

NŐK VILÁGA

AZ UNITÁRIUS NŐK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK LAPJA

KOLOZSVÁR
2018. NYÁR



Kiadja az



UNITÁRIUS NŐK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Levélcím:

Unitárius Nők Országos Szövetsége

400750 Kolozsvár / Cluj-Napoca OP 1, CP 24

E-posta: andorkojulia@gmail.com

Felelős szerkesztő: ANDORKÓ JÚLIA ESZTER

Olvasószerkesztő: BAKA JUDIT

Nyomdai előkészítés: IDEA PLUS

Borító- és lapterv: KÖNCZEY ELEMÉR

Technikai szerkesztés: NAGY ANDREA

Készült a kolozsvári IDEA Nyomdában.

Igazgató: NAGY PÉTER

ISSN 2247-1359

A Nők Világa következő száma 2018 őszén jelenik meg.

A cikkek, levelek, tudósítások beküldési határideje: 2018. szeptember 3.

tartalom

ISTEN FELÉ

Finta Emese Erzsébet: Nyári ima 4

MÚLTIDÉZÉS

Péterné Fekete Irma: Hívogató templomtorony 6

Akik túléltek. A világháborúk elszenvetődőinek visszaemlékezései 9

OLVASNIVALÓ

Rác Mária: Pszichofitnessz. Bagdy Emőke:

Pszichofitness gyermekeknek, szülőknek és nevelőknek.

Kulcslyuk Kiadó, 2017 13

Sigmond Júlia: Száz szál szegfű. 17

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Dr. Andorkó Orsolya M.: Az öngyógyyszerezés csapdái 20

EZEK VAGYUNK MI

Nagy Melinda: Színház az egész világ. 22

Adorjáni Gyöngyvér: A legszebb szó 25

Benedek Enikő: Kicsengettek 27

Adorjáni Gyöngyvér: Nyár... és szabadság 29

Ferenczi Mária Magdolna: „...ne úgy, ahogy én akarom,
hanem ahogy Te.” (Mt 26,39). 31

KITENKINTŐ

Tőkés-Bencze Zsuzsanna: Női értekezés. 34

ÜGYES KEZEK

Márkos-Mátyás E. Zita: Kagylóké a főszerep 37

VERSAJÁNDÉK

Czóbel Minka: Még él! 40

FŐZŐCSKE

Andorkó Júlia Eszter: Mézes-kakukkfűves sárgarépa 42



Finta Emese Erzsébet

Nyári ima

Nyár. Kert. Csönd. Dél.
Ég. Föld. Fák. Szél.
Méh döng. Gyík vár.
Pók ring. Légy száll.
Jó itt. Nincs más
csak a kis ház.
Kint csönd és fény.
Bent te meg én.
(Szabó Lőrinc: Nyár)

Ha bennünk gubbaszt a bizonytalanság, ha a fájdalom villámló kínja készenlétben áll, s dörgő-rekedt hangon kényszerít megannyi bajt jósló, fanyalgó, zabolátlan emberi száj – a lelkünkre telepszik a bénító, dermesztő homály. Vakító villanásokkal peregnék emlékeink, s hiába próbáljuk felidézni a régi dallamot, mi könnyeddé s biztossá tette egykoron lépteink, helyette csak az ijesztő-örlő gondolataink, fojtó, félelemben úzó érzéseink zakatolása tör elő. Egy helyben topogunk, magunkra maradunk – mondjuk, de hinni mégsem akarjuk.

Te valahol ott vagy! Engedj magadhoz, jóságos Istenünk! Lám, hiába vergődünk, tépelődünk egymagunkban, csak Veled teljes csak az életünk. Te jöjj közel végtelen szeretetteddel, hogy megízlelve azt, újra élettel telítődjünk. Lazítsd el izmaink reánkfagyott, elfásult szorítását s szabj utat az enyhületet hozó könnyeinknek, hogy újra felragyogjon a két szemünk, s tiszta szívvel örönden tudjunk a dúsan áramló, könnyed szépségnek, mely aranyló derűvel leng körül. Segíts, hogy örönde-

ni tudjunk a nyárnak: a sok virágnak, gyümölcsnek, illatozó szénának, földnek, víznek, kéklő égnek, a fák levelei közt játszó szellőnek.

Add, hogy Rád figyelve hála és köszönet teremjen a szívünkben, hiszen olyan jó élni, itt lenni az általad teremtet világban és olyan jó együtt lenni mindazokkal, akiket mellénk adtál. Hálásak vagyunk szeretteinkért: a nagyszüleinkért, szüleinkért, a társért, a gyermekeinkért, unokáinkért, akik helytállásra buzdítanak, felelősségteljes munkára. Hálát adunk a barátainkért, ismerőseinkért, akik társak a mindennapjainkban, akikkel együtt tudunk örövendeni és együtt tudunk sírni, akikkel megosztjuk az életünket. Hálát adunk Neked mindazért, amiben örömről leljük, legyen az akár a kétkezi munkánk.

Kérünk, tartsd meg a hitünket, életkedvünket. Add, hogy minden nap találjunk valami értelmes munkát, feladatot magunknak, amit örömmel tudunk végezni. Szenteljünk időt önmagunkra és egymásra. Félelmeink, aggodalmaink vagy veszteségeink közepette hallgassunk biztató, megtartó, reményt adó szavaidra. Ünnepeljünk és dolgozzunk jó lélekkel. Engedjük, hogy beteljünk az élet csodájával, most a nyárral. Találjuk meg az imádkozás lehetőségeit, csendes perceit, amikor a bennünk és a körülöttünk lévő homályt fény töri át, amikor béke és nyugalom költözik a zakatoló nyugtalanságunk helyébe. Ez költözik az otthonunkba, bárhova, ahova megyünk, mert ott van legbelül, a szívünk féltett rejtékében: ott vagy Te meg én, ez az állandó biztonság. Ámen.

*Tudom semmi, de semmi közöttök
hozzám, butuska tücskök a fü között,
mégis jólesik azt képzelni, hogy
mikor így este, ablakot nyitok,
nekem üzentek, sok hű kis barát,
lelkendezve, hogy szép a világ.*

Szabó Lőrinc: Tücsökzene

múltidézés

Péterné Fekete Irma

Hívogató templomtorony

„Erdélyi templomok fehéré
vigyáz az idő türelmére.
A templom mindig ünneplőben
állott a mívesnap-időben.
Vándor, ki bárhová is mennél,
úgyis nagy szeme előtt lennél.”

(Lászlóffy Aladár: *Erdélyi templomok fehéré*)

E költői sorok kíséretében sokat gondolok szülőfalum, Szentábrahám unitárius templomára. A magam 72 évével több évtized távolából – messzire került vándorként – idézem fel Máthé Zsigmond lelkész-esperes alakját, aki papi szolgálatának 46 évéből 26 évet a mi egyházközségünkben töltött. Ez idő alatt elnyerte a hívek tiszteletét és szeretetét, mert hű maradt mindvégig a beköszönő beszédében tett elhatározásokhoz:

„Azzal a belső elhatározással jöttem, hogy megteszek mindent, ami erőmből és képességemből telik, hogy kiérdemeljem az egyházközség előlegezett, megtisztelő bizalmát, és a hívekkel szeretetben és békességben élve, a vezetőkkel pedig teljes egyetértésben munkáljam ennek a közösségnek lelki és anyagi felvirágoztatását, mely számomra otthont, megélhetést és gyönyörű működési teret biztosít. Legyen Isten áldása komoly elhatározásomon, a hívek és a lelkipásztor együttes életén! Szeressük egyházunkat, ragaszkodjunk hitünkhez.”



Emlékezetesek maradtak számomra a vallásórái, ahol a bibliai történetek megismerése mellett történelmi és földrajzi ismeretekkel is gazdagodtunk.

Nyugat-európai útjáról és a manchesteri tanulmányi éveiről is a tájékoztatás szándékával beszélt. Prédikációi is figyelemfelkeltőek voltak.

Hosszú élettel ajándékozta meg a jó Isten, 92 évet élt. Júniusban lesz halálának 27. évfordulója. Tartsa őt köztünk a hálás emlékezet!

A tiszteletes asszony, Ilonka néni is tevékeny papné volt. Igazi elhivatottsággal végezte az egyházban rá háruló feladatokat. A templomban ő volt az orgona megszólaltatója. A lelkeszi lakásban megosztotta a lányokkal, asszonyokkal a háziasszonyi ismereteit. Varrásban, hímzésben nagyon jártas volt, de művészi hajlama leginkább a festészetben nyilvánult meg. Szakemberek véleménye szerint ott lett volna a helye a nagybányai művésztelepen. Képeiből tárlatot lehetett volna nyitni.

Tavaszi tájban burkolózó templomunkat ábrázolja ez a festménye, amely értékes ajándék számomra. Az évek során költözéseimkor szobáról szobára vándorolt velem. A szülőfalut jelentette számomra ez a kis művészi alkotás.

Kétszáz éves templomunk azt a megtartó erőt érzékelteti, amely megőrizte az embert, megőrizte az istenhitet. Ez az Isten háza falunk

népének összefogásából, a kétkezi munkából és a népi mesterek istenál-dotta tehetségéből épült fel a többi erdélyi templomhoz hasonlóan. Rab Zsuzsa verssorai is ősi templomaink elhivatottságára utalnak:

„Világoló kis faggyú mécsek,
őrtornyaink, dacos-merészek,
rátok tekint a riadt lélek:

Őrizzétek meg ezt a népet!” (Őrtornyaink)

Ez a festmény családi emlékeztető is számomra. Édesapám kőmű-vesként javította a templomot – tornyával együtt – tíz évig harangozója is volt. Apai nagybátyja, Fekete Benjámín híres építkezési vállalkozó volt, Dénes fiából is építész lett. Kezük munkáját dicséri sok templom és középület. Az építész úr Lajos fia lelkészként szolgálta egyházunkat – irodalmi tehetséggel is bírt. Ő a szerzője az *Unitárius indulónak*, melynek sokat idézett sorai: „Leng a zászlónk – egy az Istenünk,

bár reng a föld, áll a mi hitünk.”

Számomra Szentábrahám a hívogató templomtornyával a szülőföld egy kis darabját jelenti.

Remélem, hogy az onnan elszármazott falustársaim számára is figyelmeztetőek Lászlóffy Aladár verssorai:

„Vándor, ha átvonulsz e tájon,
a harangszó csak akkor fájjon,
ha Istent s földjét – ezt az egyet,
valami folytán elfelejted.” (Erdélyi templomok fehére)

*Itthon vagyok. S ha néha lábamhoz térdpel
egy-egy bokor, nevét is, virágát is tudom,
tudom, hogy merre mennek, kik mennek az úton,
s tudom, hogy mit jelenthet egy nyári alkonyon
a házfalakeről csorgó, vöröslő fájdalom.*

Radnóti Miklós: Nem tudhatom...

Akik túléltek. A világháborúk elszenvedőinek visszaemlékezései

A kolozsvári nőszövetségben 2014. november 27-én a második, és akár az első világháborút gyermekként meg- és túlélő tagok osztották meg emlékeiket a 20. század emberéletek millióit feldúló, kegyetlen háborúival való találkozásukról.

1944. június 2-án Kolozsvár szörnyű napra virradt: az amerikai légi-erő ötven percen át pusztította a várost. Néhai Jakab Anna tanárnő és Paskucz Viola, egyházunk műszaki referense a légicsapáshoz kapcsolódó emlékeiket idézték fel.

Jakab Anna:

Akkoriban még a családommal laktam Torockón. A felnőttek mondták, hogy most mennek a bombázó repülőgépek Kolozsvárra, néztük a rettenetes nagy gépeket. Többnyire pincékbe bújtunk be, de hallottam, ahogy süvítenek a golyók, ahogy repülnek a szilvafák között, mert nyitva maradt az ajtó. Rettentő félelmeken mentünk keresztül... Annál is inkább, mert édesapám Kolozsváron dolgozott. Akkor Dél-Erdély és Torockót is elszakították, Kolozsvár Magyarországhoz tartozott. Édesapám kőművesként Kolozsváron dolgozott, reszkettünk az életéért. Utólag, amikor összekerült a család, akkor tudtuk meg, hogy amikor az állomás felé bombáztak, éppen ott rejtőzött az egyik kapu alatt, a református kórháznál. Többen is voltak. Egy fiatal házaspár azonban úgy döntött, átszalad a túlsó oldalra, s a bomba éppen akkor robbant. Ott rögtön meghaltak. Édesapámékat csak a légnyomás borította el, de hála Istennek, egyéb bajuk nem lett.

Aztán csak haza kellett jöjjön, három gyermeke volt. A határátkelés nem volt egyszerű. A Bükkön mentek kerékpárral, ott szöktek át. Egyszer elkapták őket, és hét embert összekötöztek egy sorba, s kiadták a parancsot: lőjétek le! Édesapám a szélén állt éppen a sornak. Amikor



már azt hitte, itt a vég, akkor jött egy olyan rendelet: csak verjétek jól meg őket. Mivel ő a szélén volt, úgy elverték, hogy hetekig feküdt Kolozsváron egy rokonunknál.

Az örömünk az volt, hogy megtudtuk, nem érte baj a bombázáskor. Ahogy vége lett a háborúnak, akkor a családját azonnal behozta Kolozsvárra, hogy ha már ő is megvolt, mi is megmaradtunk, legyen együtt a család. A félelem rettenetes volt, borzasztó volt.

Paskucz Viola:

Mind kevesebben vagyunk, akiknek személyes emlékeik vannak, és még emlékezni tudunk. Én hatéves voltam 1944-ben. Az első bombázást Kolozsváron éltem meg, meg is írtam, megjelent az Asztalos Lajos könyvében. (Asztalos Lajos – Papp Annamária: Kolozsvár bombázása. Kolozsvár, Exit Kiadó, 2014, 286. pp.)

Türebén voltunk a családdal, ott laktunk. A házigazdánk nyilas volt, a kutyáját Sztálinnak hívták. Én akkor nem tudtam, ez mit jelent, csak később, amikor a Sztálinról szóló verseket kezdtük tanulni, jöttem rá, micsoda humorérzéke volt a házigazdánknak.

Egy reggel édesapám értünk jött taxival, mert anyám azt mondta, minket most már igazán meg kell fürdetni. Bementünk a Szappan utcai lakásba, tüzet raktak a fürdőszobai kazánba. Egyszer csak szólt a légiriadó. Lerohantunk hárman a pincébe, édesanyám, öcsém és én. Emlékszem, tisztán emlékszem arra az örült zajra. A Szappan utca elég közel van az állomáshoz, mellettünk volt a leventeotthon, oda is esett bomba. Borzalmas zaj volt. Aztán egy idő múlva csend lett. Megjelent édesapám az ajtóban: szőnyegbombázás volt Kolozsváron. Én soha nem hallottam ezt a kifejezést, szőnyegbombázás... De akkor, abban a pillanatban megmaradt bennem egy életre ez a kifejezés. A taxi már várt, a fürdőszobában égve maradt a tűz, és rohantunk vissza Türébe. Azt a látványt, amit a Horea út nyújtott, akkor Wesselényinek hívták, az a borzalmas pusztítás... A református kórház olyan volt, mint hogy ha csak odadobtak volna egy hatalmas halom téglát. Édesapám megfogta a kezem: na látod, ez az a kórház, ahol tavaly kivették a mandulád. Aztán visszamentünk Türébe. Egy idő múlva azt mondták, hogy sokkal biztonságosabb a Sora épülete. Az óvóhelye bombabiztos volt, és néhány ismerős család beköltözött a Sora első emeletén levő irodákba. Ott volt édesapám irodája is, oda költöztünk. Mi, gyerekek nem fogtuk fel a háború tragédiáját. Élveztük, hogy szaladgálhatunk a jó ismerősökkel. Az egyik irodában lakott Tompa Pufi, a színész, a feleségével. Arról volt híres, hogy amikor kezdett levetkőzni este, jöttek a Sztálin-gyertyák. Ezek az világítóbombák megvilágították a terepet, hogy lássák, ahogy dobják a bombát. Akkor Tompa Pufi iszonyú magas hangon kiabálta: jönnek a Sztálin-gyertyák! Majd rohant le az óvóhelyre. Mindig alsónadrágban szaladt le, mert már nem volt ideje felvenni a nadrágját. Ezt mi, gyerekek, nagyon élveztük. Levittek a pincébe, ahol minden családnak volt egy ágya, a gyerekeket betakarták, azok el is aludtak, a felnőttek beszélgettek. Gyerekként nem fogtuk fel a háború tragédiáját.

Aztán egy következő epizód, amikor már augusztus 23-a volt, a románok már átálltak, nem volt biztonságos Kolozsvár se. Édesapám diákkorában a zsigói Béldy grófoknál volt házitanító, a gróf felajánlotta, hogy édesapám menjen oda a családjával. A grófi család már rég nyugaton volt, édesapa felpakolt két teherautóra, s elmentünk Zsigóra. Én akkor már olvastam, mindenféle tündérregéket, aztán már regényeket is. Én grófkisasszonynak képzeltem magam abban a gyönyörű kastélyban s parkban. Itt is ünnepeltük a születésnapomat. Két nap múlva éjjel felköltének, pokrócba csavarnak, visznek ki a parkba, a mély medrű patak partján lefektettek minket az árokba. Szüleim azt mondták, nem szabad piszenszeni se. Aztán édesanya mondja, végre hajnalodik! Édes-

apám feleli: nem hajnalodik, kelet másfele van! Arra a kastély van... Felgyújtották a kastélyt.

Édesanyám szép, fiatal nő volt. Bekormozták az arcát, ruháját, nehogy elvigyék. Az intézőnél húztuk meg magunkat, minket egy hosszú, keskeny kanapéra fektettek. Reggel tudtuk meg, hogy éjjel, mikor édesapám kint volt a konyhában, jött egy orosz tiszt, aki tudott jól románul. Édesapám is jól beszélt románul, beszélgettek. Az intéző megkínálta a tisztet borral. Az orosz valami olyat mondott, hogy a románok jók, de a németek s a magyarok rosszak. Erre édesapám: azért a magyarok is jók. Az orosz csak vette a pisztolyát, s édesapámra szegezte. Öcsém nem tudom, mit álmodhatott, de bőgve rohant ki pont ekkor. A tiszt leengedte a pisztolyát, mondván, neki is egy ilyen kisfia van otthon. Apám mindig mesélte, hogy öcsi mentette meg az életét.

Aztán haza kellett jönni Zsibórol, fogadtak egy lovasszekeret, de rögtön elrekvirálták a lovakat, így bivalyszekérrel indultunk Kolozsvárra. Nem tudom pontosan, merre jöhettünk vissza, mert átjöttünk Nagyesküllön, tehát valamerre nyugat felé kerülhettünk. Nagyesküllön egy istállóban aludtunk éjjel, s egyszer csak jött a pópa és még valaki, elemlámpákkal, pisztolyokkal, s mindenünket elvették. Mi le voltunk fektetve gyerekekül, lehúzták rólunk a paplant, édesapámnak volt egy városi bundaként ismert kabátja, egy pléddel bélelt télikabát, azt is elvitték. Mindent elvettek, csak a rajtunk levő ruha maradt meg. Így érkezünk meg Kolozsvárra. Az Irisz-telepen laktak nagymamámék, oda mentünk. Ott volt már az egész család. Haton voltak a testvérek, a fiúk katonának mentek, de a lányok ott voltak. Nem tudtuk elképzelni, miért van olyan szomorúság. Nekünk nem mondták meg. Később tudtam meg, hogy az unokanővérem, aki már olyan 15 éves forma lehetett, szép lány volt. Bejött egy orosz katona, és ki akarta rángatni. Az apja elébe állt, s elébe állt a sógora is. S az orosz egyetlen pisztolylövéssel megölte mindkettőjüket. Itt vannak eltemetve Kolozsváron, a Házsongárdban. Mindig viszünk nekik virágot. Nagy tragédiák estek meg a világháborúban.

A Szappan utcai lakásunkba beköltözött valaki, úgyhogy a szüleim ott álltak két kisgyerekekkel, öcsém négyéves volt, én hat, lakás nélkül, minden nélkül, újra kellett kezdenünk az életet. Ez volt a mi családukban a háború tragédiája, hogy egy normális, polgári életet teljesen felszámolt, s újra kellett kezdjék a szüleim. Becsülöm a szüleimet: volt erejük az újrakezdéshez.

*olvasnivaló*

Rácz Mária

Pszichofitnessz. Bagdy Emőke: Pszichofitness gyermekeknek, szülőknek és nevelőknek. Kulcslyuk Kiadó, 2017

A szerzőről

Bagdy Emőke 1941-ben született Tiszafüreden, lelkészi családban. Gyógypedagógiát tanult, majd klinikai pszichológusi oklevelet szerzett. Dr. Mérei Ferenc tanítványa és utóda, kutató, egyetemi tanár és számos szakkönyv és publikáció szerzője. Tudománynépszerűsítő előadásai, médiaszereplései révén ismert és elismert szakember.

Főbb kutatási területei: dramatikus pszichoterápiás módszerek, a hivatásszemélyiség fejlesztése, párkapcsolati dinamika, stresszkezelő módszerek és relaxációs eljárások.

A könyv a *Pszichofitness: kacagás, kocogás, lazítás* című, 1997-ben megjelent könyv gyermekek számára továbbgondolt változata. A *Pszichofitness...* a testi-lelki egészség megőrzésére vagy helyreállítására próbálja rávezetni az olvasót, a *Relaxáció, megnyugvás, belső béke* című mű pedig gyakorlati javaslatokat ajánl, ha felmerült bennünk a kérdés: mit tegyünk lelki világunk edzésben tartásáért?

Ezzel a könyvvel a szülők és nevelők kezébe ad gyakorlati útmutatót, segítséget nyújt abbam, hogy hogyan lehet a mentális higiéné fenntartása a testi tisztálkodáshoz hasonlóan a napi rutinunk része.

A könyvről

A *Pszichofitness* gyermekeknek és gondozóiknak szánt változatát a szerző korosztályonkénti felbontásban három nagy részre tagolta: 6–10, 10–14, és 14–18 éves korosztály számára ajánl gyakorlatokat. Mindenik korosztály számára (az életkori sajátosságoknak megfelelően) ajánl mozgásos gyakorlatokat stresszkezelésre, feszültségoldásra, a lelki egyensúly megteremtésére, illetve lelki nevelést belső megerősítések és meditációk által.

A kisebbeknek (óvodások, kisiskolások) egyszerűbb, könnyen követhető megfeszítés-elernyedés-lendítés típusú, az egész testet végigmozgató feladatsorokat ajánl, nagy hangsúlyt fektetve a begyakoroltatásra, az automatizmussá válás érdekében. A jobb kéz – bal láb, bal kéz – jobb láb kombinált gyakorlatok a két agyfélteke egyidejű aktiválását célozzák meg. A nagyobb gyerekek esetében részben ugyanezeket a gyakorlatokat veszi alapul és egészíti ki, teszi összetettebbé, illetve alkalmazza a sokat ülő, befeszülő nyakú korosztály igényeihez.

A meditációk vezérfonalai kisebb korban elsősorban kis tematikus versikék és a körük épülő utasítások, amelyek különböző célt szolgálnak: hála, optimizmus, barátság, jó cselekedetek stb. Ezeket is (főként a szülőkkel, esténként) alapos begyakorlásra ajánlja a szerző. A 10–14 éveseket sokkal inkább a belső utakon való élményszerű barangolásra hívja, ezekhez szintén előre megírt, felolvasásra szánt szövegeket nyújt segítségül, de a témák itt is ugyanazok. A 14–18 éves korosztály meditációi hosszabbak, elvontabbak, új témákat hoznak: koncentratív lazítás, érzések képekben, tanulást, koncentrációt, figyelmet, memóriát serkentő gyakorlatok.

A 10–14 éveseknek szánt gyakorlatok elé a szerző beillesztett még egy kiegészítést: egy stresszkezelésre felkészítő kurzus tizenegy órás alkalmainak leírását, mely lépésről lépésre végigvezeti a nevelőt egy ilyen jellegű segítő kurzus megtartásának folyamatán.

A könyv utolsó fejezete az autogén tréning tanításáról szól, ami a relaxációs terápiák egyike. A fogalom Johannes Heinrich Schultz német pszichiáter nevéhez fűződik, aki kutatásai során rájött, hogy a külön-

bőző élettani hatások összefüggésben vannak a testrészekben kialakult érzetekkel. Erre építette mozgásos terápiáját, az autogén tréninget.

Bagdy Emőke szerint a módszer lényege az, hogy „ellazult állapotban az idegrendszerben úgynevezett autonóm (vegetatív) aktivitási szintcsökkenés és nyugalmi irányú működésváltozás következik be.” Itt nem csupán alkalmi ellazulásról van szó, hanem arról, hogy a begyakoroltatás által egy olyan módszert adhatunk a gyerekek kezébe, amelyet fáradtság vagy stresszhelyzet esetén, sőt sokszor az iskolában, órák között vagy akár órán felfrissülésre használhatnak.

A relaxációs gyakorlatok rendszeres, irányított végzése, elsajátítása és gyakorlása az önmegfigyelés révén a testi önismeret útján indítja el az embert.

Az autogén tréning tanítása csakis a megfelelő képzéseken való részvétel után megengedett. A szerző azonban ismerteti a módszer fő lépéseit, talán hogy felkeltse az olvasó érdeklődését a módszer iránt. Hiszi ugyanis, hogy ha egy tantestületben legalább egy pedagógus megszerzi a tréningvezetői fokozatot, már megtették a mentálhigiénés kultúra megalapozásának első lépését.

Végül leírja a gyakorlatok kivitelezésének hat lépését: az izomzat elernyesztése, melegélmény a vérkeringés befolyásolásával, a szívritmus szabályozása, a légzés beállítása, a zsigeri szervek szabályozása és végül a homlok hűvösségének megtapasztalása.

A könyv különlegessége a végén található bibliográfia, mely nem csak a forrásmunkák pontos megnevezését tartalmazza, hanem rövid tartalmi ismertetőt is közöl mind a 66 könyvről és tanulmányról.

Értékelés

A Pszichofitness gyermekeknek, szülőknek és nevelőknek című könyv 2017-ben jelent meg. Megragadó benne, hogy a gyermekek valós igényei mentén igyekszik kapaszkodót adni szülőknek és pedagógusoknak a tényleges segítségnyújtáshoz. Már a könyv előszavában a szülő figyelmébe ajánlja a szerző, hogy töltsön gyermekével együtt minőségi időt. A relaxációs gyakorlatok a napi rutin részeként, közös élménnyel gazdagíthatják a szülő-gyermek viszonyt.

Az eleinte szájbarágósnak tűnő gyakorlatok, ismételtetett versikékkel és néha a kisgyermekek számára nem egészen érthető nyelvezettel megfogalmazott utasításokkal furcsának tűnhetnek az olvasó számára. De ez csak az előszóbját a későbbi összetettebb gyakorlatoknak.

Test és lélek egysége tagadhatatlan, és bizonyára jól csinált valamit a szerző, ha az olvasó azon kapja magát néha, hogy karját nyújtogatva egyensúlyoz vagy épp a képzelet szárnyán belső világában utazgat a könyvet olvasva.

*gyűlik a felleg,
surrán a villám
s már feleselget
fenn a magasban
dörgedelem vad
dörgedelemmel,
kékje lehervad
lenn a tavaknak
s tükre megárad*

Radnóti Miklós: Bájosló



Sigmond Júlia

Száz szál szegfű

Róza néni úgy vette észre, hogy kertjében már legalább száz szál szegfű kinyílt, hát akkor itt az ideje, hogy eladja őket. Már napok óta csak arra gondolt, hogy végre megadhatja adósságát jószívű szomszédasszonyának, aki mindig kisegítette őt, ha valamiben hiányt szenvedett, akár anyagiakban is. Amióta özvegy maradt, bizony az élete nehezebbé vált.

„Holnap korán kelek – határozta el –, és leszedek száz szál virágot. Sok időbe telik. Aztán amíg kijutok a piacra! Jajajaj, legalább egy órát kell mennem!” Kicsit sajnálta is magát, de aztán munkája eredményére gondolt: „Ha sikerül eladnom szálját 3 lejért, lesz 300 lejem”. Ezzel a reménykedő gondolattal aludt el.

Rosszat álmodott. Háború volt. Nagyon félt. Teljesen egyedül volt sok idegen ember között. Fázott és éhes is volt. Az ismeretlen emberek részegen énekeltek, aztán káromkodva veszekedtek. Egyre jobban félt... Aztán hirtelen felébredt.

Kint még sötét volt. „Még nem lehet virágot szedni ilyen sötétben!” – nyugtatgatta magát Róza néni. Visszaaludni már nem tudott, de azért behunyta a szemét, és türelmesen várta a hajnalhasadást.

Róza néni kiment a kertbe. Válogatva kezdte leszedni a legszebbeket.

A nagy edény, amibe a virágokat helyezte, igen súlyos volt, így ügyel-bajjal egy vederbe tette a vázát, hogy azzal valahogy kicipelje a virágot a piacra.

– Jó reggelt, Róza néni! Hova készül menni ilyen korán? – köszöntötte valaki.

– Neked is jó reggelt, kedves Ábel! A virágpiacra készülök, Leszedtem száz szál szegfűt, s remélem, hogy sikerül mind eladnom őket.

– Hogy adja szálját?

– Úgy gondoltam, hogy 3 lejbe adom darabját.

– Róza néni! Én megveszem a száz szál szegfűjét. De elviszem a nagy vázát is, s aztán majd később visszahozom.

– Ábel, te tréfálsz velem?

- Nem tréfálok, Róza néni! Tessék! Itt a pénz! - és odanyújtott az öregasszonynak egy 500 lejes bankjegyet.

Róza néni nem hitt a saját szemének. Csak dadogni tudott.

- De... de... de, Ábel! Én három lejt mondtam egy szálért, nem ötöt!

- Hallottam, Róza, néni! A tegnap én is váratlanul kaptam ezt a pénzt. Fogadja el tőlem szeretettel!

Az öregasszony arcán könnycseppek gördültek végig.

- A Jóisten áldjon meg, Ábel! Jó fiú vagy!

Róza néni boldog volt. Arra gondolt, hogy megadja az adósságát, és egyelőre nem kell kölcsön kérnie. „Milyen szerencsés vagyok, hogy mindkét szomszédom ilyen jószívű!” - gondolta hálásan.

Ábel is örvendett. Jó érzés volt, hogy segíteni tudott Róza néninek, de a csodaszép piros szegfűcsokornak is nagyon örvendett, mert megoldódott egy problémája. Elhatározta, hogy ma megkérdi Annát, hozzá megy-e feleségül. És hiába gondolkodott, semmi sem jutott eszébe, pedig valami különleges ajándékkal akarta meglepni szerelmét. Amikor meglátta Róza nénit az óriási csokor piros szegfűvel, rögtön elhatározta, hogy megveszi az egészet. Már látta maga előtt Anna mosolygó arcát és örvendező tekintetét. Hiszen tudta, hogy Anna a virágnak jobban örvend, mint egy gyémántgyűrűnek!

Vigyázva helyezte el az autójában a virágokat, mert előbb az orvosnőhöz kellett mennie, egészségügyi ellenőrzésre. Ma feltétlenül megtudja: meddig élhet még beteg szívével. Ha megházasodik, tudnia kell, miben reménykedhetik.

- Ábel, tökéletesen megértem a helyzetet, de egyetlen doktor sem beszélhet betegével ilyen dolgokról - tért ki a válasz elől a doktornő.

- Doktornő, ismer engem! Esküszöm, senkinek sem mondom el, hogy öntől tudom, mi a valós helyzet. De nem volna tisztességes dolog tőlem, ha eltitkolnám Anna elől az igazat!

Az orvosnő komolyan nézett Ábelre. Nagyon kedvelte őt, mert bár komoly beteg volt, sohasem vesztette el a jókedvét. Egyszer még őt is megvigasztalta!

- Ábel, ha Görögországban lakna, akár még húsz évet is élhetne!

- Kedves doktornő, csak egyetlen szóval válaszoljon: igen vagy nem. Itt csak maximum tíz évet élhetek?

A csendnek mázsás súlya volt. De a válasz megérkezett.

- Igen.

- Köszönöm! - és Ábel kezét csókolt az orvosnőnek, majd eltávozott.

Anna türelmetlenül várta Ábelt. Különös megérzése volt, hogy a mai napon valami meglepetésben lesz része. Tarka virágos blúzt vett föl,

mert Ábel nem szerette, ha sötét színű ruhákba öltözött. Megérkezett Ábel. Anna szinte repült az autóig, hogy minél hamarabb találkozhaszon szerelmével.

Amikor meglátta a hatalmas virágcsokrot, megdobbant a szíve, de aztán arra gondolt, biztos a doktornőnek viszi Ábel a virágot.

- Kinek viszed ezt a csodás virágcsokrot?
- Neked hoztam, Mókuskám!
- Nekem??? Nem a doktornőnek? Ma ellenőrzésre kell menned!
- Már voltam.
- Köszönöm, köszönöm, köszönöm!
- Beszélni akarok veled, nagyon komolyan.

A szegfűket bevitték, és a vázát feltették a zongorára.

- Anna! Szeretlek!

- Én is szeretlek, Ábel!

- Mókuskám! Feleségül jössz hozzám? Ne, még ne válaszolj! Tudod, hogy baj van a szívemmel.

Becsületesen megvallom neked, hogy nem leszek hosszú életű. Lehet, hogy csak tíz évet élek még. Gondolkozz, és csak azután válaszolj!

Anna úgy érezte, hogy kiugrik a szíve a boldogságtól. Soha senkit nem szeretett úgy, mint Ábelt. Nem kellett gondolkoznia. Óh, a megérzése! Íme, itt a meglepetés!

- Ábel, a feleséged akarok lenni! Azt szeretném, hogy a lehető legtovább legyünk együtt, de főleg azt, hogy halálunkig szeretetben és békeségben éljünk!

Ezen az éjszakán három ember nem aludt a boldogságtól: Róza néni Ábel jóságára gondolt. Elmondhatalanul hálás volt neki.

Ábel a doktornőnek volt hálás őszinteségeért, és elképzelhetetlenül boldog volt Anna válaszáért.

Anna szívében a boldogság dalolt. Csak nézte-nézte a száz szál piros szegfűt a zongorán és érezte Ábel felé sugárzó hatalmas szeretetét. Azon gondolkodott, vajon van-e nála boldogabb ember ebben a városban?

A választ nem tudhatjuk, de az bizonyos, hogy mindhárman nagyon-nagyon boldogok voltak.



testi-lelki egészségünk

Dr. Andorkó Orsolya M.

Az öngyógyszerezés csapdái

Manapság szinte nincs olyan ember – legyen az megfelelően egészségtudatos vagy éppen az ellenkezője –, aki rövidebb vagy hosszabb időn át nem szedett vény nélkül kapható gyógyszereket vagy táplálékkiegészítőket. Már szokásunkká vált, hogy bármilyen tünetet előbb „begyógyszerezünk”, esetleg csak akkor fordulunk orvoshoz, ha a tünet makacsul tartja magát vagy súlyosbodik. Furcsán hangzik, de különösen az egészségtudatos egyének vannak veszélyben. A patikák, gyógynövényboltok, valamint a világháló tucatszámra kínálja a gyógynövény-készítményeket, táplálékkiegészítőket. Erre rásegítenek a reklámok a médiából, valamint a barátok, ismerősök követése is. A legnagyobb veszélyt a világhálóról rendelhető szerek jelentik, ugyanis ezek sokszor nincsenek bevizsgálva. Legtöbbször igen borsos áron ugyanazokat kapjuk, mint a gyógyszerárakban. Ilyenkor „csak” a pénztárcánk látja kárát. Rosszabb esetben az egészségünk.

Ha a világhálóról rendelünk egy készítményt, el kellene gondolkodnunk, vajon miért csak ilyen úton hozzáférhető. Számolnunk kell azzal a lehetőséggel, hogy a bevizsgálás ezeknél elmaradt – tehát nem biztos, az van benne, amit ír. Nem egy, nagyon hatékony fogyókúra kapszulát vontak vissza hivatalosan, ennek ellenére feketén mégis beszerezhető – a világhálóról! Egy ilyen tablettáról kiderült, miután sok személynek bevált, hiszen tetemes súlyfeleslegtől szabadultak meg, hogy tulajdonképpen kábítószer tartalmaz, egy amfetaminszármazékot, némi gyógynövénykivonattal „körítve”. Az amfetamin a központi idegrendszer serkentő anyag (stimuláns), amely élénkít, fokozza a figyelmet, emeli a vérnyomást és a pulzusszámot, ugyanakkor felfüggeszti az éhség-központ működését és a szomjúságérzetet, valamint függőséget okoz. Ez is magyarázta a tablettá

igen magas eladási mutatóit. Emiatt vizsgálták be, és derült ez ki. Ennek kapcsán haláleseteket is jelentettek, ugyanis ha koszorúér-betegség vagy magas vérnyomás állt fenn a gyanútlan vásárlónál, a szer szívinfarktust okozott vagy halálos kimenetelű szívritmuszavart.

Amikor olyan tünetet észlelünk magunkon, amely soha nem fordult elő, tanácsos a háziorvosunkat felkeresni – lehet, csak egy kimerültség miatti fejfájásunk van, de a háttérben esetleg komoly betegség húzódhat meg. Ilyenkor rögtön kutatunk a világhálón, és legtöbbször halálra rémülünk, milyen betegségek tünete fordul elő nálunk. Az alapvető vizsgálatokat mindenképpen el kell végezni, akár laboratóriumi vagy képalkotó eljárásokat.

Akik krónikus betegség miatt gyakorlatilag állandó gyógyszeres kezelés alatt állnak, mindenképpen kérdezzék meg a gyógyszerészt, szükség szerint a szakorvosukat, hogy használhatják-e a gyógynövény-kivonatokat vagy táplálékkiegészítőket.

Térjünk rá néhány olyan készítményre, amelyet gyakran használunk az öngyógyítási kísérleteink során.

Különösen a magas vérnyomás, szívritmuszavarok, pszichiátriai betegségek, gyomorfekély, cukorbetegség kezelésére alkalmazott gyógyszerek esetén semmiképpen se használjunk grépfrütlevet vagy kivonatát, ahogy orbáncfűvet sem. Ez a népszerű gyümölcs gyakorlatilag teljesen felborítja a gyógyszerek hatását, mivel lebontásukat gátolva mérgezési tüneteket okoz. Ehhez csak 1 dl grépfrütlé kell, vagy ennek megfelelője, kb. 250 gramm gyümölcs.

Az orbáncfű természetes antidepresszáns, segíti a máj és az epe jó működését, antibakteriális hatású is. Szintén említésre méltó, hogy olyan esetben, amikor kúraszerűen isszuk a teáját, a bőr fényérzékenyvé válik: nyáron emiatt gyakoriak a leégések, valamint a bőrgyulladás (dermatitis) is.

Ezekon kívül ismert a ginkgo biloba, a fokhagyma és a ginszeng kölcsönhatása a vérhígítókkal: ezek hatását fokozza.

Az indokolatlan antibiotikumhasználat kedvez a baktérium-rezisztencia kialakulásának. Ezért a gyógyszerházakban antibiotikumot csak recept alapján adnak ki.

A fájdalomcsillapítók hosszú távú alkalmazása elfedheti a betegséget, így megeshet, hogy már csak előrehaladott stádiumban vagy szövődmények miatt derül ki a betegség. Ez nagyon gyakori daganatos betegségek esetén. Hosszú távon a vese és a máj szinte mindig károsodik, akár művese-kezelés is bekövetkezhet (dialízis).

Ha bármilyen teát, kapszulát, gyógynövényeket kezdenénk el használni, mindenképpen tájékozódjunk, és ha szükséges, forduljunk szakemberhez.

ezek vagyunk mi

Nagy Melinda

Színház az egész világ

A kövendi nőszövetség amatőr színjátsztása tizedik évfordulóját ünnepelte 2018. március 17-én. A színjátszó csoport fergeteges gálaműsort szervezett, amely Nagy Melinda köszöntőbeszédével zárult.

Összecsapnak bennem a tíz év hullámai – mély érzések ezek – amelyek sokszor az égig emeltek, de voltak sötét foltok is, amelyek a sárba tapostak. Nem hiszem el, hogy eltelt tíz év! Tíz éven át bohóckodtunk?!...Nem! Csak örültünk a közösen eltöltött óráknak! Mert itt van ez a sok-sok ember, akik a teremben ülnek vagy a színpadon állnak, azért vannak itt, mert kölcsönösen tisztelik és szeretik egymást. Mert e nélkül mi sem állnánk itt, és önök sem, nem ünnepelnénk a tízéves jubileumot. Nagy tapsot kitartó közönségünknek, akik évről évre tapsokkal minket a csillagokig emeltek. Le a kalappal!

Az idéni fellépésünk, én úgy érzem, valami varázslat révén sikerült. Mintha összeesküvést szült volna valaki ellenünk, mint a mesében, meg kellett küzdenünk a hétfejű sárkányokkal, értem ez alatt az influenzát, ami sorra döntötte le a társaság tagjait, munkahely, baleset, tűz stb., s mintha valaki lopná az időt: hisz olyan gyorsan telik! Önöknek nem úgy tűnik, mintha valaki lopná az időt, a napot, a percet?

De a tenni akaró ember legyőzi az időt, legyőzi a gonoszt. Mert aki tenni akar valamit, az tesz, és ennek köszönhetően csodálatos szombat estét élhettünk át.

Közösen imádkoztunk ezért tavaly május 21-én, és a jó Isten meghallgatta imánkat, mert akkor búcsút vettünk egy csodálatos hangtól, de nem a drága papbácsinktól, a rendezőnktől. Itt van közöttünk, megkaptuk tőle a várva várt yes-t, vagyis a tízest. Igaz, hogy a nulláról



indultunk, sőt a semmiről. Én azt a nullát köszönöm, ami sorsdöntő volt a jubileumunk megünneplésében. Ha azon a bizonyos hétfő este bármilyen más minősítést kaptunk volna – nem állnánk itt. Ezért is szeretném átadni szeretett rendezőnknek ezt az oklevelet, ezzel a felirattal: „A legszigorúbb rendezőnek és a legjobb moderátornak”. Köszönjük, hogy lépteinket betegen is, némán is mindvégig egyengette, bízott bennünk és nagyon sok mindenre megtanított. Mi, a színészei ugyanúgy szeretjük és értékeljük munkáját, mint amikor erőyes hangon szólt. Teljes elismerésünk azért, ahogy a nőszövetséget mindig is pártfogolta, erre nincsenek szavak... Köszönjük!

Hiszem azt, hogy a Földön mindenkinek meghatározott hivatása van. A mi papnénink nem azért jött a világra, hogy a táncparkett ördöge legyen, de sokkal inkább azért, hogy a kultúrát, a művészetet fellendítse itt, Kövenden, és ezáltal szeretetével sok sebzett szívet begyógyítson.

Átadnám az oklevelet ezzel a felirattal: „A kultúráért, a közösségért hegyeket is megmozgató önfeláldozó erényéért”. Amit még hozzátennék: a zseniális sűgásáért – le a kalappal, milyen sűgónk van. Ezt pedig negatívumként akartam említeni, de rájöttem, hogy nem az! Sőt egy nagy erény, amit közölünk csak a papnéní képes megtenni és ez az, hogy nincs szöveghűsége, de ő egy mondatot tízféléképpen is el tud mondani úgy, hogy az értelme ugyanaz. Szeretünk, papnéní! Amit a mi



papnénink egy előadás érdekében megtesz, azt fel sem tudnám sorolni, de, hogy a környéken párja nincs, az biztos. Ez a csodálatos virágszív és a kézzel festett virágváza tükrözze hálánkat. Köszönjük.

Már említettem, hogy aki tenni akar, az tesz, és mi tettünk a drága színésztársaimmal együtt, mert szívügyünk, hogy Kövenden a kultúra, a tánc éljen, magyarságunk megmaradjon, és Kövenden, szülőfalujában mindenki jól érezze magát. Amit itthon kaptunk, azt nem lehet pénzzel megvenni, csak mélyen, legbelül lehet átélni. Nekem ez itt Tündérország, és nem túlzok, amikor ezt kijelentem, mert egy jól sikerült előadás után szárnyalni tudnék az örömtől, és az így kapott energiadózis segít nekem a mindennapi életben.

Köszönöm nektek a kemény munkát, a kitartást. Ahhoz, hogy jövő márciusban is találkozzunk, és életet hozzunk a színpalak közé, szükségünk van új jelentkezőkre, bárkire, aki szívesen lépne színpadra. Ha akarat van, minden lehetséges!

Bocsánatot kérek, hogy egy kicsit hosszúra sikerült, de most már időt és helyet adunk a mulatságnak, jó szórakozást kívánok mindenkinek. Táncos kedvünkkel érjük meg még a hajnalt is!



Adorjáni Gyöngyvér

A legszebb szó

„Nálam nincs anya, nálam nincs anyu,
nekem mindkét szó savanyú,
az én szótáram ennél gazdagabb,
legszebb szava: Édesanyám, Te vagy.”

Székelly Dezső verssoraival vezetném be május első vasárnapját: az anyák napját. Az idei orgonavirágok gyorsabbak, igyekvőbbek voltak a virágzásra... Igen, megérkezett május első ünnepe, a lila és fehér orgonák már levetették rövid kis szoknyácskájukat vagy akár ingecskéjüket. A nagy hőségben elfáradtak, majd bocsánatot kértek az anyukáktól, azaz édesanyáktól, hogy virágaik ily gyorsan bomladoztak. De virág mégis került az édesanyáknak, nagymamáknak. Május első csodás ünnepe. Kis Zselyke unokám sem feledkezett meg Édesanyjáról, nagymamáiról, mert Istennek hála, mindkét részről van még nagymama. Ami a legfontosabb, most már az ő számára sincs: anya, anyuka, hanem azt csicsergi nekem: „Mama, nem anya, édesanyám.” Az édes szót olyan szépen hangsúlyozza, számára ez valami meséből kilépett csoda alak.

És ilyenkor annyi minden eszünkbe jut: egy virágszál, csokor, vagy bármilyen kis ajándék, amit éppen a kis unokánk készített, és ad át szeretettel ezen a vasárnapon. Olyan boldog lehet az édesanya, hogy van gyereke, aki nem felejtette el! Valóban, ilyenkor az édesanyák a sok ál-



matlan éjszakát, a fáradságot elfelejtik, csak örömmel figyelik nap mint nap gyerekeik fejlődését, alakulását, alkalmazkodását és mindent.

A nagymamák büszkék erre a szóra: Nagymama, nagy - mert ott van mögötte az unoka. Akkor felteszem a kérdést: Mit jelent nagyszülőnek lenni? Egy különleges ajándék, aminek, örülni, örvendeni lehet, egy megtiszteltetés, amikor kezünkbe vehetünk egy kis „hajtást”, akit féltve őrzünk, vigyázunk rá.

Kedves édesanyák, nagymamák! Oly gyorsan rohan az idő, hogy észre sem vesszük gyerekeink, unokáink növekedését.

„Csak élni, élni emberek!

Időnk oly gyorsan elpereg,

egy perc csupán az élet....

de ez a perc lehet csodás

teremtő munka, alkotás,

amely megőriz téged!”

Várnai Zseni biztató szavai adnak erőt, hogy mint nagyszülők részt vegyünk unokáink nevelésében. Isten éltesse az édesanyákat, nagymamákat! Még sok boldog anyák napját!

*Nézz csak körül, most dél van és csodát látsz,
az ég derűs, nincs homlokán redő,
utak mentén virágzik mind az ákác,
a csermelynek arany taréja nő
s a fényes levegőbe villogó
jeleket ír egy lustán hösködő
gyémántos testű nagy szitakötő.*

Radnóti Miklós: Június



Benedek Enikő

Kicsengettek

Most, amikor minden a kicsengetésekről, a ballagásokról, a végzősök fellépéseiről szól, jól esik nekünk is, nőszövetségi tagoknak, ismét elballagni, lezárni a 2017-2018-as évadot, és elkészíteni, mint mindig, az immár hagyományossá vált „vizsgamunkáinkat”, ami ezúttal is tejszínhabbal megtöltött kürtőskalácsokból áll. Ilyenkor boldogok vagyunk, és hálát adunk Istennek, hogy engedte megélni ezt az évadot is erőben, egészségben, békességben.

Pünkösöd másodnapján, közvetlen az úrvacsoraosztással egybekötött ünnepi istentisztelet után 21 nőszövetségi tag gyűlt egybe a tanácsteremben. A 141. számú egyházi énekünk második szakaszával nyitottuk az ülést, majd röviden visszapillantottunk az elmúlt időszakra.



Felemlgettem a 100 előadást, mely elhangzott a 20 év alatt, s hogy teljes legyen számokban is minden, a nyilvántartásaim szerint 2002 óta 241 alkalommal sütöttünk 15 700 db kürtőskalácsot. – Úristen! Menynyit?– álmélkodott Irénke – Még kimondani is sok, nemhogy megsütni! – Szerintem is. De ha már ezzel a fő tevékenységünkkel vonultunk be a történelembe, sőt mi több, egy asszonytársam egy találkozón rám ragasztotta a Kürtőskalács nevet, akkor illik tudni a pontos adatokat is. A 2011-es év volt a csúcs, amikor 19 alkalommal kelt – a lelkészünk által bedagasztott tészta – a paplak konyhájában. Munkánk nem volt hiábavaló, hisz mindig mindenre volt anyagi fedezetünk, erőnk, szeretetünk, odaadásunk másokon is segíteni. Ezen a gyűlésen is 8 asszony jelentkezett első hívásra, hogy besegítsen a nyári vakáció elejére beütemezett gyermektáboroztatás megszervezésébe. Aztán következett a vizsgamunkák elfogyasztása, majd több megbeszélni való nem lévén, elénekeltük az ének harmadik szakaszát:

„Rengjen a föld belé, úgy énekeljetek,
Hálatelt szívedet öntsd ki, kicsiny sereg,
Ím megteljesedtek mind az ígéretek,
Rengjen a föld belé, úgy énekeljetek.”

*Aranyos lapály, gólyahír,
áramló könnyűségű rét.
Ezüst derűvel ráz a nyár
egy szellőcskét és leng az ég.*

József Attila: Nyár



Adorjáni Gyöngyvér

Nyár... és szabadság

*Az öregkor legnagyobb, egyetlen, tiszta ajándéka: a nyár.
(Márai Sándor)*

Nyári szám, vakációs szám! Akkor egyszerű: a téma megszületett.

Az idén a nyár korán érkezett. A szerény tavaszt mohón falta fel és csodálatos aransárga sugaraival büszkén jelentkezett: Itt vagyok! Megjöttem!

És mi, emberek, szeretettel fogadtuk a korai nyár melegét, és valóban meg is feledkeztünk a tavaszról. Tar Károly vesszoraival tesz vallomást minden évszokról:

„Tél tanít hallgatásra,
tavasz ébredésre,
ötvös ősz elmúlásra,
nyár reménykedésre.”

Valahogy úgy vagyok én is, a reménysugarat keresem a nyár tarisznyájában, hisz ez a nyár különleges a mi számunkra: az első nyugdíjas nyár, az első igazi ajándék az évszaktól. A nyár érkezése hozza magával a szabadságot, az örömet. De nekünk, nyugdíjasoknak is csöppent egy kis boldogságot az élet poharába. Ha csak arra gondolok, hogy unokáimat karomba tudom venni, mesélni tudok, még a kisebbik unokám, Nimród is figyeli mesémet, ennél szebb nyár nem kell. Boldogan, szabadon sétálok a saját udvarunkon, a mi udvarunkon, ugye, milyen szép nyár? Nyár, meleg napsugár, majd egy kis eső megmosdatja a poros, fáradt növényeket, aszfaltos utat, és reményt ad a további munkához... ez mind ennek az évszak a szépsége.

Aztán bőröndök kerülnek elő, ruhaválogatás... mi is lenne hasznos arra az egy hétre vagy éppen pár napra... szóval nyaralás. Hurrá! Vakáció!

Egy kedves ismerős mesélte, hogy 11 éves lánya – mivel látta, hogy édesanyja foglalt – a világhálón foglalt csak úgy, az ő elképzelése szerint nyaralásra helyet, természetesen csakis Horvátországba, hisz itt a román tengerpartot már megunta. A kislány merészen annyit mondott: tudom, hogy mindig szoktunk menni nyaralni, és én a helyet kiválasz-

tottam. Persze, az édesanya egy kis leckét adott lányának: azt mégis közösen kell, hogy megbeszéljük édesapáddal. A kislány kissé elpirult, majd mosolyogva annyit mondott: akkor megyünk, ugye?

Nyaralás, nyár – és ilyenkor mindig eszembe jutnak a gyermekkorom áldott nyarai, amikor nagymama sok szeretettel várt minket, és ahogy nőtem még egy kicsit, segíteni is tudtam, és otthon boldogan meséltem a nagyiéknál töltött pár napot. Szép volt, akármilyen rég is volt. Most van lehetőség választásra. Nyár van, és zárt ajtók a nőszövekségeknél, vagy vannak talán nyáron is szorgoskodó nőszövekségek? Nem is tudom, hisz most minden rövid kis szabad időmet a családomnak, a családomért élem. Örvendek, hogy együtt élvezhetjük a nyár bohó játékait: a viharos felhőket, a megcsendesült, könnyező perceket, a mosolygós, aranysárga napsugarakat, a korai harmatot, az érlelődő gabonát, az érő gyümölcsöt és még mi mindent! Ezeket mind a mi hosszú vakációnkban keressük, a nyugdíjas nyaralásban, de nem egyedül, hanem családunkkal, itthon, a saját udvarunkon, saját lakásunkban. Ezért olyan különleges ez a nyár. Szép volt a tél, tavasz, és most érkezik a nyugdíjas nyár is. Várom türelemmel! Minden kedves olvasónak jó nyaralást kívánok Séra Nikolett versével, fogadják szeretettel!

Nyári íz

Cseresznye ízű nyár
vagy nyár ízű cseresznye?
Egyre megy még szerencse,
hisz boldogságom mestere.

A nyári világ nyílik már,
a belépésért nincs nagy ár.
Ha megérkezel, fellelő,
nem is kell több kommentár.

Ború helyett napsugár,
sírás helyett mosoly vár.
A világ más fényben jár,
ragyog milliónyi szempár.

Mikor a nyári érzés átjár,
testeden átsöpör az ár,
nincs többé, mi kopár,
kigyullad a fénysugár.

Ferenczi Mária Magdolna

„...ne úgy, ahogy én akarom, hanem ahogy Te.” (Mt 26,39)

Közös régmúlt és jelen. A kérdő és a kérdezett szülőfaluja egyaránt Szentivánlaborfalva. Dalostársak voltak, emellett mindketten a sepsiszentgyörgyi unitárius nőszövetség aktív tagjai. Miklós Zsófiával Ferenczi Mária Magdolna beszélgetett.

– Kérlek, mesélj szülőfalunkról, unitárius gyökeredről. Milyen volt gyermekkorod?

– Szentivánlaborfalván, azaz Laborfalván születtem, apai ágon unitárius gyökerekkel. Édesanyám és nagymamám – mindketten református vallásúak – eldöntötték, hogy mivel a család férfi ága unitárius vallású, így a gyermekek unitáriusok lesznek. Úgy is lett. Miklós nagyapám volt az, aki minden vasárnap megfogta a kezünket és az öt évvel kisebb öcsémrel együtt vitt minket az unitárius templomba. Az akkori lelkész, Nagy Zoltán keresztelt és 1972-ben vele konfirmáltam. Már akkor jelentkezett a demográfiai probléma, mivel egyedül konfirmáltam.

Amikor én óvodás lettem, a kiscsoportot a szentiványi Apor-kúriában kezdtem, Kelemen Róza óvónővel. Máig megmaradó jó élmény volt a katolikus templom melletti óvoda, ahol még napközi otthon működött, a hatalmas gesztenyefák alatt jó volt ebédelni, madárcsicsergést hallgatni.

– Kik voltak nevelőid, tanítóid? Lelkészedre hogyan emlékszel vissza?

– A lelkészcsaládhoz különleges szép családi és egyéni kapcsolat kötött. Többek között a közös méhészkedés és vándorlások szép emlékei jutnak eszembe. Azt a karácsony esti hangulatot, amit Nagy Zoltán lelkész és felesége megteremtett, azóta is keresem, keressük...

Minden egyházi ünnepre a vallásórás gyermekeknek olyan komoly műsort tanítottak be, amit ma is tanítani kellene. Amikor Orsolya lányom akkora lett, már itt, Sepsiszentgyörgyön laktunk, de ezekre az

alkalmakra mindig visszajártunk. Magdi óvónénit akkor bocsájtották el a tanügyből, amikor születtem (szavai szerint: kirúgták a papnéság miatt), és akkor vették vissza, amikor öcsém óvodás korú lett.

Abban az időben a laborfalvi – mostani nevén Berde Mózsa – általános iskolában nagyhírű tanítók és tanárok neveltek. Giligor Margit ritka pedagógiai érzéssel rendelkező tanítónő volt, komoly tudásalapot, olvasásszeretetet oltott belénk, ami egy életen át elkísér. IV. osztályos voltam, amikor a Szent Anna-tó regéje című színdarabban megyei elsőként az országos versenyen III. díjat nyertünk.

Felső tagozaton szaktanárok tanítottak, olyan kulturális és sportnevelést adtak, valamint olyan szakkörök működtek, amit ma nehéz elképzelni és kivitelezni. A kórusban való éneklést Kelemen Árpád tanító vezetésével szerettem meg, amit a mai napig gyakorolok.

- Egyetemi éveid hogyan teltek?

- A Székely Mikó Kollégiumban érettségiztem. Sikertelen egyetemi felvételi után a konstancai mezőgazdasági továbbképzőn laboráns diplomát szereztem, amivel a megyei gabonavállalatnál dolgoztam, 21 évig kolleganőd voltam. Most ünnepeltük a Székely Mikó Népi Együttes alapításának 50. évfordulóját, aminek négy évig én is tagja voltam.



- Kérlek, mesélj családdról.

- Orsolya lányom a kolozsvári unitárius Kollégiumban érettségizett, majd a Műszaki Egyetem Építészmérnöki Karán diplomázott. Ott alapított családot, férje Korodi Alpár, a kollégium tanára, unokám Tas, ötéves.

- Mióta vagy sepsiszentgyörgyi nőszövetségi tag?

- Török Áron tiszteletes úr és Klára tiszteletes asszony ideje óta. A templom építéséhez hozzájárultam én is, sü-



töttük a kürtöskalácsot... Együtt járunk istentiszteletre, nőszövetségi tevékenységekre. A mi nőszövetségünk sokrétű tevékenységet fejt ki, az egyház keretén belüli tevékenységekben is részt veszünk. Tematikus teadélutánokat, könyvbemutatókat szervezünk, laskát készítünk és eladjuk, betegeinket látogatjuk, közös kirándulásokra megyünk. Részt veszünk a köri és országos nőszövetségi találkozókra. Igyekszem lehetőségeimhez mérten minden tevékenységben részt venni, egyházamat szolgálni.

Szeretem a minőségi időtöltést, a jó társaságot, a nőszövetségi tagokkal régi ismerősök vagyunk, vannak közös emlékeink, megbeszélni valóink mind az egyház életéből, mind a magánéletből. Így még jobb együtt lenni, együtt imádkozni és dolgozni, szükség esetén egymást segíteni.



kitenkintő

Tőkés-Bencze Zsuzsánna

Női értekezés

Április 26–29. között hatalmas lehetőségnek örvendhettem: részt vettem egy felekezeti női konferencián Horvátországban, Omisban.

A konferenciát az Európai Női Teológusok Felekezeti Konferenciája, az IKETH nevet viselő szervezet, az Interreligiöse Konferenz Europäischer Theologinnen / Interreligious Conference of European Women Theologians szervezte. A teológusnők társalgása, párbeszéde jó pár évtizede Németországban a protestáns lelkésznők és teológus nők összefogása, találkozói és konferenciái által kezdődött. Az idei konferenciájukra kelet-európai protestáns teológusokat, lelkésznőket is szerettek volna vendégül látni. A konferenciáról Kali Tünde Zsófiától értesültem, aki református lelkésznőként a Romániai Keresztyén Nők Ökumenikus Fórumának az elnöke. Tünde nem tudott részt venni, ezért bátorított engem a részvételre. Mérlegeltem, és úgy éreztem, több szempontból is hatalmas lehetőség részt venni a konferencián. Egyrészt nagy lehetőséget láttam abban, hogy Kelet-Európából protestáns lelkésznőként első alkalommal kapcsolódhassunk be e szerveződés, mozgalom működésébe, életébe. Másrészt lehetőséget láttam abban, hogy ismeretségre szert tegyek, új kapcsolatokat építsek, amelyek semmiképp sem elkülöníthetők lelkésznői, unitárius mivoltomtól. Harmadrészt vonzónak tűnt a távolról jól ismert horvátországi Split meglátogatásának lehetősége, mert az attól 50 km-re fekvő Omis adott otthont a konferenciának.

Hazaérve úgy értékelem, hogy megérte merésznek és bátornak lenni. Úgy láttam, az IKETH inkább ismerősökön keresztül, baráti alapon



hívja táborába az érdeklődőket, az esetleges új tagokat. Ezért úgy gondolom, sok további lehetőséget adhat az ottani részvételem.

A konferencia az EWI (Economical Women's Initiative, egy közös, horvát-montenegrói-bosnyák női mozgalom, vallásilag katolikus és muszlim közösség) és az IKETH közös szervezésében valósult meg. Kis létszámú konferencia volt, alig 30-an voltunk résztvevők, ketten Stockholmból, hárman Németországból, egy Hollandiából, ketten Ausztriából, jómagam Erdélyből, a többiek az EWI tagjai voltak.

Április 26-án délután érkeztem meg. A repülőtérrel Angelika Walserrel utaztam együtt, aki a salzburgi egyetem etikatanára, ő volt a másnapi előadó. Vacsora után volt a megnyitó, azt követően jó hangulatú ismerkedős játékokat játszottunk.

Április 27-én délelőtt az említett Angelika Walser tartott előadást *Barátság – a felekezeti közti találkozás erkölcsi és spirituális forrása* címmel. Ezt műhelymunka követte, amelynek keretében kiscsoportokba rendeződve véleményt cseréltünk. Ebéd után közös bibliaolvasás volt. Kiscsoportban két szöveget tekintettünk át: egyet a Szentírásunkból (Mk 3,31–35), egyet pedig a Koránból a férfi-nő teremtettségéről. Nagyon izgalmas volt a Korán szövegét olvasni és értelmezésére lelteni egy muszlim nőtársunk magyarázata által. Ezt újabb műhelymunka követte. Délután tartották az IKETH közgyűlést. A vacsora után egy ünnepségen, koncerten és a kiállítás megnyitóján vettünk részt, amit az EWI 10 éves fennállása alkalmából szerveztek. Külön öröm volt, hogy e nemes alkalmat együtt ünnepelhettük.

Április 28-án a tengerparton áhítat, meditáció volt. Reggeli után egy muszlim nő, Sehija Dedovic, az EWI tagja számolt be a szörnyűségekről, amelyeket családjával átélt Boszniából való menekülésükkor; illetve a 2000-ben Sarajevóban megalakult Nahla intézményről beszélt, amely a Boszniából menekült nők és gyerekek menhelyéül és megsegítésére szolgált. Ma már felnőttképzéseket tartanak, a nőket képzik, évente 6000 nő vesz részt a programokon. Délután Splitbe kirándultunk, vacsora után este későn értünk vissza Omisba.

Április 29-én reggel áhítat után rövid kiértékelőt, élménybeszámolót tartottunk, és elbúcsúztunk egymástól.

A következő konferenciát jövő év októberében-novemberében tervezik megtartani Ausztriában. Szeretettel meghívtak már arra is.

Hálásan köszönöm a részvétel lehetőségét! Úgy érzem, jó nyomot tapostam ki, amelyen újra útnak indulhatunk többen is.

*A nap saját tüzét nem állva ödöng,
s a föld alatt fölggyűjti a szenet.*

Kálnoky László: Kövérek a fürdőben



ügyes kezek

Márkos-Mátyás E. Zita

Kagylóké a főszerep

Kedves nyaraló Olvasó!

Te, aki napsütéses szabadidőd azúrkék tengerpart hűségében töltöd, meg ne próbáld, hogy emléktárgy nélkül térj haza. Nem több tíz eurós giccsre gondolok, hanem a természet adta kis ágra, zacskócska homokra, csigákra, simára mosott kavicsra. Ezek különleges dekorációs darabnak használhatók, mint látni fogjuk a Svédországból, a görög és olasz tengerpartról haza hozott kagylóim esetében.

Rengeteg különleges ötlet valósítható meg ezekkel: szélcsengő az udvarra, makraméba font kagylólánc az erkélyre, karperecnek felfűzött ékszer, ajtókoszorúra felragasztott dísz stb. Én három elképzelésről írok, barátkozzatok velük, valósítsátok meg ti is!

Képkeret kagylósan (I. ábra)

Hozzávalók: képkeret, zsákvászon, kenderfonal, ragasztópisztoly (és szilikon), kagylók, kövecskék, gyöngyök.

Én történetesen Örs fiam első cipőjének kartondobozát használtam fel képkeretnek. Kivágtam a doboz fedelét. Ez lett a keret. Megalapoztam barna akrilfestékkel (ha megvásárolt képkerettel dolgozunk, ez a lépés elhagyható), száradás után pedig körbetekertem a fonallal. Helyenként szilikonpöttyel odaerősítettem a fonalat a felülethez. A cipősdoboz aljából kivágtam az én képkeretem hátlapját, ezt is lefestettem, majd száradás után zsákvásznat ragasztottam rá. Végül négy sarkát a tenger kincseivel, pár gyöngyszemmel dekoráltam, és legvégén beletűztem



a legértékesebbet: életünk egyik pillanatát megörökítő fotót. No mármost, ha megvásárolt képkereted van, könnyebb a dolgod. Ragaszd körbe fonállal, az üveg alatt lévő hátlapra ragaszd rá a zsákvásznat, majd erre tűzd rá a fotót. A képkeretet dekoráld kagylóiddal, és máris kész a saját készítésű, egyedi emlékkörződ.

Ceruza-, virágtartó kagylós dekorálása (2. ábra)

Vasárnapi iskolás foglalkozásokon állandóan színessel, filctollal, krétával dolgozunk. Olyan unalmas és személytelen a bolti ceruzatartó, így hát feldobtam saját emlékeimet őrző darabkákkal. Most valahányszor rátekintek, rögtön azokra a gyerkőcökre gondolok, akik gyűjtöttek nekem nyaralásukon kagylót. Vagy, mi több,



ha a fáradt hétköznapiakon pillantok rá, arra a tengerparti nyaralásra száll gondolatom, ami annyira feltölt pozitív energiával, hogy rögtön elmosolyodok.

Őrangyal (3. ábra)

Három (két kis és egy nagyobb) kagyló, egy golyó és gyöngyszem szükséges hozzá. Ragasztópisztollyal összeragasztottam az alkotóelemeket (vigyázat, mert a kis kagylóról könnyen lecsúszik az ujj, s bizony, megeshet, hogy a forró szilikon megéget. Javaslat: dolgozzunk csipesz-szel). Fejnek kis papírmásé golyót használtam, erre pedig gyöngyglóriát ragasztottam. Akinek fontos vagyok, annak adom, hogy őrangyalom vigyázzon rá.

Kincsgyűjtőgető nyaralást, kreatív utónyarat mindenkinek!



versajándék

Czóbel Minka (1855–1947)

Még él!

Hajnal hasad, reggel ébred -
Harmat-tiszta, szép az élet.

Őszre fordul a nyár heve,
Sárgúl már a fák levele.

Minden szenvedélynek vége,
Csak boldogság, csend és béke.

Aranyba szőtt halvány kéken,
Csengő hangú, távol égen,

Habos, fehér felhők járnak.
Az erdőben könyű árnyak.

Piros gyümölcs fán megérett. -
Csak csendesesen, mert felébred!

Nem látjátok, nem halljátok,
Még is hogy mosolyog rátok.

Ő a nagy Pán! -
Szól a monda:
Hogy már meghalt. – De ki mondja?

Hiszen hallom sípját nappal,
Alkonyattal, virradattal.

Hangja megtölti a berket,
Éjjel csillag-sugárt kerget.

S ha letűnt a csillag-álom,
Lepkét fogdos a fűszálon,

Szöcskét üldöz a mezőkön
Gyíkot fog a háztetőkön.

Harmatot szór a virágra
Bimbót csókol minden ágra.

Csak hogy ember meg ne lássa,
Sűrű erdő lett lakása.

Fél a durva emberektől,
Értelmetlen élvezettől...

Virág-szivű szűz leányok
Ti még Pánt is láthatjátok

Hisz tiétek az országa:
Tiszta szívek boldogsága.





Andorkó Júlia Eszter

Mézes-kakukkfüves sárgarépa

Hozzávalók:

- 1 kiló sárgarépa
- fél üveg barackkonzerv
- 2 kanál méz
- 2 kanál olívaolaj
- 1 kanál olvasztott vaj
- 1 kiskanál balzsamecet
- 1 kiskanál fokhagymapor vagy 2-3 cikk igen apróra vagdalt fokhagyma
- 1 kanálhegynyi őrölt mustármag
- 1 kanálhegynyi őrölt köménymag
- 1 kiskanálnyi kakukkfű
- 1 kiskanálnyi só
- 1 kanálhegynyi feketebors

Amíg előmelegítjük a sütőt, helyezzük a kivajazott/olajozott tepsibe a hasábokra vágott sárgarépát. (Vagy murkot. Mert sárgának nem sárga, csak az olyan fajta. Akárhogyan is nevezzük meg erdélyi tájnyelvünkben ezt az ízletes gyökérzöldséget, abban egyetérthetünk, hogy nyáron igazán zsenge, édes.) Egy alkalmas edényben keverjük össze a többi hozzávalót (a barackkonzervet aprózzuk fel!), oszlassuk el egyenletesen a zöldségeken, majd 30–40 percet süssük 190 fokon. Jó étvágyat kívánunk!



*Aranyat rejt a nyár.
Meztláb jár a csönd.
A földön béke van,
s fényesség odafönt.*

Fecske Csaba: Aranyat rejt a nyár



A Nők Világa megjelenését támogatta
a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. és a Magyar Unitárius Egyház.

Készült
a Magyar Kormány
támogatásával



MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKARSÁG



BETHLEN GÁBOR
Alap



MAGYAR
UNITÁRIUS
EGYHÁZ