

nők világa

Az Unitárius Nők Országos
Szövetségének lapja

KOLOZSVÁR | 2025. HÚSVÉT

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: KOPPÁNDI JÚLIA
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. júliusában jelenik meg.
A cikkek, levelek, tudósítások beküldési határideje: 2025. június 1.

TARTALOM

ISTEN FELÉ

Dénes Erzsébet: Húsvéti ima.....	4
Vida Rozália: Papi szemmel	5
Szombatfalvi Etelka: Filmkocka	7

EZEK VAGYUNK MI

Adorjáni Gyöngyvér: Fiatal barátnőm, köszönöm!	9
Imre Elvira: A torockószentgyörgyi nőegylet teaestje	11
Tóth Katalin: Összetartozás	13

MÚLTIDÉZŐ

Adorjáni Gyöngyvér: Ágnes asszony karácsonyi emléke	15
Csáki Júlia: Megtörtént	18

OLVASNIVALÓ

Biró Annamária: Könyvajánló: Nikki Erlick: Életfonál	19
--	----

VERSAJÁNDÉK

Farkas Wellmann Éva: Akit nem találsz.	21
Farkas Wellmann Éva: A tél után	22

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Tavaszi tisztítókúra és léböjt	23
--------------------------------------	----

ÜGYES KEZEK

Márkos-Mátyás Erzsébet Zita: Hajts ágat nekünk, új tavasz!	25
--	----

FŐZŐCSKE

Tordai Melinda: Káposztatorta	29
Húsvéti sonkás koszorú leveles tésztából	31

ISTEN FELÉ

Dénes Erzsébet

Húsvéti ima

Gondviselő Istenünk!

Sejtjeinkben érezzük a tavasz, a megújulás erejét! Mintha csak egy forrás lenne bennünk, ahonnan elolvad a jég, a fagy, s újra csörgedezni kezd az életet adó víz. Ahogyan a tavaszi zsongás átjár, végtelen nagy hála van a lelkünkben. Mindenben téged keresünk, gyermekeink örömeiben, a lassan eredő, csobogó patakokban, a kipattantó rügyekben, a meleg tekintetekben. Hálásak vagyunk, hogy ide teremtetted, ide és most. De jó megállni egy pillanatra, s magát az életet, a hálát beszippantani! Ebben a pillanatban érezzük, hogy te és én vagyok, Teremtő és teremtmény.

Tavasszal minden az újrakezdés szelét fújja, minden a bennünk lévő erő megújulásáról szól, önmagunk, lelkünk erejének újrafelfedezéséről. Az élet dobbanását érezzük most, s a lélek halhatatlanságát. A húsvéti hit erősödik bennünk, az élet él és élni akar, a lélek él bennünk és élni akar. Veszteségek után, rossz döntések után, örömeinkben, könnyekben, csendekben, magányokban.

Légy mindenkor gondviselőnk, Istenünk, a tavaszainkban, reményeinkben, megújulásunkban, önmagunk újra megtalálásában. Légy mindenkor az a tavaszi melegség, amely kiemel téli sötétségünkéből és élni hív. Tenni önmagunkért, közösségeinkért, családunkért. Áldott légy, hogy elcsendesedésünkben jelen vagy, a sorok között téged és jóságodat olvassuk, örök gondviselésed.

Ámen.

Vida Rozália

Papi szemmel

*„Jaj annak a betegnek,
akit nem nők gyógyítanak,
akit ők nem ajándékoznak meg,
és jaj annak a szomorúnak,
akit nem vidítanak fel ők.”*
Lope de Vega

Általában véve sokan egyetértünk a fenti megállapítással, beleértve a férfiak többségét is. A bajban levőnek szüksége van arra, hogy keblére ölelje egy asszony, és erőt adjon, abból a csodálatos erőből, mely által életet tud adni. Mindannyiunk ósi vágya, hogy édesanyjai szeretetet kapjunk. Elfogadó, mindent megbocsátó, semmit cserébe nem váró feltétlen anyai szeretetet. Hogy betakarjanak takaróval és melegséggel egyaránt. Eledelt adjanak elénk, és biztassanak, amikor az élet csatateréről sebesülten térünk haza. Szóval nyilvánvaló, hogy milyen nagy szükség van az asszonyokra, de abban is nagyon sokan egyetértenek, hogy maradjanak meg a férfiak anyjának és feleségének, esetleg nővérének, lányának vagy kedvesének.

Egyházunkban lelkésznőként is jelen vagyunk, de a női módszerek háttérbe szorulnak még mindig. Nyilvánvaló számomra, hogy a mi nemzedékünknek sorsdöntő szerepe van egyházunk életében. Jézus Atyának mondta Istent, de nála gyönyörűbben nem fejezte ki senki a Teremtőben meglévő másik princípiumot, a személyválogatás nélküli, a biztonságot adó, feltétlen szeretetet. Jézus olyan Istennel ismertet meg minket, akinek igazsága és ítélete is irgalmas, megbocsátó szeretetből fakad. Az a család, amelyben csak férfi vagy csak női jelenlét, van csonka család, sőt még akkor is az, ha valamelyikük háttérbe szorul. Benedek Elek azt mondta, hogy a gyermeknek azért van két keze, hogy az egyiket az apja, a másikat az anyja fogja. A teljesség csak a kettő egységéből jöhet létre.

Létfontosságú az, hogy az Anyaszentegyházban kik azok, akik Istent és az Isten gyermekét, az embert szolgálják. A kiegyensúlyozottság felé tartunk azáltal, hogy női lelkészek is szolgálnak egyházunkban. Jézusi szóhasználatnál a tökéletesedés felé tartunk. A tökéletesedés

folyamatában nagyobb teret kell hogy kapjon a női szemléletmód, világkép, módszer és érték. Tudom, hogy a magam személyes módján élem az életemet, és végzem hivatásomat. Tizenhét éves koromban hoztam azt a döntést, hogy a lelkészi pályát választom. Akkor úgy gondoltam, hogy a „világot fogom megváltani” azáltal, hogy a szeretet evangéliumát hirdetem. Sok kudarc árán tanultam meg, hogy az emberek sokszor becsukják a fülüket és bezárják a szívüket az evangélium előtt, pedig a boldogságot segethetné, ha meghallgatnák.

A Szentírásból egy pár mondat sokat segített ennek megértésében. Például ez: *Az Isten irgalmára kérlek tehát titeket, testvéreim, hogy okos istentiszteletként szánjátok oda testeteket élő és szent áldozatul, amely tetszik az Istennek, és ne igazodjatok e világhoz, hanem változtatok meg értelmetek megújulásával, hogy megítélhessétek mi az Isten akarata, mi az, ami jó, ami neki tetsző és tökéletes. (Róm 12, 1–2).* Arra kér Pál apostol, hogy olyan legyen az életem, istentiszteletem, amely tetszik Istennek, és hogy ne igazodjak – a Károli fordítás szerint ne szabjam magamat – a világhoz, hanem az Isten akaratához.

Istennek az akarata, az elvárása az, hogy szeressük őt és egymást.

Most már nem akarom megváltani a világot, és nem azokra figyelek, akik szerint én mint Isten szerény szolgálója, nem adhatok semmit. Képességeim és lehetőségeim végességének tudatában, hiányosságaimmal együtt, Isten segítségével végzem a dolgom. Megpróbálom a tőlem telhető legjobbat adni, meghozva az általam meghozható áldozatokat. Hiába mondjuk gyermekünknek, hitvesünknek, szüleinknek, barátunknak vagy bárkinek, hogy szeretjük, ha nem vállalunk áldozatot értük, ha nem vagyunk hajlandóak a saját kényelmünkből, akaratunkból, vágyainkból egy fikarcnyit sem engedni. Hiába mondjuk, hogy mennyire fontos számunkra népünk, hitünk, egyházunk, ha csak a szavak szintjén marad ragaszkodásunk. Hiába mondjuk azt, hogy mennyire szeretjük Istent, ha nem bizonyítjuk tetteinkkel, életünkkel mindezt.

Tudom, hogy a szavak mögött ott kell lennie az életnek. Egy egyszerű asszony vagyok, aki lánya szüleinek, felesége férjének, édesanyja fiainak, testvér, nagynéni, barát, szomszéd, lelkész, lelkigondozó és szupervizor. Arra kérem az én Gondviselőmet, hogy világosítsa meg értelmemet, erősítse akaratomat és nemesítse érzéseimet. Imádkozom azért, hogy erőt, kitartást és sok szeretetet adjon nekem, hogy jó keresztény lehessenek. A többi rábízom a Teremtőre.

Szombatfalvi Etelka

Filmkocka

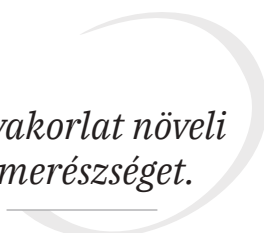
Képzeld el, hogy egy nagy fehér lap van előtted. A lap kétfelé van választva egy vonallal. Mindkét oldalon egy-egy nő van ábrázolva, ugyanaz. Kezdődik a film. Tavasszal kétféle mély lélegzetről beszélhetünk. Az egyik lélegzettől a test minden porcikájába belenyíllal a fájdalom, és kinkeservesen eszmél rá a lélek arra, hogy a jó Isten megint egy új kezdet elé állította. A másik lélegzet sziporkázó, már alig várta, hogy a ház minden sarkába beérjen a friss levegő és fény, elhúzza a bútorokat, rendezget. Két nő, ugyanaz, két különböző jelenet, két különböző hangulat, megélés, életszakasz, vagy csak két nap különbsége. Hogyan éled meg a tavaszt? Nem tudhatom, hogy szorította vagy simogatta a lélegzet a mellkasodat. Egyet azonban hiszek: Isten figyel, érez és úgy fogad el, ahogy vagy. Ám, ha éppen nagyon jól megy most neked, valószínű jobban figyel, mint valaha, mert sejti, hogy talán idővel elfelejthetsz hálát adni, és anyyira elkápráztat a lét, hogy egyszer csak megint elveszted magadat benne. Ha viszont fáj szembesülni a tavasszal, hiszem, hogy van erőd magad mögött hagyni gondosan túlgondolt kételyeidet, ábrándjaidat, és mersz a tettek mezejére lépni.

A változást nem egy nap alatt és nem egyedül kell leforgatnod életed filmjén. Nézz körül. Kész stábod van. Idősek és fiatalok. Tapasztaltak és tapasztalatlanok. Nem tudhatom, hogy mitől nehéz vagy könnyed most számodra a most, de a stáb készen áll. Oszd fel a feladatokat. Van, aki meghallgat. Van, akit te kell meghallgass. Van, aki segít. Van, akit segítened kell. Van, aki kávéra hív. Van, akit te szeretnél teára hívni. Vagy te, aki kér, kap és nem felejt el adni sem. Közösségben élünk, és a közösség ereje, szeretete felbecsülhetetlen érték. Milyen érdekes megtapasztalni, hogy ha télen – akár egy medve – elvultunk, most egyre inkább vágyunk egy sétára, ahol találkozhatunk másokkal, és ahol a „hogy vagy?” kérdése nem a köszönéssel járó udvariasság, hanem az őszinte kapcsolódás lehetőségét hordozza magában.

A tavasztól, az ünneptől a változást várjuk. Hiszen készülünk rá: böjttel, több mozgással, önmagunkra és másokra való mélyebb odafigyeléssel, takarítással – és ehhez a sorhoz add hozzá a saját gondolataidat is, mert úgy érzem úgy lesz egész. Hogyan készültél? Hogyan készülsz te?

Hiszem, hogy minden érzésnek helye van, és általa valamit meg kell tanulnunk. Amennyiben a változást reméled, ne lepődj meg, és ne érezd értelmetlennek, ha még nem köszöntött be az életedbe. Várd imádkozással, hittel, és úgy adj hálát érte, mintha már régen a tiéd lenne – mert az. Csak egy gondolatnyira van. Csak egyetlen döntésre nap, mint nap amikor érte cselekszel. És egy napon, talán épp ma, most ráeszmélsz arra, hogy már éled. Éled azt, ami felé haladsz, még ha csupán pillanatokra is érzékeled azt, és a lehető legjobb társad navigál az úton: a jóra vezérlő egy, örök, igaz Isten.

Hétköznapiakban és ünneplőben. Fáradtan és energikusan. Mark Twain amerikai író szerint „a lélekben ötvénszer annyi kitartás van, mint az izmokban”. Lélegezz mélyet. Lassan fújd ki. Mosolyogj. Nézz az ég felé, nézz ki az ablakon – és most már ne csak nézz, láss is bele az örök élet filmjének megismételhetetlen filmkockájába.



*A gyakorlat növeli
a merészséget.*

PLINIUS



EZEK VAGYUNK MI

Adorjáni Gyöngyvér

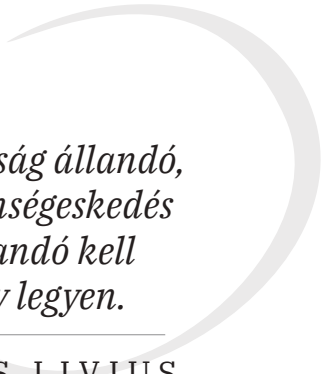
Fiatal barátnőm, köszönöm!

Akár lányomnak is nevezhetném, hisz még csak 30 körül jár, én pedig bizony a 70-et elhagytam. Sokszor zsörtölődöm és vesződök magammal: hova sietsz? Minek kell futnod az évekkel? Na persze, az évek pörgésére nem lehet rászólni, az órák forognak, a napok felfalják az órákat, és azt vesszük észre, hogy máris év vége, vagy éppen megint egy évvel öregebbek lettünk. Bizony sokszor „irigykedve” figyelem a fiatalokat, hisz tudom, újra már nem lehetek sem 30, sem 50 éves, pedig milyen jó volna! Szóval, akkor el kell fogadjam, hogy elmúltam 70. Persze a nőktől illetlenség megkérdezni, hány évesek. Így akkor nem is mondom, és kész.

Lehet meglepődnek vagy éppen kinevetnek, hogy lehet egy 30 év körüli fiatal barátnőm. Hogy lehet közös témánk, mit tudunk egymással beszélgetni? Pedig van téma, és örömmel beszélgetünk, találkozunk. Így történt valamelyik nap is, amikor meghívott ebédelni, csak úgy, egymást nem megterhelve: „Vendéglőbe megyünk – mondta –, eljön velem?” Mosolygott, nem volt erőltetett a mosolya, és igaz szeretetből szólt a meghívás. „Mehetünk, megyek szívesen!” – válaszoltam. Hosszas beszélgetésbe nyúlt az aznapi találkozás, még az ebéd is finomabb volt, mintha egyedül, otthon kellett volna ebédelnem. A férjem halála óta néha csak egy tányér kerül az asztalra. Az unokáim, fiamék nincsenek mindig velem, nem is várhatom el, hogy állandóan ott legyenek. Örülök, ha unokáim kacagva, jókedvűen bekopognak tanítás után. De elszomorít, amikor csak egy tányér kerül az asztalra. Ezért fogadtam el meghívását, amit nem bántam meg.

Tulajdonképpen ma, amikor az említett fiatal barátnőmmel beszélgettem, azt vettem észre, hogy nem is érzem magam idősnek, olyan jó volt beszélgetni, fecsegni. Nagyon feltöltődve érkeztem haza. Ekkor jutott eszembe, hogy sokszor mondjuk: *Ezek a mai fiatalok!* Pedig valószínűleg nem lehet általánosítani, mert vannak kivételek, vannak, akik

észreveszik: ennek az idős nőnek szüksége van egy kis beszélgetésre. Igaz ez annak ellenére is, hogy nem vagyok egyedül, itt van körülöttem a családom, az unokák, fiamék. Jólesik egy kis beszélgetés, az emlékek felidézése azokról a napokról, amikor nem egyedül ültem asztalhoz, amikor még férjemmel beszélhettem meg dolgokat, amikor még nem a temetőben kerestem a vigaszt... és mennyi fájó emlék. Ma erről mind mesélhettem barátnőmnek, és ő is mesélhetett nekem. Köszönöm neki, hogy úgy tekintett rám, mint édesanyjára, én pedig lányomként fogadom őt. Köszönöm, hogy időt szakított rám, köszönöm, hogy meghallgatott. Köszönöm a mai szép napot! Legyen továbbra is erős, hogy munkáját tudja végezni, és figyeljen továbbra is az idős asszonyokra, karolja fel őket, mert ez mindennél többet ér egy idős számára. Egy szép szó, egy mosoly és annak a reménye, hogy még találkozunk! Ez adott erőt a mai nap nekem. Köszönöm, köszönöm! Hogy mondta Kosztolányi Dezső? A köszönet legszebb formája az őszinteség.



*A barátság állandó,
az ellenségeskedés
mulandó kell
hogy legyen.*

TITUS LIVIUS

Imre Elvira

A torockószentgyörgyi nőegylet teaestje

*„Ti pedig testvéreim,
ne fáradjatok bele a jó cselekvésébe!”
(2Thessz 3,13)*

A torockószentgyörgyi nőegylet lelkes kis csapatának heti rendszerességű találkozóira a téli időszakban szokott sor kerülni. Emellett azonban, ha szükség van rá, odaadással és kitartással veszi ki a részét más feladatokból is: előkészíti a rendezvényeket, takarít, főz.

Egyik legkiemelkedőbb rendezvényünk a hagyományos teaest. Már gyerekkorom óta mindig rajongója voltam a teaestnek, és öröm, hogy ezt a hagyományt azóta is sikerült megtartani! Igaz, hogy régebben sokkal intenzívebben működött, egy télen akár öt-hat alkalommal is megszervezték. Később már csak két-három alkalommal gyűltünk össze: a résztvevők utcánként voltak beosztva, eszerint döntöttük el, hogy ki mikor vállalja a tortasütést. Az esemény ugyanis 10-15 tortát jelentett alkalomként.

Az idén 2025. február 15-én sikerült megszerveznünk a teaestet. Az előkészületek folyamán az esemény előtt egy héttel végigjártuk a falut és meghívtuk a közösséget, kicsinyeket-nagyokat egyaránt. Ilyenkor vesszük számba, hogy kik jelentkeznek tortasütésre, illetve adományokat gyűjtünk. Az így összegyűlt pénzüsszezből vásároljuk meg a teát és kekszet, illetve a tombolatárgyakat. Az 1000 darab tombolajegyet egy nőegyleti alkalommal készítjük elő, ezek nagyrésze aztán el is fog. E helyen is kifejezem hálámat, hogy mindig szép adomány gyűl össze, ebből az összegből az egyházközség is részesül. A teaestet (a tombolajegyek eladása után) mindig áhítattal kezdjük. Ezt követi a műsor: irodalmi verses összeállítás a fiatalok részéről vagy kabaréjelenet a nőegylet előadásában. A hagyományos rumos tea elfogyasztása beszélgetés, jókedv mellett történik, ahol fel tud szabadulni idő, középkorú és gyerek egyaránt. Közös énekléssel köszöntjük fel az éppen aktuális név- és születésnaposokat. Az est fénypontja azonban a tombolázás. Az idei évben

11 tortát készítettek az asszonyok, melyeket szeletekre vágva sorsoltunk ki az egyéb tárgyak mellett. Hálásan köszönöm, hogy még mindig van, aki vállalja a cukrászkodást és odaáll a kivitelezéshez! A bevétel 70%-a az egyházközséget illeti, 30%-a a nőegyletnek marad. Ebből adományt adunk az idősök vasárnapja megszervezésére, valamint pótolunk a gyerekek karácsonyi csomagjába.

A nőegylet mindezek mellett torockószentgyörgyi motívumokkal díszített varrottast készít az imahéten szolgáló lelkészeknek, versekkel-énekekkel gazdagítva ezen alkalmakat. Hasonló összeállítással köszöntjük az októberben megszervezett idősök vasárnapját, amelyre a 75 évet betöltött idősöket hívjuk meg a templomba. Szeretettelvédséggel és személyre szóló ajándékkal lepjük meg őket.

Annak ellenére, hogy csak a téli hónapokban vannak rendszeres találkozóink, örömmel tölt el, hogy bármilyen segítségre van szükség, mindig akad lelkes, odaadó asszony, akire lehet számítani a munkában. Vagy egyszerűen együtt ünnepelni megannyi kedves nőtestvérünkkel az egyházköri vagy országos rendezvényeken!

Adja a jó Isten, hogy továbbra is szeretetteljesek legyenek a találkozásaink!

*Boldog mind,
ki szeret,
s meri védelmezni
szerelmét.*

OVIDIUS

Tóth Katalin

Összetartozás

A Magyarsárosi Unitárius Egyházközség lelkészcsaládja, Molnár Mónika és Attila az elmúlt év októberében kirándulást szervezett Magyarsáros–Medgyes–Székelykeresztúr–Gyimesbükk–Oroszhegy-útvonalon.

Első megállónk a székelykeresztúri unitárius templomnál volt. Itt Szentgyörgyi Sándor unitárius esperes ismertette a templom és a szomszédságában található Berde Mózes Unitárius Gimnázium rövid történetét. Megcsodálhattuk a templom belsejét is, kazettás mennyezetét, orgonáját, a rendezett udvart és kertet.

Utunkon továbbhaladva a következő megálló, ahol időutazásra kelünk a történelmi események szárnyán, Gyimesbükk volt. Idegenvezetőink, Bodor Dezső tanító és Tankó Előd kántor, nagy szeretettel vezettek be a hely történetébe. Láthattuk a vasútállomás épületét, az ezeréves hártárt, a vasúti őrházat, a Rákoczi-várat, a kontumáci kápolnát, átléptünk a HIT kapuján és számbavettük megmaradásunk oszlopait. Utunk innen a római katolikus templomba vitt, ahol a helyi plébános ismertette a templom történetét, majd meghallgattuk Tankó Előd kántor csodálatos orgonajátékát. Még napvilág megérkeztünk a nap utolsó állomására, Oroszhegyre. Szeretetteljes vendégfogadásban volt részünk. Házigazdáink, Pál Attila és Gyöngyvér finom vacsorával vártak. Az újonnan megválasztott polgármester szakszerűen ismertette a pálinkafőzés csínját-bínját, és természetesen megkóstolhattuk az általuk készített gyümölcspálinkákat is. Mire a hangulat a magasba emelkedett, előkerült a hegedű, így a népdalok kellemes hangulatával és sok kedves emlékekkel zártuk a napot. Másnap is derűs napra ébredtünk. A finom reggeli elfogyasztása után 9 órától a római katolikus templomban istentiszteleten vettünk részt. Csoportunk ajándéka *A nagy törökasszony balladája* volt, melyet Dénes Ilonka adott elő. Együtt ünnepeltünk egy 25 éves kapcsolatot, amely mostantól közösségi kapcsolattá is alakult. Később újabb meglepetés várt ránk. Traktor vontatta utánfutóra ülve jártuk be a falu nevezetes helyeit. A települést és környékét egy fakilátóból, majd a Jézus Szíve-kilátóból csodálhattuk meg. Kísérőink Opra István helyi plébános és Lőrincz Lenke voltak. Bemutatták az újonnan épített, Szent László-kápolna



zarándokhelyet, valamint Szent László kútjának történetét is. Itt is élvezhettük a vendéglátók szeretetét.

Feledhetetlen élményt jelentett minden résztvevő számára. Közös programunk a finom ebéd elfogyasztásával, beszélgetéssel ért véget. Köszönet a szervezőknek, idegenvezetőinknek és minden résztvevőnek, akikkel együtt lehettünk!

Köszönjük a magyar kormány és a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. részámogatását!

Adorjáni Gyöngyvér

Ágnes asszony karácsonyi emléke

Amikor megismertem Ágnes asszonyt, 90 éves volt. Néninek is mondhatnám, mert most már a 93-dik évében jár. Véletlen volt az ismerkedés: az üzletben „szaladtunk” össze. A szemüvegét kereste. Ha jól emlékszem a szavatossági határidőt szeretne volna megvizsgálni valamilyen konzerven. Én sem látok valami jól szemüveg nélkül, de szerencsére jó sötét volt a terméken a pecsét, így ki tudtam olvasni a számokat. Aztán telefonszámot cseréltünk. Jó nagy betűkkel írtam le, hogy ki tudja olvasni. Sokszor töprengtem: hogy mert elindulni egy ilyen idős nő vásárolni? Persze kiderült, hogy amikor megismerkedtünk sem volt egyedül, elkísérte egy fiatal ismerőse. Többször is beszéltünk utána telefonon, nagyon boldog volt, hogy van; akivel megossza a napi gondját.

Gondolom, kicsit furcsának vélik, hogy ilyenkor karácsonyról írok. Persze, ha elmúlik karácsony, maradunk a sok szép emlékekkel! A karácsonyfa is már elvégezte feladatát: megköszönjük, hogy milyen szép volt ez az angyaljárás is, milyen kellemes volt a karácsonyfa illata! Minden szép és jó volt: az ünnepi ebéd, az unokákkal való találkozás, és akkor ösz-szeszorult szívvel mondjuk, hogy valaki innen, erről a székről hiányzott, vagy már átvette a férjem helyét.

Ágnes néni – nekem valahogy jobban esik, ha így szólítom, közelebb érzem a szívemhez – egyedül éldegélt. A férjét már tíz éve, a fiát öt éve temette el, de ennek ellenére próbálta az életét élni, még ha bánatosan is. Mindig örült a szomszédok látogatásainak. Sokszor megkérdezték, finoman: nem készül valahova öregotthonba? Rokonok nem voltak, saját magáról gondoskodott. A szomszédok sem voltak túl fiatalok, egy nap a kedves szomszédasszony is meghalt hirtelen, a másik pedig beteges, ágyban fekvő lett, és így végképp egyedül maradt. Töprengett, gondolkodott. Mindenki már karácsonyra készült. Ágnes asszony érezte, hogy egyre jobban fárad, egyre kevesebbet tud végezni a házi munkából. Egy

kicsit dolgozott és pihent, ez volt az ő napi teendője. Egyik reggel mégis eszébe jutott egy telefonszám, amit a szomszédasszonya adott: tedd el! „Ez milyen szám?” – kérdezte. „Egy öregotthon telefonszáma, tudod, ahol egyedül élő öregek vannak, akik segítségre szorulnak” – jött a válasz. Ezt a telefonszámot kereste meg. Szemüveget vett elő, és megcsörgette a számot. Nagyon boldog volt, mert azt mondták, hogy két nap múlva lesz hely, és várják szeretettel.

Még aznap csomagolni kezdett, de tudta: sok minden nem kell. A ruhák mellett a fényképalbumát is vitte. Volt egy kis repedt kávécsészéje, azt is magával vitte. A csomag kicsit összegyűlt, vagy számára volt nehéz a háztól való búcsúzás? Türellemmel megkereste a taxi számát és hívta. A fiatal sofőr már menni akart, aztán eszébe jutott, hogy lépjen be, és csengessen. A Szabó Ágnes nevet hamar megtalálta, csak megszeppent, hogy ilyen idős asszony ilyenkor csomaggal hova készül? Jó, hogy feljött, lelkem! – mondta. Segítségre van szükségem. Segítene a csomagokat levinni? Persze, hogy segítek, de hova mennénk most, karácsony küszöbén? Ágnes néni elővette a címet és mutatta: ez egy öregotthon! Ne lepődjön meg, és induljunk, mert már várnak! Isten erőt adott nekem, és elintézttem.

A fiatalember segített beülni, és próbált erős lenni, könnyeket letörölni. Csak arra kérem, még egy sétára vigyen el a kocsival, persze mindent rendezek. És mégis merre menjünk? Jobb kézre van egy kis utca, ott az utolsó ház az, ahonnan elhoztak, és Szabó Ágnes lettem. Nem akar kiszállni? – kérdezte a sofőr? Nem, köszönöm, itt már más gazda van, és az emlékek itt, mélyen a lelkemben vannak. Kintről figyelték a házat, ahol nevelkedett, és ahol asszony lett a lányból. Egy mély sóhajtás után jelezte: mehetünk.

Ha nem haragszik, és van türelme, lenne még egy kérés – mondta Ágnes asszony. Tessék mondani – és még egy pillanatra megállította a kocsit. Egy templomhoz vigyen még el, kérem! Az is itt van közel. Ott mondtam örök hűséget... és sírni kezdett.

Elviszem persze, és továbbhajtott. Megtalálták a templomot, itt elmesélte, hogy sokáig járt templomba, aztán a szomszédai is legyengültek, már nem tudott menni. Nagyon szép templom – mondta, de most nem szeretnék bemenni, hogy így maradjon az emlék, a sok szép emlék. Régen, amíg kint várták, hogy megérkezzen a lelkész, beszélgettek egymással: egészségről, időjárásról, családról. Tudja, ma már nincs ilyen, kevesen is járnak Isten házába. Na de menjünk!

Az öregotthonba érkezve már a *Mennyből az angyalt* énekelték. A fiatal sofőr besegítette a csomagját, és annyit mondott: Isten áldja, Ágnes

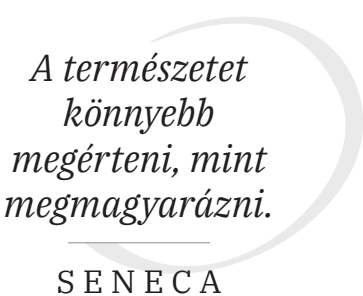
mama! Köszönöm, lelkem, áldjon meg téged a jó Isten! Tartozom a mai kocsikázással, el kell rendezzem. Azt már a jó Isten megfizette! Érezze jól magát! Még fel fogom keresni – válaszolta a fiatal fiú. Tudja mit, lelkem: ez volt a legszebb karácsonyi ajándékom. Az öregotthon lakói szeretettel fogadták, elővette repedt kis kávéscsészéjét, és kérte, hogy a kortynyi bort a csészébe öntsék. Boldog karácsonyt mindenkinek! – mondta Ágnes asszony.

Amikor nemrég telefonon beszéltem vele, arról mesélt, hogy nagyon jól érzi magát. Arra kért, írjam meg a történetét, hogy mások is tudjanak a karácsonyi ajándékáról. Hozzátette: nem kell megvárni a jövő karácsonyt! Az időjárást is tudja milyen, volt mikor februárban olyan meleg volt, hogy disznóvágáskor szalmakalapot tett a férjem. Írja meg most, legalább én is elolvasom, hogy mit írt.

Ezért került ez az igaz történet a *Nők Világa* tavaszi számába. Isten éltesse Ágnes asszonyt! A fiatalembernek – aki talán saját nagymamáját látta Ágnes néniben – példaértékű viselkedése volt. Benne volt a türelem és tisztelet az idősek iránt.

Ágnes asszony biztosan meg fogja köszönni, ha elolvashatja a saját történetét. Háza nem a falu végén, nem az erdőben volt, mint Piroska nagymamájáé, hanem a város végén, ott éldegélt a most már 93 éves asszony. Adjon erőt neki a jó Isten, hogy az öregotthonban is békességben tudja leélni életét!

A történetet Horváth Imre soraival zárom: *Az öregkor minden szava készülő végrendelet.*



*A természetet
könnyebb
megérteni, mint
megmagyarázni.*

S E N E C A

Csáki Júlia

Megtörtént

Itt, Erdélyben, sok babona, népi hiedelem, monda van a székely nép körében. Egyes babonák, népi hiedelmek napjainkban is megmaradtak. Én soha nem hittem a babonákban, mégis van köztük olyan, amit igyekszek betartani. Leginkább azokra figyelek, amelyeket a családban, szüleim vagy nagyszüleim megtartottak. Például: újév éjszakáján, szilveszterkor ne legyen vizes ruha kiterítve se udvarba, se lakásba, mert ha lesz, úgy tartják, valaki a családból elmegy örökre. Vagy újév napján jó, ha az első vendég férfi, mert szerencsét hoz a házra egész esztendőben. Emlékszem, gyermekkoromban ezek milyen fontosak voltak! A legismertebb, hogy ha kéményseprővel találkozunk, szerencse ér. Így hitték az őseink, mi miért ne hinnénk? Ha kipucolta a kéményt, nem volt annyi halál vagy tüzeset. Én így értelmezem, hisz mindennek van magyarázata. *Segíts magadon, és Isten is megsegít!* – tartja a mondás. Amikor az unokám megkérdezte, hogy ezt hogy kell érteni, egy egyszerű példával magyaráztam el neki: ha van előtted egy pocsolya, és belelépsz, sáros leszel, ezért meg kell tisztítanod a cipődet. De ha meggondolod, és kikerülsz, tiszta marad a cipőd. A jó Isten azért adta az értelmünket, hogy használjuk. Sok könyvet lehetne írni ezekről a hiedelmekről, babonákról, közmondásokról, székely szokásainkról. Ezek közül még csak egyet szeretnék kiemelni, a Luca-napot:

„Asszonyok, asszonyok, Luca napján / nem mostok, nem vasaltok, kicsi székre nem álltok, / ezt a mondást betartsátok! / Mert Luca megharagszik, / kikapja a széket alólatok, / s eltörli a csuklótok! / Így hát Luca napját tiszteletben tartsátok!” A múlt évi Luca-nap ráadásul péntekre esett! Soha nem adtam erre a napra, se a babonára, de sajnos ez velem is megtörtént. Megígértem magamnak, hogy ezentúl jobban odafigyelek! Számomra ez tanulság volt, amely a szólás szerint így hangzik: „Nem kell úgy sietni, mindennek megfelelni, mert holnap is van nap!” Ennek ellenére kellemes karácsonyom volt, még ha nem is tudtam puccba vágni a lakásom, megérkezett a Jézuska hozzánk is.

Vigyázzon mindenki magára, és ha nem is hiszünk a babonákban, bizonyos szabályokat jó megtartani! Né, ott egy fekete macska, vigyázat!

Biró Annamária

Könyvajánló: Nikki Erlick: Életfonál

Kedves Olvasó! Egy amerikai író nő első regényét ajánlom figyelmedbe. Elgondolkodtató olvasmány öröm, szeretet, remény és veszteség témájában. A történet fikció, műfaját tekintve szórakoztató kortárs irodalom.

Egy márciusi reggelen minden 22. életévét betöltött ember a világon arra ébred, hogy ajtaja előtt egy barnás-vöröses fadoboz van elhelyezve „Ebben van az életed fonala” – felirattal. Minden doboz egy ezüstfehér fonalat tartalmaz, mindegyik más és más hosszúságú. Ettől kezdve pedig naponta több százezer 22. életévét ünneplő fiatal ébred arra, hogy megérkezett a titokzatos ajándék. Ettől a naptól teljesen felfordul a világ, kitör



a pánikhangulat, mivel a tudósok rövid időn belül arra a következtetésre jutnak, hogy a fonalak az emberek várható élettartamát jelzik.

A történet nyolc ember életének bemutatásából bontakozik ki, akik mindannyian megküzdene a rájuk szakadt helyzettel. Így az Olvasó megismerheti, hogyan reagálnak a szereplők a hirtelen jött változásra. Vannak, akik pánikba esnek, mások megpróbálják kihasználni az új helyzetet, míg akadnak olyanok is, akik megnyugvást találnak benne.

Nagyon sok elgondolkodtató kérdést fogalmaz meg az író a regényben, amelyeket én is feltettem magamnak a könyv olvasása közben: Vajon én kinyitnám a dobozomat? Szeretném tudni, hogy szeretteimnek milyen hosszúságú életfonala van? Mit kezdenék az életemmel, ha rövid fonalas lennék? Mit kezdenék az életemmel, ha a hosszú fonalasok közé tartoznék, de szeretteim között vannak rövid fonalasok is? Mi biztatót tudnék mondani hosszú fonalasként a rövid fonalasnak?

Kedves Olvasó! Ha e tavaszi napsütéses délután olyan olvasnivalóra vágysz, amit nem tudsz letenni a kezedből, akkor ajánlom Nikki Erlick regényét, mely egyszerre izgalmas, gondolatébresztő, mély emberi történeteket mutat be életről, halálról és az emberi kapcsolatokról.

*A legkellemesebb
a helyesen élt élet
tudata és a sok
jótett emléke.*

C I C E R O

Farkas Wellmann Éva

Akit nem találsz

Tompa Gábornak

Húsvét jön. Takarítanak.
Utakat, rettegést, iszonyt
sepregetnek a böjti szelek.
Megérkezik virágvasárnap.
A hevenyészett fogadtatás
nyomokban mégis a tiéd.
Felismered a göncöket s a pálmát.
Otthonos az út szürkületje is.
Most felzokog a Máté-passió,
a fennmaradó részen elkísér.
A megfáradtak, megterheltek útján,
az észveszejtő megnyugvás felé.
De hátra van még addig nagycsütörtök,
az árultatás és a mélysötét.
Az első grádicsfok előtt
le kell szállni a poklok fenekére.
Hallgatni tovább a zenét, bízva abban,
aki kívülről tudta a szenvedést.
Aztán lassanként, akadozva, mintha
új fokra nehezedne a talpad,
s a felnyíló ládikában
megcsillannának sérült kincseid.

Akit nem találsz, azt ne is keresd.
Aki feltámadt, az már nincsen itt.

Farkas Wellmann Éva

A tél után

A fényes február után
nagy árnyékokkal dús tavasz.

Szelek kavarják összegyűlt
hordalékát. A hír igaz:

víz, föld s a szív fölengedett,
legfeljebb talajmenti fagy

borzol kedélyt vagy bokrokat.
Egy lehetőség épp kihagy,

de számos másik kedvező.
Magára váró alkalom.

Odakint varjúkárogás.
Ágak karmolják ablakom.

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Tavaszi tisztítókúra és léböjt

Szervezetünk méregtelenítésére keresve sem találhatnánk tökéletesebb időpontot a tavaszi időszaknál. A természet megújulása igazi motiválóerővel hat ránk, hogy mi is a legjobb formánkat hozzuk, tiszta lappal kezdjük az új évszakot. Itt az ideje tehát, hogy megszabaduljunk a testünkben télen felhalmozott méreganyagoktól! A méregtelenítés egyik leghatékonyabb formája a léböjtkúra, amelynek számos jótékony hatását élvezhetjük, ha szakszerűen végezzük. Kovács Krisztina, a *NaturMed Hotel Carbona* böjtvezetője szerint nemcsak az emésztésünket tehermentesíthetjük egy ivókúrával, de a bőrünket is ragyogóbbá varázsolhatjuk, sőt néhány kilónak is búcsút inthetünk. A lényeg, hogy betartsuk az alábbi szabályokat. Mielőtt belevágnánk a kúrába, fontos, hogy ne egyik napról a másikra hagyjuk el a szilárd táplálékot. A léböjt kezdete előtti néhány napban fokozatosan alakítsuk úgy az étkezéseket, hogy ne tartalmazzanak nehéz, zsíros ételeket, hanem könnyen emészthető fogásokat válasszunk. Például gyümölcsöket, zöldségeket vagy sovány tejtermékeket. Ugyanerre a böjt végeztével is figyeljünk oda, akkor is törekedjünk a fokozatosságra.

Léböjtkúra esetén fel kell készülnünk rá, hogy az egyébként ajánlott napi két liter folyadék helyett minimum hármat kell fogyasztanunk, hiszen ezek helyettesítik a „rendes” étkezéseket. Gyógyteákat és ásványvizet a méregtelenítés ideje alatt fogyaszthatunk bátran, ezenkívül zöldség- és gyümölcsleveket javasolt inni. Utóbbiban számos variáció áll rendelkezésünkre. Színesebbnél színesebb turmixokat és leveseket készíthetünk.

Készüljünk fel testileg-lelkileg! Fontos, hogy előre készüljünk a méregtelenítésre, az elején ugyanis számolnunk kell azzal, hogy kisebb szédülés, fejfájás lesz úrrá rajtunk a szilárd tápanyag megvonása miatt. Nem kell aggódni, ez el fog múlni. Ugyanakkor azt is tartsuk szem előtt, hogy ilyenkor ingerlékenyebbek lehetünk, így lényeges, hogy pihenjünk, amennyit tudunk, és relaxáljunk sokat a böjt alatt. Ezenkívül érdemes

valakivel együtt elkezdni a salaktalanító hetet, hiszen így motiválhatjuk egymást, és így kisebb az esélye a megingásnak.

Az alábbiakban Barcza Zoltán séf gyömbéres-répás méregtelenítő-turmix-receptjét ajánljuk:

Hozzávalók:

- 3 db kisebb sárgarépa
- 2 db közepes alma
- 1 db 1-1,5 cm hosszúságú gyömbér.

Elkészítése:

A gyömbért meghámozzuk, majd kb. fél dl vízzel összeturmixoljuk, ezután az almát és a sárgarépát is hozzáturmixoljuk. Ha az almának kevés a leve, ásványvízzel hígíthatunk rajta. Az A- és C-vitaminban gazdag turmixot érdemes szobahőmérsékleten fogyasztani, mert a szervezet könnyebben emésztí a közepes hőmérsékletű táplálékot, illetve italokat.

Forrás: mindmegette.hu

*Ha az a nézet igazabb,
hogy a testtel együtt a lélek is
elpusztul, s az öntudat teljesen
megszűnik, akkor ahogy
semmi jót nem jelent a halál,
úgy nyilván semmi rosszat sem.*

C I C E R O

Márkos-Mátyás Erzsébet Zita

Hajts ágat nekünk, új tavasz!

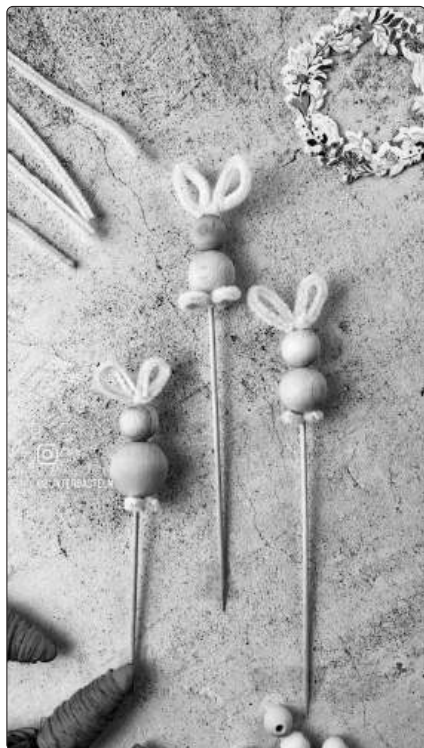
Legutóbbi cikkemben, a téli számban, azzal köszöntem el a kedves Olvasóktól, hogy az ötletekben felsoroltak közül, remélhetőleg elkészül az évek óta várólistán lévő manófa. Bár miniben készítettem már ilyen, igazi csemete méretűre eddig nem vállalkoztam. Eddig. Mutatom képen, hogy sikerült.



A tavaszi számba is hoztam dekorációs ötletet udvarra, erkélyre, de kezdjük inkább a bentivel. Nem, nem a szív és lélek tavasziasítására gondolok, bár ott is lehet egy kis tavaszi „portörölés”, „kiszellőztetés”, hanem a lakás és a belterek dekorálására.

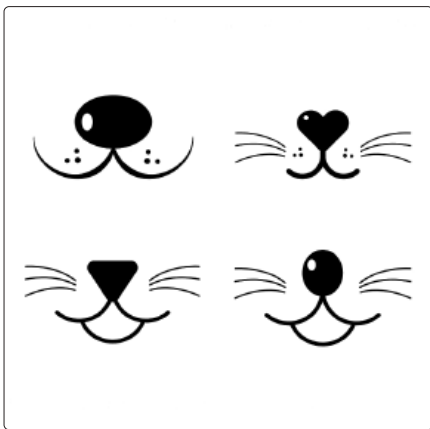
Nálam nagy népszerűségnek örvendenek a natúr alapanyagokból összekomponált darabok: egy kis mogyoró-/göndörfűz-ág, moha, toll, toboz, s máris varázsolható ezekből egy diszkrét asztali dísz. Az ágakat összehajtjuk kis koszorúvá, fészket alakítva ki belőlük (ha az ágakat egy vödörbe tesszük bele, körkörös, szép kerek formája lesz a koszorúknak alap nélkül is. Az ágakat négy helyen megkötözzük. Én kenderfonalat vagy drótot használlok, de bármi megteszi, ami az ágak színével megegyezik, hogy kevésbé legyen szembeűnő). A koszorú közepébe cserepes nárciszt, tulipánt helyezünk. Mohával körberakhatjuk a virág tartóját, madártollal, csigaházzal, további ágakkal díszíthetjük.

Az ünnepi asztal dekorációjához szalvéta nyuszifüleket hajtogathatunk. Félbehajtjuk a kinyitott szalvétát az egyik átló mentén háromszögformát kialakítva, majd a legyezőhöz hasonlóan kétujjnyi szélesre feltűrögetjük. Az így kapott szalvétacsíkot a keményre főzött tojás köré kötjük a képen látható módon, majd egy szalaggal megkötözzük. Ha a gyerekekkel szeretünk húsvétra kézimunkázni,





fagömbökből és zseníliadrótból készíthetünk aranyos növénybeszűrőt. A két fagyöngyön áthúzzuk a zseníliadrótot úgy, hogy mindkét végéből maradjon kint egy kis darab. Ezekből a füleket, illetve a lábakat alakítjuk ki. Végül behúzzuk egy hurkapálcikába, így a növényeinket díszítjük vele. Ugyanígy járunk el, ha a locsolóknak különlegesebb édességzacskókat akarunk készíteni. A kinyitott szalvéta közepébe elhelyezünk különböző édességet, majd a négy sarkát összefogjuk, és áthúzzuk a fagyöngyön. Arcot se felejtünk el rajzolni a nyuszinak!



A kinti dekoráláshoz ugyancsak a faágas megoldást használjuk! Itt dolgozhatunk nagy méretekkel is. A megkötött faágkoszorú lehet falra akasztható dísz, de egy farönkre, földre helyezett dekoráció is. Borostyánággal, babérmeggyággal, mohával adunk neki egy foltnyi zöld színt. Ha fűzből vagy vörös ágból készül, ezek színüknek köszönhetően magukban is mutatósak. Különböző forma is kialakítható ezekből, szív, kör, szféra, lehet csupán dekorációs vagy haszonjellegű is, például növénytámaszték bazsarózsáknak, hortenziáknak, varjúhájaknak. A sok szín és

forma, méret mindenképp kellemes ritmust fog a szemünknek játszani. Próbálkozzunk, tervezzünk, alkossunk, gyönyörködjünk benne!



*A semmittevés
gonosztevéssé
tanítja
az embereket.*

COLUMELLA



Tordai Melinda

Káposztatorta

Hozzávalók:

A káposztaréteghez:

- 1 nagy fej savanyú káposzta
- egy evőkanál zsír.

A tésztaréteghez:

- 30 dkg házi széles metélt
- 1 evőkanál olaj, só.

A darált húsos raguhoz:

- 1 kg darált sertéshús
- 1 evőkanál zsír
- 1 fej vöröshagyma
- só
- bors
- pirospaprika.

A levél laskához:

- 20 dkg liszt
- 2db. tojás
- só
- pici olaj.

Az összeállításhoz 2 dl tejföl.

Elkészítése: A savanyú káposztát vékony szálakra vágjuk, a zsíron megdinszteljük, időnként kevés vizet öntünk rá.

Ezzel párhuzamosan a raguhoz a zsíron megdinszteljük az apróra vágott hagymát, megszórjuk pirospaprikával, hozzáadjuk a darált húst, sózzuk, borsozzuk és kevés vízzel puhára főzzük.

Továbbá bő sós vízben kifőzzük a széles metéltet, majd leszűrés után kevés olajon átforgatjuk.

Végül a lisztből, tojásokból és sóból laskatésztát gyúrunk, kinyújtjuk sodrófával, majd egy olajjal kikent lábosba terítjük úgy, hogy a szélei az edény oldalán lelőgjanak. Az így előkészített edénybe rétegeljük a korábban elkészített hozzávalókat. Alulra párolt káposztát teszünk, rászórjuk a kifőtt tésztát, és befedjük a darált húsos raguval. A rétegek közé pedig tejfölt teszünk. Addig rétegezzünk, amíg elfogynak a hozzávalók. Az utolsó rétegnek káposztának kell lennie. Végül az edény oldalán lelógó levéllaska széleit ráhajtjuk a káposztára, a tetejét megkenjük olajjal, majd 180 Celsius-fokra hevített sütőben kb. 1 óra alatt pirosra sütjük. Tálalás-kor úgy szeleteljük, ahogyan a tortát szoktuk. Adhatunk melléje tejfölt is.

Jó étvágyat!



Húsvéti sonkás koszorú leveles tésztából

Hozzávalók:

- 15 dkg tejföl
- 1 ek. mustár
- 1 szál újhagyma
- só, bors ízlés szerint
- 1 csomag leveles tészta
- 6 szelet sonka
- 8 dkg reszelt sajt
- 1 tojás.



Először elkészítjük a tejfölös mártást. Ehhez összekeverjük a tejfölt a mustárral, a felaprított újhagymával, sóval, borssal.

A **sonkás koszorú** elkészítéséhez kicsomagoljuk a leveles tésztát és az egyharmadát (a hosszabbik oldalán) 3-4 evőkanál tejfölös szósszal megkenjük. Rátesszük a szeletelt sonkát és a reszelt sajtot. Az üresen maradt tésztát kb. 2 cm-es csíkokra vágjuk. A sonkás résztől elkezdjük felcsavarítani a tésztát.

A feltekert tésztát áthelyezzük egy sütőpapírral bélelt tepsire, ahol koszorút formázunk belőle. Az összeillesztésnél megkenjük tojással és összenyomkodjuk a széleket, majd a tészta többi részét is megkenjük a tojással.

180 fokra előmelegített sütőben kb. 25-30 percig sütjük. A maradék tejfölös mártással kínáljuk, amibe mártogatni lehet a sonkás tésztát.

Forrás: mindmegette.hu.
Mácsai-Molnár Ágnes receptje



FOTÓ: PATAKI REBEKA

*Az UNOSZ vezetősége
áldott húsvéti ünnepeket kíván
minden kedves Olvasónak!*