

XXIV. évfolyam, 6. szám

Ára: 2 lej

2023. JÚNIUS

## Kedves olvasó!

E havi lapszámnak szánt gondolataimat nagyon vakációs, ráérős üzemmódban vettem papírra.

Pedig szabadságról még koránt sincs szó, s ha belegondolok, sokan vannak, akik a nyári szabadság ideje alatt dolgoznak a legtöbbet: akkorra időzítik a szénacsínálást, a ház körüli teendőket.

Képesek vagyunk egész évben tervezgetni, sóvárogva várni a napot, amikor végre kitör a nagy szabadságolás ideje. Ezzel nincs is semmi baj, mert a szürke, munkával telt napjainkat ez a tudat viszi előre, hogy a sok munka után jöhet a jól megérdemelt pihenés. S valóban nagyon feltöltő tud lenni egy jól sikerült kirándulás, egy új hely megismerése, egy egész heti pihenés. A gond csak akkor van, ha a nyaralással kapcsolatos elváráslistánk az egekig ér számtalan feszültséget, bosszúságot, fejfájást, túlköltekezést okozva nekünk. A minap láttam egy szellemes bejegyzést a közösségi médiában tengerparti fotókra írva: "Tavaly nem voltam Görögországba nyaralni, csodás két hét volt... Idén Spanyolba nem megyek! Már nagyon várom!"

S milyen szép is tud lenni egy itthon, a környéken eltöltött nyaralás is. Régen a nyaralás az erdei kaszálókon zajlott nagy kalandozások, barangolások közepette. Az én gyerekkori nyaralásaim is az erdei rész megkaszálására tehetőek - nem jártunk tengerre, de még a termálra sem. Mégis ebben az időszakban a D-vitamin ellátottságunk megfelelő volt,

a bőrünk nyár végére szépen lebarapult, s a nagy mosdótálakba, vedrekbe kitett vízben nagyokat lehetett pancsolni. Rengeteg kalandot s finomságot tartogatott az erdő, esztéknél ott a csillagok is jobban látszottak. Esős napokon a kicsi házba szorulva fejlesztettük profi szintre a rómi és kártyajátékokban alkalmazható csalási technikákat, vagy, amíg fény szűrődött be a kicsi ablakokon, faltuk a könyveket, utána pedig a szüleink történeteit, ahogy mi hívtuk: vadvitéz meséit. Zúgolódós napokon mindig jött a biztatás - ha ügyesen gereblyélek, iskolakezdés előtt megkapom a Puma cipőt vagy épp új iskolástáskát vehetek. Most a cipő is, az iskolatáska is szinte magától értetődő, ahogy a kisebb-nagyobb nyaralás is.

A mi megélt kalandjaink unalmasnak tűnhetnek az ifjabb generációknak, talán nem is kezdünk már bele történeteinkbe, mert úgy véljük, senkit nem érdekel. Talán, ha nem azzal kezdenénk a mondandónkat, hogy "bezzeg a mi időnkben más-

képp volt!", érdeklődő fülekre találnánk. Mindenképp érdemes próbálkozni minél több történetet megosztani a fiatalabbakkal, mert mindenünk élete, gyerekkora kalandregénybe illene, mindenkinek van mit mesélni nevelő, szórakoztató, kapcsolatépítő, hagyományátörökítési szándékkal.

Nem is ajánlhatnék más nyári olvasmányt ifjaknak és már csak lélekben ifjaknak, mint Tamási Áron Ábel trilógiáját. Annál is inkább, mert az udvarhelyi színház jövő évadában is műsoron lesz a mű alapján készült előadás, s az olvasás utáni megtekintés felejtethetetlen élményt tud nyújtani.

Akik nyaralást terveznek, vihetnek könnyed regényeket, ütős novellásköteteket, hogy a sorban állásokat, eseménytelen napozásokat feldobják valamivel pl. Helen Russel Egy év a világ legboldogabb országában vagy Schäffer Erzsébet **Hol nem volt - Életek, mesék, pillanatok**

Aggodalomra semmi ok, ha valaki évek óta a tavalyi-szigeteken nyaral, a könyvekkel be lehet járni az egész világot. Néhány példa erre Szerb Antal Utas és holdvilág, Elizabeth Gilbert: Ízek, imák, szerelmek, David Attenborough: Egy ifjú természettudós története, de a világ összes országában járó Földvári András Elmentem világgá című könyve segítségével is "elutazhatunk", ahová csak szeretnénk.

Semmi sem kötelező, de van, ami minden bizonnyal megéri, pl. a nyári olvasmányok és a történetmesélések, így, aki csak teheti, éljen a lehetőséggel: olvasson, nosztalgiazzon, meséljen a hosszú nyári estéken ☺. Jó történetből lesz a jó könyv. S jó könyvből lehet jó történet.

M.A.

## Kányádi Sándor Nyári reggel

Gerlegalamb búg a kertben,  
fütytyögetve rigó röppen  
ágról ágra, fáról fára,  
röpdösgetve száll utána  
három kicsi fiókája.

A szarka is fütytyögetne,  
ha nem volna berekedve.  
Sunnyít, lapít, lesi-várja,  
hogy a tyúk majd kotkodálva  
tojóhelyét kikiáltja.

Hírli a tyúk már harsányan,  
hogy a fészkeben tojás van.  
Száll a szarka, de hiába  
vásott csőre a tojásra:  
a fészekbe nem találja.

Nem bizony, mert egy kis szőke  
fürges fiú megelőzte.  
Akár a nap, olyan sárga  
a kisfiú rántottája,  
s még a lábost is kimártja.

Lövete község közösgalapú általános fejlesztési stratégiája

## Fókuszcsoporthos felmérések eredményeinek értékelése

A mélyinterjúk során beazonosított kérdésekben fókuszcsoporthos vizsgálatokat végeztünk a lövétei község életében meghatározó személyek bevonásával. A csoportok kiválasztása a község életében beazonosítható jellegzetes élet- és munkavitelet követő minták alapján lett kiválasztva. Ezek a csoportok a női vállalkozók, a helyi vállalkozók, a helyi értelmiség, a mezőgazdászok, valamint a helyi önkormányzati képviselők tagjaiból álltak.

A felmérés során az öt csoport irányított kérdések mentén lett levevényelve és feldolgozva. A cél az volt, hogy a felmérések hasonló szerkezetűek legyenek, amelyet egy egységes szerkezet alapján lehet feldolgozni. Az egyes csoportok véleménye a jelen stratégia mellékletében lesz feltüntetve, a teljes értékelés pedig a következő:

### 1. Miért jó lövéteinek lenni?

A Lövete szó, kifejezés a legtöbb megkérdezett számára a szülőföldet jelenti, ahol született és megélte gyerekkorát, ahol nagyon sok kedves élménnyel gazdagodott és kapcsolatokat épített. A település földrajzi elhelyezkedésének távolsága nagyobb centrumoktól egymásrataltságot eredményezett, amelyet erősített az erős vallási kötelék, amely erős katolikus karizmát hozott létre az évek során.

A Lövete kifejezés sok ember számára a megmaradás és a makacosság jelképét jelenti, ahol biztonságban lehet a családoknak gyarapodni, ahol zárt családi közösségekben több nemzedék élt együtt. A büszke múlt képe él a családokban, amely a hagyományok és a népviselet sajátosságában mutatkozik meg a jelenben is. Az erős identitás erős jellemet kreál, vallják a megkérdezettek.

A község összetartozásának egyik megjelenő formája a jelenben is a "mindenki köszön mindenkinek" szokás, amely napi szinten karbantartja az összetartozást. A hagyományok megélését erősítik az ünnepek, a falutalálkozók, vallásos szertartások. Ezek a találkozások jó alkalmak arra, hogy az elköltözöttek is hazatérjenek, kapcsolatokat ápoljanak, és a gyerekeiknek kapcsolatot építsenek. A megkérdezettek véleménye szerint annak a lövétei elszármazottnak a gyerekeiben alakul ki lövétei identitás, aki gyerekkorában sok időt töltött el a nagyszüleinél, sok emléke, élménye van ebből az időszakból. Az együttélésnek ez a formája egy sajátos miénc-érzést alakított ki, amely az egyik legnagyobb erő a község megtartásában.

A zárt közösségek nagy előnye a biztonság, hogy a védtelent megvédi, az elesettet felemeli, de ugyanakkor az a negatív jellemvonása is megvan, hogy a feltörekvőt visszafogja, mert úgymond "kilóg a sorból". Ebből adódóan a község mindig nehezen tolerálta a sajátos elképzelésű tagjait, akik tovább tanultak, művészek lettek, vagy bizonyos községfejlesztési elképzeléssel álltak elő, amelyek nem voltak szokványosak. A falu elszármazottainak jelentős része ebből a körből került ki. Nagyon sokan álmaikat távol szülőhelyüktől valósították meg, amelyre utólag a szülőfalu is büszke lett. A község jelenkori elvárásainak a legnagyobb akadályként határozták meg a megkérdezettek ezt a magatartási formát. Ezt az érzést vallják azok a lövéteiek is, akik a községben születtek, és értelmiségi pályát választottak, a visszafogadás nagyon merev és elutasító volt.

*folytatódik*

## KÖZBIRTOKOSSÁGI HIRDETÉS

A KÖZBIRTOKOSSÁG VEZETŐSÉGE ÉRTEŚÍTI A TAGSÁGOT, HOGY FOLYÓ ÉV JÚLIUS 4-TŐL, MINDEN KEDDEN KEZDŐDIK A TŰZIFAOSZTALÉK KIOSZTÁSA AZ ILOSZAI, SZÁRAZÁGI RAKODÓHELYEKRŐL.

AZ IGAZOLÁSOKAT A FAHOZÓ NAPOT MEGELŐZŐ NAPON 8<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> ÓRÁIG LEHET KIVENNI A KÖZBIRTOKOSSÁG IRODÁJÁBAN. KÉRJÜK, HOZZÁK MAGUKKAL A TAGSÁGI KÖNYVET ÉS A SZEMÉLYI IGAZOLVÁNYT.

A KITERMELÉS ÁRA, VALAMINT A FA ÁRA AZ EDDIGI ÉVEKHEZ VISZONYÍTVÁ NEM VÁLTOZOTT.

ELKEZDTÜK A BÁNYAOLDAL ALSÓ RÉSZÉNEK GYÉRÍTÉSÉT IS, AHONNAN NEMSOKÁRA BEINDUL AZ OSZTALÉK KIADÁSA.

AZ IDÉN CSAK A 2023-AS OSZTALÉKOT ADJUK.

ÉRDEKLŐDNI LEHET A KÖZBIRTOKOSSÁG IRODÁJÁBAN VAGY A 0266 220 728-AS TELEFONSZÁMON.

## HIRDETÉS

Az OLT VÍZÜGYI MEDENCE GONDNOKSÁG Valcea megye, Râmnicu Vâlcea municípium, Remus Bellu utca, 6. szám alatti székhellyel, értesíti az érintett nyilvánosságot, hogy Hargita megye, Lövete belterületén megvalósítandó "Kis Homoród patak le szabályozása" tervét benyújtotta a Hargita Megyei Környezetvédelmi Ügynökséghez a környezetvédelmi beleegyezés elnyerése céljából.

A javasolt terv környezeti hatásával kapcsolatos információk beszerezhetőek a Hargita Megyei Környezetvédelmi Ügynökség székhelyén, Csíkszereda, Márton Áron utca, 43. szám alatt hétfőn-csütörtökön 8<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> óra között, pénteken 8<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> óra között.

Az érintettek észrevételeiket benyújthatják naponta a Hargita Megyei Környezetvédelmi Ügynökséghez.

E-mail: office@apmhr.anpm.ro

Fax: 0266-310041

## LÖVÉTEI FALUNAPOK 2023. július 28 - 30.

### Péntek (július 28.)

20<sup>00</sup> - "Petőfi 2023" - előadás a Népházban

### Szombat (július 29.)

8<sup>00</sup> - Minifoci-bajnokság - csoportmérkőzések - Iskola pálya

10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> - Rajzfilmvetítés a Népiskolában (Székely Legendárium)

14<sup>00</sup> - Ünnepi szentmise - Gerőkert - Szabadtéri színpad

15<sup>00</sup> - Megnyitó

- Ünnepi beszédek  
- Maglód és Lövete 20 éves testvértelepülési szerződésének megújítása

16<sup>00</sup> - Kulturális programok

- 20 éves a lövétei Férfi Dalárda - gálaműsor

- Kákvirág Néptánccsoport  
- Farkas Norbert - saját dalok  
- Ladó Nóra ének - gitár  
- 0 - VI. osztályos csoportok néptáncelőadásai

- Operett részletek  
- Kákvirág Néptánccsoport

21<sup>00</sup> - Defender koncert

23<sup>00</sup> - Transylvanium koncert

• Szombaton reggel több mint 10 üstben fő a FALU EBÉDJE főzőcsapatok részvételével

### Vasárnap (július 30.)

8<sup>00</sup> - Minifoci-bajnokság folytatása- Iskola pálya

10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> - Kiállítás a Hargita Megyei Hagyományörzési Forrásközpont anyagából a Népiskolában

10<sup>30</sup> - Falunapi tömegfutás - útvonal - Kurta utca, Kicsi utca, Főút, Gerőkert. **Jelentkezési korhatár nincs!!!**

- 10<sup>00</sup> Gyülekező a Hősök emlékművénél

11<sup>00</sup> - Zumba Kolozsi Ritával a Gerőkertben

12<sup>00</sup> - Tornász bemutató

12<sup>30</sup> - Habfürdő gyerekek számára - Tűzoltók közreműködésével

- Gyerekeknek váltóruha szükséges

16<sup>00</sup> - Tekergők kiségyüttes - koncert előadás gyerekeknek

18<sup>00</sup> - Pittyes2es és Gyufa - koncert előadás

21<sup>00</sup> - Bikini koncert

23<sup>00</sup> - Tűzijáték

• Állandó gyermekprogramok: arcfestés, kézműves foglalkozások, íjászati lehetőség, ugrálóvár, bungee jumping.

• Állandó program: festmény és fotó kiállítása a Népházban.

A programváltoztatás jogát a szervezők fenntartják!



## Szent János-napi búcsú Kirulyban

**A Polgármesteri Hivatal sikeresen pályázott** a környezetvédelmi alapnál 2 darab elektromos autóra. Az első autó már megérkezett, a következő július végére várható.

A pályázathoz nem kellett önrészt befizetni, így teljesen ingyen kapta meg a község az autókat, amelyeknek egyenként 116 860 lej az egységára. Sok-sok kilométert guruljanak balesztmentesen!



## Lövetei Kiáltó tagsági gyűlése

A Lövetei Kiáltó Egyesület tagsága június 7-én közgyűlést tartott.

A gyűlés első napirendi pontjának témája az egyesület tevékenységi- és pénzügyi beszámolója volt.

Második napirendi pont: tisztújítás.

Mihály János, az egyesület elnöke bejelentette, hogy, mivel más feladatai megsokasodtak, lemond az egyesületnél vállalt tisztségeiről, és kilép a tagságból, de az újság anyagának összeállításában továbbra is részt vállal egyszerű munkatársként.

Mihály János 2007 augusztusa óta a Lövetei Kiáltó lapnak a főszerkesztője, és 2012 januárjától a Lövetei Kiáltó Egyesület elnöke. Köszönjük neki az egyesületnél végzett kitartó munkát!

A jelen levő egyesületi tagok megválasztották az új vezetőtanácsot, és pedig:

Tódor Lóránd - egyesületi elnök,

Gábos Ignác - egyesületi alelnök,

Lázár László - cenzor,

András Kinga - tag.

Az újság főszerkesztője Tódor Lóránd.

Ezek után az újság jövőjét illetően különböző javaslatok, ötletek hangzottak el. Megfogalmazódott, hogy nagyon jó lenne, ha a fiatalokat is be lehetne vonni, és ők is megosztanák a gondolataikat az újság lapjain.

Annak ellenére, hogy olykor-olykor nehezen áll össze egy-egy lapszám, bízunk abban, hogy a Lövetei Kiáltónak van még oka a fennmaradásra, reméljük, hogy szívesen lapozzák, és hogy továbbra is a közt tudja szolgálni.

Szerkesztőség

## Cukk

Két évvel ezelőtt, 2021. áprilisban, Cukk névvel hímezőkör indult a Községi Könyvtárban. Az önkéntes körvezetők: András Mónika tanító néni, ötletgazda és András Ildikó. Az érdeklődő, kézimunkázni szerető asszonyok, gyermekek sok-sok hasznos órát töltöttek el a heti rendszerességgel megtartott alkalmakon. A hímezőkörnek egyik fő célja a hagyományos motívumoknak a megőrzése és átörökítése korszerű használati tárgyakra.

2022 őszétől újabb lehetőség nyílt azáltal, hogy a Lövétei Szülők Egyesülete a Csoóri Sándor Alapnál sikeresen pályázott egy tanfolyam megszervezésére. Köszönet András Mónika tanító néninek, hogy megteremtette a lehetőséget. Itt több néprajzi tájegység jellegzetes hímezését sajátíthatták el a résztvevők. Ennek, a Mesterke nevet viselő, népihímzés-szakkörnek a zárókiállítás megnyitójára került sor június 18-án a Lövétei Népiskolában, ahol a következő alkotóknak a munkái voltak megtekinthetőek: András Ildikó, András Kinga, András Mónika-Mária, Egyed Andrea, Kelemen Ildikó, Lázár Izabella, Lázár Margit, Mihály Emilia, Orbán Magdolna, Silye Erika, Silye Mária.

Az alábbiakban Bálint Rozália, székelyudvarhelyi hímező megnyitó beszédét közöljük, aki a sikeresen lezajlott tanfolyam szakmai irányítója volt.

### Tisztelt hallgatóság, tisztelt nézősereg!

Cukk. Nálunk, Székelyudvarhelyhez kicsit közelebb, fonónak mondták. Mennyivel modernebb, lendületesebb kifejezés, hiszen ma ki dolgozik fonókerékkel, vagy ki veszi a kezébe elődjét, a guzsalyt, az orsót. Nem mintha volna valami kifogásom a fonó szó miatt!

Milyen gazdag a tájnyelv! Erre akkor döbbszemtem rá - engedjenek meg egy személyes történetet -, amikor pár évtizeddel ezelőtt, tavasszal, férjem fűzfasípot akart készíteni apró gyerekeinknek, mondván, hogy "csinálok bümböt". - Miiit? - kérdeztem - nálunk ezt "hepp"-nek mondják! Néprajzos körökben, s nemcsak ott, sokszor elemlegetem ezt a történetet.

Éppen ilyen gazdag a Kárpát-medence magyar népi hímezéskultúrája is, ami úgy alakult ki, hogy a szolgálólányok ellesték úrnőiktől hímezéseik ornamentikáját, és hazatérve emlékezetből lerajzolták, amilyen vásznak és fonaluk volt, azzal kihímeztek. Mert szerették a szépet!

Ezek az asszonyok birtokában voltak a technikai tudásnak, megörökölték nagyanyáiktól, anyáiktól a szövés, varrás, hímezés művészetét. Csak biztatni kellett őket, hogy ne túldíszített darabokat hímezzenek, ami a fiók mélyén lapul majd, mert sajnálják használni, hanem ízléssel formálják át a régit. Vegyék elő a ládafiából a féltve őrzött régi darabokat, mentsék le a motívumokat, és örökítsék tovább. Talán a falakról letekintő ősök hálásak most nekik.

A képzés tematikáját jóllehet előre meghatároztam, arra gondolva, hogy közelebbi pátriánktól haladjunk a távolabbi részek felé, ezt nem tartottuk be annyira szigorúan. Rugalmas voltam, engedtem a "gyeplőt" az igényeknek megfelelően. Kezdtük az udvarhelyi soköltésessel, aztán a keresztszemességekkel, amelyek mindenfelé elterjedtek - és a lövétei szedettes szövések

mintái nagyszerűen lementhetőek keresztszemésre -, aztán megtanulták a paplansarokot - de azért paplanokat ne keressenek itt -, a subrikát. Itt aztán egy kis vargabetűt tetünk a komádi felé. Magyarország legismertebb hímezéseit, a kalocsait - beleértve a korai kalocsait, illetve a matyót - nem hagyhattuk ki. S azon kaptuk magunkat, hogy vége a képzésnek, ami 9 hónapot jelentett. Szóval ezek az asszonyok összeültek legalább 36-szor, csütörtökönként 5-5 órát. Itt az alkalom, hogy megköszönjem férfiaknak a megértést, támogatást, azt, hogy elnézték az asszony hiányát még "dologidőben" is. De higgyék el, ezeknek az asszonyoknak újrarendeződtek lelkük kristályai a cukk alatt, és otthon is nagyobb türelemmel végezték munkájukat. Még Gyulafehérvárról hazatérő kispapjuk is kétszer betért hozzánk, mondván, hogy "milyen jó itt a cukkban"!

Mert állítom, hogy a "teremtő, az egyénit kifejező" gát a kiégés előtt. Talán a bőség zavarában nyúltunk vissza ennyire értékeink felé. Mert már "megengedhetjük magunknak"! Mert nem szeretjük, ha szembejön velünk az utcán ugyanaz a ruha, nadrág, póló. Nekünk, székelyeknek, kell valami karakteresebb! Mert Európa olvasztótegyében keressük az egyedit, a minket kifejezőt. Még azért is! Ahogy Petőfi mondaná, "ha mindjárt az ingemért is"!

Pataki István sorait, ami 2020 novemberében jelent meg az Erdély ma folyóiratban nem azért idézem fel, hogy pesszimistaként fejezzem be mondandómat. De gondolkozunk el rajta, és ki-kitegye meg azt, ami tehetsége, lehetősége szerint elvégezhető! "Legelőször a dülök nevei mennek feledésbe (...) Miként a búbos kemencék, feledésbe mennek az unokákat ringató, kenyérdagasztó nagymamák is, kik hamulúggal mostak, kezeikkel dörzsölve patyolatfehérré az ágyneműket, ruhákat. Feledésbe vonul a határ, a kétkezi munka becsülete, értéke, mely ve-rejték árán tartotta meg a magyar falut, s magát a nemzetet évszázadokon át".

Szándékosan hagytam a végére a Lövétei Szülők Egyesületét, csodálom, hogy ilyen sokoldalú és gyakori rendezvényeket szervez. Köszönet a Községi Könyvtárnak, hogy helyet adott!

Bálint Rozália, szakkörvezető

A megnyitón készült kép az 5. oldalon 

## Hashajtó, hasfogó gyógynövények és készítményeik

A székrekedés okai lehetnek akadály következményei, elhelyezkedési rendellenességek, kóros csavarulatok, összenövés, ritkán daganatok is.

Terhesség esetén a hátra hajló méh és a térfogatnövekedési nyomás is okozhat székrekedést.

- Elsődleges okok: hashajtók túlzott használata (tág szigma bélt okoz, amiben a béltartalom megreked és besűrűsödik), táplálkozási hibák, nem elegendő folyadék bevitel, mozgásszegény életmód, nikotinmérgezés, nyombél vagy vastagbél reflexek elnyomása pl. az ülő tevékenységet végzőknél, egyes gyógyszerek mellékhatása és nem utolsósorban akár lelki okokra is visszavezethető.

- Másodlagos okok: hasüregi szervek megbetegedése, ilyen a gyomorsüllyedés, nyombélfekély, epekő, vakbélgyulladás, vesekő, nőgyógyászati gyulladások, a gyomorbél rendszer hormonjainak rendellenes termelésekor lelassul a bélműködés, és az emésztőnedvek elválasztása elhúzódhat, így a béltartalom továbbhaladása lelassul, ennek következtében a belek több folyadékot szívhatnak vissza, ennek eredménye a száraz széklet.

Láthatják, mennyi oka lehet egy székrekedésnek, az első és legfontosabb ilyenkor makacs esetekben a széklet mikrobiológiai vizsgálatának elvégzése.

Nem régóta fennálló székszorulás esetén elegendő az étrend és életvitel megváltoztatása és a bélflóra helyreállító kezelés, joghurt és gyümölcsök fogyasztása, esetleg glicerines kúp alkalmazása.

A belek nemcsak az emésztésben vesznek részt, bennük található a nyálkahártyához társuló nyirok szövet is, így fontos immunrendszeri szerepet is betölt.

Mikor szükséges a hashajtók alkalmazása?

- nőknél a többszöri szülés következtében kialakuló hasfal izomzat gyengesége miatt
- ágyhoz kötött súlyos betegeknél

- időskorúaknál

- ha a gazdag rosttartalmú étrend és megfelelő vízfogyasztás (4 pohár víz elfogyasztása főleg a délelőtti órákban), gyümölcsfogyasztás nem segít

Tehát elsődleges tennivaló: étrend átállítás, méregtelenítő, rostgazdag étrend, bőséges folyadék bevitel, gyümölcsfogyasztás, duzzadó nyálka, rostok, aztán az elegendő testmozgás.

Hasznos gyógynövények:

- Térfogat növelők: savak, pektin, keserűs (hosszú távon nem fogyasztható, mert felborítja a sav-bázis egyensúlyt a szervezetben), citrom, alma, madárberkenye, kutyabenge, édes gyökér, szőlő, sóska, alkalmasak a lekvárok, főleg a szilvalekvár, bodzalekvár ozmotikus hatású hashajtó, valamint a barack, körte és a cseresznye.

- Duzzadó anyagok: lenmag 1-2 teáskanálnyi fél csésze hideg vízben, hagyjuk duzzadni 2-4 órát, aztán fogyasszuk napi 2x

Figyelmeztetés: ha a székrekedés hirtelen következik be, nem megy a szél, tilos hashajtót alkalmazni, mivel lehet bélelzáródás vagy csavarodás, és a nyomás következtében perforálhat. Ha görcsös fájdalom, hányinger, hányás kíséri, valamint hasmenéses epizódok, akkor is orvoshoz kell fordulni, hogy az okát kiderítsék.

A hashajtók indokolatlan hosszú távon való alkalmazása bélrenyheséget okoz, ami szintén székrekedést eredményez. Veseelégtelenség esetén magnézium tartalmú készítmények mint a keserűs a vér magnézium tartalmának növekedéséhez vezethet, ami ritmuszavart okozhat.

Gyógyszerekkel való kölcsönhatás is kialakulhat hosszú alkalmazás esetén, a ritmuszavar elleni szerek hatása megváltozik.

Gyerekeknél hashajtó használata tilos, csak helyileg ható glicerines kúp javasolt és étrend változtatás.

Láthatják, milyen fontos az alapos mérlegelés, mielőtt hashajtókhoz folyamodunk. Problémájukkal forduljanak mindig orvoshoz, hogy a megfelelő kezelésben részesüljenek, addig is válasszák elsőként a természetes megoldásokat. Vigyázzanak magukra és egészségükre!

a falu patikus nénije,  
Renáta



Mesterke népi-hímzés szakkör záró kiállítása

Fotó: András Tamás

## Órangyaltábor 2023

Az idei Órangyaltábor, aminek már hagyományosan a "szelterszi kabanna" a színhelye, a Szent Gellért Alapítvány szervezésében, június 12.-15. között zajlott le, hétfőtől csütörtökig. Idén a mi kis összeszokott bicebóca csapatunkat 15 új táborozó is színesítette, akik az Ügyes kezek nevű marosvásárhelyi alapítványtól érkeztek. Az alapítványuk többnyire felnőtt, értelmileg sérült embereket foglalkoztat. Ismét sok mindent élhettünk át e pár nap alatt együtt.

Összeismerkedős játék segített mindenkinek feloldódni, ellazulni a tábor első napján.

A szürke időjárás ellenére is színes élményekkel gazdagodtunk. A tábor "bűvös" száma idén a 30-as volt, mert Alapítványunk ősszel ünnepeli fennállásának a 30. évfordulóját. Ebből az alkalomból fehér szatyrokra festettük egyebek mellett ezt a számot. Kedden bejöhettek az anyukák, akikkel Kányádi Mónika korábbi munkatárs beszélgetett el, ezzel párhuzamosan minket Gergely Tímea, szintén egy, korábban az Alapítványnál dolgozó anyuka szórakoztatott.

Szerdán jött a várva várt kirándulás, amikor elvittek minket a zetelaki állatsimogatóba, onnan mentünk a zetelaki gáthoz, ahol letelepedtünk egy kis spontán piknikre, majd hazafele megálltunk egy fagyira a fagyigyárnál. Igazán jól zárult ez a napunk is! Hála istennek! Pláne, ha felelevenítjük a szerda esti záróbulit, ahol mindenki ellazulhatott, kiöltözhetett, és jó zene mellett jól érezhette magát. A tábor végére a nap is kisütött azt jelezve ezzel, hogy mindig van remény! Az idén a közös imák mellett boldog Jolánt ismerhettük meg közelebről. Ismét feltöltődés volt együtt lenni! Elfogadást tanulni egymástól, szeretetet adni és kapni. Fel-emelő érzés mindig! Mag Kati és Sándor Saci volt a programok

lebonyolítója, és vigyázó szemeiket mindvégig rajtunk tartották, illetve Filip Aletta a fő önkéntes segítő. Mellettük számos személy segítsége kellett, hogy minden ilyen szép és kerek legyen! Köszönjük szépen mindenkinek és persze a jó Istennek, hogy a tenyerén hordozott!

György Emőke

### György Emőke: Nyári varázs

Habos felhőt ringat a végtelen kék ég,  
Fűillatú nyár ölében fekszem.  
E varázslatot akarom érezni még,  
Fehér margaréta most a lelkem.

Mint pók a legyet, a hőség úgy behálóz,  
Testem akár egy aszalt mazsola.  
A Nap előttem UV sugárral áldoz,  
Mező nesze a legszebb fuvola.

A boldogság színes pillangók lágy röpte,  
Mézédes virágú a pillanat.  
Egy méhecske fullánkját belém gyötörte,  
A buja nyár bennem zsongva halad.

Erdei gyümölcsíz cirógatja torkom,  
Szikkadt leheletem megváltója,  
Üde hidegség balzsamozza garatom,  
A rítust zsibbadt agyam pártolja.

## Órangyal

Isten őrangyalokat rendelt mellénk, akiknek a jelenlétét valószínűleg már sok mindenki észlelte az élete folyamán, amikor félt vagy szomorú volt. Stresszes időben vagy elmélyült imádkozás után- látomáshoz hasonlítható - élénk angyali találkozásokat tapasztalhatunk meg. De teljesen éber állapotban, nyitott szemmel is láthatjuk őket. Az angyalok köztünk vannak!

Jelek

Egy madár, egy toll, egy érme, egy megállt óra, minden napjaink apró csodái vagy egyéb vizuális furcsaságok mind azt jelzik, hogy az angyalok próbálnak megszólítani minket, és azt üzenik, hogy itt vannak mellettünk. Elhunyt szeretteink gyakran madárkával, pillangóval vagy egy különleges virággal, egy csodaszép álommal próbálnak üzenni nekünk.

Úgyhogy arra buzdítok mindenkit, hogy járjanak nyitott szemmel, csodálkozzanak rá a világra, és értékeljék a mindennapokat, azok szépségeivel és nehézségeivel együtt. Mert apró csodák igenis vannak, csak észre kell venni őket!

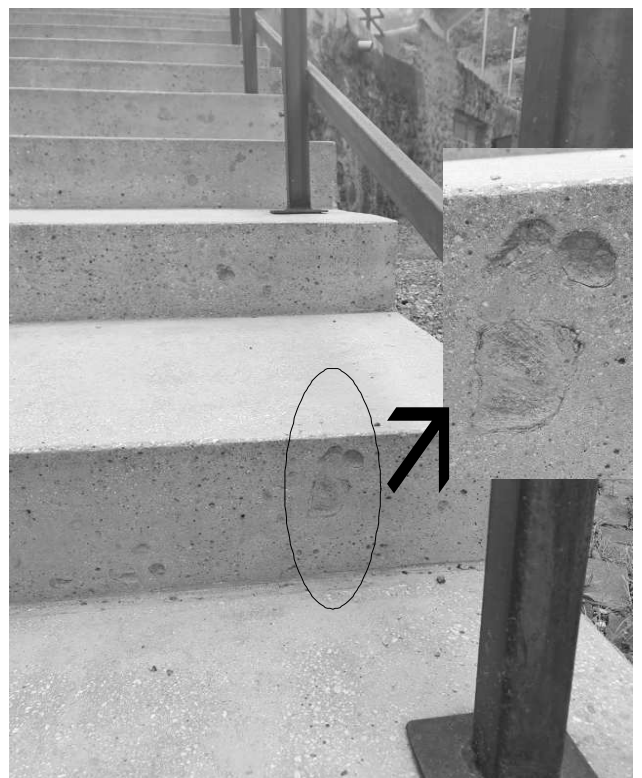
A lövétei templom nagy parkolója felé menet tűnt fel nekem, hogy jól láthatóan a lépcső második fokán a korlátnál tisztán kirajzolódni látszik egy térdelő angyal.

Aki nem hiszi, járjon utána! Az angyal most is ott várja csodálóit!

Fotó: András Emilia

További jó szemlélődést kívánok mindenkinek, amíg még tart a földi életünk!

András Emilia óvó néni



**DIÁKOLDAL      A nyolcadik osztály ballagása****KEDVES TANÁROK, DIÁKOK,  
KEDVES VENDÉGEK!**

Soha nem gondoltam, hogy ilyen gyorsan eljön ez a nap, amikor ballagunk. Szempillantás alatt elrepült ez a 9 év. Mekkora félelemmel indultunk neki. A tanító néni szava, amely törvény volt, messzehangzóan sokáig kísért bennünket. Ez a hatás persze az évek során veszített erejéből, különösen most, a kamaszkorba érve. Ezért is kell külön köszönetet mondanom a magam és társaim nevében a tanárainknak, hogy türelemmel egyengették útjainkat. Tudjuk, hogy sokszor nem volt könnyű velünk, sőt, nagyon is nehéz volt ennyi gyerekkel bírni. De arra szeretném kérni önöket, hogy csakis a jó pillanataink maradjanak meg. Köszönjük, hogy türelemmel és megértéssel fáradoztak azon, hogy ismereteink egyre gazdagabbá, sokoldalúbbá váljanak. Megtanalultuk, hogy legyenek saját vágyaink, céljaink, és mindezeket magunknak kell elérni.

Kedves osztályfőnökünk! Megköszönöm az osztály nevében azt a rengeteg türelmet, ami kellett hozzánk, azt, hogy mindig segített összetartani az osztályt és azt, hogy egyáltalán elbírt velünk ☺. Sok biztatást kaptunk, főként a vizsgaidőszakban, amire nagy szükségünk volt.

Most szüleinkhez szólok: hogy nekik mennyi mindenért tartozunk köszönettel, azt felsorolni lehetetlen. Igyekszünk szorgalmunkkal és becsületes életünkkel meghálálni mindazt, amit értünk tettek és tesznek ezután is.

Búcsúznak iskolatársainktól, elsősorban tőletek, hetedikesek.

Ti most bizonyára arra gondoltok, hogy milyen jó lesz, mert jövőre ti lesztek a nagyok. A nagyok, akire mindenki felnéz, de higgyétek el, az idő gyorsan elrepül, és azt veszitek észre, hogy ti álltok itt, búcsúzva. Reméljük, az együtt töltött élményeket nem felejtitek el.

Egy Kölcsey idézettel búcsúzódom..

„... nincsen szebb kora az emberiségnek,

Mint az első ifjúság évei.

Azon láncok, melyek ekkor köttetnek

Nem szakadnak el örökké,

Mert nem a világban kerestünk még barátokat,

Hanem a barátjainkban leltük fel az egész világot.”

A nyolcadikosok nevében: Orbán Anna Katalin.

**Wass Albert: Szeretném**

Szeretném, ha egyszer az lehetnék,  
Ami leginkább lenni akarok.  
Ha egyszer azt mondaná valaki:  
Megsajnálta a bánatodat,  
Hitelenségedet, háborgásodat,  
S neked adom mi legdrágább neked:  
A sorsodat, az önéletedet.  
Neked adom a teremtésedet.

Akkor azt mondanám: legyen erő,  
A végtelenség örök ereje,  
Aki nem néz hátra, csak előre,  
S nem hallja a múlt idők zenéjét.  
Legyek az őskor mitikus gigása,  
Aki számára nincsen vég, határ,  
Hogy két karommal a világot rázzam,  
S a hitemet, az igazságomat  
Belesüvöltsem, belekiabáljam;  
Eszme legyen, kirobbanásra kész,  
Szent Génius, hatalmas és merész,  
Aki előtt a végtelen szabad!

Erő legyen, kiben nem él az álom,  
Ki győzni tudjon Olimposz-csatákon,  
Kiben jövőre nagy világok élnek,  
Ki a babonának és hitelenségnek  
Kiszúrja titokzatos Küklopsz-szemét.  
Erő legyen, nagy alkotó erő,  
Romboló, világokat teremtő,  
Kinek lelkében eszme-lángok égnek,  
S nem fél a Halál sötét szellemének  
Bátran, büszkén a szemébe nézni.

Erő legyen: jövő kódéba látó,  
Erő legyen: nagy eszmékért csatázó,  
Zengjem a ködös mindenségen át,  
Egy új teremtés király-himnuszát!  
S ha egyszer majd az idő műhelyéből  
Jőnek tüzebb világ-hajnalok,  
Tudjam, hogy élek, dalolok, vagyok!  
Szeretném, ha egyszer az lehetnék,  
Ami igazán lenni akarok.

A verset elszavalta: Orbán Zselyke.



Fotó: Török-Lázár Anna

**ANYAKÖNYVI HÍREK - 2023. május**

az anyakönyvi híreket a Polgármesteri Hivatal közli

**Születések száma: 2**

FAZAKAS MÁRTON, született május 12-én, a Fazakas Márton és Fazakas Réka, Lövéte, 1083. szám alatt lakó szülők gyermeke  
PÉTER ZSELYKE, született május 17-én, a Péter Csanád és Péter Mónika, Lövéte, 1027. szám alatt lakó szülők gyermeke

**Házasságkötések száma: 2**

ORBÁN LEHEL és MIKLÓS KLAUDIA  
GYÖRGYLŐRINCZ ALBERT és INDACSEK ANDREA

**Őszinte részvétünket fejezzük ki a májusban elhunytak hozzátartozóinak:**

AVRAM ERZSÉBET (BOLDIZSÁR), született 1956-ban, Lövéte, 260. szám  
LÁZÁR BÉLA, született 1955-ben, Lövéte, 655. szám

**Régi arcok sárgult fényképeken**

*III. osztályosok, 1950-es évek.*

*Tanító néni: Lukács Ida  
Diákok (a teljesség igénye nélkül): Török Éva, Égei Margit, Török Róza, Gábos Ferenc, Szikszai Ambrus, András (Pista) Margit, Tókos Margit, Mihály Magdi.*

*A képet Miklós Gáborné András Margit küldte be.*

Lövétén **eladó** egy ACG. Érdeklődni lehet a 0757612717-es telefonszámon.

**Jutányos áron eladó** fel nem használt, jó állapotban lévő, kőből faragott sírkő. Lövéte, 103. szám, telefonszám: 0740452492.

**Eladó** a Motros utca, 1068. házszám alatt levő bennvaló, tiszta telekkönyvvel. Érdeklődni lehet a 0748973922-es telefonszámon.

**Székely humor**

A székely bácsi ül a szekéren. Egyszer csak megállnak a lovak. A bácsi jól odaszózik nekik:  
- Gyííí!

A lovak meg sem moccannak. A bácsi újra odacsap az ostorral:  
- Gyííí!

A lovak megint nem mozdulnak. A bácsi leszáll a bakról, előremegy a lovakhoz, és észreveszi, hogy közvetlenül a lovak előtt egy óriási szakadék tátong. Erre visszamászik a bakra, és így szól:  
- Helyesbíték: Hóóó!

**LÖVÉTEI KIÁLTÓ**

Megjelenik havonta, kiadja a  
LÖVÉTEI KIÁLTÓ EGYESÜLET

Főszerkesztő: Tódor Lóránd, tördelés és szerkesztés: András Kinga, korrektúra: Egyed Emilia

Munkatársak: András Mónika, András Tamás, Egyed Tünde,  
Fazakas Ágnes, Györgylőrincz Ernő, Lázár Béla, Lázár László, Mag Otilia, Mihály János, Pál Erzsébet,  
Péter Éva Erika, Szikszai Berta, Tódor Attila, 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