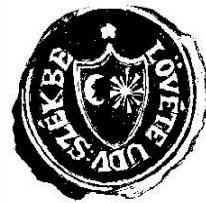




LOVÉTEI KIÁLTÓ



XXIV. évfolyam, 2. szám

Ára : 2 lej

2023. FEBRUÁR

"Te úgy akartad, hogyan önmegtartóztatással dicsőítsünk téged ..."

A nagybőjt az önmegtartóztatás, önmegtartóztatás időszaka. A szentmiseben így imádkozunk: *"te úgy akartad, hogy önmegtartóztatással dicsőítsünk téged, bűnös vágyainkat féken tartsuk, és a nélkülözőket segítve atyai jószágodat kövessük."*

Szent Pál apostol a Galatáknak írt levelében írja: *"a Lélek gyümölcse viszont: szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás."* (Gal 5,22-23) Nem kell nagy dologra gondolni, hogy megértsük az önmegtartóztatás lényegét. Gondolom, mindenki volt már bevásárolni valamelyik nagy bevásárló központba. Ott mindenkit arra hajszolnak a reklámok, leírások, hogy vedd meg még azt is. Ekkor fellép a minél többet birtokolni szindróma, amelyre csak a pénztárnál jövünk rá. Persze az lehet, hogy szeretünk vásárolni, amikor lehet, de amikor már kényszerré válik egy-egy dolog megszerzése, akkor már el kell kezdeni gondolkodni. Az őskeresztényeknek valószínűleg egyszerűbb volt szerényen élniük, hiszen nem ebben a tömegtermelő társadalomban éltek, de nekik is szükségük volt rá, hogy figyelmeztessék őket az önmegtartóztatásra, hiszen mint fontos ajándék szerepel a Galatáknak írt levélben. Mértékletesnek kell lennünk az élvezeti cikkekkal, mert ha túlzottan jól érezzük magunkat, nem fogjuk belátni, hogy esetleg van jobb is, mint amit mi meg tudunk venni magunknak.

Az önmegtartóztatást sokan összekeverik az aszkézissal és az önsanyargatással, pedig az önmegtartóztatás a megszentelődésért, a keresztény tökéletesedésért gyakorolt önfegyelmező magatartás. Hívhatjuk úgy is, hogy mértékletesség, hiszen azzal minden ember tisztában van, hogy a mértékletesség, legyen szó bármiről, súlyos következményekkel járhat. A mértékletelen evés pl. súlyfelesleghez, és közvetve halálhoz vezet. A mértékletelen alkoholfogyasztás függőséghez, és közvetve halálhoz vezet. A mértékletelen munka kimerüléshez és betegséghez, és még folytathatnánk a sort. Mértékletesség a túl sok evés, de a túl kevés is, a túl sok munka, de a túl kevés is. Mi tehát a mértékletesség, önmegtartóztatás? Az arany középut keresése, hogy ne essünk egyik végletbe se? Nem! Az önmegtartóztatás több ennél: Isten akaratának szüntelen keresése, életünk isteni bölcsesség általi berendezése. Az önmegtartóztatás a keskeny úton való járás. A mértékletesség mindig a keskeny útról akar letéríteni bennünket, valami mellékest állítva figyelmünk középpontjába. A mértékletesség megőrzi minket Isten útján, tehát az egyik legfontosabb erényünk. Gyakorlására az élet minden területén szükségünk van, hogy semmit se vigyünk túlzásba, és semmi se váljon bálványá számunkra. A mértékletesség nem érzélem, hanem mindennapos akaratilag döntéseink következményeként kialakuló viselkedésmód. Ezekben a döntésekben kérhetjük a Szentlélek segítségét, hogy mértékletességre hajló emberi természetünket legyőzve megteremthessük az isteni mértékletességet. Az önmegtartóztatás, önkontroll, önuralom a bölcs és önzetlen megfontolást jelenti életmódunk minden vonatkozásában, illetve ennek követését mindenben: evésben, ivásban, öltözködésben, erőnk és anyagi javaink felhasználásában.

Mi is a bőjt? Részleges vagy teljes önmegtartóztatás, lemondás evésről, ivásról vagy más káros szenvedélyekről. Mi a különbség a bőjt és az



**Március 8.
alkalmából
szeretettel
köszöntjük
a nőket!**

Isten éltesse őket!

(Szerkesztőség)

Lászlóffy Aladár

Annyi háború van a földön

Annyi háború van a földön,
mért kezdjük mi is háborút?
Száz évem idegenben töltöm,
veled egy délután ha jut.
Mit kívánsz még a győzelemhez,
ha élve, épen megvagyok,
s ha akarod, sokáig meglesz
négy tenyér közt e csöpp sarok,
nem színpadnak s nem csatatérnek,
csak lakni benne, míg lehet,
s lehet, hogy itt utol se érnek
vagy ittfelajtenek neked.
Engedek inkább, kedved töltöm,
csak mert ez mind eszembe jut:
annyi háború van a földön,
mért kezdjük mi is háborút?

egészségért tartott diéta, a bőjt és az önmegtartóztatás között? Az első kettőre tán azt felelnénk, hogy az egyik a testemért, a másik a lelke-
mért hozott áldozat, de a másik két fogalomnál úgy tűnhet, mintha azonosak lennének egymással. Az önmegtartóztatás tulajdonképpen egy életforma: az ember megtanulja, hogy nem megy el mindenhová, ahová kedve tartja, ahogyan hangulata engedi. Nem fal fel mindent, amit elé tesznek, nem issza ki az üveget az aljáig. Ennek jó hatásai vannak az egész életünkre, és arra a feladatra, amit el kell látnunk. Az önmegtartóztatás csak a Jézus Krisztusba vetett élő hitből élhető, csak akkor van igazán értelme!

Tódor Attila

Nem zavarja a szemét a szemét?

A községben elvégzett szemétygyűjtés messze elmarad a törvény által előírtaktól, de még a normalitástól is. Sajnos komoly szemléletváltásra, nevelésre és példamutatásra van szükség, hogy az elkövetkező években jó irányba mozduljon el a szemét ügye.

A problémák már ott kezdődnek, hogy hiába van minden családnak (kivéve 6 család) szerződése a szemétszállító céggel, és fizeti is a számlákat a szemétre... mégis vannak, akik inkább a nehezebb utat választják, és ahelyett, hogy 2 hetente a kapujuk elé kitennék a szemetet... elviszi az erdei részekre, ahol patak medrét, utak szélét vagy erdőket "díszítenek" vele.

A lakosság nagyobb része becsületesen kirakja a megfelelő napon a kijelölt helyekre a háztartási szemetet. Helyes... így is kell... A gond itt csak azzal van, hogy miket rakunk bele ezekbe a zsákokba. Azzal, hogy az összesepert kavicsokat, fűrészmosztot, forgácsot, hamut, ágakat, lebomló anyagokat ügyesen elrejtjük a zsákokba, nem a szemétszállítókat verjük át, hanem saját magunkat, hisz az egész évben elszállított szemétmennyiséget tonnára veszik át és fizettetik meg a szemételepek. Minél többet visznek, annál több a fuvarok ára, az üzemanyag, járművek kopása, a munkások munkaórája, a cég működése és profitja... Ezeket mind összesítik év végén... s egyáltalán nem kell csodálkozni, hogy a következő évi szemétdíj megint emelkedik. A felsoroltak közül csak a szemétmennyiséghez van közünk, azon keresztül tudjuk befolyásolni valamilyen szinten. Ahhoz viszont a következő apró, de fontos lépéseket meg kell tennünk:

1) Válogassuk külön az újrahasznosítható szeméttípusokat: papírt, műanyagot, üveget, sörös dobozokat, fémeket, elektronikai hulladékokat... s ezeket a fehér, kiosztott szelektív zsákokba rakjuk ki a gyűjtőpontokra minden szemétszállítás előtti napon (kedden).

2) Évente 2-2 alkalommal szervezünk község szinten üveg, valamint elektronikai hulladékok gyűjtését, ahol nem te fizetsz a szemetedért, hanem neked fizetnek.

3) A lebomló anyagokat (zöldség, gyümölcs és más maradékok, lenyírt fű, hamu, kávézacc) tegyük komposztba vagy a trágyadombra, és egy éven belül kiváló táptalaj lesz a földünkre vagy virágjainkra.

4) Ne dobjunk el semmilyen szemetet az utcán, mezőn, erdőben, patakmederbe, ásványvizek forrásai vagy pihenőhelyek körül!

5) Az ágakat, deszkadarabokat, fűrészmosztot, forgácsokat pedig fűtőanyagként lehet használni. Nem hiszem, hogy falun élőknek meg kellene magyarázni, hogy ezekkel mit lehet, mit kell tenni, azt viszont kihangsúlyoznám, hogy mit nem: szemétkébe ne tedd!

6) Utolsónak pedig a legfontosabbat: tanítsuk meg a gyerekeink, unokáink számára az észszerű, a szelektív, az újrahasznosítható szemétygyűjtést, ezáltal csökkentve a szemétmennyiséget.

Csökkentve az elszállított, a lerakott szemét mennyiségét, ugyanakkor növelve a szelektív, újrahasznosítható szemétké mennyiségét, akkor sokat teszünk a saját magunk és a következő generációk számára egy egészségesebb, kevésbé szemetes, zöldebb élet teremtése érdekében.

Györgylőrincz Ernő

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A 2005/350-es számú Törvény előírásainak megfelelően **Lövete község Önkormányzata pályázatot hirdet** vissza nem térítendő támogatások odaítélésére a 2023-as évre.

A program költségvetése **45.000,00 lej**, amely az alábbiak szerint oszlik meg:

- Sport tevékenységek: 15.000,00 lej
- Ifjúsági tevékenységek: 15.000,00 lej

- Kulturális tevékenységek: 15.000,00 lej

A pályázatok benyújtása: **Lövete Polgármesteri Hivatal - Ferencz Irén**

A pályázatok benyújtási határideje: **2023. április 21., 12:00 óra**

Ezen dátum után benyújtott pályázatokat nincs módunkban elfogadni.

Benyújtási határidő hosszabbítás nem lehetséges.

A támogatási kérelem, valamint a pályázati útmutató megtalálható a Polgármesteri Hivatal székhelyén, Lövete, 397. szám, valamint a hivatal honlapján: www.lovetekozseg.ro

A támogatási program Románia Hivatalos Közlönyének 35/2023.02.23. számában lett közzétéve.

Polgármester,
Mihály Dénes

Lövete község közösségalapú általános fejlesztési stratégiája

Folytatjuk a helyi fejlesztési stratégia bemutatását, ahogyan azt az előző számban is leírtuk.

A stratégiát készítő csapat fontosnak tartotta felmérni, hogy a gyermekek hogyan képzelik el az ideális Lövétét. A következő sorokban ezeknek a rajzoknak az elemzését olvashatják el.

A gyermekrajzok elemzése

A település felnőttkorú lakói körében végzett kutatások mellett végeztünk egy kutatást a lövétei gyermekek körében is. Megkértük a gyermekeket, hogy rajzolják le, vagy foglalják versbe az ideális Lövétét. A részt vevő gyermekek a helyi tanintézmény tanulói óvodától a nyolcadik osztályig. A gyermekek nagy számban részt vettek ebben a munkában, összesen 139 művet készítettek, amelyek 2022. június elsején, a gyermeknap ünnepségen kiállításra is kerültek.

folytatás a 6. oldalon

Nem csüggedhetünk

Gondolom, nemcsak én, hanem sokan mások is a napjainkban megtörtént és történő események alapján jogosan tesszük fel a kérdést: Istenem, mi jöhet még? Röviden és egyszerű emberként fogalmazva, az egyik bajból ki sem kászálódtunk, újabb és újabb lehangoló eseményeknek lettünk fültanúi, és a médián keresztül szemlélői.

Mindenki elgondolkodik az eseményeket okozó kérdéseken, miértelen, de a válasz általában várat magára, talán nem is lesz válasz soha, és az egyszerű ember ezt látva próbál visszakanyarodni a régi kerékvágányba, folytatni minden napját, amely azt jelenti, hogy Isten segédelmével eleget tesz kötelességének. Igen, ide kívánczok ez a három szó: "Embernek lenni művészet", mert csak az az ember tud nap mint nap talpra állni, aki lelkében békét tud teremteni, és nem mindig megpróbáltatásainak okozóját keresi, hiszen ez felemésztené a még megmaradt testi és lelki erejét, és akkor mi maradna, mit tudna adni az élet legfontosabb kis közösségének, a családnak.

Együttérzünk a megpróbáltatások között élő embertársainkkal, fel sem foghatjuk, milyen lelki és testi szenvedést kell átélniük, amikor évtizedek munkája egyik percről a másikra romokban hever, és a kilátástalanság, kiszolgáltatottság kínos perceit kell, hogy átéljék óráról órára, és vajon meddig.

Nagyböjti szent időkét élünk, a történéseket szemlélve úgy érezzük, mintha a nagyböjti visszafogottság akarataink ellenére mélyebb lenne, bajba jutott embertársaink gondolata egy percig sem hagy nyugodni, hiszen, valljuk be őszintén magunknak, ott motoszkál a fejünkben a titkos gondolat, ma ők, de holnap talán én leszek olyan kínos helyzetben. Én, amikor megpróbáltatásokról gondolkodom, nem megy ki a fejemből egy szám, egy statisztika: a 2022-es évben 58 embertársunktól vettünk végbúcsút, 58 család borult gyászba, 58 új sírhant emelkedett temetőinkben. Igen, akiknek a gyász gondolatával kell szembenézni percről percre, nap mint nap, azoknak édes kevés az a megszokott vigasztaló szó: ne törődj, az élet megy tovább. Igen, ennél sokkal, de sokkal több kell ahhoz, hogy a könnybe lábadt szemű embertársaink, meggörnyedve bár, de felemelt fejjel tudják vinni súlyos keresztjüket, és a Golgotán a Jézusé mellé állítsák, és kimondják a nagy szót "Legyen meg a Te akaratom."

Engem a keresztúti stációknál különösen megérint, amikor Jézus édesanyjával találkozok, ha nézed a képet a templomban, mintha néma beszéd folya közöttük, a két könnytől csillogó szempár mindent elárul és mindent ért. Majd a tizedik állomásnál, amikor letépi Jézus ruháit, hogy fájhatott Jézusnak, hogy az egyetlen féltett kincsét, amelyet neki az édesanyja szőtt és varrt, még ezt sem hagyják meg, még ezt is elveszik tőle, egyet ezzel is döfnek az amúgy is vérző szívbe. Igen, az élet egy nagy harc, amelyet egyénileg is meg kell vívni, majd megsokszorozott erővel a családjáért is áldozatok sorozatát kell vállalni, mert csak így maradhatunk meg embernek.

Milyen csodálatosan mondja egy közmondás: "Sírva jössz a világra, és körülötted mindenki mosolyog. Igyekezz úgy élni, hogy mosolyogva távozzál, és körülötted mindenki sírjon."

Megható és tanulságos példát mondott István pap bácsi prédikációjában: a történet egy nagy szakértelemmel rendelkező, pontos munkát végző ács emberről szól, aki évek, évtizedek alatt nagyon sok, szebbnél szebb házat épített, és a legmegbecsültebb emberek közé tartozott. Aztán egy napon tisztességes kérelemmel fordult főnöke felé, és elmondta, arra az elhatározásra jutott, hogy annyi év után most már szeretne többet lenni a családjával, és úgy döntött, beadja a felmondását. Főnöke tanácstalanul állt a legjobb szakembere előtt, akire annyi éven át tisztelettel felnézett, beleegyezik döntésébe, de közli, neki is van egy kérése. Megkéri, hogy még egyszer utoljára építsen fel neki egy házat. Az ácsmester elfogadja a kérést, megmutatják a helyszínt, és elindul a munka. De mintha már nem azzal az odaadással, nem azzal az évek alatt bizonyított pontossággal, hanem inkább ímmel-ámmal folyt a munkát. Ácsmesterünk igyekezett minél hamarabb túlesni a dolgon, hogy aztán élvezhesse megérdemelt szabadságát. A ház felépült, eljött az átadás napja, ott voltak a munkatársak, ekkor a főnök egy rövid beszédet mondott, méltatta a sok éven át tanúsított munka- és emberszeretetét, külön kiemelte a pontos munkáját, amelyet annyi éven át elvégzett, végül arra kérte a megbecsült munkást, fogadjon el tőle egy kis ajándékot, és a kezébe nyomta az újonnan felépített ház kulcsait - ez a ház a tiéd. Tapsvihar tört ki, mindenki örült, de egyvalaki arcáról eltűnt a mosoly, izzadtak a tenyerében a ház kulcsai, és némán lehajtott fejjel kavarogtak a gondolatok a fejében: Istenem, miért is nem tudtam tisztelettel, becsülettel elvégezni ezt az utolsó munkámat, miért kellett elfuseráljam ezt a házat.

Bizony-bizony, nem mindegy, mit hagyunk magunk után, és itt nem csak az anyagiakra gondolok. A nagyböjti szent időben azon is elgondolkozhatok, vajon embertársaim, közeli, távoli ismerőseim mit gondolnak rólam. Tudok-e időt szakítani, ha valaki csak egy jó szóra várna, vagy elszietek mellette, hazudván magamnak, hogy nincs időm, le tudok-e hajolni a bajba jutottakhoz, vagy együtt kiáltom a tömeggel a "feszítsd meg"-et.

Igen, emberi természetünkől adódóan hajlamosak vagyunk a mások hibájának kibeszélésére, könnyebb vádaskodni, mint belátni a saját hibáinkat, vagy ami még ennél is rosszabb, elhitetni magunkkal, hogy mi makulátlanok vagyunk.

A nagyböjti szent időben át kell elmélnünk életünk lefolyását, és, ha nem hazudunk magunknak, javítani-, csiszolnivaló mindenki van, viszont egy biztos, ha emberhez méltóan éljük életünket, nem volt hiábavaló Jézus kereszthalála, és így mi is reménykedhetünk Jézus vigasztaló szavaiban: "Még ma velem leszel Atyám országában."

Gyógyszer - gyógynövény interakciók a hétköznapiakban

Manapság olyan gyógyszerekkel kezelünk, amelyek hatása tudományosan kifogástalan, ellenőrzött, klinikailag bizonyított, hogy ismert a hatási helye, módja, mellékhatásai és interakciói. Ezzel szemben a növényi gyógyszerek ezeknek a feltételeknek ma még mindig nem vagy csak részben felelnek meg.

Az orvos, gyógyszerész, gyógyító tevékenységben részt vevő szakember legismertebb alapelve a: "**primum nil nocere**" - az a legfontosabb, hogy ne ártsunk.

A gyógynövényeknél ez úgy érvényesül, hogy:

- lehet, hogy a szer nem hat, de legalább nem árt
- ...nem árt
- ... hatástalan, de veszélyes mellékhatásai lehetnek

Tudjuk, hogy manapság egyre elterjedtebb a gyógynövények és étrendkiegészítők használata, a patikában nincs az a nap, amikor a recepten legalább egy ilyen készítménnyel nem találkozom, de vajon azt is tudjuk, hogy ez milyen veszélyeket foglal önmagában?

Az öngyógyítás 45%-a gyógynövény alapú étrendkiegészítővel történik. A kórházi kezelésben részesülő betegek 26,8%-a az orvos tudta nélkül alkalmaz növényi szereket, amelyeknek a gyógyszerrel való potenciális interaktív hatása 7,1%.

Ezeknek a gyógynövény készítményeknek a 27%-a szív-érrendszerre ható, 16%-ban felső légúti megbetegedésre ható, 14%-ban emésztőrendszerre ható, 31,4%-a rákbetegségben ható, 15,2%-ban fogókúrások használják.

Leggyakrabban használt gyógynövények: Ginkgo biloba, Panax ginseng, Echinacea, Allium sativum (fokhagyma), Hypericum perforatum (orbáncfű, ná-lunk Jézus vére fű), Silybum maritimum (máriatövis). Az 1990-es évek óta az étrendkiegészítők fogyasztása 38%-os növekedést mutat.

Miért fontos interakciókról tudni, először is szögezzük le, mi az interakció = hatás/ kölcsönhatás, mikor egy adott gyógynövény befolyásolja egy krónikusan szedett gyógyszer hatását, mégpedig fokozza vagy éppen gyengíti annak hatását, és mikor egy vérnyomáscsökkentő, antidepresszáns vagy vérhígító és annak hatásáról van szó, akkor elképzelhetik, a hatás befolyásolása milyen veszélyeket rejt magában.

A nem receptköteles gyógyszerek, növényi szerek hatékonyságába vetett bizalom erős, de ne essünk abba a tévhitbe, hogy nem káros, ugyanis, amint tanultuk Varga Erzsébet farmakognózia tanárnőnkől, aminek mellékhatása nincs, annak hatása sem, ezzel szemben sokan gondolják úgy, hogy a növényi szerek, teák veszélytelenek.

Így azt gondolom, hogy igen fontos az idősebb emberek tájékoztatása, hogy tudják, milyen veszélyeket rejt önmagában egyes gyógynövény készítmények vagy teák használata a havi rendszerességgel szedett gyógyszereikkel.

Gyógyszerkölcsönhatások:

Kétféle ismert:

- olyan, ahol az egyik szer gátolja a másik mozgását a szervezetben, ezzel késői gyógyszerhatást, csökkent vagy éppen felerősödött gyógyszerhatást érve el, de akár mérgező szintet és megváltozott kiválasztást is eredményezhet.

- olyan kölcsönhatás, ahol az egyik gyógyszer megváltoztatja a másik hatását az utóbbi által befolyásolt célszerven, illetve kapcsolódási ponton. Ezzel kombinált, jellemzően nemkívánatos hatást alakít ki, vagy hátráltat egy kívánt hatást. Ilyen pl. a véralvadást befolyásoló gyógynövények véralvadás gátlókkal együtt alkalmazva fokozzák a vérzéses mellékhatás kockázatát mint az agyvérzés, ilyen pl. Ginkgo biloba, Allium sativum (fokhagyma kapszula), Halolaj-omega3.

Antidepresszánsok hatását fokozó gyógynövények pl. Hypericum perforatum (Orbánfű, Jézus vére fű)

Vérnyomáscsökkentők hatékonyságának csökkenését okozza pl. Glycyrrhiza glabra (édes gyökér).

Koffein tartalmú szerek, keserű narancs ... fokozza az érösszehúzó hatást, veszélyt jelenthet a magas vérnyomásosoknak és a szív-érrendszeri betegeknek, valamint a pajzsmirigy betegségben szenvedőknek.

Fiatal nők, figyelem: aki fogamzásgátlót szed, érdemes tudni, hogyha mellette Orbáncfű teát fogyaszt, akkor megszűnik a gyógyszer adta védelem, és becsúszhat bizony a baba.

És akkor jöjjön a két kedvencem:

1. a grapefruit mag csepp, ami mindenre is jó, hangoztatják, de mi mindenre nem? pl. rákos betegeknek ajánlják sokszor immunerősítőként, csak hogy azt nem tudják, hogy a kemoterápiás szerek ürülését gátolja a szervezetben, így mérgező szintet érve el.

De nem ez az egyetlen, ott vannak a szívritmus szabályozók, vérnyomáscsökkentők, nyugtatók, szorongásoldók, allergia elleni gyógyszerek, ezekkel mind-mind interakcióba lép, és gátolja az ürülésüket, így mérgező szintet érve el a szervezetben.

2. Orbáncfű/Jézus vére fű befolyásolja és nem jó irányba a cukros gyógyszerek, a fogamzásgátlók hatását semlegesíti, szorongásoldók hatását fokozza, vérhígító injekciók hatását fokozza, a vas felszívódást gátolja, légzéskönnyítők hatását gyengíti, epilepsziás szerekkel fokozza a görcskészséget, kemoterápiás szerek mellékhatását felerősíti.

Most biztosan sokan elgondolkodtak, hogy akkor most mi lesz, ha ittak ilyen teát, vagy használtak ilyen készítményeket, nos egy-két eset még nem okoz bajt, a rendszeres alkalmazás viszont igen.

Kedves Olvasó!

Mire kezdedbe veszed februári lapszámunkat, már javában márciust írunk.

Ezért engedj meg, hogy úgy tegyünk javaslatot, hogy részben a februári hónapra, részben az előttünk álló márciusra fókuszálunk, megkülönböztetett figyelmet szentelve a március 8-án ünneplendő olvasni vágyó Nőkre.

Ha visszatekintünk februárra, beigazolódni látszik, mint általában minden régi mondás, "az öröm és a bánat kéz a kézben együtt jár". Nézhetjük egyéni, közösségi örömeinket és bánatainkat, amelyekből a farsangi időszakban is kijutott bőven, de elrugaszkodva azoktól visszagondolhatunk világviszonylatban a történésekre: a sok kicsi jót elnyomja a 2022. február 24-én kitört szomszédos háború fejleményeinek híre vagy a február 6-án Csíkszereda lakosságánál is több emberéletet követelő török és szír földrengés kétségbeejtő képsorozata. Egy esetben sem az anyagi kár a jelentős, hanem az emberélet.

Mit olvasson tehát az ember, hogy a mindennapi gondjaitól elhatárolódjon, vagy épp értékes tanácsokat találjon problémáira?

Mindenképp érdemes, akár többszöri olvasásra is kézbe venni Edith Eva Eger *A Döntés* és *Az Ajándék* című könyveit, melyek a traumákkal való megküzdésben segíthetnek, vagy Fábíán Janka *Árvízi Naplója* kiválóan érzékelteti, hogy a természeti katasztrófák után is van remény.

Akik mégis mélyebben beleásnák magukat a háború témakörébe, azoknak ajánlható az Erich Maria Remarque *Nyugaton a helyzet változatlan* című könyve, melyből már több film is készült, vagy Polcz Alain *Asszony a fronton* című könyve, és semmiképp nem kihagyható Svetlana Alekszjevicsztől a *Nők a tűzvonalban*.

Hogy az öröm se maradjon ki ajánlásunkból - s ugyebár mi más adhatna nagyobb örömet, mint a szerelem (*gyorskér-*

dés: s mi más adhatna nagyobb bánatot is?!-mert erre is érvényes a fenti fáma)-Valentin nap lejártával, hódoljunk a szerelemnek egy magyar irodalmi szerelmeskönyv sorozattal: Nyáry Krisztián *Így szerettek őket*, egy magyar kortársal: Meskó Zsolt és Ugron Zsolna *Szerelmefeltők*, egy világirodalmival: Gabriel García Márquez *Szerelem a kolera idején* és egy klaszszikussal: Jane Austen *Büszkeség és balítélet*. Az elközeli nők napja alkalmából pedig Szabó Magda *Danaidáját* vagy *Abigéljét* ajánljuk, mely rávilágít a nők fontos, akár történelemalkító szerepére. Éljen tehát minden nő a maga módján a nem is olyan régen még tiltott lehetőséggel, az olvasással, hogy a közösségének gondolkodó, felelősségteljes, a környezete bajaira érzékeny tagja lehessen.

S akik már mondanák türelmetlenkedve, hogy: na tessék, már a Kiáltóban is csak a nőkről, szerelemről és egyéb rémségekről lehet ajánlást olvasni ☺, azokat biztatjuk, hogyha nem volt lehetőségük részt venni a húshagyó keddi felvételén, nézzék meg a Lövetei Népház facebook oldalán megosztott 12 perces nagyszerű produkciót a Plébánia udvarán. Vigyázat: a nevetés ragályos! Akárcsak az olvasás! ☺ Olvasós, nevetős perceket márciusra!

M.A.

folytatás a 4. oldalról

Gyógyszer - gyógynövény interakciók a hétköznapiakban

A tanácsom az, hogy mielőtt bármilyen étrendkiegészítőhöz folyamodna, kérje ki előbb orvosa és/ vagy gyógyszerésze tanácsát. Ne mindenféle kuruzslóknak, természetgyógyásznak higgyenek, aki mindenféle műszerrel beméri az immunrendszerét, hihetetlen, hogy van erre vevő. Nem vitatom, van, amihez ők is értenek, de nem tudják, hogy önök otthon mit szednek, milyen krónikus gyógyszereket, és a kölcsönhatásokat sem azokkal.

Remélem, írásommal tudok segíteni. Vigyázzanak magukra!



a falu patikus nénije, Renáta

Helyszín: lövetei Népház

Időpont: 2023. március. 18.

- 10:00 órától - gyerekeknek

- 20:00 órától - felnőtteknek

Belépő: - Gyerekeknek: 5 lej

- Felnőtteknek: 15 lej

Jegyek elővételben: Lázár Béla - 0740266550

folytatás a 2. oldalról

A gyermekek fantáziája nagyon gazdag, és félelmektől mentes. Bizonyítják ezek a rajzok is. A legtöbb rajzban egy rendezett falukép köszön vissza, ahol rengeteg a fa, a házak homlokzatai fel vannak újítva, játszótér van a faluközpontban. Voltak olyan gyermekek is, akik a hagyományaink megőrzésére szólítottak fel rajzaikkal.

Jól megfigyelhető a kívülről érkező minták és ingerek hatása gyermekeink elképzeléseiben. A rajzolók körülbelül 15-20 %-a fontosnak tartja a nagyobb bevásárló központok meglétét. Többen rajzoltak KFC-t, Lidl-t, Kauflandot, McDonald's-t, Takkót, Pepecót.

Néhányan a sci-fi filmekbe illő településrészeket rajzoltak, ahol a röpködő autók a dinoszauruszok közt közlekednek.

Volt, aki a Kati boltot a Kőszikla tetejére képzelte el leginkább, 15-20 rajzban szerepelt helikopter leszálló pálya, megjelent egy alagútból érkező vonat képe is, és Lövete a világ közepe egyik gyermek szerint.

Ha összehasonlítjuk a gyermekrajzokat a fókusz csoportos beszélgetésekben megjelenő észrevételekkel és javaslatokkal, kijelenthetjük, hogy a rendezett falukép és faluközpont erőteljesen megjelenik mindkét

oldalon. Az Önkormányzat prioritásként kell kezelje ezt a problémát. Javasoljuk a községvezetésnek, hogy a faluközpont rendezést alapozzák közösségi tervezésre, kérdjék meg a lakókat, hogy milyennek képzelik el a faluközpontot, és ez alapján készíttesse nek terveket.

Ezeket a rajzokat a gyermekek az iskolában készítették, és 2022. június 1-én, a gyereknapon kiállításra is kerültek. A rajzokat az iskola rajztanára értékelt és rangsorolta. A díjazott rajzokat készítő gyermekek jutalomkirándulásban részesültek. A stratégiát készítő csapat a díjazott gyermekeket egy egynapos kirándulásra vitte 2023. február 20-án. A kirándulás keretében a gyermekekkel meglátogatták a Mini Erdély Parkot, az erdőszentgyörgyi Rhédey-kastélyt, ahol egy átfogó bemutatóban megismerhették Rhédey Klaudia életét, majd hazafele a kőrispataki Szalma Kalap Múzeumban is látogatást tettek. A gyermekek nagyon élvezték az egész napot, de erről meggyőződhet a kedves olvasó is, mivel a gyermekek élménybeszámolóit ugyanebben a lapszámban elolvashatja.

részlet a helyi fejlesztési stratégiából

Farsangzárás Lövétén

Hála Istennek, két év kimaradás után idén sikerült megszerveznünk a farsangzáró ünnepségeinket, amely magába foglalta a gyerek és felnőtt maszkabált, Nőseember bált, Székelyruhás bált és a húshagyókeddi farsangzáró napot. Köszönjük szépen mindenkinek, akik eljöttek, és résztvettek az ünnepségeken!

ifj. Lázár Béla



Fotók: ifj. Lázár Béla, Lázár Noémi, Orbán Ernő

Rendhagyó osztályfőnöki órák

Pénteken, január 20-án került sor a rendhagyó osztályfőnöki óra keretén belül szervezett Lövétéről jöttem, mesterségem címere: katona című előadásra a Népházban, amelyen részt vettek iskolánk V-VIII. osztályai az osztályfőnökök kíséretében. E havi meghívottunk Orbán Lehel leszerelt idegenlégiós katona volt, aki szemléletes képekkel, videókkal, meséléssel mutatta be ezt a foglalkozást a hallgatóságnak. Ezúton is köszönjük neki a bemutatót, és mindenkinek az aktív részvételt!

A sorozat februári osztályfőnöki óráján András Kinga fogtechnikus volt a vendégünk. Szemléletes videóval, képekkel, munkadarabokkal és szenvedéllyel mutatta be mesterségét, és mondhatjuk, hogy mindannyian betekintést nyerhettünk egy érdekes, nem túl ismert szakma rejtelmeibe, meg a saját szánkba is... Támogatónk továbbra is Lövete Község Helyi Tanácsa. Mindenkinek köszönjük a tartalmas előadást!

Több héten át tartó **antibullying tevékenységek zajlottak** az V., VI. B és VII. osztályokban, amelynek során **együtt tanulmányoztuk az iskolai zaklatás jelenségkörét, természetét és megelőzési lehetőségeit.**

Elmúlt a rövid farsang, de mi azt Bánjuk, nem bánjuk, magunk mögött hagytuk. Sok kis maskarába bújt gyerekek, nevelőik, segítő szülők gondoskodtak idén is arról, hogy a jókedvből, farsangi hangulatból részünk legyen.

Farsangi bál

Farsang napja eljött már, kürtöskalács tálban vár. Minden gyermek álruhába, így készül a kultúrházba.

Szól a zene hangosan, Körbe állnak nagyon gyorsan. Jobbra-balra ugrálnak, és nagyokat kacagnak.

Herceg táncol grófleánnyal, Hófehérke törpapával. Így mulatnak, dalolnak, véget vetnek a farsangnak.

András Anett, III. osztály

Élménybeszámoló

Tavaly sok-sok gyerek nyert egy kirándulást. Február 20-án ez meg is valósult. Az első megállónk az a Mini Erdély Park volt. Rengeteg híres helyszín volt kicsiben, és még egy kis vonat is volt. A szuvenír bolt tele volt vicces pólókkal. Volt sok gyertya, plüss és mézes

kalács. Ha esetleg megéheztünk volna, egy kis helyiségben enni-valót lehetett venni. Egy óra múlva már el is indultunk a következő úticélunkra, ami a Rhédey-kastély volt. Ott láttunk beszélő tükröket, kinyitható falakat, és még sok mást. Megtudtuk, hogy Rhédey Klaudia II. Erzsébet királynő rokona volt.

Tanultunk Bözödújfaluról, amit régen elárasztottak vízzel. Az udvaron egy hatalmas gesztenyefa állt, amit anno Klaudia ültetett. Pár gesztenyét haza is hoztunk. Miközben a buszon ültünk, megtudtuk nézni a Bözödújfalú lakói tiszteletére épített emlékművet. Az utolsó megállónk az egy szalmakalap múzeum volt. Megtudtuk, hogy készítik a szalmakalapot, és még fel is próbáltunk párat. Sokan vásároltak kis díszeket, kalapot vagy pedig egy cukorkás kosarat. A látogatás végén rekordkalappal fotózkodtunk, és egy dallal búcsúztunk.

Fáradtan értünk haza, de rengeteg sok új emléket szereztünk. Szerintem mindenki nagyon jól érezte magát. Még egyszer köszönjük az iskolának, hogy ennyi szép helyre elvittek minket.

György Réka, V. osztály



Fotó: Török Imre

A farsang

Most van farsang ünnepe, bújjunk hamar öltönybe. Ne tétovázz cseppet se Érezd magad más bőrében.

Lehetsz bármi, ami szeretnél, lehetsz akár kis egér, az a lényeg légy vidám érezd magad jól simán.

Balázs Balázs, III. osztály

Hamupipőke

Én vagyok Hamupipőke Hosszú hajam szép szőke Van egy gonosz mostohám Ki nagyon kegyetlen hozzám.

Egyed Sára, II. osztály

Az oroszlán

Én vagyok az oroszlán.

Fényes a sörényem, a bundám.

Sok őzet fogok már

A szavannán én vagyok a király.

György Mózes, II. osztály



Fotó: András Emilia

Anyakönyvi hírek - 2023. január

az anyakönyvi híreket
a Polgármesteri Hivatal közli

Születések száma: 1

András Zalán, született január 24-én, András Lóránd és András Emilia, Lövéte, 641. szám alatt lakó szülők gyermeke

Házasságkötések száma: 1

PÉTER CSANÁD és MIHÁLY MÓNIKA

Őszinte részvétünket fejezzük ki a januárban elhunytak hozzátartozóinak:

GYÖRGY LAJOS, született 1946-ban, Lövéte, 1084. szám

FORGÁCS ANNA (KOSZTI), született 1942-ben, Lövéte, 111. szám

KELEMEN ZOLTÁN, született 1959-ben, Lövéte, 682. szám

Elnézést kérünk Márton Árpád hozzátartozóitól, amiért kimaradt az előző lapszámunkból az elhalálozottak rovatából.

MÁRTON ÁRPÁD, született 1949-ben, Lövéte, 1113. szám, elhunyt 2022. december 2-án

Eladó Lövétén az 1145. szám alatt levő bennvaló 6 áras udvarral, 3 épülettel és 10 áras gyümölcsös. Érdeklődni lehet a 0744693820-as telefonszámon.

Lövétén **eladó** szénafelfújó. Házsám: 414. Telefon: 0745972382.

Eladó újabb stílusú televízió asztal, új állapotban. Telefon: 0725815933.

Eladó 2005-ös évjáratú, piros színű DACIA SOLENZA. Telefonszám: 0761017249.

Régi arcok sárgult fényképeken

Fazakas Pál és testvére, Fazakas Katalin, 1915.
A képet beküldte András Attila.

Házassági évfordulós szentmisék

2023. július 2. - 25 éves házásokért

2023. július 9. - 30 és 35 éves házásokért

2023. július 16. - 40 és 45 éves házásokért

2023. július 23. - 50 éves házásokért

Kisboldogasszony Plébánia

Elvesztettem Mihály József névre szóló, 1729. számú közbirtokossági könyvem. Érvénytelennek nyilvánítom.

ELADÓ Lövéte, 351. szám alatt (az állategészségügy mellett, alul) ház udvarral, kerttel, tiszta telekkönyvvel. Telefonszám: 0742793438, 0747218272.

Székely humor

A székely bácsi az öt operáló orvosnak (aki véletlenül a veje):
- Figyelj oda fiam, mert ha valami rosszul sikerül, és ne adj Isten meghalok, akkor anyósod egyedül marad, és valószínűleg hozzátok költözik.

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 Ottília, Pál Erzsébet,

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

Támogatók: Lövéte Község Helyi Tanácsa, Lövéte Közbirtokossága, Lövétei Római Katolikus Plébánia, Select Metleplast Kft., Nyko Kft.

A szerkesztőség elérhetősége:

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