

## Ki mondta, hogy nem tudod megváltoztatni a világot?

Az április 22-ei A Föld napja mozgalom címben szereplő mottójára fűzöm áprilist záró és májust indító gondolataimat. E két hónap jeles napjai közt kutatva döntöttem el, hogy írásom által megpróbálom felhívni a figyelmet az olvasás, a környezetvédelem és az édesanyák világmegváltoztató szerepére.

Hiszem, ha rendszeresen olvasunk, ha kevesebbet szemetelünk, ha minden nap tanulunk az édesanyáktól (főleg szeretet), akkor jobb lehet a világ.

A Föld napja megálmodóinak tisztelegve, a címben említett kérdést tekinthetitek kihívásnak, felhívásnak, gondolatébresztőnek, védőbeszédnek is, és csakis a pozitív irányban történő igyekezeteinkre értendő. Sajnos apró-cseprő törekvéseink ellenére gyakran előfordul, hogy meggondolatlanul költségek, ha süt, ha fúj, autózunk, tüzelünk, s egyszerűhasználatosba öltözködünk, csomagolunk, ajándékozunk, fogyasztunk - így kizsigerelve a Földet, amelyet "nem apáinktól örököltünk, hanem unokáinktól kaptuk kölcsön".

Egymást érik a környezetvédelmi világnapok, Erdők Napja, Méhek napja, Föld napja, Víz Napja - s mi egy szeméttelmentes napot is nehezen tudunk tartani. De semmi nincs veszve, mert a többség még vissza tud emlékezni, milyen volt a frissen mosott - szabadban szárított ruha illata, öntözés az eresz alján gyűjtött esővízzel, láthattunk zoknit stoppoló, öltögető anyókat, tyúkokat, ebeket, disznókat élelmiszermaradékokból jóllakató családapákat, mindenféle hulladéktól mentes patakokat, kaszálókat, erdőket-mezőket, utcákat, tereket. Hunyd be hát a szemed, s örülj, hogy vannak ilyen emlékeid, a mai gyerekeknek, nem biztos, hogy ilyenek lesznek.

Valahogy arra a szintre kellene eljutni, hogy rosszul eszen, ha valamit ne adj Isten szélnek eresztve akar nek eldobni úton-útfélen, vagy fokozva ezt: rosszul eszen olyasmit vásárolni, melynek csomagolása, minősége egyből elnyerhetné az "azonnali szemét" címet.

Olyan ez, mint az olvasás: kis lépésben haladva szokássá válhat, s észrevétlenül beépül napjainkba olyan anyira, hogy egy idő után rosszul esik, ha egy nap nem olvashatunk pár sort. "Olvasásszakértők szerint mindössze napi 6 percnyit kellene könyvet lapozni ahhoz, hogy ez a tevékenység pozitívan hasson az agyműködésre, és hogy nagy mértékben csökkentse a stresszszintet." Olvassunk, filmezzünk hát a természet témakörében (David Attenborough könyvei, filmjei nagyon ajánlatosak), vagy csak nézzük falunk

természetfotósainak fotóit, s ha még a házban nincs legalább egy ilyen kép kinyomtatva - tegyük meg: legyünk büszkék csodaszép természeti kincseinkre s művészeinkre.

Ha visszatérek a címkérdésre, rögtön azt válaszolnám: Igen, az édesanyák azok, akik megváltoztathatják a világot...sőt valljuk csak be, nélkülük megállna a világ. Minden anya igazi szuperhős, aki méltán viselhetne "Anya vagyok, és neked mi a szupererőd" felirattal ellátott pólót, mert az élet legnagyobb és legszebb feladata az anyaság.

Anyák napján érdemes lenne gyerektelen nőként, férfiként, "tökéletes" családban élő anyaként elfogadóbban tekinteni egy édesanyára:

- akinek nem él a gyereke
- akinek beteg a gyereke
- akinek gyerekei haragban vannak
- aki magára maradt a gyereknevelésben
- akivel gyereke megszakította a kapcsolatot
- aki nem tudja kellőképp szeretni gyerekét
- akinek gyereke külföldön él
- akinek boldogságát az ismétlődő vetélések sorozatai gátolják
- egy anyaszerepre vágyó meddő nőre
- vagy egy gyerekre, kinek nem él/ elhagyta az édesanyja

Titeket pedig Minden Édesanyák: Isten éltesse soká! Mindennapi feladataitokat végezve legyen időtök magatokra, egy kis pihentető énidőre - olvasásra, ki-kapcsolódásra.

Aranyosi Ervinnel kívánjuk:

Ó, te földi angyal, de jó, hogy vagy nekünk, általad szeretve, boldogabban élünk, te pedig csendesen teszed csak a dolgod, azt kívánjuk neked, légy örökké boldog!

## Kányádi Sándor Májusi szellő

Almavirággal futkos a szellő, akár egy kócos semmirekellő.

Kócosnak kócos, de nem mihaszna, okot nem ad ő soha panasza.

Fütyöget olykor, mintha ő volna a kertek kedves sárgarigója.

Meghintáztatja ágon a fészket, leszáll a földre: fűhegyen lépked.

Illeg és billeg, s ha dolga nincsen, elüldögél egy kék nefelejcse.

## Lövéte község közösségalapú általános fejlesztési stratégiája *az előző lapszámában elkezdett résznek a folytatása*

### Mélyinterjúk gondolatainak az összegzése és kiértékelése

Mindenki egyetértett abban, hogy a **gyerekkor meghatározó a lövétei érzés alakulásában**, amelyet igazán akkor él át az ember, ha tartósabb ideig él távol, és érzi ennek hiányát. A közelség érzése, az ismertség érzése, a táj, a tér nyugtató hatása, a **hagyományok megélése adja a lövétei létet**. A közösség életét tartalommal kell feltölteni, mert az adja a lövétei élet értelmét.

Egy közösség igazán csak akkor fejlődik jól, ha vannak vezetői, akik mernek döntéseket hozni akár nehezebb témákban is. Sok esetben a közösség nehezen él meg olyan döntéseket, amelyek a komfortérzetet súrolják, de, ha van bizalom, akkor a közösség elfogadja, hogy ez egy pozitívabb életminőség érdekében történik.

A község **egy közösségi mágnes**, hiszen nagyon sok elszármazott számára jelenti a megpihenés és az újra feltöltődés helyszínét. A vallási, családi, hagyományörzési események és rendezvények megerősítik a közösség tagjait, és pozitív hangulatot teremtenek rövidtávon. Ezért volna fontos előretervezetten gondolkodni a rendezvényekben, mert ezek hatása adna egy folytonosságot a közösségi életérzésben.

A közösség összetartásában fontos feladata van a fiatallázaknak, amelyek szervezésében korábban aktív szerepet is vállaltak a megkérdezettek, amelyek egyik kiemelkedő elképzelése volt a **Faluprojekt-iroda**, amelyen keresztül közösségfejlesztő projekteket és programokat lehetett volna kifejleszteni és lebonyolítani. Ezek a találkozások feltöltik a közösség tagjait, egy rövid időszakra kifejezetten pozitívan kommunikálnak és viszonyulnak a tagok. A jelenben sajnos nincsenek találkozóhelyek, ahol csak úgy lehet lenni és beszélgetni az életről. Véleményük szerint fontos lenne ilyen fórumokat szervezni, kitalálni, ahol kiderülne, hogy mi vonzza a közösség tagjait, és mi tartja ebben a 21. században.

Az elszármazottakkal való kapcsolattartásban sokat segít a közösségi média, amelynek segítségével családok, baráti körök egymással tartanak aktív kapcsolatot. A közösségépítésben fontos szerepe van az egyház-oktatás együttműködésének, amely kiterjed a közösség minden tagjára. A foglalkozásokat nem csak fiataloknak kell szervezni, hiszen a felnőtt és idősebb generáció tagjai sokszor jobban igényelnék az ilyen programok szervezését, mint a fiatalok, akiknek amúgy is szervezi a közoktatási rendszer.

A megkérdezettek szerint a kulturális-egyházi és a természeti vagyona a község legnagyobb gazdasági potenciálja. Az egyház-kulturális vagyona egyik kiemelkedő értéke a hagyományok tisztelete, valamint az **aktív egyházi élet**, amelynek épített központja a község központjában található egyházi centrum, amely a külső érkező számára a település központját is jelenti építészeti szempontból. A felújított templom

és a kiszolgáló várfalszerkezete, a **Népfőiskolának nevezett többfunkciós közösségi ház**, fejlesztési iroda, napközi egy markáns épített öröksége a településnek.

A község legnagyobb gazdasági értéke és vagyona a természeti vagyona, amelynek meghatározó részarányát a **Lövéte Közbirtokosság** tulajdonolja és gazdálkodik vele. A közbirtokosság működési merevsége nagyon sok problémához, konfliktushoz vezetett a megalakulása óta, viszont sokat hozott és adott a község fejlődéséhez.

*folytatódik*

### ÉRTESÍTÉS

A Lövétei Polgármesteri Hivatal értesíti azokat a személyeket, akik május és június hónapokban bélyegezni szeretnének, hogy május 15-től megkezdődnek a bélyegzések a következő program szerint:

Május	15.	Hétfő	Nádaszék oldala
	16.	Kedd	Szerepreze
	17.	Szerda	Szerepreze
	18.	Csütörtök	Nemezes pataka
	19.	Péntek	Nemezes pataka
	22.	Hétfő	Kereberce
	23.	Kedd	Kendermező, Kőcsiport
	24.	Szerda	Ózeresztő
	25.	Csütörtök	Fertő
	26.	Péntek	Kurtapatak
	29.	Hétfő	Gyepű, Kékvize
	30.	Kedd	Solyomkőháta
	31.	Szerda	Lenkút
Június	1.	Csütörtök	Kongófa
	2.	Péntek	Gyikoskő, Szócsök dombja
	5.	Hétfő	Gyikoskő teteje
	6.	Kedd	Habaró
	7.	Szerda	Mohar
	8.	Csütörtök	Gyékoskő
	9.	Péntek	Gyékoskő
	12.	Hétfő	Kakocs
	13.	Kedd	Vészmező
	14.	Szerda	Vészmező
	15.	Csütörtök	Cifrabükk
	16.	Péntek	Láz

Szükséges irat:

- személyi igazolvány (buletin)

A bélyegzés ára 20 lej/m3.

Érdeklődni a bélyegzésről a következő telefonszámokon lehet:

- Lőrincz Lajos: 0742141240

- Kozán Ernő: 0744272990

- Tódor László: 0733023492

- András Zsolt: 0728996839

Polgármesteri Hivatal

**Lövete Község Önkormányzata tisztelettel és megbecsüléssel köszönti Lövete község szép-korú lakosát,**

**Ladó Tereziát**

Született: Orbán

1923. április 14. Lövétén

**100. születésnapja alkalmából**

"És mégis, ma is, így is, örökké mennyit ad az élet!  
Csendesen adja, két kézzel, a reggelt és a délutánt,  
az alkonyt és a csillagokat, a fák füledt illatát,  
a folyó zöld hullámát, egy emberi szempár visszfényét,  
a magányt és a lármát.

Ajándék ez, csodálatos ajándék..."

Márai Sándor

**Jó egészséget kívánunk!**

Lövete, 2023. április 14.

Mihály Dénes  
polgármester

Györgylőrincz Ernő  
alpolgármester

**Kedves Kiáltóm!**

Középajta, 2023. III. 28.

Nem számítottam rá, de nem is érdemeltem ezt a kedves ajándékot, amit tőletek kaptam. Végigolvastam mindkét számot visszatérő módon is.

Nagyon jól esett kedvességetek. Köszönöm szépen! Lövetei napom volt a tegnapi nap. Eszembe jutott egy iskolai történet.

Visszalépek hatvanöt esztendőre. Lent az alsó hídnál, a csengettyűtől kissé fennebb, ahol később patika is volt, ott tanítottam a másodikosokat. Voltak vagy harmincketten. Enyém volt a negyedik egyévjáratú osztály. Tehát száznál többen voltak akkor második osztályosok.

Szünperc után egy Petőfi verset kellett felmondaniuk. Hangversenyszerű hangulattal indult a számonkérés, ami egyre halkult. Hibás botladozások után egy még a vers címénél is elakadt. No, van ilyen is bizony!

A felháborodott tanító felgrik, és vészesen közelít a delikvens felé. Útközben némán fohászkodik, és, mire odaér, így beszél: Ma délben mi öten papírgaluskát és tintalevest eszünk! Ujjával rámutat a verset nem tudókra.

A déli harangszó után már csak az öt felelőtlen kisiskolás marad. A kényszerű tanulás kínos félórása után már csak a címet sem tudó marad. Kimerült, szomorú és ideges. Odajön hozzám, és így fogadkozik: Tudja meg, ha most engem elenged, akkor én otthon eszem, a könyvemmel elbújok, és a magam csendességében ezt a verset megtanulom! Így is cselekedett.

Ez a kisdíák akkor olyan igazságot erősített meg, amit minden szorgalmas ember alátámaszt: Az a tudás a legbiztosabb, amit segítség nélkül, magunk szerzünk meg.

Szeretettel,

Simon Áron

**Áldd meg!**

(Anyák napjára)

Áldd meg szeretettől túlcserdülő szívét,  
mely melegíti mindannyiunk életét.

Áldd meg Uram, lelkét, ami gondoskodó,  
lényét, mert életünk tőle gyarapodó.

Áldd meg kezét, ami érdes a munkától,  
finomat ehetünk az ő jóvoltából.

Áldd meg a könnyektől fátyolos szemeit,  
e szempár figyelő óvón gyerekeit.

Áldd meg fürgén siető léptei nyomát,  
alvás közben fel-feltűnő színes álmát.

Áldd meg fáradt testét, mikor pihenni tér,  
összekulcsolt keze felett hallgassd, mit kér.

Áldd meg szelíd mosolyát, mi arcán nevet,  
minden egyes szót, ami ajkán díszleg.

Áldd meg fájdalmát, hogy sorsa legyen könnyebb,  
tisztá boldogságát, hogy legyen öröme.

Áldd meg lelkéből felszakadó sóhaját,  
teljesítsd anyai szívének óhaját.

Áldd meg érintését, mely a legjobb gyógyszer,  
karjait, hogy ölelhessen sok ezerszer.

Áldd meg, hogy velünk még sokáig lehessen,  
finom ételeket sokáig főzhessen.

Áldd meg kérlek a földi őrangyalomat,  
Isten, áldd meg örökké édesanyámat!

György Emőke

**Húsvéti Őrangyal 2023**

Az idei húsvét nagyhetében szerdán tartottuk az Őrangyal Húsvétot, amely találkozónk igazán meghittre és családiasra sikeredett. Ezúttal a helyszín a lövétei népház volt, ahonnan mint "mini zárándoklat" mi, a résztvevők és kísérőik kísértünk a helyi Kisboldogasszony templomunkba. Ott György Ella hitoktató mesélt nekünk a gyöngyös sírról, illetve annak hagyományos őrzéséről, ami évek óta a húsvétunkat felemelőbbé teszi. Ezután végigjártuk a keresztút állomásait, ami személy szerint nekem a legszebb és legmélyebb ráhangolódás a húsvéti ünnepkörre. Megható volt látni a sok bicebóca botladozó lépteit, akik lassan haladtak előre. Mindenkinek saját keresztje a hátán.

A Népházba visszatérve lelkes lövétei önkéntes diákok vártak bennünket, akik a kézműves foglalkozásban segítettek örömmel bennünket. Hagyományos tojásírás és harisnyába csavart, "lapis" tojásfestés, valamint húsvéti kopogtató készítése színesítette a találkozást.

A húsvéti találkozónkat megelőző napokban, április 2-án az autizmus világnapja volt, ennek tiszteletére mindenki kék őrangyalos pólót vett magára, mivel az autizmus jelképe a kék szín.

Ez alkalommal kevesebben gyűltünk össze, mint általában, de épp olyan boldogsággal néztünk egymás szemébe, akár eddig. Köszönet és hála a lövétei anyukáknak a "terülj-terülj" asztalkáért, ahol finom süteményeket lehetett kóstolni, és mindenkinek, aki segített a szervezésben, hogy ismét találkozhattunk egymással!

György Emőke

## Amit a vérnyomásról tudni kell

Kedves olvasók!

Biztosan sokukban megfogalmazódott már, miért van, hogy egyes magas vérnyomás-betegek egy, míg mások 2-3 gyógyszert is szednek. Miért kell csökkenteni vagy növelni egyes gyógyszerek dózisát, és miért lehet szükség új gyógyszerre a kontrollok után?

A vérnyomáscsökkentőket 4 csoportra osztjuk:

### 1. Béta adrenerg-blokkoló szerek

Fiatalabb vagy középkorú betegeknek, valamint szívinfarktuson átesett idősebbeknek ajánlott szerek a béta-blokkolók, amelyek a gyors pulzus- és vérnyomás-emelkedést gátolják meg. Ezt a hatást úgy érik el, hogy a vérerek falán elhelyezkedő "érzékelőket", a béta receptorokat gátolják meg abban, hogy fogadják az adrenalin hormon "üzenetét", vagyis hogy a szívnek erőteljesebben kelljen dolgoznia. Így az adrenalin hiába kerül a vérbe -jellemzően gyors reakcióval a külső hatásokra -, nem tudja fokozott üzemmódba kapcsolni a szívet, tehát a vérnyomás sem emelkedik. Pl. Bisotens, Concor, Carvedilol, Metoprolol.

### 2. A renin-angiotenzin-aldoszteron rendszer aktivitását gátló szerek

Az angiotenzin, a renin és az aldoszteron mind olyan, a szervezetben termelődő anyagok, amelyek természetes módon képesek emelni a vérnyomást. Az ebbe a csoportba tartozó gyógyszerek ezeknek az anyagoknak a képződését gátolják. Ezek a szerek ráadásul nemcsak a szívelégtelenségben szenvedőkre hatnak jól, de a magas vérnyomás miatt kialakult szövődmények kezelésében is hatásosak.

Kiválasztásuk gondos orvosi mérlegelés kérdése. Korántsem biztos, hogyha a szomszédunknál bevált, akkor nálunk is ugyanolyan jó hatású lesz. Pl. Enalapril, Captopril, Ramipril, Prestarium, Lisinopril, és kombináltak, pl. Co-Prenessa...

### 3. A kalciumantagonista szerek

A kalciumantagonisták vagy más néven kalciumcsatorna blokkolók gyakorlatilag lezárják a kalciumcsatornákat, amelyek az izomsejtekbe juttatják a kalciumot. Enélkül az izomsejtek nem tudnak összehúzódni, vagyis nem tudják csökkenteni az ér keresztmetszetét: végső soron az összehúzódás helyett értágulás jön létre, ami csökkenti a vérnyomást. Ugyanezen az elven ezek a gyógyszerek a szív koszorús ereit is tágítják, ezért jól használhatóak a koszorúér okozta mellkasi fájdalom megszüntetéséhez is.

A leggyakrabban alkalmazott kalciumantagonista tabletta szétrágva igen gyorsan csökkenti a vérnyomást, így kiugrás esetén nagyon hatékony. Ugyanakkor az esetek bizonyos részében mellékhatással is kell számolni: jobbra szívdobogás-érzéssel és lábdagadással. Ennek kezelésére alkalmazandóak a vízajtók. Pl. Norvasc, Verapamil...

### Vízajtók

A vízajtók (diuretikumok) fokozzák a só- és vizelet-ürítést, ezáltal csökkentik a keringő vér mennyiségét, és ezzel a vérnyomást is. Ezzel párhuzamosan csök-

kentik az agyi szövődmények előfordulási esélyét is. Ugyanakkor a vízajtókkal nagyon körültekintően kell bánni. Bizonyos szerek ugyanis a káliumot is hajtják a szervezetből, ami izomgyengeséget, szívritmuszavart eredményezhet. Az esetek többségében az így elvesztett kálium élelmiszerekkel, banánnal, babbal, burgonyával, paradicsommal is pótolható.

Pl. Furosemid, Indapamid...

Emellett léteznek olyan vízajtók is, amelyek visszatartják a káliumot. Az egyébként egyszerűen szedhető és viszonylag olcsó vízajtók általános mellékhatása lehet a vércukor-, a vörzsír- és a húgysav szint emelése, éppen ezért nem mindegy, milyen alapbetegségekkel rendelkezik az adott beteg. Ebben a kérdésben kizárólag az orvosi mérlegelés dönthet. Pl. Spironolacton, Diurocard, Diurex...

### És akkor egy, két vagy több gyógyszer szükséges?

A magas vérnyomás kezelését rendszerint egyetlen szerrel kezdik el, hogy megfigyelhessék az adott személy reakcióit, aztán, ha szükséges, kombinálják mással, vagy adnak olyan gyógyszert, ahol egy tabletta több hatóanyagot tartalmaz, ma már vannak korszerű, fix gyógyszer-kombinációk.

Amivel én nagyon gyakran találkozom a patikában, és amire szeretném felhívni a vérnyomásos gyógyszereszedő lövétei és nem csak olvasók figyelmét.

**"Nem vettem be a vérnyomásos gyógyszerem, mert a vérnyomásom rendben volt"**. Ismerős ez a mondat, ugye.

Nem győzöm eleget hangsúlyozni, hogy idős korban a kialakult vérnyomás nem fog megszűnni, nem gyógyul, nagyon idős korban előfordulhat, hogy a vérnyomás csökken, de az már egy másik betegség, a szívelégtelenség lehet az oka, amit többek között mi okozhat? A kezeletlen **magas vérnyomás**. Ha valakinek tartósan **magas a vérnyomása**, a szívnek erősebben kell dolgoznia ahhoz, hogy biztosítsa a megfelelő keringést a testben. Idővel ez a többletmunka merevvé teheti a szívizmot, vagy túlságosan elgyengítheti, így az nem képes megfelelően pumpálni a vért.

A vérnyomást a vérnyomáscsökkentő tartja lent annál, aki vérnyomásos beteg, azért kell bevenni akkor is a következő tablettát, ha rendes a vérnyomás, hogy NE emelkedjen fel. Az újabb tabletta bevétele nem fogja még jobban levenni!!!

Gyakran mondják:

**"Hát hogy vegyem be a következőt, ha nem magas a vérnyomásom, hát akkor igen leesik."**

Ez a kijelentés **HELYTELEN**.

Megmagyarázom, miért:

Önök magas a vérnyomása, beveszi a vérnyomáscsökkentőjét, a vérnyomás rendeződik. Eljön a következő tabletta ideje, és ön vérnyomást mér, és az rendben. Azért van rendben, mert az előző gyógyszer még nem ürült ki teljesen a szervezetből, de már alig van belőle. Mi történik, ha ilyenkor nem veszi be a

*folytatás a 4. oldalról*

következőt: a vérben a gyógyszer ilyenkor már nagyon kevés koncentrációban van, ha nem veszi be az újabb tablettát, hogy a vérben a gyógyszer hatóanyag továbbra is keringjen, a gyógyszer lassan kiürül, és a vérnyomás szépen elkezd emelkedni.

Egyszer csak érzi, hogy fáj a feje, nincs jól, és hopp, a vérnyomás ismét magas, s akkor újra beveszi.

Ha akkor bevette volna, amikor még alacsony volt, nem esett volna lejjebb, csak fenntartotta volna az aktuális gyógyszer szintet a vérben, és a vérnyomása nem ugrott volna újra ki!!!

Az egyetemen úgy tanultuk, a vérnyomás csendes gyilkos, nem mindenki szerencsés, hogy érezze, ha baj van.

Higgyék el nekem, az ugrádozó vérnyomásnál rosszabb nincs, hosszú távon tönkre teszi az amúgy is gyengült erek falának rugalmasságát, egyre több baj lesz. Nem beszélve az amúgy is érzékeny hajszálerekről is, ami pl. szemben és a vesében is van, romlik az állapotuk, és a vérnyomás mellé jön majd a látásromlás, veseproblémák...de ott a mélyvénás trombózis esélye is, mert, ha a vérnyomás tönkre teszi az ereket, és értágulatok jönnek létre azon a részen, ahol a vér nem tud megfelelően áramolni, pangás jöhet létre, és ennek következtében vérrög. Ez a vérrög egy ilyen vérnyomás kiugrás esetén, amiről fentebb írtam, bizony leválhat az ér faláról, aminek súlyos következménye lehet - ilyen az infarktus, tüdőembólia vagy az agyi katasztrófák annak függvényében, hol zárja majd el az eret.

**Az állandó és megfelelően szedett vérnyomáscsökkentő nem olyan ártalmas, mint az ugrádozó vérnyomás, ezt jegyezzék meg.**

A másik, amivel találkozom, az az alkoholfogyasztás miatt kihagyott vérnyomáscsökkentő vagy más gyógyszerek szedése.

Az alkohol általában úgy befolyásolja a szer hatását, hogy elfoglalja annak felszívódási helyét, ezáltal a gyógyszer nem tud kapcsolódni, vagy hamarabb ürül a szervezetből.

Könyörgöm, sokan nem tudják, de az alkoholnak vérhígító hatása van. Ha ön vérnyomásos, és nem veszi be a gyógyszerét, mert mondjuk névnapozás van, és szeretne inni egy pohárával, az eredmény az lesz, hogy az ital ugye amúgy is emeli a vérnyomást, hígítja a vért, és hajnalban, amikor a szervezet az adrenalin hatására emeli a vérnyomást, hogy ébredjünk? Önnek a gyógyszer hiányában nagyot ugrik a vérnyomása, nő az erek átteresztő képessége, és a híg vér miatt az agyi katasztrófák esélye.

Ha ön alkoholt akar fogyasztani, akkor is tessék bevenni a gyógyszert, mert akkor legalább, ha nem is teljesen, de valamennyi felszívódik belőle, és megelőzi vele a bajt.

És akkor végszóként pár étel, ami segíti a vérnyomáscsökkentők hatását:

- Sok kálium

A káliumban gazdag ételek fogyasztása fontos eleme

a **vérnyomáscsökkentő** életmódnak, illetve diétának. Ilyen például a burgonya, a paradicsom, a narancslé, a banán, a vesebab, a borsó, a sárgadinnye, az aszalt szilva és a mazsola is. A káliumban gazdag élelmiszerek hasznosak a vérnyomáscsökkentésben.

Továbbá a fokhagyma. Nagyon sokan fokhagyma kapszulával próbálják kezelni a vérnyomásukat és különféle teákkal. Nos, ez, ha kezdődő vérnyomás van, ki lehet próbálni, persze mellette életmódváltás, fogyás, ha túlsúlyos. De ha évek óta vérnyomása van és gyógyszere rá, NE TEGYE! Ne cserélje le a vérnyomáscsökkentőt, mert ilyen esetben max. kiegészítő kezelésként jöhet szóba a fokhagyma kapszula és az Isten gyümölcse és más teák.

Fiatalkorban kialakult vérnyomás életmódváltással, fogyással, sportolással még korrigálható. Nem tartozik ide az örökletes magas vérnyomás, sajnos, ilyen is van, de az ők és az idősek esetében is az optimális testsúly és a mozgás sokat javíthat a vérnyomás magasságán.

Amire még szerettem volna felhívni figyelmüket: gyakori dolog, és ezzel nincs is semmi baj, hogy az idegenből haza érkezett családtagok - unokák, gyerekek, testvérek - szeretnék az idős családtagjukat erősíteni, egészségesebbnek tudni, és hoznak neki étrend kiegészítő vitaminokat, ezzel nincs is semmi baj. A baj ott kezdődik, mikor olyan gyógyszert is hoznak, ami bizony recept köteles. Könyörgöm, az a recept nem azért recept köteles csak, mert recept nélkül nem lehet kapni, hanem azért, mert orvosi vizsgálat és előírás nélkül NEM lehet szedni.

Elmesélek egy példát:

Már nem tudom, ugyanígy húsvét vagy karácsony után volt-e? Egy nap egy idős néni nagyon gyenge állapotban jött be hozzánk a gyógyszertárba, összevissza beszélt, zavart volt az állapota, és egy szatyor gyógyszer volt nála. Arra kért, nézzük meg, mit hozott neki a lánya Magyarból, mert, amióta szedi, nagyon rosszul van. Átnéztük a gyógyszereket, és kiderült, a néni rossz alvásra panaszkodott lányának, mire az a saját recept köteles nyugtatójából hozott a néni-nek, hogy próbálja ki, milyen jó, mert ő jól alszik az-zal. Az ünnep lejárt, a család elment, és az idős néni elkezdte szedni a lánya által ajánlott nyugtatót. A probléma ott kezdődött, hogy a néni-nek ugyanez a gyógyszer fel volt írva, csak más volt a gyári neve. A néni tehát más-más néven ugyan, de ugyanazt a gyógyszert szedte be duplán. Bizonyára a lányának erről nem volt fogalma, de éppen ezért kérek szépen mindenkit, recept köteles gyógyszert ne hozzanak idős rokonaiknak, sajnos nem ez volt az egyetlen eset. És a vitaminokat is körültekintően, lásd előző lapszámomban írt cikkem.

Köszönöm a figyelmüket.

Vigyázzanak magukra!

**a falu patikus nénije, Renáta**

## A Lövétei Tájház

21 éves lesz az idén a Lövétei Tájház. Megálmodói élő tájházat szerettek volna, nem csak múzeumot. Mennyire sikerült élő tájházat varázsolni, döntsék el maguk. Minden eseményről beszámoltam a maga idejében a Lövétei Kiáltóban. Kívánom, a jó Isten segítségével élő tájház maradjon, értékeinket, népi hagyományainkat megvédjék, megőrizték, tovább adják és gyűjtsék.

Mindenkinek jó egészséget kívánok!

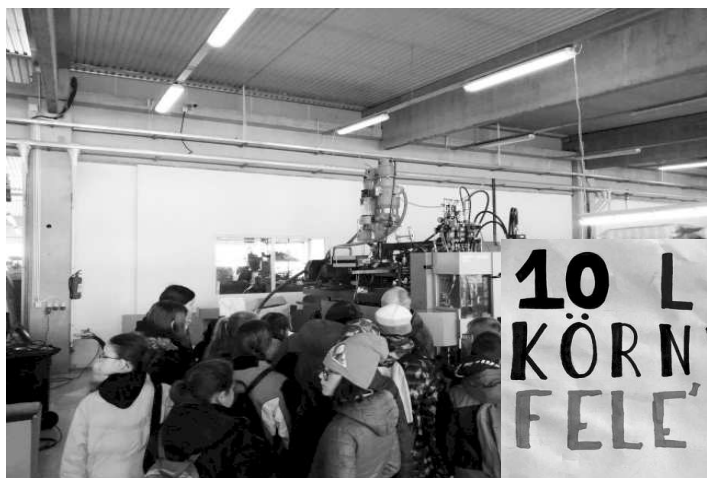
Fazakas Ágnes



Fotók: Fazakas Ágnes

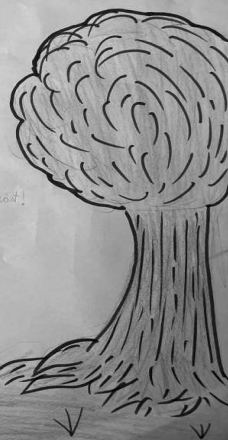
## Szemelvények az 5-8. Zöld héten lezajlott programjaiból

## DIÁKOLDAL



## 10 LÉPÉS A KÖRNYEZET FELE'

- Ne személteljük a viaszt!
- Ne mosogatószerrel tisztogassunk!
- Törjünk gyűjtő!
- Használjunk környezetbarát papírt!
- Törjünk be napellenlét!
- Használjunk kevesebb papírt!
- Gyűjtjük szeliktörvén a szemétt!
- Szűkítsük a víz- és energiavesztést!
- Beszéljünk a környezeti problémákról!
- Ne használjunk vegyszereket!



### A Föld napjára

Egyre inkább fontossá válik, hogy a Földre ne csak az épp aktuális világnapon gondoljunk, mégis ezek adnak keretet ahhoz, hogy mélyebben és sok embert megmozgatva emeljük fel hangunkat, fogjuk munkára kezünket, lábunkat, és főleg az agyunk értelmesebb sejtjeit állítsuk annak védelmére, amit még meg tudunk menteni a világból.

Az iskolákban kvázi kötelezővé tett Zöld hét ennek jegyében zajlott nálunk is, sokféle megközelítéssel próbáltuk érzékenyíteni gyerekeinket, felnőtteinket abban, hogy nincs idő a halogatásra, az utolsó órában vagyunk ahhoz, hogy az utánunk jövő generáció is legalább ennyire emberi módon élhessen.

Bár abban egyetértettünk sokan, hogy ez így egy héten át talán sok volt, koncentrátum ízű esetenként. Az elképzelés viszont, hogy ez életformává kell váljon az iskolában, az teljesen betalált.

Mag Ottilia



**ANYAKÖNYVI HÍREK - 2023. március**

az anyakönyvi híreket a Polgármesteri Hivatal közli

**Születések száma: 4**

BÁLINT BEÁTA, született március 7-én, a Bálint Zoltán-Attila és Bálint Izabella, Lövéte, 1036. szám alatt lakó szülők gyermeke

MIHÁLY LÉNA, született március 10-én, a Mihály Ervin és Mihály Mária, Lövéte, 126. szám alatt lakó szülők gyermeke

MÁTÉ ANDRÁS, született március 15-én, a Máté András és Máté Anett, Lövéte, 33. szám alatt lakó szülők gyermeke

ORBÁN KINCSÓ, született március 27-én, az Orbán Árpád és Orbán Hajnal, Lövéte, 91. szám alatt lakó szülők gyermeke

Házasságkötések száma: 1

MIHÁLY ZSOLT és LÁZÁR SZIDÓNIA

Őszinte részvétünket fejezzük ki a márciusban elhunytak hozzátartozóinak:

EGYED MARGIT (BÁLINT), született 1939-ben, Lövéte, 996. szám

EGYED ILONA (GYÖRGY), született 1934-ben, Lövéte, 645. szám

GYÖRGY ARANKA (LADÓ), született 1964-ben, Lövéte, 1180. szám

**Régi arcok sárgult fényképeken**

*Pósfalu, Lövéte-pataka környéke az 50-es években és napjainkban. A képet beküldte Fazakas Ignác.*

Piros, női rokolyát **vásárolnék.**  
Telefon: 0759024145.

**HIRDETÉS**

A Közbirtokosság Vezetősége értesíti az érdekelteket, hogy 2023-ban is, az előző évhez hasonlóan, szabadeladásban lehet vásárolni fenyőrönköt korlátolt mennyiségben. Iratkozni lehet a Közbirtokosság irodájában május 19-ig.

Vezetőség

Lövéte, 2023. 04. 24.

**HIRDETÉS**

A Közbirtokosság Vezetőtanácsa értesíti az érdekelteket, hogy 2023-ban kedvezményes áron vásárolható fenyőrönkkel támogatjuk a lakóházat építő lövétei lakosokat.

Kéréseket 2023. június 30-ig lehet letenni a közbirtokosság irodájában.

A kérés mellé kötelező csatolni:

Építkezési engedély

Vagy

- A kérelmező személyazonossági igazolványa
- Az építendő ház/telek elhelyezkedése a faluban
- Az építendő ház elhelyezkedése a teleken
- Az épület szerkezeti tervrajza

A kérések tulajdonosait az aktacsomók elbírálása után az iroda épületében kifüggesztett listán értesítjük.

Vezetőség

Lövéte, 2023. 04. 26.

**Székely humor**

A székely bácsi továbbképzésre utazik.

A felesége másnap táviratozik:

"Ne feledd el, hogy nős vagy."

Másnap érkezik a választávirat:

"Késve kaptam meg a sürgönyt."

**LÖVÉTEI KIÁLTÓ**

Megjelenik havonta, kiadja a  
LÖVÉTEI KIÁLTÓ EGYESÜLET

Főszerkesztő: Mihály János, tördelés és szerkesztés: András Kinga, korrektúra: Egyed Emilia

Munkatársak: András Mónika, András Tamás, Egyed Tünde,

Fazakas Ágnes, Györgylőrincz Ernő, Lázár Béla, Lázár László, Mag Ottilia, Pál Erzsébet,

Péter Éva Erika, Szikszai Berta, Tódor Attila, Tódor Lóránd, Török Enikő

Támogatók: Lövéte Község Helyi Tanácsa, Lövéte Közbirtokossága, Lövétei Római Katolikus Plebánia,

Select Metleplast Kft., Nyko Kft.

A szerkesztőség elérhetősége:

Lövéte Községi Könyvtár, tel.: 0784-298853, loveteikialto@freemail.hu