

nők világa

Az Unitárius Nők Országos
Szövetségének lapja

KOLOZSVÁR | 2025. KARÁCSONY



Kiadja az UNITÁRIUS NŐK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



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 2026 húsvétjában jelenik meg.

A cikkek, levelek, tudósítások beküldési határideje: 2026. február 22.

TARTALOM

ISTEN FELÉ	
Fazakas Lídia Emese: Karácsonyi ima	4
TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK	
Dr. Andorkó Orsolya M.: Az alvás – egészségünk kulcsa	6
EZEK VAGYUNK MI	
Adorjáni Gyöngyvér: A szeretet virágai – októberi üzenet.	9
UNOSZ-tagokat is díjazott a Főtanács	11
MÚLTIDÉZŐ	
Adorjáni Gyöngyvér: 18 év árnyékában..., azaz 18. születésnap.	14
Tóth Katalin: Magyarsáros ünnepel	17
OLVASNIVALÓ	
Dimény Csilla Júlia: Mit hoz az angyal?	20
Mátéfi Timea: Könyvajánló	22
VERSAJÁNDÉK	
Gyenge Ildikó: A belső szoba	24
ÜGYES KEZEK	
Márkos-Mátyás E. Zita: Meleg otthon, meleg szív. Kézműves karácsonyi ötletek természetes stílusban	25
FŐZŐCSKE	
Tétova Ínyenc – Dimény Varga Tünde: Rénszarvas linzer karamellkrémmel	28
Mézes krémes – békebeli karácsonyok süteménye	29
HIRDETÉS	
Kedves Olvasóink!	30

ISTEN FELÉ

Fazakas Lídia Emese

Karácsonyi ima

Mindenségnek Istene! Szerető, édes Atyánk!

Téged keresünk hangos és halkuló szavainkban, lelkünkben fészket rakó áhítózásainkban, a meglepetéseket tervező izgalomban, a bennünk növekedni vágyó fény pislákolásában, hiszen úgy érezzük, minden a meghittség köntösét keresi.

Vágyakozva formálódik ajkunkon a szó, mert leginkább megérkezni szeretnénk, Urunk. Megérkezni az örökösen fénylő jászolbölcsőhöz, megérkezni önmagunkhoz, megérkezni az adventi utat betetéző megnyugváshoz és szeretethez. Megérkezni oda, ahol legjobb lennünk életünknek ebben a szakaszában. Megérkezni a mindent betöltő és mindent fölülmúló jelenlétbe. Megérkezni oda, ahol szerteágazó szerepeink összeérnek a szeretetben. Megérkezni a csendbe, amelyből aztán új világ születik.

Szerető Istenünk! Máriához hasonlóan mi is gyakran hosszúnak és terhesnek véljük az úton levést. Nehéz mindenre és mindenkire kellő gondossággal figyelni, nehéz az idegenség érzését önazonos önmagunkká szelídíteni, és olykor gondot okoz megértenünk és elfogadnunk az életünk ösvényére guruló miérteket.

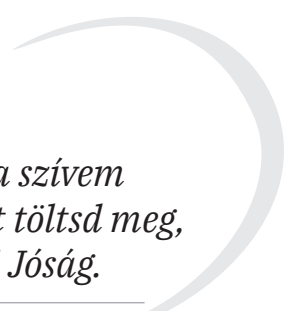
Vajon Mária tudta-e, hogy hány meg hány csukott ajtóval fog találkozni és mégis ő lesz az, aki megnyitja az utat a fény, az elfogadás és a szeretet felé? Sejtette-e, hogy az anyaság és a gyermeknevelés minden kínlódása világot formáló erővé érik egyszer? Talán leginkább csak a bizonyossága volt: a hit, hogy te formálsz lépteiket és egész életüket.

Amikor a csend szentségében újra megerősödünk abban, hogy egész életünk és minden mozdulatunk a te szeretettedben formálódik, olyankor idomul megnyugvásra lelkünk. Ilyenkor erőre kap bennünk a tudat, hogy minden lélegzetvételünk, apró és lényeges cselekedetünk,

örömünk és sóhajunk, szavakba kovácsolt érzésünk és gondolatunk a te akaratodból való. Ez pedig a legtöbb!

Add Urunk, hogy igazi legyen az idei ünnep! Ez az igazság mindannyiunknak mást jelent, de te mindannyiunk lelkének és életének legjobb ismerője vagy! Ölelj hát magadhoz, burkolj fényedbe és taníts újra és újra megértenünk, megélnünk a szeretetet! A te szeretetedet!

Ámen.



*Árva szívem
holt erét töltsd meg,
égi Jóság.*

ESTERHÁZY
PÉTER

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Dr. Andorkó Orsolya M.

Az alvás – egészségünk kulcsa

Az alvás és az álmok ősidők óta foglalkoztatták az embert, az ókortól napjainkig, amikor már a tudomány is alátámasztja ennek az élettani folyamatnak a szerepét az egészség megőrzésében. Azért is érdemes beszélni erről, mert életünk harmadát „átalusszuk”. Az alvás alatt történik meg szervezetünk regenerálódása a sejtek szintjén, hogy az ideg-, a szív-, az érrendszer, a hormonműködés, az immunrendszer és a méregtelenítési folyamatok zavartalanul működjenek.

Az alvás időtartama az életkor előrehaladtával természetes módon csökken. Az újszülöttek akár 16–18 órát is alszanak, de 65–70 év után már 4–5 óra alvás is kielégítő lehet. Az egészséges felnőtt alvásigénye 8 óra, átlagosan 7–9 óra. Az ennél kevesebb vagy több alvás hosszú távon káros lehet. Az alvás bonyolult idegi és hormonális folyamat, amit a *sötétedés* is elősegít, hiszen aktiválja a *melatonin* hormont termelő tobozmirigyet (epifízis). A tobozmirigy a harmadik agykamra hátsó falán helyezkedik el. Közvetlen kapcsolatban áll a szemmel, pontosabban a retinával, így érthető, hogy a fény mennyisége közvetlen hatással van a melatonin termelésére. Ezért alszunk kevesebbet nyáron, és nappal is nehezebb az alvás. A melatonin éjjel 2 és 4 óra között a legmagasabb koncentrációjú. Ekkor zajlik a mélyalvás, ami az igazi „gyógyír”. Az alvás utáni fiziológiás (élettani) ébredést a *kortizolszint megemelkedése* és a melatonin drasztikus csökkenése okozza. A kortizol a mellékvesék kéregállománya termeli. „Stresszhormon” néven is ismert. Ez készíti elő a szervezetünket a mindennapi „küzdelemre”: emeli a vérnyomást, a légzésszámot, rövidtávon növeli a koncentrációs készségeinket, fokozza a táplálékfelvételt. A kortizol legmagasabb koncentrációja a vérben reggel 5 és 7 óra közt van. E két hormonnak az összehangolt működése biztosítja a megfelelő alvást. A természetes környezetben élő embereknél, ahol nincs mesterséges fényforrás, éjjeli műszak, ott gyakorlatilag nincsen alvászavar.

Nagy igazságot hordoz a „*tyúkokkal lefeküdni és a kakasokkal kelni*” szólóige. Ha éjfél előtt lefekszünk, hajnalban kipihenten ébredünk.

Az alvás tulajdonképpen több szakaszból áll. A bevezető, ún. *non-REM*-fázisban az agy aktivitása lassul (szendergés), majd következik a lassú agyhullámú alvás. Itt lassul a szívverés, csökken a vérnyomás és a testhő. Ezután a mélyalvás szakasza következik. Ilyenkor újul meg a szervezet minden sejtje. Itt következik a *REM-fázis*. Ez az angol nyelvű *rapid eye movement* rövidítése. Ilyenkor álmodunk, az idegrendszer pedig feldolgozza a napi ingereket, élményeket, ugyanakkor az új információkat is tárolja. Súlyos hiba ezek ismeretében „éjszakázni”, például vizsgák előtt. A *REM-fázis* időtartama változó, többször ismétlődik. Az alvási ciklus *non-REM*- és *REM-fázisokból* áll, amelyek hossza 90–120 perc. Ha legalább három ciklust sikerül „összehozni”, akkor jól regenerálódott a szervezet. Ez kb. 3×120 perc, azaz hat óra, tulajdonképpen a minimális alvásmennyiség.

Manapság nagyon gyakoriak az alvászavarok, amelyek oka a modern életmód. A villanyvilágítás felfedezése gyakorlatilag elmosta a nappal és éjszaka közti különbséget. A stresszes, hajsztolt hétköznapiak és az alvászavarok ördögi körébe nagyon könnyű bekerülni. A folyamatos stressz miatt kórosan és állandóan magas kortizolszint megakadályozza az elalvást, emiatt folyton fáradtnak érezzük magunkat. Ebből máris következik a nagy hiba, hogy altatókat íratunk fel. Ezek rövid távon segítenek, de sajnos, nem lehet egy életen át altatót szedni. A függőség már két hét használat után is kialakul. Az altatók hosszú távú használata pedig komoly idegrendszeri károsodásokat okoz, mint a lassú reflexek, tompultság és memóriazavarok.

Az alvászavarok több típusát különböztetjük meg. Gyakoribb a nehezített elalvás, majd a normális elalvás után jelentkező többszöri felébredés. Az nem kóros, ha például vizeletürítés miatt éjjel legfeljebb egyszer felkelünk. A kevert alvászavar esetében a nehezített elalvást többszöri felébredés követi. Az alvászavarok néhány napig nem okoznak kárt szervezetünk működésében, de a közérzetünk és a memória rövid távon megszenvedi. Általános szabály, hogy a két hétnél tovább tartó panaszok esetén – bármely szervet vagy testi működést illetően – orvosi segítséget kell kérni.

A nem megfelelően kielégítő alvás vagy az alvás hiánya néhány hét alatt komoly károkat okoz: megemelkedik a vérnyomás, fokozódnak az érlelmeszesedési folyamatok. Romlik a cukoranyagcsere az inzulinrezisztencia kialakulása miatt, és innen már csak egy lépés a cukorbetegség. Az emelkedett kortizolszint növeli az étvágyat – ami rövid távon

hasznos, mert energiával látja el a szervezetünket, de hosszú távon elhízást okoz. A kortizol befolyásolja a táplálékpreferenciánkat is, valósággal sóvárgunk a cukros, zsíros, sós (kicsit sem egészséges!) falatok után.

A szív és az érrendszer a kialvatlanság egyik kévessé taglalt „áldozata”. A vérnyomás magas értéken stabilizálódik. Fokozódik a vérrögképződés kockázata, így szívinfarktusz és gutaütés léphet fel minden előjel nélkül! Az idegrendszer részéről memóriazavar, ingerlékenység, szorongás, lép fel és idővel olyan mentális zavarok alakulnak ki, mint a depresszió, pánikbetegség, paranoia (üldözési mánia) és pszichózis.

A hormonok működését is súlyosan megzavarja az alváshiány, például fiatal párok meddőségi problémáinak is sokszor ez a háttere. A stressz, az éjszakai műszakok sokak számára „megszokott” dolgok, de ugyanakkor az egészségük látja kárát. Az éjszakai és váltott műszakban dolgozók körében háromszor gyakoribb a *diabétesz* és *magas vérnyomás* kialakulása, mint a nappali dolgozóknál.

Alvászavar lép fel a nagyobb időzóna-eltolódás miatt is (*jet lag*). Ez természetes, de nagyon zavaró lehet, viszont néhány nap, legtöbb egy hét alatt rendeződik. Ilyen esetben a melatoninkészítmények használata segíthet, ami utánozza az élettani alvás biokémiáját.

A kialvatlanság gyengíti az immunrendszert, így a fertőzések és a daganatos betegségek gyakoriságával is számolni kell. Ezek ismeretében gondoljuk meg, hogy érdemes-e „ellopnunk” az alvásra szánt órákból.

*Minél többet tudunk arról,
mennyi minden romolhat el
sejtjeinkben, annál nagyobb
csodának tűnik,
hogy időnként mégis
egészségesek vagyunk.*

BARABÁSI
ALBERT-LÁSZLÓ



EZEK VAGYUNK MI

Adorjáni Gyöngyvér

A szeretet virágai – októberi üzenet

Az októberi langyos napsugárban fent a gyümölcsösben sétálok. Csak most volt, hogy lestük, figyeltük az első virágrügyeket, aztán a megszületett virágokat a gyümölcsösben..., és most, októberben, már a termést gyűjtögetjük, szedegetjük – amennyit a jó Isten adott. Lassan minden pihenőre készül, mint az idős ember, akinek már egyre nehezebb a járás. A természet tarka színekbe öltözik: szép a barna, a sárga keveréke, szép a néhol megmaradt zöld ruhában büszkélkedő levélke, de ez már rövid ideig tart. Mégis, ebben a pihenésre készülő természetben ott virít az őszi ke lilás, kékes ruhában, mintha üzenetet szeretne átadni az idős, öreg embereknek: ebben a hónapban az öregeket ünnepeljük! Ezt suttogják az őszikék: Szeresd azokat, akik jók hozzád! Szeresd azokat, akik sokat dolgoztak érted, hogy szép napsugaras életed legyen! Soha senki sem mondta, hogy könnyű az élet, hisz a terheket, nehézségeket az idős korsztály vette le a válladról, és ezek az öregek azt mondják: érdemes élni, mert hasznos vagyok ebben a rohanó világban! Igen, mert segíteni tudtam a fiataloknak. Valóban, az élet merész vállalkozás, amiről kell tudni, hogy hogyan lehet tovább építeni, szépíteni, ahhoz, hogy jól érezd magad. Az élet sikerek és kudarcok elegye, de mindkettőre szükség van, csak az a kérdés az, hogy ebből az alkotásból mit hogyan tudunk felhasználni. Ebben az októberi napsütésben szedjük le a még tündöklő őszikéket és vigyük szeretettel az ősz hajú nagymamáknak, nagytatáknak. Ezek a szeretet virágai, üzennek valamit az októberi fényben, napsütésben: Is-ten éltesse az időseket, öregeket!

Jó lenne, ha ez az üzenet nemcsak októberben szólna, hisz virágok tavasszal, nyáron is nyílnak. Minden évszakban átadhatjuk a szeretet virágait. Szedjük le ezeket abban a hitben, hogy a tisztelet, köszönet magvai

gyökereznek ezen a szép októberi napon. Márai Sándor sorait tolmácsolva, „A szeretet végtelen és tud várni.”

Most, hogy már én is az idősek táborába sorakozom, még hadd mondjak annyit, hogy áldás az időskor, de nem épp könnyű nagykabát. Súlya alatt görnyedeznek szülők, mamák, nagytaták! Csak azt kívánom, hogy minél több ideig viseljük ezt a „nagykabátot”. A fiataloknak mit is mondhatnék? Azt, hogy szükség esetén segítsenek az idős korosztálynak e „nagykabát” viselésében.

*Minden élet
szeretet után sóvárog,
a lélek levegője ez,
a boldogság
virágfakasztója.*

K Á N Y A
E M Í L I A

UNOSZ-tagokat is díjazott a Főtanács

Konrád Tünde unitárius lelkészi családban született 1942. május 13-án. Édesapja, Kelemen Imre oklándi lelkész, édesanyja, Bedő Borbála, szintén unitárius lelkész volt, az első unitárius nő, aki lelkészképesítő oklevéllel rendelkezett. Tünde a család második gyermeke: bátyja Csongor, öccse Hunor. A gyermekek egész életét meghatározta az a lelkészi család és közösség, amelyben felnőttek és amelyhez mindig hűek maradtak.

Életük nem volt nehézségektől mentes. Az édesapát és Csongor bátyját, aki teológiai hallgató volt, az 1956-os forradalom után letartóztatták. Hunor, az öccse, csak Déván nyert felvételt líceumba, Tündét pedig 1958-ban, tizedikes korában, eltanácsolták a székyudvarhelyi középiskolából. Jó emberek segítségével kerülhetett a kolozsvári mai Brassai Sámuel-középiskolába, ahol végül leérettségizett. Kolozsvárról Marosvásárhelyre került, az építészeti technikumba, majd a marosvásárhelyi bútorgyárban dolgozott, ahol megismerte későbbi férjét, Konrád Árpád mérnököt. Házasságukból három gyermek született, akiket szeretettel neveltek. 1997-től nyugdíjas.

A fenti néhány sor csak ízelítő egy fiatal, az életbe induló nő küzdelmes, mégis hitben megélt életéből. Nem volt könnyű útja, de mindvégig hű maradt szülei, testvérei, egyháza és nemzete iránt. Marosvásárhelyre kerülése után tagja lett az egyházközségnek, énekelt a kórusban, keblitanácsosi tisztséget töltött be, és amikor tehette, jelen volt az istentiszteleteken. Gyermekeit is ebben a szellemben nevelte, és így közel hat évtizede hűséges tagja a marosvásárhelyi unitárius közösségnek.

Az 1990-es évek sok változást hoztak az egyház életében is: sorra újjáalakultak az egykori egyletek, szövetségek, köztük a nőszövetség is. Konrád Tünde kezdetben alelnöke, majd 1996-tól huszonnyolc éven át elnöke



volt a szervezetnek. Minden találkozóról megemlékezést és jegyzőkönyvet készített, a rendezvényeket fényképekkel dokumentálta. Elnöksége idején a helyi nőszövetség 130-150 tagot számlált.

Hálás szívvel köszönjük Konrád Tündének a hosszú éveken át tartó hűséget, szolgálatkészséget és a csendes, de annál erőteljesebb példamutatást. Élete, kitartása és közösségépítő munkája mindannyiunk számára áldás és iránytű lehet.

Péterffy Enikő 2000-ben, nyugdíjazása után kapcsolódott be a kolozsvári nőszövetség munkájába, Zsakó Zsóka felkérésére. Már a kezdetektől aktívan részt vett a közösség életében: szervezőkészsége és tanári tapasztalata révén hamar a nőszövetségi rendezvények fő szervezőjévé vált. 2002-től ő felelt a havi találkozók megszervezéséért, amelyeket mindig tartalmas lelki és kulturális programokkal gazdagított.

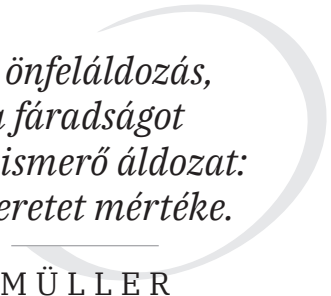
Az évek során irodalmi, vallási, egészségügyi és művészeti témájú előadásokat és eseményeket hívott életre. A világimnap évenkénti bemutatásai, az unitárius óvoda és iskola diákjainak fellépései, valamint Jancsó Miklós, Rekita Rozália irodalmi estjei és Hantz Lám Irén közreműködései gazdagították a rendezvényeket. Fontosnak tartotta, hogy minden alkalom lelki tartalmat is hordozzon és erősítse az unitárius közösség ismertségét és elfogadottságát.

Szervezésében számos kirándulás és múzeumlátogatás valósult meg, akárcsak az orvosok és szakemberek bevonásával történő rendszeres egészségügyi előadások. Külön figyelmet fordított a szociális tevékenységekre: segélyakciókat szervezett árvíz sújtotta települések megsegítésére, látogatásokat kezdeményezett a lókodi öregotthonba és részt vett a rászoruló családok karácsonyi támogatásában.

Kezdeményezésére jött létre a hetente működő Idősek Klubja, amely bensőséges közösségi térként adott lehetőséget a találkozásra és beszélgetésre. Az évek során több országos és körzeti nőszövetségi konferencia szervezésében vállalt vezető szerepet, köztük az unitárius nőszövetség százéves jubileuma rendezvényén is.



Munkáját elhivatottság, pontosság és a közösség iránti mély felelősség jellemezte. Tevékenységével jelentősen hozzájárult a kolozsvári nőszövetség szellemi, lelki és közösségi életének megerősítéséhez, valamint az unitárius hagyományok és értékek megőrzéséhez. Isten áldása legyen életükön!



*Az önfeláldozás,
a fáradtságot
nem ismerő áldozat:
a szeretet mértéke.*

M Ü L L E R
P É T E R

MÚLTIDÉZŐ

Adorjáni Gyöngyvér

18 év árnyékában..., azaz 18. születésnap

*„Az élet az egyetlen dolog, aminek önmagában is értelme van.”
Sarkadi Imre*

Az őszi szellő finoman meglibbenti a frissen mosott kiterített ruhákat. Lassan a napocska magára ölti sárga ruháját, igaz csak rövid időre, hogy a születésnaposokat köszöntse: a tizennyolcadik születésnapot ünneplőket! Kicsi idő múlva már a felhők között van, bújócskát játszik, de így, az ős árnyékában is lehet ünnepelni. Ez a szép ünnep a szentkirályi nőszövetség fényes napjára íródik. Igen, 2025 októberében a szentkirályi nőszövetség betöltötte a 18. évet, nagykorú, önálló lett.

Az idő rohanását csak most vettem észre, ezen az októberi napon. Bármilyen születésnap alkalmával azt kérdezi az ember, mint most is: mikor is születtem, hol és mit tettem a 18 év alatt? Hogyan is született ez a kis nőszövetség? Amikor 2007 májusában férjem, már néhai Adorjáni Levente unitárius lelkész kinevezést kapott Szentkirályba, akkor együttes erővel próbáltuk már május első vasárnapjára az anyák napját megszervezni. Sok gyermek jött, hogy együtt, közösen ünnepelhessük az édesanyákat, nagymamákat. Persze, így egyre közelebb kerültünk egymáshoz, megismerhettük az édesanyákat, nagymamákat, akikből később megalakult a nőszövetség. A gyülekezet tagjait megismerni! – ez volt a fő cél, így bekopogtattunk a hívekhez, hogy asszonyainkkal is szóba álljunk. Szentkirály kicsi unitárius gyülekezet, de a református, katolikus asszonyok is érdeklődtek a nőszövetségről, szívesen fogadtuk. Tagsági díj fizetését határoztuk el, ahhoz, hogy működni tudjunk, életben maradjunk. Egy az Isten! – de természetesen, senki sem volt kizárva, sőt boldogok voltunk a heti találkozásoknak. Együtt, közösen sok mindent

megvalósítottunk, nem csak terveztünk. A „szövőszék mellé”, ha leültünk, álmainkat „beleszóttuk” színekbe, formákba. Voltak, igaz, anyagi nehézségek is, de mindig a jó Isten küldött segítséget, segítő kezet, aki megértette, hogy ezt vagy azt a tervet meg kell valósítani. A szeretetvendégségekre áldozatkészséggel készültünk. Az egyházban bármilyen megmozdulás, ünnepély alkalmával ott voltak a szorgos Máriák és Márták, fáradságot nem ismerve. Az első farsang megszervezése, vagy akár az először szervezett öregek vásárnapja kicsit furcsa volt, nehézségekbe ütközött, hisz a nőszövetséget az idősebb korosztály képezte és képezi most is, de sikeres lett, sőt hagyománnyá vált ezeknek az ünnepélyeknek a megszervezése.

Tizennyolcadik születésnap! Nagyon sok szép emlék! Sajnos, voltak, akik már kiöregedtek, voltak, akik azóta örökre megpihentek, vannak, akik betegek, de anyagilag próbálják támogatni a nőszövetséget. A gyermekek szereplése sokszor megtöltötte az imaházat, mely sokszor kicsinek bizonyult. Sok jó ember kicsi helyen is elfér! – mondogattuk, és mindig volt jutalom a gyermekek szereplésére: az asszonyok által készített finom sütemény vagy a nőszövetség által vásárolt édesség. Szép emlékeink egyike, amikor téli időben idősekhez kopogtunk be kis édesség-csomaggal, hogy a téli hideg napok még szebbek, melegebbek legyenek mindenki számára. Az ünnepélyeket, szeretetvendégségeket vagy akár az asszonyok szerepléseit fényképekkel örökítettük meg, de nem is tudtam választani ezekből, hisz sok lenne, ami közlésre érdemes, így inkább egyet sem! – gondoltam. Szívesen ültem le a gép mellé, hogy egy-egy vídám jelenet megszülethessen, amit tudtam örömmel megtanulnak az asszonyok. Jó magam kétszeres büszkeséget éreztem ilyenkor: saját írásum a szerep, amit az asszonyok szívesen megtanultak, előadtak, sőt még a szomszédos nőszövetségeket is felkerestük műsorunkkal. Nagy erőt éreztem a csütörtöki találkozásokban. A kötött program mellett mindig időt szakítottunk, hogy egymás gondjait meghallgassuk. Szeressük egymást gyerekek! – sokszor elénekeltük e dalt, még akkor is, amikor a szomszéd nőszövetségeket felkerestük. Aztán, 2023-ban, férjem halála után fáradt lettem. Nehéz volt elviselnem a gyászt, mégis egy bizonyos idő után újra menedéket találtam a csütörtöki találkozásokban, sőt ismét születtek humoros jelenetek tollamból. Nem is hittem, hogy gyász után képes vagyok újra mosolyt csalni a gondterhelt arcokra. Ezután imák íródtak csütörtökről csütörtökre, hogy asszonyainkkal együtt közösen imádkozhassunk, énekelhessünk egyházi énekeket: „Dalolj, ha belül fáj is, ne vess, ha zokogni kell, tanulj meg szenvedni, s akkor boldog leszel.”

Sok mindent megtanultam a tizennyolc év alatt. Közösséggel dolgozni. A köri nőszövetségi találkozón mondtam, hogy „sok mindent tanulunk egymástól”, majd tudásunkat egymásnak átadjuk, folytatjuk a hagyományainkat. A múlt és a jelen szorosan összefonódik, csak így tud dolgozni az ökumenikus nőszövetség, amely az unitárius egyházközség keretén belül működik.

Isten adjon erőt a szentkirályi nőszövetség minden tagjának, hogy munkájukat tovább tudják folytatni! Kívánom, hogy a nőszövetségi zászló alá minél többen gyűljenek, és minél többen munkálkodjanak! Jövőben, amikor a vándorabroszt – a templom díszét – elviszik Árkosra, sok szép emlék maradjon arról, hogy Szentkirályban kétszer is járt már köri nőszövetség alkalmával!

*Tűnt évek őre,
add áldó kezed,
s kalauzolj,
édes Emlékezet!*

S Z A B Ó
L Ó R I N C

Tóth Katalin

Magyarsáros ünnepel

A magyarsárosi fatorony olyan, mint egy tündér: karcsún magasodik 33 méterével az ég felé, lépcsőfokként vezet Isten felé. Otthona két harangnak. Ha a torony beszélni tudna, elsőként létrehozóiról, alkotóiról mesélne, akik a szájhagyomány szerint az itteni hegyből építették, az egykor hatalmas Raszlyuk nevű csereerdőből. Isten akaratából a tizenhatodik század elején tapasztalt, hozzáértő ácsok dolgoztak Domokos György és Szabó Mihály ácsmesterek irányításával.

Rendeltetése szerint öröködik, figyelmeztet, emlékeztet, együtt szól a hangja szívdobbanásként a lakosság életével. Látott szorgalmas, hithű embereket, kik évszázadokon át alázattal, nehéz fizikai munkával dolgozták meg a talpalatnyi földet, és olyanokat is, akik a tengeren túlra mentek dolgozni, hazatérve az ott szerzett pénzzel földet vásároltak, így biztosítva a megélhetést családjaik számára. Tanúja volt családi eseményeknek: születésnek, konfirmálásnak, esküvőknek, de harangjainak kongása utolsó útjukra is elkísérte a távozókat. Reménykeltő hangjával egyházi és világi események megünneplésére gyűjtötte össze a falu lakóit. Alatta fényképezkedtek egykori gazdaköri tagok. Jelzett és jelez viharban, vészben és bajban, összefogásra, segítségnyújtásra bízta az embereket. Megélt két világéget. E nagybecsű műemlék köpenyét 1978-ban cserélték ki Bustya Albert lelkész és Tóth József gondnok ideje alatt. Ekkor a csak fából ácsolt építményt betontalapzatra emelték, vasszegekkel erősítették és a Varságból hozott zsindellyel újrafedték. Időnként



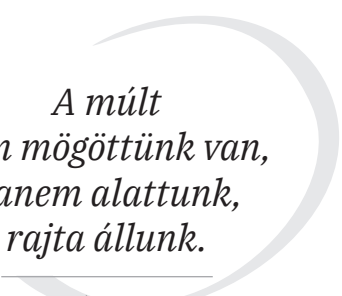


ünneplésére hívta a lakosságot. Fennállásának kerek évfordulóját ünnepeltük 1999-ben. Ünnepi istentiszteletet tartott Nagy Endre lelkész. Az eseményt falunk szülöttje, Bandi Dezső iparművész emléktáblája jelzi. Az idő nyomot hagyott rajta, kis lakói is kopácsolták, ezért Jenei Csaba lelkész és Balázs József gondnok kezdeményezéséből ismét köpeny-cserére várt. Dezső Szabolcs gondnok, Kirizsán Ildikó mérnök irányításával és a keblitanács kitartó munkája által 2021-re megújult.

Erős torony az Úr neve Magyarsároson, mert ünnepelésre hívta unitárius híveit 2025. október 4-én is. Hálatelt szívvel és nagy szeretettel készültünk az ünnepelésre. Öröm számunkra, hogy a megemlékező ünnepség szorgalmazói között kiemelkedő ifjak, Kendi Ágnes és Popa Ilona voltak. Az ünnepnap szöszéki szolgálatot András Benedek főjegyző végezte, aki beszédében kiemelte, hogy a gyülekezet maradjon hű elődei örökségéhez, őrizze gyökereit, és élje meg a hitet, a reményt és mindegyiket a szeretettel. Molnár Attila helyi lelkész hangsúlyozta, hogy a torony évszázadok során mindig az összefogás jelképe volt. Dr. Balogh Attila Márton, Magyarország Csíkszeredai Főkonzulátusának konzulja szerint a harangláb élő szakraális emlék, szívünkbe vésett tanúságtétel a magyar szó, kultúra és vallás megőrzéséről. Szintén a harangláb szimbolikus erejét emelte ki Vass Levente parlamenti képviselő és Aldea Ioan, Szászbogács község polgármestere is, hangsúlyozva, hogy a község

legjelentősebb műemlékei közé tartozik, mely Isten dicsőségét hirdeti. Az ünnepi beszédek után a helyi diákok és nőszövetségi tagok verses-zenés műsorral örvendeztették meg az egybegyűlteket. A kórus előadását követően a templomkert emlékparkjában található fatoronynál a Tóth Gyula tanító által faragott emléktáblát lepleztük le, mely tanúságtétele annak, hogy összefogással a közösség értékei nemcsak megőrizhetők, hanem továbbadhatók a jövő nemzedéknek is. Az együttlét ünnepi ebéddel zárult, melyet lelkes sárosi asszonyok varázsoltak mindannyiunk asztalára.

Köszönjük lelkes támogatóinknak, ifjú Balázs Leventének, Bandi Józsefnek, Balázs Tünde Imolának, hogy szebbé, emlékezetesebbé tették ünneplésünket! Újból megtapasztaltuk: „Erős torony az Úr neve, oda fut az igaz, és oltalmat talál.” (Péld 18,10)



*A múlt
nem mögöttünk van,
hanem alattunk,
rajta állunk.*

MIKÓ IMRE

OLVASNIVALÓ

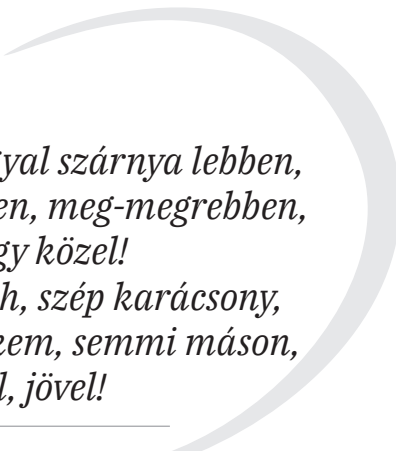
Dimény Csilla Júlia

Mit hoz az angyal?

Gyermekkorunk egyik legizgalmasabb feladatai közé tartozott az, amikor levelet írtunk az angyalnak. Talán azért, mert szinte korlátok nélkül lehetett kérni, és hittük, hogy az égi küldöttek teljesítik kívánságainkat. A mostani gyermekek is bizonyára megírták már a kívánságlistát és mindennap megnézik, hogy elvitte-e már az angyal az ablakba kitett levelet. A legújabb divat szerinti okosóra, telefon, márkás holmik, csak néhány azok közül, amelyek ezeken a listákon szerepelnek. Azonban gyakran feltevődik a kérdés bennünk, szülőinkben, hogy hogyan is szabja az angyal a pénztárcánkhoz a levelekben megfogalmazott kérések teljesítését? „Mindenképp, már első perctől érdemes úgy nevelni a gyermekeket, hogy tudják, a Mikulásnak, angyalnak sem áll rendelkezésre feneketlen pénzeszsák, hiszen minden gyermeknek ajándékot kell vinniük. A legtöbb gyermek ezt elfogadja. Ahol kardinális kérdés a drágább játék, kütyü, ajándék, ott általában másról van szó, és érdemes a szülő-gyermek kapcsolatra, a minőségi időre figyelni. A gyermek, kamasz általában akkor »követel« anyagiakat kétségbeesetten, ha érzelmi szükségletei hiányt szenvednek” – állítja Dimény Varga Tünde iskolapszichológus. Az ünnepi ajándékozás kérdése kiváló alkalom lehet arra, hogy a gyermekek szintjén megbeszéljük családunk pénzügyi kérdéseit, hiszen nem tudunk mindent megvenni. Szóba kerülhet a pazarlás, az adományozás, megbeszélhetjük, hogy mi fér bele egy egyhavi keresetbe, így meg tudjuk előzni a követelőzést és az esetleges csalódásokat is.

Régi, gyermekkori karácsonyainkat felidézve, az ünnepi hangulat, gyertyagyújtás a karácsonyfán, a jókedv, éneklés, a közös ételkészítés, a szaloncukor selyempapírba csomagolása, a habcsók hattyúk látványa az örökzöld fán, a sok finomság, a mennyei sütemények illatai derengenek fel emlékezetemből! Valószínűleg most is így van, ez az, ami

megmarad gyermekeink emlékezetében is. A vásárolt ajándékok mellett mindig volt valami jelképes ajándékunk egymásnak, amit saját kezűleg készítettünk. A legfontosabb az, hogy szívbeli élményekkel, feltétel nélküli szeretetünk megélésével, szétosztásával gazdagítsuk egymás életét. Legyen ez az igazi ajándék! Ahogy telnek az évek, ezek a dolgok megszőpülnek, megszentelődnek és boldog emlékek forrásává válnak! Legyen így minden évben!



*Hallom már, angyal szárnya lebben,
Szívem, mint régen, meg-megrebben,
Itt vagy közel!
Itt vagy közel, óh, szép karácsony,
Rajtad csüng lelkem, semmi máson,
Jövel, jövel!*

B E N E D E K E L E K

Mátéfi Timea

Könyvajánló

Narine Abgarjan: Élni tovább

Narine Abgarjan örmény származású író, blogger, akinek orosz nyelvű művei közül több is megjelent magyarul az elmúlt években. Az *Élni tovább* című könyve tulajdonképpen novellafüzér, amelynek színtere szülővárosa, Berd, az azerbajdzsáni határ melletti örmény hegyi település. A történetek az 1991–1994 közötti karabahi háború idején játszódnak. Szinte házról házra járva, név szerint ismerjük meg a berdieket és tragikus történeteiket: ki hogyan vált özvegyé, árvává, milyen kegyetlenségek folytán veszítette el szeretteit, otthonát, javait, egészségét.

„Maszisz a háborúról pontosan azt tudja, amit bármelyik határ menti lakos is tudhat: ha egyszer elkezdődött, lehet, hogy sohasem fejeződik be. A háború szép lassan szétterjed, és bűzös leheletével megmérgezi mindenkit, aki az útjába kerül. Aztán egy reggelen, ez egészen biztos, ott terem az ember házában a küszöbén, és csak akkor áll odébb, miután összeszedte mindazokat, akik kedvesek nekünk” – olvassuk A választás című fejezetből.

A történetek főszereplői nem hősök, hanem egyszerű polgárok, örmény emberek, akiknek beszélgetésével sokat megtudunk a kisváros belső ritmusáról, az örmény hagyományokról, ételekről, hiedelmekről. Így könnyen párhuzamot vonhatunk kis közösségeink sajátosságai: ahol mindenki mindenkit ismer, generációról generációra egymás mellett, egymásra utaltan élnek a családok, és ugyanabban a tájban, ugyanazokkal a kihívásokkal küszködve igyekeznek megtalálni személyes hivatásukat, erőforrásaikat, még a háború borzalmi közt is: „Mindenkinek megvan a maga igazsága. Mariamé egyszerű, egyszerűbb nem is lehetne:



bármennyire is fáj az ember lelke, bármennyire is sír a szíve, tartsa tisztán a világnak azt a darabkáját, amelyet rábíztak. Mindössze ennyit tud tenni az üdvössége érdekében.” (Üdvösség) Az ellenség arctalan, a szenvedők viszont lassacskán, a könyvet olvasva mind kedves ismerőssé válnak: ott érezzük magunkat a friss kakukkfű- és mentatea fölé hajolva egy áthatolhatatlanul ködös reggelen, szerény otthonaikban, megtépázott életük maradék gyöngyeit számbavevő berdiek között. Mindenik történetben másfajta színt találunk: a bölcsességét, az életderűt, a túlélés erejét, és ezek a leglehetetlenebb pillanatokban ragyognak fel.

Narine Abgarjan egyszerre gyönyörű és szívszorítóan fájdalmas leírásai végül az utolsó mondatokban summázzák nehéz tapasztalatait: „Az élet igazságosabb a halálnál, ebben áll törhetetlen igazsága. Ebben feltétlenül hinni kell, hogy lehessen – élni tovább.”

*Az olvasás
– ha élvezetet okoz –
segít élni.
Átélni és túlélni is.*

VEKERDY
TAMÁS

VERSÁJÁNDÉK

Gyenge Ildikó

A belső szoba

Menj át a belső szobádba,
söpörd le, mit ellepett por.
Örök gyermekkor csodája,
felszabadult lélek, nincs kor.

Falakon őseid árnya,
időtlenység van a létben.
Tovaszáll lelked magánya,
összeér eleje-vége.

Szám nélküli óra a falon,
érezed, hogy csitul a lárma.
Ítéleted hagyd a fogason,
csak most van, az is csak játszva.

Kandallóba dobd be dühöd,
égesd el haragodat.
Boldogságod ezzel szülsz,
vedd le foszlott kabátodat.

Találd az elvesztett hited
valamelyik fiókban meg.
Add, kit fájni látott szemed,
szekrényből kiakasztott inged.

Főzz teát, bele jókedvet,
édesítsd meg türelemmel!
A benned élő gyermeket
ölelgesd meg szeretettel.

Végül pihenj meg székesen,
asztalodon abrosz-hála.
Eltűnődve a léteden,
a szeretet nyugalmaival.

Márkos-Mátyás E. Zita

Meleg otthon, meleg szív. Kézműves karácsonyi ötletek természetes stílusban

Az ünnepi időszakban nincs is szebb, mint saját kezűleg készített díszekkel ékesíteni otthonunkat. Ezek az egyszerű, de látványos dekorációk fából, madzagból és természetes anyagokból készülnek – ráadásul szinte fillérekből!

1. Karácsonyi minikoszorú gyöngyökből és szalagból

Hozzávalók: Fagolyók (kisebb méretűek), betűs gyöngyök (pl. „JOY”, „MERRY”, „BÉKE”, „ÉLET”), vékony drót vagy zsinór, szalag (piros vagy kockás), kis fenyőág vagy zöld dísz, ragasztópisztoly.

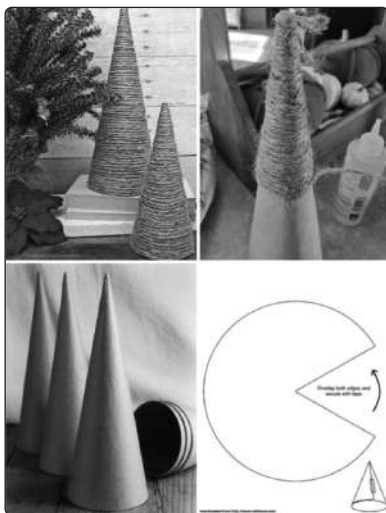
Elkészítés: Fűzd fel a fagolyókat és a betűs gyöngyöket váltakozva a drótra. Hajlítsd a drótot kör alakúra és rögzítsd a végeket. Ragaszd rá a kis zöld ágat, majd kösd rá a masnit. Ha szeretnéd, akasztót is tehetsz rá, így felfüggeszthető a fára vagy ajándékdísznek is tökéletes!





2. Madzaggal betekert karácsonyfák

Hozzávalók: karton vagy papírkúp (sablon szerint kivágva), juta- vagy kenderfonal vagy vastag natúr madzag, ragasztópisztoly.



Elkészítés: A sablont vágd ki, tekerd kúp alakúra és ragaszd vagy tűzd össze. A kúpot alulról felfelé haladva tekerd körbe a madzaggal. Közben mindig egy-egy ponton ragaszd meg, hogy ne csússzon el. A tetején hagyj egy kis csomót, vagy díszítsd apró csillaggal, gombbal. Készíts több méretet, így hangulatos, természetes kis „erdei” dekorációt kapsz az asztalra vagy polcra.

3. Csillagfüzér természetes stílusban

Hozzávalók: drót (a formához), natúr zsinag vagy raffia, faág a felfüggesztéshez, olló, ragasztó, damil.

Elkészítés: Hajlítsd a drótot csillag alakúra – különböző méretekben. A csillagokat tekerd körbe a zsinaggal – minél lazábban tekered, annál rusztikusabb hatású lesz. A kész csillagokat damillal vagy vékony madzaggal akaszd fel egy szép faágra. Lógasd különböző hosszúságban és tedd a falra vagy a polc szélére.

Tipp: Mindhárom dísz jól mutat együtt is – egységes színekben (piros, natúr, fehér) gyönyörű, skandináv hangulatú karácsonyi dekorációt kapsz.

Ezekkel az egyszerű, mégis látványos díszekkel minden sarokba beköltözik a téli varázslat.



FŐZŐCSKE

Tétova Ínyenc – Dimény Varga Tünde

Rénszarvas linzer karamellkrémmel

Hozzávalók:

A linzerhez: 60 dkg liszt, 40 dkg vaj, 20 dkg porcukor (vaníliás), 2 tojássárgája, pár kanál víz (ha szükséges).

A karamellkrémhez: 5 dkg cukor, 5 dkg vaj, 80 ml tej, 1 doboz sűrített tej (kb. 40 dkg), 1 csipet só.

A díszítéshez: kevés olvasztott csoki, apró, piros színű cukordrazsé, porcukor.

Elkészítés: A tésztá hozzávalóit gyors mozdulatokkal összegyúrjuk. Vizet csak akkor adunk hozzá, ha szükséges. Kb. 1 órára hűtőbe tesszük. A karamellkrémhez vastag aljú lábasban a cukrot megolvassztjuk. Kissé karamellizálódni hagyjuk. Belekavarjuk a kis kockákra vágott vaját, majd beleöntjük a tejet.

Ha egyneművé vált, belekavarjuk a sűrített tejet is. Kb. 10 percig kavargatjuk, míg besűrűsödik. Hűtőbe tesszük, hogy megszilárduljon.

Lisztezett felületen vékonyra nyújtjuk a tésztát. Korong alakú formával kiszúrjuk, sütőpapíros tepsire rakjuk. Minden második forma közepét ki is vágjuk, 180°C-os sütőben halvány rózsaszínűre sütjük. A lyukas



korongokat díszítjük: megszórjuk porcukorral, majd olvasztott csokiból hurkapálcával szarvakat rajzolunk. A korongok alsó felét megkenjük a karamellkrémmel és óvatosan ráhelyezzük a tetejét. A rénszarvasnak szemet, orrot teszünk.

Mézes krémes – békebeli karácsonyok süteménye

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 3 dkg zsír, 3 dkg vaj, 10 dkg cukor, 6 evőkanál méz, 1 tojás, 5 evőkanál tej, 1 teáskanál szóda, briket, 1/2 üveg baracklekvár

A krémhez: 15 dkg gríz, 15 dkg cukor, 6 dl tej, 20 dkg vaj, 1 vaníliarúd

Máz: 10 dkg étcsokoládé, 2 evőkanál olaj

Elkészítés: A vaníliarudat felhasítjuk, beletesszük a tejbe, felmelegítjük, kissé állni hagyjuk, majd kivesszük. A grízt – folyamatos keverés mellett – belefőzzük a tejbe. Fóliát nyomunk a tetejére és hagyjuk kihűlni. A vajat alaposan kikavarjuk a cukorral. Hűvös helyre tesszük. A tészta-hoz a mézet meglangyosítjuk. A tészta minden hozzávalóját összegyűrjük, majd négy részre osztjuk. A részeket sütőpapíron lapokká nyújtjuk és azokat 180°C-os sütőben egyenként megsütjük. A krémhez a kihűlt tejbegríz elvegyítjük a vajkrémmel. Végül összeállítjuk a süteményt: az alsó lapra a vajas krém felét, a következőre baracklekvárt, a harmadik lapra pedig a vajas krém második felét kenjük. A gőz fölött megolvasztott csokoládét elkavarjuk az olajjal, és ezt a mázat kenjük a felső lapra. Hagyjuk megdermedni, majd szobahőmérsékleten felszeleteljük.



HIRDETÉS

Kedves Olvasóink!

Hálásan köszönjük mindenkinek, aki megrendelésével hozzájárult ahhoz, hogy a **Nők világa** kiadványunk ebben az évben is megjelenhetett! Ugyanakkor köszönjük a cikkíróknak és rovatvezetőknek, hogy írásaikkal biztosították a lap tartalmát, köszönjük a szerkesztőknek, Berki Tímeának is a munkáját!

A 2026. évi megrendelés ára változatlanul 30 lej személyenként, amely tartalmazza mind a négy lapszámot.

A **női világimanapi mozgalom** az Észak-Amerikai Női Ökumenikus misszió kezdeményezésére indult, és 1927-ben került sor az első alkalomra. A március első péntekén, vagyis 2026. március 6-án tartandó világimanap szervező országa Nigéria lesz, az ige pedig Jézus hívása: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és meg vagytok terhelve.” (Mt 11,28) A liturgia letölthető anyagai megtalálhatóak lesznek a Magyarországi Egyházak Ökumenikus Tanácsának honlapján, a meot.hu oldalon, illetve a Világimanap–Románia Facebook-oldalon. Az idén 50 helyszínen szervezték meg, az országosan begyűlt perselyes adományok összege pedig 29 000 lej. Köszönjük mindenkinek a támogatást! Szerezzel ajánljuk megszervezésre ezt a szép közösségi alkalmat!



*Aldott, békés karácsonyi ünnepeket kívánunk
minden kedves Olvasónknak!*

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



MAGYAR
UNITÁRIUS
EGYHÁZ