

nők világa

Az Unitárius Nők Országos
Szövetségének lapja

KOLOZSVÁR | 2025. NYÁR

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: BERKI TÍMEA
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 őszén jelenik meg.
A cikkek, levelek, tudósítások beküldési határideje: 2025. szeptember 1.

TARTALOM

ISTEN FELÉ

Lőrinczi-Vass Zsuzsánna: Ima	4
Jobb Aranka: Istenhez szól imám	6

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Dr. Andorkó Orsolya M.: Allergiák	7
---	---

EZEK VAGYUNK MI

Váncsa Csilla – Ferenczi Mária-Magdolna: Könyvbemutató.....	10
Lukács Mária: Kicsoda a nő világunkban és életünkben?.....	11

MÚLTIDÉZŐ

Adorjáni Gyöngyvér: Vakáció.....	14
Lukácsi Tóth Ildikó: Felejthetetlen emlékek	16

OLVASNIVALÓ

Adorjáni Gyöngyvér: Lélekgyöngy.....	17
Andorkó Rozália: Könyvajánló – Valérie Perrin: <i>Másodvirágzás</i>	19

ÜGYES KEZEK

Dimény Csilla Júlia: Kézimunkák nyomában	21
--	----

VERSAJÁNDÉK

Csáki Júlia: Emlékek	23
----------------------------	----

FŐZŐCSKE

Váncsa Csilla: Maszka tészta, Öntött mézes tészta	24
---	----

ISTEN FELÉ

Lőrinczi-Vass Zsuzsánna

Ima

A nyári melegben a hűvöset, a csendet és valójában Téged keresünk, Istenünk, gondviselő Atyánk! Mert ez a néhány másodpercnyi csend, amit Veled töltünk, erőt ad a mindennapok folytatásához, mert itt és most érezzük, ahogyan mellénk ülsz, átölelsz, és gyengéden simogatsz meg szívünket, lelkünket, napsütötte, néhol ráncosodó arcunkat, a mindennapokban megfáradt testünket.

Beleszippantunk a meleg levegőbe, és érezzük, hogy itt vagy, megízleljük a gyümölcsök nektárédes ízét, és érezzük, itt vagy. Lassan elkezdjük begyűjteni a munkás hétköznapiak terményeit, és érezzük áldásodat. Ahogyan elkezdjük üvegekbe zární a nyár illatát, zamatát és színeit... érezzük az áldást az életünkön. Még akkor is, ha sokszor úgy gondoljuk, hogy túl kemények és fárasztóak a hétköznapiak. De Te így vagy jelen szerető szülőként, áldásként, segítőként az olykor megszürkülő mindennapokban, és mi nem tudunk eléggé hálásak lenni Neked, a Teremtőnek, a Gondviselőnek. Nem mindig tudjuk időben értékelni a megélt pillanatokat, gyakran későn vesszük észre a mellettünk élőben a társat, a felebarátot. Nem mindig tudunk okosan élni, feltétel nélkül szeretni és megbocsájtani. És Te tudod a legjobban, Atyánk, hányszor van, hogy rossz irányba fordulunk a mindennapok útvesztőiben, mert sokszor nehéz megtalálni a kiutat. Néha eltévedünk a hétköznapiak kuszaságában, és megbántjuk azokat, akik számunkra fontosak. És van, hogy kiütkezésünkben türelmetlenekké válunk. De a Veled való kapcsolattartás, ez a néhány másodpercnyi csend, ez a kis megszuszanás elég ahhoz, hogy e teremtett világ kicsit szebbé váljon és benne mi is kicsit jobbak legyünk. Így csendesen köszönjük mindazokat, akik a mindennapjainknak részesei, köszönjük a szót, ami akkor érkezik hozzánk, amikor a legnagyobb szükségünk van rá. Az őszinte, tiszta tekinteteket, melyek arra

bátorítanak, hogy tovább haladjunk az úton, melyre elküldtél bennünket. Hála a pillanatért, amikor felismerjük: a Te közelségedben teljesedik ki a létünk.

Most csendesen arra kérünk, fogj kézen bennünket, vezess haza tékozlásainkból, és szerető szülőként ölelj át bennünket. Légy velünk, hogy a mindennapok munkája ne tűnjön tehernek, hogy az embertársainkhoz való közeledésünk őszinte és szeretetteljes legyen. Segíts, hogy a mindennapok olykor bábeli zűrzavarában is találjunk néhány másodpercnyi csendet, ami kicsit rólunk és Rólad szól. Takarj be végtelen szeretetednek puha köpenyébe, hogy mindenkor érezzük jelenlétedet!

Ámen

*Az ima a szív emlékezetének
gyakori ébresztgetése.
Gyakrabban kell emlékezni
Istenre, mint ahogyan
lélegzetet veszünk.*

ESTERHÁZY
PÉTER

Jobb Aranka

Istenhez szól imám

Örökkévaló, mindenható, jóságos Isten, aki teremtetted ezt a kerek Földet, Te mindig ott vagy az emberek életében! Uram, ezelőtt hatvan évvel nagyon boldog voltam: csendes, nyári éjszakákon álmodozni tudtam. Álmodtam boldog gyermek- és ifjúkoromról, mert akkor csend és nyugalom volt e Földön. Habár akkor is voltak világháborúk, viták, elmentétek emberek, országok között. Most, a XXI. században is fegyverek ropogása hallatszik, milliók haltak s halnak meg. Ifjakat visznek el a házukból harcolni. Kegyetlen világ van. Földrengések rázzák meg a földet, épületek omlanak össze, ártatlanok vesznek életüket. Tüzek martalékká válnak az erdők, vulkánkitörések, árvizek, terrortámadások, iskolai erőszak, hajléktalanság, éhezés sújtja az embereket, gyermekeket. Egyik ember ellensége a másiknak, mert mindenkinek a vágy, a pénz és a hatalom kell, pedig a sírba semmit nem viszünk. Mi fog várni gyermekeinkre, unokáinkra e felfordult világban? Annyi hajléktalan, menekült, árva van, akiknek nincs hová fejüket lehajtani nap mint nap, s nem jut számukra egy darab kenyér. Uram, miért nem lehet szeretetben, egyetértésben élni e földön? Istenem! Gyógyítsd be a fájó sebeket, vigasztalj, bátorítsd a szegény, gyötrődő, kesergő embereket! Adj reményt számukra, hogy még feljön a nap, amely sugaraival bevilágítja az egész földet! Akkor arcukra visszatér a mosoly, és még boldogan élhetnek. Tölünk, fejünk felett, már elszállt az élet: ha szólítasz, megyünk az Örökkévalóság felé, ahol csend és nyugalom fogad. Az élet nagyon szép és némelyikünknek rövid, másoknak hosszabb. A reményt soha nem adjuk fel, mert amikor az is elhagy, az életnek örökre vége szakad.

Mindenható, jó Istenem! Hálát adok Neked, hogy beteg, parkinsonos remegő kézzel, gondolataimat le tudtam írni.

Ámen

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Dr. Andorkó Orsolya M.

Allergiák

A tavasz kezdete mindenkinek újabb lendületet ad, a közeledő nyári szabadságolást tervezzük, és többé-kevésbé sikeresen magunk mögött hagytuk a tavaszi fáradtságot. Egyre több embertársunk viszont – első látásra érthetetlen okokból – nem várja a tavaszt: ez számukra egyet jelent az allergiájuk fellángolásával, a szabadtéri tevékenységektől és társasági élettől való elzárkózással. A szünni nem akaró orrfolyás, kötőhártya-gyulladás (piros szem!), köhögés, tüsszentés vagy az asztmás roham igencsak zavaró tud lenni.

Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója bármilyen környezeti elemre. Ezeket *allergéneknek nevezzük*, és számuk egyre nő, jelenleg több százat ismerünk. Az allergének legtöbbször teljesen ártalmatlan anyagok, de egyes túlérzékeny egyének immunrendszere veszélyes betolakodónak érzékeli. Ezért ellenanyagokat képez (*immunoglobulinok*), és amint ez kapcsolódik az allergénhez, *hisztamin* és más bioaktív mediátorok felszabadulását idézi elő. Az allergiás tüneteket a hisztamin és a többi bioaktív anyag okozza.

A klasszikus *szénanátha* a leggyakoribb ilyen kórkép, tulajdonképpen egy allergiás orrnyálkahártya- és kötőhártya-gyulladás, amit különböző *pollenek* (virágpor), *por* vagy *penész* vált ki. A pollen a leggyakoribb szezonális allergén, amit már akár februárban is ki lehet mutatni a levegőben, és koncentrációja április-május hónapokban tetőz. A fehér nyírfa, a jegegye, fűzfa, a szil, kőris, valamint a rezgő nyárfa pollenje a legismertebb allergén. Hasonlóképpen a gabonafélék pollenje is idézhet elő allergiás tüneteket. A parlagfű is igen gyakori allergén, csúcskoncentrációját nyár végén éri el.

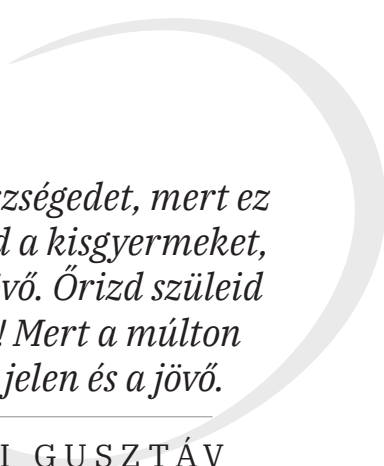
A *penész* is jól ismert és tanulmányozott allergén. A penészspórák több száz méterre vagy akár kilométerre is eljutnak, ha szeles az időjárás. Ilyen kültéri penészforrás az erdők avarszőnyege, a kerti komposzt,

a nem kellően megszáradt széna. A beltéri penészpórák a régi, dohos pincékben, ázott falú házakban és a modern, túlszigetelt műanyag nyílászárókkal (termopán) ellátott és nem szellőztetett lakásokban mutathatók ki magas koncentrációban.

Az allergiás rinitisz vagy *szénanátha* klasszikus tünetei egyénenként változnak, leggyakrabban nagy mennyiségű vizes orrfolyás, orrvizsketés, könnyezés, tüsszentés, kipirosodott szemek jellemzik, sokszor mind az összes tünet egyszerre jelentkezik. A betegség kezdete hasonló a vírusos „megfázáshoz”, de a fentiek alapján érthető, hogy a nátha egy fertőző betegség, a szénanátha pedig egy allergiás reakció. A légköri allergének súlyos allergiás alapú *asztmás rohamot* is kiválthatnak, ilyenkor a hörgők beszűkülnek, és sípoló nehézlégzés lép fel, idegen szóval a *wheezing*. Ez azonnali kezelésre szorul, ellenkező esetben kezelés nélkül légzési elégtelenséget, akár fulladás általi halált okozhat percek alatt. A tudomány jelenlegi állása szerint a légúti allergiák kialakulásában létezik genetikai háttér, tehát öröklődhetnek. Legtöbbször már kisgyerekkorban kialakulnak, de végigkísérhetik az egyént egész életében. Szerencsebb esetben a gyermek „kinövi” az allergiát, tulajdonképpen „megéri” az immunrendszere. Általános megfigyelés, hogy a falusi, nem „steril” környezetben és házi állatokkal felnövő gyerekek ritkán mutatnak bármilyen allergiás hajlamot. A légúti allergiás egyének tünetmentesek, ha nem kerülnek kontaktusba a tüneteket kiváltó allergénnel. Így érthető, hogy télen vagy esős időszakban vannak jól. Sajnos tavasztól őszig számtalan pollen van a levegőben, és célszerű tájékozódni, mikor tetőznek a bizonyos pollenek a légkörben. Amennyiben lehet, pollenszezonban a páciens ne szellőztessen, hanem légszűrő berendezést vagy légkondicionálót használjon. Ne szárítsa a ruhákat a szabadban, mert megtelnek mikroszkopikus pollennel és porral. Ha szabadban tartózkodik, ajánlatos a szemüveg használata, akár dioptria nélküli „egyszerű” szemüveg vagy napszemüveg – a fényviszonyok szerint. Léteznek ún. heliomatikus lencsék, amik alkalmazkodnak a fényviszonyokhoz, azaz „besötétülnek”, ha napsütésben vagyunk. A szénanátha gyógyszeres kezelése elsősorban antihisztamin hatású gyógyszerek használatából áll, amit megelőzőképpen is kell használni. Mellékhatásuk az álmoság, ritkán szívritmuszavarok. Ilyen gyógyszereket csak alapos orvosi vizsgálat után, személyre szabott adagolással lehet alkalmazni. Léteznek antihisztamin hatású tabletták, orrcseppek és sprayek.

A következő kezelési lépcső a kortikoszteroid típusú gyulladáscsökkentők használata. Súlyos esetben intravénás injekcióban vagy enyhébb esetben tablettá formájában alkalmazzuk. Szintén elérhetőek a

szteroidtartalmú orrsprayek is, vagy a két hatóanyag kombinációja is (antihisztamin + szteroid). Előnyük, hogy gyorsan hatnak a „támadás” helyszínén, így kevesebb a szervezetet érő mellékhatás. Tudományosan bizonyított, hogy néhány táplálékkiegészítő hatékony az allergiás tünetek megelőzésében, és a reakciók intenzitása is csökken, ha rendszeresen, hónapokon át használjuk: az *omega-3* zsírsavak általánosan ismertek a szervezetszintű gyulladásos folyamatok mérséklésében, így bármilyen allergia esetén érdemes használni; a *D-vitamin* is immunmoduláns szerepet tölt be, csökkenti az allergiás asztma súlyosságát; a bélflóra támogatását célzó *probiotikumok* is hasznosak. A vadárvácskatea (*Viola tricolor*) 4-6 hetes kúraszerű alkalmazása bármilyen típusú allergiás tünet súlyosságát csökkenti.



*Szeresd egészségedet, mert ez
a jelen. Vedd a kisgyermeket,
mert ez a jövő. Őrizd szüleid
egészségét! Mert a múlton
épül fel a jelen és a jövő.*

BÁRCZI GUSZTÁV

EZEK VAGYUNK MI

Váncsa Csilla – Ferenczi Mária–Magdolna

Könyvbemutató

A sepsiszentgyörgyi unitárius nőszövetség 2025. március 23-án rendhagyóan szervezte meg a havi szeretetvendégségét. Helyesebben szólva nem volt rendhagyó, mert meghívtuk a környékbeli nőszövetségek tagjait. Elfogadták meghívásunkat és jelen voltak Sepsikőröspatak, Sepsiszentkirály és Szentivánlaborfalva nőszövetségi képviselői, élükön a tiszteletes asszonyokkal, akiknek köszönettel és hálával tartozunk. A jelenlevőket Nagy Norbert segédlelkész imával köszöntötte.

Meghívott előadónk, Karácsony Tünde székeskeresztúri író első művét, a *Sorsfordító* című könyvét hozta el Háromszékre. Váncsa Csilla elnök, amikor év elején Kolozsvárra utazott nőszövetségi megbeszélésre, akkor kapta kézhez. Az első oldal elolvasása után már nem tudta letenni kezéből. Érezte, hogy ez a könyv nekünk, asszonyoknak szól. Azokról az asszonysorsokról szól, amelyek az 1930–50-es, 80-as éveket idézik. Ugyanakkor az író nő napjaink eseményeire is fókuszál. Ezeken a történeteken túl elmondhatjuk, hogy minden asszony sorsa regénybe illő, hisz az asszonyi szív sok megpróbáltatást bír ki, hogy a családot összetartsa, gyermekeit szeretetben nevelhesse fel.

Ez a könyvbemutató minden jelenlevő szívét megérintette, és mindenki gazdagabban térhetett haza, miután a terített asztalnál elfogyasztottuk a szendvicseket, házisüteményeket, teát. Mindenki egy szelet Csilla által készített tortával térhetett haza. A tortára *Sorsfordító* volt ráírva. Ajánljuk ezt a könyvet, olvassuk el, mert rólunk szól: asszonysorsokról. A szeretetvendégség bevételét felajánlottuk a kovásznai leányegyház imaházának a megvásárlására.

Lukács Mária

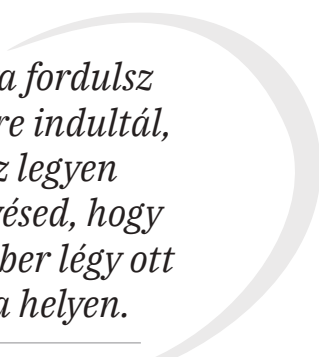
Kicsoda a nő világunkban és életünkben?

A nő, Ádám részeként mint Isten teremtménye született e világra. Ádám és Éva a létünk kiindulását jelentik a mi keresztény kultúránkban, hitünk szerint is. Ez az együttes jelenléte az emberiség alapsejtjének megkerülhetetlen igazsága számunkra a világmindenség létezését tekintve. Ez az egyszerűnek tűnő alapképlet azonban a történelem előtti időkben és annak további folyamán a változások egész sorát élte meg tudatunkban és világi létünkben. Volt valamikor matriarchátus, azaz nőuralom, az amazonok világrendje. Aztán a világ saját ellentétébe fordult, eljött a férfiuralom, vagyis patriarchátus kora. Az általunk belátható történelem folyamán, ebben a világban bontakoztak ki a nő különböző funkciói az emberiség életében. Volt a nő rabszolga, a férfi kegyetlenségének alárendelt állapot bizonyos helyeken máig is fellelhető világunkban. A kiszolgáltatottság megannyi formája bontakozott ki a különböző korszakokban. Kialakult a férfi mindenható dominanciájának és az alárendeltnek, másodlagos lénynek tekintett nő képlete, amely hosszú időközön át az élet gránitszilárdnak látszó világrendjét jelentette. Eleinte gyérebben, aztán egyre több formában jelentkeztek rések ennek a szilárd világrendnek az oldalán. Kleopátra, Jeanne d'Arc, Manon Lescaut stb., majd a francia forradalom nyomában a 19. század folyamán egyre több férfi író és zeneszerző által megjelenített hősnő – Nóra, Madame Bovary, Anna Karenina, Cso-Cso-Szán, Carmen, Eliza Doolittle, Lady Chatterley –, valamint a szüfrasset mozgalom képviselői és mások révén egyre gyakrabban és egyre erőteljesebben kerültek napirendre a nők egyenjogúsági problémái. A tudományok, a művészetek majd a sportok területén is kibontakozik a nők megannyi képessége (Madame Curie-től Isadora Duncanig vagy akár Karikó Katalinig). Az első világháborút követő időszakban a férfiak létszámának csökkenése következtében a nők jelentős tömegei a harctereken, a hadikórházakban vagy a lövészárkokban végzett egészségügyi tevékenységeik

után az ipari termelésben is részt vettek, majd a politikában is megjelentek. Háttérbe szorult a családi tűzhely mellett robotoló vagy a férfiak kénye-kedvétől függő női identitásra korlátozódó világkép. A középkorban elterjedt az arisztokrácia fenntartását biztosítani hivatott házasságkép, de az osztályrétegek közötti keveredés is felhívította a patriarchális családrendszert. Ezen kívül párhuzamosan kibontakozóban volt, majd a második világháború után robbanásszerűen terjedt a szexuális forradalom, amelynek során a prűd, zárt erkölcsiség a vallási tilalmak dacára lazult, az erkölcsök felhígulása következtében a tízparancsolat is megingott. A nők egyre kevésbé lettek szexuális rabszolgák, és a családi élet addigi normái is fellazultak. Főleg a második világháborút követő időszakban terjedt el a máig egyre nagyobb súllyal jelentkező dilemma: a nők egyre nagyobb tömegeinek a társadalomban végzett értékteremtő munkája dacára csökken megbecsülésük, és a politikai életben növekvő részvételük következtében a hagyományos családi életben való részesedésük. A népesség szaporulata és a gyerekeknevelés megnövekvő problémái egyre nehezebbé teszik a nők részvételét a társadalmi és a magánéletben. Az új nehézségek egyike a család vagy karrier dilemmája, továbbá a nőknek a férfiakéval egyenlő szintű javadalmazása a hasonló munkakörülmények között. Mindennek a következményeként a női identitásnak a meghatározása egyre nehezebbé válik. Legyen a nő a házasság révén a család létrehozója, a gyerekszülés révén a társadalom gyarapodásának biztosítója, a családi életben a gyengédség, a szeretet ápolója, a párkapcsolati élet érzelmileg meghatározó része, miközben munkahelyén kénytelen jól teljesíteni, akár tanulni, felsőfokú végzettséget vagy akár tudományos fokozatot szerezni. Mindezen területeken legkésőbb a 65 éves korig kell helytállnia, aztán majd jön a nyugdíj. Bár a különböző terhelések és kihívások sok tekintetben meghaladják a történelem folyamán elszenvedett nehézségeket, mégis azt állíthatjuk, hogy a nő szerepe a társadalmi és magánéletben döntő fontossággal bír. Egyenlő részesedése életünkben visszautal az Ádám-Éva alaphelyzetéhez: az Isten két egyenrangú teremtménye, az élet számára nélkülözhetetlen kiváltság, feltétele bolygónk életének és fennmaradásunknak.

Mindezeket összegezve, a XXI. században, amikor egymást követik a felkapott, divatos irányzatok, amelyek életünkre, létezésünkre sokszor romboló hatást váltanak ki, nekünk, nőknek az alapvető értékeket követő rend szerint érdemes élni, gondolkodni, cselekedni, mert hosszú távon ez a legjobb „befektetés”.

Hagyományos, keresztény családmoddlt követve, az önmegvalósulást, céljaink elérését fel nem adva, arra kell törekednünk, hogy a felénk irányuló társadalmi elvárásokkal együtt egyensúlyban tartsuk az életünket és jövőnket.



*Bárhova fordulsz
is, amerre indultál,
ott az legyen
a törekvésed, hogy
egész ember légy ott
azon a helyen.*

CSÁTH GÉZA

MÚLTIDÉZŐ

Adorjáni Gyöngyvér

Vakáció

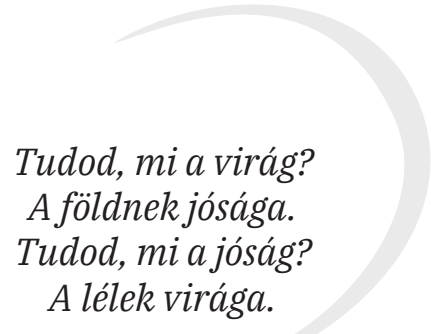
Emlékszel a régi iskolapadra? Emlékszel a régi osztálytermedre? Elmosolyodsz, és tudom, hogy rögtön azt mondod: jaj, az már rég volt! Bizony, rég volt! Talán 53 évvel ezelőtt hallhattad az utolsó iskolai csengőt, vagy még régebben 55 éve, és mennék vissza az emlékekkel, csak úgy nosztalgiázva: hogy volt, amikor az áldott vakációt vártuk. Igen, akkor írtuk már az utolsó napokban a táblára, nagy betűkkel: ÁCIÓ, KÁCIÓ... és aztán jött az utolsó szó, amit ujjongva vártunk: Vakáció! Boldogok voltunk, pedig a mi vakációnkban az első napokban a nagyszülők meglátogatása került sorra. Annak is örültünk, és szomorúan számoltuk, hogy már eltelt két nap, egy hét a vakációból. Minden hosszú vakációnak tudtam örülni, még akkor is, ha a szülőknek kellett segíteni. Mindenért hálásak voltunk. A kertben szedett málnának, szilvának, almának vagy akár a finom zöldségnek, ami a vakáció alatt a nyári szünidőben a kertünkben „pöffeszkedett”. Több idő volt a vakáció alatt: finom málnahabot készíteni, kavargatni, mert bizony bevallom, akkor mixer nem volt, de a habverővel addig vertem, hogy finom hab lett belőle, vagy éppen fakánállal kavartam a finom málnát, hogy elkészüljön a málnahab. Most is emlékszem, a hab milyen kemény lett, sőt az akkori málna ízét is a számban érzem, amit az otthoni kertből szedegtettem.

Vakáció! Valami csodás élmény volt a Küküllő partjára menni, a csillogó, tiszta vízben lubickolni, és számolni a napokat: már csak két hét vagy három nap van hátra a nagybetűs vakációból.

A mostani vakáció a gyerekeknek miről is szól? Előre lefoglalt helyek a külföldi üdülőkön, tengerparton, aztán még van egy hét a vakációból, mondják, akkor még elmehetünk ide vagy oda. Azon gondolkodom: mikor is volt jobb a vakáció? Akkor vagy most? Most mi idős fejjel egy pár napra pihenni megyünk esetleg, egy pár napra kikapcsolódunk, egy pár napra elfelejtjük a mindennapi gondokat, és most a nyári időre a nőszövetségek

is bezárják a kapukat, mindenkinek otthoni foglalkozása lesz. Szabadság egész őszig. Na persze, ha az egyháznál nem kerül valami fontos tennivaló, amiben a nőszövetség asszonyaira is számítanak. Kedves asszonyok, érezzék jól magukat a VAKÁCIÓBAN! Keressék fel unokáikat, gyermekeiket! Azért önmaguknak is engedjék meg a pihenést! Persze, ha szól a segélykiáltás az egyháznál: vegyenek részt a munkában, mert ránk, asszonyokra mindig is számítanak, és számíthatnak!

A jó Isten adjon erőt, egészséget, hogy tudjanak dolgozni! Jó vakációt!



*Tudod, mi a virág?
A földnek jósága.
Tudod, mi a jóság?
A lélek virága.*

PETŐFI SÁNDOR

Lukácsi Tóth Ildikó

Felejtethetlen emlékek

Elmesélek egy történetet a kedves Olvasónak, amely mély nyomot hagyott bennem. 2025. június 11-én csörög a telefonom. Felveszem, és megszólal egy kedves, szelíd hang: Asztalos Klára volt. Értesített, hogy másnap utazik Magyarországra a lányaihoz, mivel már nehezen tudja egyedül rendezni magát. Megköszönte az együtt töltött évek során végzett munkámat a Nőszövetségben, például a *Nők világa* és az *Imakönyv* terjesztését. Bevallom, könnyeztem, fájt a búcsúzás. Mindig szeretettel gondolok a nőszövetségi összejövetelekre, tanfolyamokra! Most is fülembe cseng a 2012. augusztus 25-én, a lókodi öregotthon 20 éves évfordulójára szervezett ünnepségen (Kiss Rozália emléktáblájánál) általa idézett Ady Endre vers sorai: „Csak akkor születtek nagy dolgok, / ha bátrak voltak, akik mertek.” Hiányozni fognak a meghitt beszélgetések, amelyek erőt adtak, hogy továbblépjek a szürke hétköznapiakban. Örök emlékezetemben maradnak az együtt töltött kedves percek, órák és szelíd szavai, tanácsai. Hiszem és remélem, hogy még találkozunk! Addig is Isten áldja, kedves Klára!

Adorjáni Gyöngyvér

Lélekgyöngy

*„Az élet nem mindig azt adja, amit kérünk tőle.
De gyakran ad valamit, amiről nem is tudtuk,
hogy mennyire szükségünk van rá.
Így formálódik a sors csendes keze alatt
az emberi lélek.”
Wass Albert*

Saját életedet, ha figyeled, egy bizonyos kor után minden megváltozik. Néha, egy nap már saját magad csendjét keresed, már nincs kedved konfliktusokhoz, már nincs kedved magyarázkodáshoz, hogy ezt vagy azt miért is kell tenned?

Lassan azokat próbálad csak magadhoz ölelni, akik tudják, hogyan kell embertársat tisztelni, szeretni. Egyszóval, választasz az emberek között. Persze, az emberek sokasága eltűnik mellőled. Lassan megtanulsz inkább csendben maradni, és sok mindent elengedni. A lélek gyöngyszemeire találsz, csendben fűzni kezded, és közben válogatod. Rájössz, hogy van közöttük hibás gyöngyszem, azt félreteszed, és észreveszed, hogy kevés ember marad körülötted. Ezek az emberek is kérnek ezekből a gyöngyökből, szívesen és szeretettel adsz majd belőle, vagy éppen megtanítod, hogyan kell ezeket a gyöngyszemeket összerakni, hogy lélekgyöngy legyen, formálódjon belőlük.

Hallgass zenét, olyat, ami úgy érzed, a lelkedre hat. Észreveszed, hogy zenehallgatás és a gyöngyszemek egybefűzése alkalmával már nem egyedül a csend van, mellette ott vannak a barátok, igaz barátok. „Az élet zenéjét a nők adják, akik őszintén, minden feltétel nélkül fogadják magukba a dolgokat, hogy érzéseiken át szebbé alakítsák át azokat.” (Wagner)

Minden napban van valami szép, legyen egy kedves szó, egy ölelés, egy mosoly, egy kézfogás, egy kis napsütés, akár szivárvány, amiben boldogan gyönyörködsz, vagy hallod a madarak csicsergését, vagy érzed a virágok illatát, a harmatos zöld fű frissítő muzsikáját! Neked és nekünk csupán egy feladatunk maradt: lássuk meg a szépet, és zárjuk be szívünkbe, valahol a szívünk mélyén őrizzük meg, akkor így könnyebb lesz a gyász, a fáradt, szomorú nap elfogadása.

Gondoljunk arra, hogy minden nap Isten ajándéka! Minden egyes napnak van egy kicsi csodája, ezeket keresni kelünk fel reggelente... Ha ezeket a csodákat megtaláljuk, akkor minden reggel különleges lesz számunkra.

Fűzzél otthon „lélekgyöngyöt”, és meglátod, megtalálod az élet szépségét!

„Minden napban van valami szép”, és tovább nem ismétlem, csak ülj le, fűzzél „lélekgyöngyöt”, akkor a boldog pillanatokat megtalálod! Ezeket a lélekgyöngyöket nemcsak megtalálni, hanem vigyázni is kell rájuk, csak így maradnak továbbra is csillogó, mosolygós gyöngyszemek. A sok szép gyöngyszem majd lélekgyöngyöt alkot, amit nem kívül a ruhádon hordasz, hanem ott bent, a lelked mélyén, amiről csak te és a jó Isten tud.

*Az emberi léleknek
bűvös ereje van,
szalmából is
gyémántot varázsolhat.*

HONORÉ
DE BALZAC

Andorkó Rozália

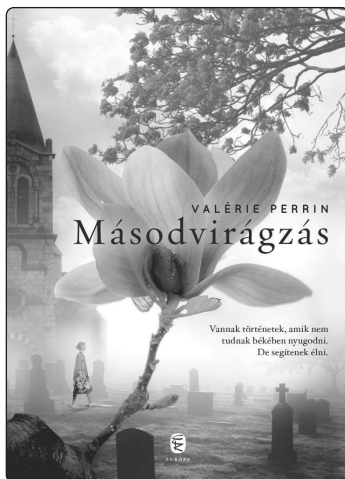
Könyvajánló – Valérie Perrin: Másodvirágzás

Régóta tetszik nekem a francia irodalom, és örömemre szolgált, hogy nemrég egy kedves ismerősöm olvasásra ajánlotta Valérie Perrin *Másodvirágzás* című regényét, melyet szinte egy szuszra elolvastam, mert élethelyzetem ezt lehetővé tette.

A *Másodvirágzás* valódi bestseller, melyet 26 nyelvre fordítottak le, és amely csak az íróhoz hazájában egy millió példányban kelt el.

„Vannak történetek, amik nem tudnak békében hagyni. De segítenek élni” – valom együtt a kortárs írónővel, akinek a regényében kirajzolódik egy ilyen történet. Ebben a hétköznapi emberek nem mindennapi történetével találkozunk, amely egy francia kisvárosban zajlik. A hősnő élete erőteljes buzdítás az élet igenlésére.

Violette, aki árvaházi gondozott, amiután kikerül onnan, munkát talál magának és becsületesen él, még olvas is, és kortárs zenét hallgat. Aztán temetőgondnoka lesz a kisvárosnak, ahol él. Párkapcsolatba keveredik leendő férjével, aki eltűnik aztán az életéből, hiszen már rég nem volt mit mondaniuk egymásnak. Ő amúgy is munkakerülő, hedonista volt, aki szüntelen idegen nők társaságát kereste és találta. Violette békében és nyugalomban él a temetőben: kertészkedik, feljegyzést készít minden temetésről, gondozza nem csupán a sírokat – ő, akinek sem szülei, sem rokonai nincsenek –, gondozza a hozzá betérő gyászolók lelkét is. Mindenkihez van egy megértő szava. A temető három sírásójához barátság fűzi. Egy nap beállít hozzá egy nyomozó, aki anyja végakarátát teljesítve



az asszony urnáját jött elhelyezni egy ismeretlen férfi nyughelye mellé. Gyöngéd kapcsolat alakul ki köztük, és párhuzamosan megismerjük Violette, férje és kislányuk történetét, valamint a nyomozó édesanyja szerelmének történetét. Egyre többször találkoznak szükségszerűen egy izgalmas nyomozás kapcsán, amely összefonódik a sírfeliratok mögött megbúvó életek történeteivel és Violette sorsával, aki elveszíti lányát. A főszereplőben feltevődik a regény vége felé egy sorsdöntő kérdés: vajon túl lehet-e lépni a legmélyebb fájdalomon, amit egy anya és feleség megél, és újra lehet-e kezdeni az életet? Ha elolvassák a regényt, ez biztosan kiderül!

*Az igazi siker az a pillanat,
amikor az olvasó meghitt
kettesben a könyvvvel
valami boldogságfélét érez.
De olyankor az író
nincs jelen.*

BODOR ÁDÁM

Dimény Csilla Júlia

Kézimunkák nyomában



Örömmel értesülünk a közösségi médiában megjelenő fényképekből és beszámolókból, hogy több nőszövetségben ősztől tavaszig szebbnél szebb kézimunkákat készítettek a *Szakkör* elnevezésű kezdeményezés hatására, illetve ennek keretében. Gyöngyfűzéssel, gyertyaöntéssel, makraméval, hímzéssel, bútorfestéssel, quillinggel stb. foglalkoztak Szentivánlaborfalván, Baróton, Recsenyédén, Székelyudvarhelyen és másutt az asszonyok. Munkáikat kiállították bizonyos alkalmakon és vásárokon. Adományaikkal hozzájárultak a Gondviselés Segélyszervezet munkájához is. Szeretettel gratulálunk mindenkinek, aki csatlakozott a kézműveskedéshez! Isten áldja életüket és munkájukat!



*Az élet tartalmát
a nagy feszültség,
az alkotás pillanatai
jelentik, nem pedig
a létezés kalendáriumi
időszaka.*

MÁRAI SÁNDOR



VERSAJÁNDÉK

Csáki Júlia

Emlékek

Öregszem, fáradok, hiába tagadom.
Kór ül a vállamon, búskomor a hangom,
Tempós a járásom, fáradt a lépésem.
S már nem olyan, mint régen volt, nézése.
Apró kis vágjak nem érnek el hozzám,
Az se bánt már, ha a cigány nem tudja a nótám.
Hiába, gyakrabban lepnek el gondok,
Jól esik, ha este hosszú imát mondok.
Hosszú téli esték emlékek közt telnek,
Unokák hangja szívemnek harangja!
Igen, most már nem úgy van, mint régen,
Nem lesnek rám lent a faluvégen.
Nem is űz a szívem, fáradt már a testem,
Örvendek, ha este jó korán lefekszem.
Az Úr imádságát áhítattal kezdem,
Visszhangja betölti imavágyó lelkem.
De nem tudom – néha belevétek,
Zavarják imámat a régi emlékek.
Míg ajkam rebegi „Miatyánk, Úristen”,
Szívem emlékeztet, jó, hogy neki hittem.
Istenem, köszönöm az életem s a szép családom!

FŐZŐCSKE

Váncsa Csilla

Maszka tészta

Hozzávalók:

- 63 dkg liszt
- 30 dkg zsír (fele lehet vaj vagy margarin)
- 7 dkg cukor
- 6 evőkanál tejföl vagy tej
- 1 egész tojás és egynek a sárgája
- 1-2 tasak vaníliás cukor, ribizlilekvár.

Krém:

- 4 tojássárgája
- 4 evőkanál porcukor
- 1 tasak vaníliás cukorral kikavarva
- kevés mazsola és vágott dió.

Elkészítés: a hozzávalókat összegyűrjük, és négy lapot sütünk. A negyedik lapra, amikor félig megsült, rákenjük a krémet, megszórjuk a mazsolával és a dióval, és lassú tűznél készre sütjük. A többi lapot ribizlilekvárral összerakjuk, majd a tetejére kerül a krémes lap. Egy napot állni hagyjuk, mielőtt elfogyasztanánk.

Öntött mézestészta

Hozzávalók:

- 6 tojás
- 8 evőkanál cukor
- 3 evőkanál őrölt dió
- 3 evőkanál liszt
- 2 evőkanál méz
- 1 kiskanál szóda víz vagy ásványvíz.

Elkészítés: a 6 tojás sárgáját kikavarjuk 6 kanál cukorral, a fehérjét kemény habbá verjük 2 kanál cukorral. Hozzáadjuk a diót, a lisztet, a mézet, a vizet és a tojássárgákat. Kikent tepsiben 170 fokon megsütjük, tetejét porcukorral megszórjuk.

Jó étvágyat!