjuk el vele, hogy volt egy kis nőszövetség, ebben és ebben az évben, aminek tagjai szorgosan dolgoztak az egyházért. Akkor majd talán megismerik az asszonyokat, név szerint eszükbe jut, hogy kik voltak. Készítünk persze családi fotókat is, sokat és sokszor, hogy az utódoknak is hagyjunk valamit, hogy tudják, ki volt nagymama, dédi mama, édesanyád, édesapád, unokatestvéred. Fényképeket készíteni fontos! Ahogy Aranyosi Ervin mondja *A fénykép örök* című versében:

„Az idő múlik, elszalad,
s a tovatűnő pillanat,
akár egy röppenő madár,
úgy illan el, ha tova száll.
Béklyót kötni rá nem lehet,
szelni belőle szeletet,
ami kezünkbe itt marad,
erre nem sok módszer akad.

Ám ezt kínálja a fotó,
s a szemmel, szívvel alkotó,
megállítja, mi megy tovább,
s örökre őrzi a csodát.”

Ne feledd, itt vannak a hosszú téli esték, vedd elő az albumot, és lapozgass az emlékeid között. Mert azt is mondják *Isten létrehozta a szépséget, fényképen mi csupán tanúk maradunk, egy kornak az emlékei maradunk.* Készíts fényképet, egy emléket karácsony estéjén, hisz már nincs üdvözlés, csak szavakban, az pedig elszáll, de a kép megmarad.

Áldott, békés karácsonyt!

*Légy ura
lelkednek,
mert ha nem
engedelmeskedik,
parancsolni fog.*

H O R A T I U S

Dimény Csilla Júlia

Könyvajánló

Kedves Olvasó!

Egyik kedvenc írónőm Takács Andrea, írói nevén Andrea Weaver. Az *Angyalom?!* című, 2008-ban megjelent könyvét pár évvel ezelőtt három nap alatt kiolvastam. Ritkán, de azért megtörténik, hogy egy olyan könyv jut el hozzám, amelyet gyakorlatilag egy szuszra kiolvasok. Ilyen volt az *Angyalom?!* is, hiszen számomra egyszerűen lehetetlen volt a könyv! A magával ragadó, fordulatos és meglepetésekben bővelkedő cselekmény és a regény mély mondanivalója egyaránt rendkívüli élményt nyújtott. Ez a regény akár ezoterikusnak is nevezhető, alapvető létkérdésekről, az élet tudatos megéléséről, a nagybetűs Miértekről, asztrológiai magyarázatokkal is szolgál. Íme egy rövid részlet a könyv hátoldalán található összefoglalóból:

„Raphaela Klen nem hiszi, hanem tudja, hogy Isten létezik. A férjének, és annak szeretőjének szokatlan halála után megoszlanak róla a vélemények. A környezete titokzatos lénynek tartja, aki más, mint a többiek. Kiismerhetetlen. Vajon élnek-e angyalok fizikai testben a Föld nevű bolygón? És ha igen, mit keresnek itt? Peter Horn ennek a kérdésnek a megválaszolásával küzd élete eddigi legnehezebb négy évszakában, melyben mindent elveszíthet: családot, szerelmet, életet. De talán éppen a küzdelemmel van a baj. Vannak kérdések, amelyekre nem kaphatunk választ, csak ha túl tudunk lépni az elme és a fizikai világ törvényeinek határain. Hosszú út ez, de ki van világítva, ha észrevesszük a jeleket, melyeket mi magunk helyeztünk el, hogy végül hazataláljunk rég elfeledett otthonunkba.”

Aki a könyvet szereti, az csak jó ember lehet! Kellemes olvasást mindenkinek!



TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Dr. Andorkó Orsolya M.

Gyógyszerszedési „kisokos”

Nagyon sok embertársunk mindennapjainak része a gyógyszerek használata, legyen szó a krónikus betegségek kezeléséről vagy az átmenetileg fellépő egészségi problémákról. Manapság sok olyan betegséget lehet végleg meggyógyítani vagy kezelni, amelyek néhány évtizede nagyon rossz életkilátásokat jelentettek, esetleg halálosak voltak. A helyes gyógyszerhasználat feltételezi néhány alapelv betartását azért, hogy biztonságban tudjuk az életünket (!). Ideális esetben a gyógyszert orvos javasolja alapos vizsgálat után, legtöbbször személyre szabottan.

Helyes tárolás: a gyógyszereket hűvös, száraz helyen tároljuk, lehetőleg az eredeti csomagolásban. A párás és meleg levegő miatt sose tartsuk a fürdőszobában a gyógyszereinket. Néhány injekciós kiszerelést vagy az oldatokat hűtőben kell tartani, főleg megkezdés után. Ha nem vagyunk biztosak abban, hol és hogyan kell tárolni a gyógyszert, olvassuk el a csomagolásban található használati utasítást, vagy kérdezzük meg a gyógyszerértárban vagy az orvosunktól.

Zárjuk el gondosan a gyógyszereket, hogy a gyermekek (és zavart idősek!) ne férjenek hozzájuk.

Ne használjuk mások gyógyszereit! Csak abban a ritka esetben, ha nekünk is ugyanaz van felírva. Ezért ne vegyünk a házastársunk vagy a szomszéd által felajánlott vérnyomáscsökkentőből, ha kifogyott a miénk. Teljesen más a szomszéd szervezete és társbetegségei, mint a miénk. És meglehet, hogy a szomszéd vérnyomáscsökkentője nem kompatibilis (ellenjavallt) a többi gyógyszerünkkel!

Ne adjunk gyermekeknek a mi gyógyszereinkből, mert nekik testsúlykilogrammra kell számítani a gyógyszerek adagját. Saját felelősségre gyermeknek ne adjunk láz- vagy fájdalomcsillapítónál egyebet, ha beteg, és amint lehet, vizsgáltsassuk meg a háziorvossal vagy a gyermekorvossal.

Tartsuk be a helyes adagolást! Ha napjában kétszer kell bevenni a gyógyszert, ne vegyük be a napi adagot egyszerre. Hasonlóképpen, ha elfelejtettük bevenni, ne vegyük be a kifelejtett adagot. Ez például egy vércukorcsökkentő gyógyszer esetében életveszélyes lehet, mert hipoglikémiás kómát okozhat.

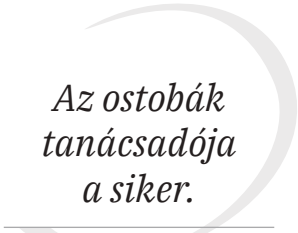
Fontos, hogy tudjuk, **étkezés előtt, után, közben vagy éhgyomorral** kell a gyógyszert bevenni.

Általában a gyógyszerek nagy része szedése mellett **ellenjavallott az alkoholfogyasztás**, különösen a nyugtatók, altatók, antibiotikumok, vércukorcsökkentő gyógyszerek esetében.

Ne használjunk orbáncfűvet vagy grépfrútot, ha gyógyszereket szedünk. Az orbáncfű régóta ismert kedélyjavító, emésztést segítő és májregeneráló hatású. Viszont gátolja bizonyos májenzimek (citokrómok) működését, így a gyógyszerünk hatása megváltozik, vagy hatástalan lesz, vagy nem bomlik le, és felhalmozódva toxicitási (mérgezési) tünetek lépnek fel. Hasonló mechanizmust fedeztek fel a grépfrút esetében is. Már két cikk gyümölcs vagy fél deci grépfrútlé is kifejti ezt a hatást.

Bármilyen vény nélküli gyógyszert kérünk a patikából, például derékfájásra, náthára, **mondjuk el a gyógyszerésznek, hogy milyen gyógyszereket szedünk állandó jelleggel**. Megtörténhet például, hogy aszpirint vagy más vérhígítót szedünk szívbetege miatt, és a derékfájásra kapott gyulladáscsökkentő az előbbi szerekkel együtt gyomorvérzést okozhat.

Amint láttuk, elég sok veszélynek tehetjük ki magunkat, ha nem figyelünk oda a helyes gyógyszerhasználatra. Ha kérdésünk merül fel, vagy a gyógyszerek hatását nem érezzük megfelelőnek, mindenképpen beszéljünk az orvosunkkal!



*Az ostobák
tanácsadója
a siker.*

TITUS LIVIUS

PAPI SZEMMEL

Bodor R. Piroska

Hótükör

A téli vakáció kezdetével elindult az önfeledt gyerekkori kalandozásunk sorozata, mely akkor nemcsak kitöltötte lelkemet, de mély emlékeket is hagyott. A falusi táj mesésen, varázslatosan festett a félméteres hóval (hiszen akkor még nagy havazások voltak), a biztonság, otthonosság érzése nyugodtságot, békét hozott mindig a lelkünkbe. A hideg, puha, nagy hóban alig tudtunk lépkedni az utcákon, de a hótakaró jó volt arra, hogy boldogan a hóra vetve magunkat, hóangyalokat készítsünk. Sok esetben a hóangyalkák tükrképében láttuk meg gyermeki-angyali huncutságunkat, játékoságunkat. A hógolyózás, szánkózás nemcsak jó mókának tűnt, ahol energiánkat is levezethettük, hanem a gyerekkori társainkkal, szomszédainkkal való összekapcsolódást is jelentette, hiszen közösen éltünk meg olyan pillanatokot, melyek mélyen lelkünkbe ágyazódtak. Karácsonykor közösen mentünk templomba, közösen jártunk házról házra kántálni, örültünk egymás örömének, osztozunk egymás ajándékán.

Ó, Istenem, de hangosak voltak az utcák a kántálók hangjától és az örömteli, kacagó zajoktól. Nemcsak az otthonok, de az utcák, az egész falu lüktetett a boldogságtól. A templom pedig mintha angyalokkal telt volna meg!

Lelkészként, de édesanyaként is arra törekedtem, hogy a gyermekek eme varázslatos világát, ami nemcsak körülöttünk, de bennünk is ott van, megtapasztalják, átéljék. Ilyen kincseket gyűjtsenek maguknak, melyek gazdagítják lelkük kamráját. Ahogyan talán kicsit magamért is tettem, hiszen a „hótükör” segített meglátni és megtartani gyermeki énem.

Vajon miért értékeljük annyira a megélt gyerekkori élményeinket? Miért erőteljesebb a gyerekkori karácsonyok emléke, illata, íze?

Talán azért, mert az egyszerű ajándék, az emberek közötti kapcsolat, az ünnep maga szeretettel volt átitatva, szeretetbe volt csomagolva.

Kérdezhetnénk, hogy most nincs így. Most sajnos elveszünk a színek és ízek kavalkádjában. Most az ajándék és az ünnep is fénybe és mázba van csomagolva, csak sajnos sok esetben nincs átítatva szeretettel, melegséggel. A fennhéjázás, az ajándékok mennyiségbeli felhalmozása nem az ünnep lényegét, értékét emelik ki. Nem arra helyezik a hangsúlyt, hogy itt vagyunk egymásnak. Nem azt jelzik, amit valamikor az angyalok hirdettek, hogy a kisded Jézus itt van nekünk, hogy az élete számunkra öröm és amit később adott nekünk: az ő tanítása pedig emberségünk értéke.

A karácsonyesti ünneplések, kántálások is erről szóltak/szólnak, hogy az ünnep mindannyiunkat egybe gyűjt és megtart. Ilyenkor mindig másképpen dobban a szívünk, másképpen cselekszünk, másképpen imádkozunk. Milyen kár, hogy csak kis időre, mert utána, az ünnep elmúltával újra a hétköznapi szürkeségbe süllyedünk, néha túl távol esünk az emberi és isteni lét kapcsolódásától, ahol a világ sara bemocskolja lelkünk fehérségét, és újra létünk táncát járjuk, a jobbik és rosszabbik énünk közötti harcot vívjuk.

Hiszem, hogy lelkésként a tiszta jézusi eszmére és ünnepre való ráhangolódásban segítjük az embereket, hogy lelkük rezdülései felevenítsék az életet adó isteni gondviselést és az alázatra, szeretetre hívó jézusi tanítást. Lelkésként erre törekszünk akkor is, amikor gyerekek között vagyunk, akkor is, amikor templomban ünnepelünk, de akkor is, amikor betegágyak mellett imádkozunk.

Akárcsak a hóangyalka, a karácsonyi ünnep is tükröt tart nekünk, mindannyiunknak – nekem biztosan – abban, ahogy ráhangolódik lelkünk felnőttként a gyermek Jézus befogadására, mely fontos pillére lesz annak, hogy folyamatos kapcsolatban legyen a lelkünk a „fenti” és a „benti” világgal egyaránt.

És ha idén újra elmarad a hó (hátha nem), nézzünk bele lelkünk tükrébe, hiszen a hóangyalka most is ott van.

Áldott ünneplést mindannyiunknak!



EZEK VAGYUNK MI

Adorjáni Gyöngyvér

Öregedő lelki örömök

„Ne várj nagy dolgot életedbe,
Kis hópelyhek az örömök,
Szitáló, halk szírom-csodák.
Rajtuk át Isten szól: jövök.”
(Reményik Sándor: Csendes csodák)

Amikor gép elé ültem, két gondolat foglalkoztatott: valójában mik is azok a lelki örömök? Hogyan fogadjuk el az öregséget mi, akik már egy megöregedett, „kitaposott cipőben” járunk? Mi is az öregség?

Mivel már én is ebben a hajóban ülök, kezdem a válaszadás sorát. *Nem dráma az öregség, ne félj!* Seneca ezen vigasztaló sorai megnyugtatónak. Szerinte *az öregség egy gyógyíthatatlan betegség*. Bárcsak minél többen elkapnák ezt a betegséget, és minél többen megélhetnék az öregkort! Lelki örömöket nap mint nap találunk, és persze vegyül közéje szomorúság, bánat, keserűség is. Gondoljunk arra, hogy a nap sem süt mindig, van esős, szomorú, ködös idő is, ami a lelki örömeinket magával ragadja.

Oscar Wilde szerint *A lélek öregnek születik, de megfiatalodik. Ez az élet komédiája. A test fiatalnak születik, de megöregszik. Ez az élet tragédiája*. És ma mégis úgy érzem, a mindennapok tele vannak lelki örömmel, mert azon a napon, amiről most írok, csak az örömökre emlékeztünk, a szép, derűs napokra.

Időnként leülünk, és mesélünk, elmondjuk érzéseinket. Amikor nagy örömben van részünk, úgy érezzük, meg kell osztanunk valakivel. Lehet sikerélmény, ami az egész napunkat feltölti, lehet családi öröm. Vagyunk úgy is, hogy elmondanánk, de nincs senki a közelünkben, nincs kivel megosztani gondolataidat. Ilyenkor vegyünk egy füzetet, és formás betűkkel írjuk le, ami aznap boldoggá tett. Az ember szívét rengeteg érzelem mozgatja. Ez a mozgatórugó lehet egy nemes út irányítása: mint



amilyen a hit, a felebaráti szeretet vagy a jótekönykodás. De lehet egyszerű szeszély, félelem a magánytól vagy éppen kíváncsiság. Persze, ez nem számít, csak a mozgatórugó erejét kell figyelembe venni. Figyelni, hogy merre irányít. Egy közösség örömeihez? Idős emberek köszöntésére? Közösségi munka elvégzésére?

Ilyen öröm, lelki öröm volt Szentkirályban is, amikor a kis gyülekezetek (mert a falu idős embereit szólítottuk meg, nem csak az unitáriusokat) tagjainak a nőszövetség asszonyai átadták a névre szóló meghívókat. Találkozásra, köszöntésükre hívtuk egybe őket.

Honoré de Balzac mondja: *Az emberi léleknek bűvös ereje van, szalmából is gyémántot varázsolhat.* Október 6-án újra megnyitottuk 45 idős ember lelki ablakát, ahova az őszi napsugár lelki meleget, szeretetet sugárzott ezen az ünnepnapon, akkor, amikor azt mondhattuk: *Isten éltesse Sepsiszentkirályi idős embereit!* Ezen az októberi napon, Isten és embertársaink szeretete melengette meg lelkünket. Nemcsak a 45 ünnepelt volt jelen, voltak mások is. Olyanok, akik szeretettel készültek az ünnepi istentiszteletre, hogy szomszédjukat, ismerősüket, barátjukat felköszönthessék. Lelki örömet jelentett, amikor a névre szóló meghívót átvették, lelki örömet ajándékoztunk azoknak is, akik már nem először

jöttek el erre a szép ünnepélyre. A legidősebb házaspár Kiss Árpád (89) és felesége, Margit (82) volt. Ők már több alkalommal részesültek „lelki örömeiben” ilyen októberi ünnepen. *Köszönjük, hogy itt lehettünk! Ha a jó Isten erőt ad, még jövünk.* Vallották csillogó szemmel. *Az embereknek a lelkéhez kell beszélni, és akkor mindent megértünk* – vallotta Pál Dániel. Akkor megértjük az öregkor nehézségeit, az élet fáradságát, a bot használatát, a lelki öröm fontosságának átadását.

A finom ebéd elkészítése az asszonyok számára nem okozott fáradtságot, mert szeretettel tették, örömmel terítették asztalt, és készültek műsorral, hogy megtiszteljék az ünnepelteteket. Az emléklap, a szál virág és kis édesség átadása könnyeket csalt az ünnepelték szemébe. Az évek rohannak, mi öregsünk, és velünk együtt a „lelki öröme” is.

A nőszövetség szorgos asszonyainak meg kell köszönjem ezt a szép vasárnapot, köszönöm hálásan a „lelki öröme” átadását. Köszönöm ennek a szép hagyománynak az ápolását!

Keresd az örömet! Ott van körülötted!

Szépséget találni, hidd el, nem nehéz!

Ne hidd, hogy a mosolyt, mint ruhát kinőtted!

Vidáman, jó kedvvel mindig többre mérsz!

(Aranyosi Ervin: *Keresd az örömet!*)

*A szerény fiúnak
sohasem terhes az,
amit az apja iránti
tisztelet parancsol.*

CAECILIUS
BALBUS

Adorjáni Gyöngyvér

Örömteli találkozás

Ha még emlékszik a kedves Olvasó, nemrég írtam erről a találkozásról: *Találkozás a szeretethídon*. Az az örömteli alkalom, amiről most írok, tulajdonképpen folytatása egy előző találkozásnak. Most is összekötő hídra van szükség, sok mosolyra, barátságra, sok szép emlék felidézésére, hogy igazi találkozás szülessen.

Hadd idézzem fel újra azt a szép, megható idézetet a hídról, amely most is időszerű: *Van egy híd... Egy olyan híd, amelyhez nem kell kő, nem kell beton, nem kell építőmunkás. Mégis szilárdabb, erősebb bármilyen emberkéz alkotta hídnál. Nincs állandó helye, mindig ott keletkezik, ahol szükség van rá.* (Csitári-Hoch Tamás)

Akkor tavasz volt, amikor megszülettek az első találkozások, akkor tavasz volt, amikor a szentkirályi asszonyok elindultak ezen a hídon. Most októberben, mikor a napsugár arany szálú sugarai már csak rövid látogatóba jönnek hozzánk emberekhez, akkor mégis újra terveztünk egy látogatást, ez alkalommal Botfaluba, egy kis gyülekezet asszonyai meghívásának téve eleget. A találkozó a szépen rendezett és gondozott imaházban, a gyönyörű székely kapu mögött kapott helyet.

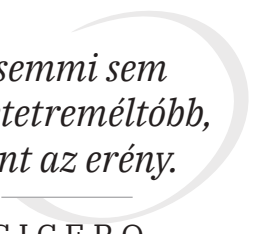
Jöjjetek, és imádkozzunk együtt, magyarul, anyanyelvünkön. Mintha ezt üzenné a kapu, amint belépünk az udvarra. Tavasszal, a virágok illata árasztja el az imaház udvarát. Később a jó gondozás eredménye a virágok kitartó szépsége, ezzel hálálják meg a kis magyar közösségnek, hogy nem felejtik megöntözni, megkapálni őket. Érkezésünk alkalmával a sok szép meleg szó mellett, mintha bizonytságot akartak volna tenni létezésükről, ezért nem hiába választottam közös műsorunk címét: *Íme, vagyunk!* Igen, íme, vannak azon a szigeten, ahol nincs már magyar iskola, íme, vannak azon a szigeten, ahol az életkor ellenére felvállalják a csodás hangjukkal, hogy megajándékozzanak énekszámokkal minket, vendégeket. Hálásak vagyunk érte, hisz Sepsiszentkirályból tizenhárom és Brassóból tizennyolc nőtestvérünk örvendeztette meg ennek a kis gyülekezetnek asszonyait. A szeretet mellett ott volt a szerénység, az öröm, hogy bizonytságot tudtak tenni létezésükről. Örömteli találkozás volt, amikor a meleg őszi nap sugarai kacéran végigsuhantak az imaház udvarán, hogy kint a zöldellő gyepen terített asztal mellé leülhessünk,



a finom kalács meg üdítő elfogyasztására. Persze, mint minden találkozás, ez is imával folytatódott, amit a brassói lelkész, Erdő Imola mondott, ami mindannyiunk lelkét felmelegítette. Az Isten tenyerén osztotta azt a szeretetet, amit ezen találkozás alkalmával kaptunk a botfalusi asszonyoktól. Sepsiszentkirály és Botfalu asszonyainak közös műsora a találkozást emlékezetessé varázsolta. A botfalusi asszonyok, Bedő Rózsika és Tankó Hilda csengő hangjukkal, mint a hegedű húrjából fakadó finom zene, aláfestették a szentkirályi asszonyok verses összeállítását. Milyen jó, hogy az embernek van testvére! Ezt József Lenke, vargyasi nyugdíjas tanár bizonyította, aki Bedő Rózsika testvére, de mondjam úgy, hogy már sokszor bizonyítást tett az egyház iránti és testvéri szeretetről. Köszönjük, kedves Lenke! Természetesen a brassói asszonyok sem maradtak el a műsorral, vers és énekszám tőlük sem hiányzott. A találkozás közös ebéddel a vendéglőben zárult. Volt tombolavásárlás is, persze abban a reményben, hogy mindenik nyerő. Türelmetlenül vártuk a tombolatárgyak kihúzását, aztán azt is elfogadtuk, hogy nem mindenki nyerhet. A finom ebédet Lázár Attilának kellett megköszönjük, aki támogatta a botfalusi asszonyok álmát.

Ezen a napon jó volt újra átkelni egy hídon, köszönjük a találkozást, ami örömteli volt!

Újra ismétlésbe bocsátkozom: A hídépítés csodálatos dolog, kapocs, ami összeköti az embereket. Érdemes volt építeni, ápolni, gondozni a már felépített hidat, érdemes átkelni, vagy újra elindulni, a már meglévő hídon. Induljunk el újra és újra találkozni, legyen még sok ilyen örömteli alkalomban részünk!



*...semmi sem
szeretetreméltebb,
mint az erény.*

C I C E R O

ÜGYES KEZEK

Márkos Mátyás Erzsébet Zita

Manófa – a téli hangulat őrzője

Kedves Olvasó! Hadd kezdjem egy vallomással! Ebben a számban olyan barkácsötleteket hozok, melyek nálam is egyelőre várólistások. Habár mire a lapszám megérkezik, remélem, a sajátjaim díszelve jelzik majd, hogy elérkezett a várt tél, és vele együtt az ünnepi hangulat.

Rég szemet vetettem rájuk, de mindig akadt más, a hangulatomnak megfelelőbb. Idén viszont toplistásként futottak be, így hát vágjunk is bele!

Amint a cím is jelzi, manófát készítünk, ami mesés, hangulatos dísz lehet a bejárati helyiségnek, de akár az évszaktól csupaszon hagyott udvarunknak is. Mire lesz szükség hozzá? Egy vastagabb egyenes ágra, ami a gerince lesz a fának, majd különböző vastagságú és hosszúságú vesszőkre, illetve fenyő- és más örökzöldágakra. Minél változatosabbak a zöld hozzávalók, annál mutatósabb önmagában, egyéb dekoráció nélkül is a fa. Mindezek mellett még szükség lesz vékony kötöző drótra, és egy tartókaszpóra, ami lehet fonott kosár, terrakottakaspó, betonból öntött, megszáritott, majd zsákvásonba rejtett alj. Mérete legyen arányos a fánk nagyságával.

Az elkészítése gyakorlatilag egy mozdulatból megvan. Nem kell mást tenni, mint csavargatni. Miután rögzítettük a vastagabb tartóágat, ráhelyezzük rétegenként az ágakat. Előbb a vesszőket, majd ezekre a zöldeket, miközben mindenik újabb ágcsomót ráerősítjük dróttal a gerincre. Mikor már megkaptuk a kívánt vastagságot, jön egy cseles mozdulat: megfordítjuk az újabb ágköteget, hogy csákó formájú csúcsot hozunk létre. Ezt, amint drótozzuk, egyik irányba döntjük, ettől fog manósapka formát nyerni a fa.

Ha ezzel megvagyunk, csak a dekorálás marad hátra. Nekem egyre erősödő jelmondatom van a téli dekorációk kapcsán: inkább természetes alapanyagokkal! Elő az ősz folyamán begyűjtött terméseket, tobozokat,



bogyókat, s máris csinos külsőnek örvendhet a manófánk.

A másik tervem, amit idén huszonkettő magammal, az osztályommal is elkészítünk, az a madáretető. Rengeteg változata van, én a legegyszerűbbet és leggyorsabbat néztem ki magamnak. Megszárított grépfrút/narancshéj szükséges hozzá, két hurkapálcika és madzag. A gyümölcsöt félbe vágjuk, kicsavarjuk a belsejét, átszúrjuk átlósan a pálcikákkal, majd így, együtt megszárítjuk a héjat. Miután ez megtörtént, a pálcikák végét megkötjük, és olajos magvakkal megtöltve felakasztjuk. Elengedhetetlen pillanata a folyamatnak: megcsodálni naponta többször is, amint a kis cinegék, pintyek és egyéb madárcák örvendezve csipegetnek, falatoznak belőlük.



Kellemes barkácsolást, díszítgetést kívánok! Legszebb érzés a fészünkben, otthonunkban hangulatot teremteni. Minden nap. De az ünnepre kiemelten. Jó kedvet hozzá!

FŐZŐCSKE

Mézeskalács golyók

– sütés nélkül –

Advent idején igyekszünk minél több közös tevékenységet szervezni a gyerekekkel. A kissé bonyolultabb mézeskalács sütés-díszítés mellett a kisebbeknek nagyszerű tevékenység lehet ez az egyszerűen elkészíthető édesség. Váratlan vendégek érkezése esetén, vagy ha már elfogyott minden sütemény, ez a desszert megmentheti a helyzetet.

Hozzávalók: 25 dkg darált keksz, 10 dkg porcukor, 1-2 csomag vaníliás cukor, 2 kanál kakaó, 2 teáskanál mézeskalács-fűszerkeverék, 1 kanál rum, 12,5 dkg margarin, 0,5 dl tej. A forgatáshoz: 4 kanál darált keksz, kevés mézeskalács fűszerkeverék vagy tetszés szerint kakaópor, esetleg mázthatjuk olvasztott csokoládéba is.

Elkészítés: A háztartási kekszet, a porcukrot, a vaníliás cukrot, a cukrozatlan kakaóport, a mézeskalács-fűszerkeveréket, a rumot, a margarint és a tejet kisebb tálba mérjük, majd alaposan összedolgozzuk. Diónyi darabokat veszünk ki belőle és nedves tenyérrel golyókat formázunk. Egy tálkában összekavarjuk a kekszet a fűszerkeverékkel, megforgatjuk benne a golyókat és azonnal kínálhatjuk.



Forrás: mindmegette.hu

Retró női szeszély

Az egyik legkülönlegesebb sütemény a női szeszély. A híre ellenére nem nehéz elkészíteni.

Hozzávalók: 7 tojás, 28 dkg cukor, 14 dkg puha vaj, 14 dkg liszt, 1 evőkanál sütőpor, 10 dkg sárgabaracklekvár.

Elkészítés: A női szeszély elkészítéséhez a tojásokat szétválasztjuk. A tojássárgákat habosra kavargatjuk a cukor felével (14 dkg) és a puha vajjal, majd hozzá szitáljuk a lisztet és a sütőport. Egy kivajazott tepsibe simítjuk a tésztát, és 170 fokra előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük. Amíg a tészta sül, a tojásfehérjét kemény habbá verjük a cukor másik felével. A süteményt kivesszük a sütőből, és még forrón megkenjük baracklekvárral, majd elsimítjuk rajta a tojásfehérje habot, és visszatesszük a sütőbe. Körülbelül még 10 percig sütjük, amíg a teteje kissé megpirul.

Kivesszük a süteményt a sütőből, és hagyjuk kihűlni. Kockákra vágva kínáljuk.

Forrás: mindmegette.hu



Kedves Olvasók,

A *Nők világa* jövő évi lapszámait már lehet igényelni.
A folyamatosan növekvő postai költségek miatt
az előfizetés díja **30 lej** lesz.

Előfizetési határidő: **2025. március 1.**

Megértésüket köszönjük!



*„Áldott, békés karácsonyi ünnepeket
kíván minden kedves olvasónak
az UNOSZ vezetősége
és a Nők Világa szerkesztősége!”*