

NŐK VILÁGA

AZ UNITÁRIUS NŐK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK LAPJA

KOLOZSVÁR
2018. ŐSZ



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 karácsonyán jelenik meg.

A cikkek, levelek, tudósítások beküldési határideje: 2018. november 30.

tartalom

ISTEN FELÉ

Farkas Izolda: Hálaadás 4

MÚLTIDÉZÉS

Jobb Aranka: A szülőfalu. 6

Kisgyörgyné Barla Júlia: Főhajtás 8

OLVASNIVALÓ

Adorjáni Gyöngyvér: Egy elveszett gyöngy története 11

Benedek Enikő: Könyvbemutatóra 13

Sándor Éva: A ráncok titka 15

Sigmond Júlia: Levél nőszövetségi tagoknak 17

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Dr. Andorkó Orsolya M.: A házi patika 18

EZEK VAGYUNK MI

Ferenczi Mária-Magdolna: Beszélgetés a 2018. évi
kolozsvári nőszövetségi konferencia margójára 22

Adorjáni Gyöngyvér: Kicsúszott napok. 24

Benedek Enikő: Kérdések 26

KITENKINTŐ

Szilágyi Eszter: Bohém filmfesztivál 28

ÜGYES KEZEK

Márkos-Mátyás E. Zita: Színekbe zárt ősz 31

VERSAJÁNDÉK

Nemes-Nagy Ágnes: Október 33

FŐZŐCSKE

Bíró Sára: Almás-körtés morzsa (Crumble) 34



Farkas Izolda

Hálaadás

A mindenséget megálmodó, szeretettel alkotó Isten!

Olyan más íze van a szavaknak a számban, amikor Hozzád készülök szólni. Olyan más érzés üli meg a szívemet, amikor – lecsendesítve a bennem állandóan hullámozó érzéstengert – hagyom, hogy a tükörsimává változó felszínen megláthassam arcodat. Olyan más a lecsendesített lelkem mélyén úgy találkozni Veled, hogy nem arra figyelek, mennyire szalad az idő, honnan kések el éppen, vagy hogy mit nem tettem meg, amit megtehettem volna, mielőtt Rád figyelnék, mielőtt Téged keresnélek.

Szerető Istenem, Te tudod igazán azt is, hogy mennyivel másabb a hálaérzés a lelkemben, ha a mindent átérző, mély őszinteségből tolul az ajkamra. Mert a bennem megfogalmazódó hála úgy általában a gyors köszönetmondás fogalmát meríti ki. Amikor ösztönősem mondom Neked, hogy köszönöm a mai napot, köszönöm az életemet, köszönöm a helyet, ahol lakok, köszönöm a szeretteimet.

Aztán ritkábban, amikor azt érzem, hogy a világon mindennél jobban szeretve vagyok, vagy mély sebet vág lelkembe a veszteség fájdalma, az ilyen mélyebb élmény hatására fogalmazódik meg bennem: igazán hálás vagyok, hogy éppen erre az útra vezetted életemet, éppen ezek az emberek közé, akik bearanyozzák mindennapjaimat, akikkel a nehéz napok is könnyebbé válnak, és akikkel a szív sebei olyan hamar begyógyulnak. Hálás vagyok, hogy mindig kerül egy-egy kéz, akibe ha kell, belekapaszkodhatok, örömben megszoríthatom, s ha kell, bánatomban megsimogat.

Ebben a változó életben, változó mindenségben jönnek olyan napok is életem egére, amelyeket átélve megváltozik látásmódom, s mintha egy tisztító lencsét helyeznének a szemem elé, amivel jobban, és tisztábban látnám kezed nyomát az életemen. Ilyenkor világosabban látom a Te gondviselésedet életemen, a Te szeretetedet testet ölteni életemben, ilyenkor a köszönet vagy hálaadás átformálódik egy boldog létpillanattá, valami különös örömmé. Amikor azt érzem, örülök annak, hogy élek, örülök minden felkelő napsugárnak, örülök annak a levegőnek, ami az én belégzésemre vár. Örülök azoknak az öleléseknek, amiket még nem kaptam meg, amelyeket még meg kell kapnom. Örülök minden pillanatnak, minden kudarcnak és minden boldog percnak, ami rám vár, mert hiszem, hogy azokat még mind meg kell élnem, át kell éreznem, és amíg azok még rám várnak, addig ennek a földi világnak örvendhetek, és mindenért hálás lehetek.

Szerető Istenem, fogadd hát kedvesen köszönetemet, hálámat és örömet a létezés iránt, mert bárhogyan is érezzem és tapasztaljam a mindennapokban, mindenik lelkem őszinte gyümölcse. Ámen.

Az öröm további örömeket vonz. A boldogság több boldogságot. A békesség több békét. A hála több hálát. A jóság több jóságot. A szeretet több szeretetet. Ez belső munka. Nem kell mást tenned világed megváltoztatásához, mint hogy megváltoztatszod, amit odabent érzel.

Rhonda Byrne



*múltidézés***Jobb Aranka****A szülőfalu**

Hókoronás Hargita aljában, annak gyönyörűségecs völgyében, ahonnan ered a Nagyhomoród, s folyik erdőkön, völgyeken hol csendesen hol háborogva le az alföld felé, hát itt van a te szülőfalud. Itt születél e kis falunak fehérre meszelt, székely házában, amelynek az ablakában nyíltak a muskátlik, a kis ház körül virágok illatoztak. Bent ringott a bölcsőd, édesanyád szép meséket mondott, vigyázott rád. Itt, e kis faluban hangzott el ajkadról az első szó, itt tanultál járni az életnek göröngyös útjain. Itt tanultad meg a betűvetést a régi iskolában, az iskola mellett tanultál imádkozni az Isten házában, ott tettél fogadalmat szent hitedről, ott fogadtál örök hűséget. Boldog gyermek voltál, a barátokkal játszadoztál a falunak hol sáros, hol poros utcáin, meg a Bányatetőn, ahonnan látszik az egész táj, erdők, hegyek és a völgyek. Játszadoztál a Nagyhomoród füzes partján, hallgattad az erdők mélyéből hangzó madárdalt, gyönyörködél a határon a ringó búzatáblákban, ahogy lengette a nyári szél. Vadvirágot szedél a virágos réten, csokorba kötve vitted haza édesanyádnak, aki már várt a kispadon.

Akkor még népes volt e kis falu, jószívű emberek laktak benne. Aztán ahogy teltek az évek, sokan elhagyták a szülőföldet, az élet árja elsodorta a városok és a nagyvilág tájaira, ahol családi fészket építettek. Mi egy páran itthon maradtunk, nem hagytuk el a szülőföldet. Ahogy mind jobban repültek és szálltak az évek, mindig hazajöttetek a falutalálkozókra, hogy találkozzunk és felidézzük a régi emlékeket. Akkor még vártak a szülők a mindennel megrakott, megterített fehér asztallal, hogy körülülhessétek, s felidézzétek az együtt eltöltött éveket. Saj-

nos most már rég alusszák örök álmukat. Hazajösztek, csak egy bezárt kapu, üres hajlék, romba dőlt ház vár, de azért még van, aki hazavár. Talán még van egy szülő, egyedül élő édesapa vagy egy édesanya, egy testvér, ismerős, egy szomszéd vagy egy igaz, jó barát.

Ne légy hűtlen hozzá, s ne hagyd el ezt a földet, hol boldog gyermekkorod s boldog ifjúságod töltötted, mert az évek lassan elmúlnak, de az emlékek szívünkben megmaradnak, az élet szép, csak rövid, hosszú a sír és mindent magával visz.

De szeretnék hazamenni csendes kis falumba, megpihenni, boldog lenni, álmodozni gyermekkorról, ifjúságról, dolgos kezű áldott lelkű drága jó anyámról.

Édes falum, kedves otthon de régen nem láttalak
fáj a szívem szüntelenül, elhagytalak.
nincs már nékem maradásom sehol e világon
akármilyen jól megy sorsom, mégis hazavágyom,
de szeretnék hazamenni, hazahív a sok-sok emlék,
az, amit én elvesztettem, gyermekkori dajkamesék,
hazahív a zúgó erdő, a Nagyhomoród
csendes csobogása, vadvirágos erdős vidék
öreg szülők sóhajtása.



Kisgyörgyné Barla Júlia

Főhajtás

Ismét szegényebbek lettünk: elment egy drága ember, egy kiváló költő. Hosszú életútján sok mindent megtapasztalt: az üldöztetéstől a legmagasabb állami és irodalmi kitüntetésekig.

Pályája, életének alakulása szinte tipikusnak mondható, a XX. század második felében élő és alkotó kortársai, barátai hasonló élethelyzeteket, évtizedeket éltek meg.

Sorsom ajándékának tartom, hogy ismerhettem, tisztelhettem, s a vele való nem sok, de felejtethetlen találkozás mély nyomokat hagyott bennem. Megnyerő személyiségével, szellemességével, színes szövegeivel rabul ejtette a társaságot. Jellegzetes mosolya messzire hirdette emberszeretetét, szülőföldje, népe, anyanyelvi kultúrája, a költészet iránti rajongását. Abból a társadalmi rétegből jött, amely évszázadokon át megtartotta az erdélyi embert: békében művelte a földet, háborúban védte a hazát, istenhitét gyakorolta, tetteiben a „józan paraszti ész” szerint cselekedett.

Rendezgetem az emlékeimet, s megdöbbenek, hogy elrepült fölöttünk az idő. 1954 májusában, Kolozsvár egyetlen leánygimnáziumában (a mai Apáczai) 16 éves éretlen fruskák voltunk, de érettségire készültünk. Magyartanárunk, Bánhegyesiné Bartalis Éva (Bartalis János költő leánya) bejelentette, hogy rendhagyó módon a következő magyarórát egy fiatalember tartja. Viselkedjünk! Mi pedig felkészültünk a „fiú” zavarba hozására: hol a cipőjét, hol a nyakkendőjét bámuljuk kórusban, közösen. Nem találtunk rajta fogást, mert a fiatalember megjelenése, öltözete tökéletes volt, s ráadásul az óra tárgya – Juhász Gyula szerelmi költészete, a Milyen volt... című vers elemzése – teljesen lenyűgözött bennünket. A vizsgatanítását tartó „fiúnak” még a nevét sem jegyeztük meg. Két év múlva, másodéves hallgatóként kedves kollégám, Páskándi Géza mutatott be a már „befutott”, ismert Kányádi Sándornak, s ekkor döbbsentem meg, hogy kit akartunk mi kínos helyzetbe hozni. Pályakezdőként néhány évet az Utunk irodalmi hetilap és a Dolgozó Nő havi folyóirat szerkesztőségeiben dolgozott. 1960-tól a Napsugár gyermekfolyóirat belső munkatársa



2014. július 26. Székelyudvarhely, Szent István-terem,
Kányádi Sándor 85 éves.

volt. A Napsugár szerkesztőivel, íróival, költőivel, képzőművészeivel évtizedeken át apostoli hivatástudattal járták Erdély tájegységeit, vitték a szép szó igézetét, erősítették az identitástudatot. Talán nincs is olyan magyar iskola Erdélyben, legyen az a legeldugottabb településen, ahol barátaival, Bajor Andorral, Fodor Sándorral, Bálint Tiborral, Lászlóffy Aladárral ne fordultak volna meg.

Az egyik legemlékezetesebb író-olvasó találkozó számomra az 1973-as volt a nagyenyei iskolában. Petőfi 190. születési évfordulóját ünnepeltük, s természetesen sok Petőfi-verset tanultattam meg a gyermekekkel. Az író-költő „bácsik” meg voltak elégedve. Ekkor mesélte el Kányádi Sándor bácsi (a diákoknak ő már bácsinak számított), hogy egy kisfiútól megkérdezte: „mi a vers?”. Az apró legényke szilárd meggyőződéssel jelentette ki: „A vers az, amit mondani kell.” Kányádi gyakran idézte ezt a gyermekbölcsséget, amit aztán magam is megszívleltem.

Ma is öröm tölt el, ha arra gondolok, hogy 2014-ben, a költő 85. születésnapjára a marosvásárhelyi Unitárcoop alapítvány önkéntes hölgyeivel egy, a Kányádi verseiből készült összeállítással, valamint

a székelyudvarhelyi nőszövetség hathatós közreműködéssel köszöntöttük a költőt Székelyudvarhelyen, a polgármesteri hivatal gyönyörű Szent István-termében. Kányádi köszöntő szavai arról tanúskodtak, hogy az örömszerzésünk sikeres volt.

Elment egy nagyszerű ember, egy második Elek apó, egy nyelvőrző, népe fölött a szó fegyverével őrkdő, tiszta lelkű erdélyi magyar költő.

1966-ban írta Tamási Áron halálakor:

„Kívánhat-é ember többet:

Derékaljnak szülőföldet...?”

Isten nyugtassa békében a nagygalambfalvi anyaföldben, őrizze meg őt népének emlékezetében, mert küldetését beváltotta.

*Az ősz a hangulatok kiapadhatatlan
forrásaként hat az érzékeny lélekre,
és minden olvasásra érdemes költőt
megihletett, hogy néhány
melabús sorban megörökítse.*

Jane Austen



olvasnivaló

Adorjáni Gyöngyvér

Egy elveszett gyöngy története

*„Gyöngyhalászok, akik nemcsak magáért a gyöngyért ugranak a mélybe,
hanem azért is, hogy másoknak felmutassák: nézd milyen szép igazságot találtunk!
De vajon érték lenne-e gyöngy, ha valakinek a markában maradna?”*

(Müller Péter)

A gyöngyről sokat gondolkodtam: tulajdonképpen a tenger mélyének egy titkos, drága ajándéka. Ez az ajándék minket, nőket elegáns-sá, nőiessé, vagy mondjuk úgy: széppé varázsol. Ma a divatos ékszerek közé tartoznak a gyöngyök, főleg ha még ugyanolyan gyűrűt vagy akár fülbevalót, karkötőt készítünk gyöngyszemekből. A gyöngynek múltja van, még nagymamáink is gyöngyökkel díszítették ruháikat. Változatos színükkel – fehér, halványkék, halványzöld, mályva vagy éppen ezeknek különböző árnyalatai – váltak a kifinomultság, az elegancia szimbólumává. És mi, nők? Valljuk be, szeretjük a szépet, boldogok vagyunk, ha azt mondják, hogy szépek vagyunk, de boldog mosollyal az arcunkon fogadjuk a bókot a gyöngyről, melyet éppen viselünk:

- Milyen szép gyöngyöd van! Tudod te is fűzni?
- Igen, hisz ma már gyerekkorban megtanulják a kislányok a gyöngyfűzés különböző titkait.

Természetesen ma már a nőszövetségi találkozókra is gyöngyöt fűznek, és boldogan mutogatják egymásnak a sikeres munka eredményét.

Nemrég egy kedves ismerős nyakán nagyon szép gyöngyöt láttam, boldogan mesélte:

- Ez még a nagymamáé volt. Értékes, drága ékszer!
- Büszke lehetsz! – mondtam. Használd sokáig!
- A gyöngy hosszú életének is van egy titka – mondta. Vigyázni kell a napfényre, a krémek használatára, fürdés alatt ne használjuk, és akkor életünk végéig gyönyörködhetünk benne. A tanácsot végighallgattam, és pár hét múlva, mikor találkoztunk, rájöttem a gyöngy szomorú történetére.

A nagymama értékes gyöngyéről már nem akart hallani. Az már öreg volt, divatjamúlt... szóval már csak a múltról beszélt.

- És? – kérdeztem – mi lett a szép gyöngyöddel?

- Elvesztődött.

Kaptam egy rövid, kurta jelentéktelen választ.

- És nem kerested? Hol vesztetted el?

- Valahol, nem is tudom, de mindegy, vettem másikat.

Igen, a gyöngy öreg lett, már nem fontos. Az idős ember élete talán hasonlít az öreg gyöngysoréhoz? Vajon az idős embernek nyújtunk-e segítséget, ha fáradt, erőtlen lábai már nem bírják? Vajon szeretettel emeljük magunk mellé, mondván ez az én jó anyám vagy jó apám? Vagy megkérdezzük-e volt munkatársunktól, hogy van? Van-e időnk gyöngykeresésre? Van-e időnk idős baráttal türelemmel beszélgetni? Tudjuk, az idő halad előre, változik minden, de legyen időnk gyöngykeresésre, legyen időnk embertársunkra, milyen szép is lenne... Akkor békesség és szeretet lenne a földön, és a gyöngynek még nagyobb értéke lenne.

„A fodrozódó tenger habjaiból,
Létrejött egy kis gyöngyszem,
Mely bős hullámokkal dalolt,
S lelkévé nőtt víznek csöppje.”
(Kövecses Anna: Lélek-gyöngyszem)



Benedek Enikő

Könyvbemutatóra

Trish és Rob MacGregor szerzőpáros *Mindent az álmokból* című könyvében olvastam, hogy életünk egyharmadát alvással töltjük. Ez elméletileg azt jelentené, ha valaki most 74 éves, akkor 24 és fél évet az életéből alvással töltött. Tudjuk, hogy az elfogadott alvásigényünk általában nyolc óra, de vannak, akiknek több, vannak, akiknek kevesebb. S ha alszunk, akkor álmodunk. Mindenki álmodik, csak legfeljebb elefelejt. De mik is azok az álmok és mit is jelentenek az életünkben? Például tételezzük fel, hogy álmunkban valaki rózsát adott nekünk. Mit jelent számunkra a rózsza? A szépséget? A szerelmet? A nőiességet? Ki adta és milyen volt a színe, illata? Tüskével adta? Boldog volt, vagy netalán szomorú, amikor adta? Egy szálát adott, esetleg egy egész csokorral? Netalán egy verskötet formájában adta? És milyen versek voltak ebben a kötetben? Szerelmes versek? Vagy a szülőföld iránti rajongásból fakadó versek? Ki írta ezeket a verseket? Mikor írta ezeket a verseket? Igen, erre a sok-sok kérdésre jó lenne megtalálni a választ: a megközelíthető legjobb, legszebb választ. Szerintem ezt csak egyetlen úton keresztül lehetséges: a gyógyító álmon keresztül. A gyógyító álmok a magasabb fokú álomtípushoz tartoznak, nem olyan gyakoriak, mint a más típusú álmok, de akkor jelentkeznek, amikor szükség van rájuk. Ezen álmok segítségével újraértékelhetjük a múltbéli helyzeteket, újra átélhetünk élményeket, melyek új értelmet adhatnak életünknek. És mi van akkor, ha valaki hatékony alvó és két-három plusz óra áll a rendelkezésére, s így ébren álmodozik tovább? Akkor ez az ember egy ébren álmodozó, aki álmokat kerget egy életen át? Én ismerek egy embert, aki egy álmot kergetett. Ő Kolozsvári József, aki 1944. december 11-én született Magyarsároson: „A négy életben maradt nővérem (Maris, Juli, Lujzi, Annus) és jómagam elég sokszor megkeserítettük küszködő szüleink keserves életét...” (5. oldal) Medgyesen végezte a VII. osztályt, majd Csombordon tanult, ahol Csávossy György is tanára volt. Kertész-ként került Segesvárra, ahol sok-sok rózsát ültettek a parkokban, útszélekre az ő irányítása alatt. Közben érettségi diplomát szerzett az esti líceum román tagozatán és írogatott, csak úgy magának. 27 éves korától



szalma intarziával is elkezdett foglalkozni, és volt legalább 15 kiállítása. A rózsák felelőse című verskötete után, mely 2009-ben jelent meg, most egy önéletrással jelentkezik: Egy álmot kergettem címmel. Most a nekem kedves részből szeretnék idézni egy pár sort: „Az ifjúkori álmok szertefoszlottak, mint csípős füst, mit forgószeél fújt szemembe, és csak árva könnycseppek gördülnek utána, ráncos arcomra. De a kísértés nem hagyott nyugton, tovább is írogattam, mint rendesen, csak úgy magamnak. Éreztem, hogy sok minden kikívánczik belőlem, de a hiányos ismeretek és a gyatra kifejezési mód fogva tartanak sok, bennem rejlő érdekes gondolatot. A szalmaképek lekötöttek valamennyire, de már itt sem volt meg bennem az a lelkesedés, ami az elején sarkallt... Közben eltelt az idő, jól-rosszul, de sajnós tölem telt, nem az ellenségtől, és közben egyre öregebb lettem. Bár még römiztünk, hetente kétszer, az sem működött úgy, mint az elején...” (237. oldal)

Olvastam, hogy a brit székhelyű nemzetközi jótékonyági szervezet, az Oxfam, egy kampányt indított a könyvvásárlás fellendítése céljából. Arra kérték az olvasni szerető embereket, hogy fotózzák le a könyvet, ami megváltoztatta az életüket, majd osszák meg a közösségi oldalakon az olvasmányukhoz fűződő személyes történetüket. A kezdeményezéshez sokan csatlakoztak, írók, híres emberek is. Szeretném, ha a segesvári unitárius híveink körében egyre több és több fotó jelenne meg a Kolozsvári József könyvével és a történetekkel. Ím egy személyes példa: miután elolvastam az Egy álmot kergettem című könyvet, megváltozott az életem, és olyan dologra határoztam el magam, amit eddig még soha életemben nem tettem: könyvet mutattam be 2018. június 24-én, vasárnap, a segesvári unitárius templomban.

Sándor Éva, tiszteletes asszony

A ráncok titka

Első verseink az imádságok voltak, amikre szüleink, nagyszüleink tanítottak. Aztán felnőttünk, szerettük volna elhalmozni szeretteinket és szerelmeinket szép szavakkal. Majd jöttek az ünnepek, az élet örömteli és szomorú átmenetei, amikor búcsúzni kellett egy iskolától, helytől, egy kedves személytől. Amikor köszönteni kellett, amikor írni kellett valamit valakinek emlékül, lehetőleg örökre szóló emlékül, mert akkor azt gondoltuk.

Leginkább ez úgy sikerült, hogy megtaláltuk a költőket, akiket olvasva idézni tudtuk. Ők voltak, akik kifejezték helyettünk azt, ami nekünk nehéz volt, mert mélyen bennünk élt. Hiszen a költő szava nemcsak önmaga számára nyújt vigaszt, hanem kifejezi mindazt, amit mi, olvasók is érzünk, átélünk, vagy ami egy élmény hatására születik gondolatainkban, csak nem találjuk az erre legalkalmasabb szavakat.

„hiábavaló az erős vagy szakadt akarát,
De nem hiába múlik egy nap sem mikor
Nap fénye alatt lélek-léteddel teleírod
Omló időd falát, hogy elmúlásod ellenére
Értelme van a szónak, hallgatásnak, tettnek,
Fénynek, dallamnak, rejtelmeknek,
Imádságnak, színes-árnyékos derűnek
S dolgaid lassan a helyükre kerülnek...”

Sándor Szilárd *Végül kisimul minden ránc* című kötetének versei tükrözik, hogy szerzőjük a költészetten túl elsősorban lelkész, ezért is ihleti legtöbbször vallásos téma alkotásait. Ezen kötetet a szerző Kiss Lászlónak, a tordai unitárius egyházközség lelkésze emlékének ajánlja, aki évfolyam- és szolgatársként hunyt el tizenkét évvel ezelőtt abban a városban, ahol 450 évvel ezelőtt hirdették ki a vallásszabadságot.

„Végül kisimul minden ráncod,
jobb, ha inkább figyelsz a jóra.
Könnyeid sirasd a folyóba,
vagy gyantázd hegedűvonóra,
míg mosolyt lejt táncod.”

Ezen verseskötet címe által sugallja, üzeni és egyben összefoglalja a kötetben szereplő versek témáját. Ez a téma legtöbb esetben az elmúlás, amivel nem ér véget az emberi élet, hanem folytatódik hitünk szerint az örökéletben.

A versek szereplői közül többen tragikus hirtelenséggel távoztak el földi otthonukból, hiányt hagyva maguk után hozzátartozóik szívében.

A legsúlyosabb női sors emléke rejlik a darabok között *Búcsú a fájdalom özvegétől* címen.

A kötet emléket állít több lelkésznek, egyházi főméltóságnak, áldozatos lelkű gondnokoknak, egyszerű, megtört lelkű embereknek, köztisztelőben álló, áldott emlékű jó lelkeknek, akik nem kímélve önmagukat szétszórták tudásukat, szeretetüket, szellemi értékeiket az emberek között. Nevek, akiknek említése hiányukat idézi fel bennünk, de egyben rájuk gondolva óvjuk őket a feledéstől, annál is inkább, mivel túl közeli még elvesztésük emléke.

A versek egy másik csoportja Istent szólítja meg, ezek a *Biztató, Akit nem is kerestem...*, „*Ne sanyargasd a jövevényt*”, *Az, ami elveszett, Amit megtalálsz* címűek: feloldják a magányt, reményt adva a sokszor sorsát nehezen elfogadó kételkedőnek.

A további darabokat egyházi ünnepek alkalmai ihlették: advent, karácsony, virágvasárnap, húsvét, pünkösd, néhányat bibliai textusok, evangéliumok, példabeszédek, zsoltárok, melyek közvetítenek Isten és ember, látható és láthatatlan világ között.

Illusztrációi, melyeket a szerző édesapja, Sándor János faragóművész készített, a versekkel összehangoltan ábrázolják a gondolatokat, melyeket az olvasó képzelete tovább folytat, tovább árnyal.

A *Végül kisimul minden ránc...* című kötet emlékek töredékéből született, nem a teljesség igényével készült. Voltak még, kiknek sorsa beleíródott az eltávozók életének emlékébe, vannak még, kiknek emléke ma is sokaknak fáj.

Megnyugvás, emlékezet, hit, remény és szeretet együtt képezi a kötet anyagának üzenetét.



Sigmond Júlia

Levél nőszövetségi tagoknak

Kedves Húgaim!

Mindig örömmel olvasom a beszámolókat tevékenységeitekről, melyek a *Nők Világában* vagy az *Unitárius Közönyben* jelennek meg. Őszintén büszke is vagyok sokféle, eredményes és példamutató munkátokra.

Csak így tovább, kedves Húgaim!

Sajnos, elvéte sem olvastam arról, hogy valamelyik nőszövetség könyvtáráról írt volna, vagy a jól működő könyvkölcsönzésről. Netán rosszul emlékszem? Vajon tényleg van olyan nőszövetség, ahol nincs könyvtár?

Ebben a furcsa XXI. században kiment a divatból a könyv, az olvasás, valamikori barátnőm szerint: a betű. Igen elszomorító ez a tény.

A több mint 90%-ban romboló hatású televíziós műsorok tönkreteszik kisgyermekünk lelki fejlődését, megváltoztatják és befolyásolják fiataljaink érdeklődési körét, az öregeknek pedig nyugtalan rémálmokat okoznak, esetleg fehér, álmatlan éjszakákat!

Bizony-bizony, ez is a mi feladatunk kell(ene) hogy legyen: vissza kell szoktatni az embereket a könyv szeretetére, az olvasás gyönyörűségének az újrafelismerésére.

Testvérem emlékére írtam egy meséskönyvet. *Pistike-mesék* a címe.

Tulajdonképpen nem csak gyermekeknek szól a 12 mese, hanem – egyesek véleménye szerint – talán-talán inkább a felnőtt embereket gondolkoztatja meg a mesék tanulsága.

Most tíz nőszövetségnek küldök egy-egy példányt a könyvből, könyvtáruk gazdagítása céljából, vagy ha még nincs könyvtár, akkor annak megalapítására.

Sok remek dolog miatt híresek az unitárius lányok-asszonyok.

Itt egy új lehetőség!

Nagyon boldog lennék, ha választ kapnék levelemre!

Kedves Húgaim! Szeretettel ölel Mindannyiatokat idős nővéretek,

Ui. Kérlek, írjátok meg, ha valahol szívesen fogadnátok ajándékba könyveket!

testi-lelki egészségünk

Dr. Andorkó Orsolya M.

A házi patika

Sokszor halljuk, milyen fontos, hogy legyen otthonunkban vagy utazáskor egy patikánk, de a legfontosabb az, hogy tudjuk mindig, mit kell tartalmaznia, valamint a gyógyszerek helyes használatát. Nem szükséges székérderéknyi tablettát, kenőcsöt, szirupot, fertőtlenítőt összevásárolni, ugyanis többnyire megromlanak, mielőtt elhasználnánk őket. A szavatossági időt folyamatosan kell ellenőrizni, ha lehet, sose használjunk lejárt gyógyszereket.

Nemcsak a szavatosságra, de a tárolásra is érdemes odafigyelni. A házi patikánk semmiképpen se legyen kisgyerekek számára hozzáférhető. Nagyon gyakori, hogy fürdőszobában tartjuk a gyógyszereket. Ez a legrosszabb, ugyanis ha figyelmesen elolvassuk bármelyik gyógyszer tárolási feltételeit, a száraz, hűvös és fénytől védett helyeket javasolják. A fürdőszoba általában meleg, párás levegője tehát egyáltalán nem megfelelő. Az ideális hőmérséklet a gyógyszerek tárolására 20 Celsius fok körül van.

Mit kell tartanunk a házi patikánkban? Ezt meghatározza az, hogy általában egészségesek vagyunk-e, van-e csecsemő vagy kisgyerek a családban, allergiás, asztmás, cukorbeteg vagy más krónikus beteg családtagunk. Nem utolsó szempont az sem, hogy van-e a közelünkben gyógyszerész, ahová elugorhatunk szükség esetén.

A házi patikában lennie kell mindenképpen *kisebbségi ellátására való*:

- 70%-os egészségügyi szesz,
- jódos-alkoholos oldat (Betadine®). Ezt a szert ne használják jód-allergiások, sem pajzsmirigy-túltengéses betegek!
- steril gézlapok (2 csomag)

- rugalmas géz (gumifásli): nemcsak kötések rögzítésére alkalmas, hanem csukló- vagy bokaficam esetén is hasznos!
- kisebb sebtapaszkok, esetleg vízálló is legyen köztük
- égési sebek kezelésére tarthatunk ezüst-szulfadiazin tartalmú kenőcsöt, a hámosítás elősegítésére. A nagy kiterjedésű, vérző, szennyezett sebet minél hamarabb mutassuk meg orvosnak, mert szükség lehet a tetanusz elleni védőoltásra, a csecsemők és kisgyerekek égési sebeivel szintén orvoshoz kell menni. Az állat, illetve emberi (!) harapás sürgős orvosi ellátást igényel, ne várjunk vele otthon.

Következik a gyakoribb *betegségek tüneti kezelését célzó*, általában vény nélkül is beszerezhető gyógyszerek listája:

- lázcsillapítók: Kiemelt fontosságú a paracetamol, tabletta vagy kúp formájában, a kisgyerekek részére. Ugyancsak lázcsillapító hatásúak az ún. nem szteroid alapú gyulladáscsökkentők is, mint pl. az ibuprofen, amely kisgyerekek számára szirup formájában is kapható. Tilos a paracetamol és az ibuprofen, meg hasonló gyulladáscsökkentők használata májbetegeknek, a gyomor- és patkóbélfekélyes beteg sose szedjen gyulladáscsökkentőt saját kezdeményezésre, mert tápcsatorna-vérzés léphet fel! Az újabb ajánlások szerint az aszpirint ne használjuk lázcsillapításra, különösen veszélyes lehet gyerekeknél, nagyobb adagban a tápcsatorna-vérzések kiváltója lehet. A nagyon kis adagú aszpirin viszont sok szívbetegség alapkezelése, de ebben a dózisban nincs lázcsillapító hatása.



- fájdalomcsillapítók: A már említett nem szteroid alapú gyulladásgátlók megfelelőek, ha csak nincs ellenjavallat. Ízületi fájdalomra, fiamra, rándulás esetén ugyanezen hatóanyagok krémek, gélek formájában használhatóak, pl. a diclofenac.
- fejfájás és fogfájás, valamint menstruációs görcsök esetén alkalmas a paracetamol vagy gyulladáscsökkentők.
- hasmenés esetére ajánlatos orvosi széntablettát valamint probiotikumokat tartani, ezen utóbbiakat akár csecsemőknek is lehet adni por formájában, követve a használati utasítást. Ha a hasmenés nem rendeződik 2 nap alatt, forduljunk orvoshoz, kisgyerekekkel még hamarabb. Az erősebb „hasfogók” (pl. loperamid) nem ajánlottak, mert székrekedést okozhatnak, ez különösen rossz aranyeréseknek. Ha a hasmenés fertőzőes eredetű, kifejezetten ártalmas lehet efféle szerek alkalmazása, mert a pangó, fertőzött bétartalom, mivel nem tud távozni, akár szepszist (vérmérgezést) okozhat. Hasmenés esetére rehidratáló sókat, illetve tisztított agyagot (Smecta®) is érdemes tartani főleg gyerekeknek.
- átmeneti jellegű székrekedésre ajánlott a glicerinkúp, kisgyerek és felnőtt részére egyaránt, előnye, hogy terhesség és szoptatás alatt is használható. Ha a székrekedés több, mint 4-5 napja fennáll, forduljunk orvoshoz, ne kísérletezzünk otthon.
- asztmás betegeknek, kisgyerekes családokban hasznos, ha van otthon aeroszol-készülék, amelyet gyógyszerből beszerezhetünk. Sok légúti panaszra beválik a fiziológiás sóoldatot porlasztva. Az aeroszol porlasztójába lehet tenni a sóoldat mellé hörgőtágító, esetleg gyulladáscsökkentő cseppeket. Ezen oldatok viszont vénykötelesek. Ha az aeroszol napi 2-3 használat után sem segít, forduljunk orvoshoz.
- az allergiás betegnek érdemes tartania otthon ún. antihisztaminikumokat és ha lehet, az újabban beszerezhető (igaz, nem olcsón) adrenalint tartalmazó, előre töltött fecskendő, amit izomba kell beadni. Kivédi az anafilaxiás sokkot, amely az allergiás reakciók legveszélyesebb formája, halálos is lehet. Ebből egy fecskendő elég, amit utazáskor is vigyen magával a beteg.
- köhögéscsillapítók: legjobbak a gyógynövényes szirupok, ebből egy üvegcével tartsunk. Ha nem segít, forduljunk orvoshoz, mert kiegészítő kezelésre van szükség.
- antibiotikumok: asztmásoknak, krónikus hörghurutban szenvedőknél kell legyen otthon, és a légzési nehézségek meg láz esetén

azonnal kezdjük el a használatukat. Ha 24 óra alatt nem javul az állapotunk, forduljunk orvoshoz. Amennyiben nem szenvedünk ebben a betegségben, egyszerű meghűlés esetén soha ne kapjunk be pár szem anitbiotikumot, ezzel csak a baktériumtörzsek ellenállóképességéhez járulunk hozzá!

- a házi patika kelléke egy megbízható lázmérő is, lehet digitális, kisgyerekek esetén kontaktlázmérő (érintős). A legpontosabb a higanyos lázmérő, de ezeket már kivonták forgalomból – aki-nek van, vigyázzon rá, nehogy eltörjön, ugyanis a kifolyó higany mérgező.

Ennél többet nem kell tartanunk otthon, ha nem tudjuk kikúrálni magunkat a házi patikánkkal, forduljunk háziorvosunkhoz, vagy szakorvoshoz. Utazáskor is legyen egy ugyanilyen készletünk, de tudnunk kell azt, hogy az erős gyógyszerekre kell legyen receptünk vagy orvosi leírás, főleg ha külföldre utazunk. Ez különösen fontos az erős, opioid fájdalomcsillapítókra és más, pszichoaktív gyógyszerekre, mert pl. reptéri ellenőrzéskor akár el is kobozhatják, hiszen kábítószer-használat gyanúját vetik fel ezek a típusú gyógyszerek. A krónikus betegségek gyógyszereit is vinnünk kell magunkkal, bárhová megyünk, és gondoskodjunk az utazás előtt a megfelelő mennyiségről.

*Az egészség eszköz a boldogsághoz.
Önmagában nem garantálja
a boldogságot, de szükséges hozzá.*

Lenkei Gábor



ezek vagyunk mi

Ferenczi Mária-Magdolna

Beszélgetés a 2018. évi kolozsvári nőszövetségi konferencia margójára

Tóth Árpád: Az élet szép

Az élet szép, csak küzdeni kell érte,
Boldog az, ki célját elérte
Akarni kell és minden sikerül,
Akarni és bízni rendületlenül.

Egy életcél követni nemes gondolat,
S mi kell hozzá, csupán akarat.
Mely minden ifjú szívében él,
Küzdeni bátran egy új életért.

A szentgericei származású Kolcsár Erzsébetet 1979-ben ismertem meg, mint a sepsiszentgyörgyi unitárius egyházközség és a nőszövetség aktív tagját. Azóta tart barátságunk, annak ellenére, hogy időközben ő elköltözött Sepsiszentgyörgyről. Jelenleg kolozsvári lakos.

– Kérlek, mesélj szülőfaludról, unitárius gyökeredről. Milyen volt gyerekkorod?

- 1957. február 7-én születtem Szentgericén, első gyermekként. Ilus bábaasszony vezette le a szülést az otthoni hajlékban, majd az akkori lelkész, Bíró Izsák keresztelt meg. 1962-ben konfirmáltam néhai nt. Csongvai Attila lelkészsége alatt, mintegy 28-ad magammal.

- **Hol jártál óvodában, iskolában?**

- Óvodába, 1-8. osztályba Szentgericén jártam. Tőkés Matild volt kedves, türelmes, igazi tanító nénim, akire mindmáig nagy szeretettel gondolok, ölelek át. A 9-10. osztályt Backamadarason végeztem. Marosvásárhelyen hároméves varróiskolába iratkoztam be, majd ott is kezdtem el dolgozni, a Maros készruhágyár varrodájában.



- **Mesélnél a saját alapítású családdról?**

- 1977-ben Szentgericén esketett meg a szintén helybeli születésű volt férjemmel Csongvai tiszteletes úr. Két fiúgyermekkel ajándékozott meg a jó Isten, Jánoska 1980-ban, Attila 1982-ben született.

- Nőszövetségünk egykori tagjaként te hímezted kórusunk, nőszövetségünk zászlóit. Segítettél két kezed munkájával. Időközben 13 évet külföldön dolgoztál, vállaltad azt a szerintem nagyon nehéz munkát távol családottól, de értük. Taníttattad fiaidat, házat építesz Kolozsváron... Honnan merítettél erőt mindehhez?

- Mind a két fiam a sepsiszentgyörgyi zeneiskolában, majd a kolozsvári zenekonzervatóriumban tanult, jelenleg a kolozsvári operában dolgoznak. Attilám jelenleg karnagy, emellett kilenc hangszeren tanult meg játszani. Jánoskának az erőssége a trombita, zongora és az ének. Jelenleg mindkét, a román és a magyar kolozsvári operában énekel.

Két gyönyörű unokám is van, az Attila családjában.

„Az élet szép, csak küzdeni kell érte, / Boldog az, ki célját elérte / Akarni kell és minden sikerül.” Kolozsváron a Dónát úton vettünk egy családi fészket, ami jelenleg befejezés előtt áll.

- **Meghívtál otthonodba, lakásodba. Sok mindent letettél az asztalra, ez a lakás – immár a két fiad segítségével – is szép eredmény. Kívánok sok erőt, egészséget az álmod teljesítéséhez, befejezéséhez!**

Adorjáni Gyöngyvér

Kicsúszott napok

„Minden nap tiszta lap: írd rá, amire emlékezni szeretnél.”

Ma igazán jól ébredtem, tele energiával, mintha nem is nyugdíjas lennék. A napi program már kész, nem is program, terv, amit ezen a napon el szeretnék végezni.

Képes vagy! – biztatom magam. Reggeli után kopogtatás hallatszik, egy kedves ismerős jön. Hellyel kínálom, és persze én is visszaülök, reggeliben egy kis traccsolás elmegy – gondolom –, és különben is: nyugdíjas vagyok.

Délelőtti órákban jól esik egy frissen főzött fekete, persze, közben egy kis beszélgetés. A társalgás fonalát elkezdjük bontogatni. A téma először is a család, unokák, a mindennapi gondok, időjárás, nyugdíjak „hatalmas” emelése..., közben az óra halad, beszélgetésünk közben is lehet hallani: tik-tak.

Nemsokára megszólal a harang, ami delet jelez. Próbálom érzékeltetni finoman ismerőssémmel az elrohant időt, mondván:

– Istennek hála, van ebédem! Ma nem kell főznom.



Kedves látogatóm szerényen válaszol:

– Ugye, milyen jó, mikor készen van az ebéd?

Igen ám, de közben arra gondolk, mennyi mindent el tudtam volna végezni. Lám, a terveimnek feléhez sem jutottam, fut végig az agyteker-vényeken.

„Miden nap egy új élet. Néha csak annyit tehetsz, hogy figyelsz és megteszed, ami tőled telik.” Dan Millman idézete mennyire igaz!

Szóval délután a program folytatódik, vagy folytatódna. Aztán akadályok, fáradtság zavarja meg a napi teendőim véghezvitelét. Szinte egy hét csúszik ki a kezemből, és magával ragadja az általam elkészített programot.

Csak úgy csúsznak ki a napok a kezem közül, talán ez már az öreg-ség jele?

Valójában nem kéne háborogni még akkor sem, ha egy-egy lezser napot engedünk kicsúszni, valójában annak is kéne örülni, hogy ma jól ébredtem, kellemesen kávéztam egy kedves ismerőssel, vagy éppen az unokáimmal játszottam.

– Tudod mit?! – mondom a kedves ismerősömnök – „Az élet azért van, hogy használjuk.” Ezt vallotta Kosztolányi Dezső is.

Szóval, kedves olvasó, engedd meg magadnak csak úgy kicsúszni a napokat, néha-néha erre is szüksége van az embernek. Nem robotok vagyunk, hogy egyik munka a másikat kövesse. Közben kell egy kis szünet, pihenés, öröm, vagy éppen idő arra, hogy bánatodat megoszsd valakivel, hidd el megkönnyebbülsz azután, és másnap jobb erővel kezded a napot.

„Ne várj nagy dolgot életedbe,

kis hópelyhek az örömök,

szitáló, halk szirom-csodák.

Rajtuk át Isten szól: jövök.”

(Reményik Sándor: Csendes csodák)



Benedek Enikő

Kérdések

*„Vertek-e földbe, mint karót,
Rügyezett-e már két karod...”
(Kányádi Sándor: Kérdések)*

Az uralkodói családoknál elvárás volt, hogy a királynak, császárnak, esetleg a szultánnak legyen valamilyen kétkezi szakmája. Szulejmán például ékszerész volt, I. Ferenc József órás, míg a 92 éves II. Erzsébet királynőnek sofőr és autószerelő a „tiszteességes”, polgári végzettsége.

Ha lehetséges, ezen nem érdemes elmosolyodni, hanem annál inkább elgondolkozni azon, hogy mi lenne ha... minden diplomás, sőt többdiplomás unitárius tanult embernek még lenne a tarsolyában egy kétkezi szakmát igazoló papír is, amihez legalább alapszinten ért. Én személy szerint azon is elgondolkodtam, hogy lehetne így a lelkészek esetében is. Tudomásom szerint a régmúlt időben a teológián tanítottak méhészetet is a növendékeknek. Lehet, hogy most lesznek olyanok, akik akkorát kacagnak és olyan hosszasan, hogy nem tudják befejezni.

De mi lenne, ha egyszer elromlanának a gépek, vagy megszűnne az áramszolgáltatás? Ha már nem kellene továbbfejleszteni a különböző számítógépes szolgáltatásokat, mert mindenki mindent értene? Esetleg elfogyna az összes üzemanyag-tartalék, a kőolaj, a metángáz, s csak fával, szénnel lehetne fűteni? Ha megszűnne a távközlés, nem lennének közlekedési lehetőségek? Ha nem lenne természetes élelem, a vízcsapokon nem folyna a víz, ruhatárunk minimálisra csökkenne, bevételeink megszűnnének? Drasztikus és elgondolkodtató. Minden olyan lenne, mint a teremtés hajnalán. Ott állnánk mi, és ott lenne Isten. Honnan kezdenénk az első lépéseket? Mit és hogyan csinálnánk? Mai modern, virtuális világunkban milyen ostobán hangzó kérdések ezek. S hogy mindezek honnan jutottak az eszembe? Valaki hozzám jött, akinek nagyon fájt a háta és a nyaka. A sok üléstől a számítógép előtt. Megmasszíroztam, miközben elbeszélgettünk. Különleges dol-

gokról, hogy mi lenne ha... Ekkor gondoltam hálával Istenre, hogy milyen jó, hogy most minden így van, ahogy van. S hogy sikerült megszereznem többek közt a masszörképesítést, s így sikerül embereknek a segítségére lennem. Hogy milyen jó, hogy van egy kétkezi képesítésem is, amit alkalom adtán fel tudok használni. Buda László *Mit üzen a lelked?* című könyvében olvastam egy masszörnő vallomását, amelyhez hasonlót már én is átéltem: „Sokszor előfordult már velem, hogy miközben masszíroztam, egyszer csak megindult bennem egy érzés. Az utolsó porcikámig átjárt az, amit szeretetnek hívok, potyogtak a könnyeim tőle, egyszerűen csak attól az áradástól vagy mitől. Az örömtől, hogy él, hogy velem lehetek, hogy árad az élet, hogy mennyire minden itt van, hogy nem hiányzik most semmi...” Hogy a szellemi munka fáradalmait, a rossz stresszt milyen jól ki lehet pihenni a kétkezi munkával, legyen az kertészkedés, sütögetés, faragás, méhészkedés, sajtkészítés, levendulatermesztés, varrogatás, horgolás vagy bármi más. Ilyenkor több időnk van szembenézni önmagunkkal és párbeszédet kezdeményezni Istennel. Ő valójában mindig csak ezt várja tőlünk. S ha erre lehetőséget teremtünk, akkor megnyílik az ég, s mindenre lesz időnk. A szeretetre, a békességre, az örömrre, a segítségadásra, és olyan dolgok megszerzésére, amelyek boldoggá tesznek a továbbiakban.

*Futnak a napok, a percek,
észrevétlen szövik a nyár,
hűvös hajnalok élelik a völgyet,
piroslik, sárgul, barnul a határ.*

Orgoványi Anikó: Indián nyár



kitenkintő

Szilágyi Eszter

Bohém filmfesztivál

2016-ot írunk. Csehország híres fürdővárosában, Karlovy Vary-ban (előző nevén Karlsbadban) vagyunk. A Prágából induló busz végállomásánál leszállunk, s tekintetünk a klasszicista stílusú paloták középebe felhúzott, brutalista (bizony, műépítések így is nevezik a szocreál építészetet!) stílusú szállodán akad meg. A kommunizmus ridegségét, a hasznosság az esztétikai szépség fölötti dominanciáját hirdeti. Fitytyet hány a Habsburgok által kedvelt, az aranykor hagyományát tisztelő és újra felfedező elegáns hotelek, gyógyfürdők, épületek hangulatára.



Reggeli sor jegyekért a kasszáknál. Volt, aki estétől ott aludt.



Az Ivana Petrovièe Pavlova utca kora reggel

Az 51. Karlovy Vary Nemzetközi Filmfesztivál helyszíne ez a betonkemény, ronda óriás. Bejáratánál vörös szőnyeg várja a világ minden tájáról érkező hírességeket, a filmszakma nagyjágyúit és újonnan felfedezettjeit egyaránt. Hat hatalmas mozitermet rejt a gyomra, s a következő egy hétben az itt vetített filmek valóságos mennyországba röpítik a filmek szerelmeseit.

De meg kell ám küzdeni a röpködésért: a túlzott érdeklődésre való tekintettel online jegyeladás nincs. Hej, gondolom magamban, de megbecsülöm ezentúl a mi kolozsvári TIFF-ünk modern megoldásait! Jó kelet-európai szokás szerint, aki korán kel, jegyeket lel. Szóval hajnalok hajnalán kell felkelni, a július eleji hegyvidék nyirkos hidegében dide-regni a sorban, tejeskanna, hál' Istennek, az most nem kell, aprólékosan kiválasztani aznapra és másnapra a filmeket, melyeket megnéznénk, vigyázni arra is, hogy egy időben nagyon távoli helyszíneken lehetetlenség lenni, minekutána a teleportálást még nem találták fel. Ráadásul az ember leánya azt hiszi, hogy angolul tán a csehek is tudnak, Németország közel van, még a német tudásom is megcsillogtathatom. De csehül állok, csehül kell itt tudni. Esetleg oroszul. A mutogatás univerzális nyelvbe belefáradva, de három-négy jegyet megvásárolva méltán érzem, a győzelem ünneplést kíván, hazamehetünk kedvesemmel aludni még egy kicsit, mégiscsak nyaralunk, vagy mi a szösz.

Az ész filmekről úgy jövök ki a moziteremből, hogy érzem, az embert nem arra teremtették, hogy hideg és sötét helyen éljen. A kinti sötétség szívünkbe is belopózik. Aztán Pedro Almodóvar *Julieta* című filmjének gyönyörű kromatikáját csodálom. Spanyolországban és Portugáliában tényleg ilyen aranyszínű a napfény? (Azóta láttam én is. Az.) Végre egy optimista történet jön: *A sasvadász lánya* megmutatja, hogyan lehet tiszta szívvel, a hagyományokat igencsak tisztelve új hagyományt teremteni: 12 generáció múltán első lányként lenni sasvadásszá. Egy apalánya kapcsolat története lélegzetelállító mongol tájképekkel tarkítva. A valóságba ránt vissza a *Dincolo de calea ferată* című, Cătălin Mitulescu által rendezett nagyjátékfilm. Talán egyedülként értjük a román nyelv ízességét. Egy Olaszországban dolgozó férj és egy itthon maradt, közös gyermeküket nevelő anyja eltávolodását, a család és a pénz értékének megszemélyesített csatáját nézzük végig. Ismerősek lehetnek ezek a sorsok. De a legnagyobb élmény mégiscsak az *Ernellák Farkaséknál!* A rendező otthonában filmezte kis költségvetésű alkotását, segítségére felesége, gyermekei, barátai, tanítványai voltak. A közönség nem ott kacag, ahol mi, akik értjük a nyelvet. Családi dinamikáról, konfliktusokról szól, kimondja azt is, amit talán mi is érzünk, de szégyellünk. És elviszi a fesztivál fődíját. A vetítés után izgatott kamaszként rajongjuk körbe a színészeket, és köszönjük meg nekik az élményt.

A végén úgy érzem, kellene még egy nyaralás ezt a hetet kipihenni. Testileg-lelkileg-szellemileg igénybe vett, kedvesemmel mégis ezt kérdezzük egymástól: legközelebb melyik filmfesztiválon nyaralunk?

*Az utazás az embert érleli, sok oldaluvá
kösztörüli, hidjétek, az felséges, ha az ember egy
időre minden baját otthon hagyja s külföldön
kiszellőzteti magát, elméje kiderül és szíve
fogékonyabbá lesz minden öröme.*

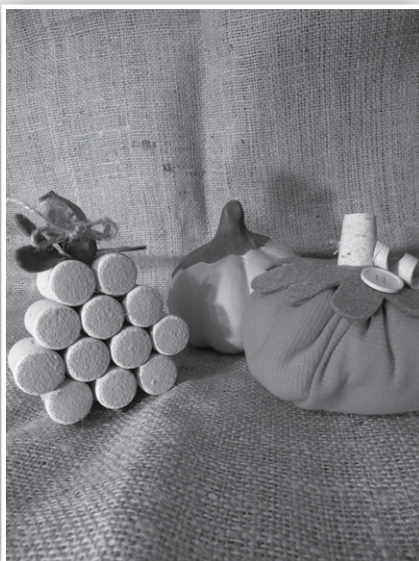
Majer István

ügyes kezek

Márkos-Mátyás E. Zita

Színekbe zárt ősz

Apró jeleit már látni a változásnak: rövidebbek a napos nappalok, hűvösebbek az esték, és a nyári zöldet leváltják a rozsdás pompás árnyalatai. Beköszöntött az ősz. Én szeretem, ha otthonunk is az évszak, ünnepnap hangulatát ölti magára, ezért mindig kitalálok ilyen-olyan részletet, ami öltözteti a lakásunkat, udvarunkat, gyermekekkel elkészítve pedig még szórakoztató is a dekorálás.



Erre az évszakra, tréfásan fogalmazva, pár tökös ötletet gondoltam ki újrahasznosításra alapozva.

Nincs másra szükségünk, mint egy piros anyagra, amit vattával, gyapjúval vagy további anyagdarabkákkal megtömünk. A végét összekötjük. A tök szárának használhatunk parafadugót, egy egyszerű ágacs-kát vagy ha meg kívánjuk téveszteni az orrot is, akkor fahéjrudacs-kát, sőt a töltelékbe is lophatunk illatforrást, így nem csak mutatós lesz, de illatos is tőle a lakásunk. Végezetül zöld anyagból, filcből kis leveleket kell vágni a tetejére, és máris kész a tökhasonmásunk.

A következő ötlethez pár parafadugót, narancssárga akrilfestéket, zöld anyagot és ragasztót használjunk. A hideg estéken felforralt bor üvegeinek dugóit felgyűjtjük, majd összeragasztjuk egymáshoz illesztett piramis formájában. Én a dugók orrát festettem ki, de az őszi pompás színeivel (sárga, narancs, piros) a teljes felületet beszínezhetjük. Ragasztunk a tök feje búbjára szárat, levelet, zseníliadrótból kacsakaringós kacsokat csavarhatunk neki, és kész is vagyunk.

Hogy legyen őre a tökrakásunknak, lakásunknak, készíthetünk mosolygó madárijesztőt is, amihez két kis, egy-egy közepes és nagyobb kerámia-cserépre, kenderfonalra, ragasztóra, festékre lesz szükségünk. A nagyobb cserepet lefelé fordítjuk, erre ragasztjuk rá a közepeset fejnek. A cserépfekre kenderfonalból – de szalma is megteszi – hajat vágunk és arcot festünk rá. A két kis cserepet vastagabb fonallal összekötjük, és a testre ragasztjuk. Kozmetikázhatjuk is a madárijesztőnket: zsák-vászonból kalapot, gatyát ragaszthatunk neki, nyakkendőt hajtogathatunk rá, vagy gombokat illeszthetünk a hasára. Biztos vagyok benne, hogy inkább mosolyra deríti, mintsem elriasztja a látogatóinkat!

Én csupa narancs meg piros, barna és sárga hozzávalókat használtam a munka során. Magukba rejtettek ezek egy kis őszt, így az esős, hideg novemberben is emlékeztetni fognak a melegen simogató, színekben pompázó ősze.

Hozzon ez az évszak is tarka meglepetéseket, színpompás napokat! Kellemes kézműveskedést!



versajándék

Nemes-Nagy Ágnes

Október

Most már félévig este lesz.
Köd száll, a lámpa imbolyog.
Járnak az utcán karcsú, roppant,
négy-emeletnyi angyalok.
S mint egy folyó a mozivászon
lapján, úgy úsznak át a házon.

Acetilén fényében ázik
az útjavítás. Lenn a mélyben,
iszamos, hulló-hátu cső,
pára gyöngyösödik a kérgen,
s a városon, mint vér a gézen,
általszívódik a nyirok.

Vékony tűz nyüszít, sustorog,
mellette kucsmás, birka-bundás,
mint a makk-ász, guggol a munkás,
fölötte hengerhasu gépek,
rájuk írva: „Consolidated...”
S egy fa. Akár a régi csap,
csöpörésznek a targalyak,
szalad, olajjal töltekezvén
a gép gömbölyű béka-testén,

majd a bundára ér a csepp,
s fölsír a tűz: megérkezett.

Neonfény lobban és lehull.
A vizes kőre rácsorog.
Valaki, messze, úgy vonul,
hogy a köd kilométer-odva
énekét tompán sokszorozza –
hallani, amint tántorog.



Bíró Sára

Almás-körtés morzsa (Crumble)

Hozzávalók:

- 3 szép alma meghámozva
- 3 szép körte meghámozva
- 2 evőkanál barna nádcukor
- 1 narancs

A morzsához:

- 1 mokkáskanál őrölt fahéj
- 1 mokkáskanál őrölt szegfűszeg
- 150 g kemény, nagyon hideg vaj
- 150 g barna nádcukor
- 200 g liszt
- 25 g pirított és aprított különböző mag (mandula, mogyoró, tökmag, dió stb.)
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál természetes vaníliakivonat

A tálalás során egy-két vaníliafagylalt-gombócot is tehetünk mellé.

Elkészítés

Az almákat és a körtéket mosás után megpucoljuk és nagyobb kockákra vágjuk. Kivajazott sütőformába öntjük, egy megmosott narancs reszelt héjával és felének a levével megszórjuk-locsoljuk, valamint két kanál barnacukrot is hintsünk rá. Az egészet összekeverjük, majd forró, 220 fokos sütőben kb. 15 percig megfonnyasztjuk, amíg a cukor karamellizálódni kezd.

Amíg sül, készítsük el a morzsát. Egy tálba összeöntjük a lisztet, a fűszereket és a cukrot, majd belemorzsoljuk a vaját. Ujjbegyekkel érdemes összenyomkodni a masszát, amíg az morzsaszerű, nagyobb szemcsékből álló tézsza lesz. Fontos, hogy maradjon egészben (kis csomókban) maradt vaj is benne. Keverjük bele a magvakat és a vaníliakivonatot, miközben vigyázunk arra, hogy az alap szórható, porhanyós keverék marad. Igyekezzünk minél hamarabb elvégezni az alap összeállítását, hogy a vaj ne olvadjon meg a kezünk melegétől.

A morzsát szép egyenletesen elosztatva rászórjuk a gyümölcsökre, meglocsoljuk a maradék fél narancs levével, majd betesszük az egészet a sütőbe 180 fokra, úgy 20 percre, amíg a morzsa szép barna színt nem kap.

A sütemény tálalható, miután kihűlt, ajánlott fagylalttal vagy felvert habbal kiegészíteni. Jó étvágyat hozzá!



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