



LOVÉTEI KIÁLTÓ



XXIV. évfolyam, 10. szám

Ára: 2 lej

2023. OKTÓBER

Kedves Olvasó!

Halottak napja, a halálon átívelő szeretetnek az ünnepe.

Elveszíteni egy szeretett embert a legfájdalmasabb, amin életünk során keresztülmegyünk. Márpedig bármennyire is menekülünk a haláltól, az elmúlástól, ez az, ami bármikor, bárkivel megtörténhet.

Egy ismerős halála mélyen megrendít, amely nemcsak a veszteség érzésével, de saját mulandóságunkkal is szembesít. Egy német filozófus szerint az embernek fel kell ismernie halandóságát, hogy felfoghassa élete jelentőségét: "A lét igazi értelme csak a súlyos meg-rázkódtatások alkalmával (betegség, halál, jóvátehetetlen bűn stb.) tárul fel az ember előtt". Valóban, amikor megcsap a betegség, a halál szele, sokkal jobbak, őszintébbek, megértőbbek, szeretetteljesebbek tudunk lenni magunkkal és másokkal szemben, könnyebben meglátjuk a mindennapok apró örömeit, szorosabb és elmélyültebb kapcsolatokra törekszünk, sőt életcéljaink is átértékelődnek.

Egy közeli szerettünk halálakor kicsit meghalunk mi is. Tiltakozunk, ellenkezünk, megfosztottnak érezzük magunkat, s nem tudjuk, hogyan lesz tovább. Van, aki még könnyet sem tud ejteni az át-élt sokk miatt, míg másokat erős érzelemkitörések jellemeznek.

Az orvosok azt mondják, hogy az emberek sok betegsége a feldolgozatlan gyászból, bánatból és neheztelésből ered.

Singer Magdolna vagy Polcz Alaine gyászkatató is rengeteg könyvet írt, melyek segíthetik a hátramaradottat fájdalomának elviselésében, utóbbi az, aki kapaszkodónak említi a népi hagyomány szerepét a gyászmunkában.

Míg máshol már feledésbe merültek a temetéssel kapcsolatos szokások, Lovétén még élő hagyomány ezek gyakorlása, tiszteletben tartása. Megtorpanunk, ahányszor csak a lélekharangot halljuk, számoljuk a szaggatást. Harangszó emlékeztet, hogy halott van a faluban, és az kíséri utolsó útjára az elhunytat.

István pap bácsi szavai ismerősek: "A halottakat eltemetni, értük imádkozni, valamint a szomorúakat vigasztalni: a keresztény irgalmasság cselekedetei közé tartozik".

Ezt gyakorolja a rokonság, a szomszédság, a kortársak, a keresztgyermek, a komák, ismerősök, fiatalok és idősek. Ki, ahol tud, ott segít: sírt ás, imádkozóba megy, énekével, muzsikájával, szavaival elbúcsúztatja a halottat, harangoz, viszi a koporsót, a keresztet vagy a gyertyát, kínálgodik a temetés végén, a család nevében köszönetet mond, meggyónja az eltávozottal kapcsolatos bűneit, részvétellel ölel, szeretettel emlékezik, és bánatában azt se tudja, hogy mit csináljon...mit mondjon...hogy vigasztaljon.

A segíteni akarás és jó szándék a legtöbb emberben megvan, a gyakorlati segítségnyújtás mellett a gyászolónak szeretetre, elfogadásra és megértésre van a legnagyobb szüksége. Arra, hogy kibeszélhesse fájdalmát, hogy valaki mellett vigasztalást találjon.

Család, barátok, lelkipásztor, pszichológus, gyásztanácsadó felkeresése, az imádság, a szentmisék, az előtörő érzések át-és megélése, az újonnan keletkezett problémák megoldása - maga a cselekvés se-



Zelk Zoltán: Nyár és tél között

Nyár és tél között úgy vándorol
Október, November,
mint a poros országúton
két szomorú ember.

Kertek, lankák körül jönnek,
mennek havas tájra,
búsan integet utánuk
egy kopár fa ága.

Mint rossz gyerek, a szél őket
sárral megdobálja,
utánuk fut, ruhájukat
s hajukat cibálja.

Nyár mögöttük, tél előttük,
néha meg-megállnak
s búcsút intenek a hervadt,
búslakodó tájnak.

gítheti a trauma feldolgozását.

Valérie Perrin Másodvirágzás című könyve is segíthet, mely emberi életről, halálról, emlékezésről, gyászfeldolgozásról szól. Ha pedig Budapesten járna az ember, érdemes megnézni Gubás Gabi "Teljes lényeddel" című darabját, mely a sok szenvedést megélt, sok haldoklót látó Polcz Alaine életéről, életszeretéről szól.

Halottak napja körül megemlékezünk nemcsak a közeli szeretteinkről, hanem távoli rokonokról, régi ismerősökről is,

folytatás a 2. oldalon

folytatás az 1. oldalról

sőt arra is akad példa, hogy azokról az elhunytakról, akiket mi nem is ismertünk, de szüleinktől kaptuk örökölni, hogy ne felejtjük el sírjaikat felkeresni. Milyen szép gesztus azokról is megemlékezni egy szál gyertyával, akikről már mások megfeledkeztek, sírjuk befüvesedett, keresztjük kidőlőfélben.

Szabó Magda szerint "Az ember múlhatatlan ezen a földön, addig él, míg valaki emlékezik rá".

És a falu emlékezik, s senkit nem felejt, hisz este az összehúzott harangszó egyházközségünk összes megholtjáiért szól.

Temetőt látogatva jusson eszünkbe a lényeg, melyre egy sírfelirat is emlékeztet: "Mondjon el egy Miatyánkot ki e kereszt előtt megáll". A lényeg, mely nem a külsőségekben rejlik: a sírkő díszességében, méretében, a kihordott mécsesek számában, a versengésben, hogy bezzeg a másik szeretnének sírjánál-többben emlékeznek-több gyertyát égetnek-nagyobb csokor virágot visznek. Mert bár szépen olvad a műanyag mécses, nincsenek akkora szélviharok, hogy vállaljuk ezt a mértékű temető- és környezetszennye-

zést. Vagy ha mindenképp mécses, akkor inkább üveg-azt még kemencerakásnál felhasználhatjuk.

Emlékezzünk, és adjunk hálát, hogy elhunyt szeretteink ideig-óráig mellettünk tudtak lenni, és bízunk a gondviselésben és a viszontlátásban. Szavaik, mosolyuk végigkísér minket életünk végéig, s talán fogódzóként szolgálhat, hogy egy olyan erőt teremtsünk, amivel túl lehet jutni minden nehézségen. Ha az ő életüket el is veszítettük, a miénket ne hagyjuk elveszni.

Legyen békés a világításunk, meghitt találkozás az élőkkel, imádságos emlékezés a holtakra. Osszunk meg régi történeteket, szokásokat, közös emlékeket, mert ahogy Horatius is mondta: "Emléket hagyok itt, mely ércnél maradóbb."

Edit Eva Eger Döntés című könyvének kulcsmondatával zárom soraim:

"Kesereghetünk egész életünkben azon, hogy mit veszítettünk el a múltban, vagy élhetünk igazán, és örülhetünk annak, amink még megvan."

M.A.

Egy szép októberi vasárnap

2023. október 8-án, Szűz Mária, Magyarok Nagyszonya főünnepén az ünnepi szentmiséken a lövétei egyházi kórossal először Béla falván, majd Kézdiszentkeresztben énekeltünk!

Korán indultunk, hogy időben ott lehessünk. Tódor Attila plébános szívesen fogadott a Plébánián. Szép, rendezett portára érkeztünk, és bár mondták, hogy nem ilyen volt, de most praktikus, modern, kényelmes otthon volt a kávézás, reggeli színhelye.

Először 9 órától Béla falván egy kis, takaros templomban vettünk részt a szentmisén. Az oltárt gyerekek vették körül, és bár kis közösség alig 400 lelket számlál, de akik ott voltak, lelkesen imádkoztak, és a mise után megkínáltak a hívek. Köszönet és hála nekik a szeretetteljes fogadtatásért és a sokféle, finom süteményekért.

Fél 11 órára Kézdiszentkeresztre mentünk. Itt a miénknél nagyobb templomban voltunk, sok gyermekkel az oltár körül. Ez a nagy templom az egyszerűségével, nyugodtságával, méltóságával különösen tetszett. Mindkét templomban azt csodáltam, hogy az ember igyekszik a legszebbet, a legjobbat alkotni Teremtőjének. Ebből automatikusan következik, hogy próbáltunk megfelelni a meghívásnak, szépen akartunk énekelni. Közösen, egy lélekként, lelkesen tudtuk dicsőíteni az Istent.

Remélem, érezték a hívek a szívből jövő éneket, amivel széppé tettük a szentmiséket.

Mindkét szentmisén a minket elkísérő és utazásunkról gondoskodó László István plébánosunk prédikált. A szentmisék végével az izgalom oldódott, s felszabadultan fogyasztottuk a fejedelmi ebédet a plé-

bánián, amiért ezúton is hálásak vagyunk Tódor Attila plébánosnak. Isten végtelen, gondviselő szeretete fordítsa vissza neki a vendéglátást. Nagyon jó érzés, hogy falunkból származik, eligazodik, és atyai érzülettel vezeti a két egyházközséget. Olyan jó látni, hogy egy ilyen különös hivatásnak az akadályait jól veszi.

Örülünk, ha egy fiatal szívvel, lélekkel próbálja megélni hivatását. Hiszek abban, hogy Mária palástja alatt őrzi az ő fiait. A Szentlélek segítségével erősítse e szép hivatás betöltésében. Szívből kívánom Isten áldását, oltalmát a szervezőknek, a vendéglátóknak munkájukra, áldozatukra.

Jól éreztük magunkat, talán sokat is maradtunk, de napvilág elértünk a Nyergestetőre, ahol tiszteletünket tettük az elesett hősök emléke előtt. Nekem ez jutott eszembe:

"...Bús magyarok imádkoznak
Hallod anyánk, hallod?
Se testünkkel, se lelkünkkel
Nem kívánunk harcot..."

Majd gondolatban békét kértem a szívünkbe, családunkba, nemzetünknek s a világnak.

Szerencsésen hazaérve, este átgondoltam a napot, elégedetten nyugtáztam: mozgalmas, tartalmas, kellemes vasárnap volt.

Az élményeket nehéz megfogalmazni, leírni, megosztani. Azt tudom, hogy amikor fontos, tudunk összeszedettek, figyelmesek lenni. Az ember azt hallja és látja meg, amit a szívével lefordít magának.

Nagyon tetszenek Szent Ágoston szavai: "Aki énekel, kétszeresen imádkozik."

Pál Ilona

Udvarhelyszék Népviseletben I.

2014-ben hagyományteremtő szándékkal hoztuk létre a népviseleti találkozók sorozatát (2015-től a Nemzetstratégiai Intézet szervezésében) a Homoród mentén (2014), majd a Sóvidéken (2017). Idéntől sikerült bevonni a történelmi Udvarhelyszék többi kistáját is - Keresztúrszék, Nagyküküllő mentét, a Havasalját, a Nyikó mentét -, október 14-én, szombaton pedig a székely anyavárosba hívtuk össze a népviseletbe öltözött küldöttségeket.

Ezt megelőzően, szeptember 30-án, szombaton a Nagy-Homoród mentén fekvő Abásfalván került sor, immár nyolcadik alkalommal, a Homoród mente Népviseletben rendezvényre. Úgy a hagyományosnak számító kistérségi seregszemen, amelyre a két Homoród vidékének településeiről érkeztek a népviseletbe öltözött csoportok, úgy Székelyudvarhelyen,

az Udvarhelyszék Népviseletben I. rendezvényen, Lövete is képviseltette magát. E két nap együtt imádkozott és ünnepelt, népviseletben, több száz ember. Felemelő volt érezni, hogy nem csak fizikailag, de lélekben is együtt vagyunk. Jó volt látni, hogy a felnőttek, fiatalok, idősek és gyerekek méltósággal viselik az elődeink által ránk hagyott ruhát. Megható és magasztos pillanatokot élhettünk át.

Itt is szeretném megragadni az alkalmat, és köszönetet mondani mindenkinek, aki részt vállalt abban, hogy Lövete népviseletes csoportja is jelen lehessen ezeken a rendezvényeken, és színvonalas bemutatkozásokkal képviselje a községünket. Büszkék lehetünk rájuk! Szívből köszönöm nekik, hogy magukra öltözték a messze földön híres népviseletünket, és tovább öregbítették községünk hírnevét.

Mihály János, programkoordinátor,
főszerző (NSKI)



Fotó: Hátszegi Csaba



Fotó: Balázs Attila

☞ *Abásfalván: András Barbara, Demeter Erzsébet, Demeter Enikő, András István, Mihály Zalán, András Kincső, Pál Ilona, Silye Mária, András Kinga, Orbán Magdolna, Ladó Rozália, Mihály Emilia, András Mónika, András Margit*

☞ *Székelyudvarhelyen: Pál Ilona, Ladó Rozália, Mihály János, Mihály Margit, Mihály Emilia, András Barbara, Orbán Lehel, Orbán Klaudia, Demeter Enikő, András Kinga, András Mónika, András Margit*

30 asszony ereje

Bevezetés, hogy miről is fog szólni ez a cikk: arról, hogy harminc asszony tanul, ügyesedik, ügyeskedik, kézműveskedik, alkot, feltöltődik.

Arra a kérdésre, hogy "kik ezek a személyek?" majd jövőben, 2024-ben adjuk meg a választ egy kiállítás során. Viszont azt elárulom, hogy ez csak a kezdet, "gyerekcipőt" húztunk, és botorkálunk, lépkedünk, de jövőre felhúzzuk a "nyúl cipőt", ha lesz rá érdeklődés. ☺

Na de kezdjük az elejéről a történetet. Magyarországon, Lakitelken van egy Nemzeti Művelődési Intézet, ahol a covid ideje alatt az az ötletük támadt, hogy az emberek a sok korlátozás, bezártság miatt ne depresszióba essenek, hanem foglalják le magukat értelmes dolgokkal. Kézműves foglalkozásokról készítették oktató videókat, eszköz és alapanyag csomagokat állítottak össze egy, illetve öt személynek (covid ideje alatt volt ilyen korlátozás is, hogy ötnél több ember nem gyűlhet össze). Akkor sikere volt, hogy a vírus odalett, de a szakkör "tombol", folyamatosan bővül a szakköri foglalkozások száma, már határon túlra is elterjedt. Mára 18 féle szakkör lett, 2543 szakköri foglalkozás indult el, 12715 résztvevővel. Ehhez csatlakoztunk mi is, vagyis nélkülünk csak 12685 lenne a létszám. Tavaly (2022 őszén) láttam egy hirdetést ezekről az induló foglalkozásokról, Szentegyházán. Kapva a lehetőségen jelentkeztem két csoporthoz,

szeptembertől májusig tartott, heti egyszer, 2-3 órát "dolgoztunk".

Egyik szakkörre négyen voltunk Lövétéről, elkezdtünk azon gondolkodni, hogy miért nem lehetne ezt "otthon" csinálni? Kiderült, hogy lehet, csak kellett egy kis utánajárás. Szakkör vezetői és szervezői képzésen kellett részt venni, ezt követően sikerült találni négy lelkes nőt, akik vállalták, hogy ők is levizsgáznak 1-2 szakkörből, ami előfeltétele a csomagok igénylésének. A tájház és a könyvtár, az önkormányzat jóvoltából, helyet biztosított. Így indulhatott el hímzés, nemezelés, bútorfestés, vesszőfonás, gyertyaöntés, gyöngyfűzés és makramé. Minden szakkörre kaptunk alapanyagot és eszközt, mindezért cserébe csak annyit kér a Nemzeti Művelődési Intézet, hogy alkossunk, érezzük jól magunkat, hozzuk vissza a cukk, fonó hangulatát, és egy kiállítással mutassuk meg másnak is a lehetőséget.

A hímzés már szeptember végén elindult, csütörtökönként, a könyvtárban, ugyanítt zajlik a makramézás is, szerda délutánonként. A tájházban is pezseg az élet, a hétfő délután a nemezelőké, szerdánként a gyertyakészítők és a gyöngyfűzők alkotnak, pénteken a bútorfestők és a vesszőfonók váltják egymást. Elindultunk, decemberben kicsit szünetelünk, de januártól újra lendületbe jövünk, és nyárig meg sem állunk. A kiállításról is majd hírt adunk, addig is tesszünk róla, hogy legyen, amit nézni. ☺

Lázár Izabella

A lelki egészség

"Csak tisztelnünk kellene egymás életét! Meg elfogadni a másikat úgy, ahogy van. Meg engedni élni. Úgy, ahogy jó neki. Bántás nélkül. Sértegetés nélkül. Kritizálás nélkül. Ítékezés nélkül. Engedni, hogy mindenki kedvére élhesse az életét, és hogy örömmel tudja megélni a saját létezését."

Sokat változott a világ pár év alatt - sok tekintetben. Amit megfigyeltem, hogy olyan szavak kerültek be a köztudatba és a mindennapos kommunikációba, amelyek eddig nem voltak használatosak. Mire gondolok? Mentális egészség, lelki egészségvédelem, megküzdési stratégiák, stresszkezelés és akár a mentálhigiéné is. Véleményem szerint ez pozitív változás mindenképp, hiszen az emberek egyre tudatosabban figyelnek saját magukra, embertársaikra, illetve akár szomszédjaikra; ami kiemelten fontos a testi - lelki jólléthez.

• Pozitívnak lenni és maradni

Az ember sokszor fejben tudja, hogy az állandó negatív gondolatok nem tesznek jót a testnek, de a léleknek sem. A pozitivitás hálaadással karöltve nagyban hozzájárul testi - lelki egészségünk megőrzéséhez. Nézzünk reményteljesen és pozitívan a mára, a holnapra és a jövőre!

• Közösséghez tartozni

"A boldogság csak akkor igazi, ha megosztod valakivel." A magány, a gyász, az izoláció az időskor nagy ellensége. Egyedül élni és egyedül tölteni a mindennapok java részét bizony nem egészséges sem a testnek, sem a léleknek. Nem jó egész nap otthon csendben végezni az

ügyes - bajos dolgokat, ahol nem lehet szólni senkihez, ahol esetleg csak a televízió hangját hallani. Ha ez már így van, tenni kell ellene!

• Eleget aludni

"aki igazán nem tud aludni, az nem tud igazán ébren lenni sem." ~ Gyököcssy Endre ~

• Sokat mosolyogni

Bagdy Emőke professzorasszony szerint az erőltetett mosoly is hasznos. Tehát igenis mosolyogjunk, még akkor is, ha nagyon nehéz a helyzet.

• Stresszkezelést tanulni

"Villámrelaxáció"

Álljunk fel. Vegyünk mély levegőt! Jó erősen zárjuk ökölbe a kezünket, és tartsuk fenn a feszítést, majd szorítsuk oda a könyökünket a bordakosárhoz. Most végigfeszítjük a lábunkat, a farizmok is kőkemények, húzódjunk egy kicsit fölfelé, mintha 2 cm-t nőni akarnánk, majd engedjük ki a levegőt.

A lélek frissítésének 5 módja:

1. ISMERD FEL, HOGY MENNYIRE FÁRADT EL A LELKED
2. NE FELEDD EL AZ ÁLMAIDAT ÉS A KÜLDETÉSED
3. FONTOS AZ ÚJRAKEZDÉS
4. NE FELEDKEZZ MEG ARRÓL, AMI MEGFIATALÍT
5. KÉRD AZ ÚRTÓL A MEGÚJULÁST

"Ő kielégíti javaival kívánságodat: mint a sasé, visszatér ifjúságod."

András Emilia óvó néni

Csontritkulás

Az Erdélyi Múzeum-Egyesület Orvos- és Gyógyszerésztudományi Szakosztálya és az Egészséges Székelyföldet Egyesület rendezése által október 13-án sor került a VI. Gyógyszerész napok megrendezésére, amelyen én is részt vehettem, és nagyon hasznos, új információkra tehettem szert a csontritkulás témájában.

A vendéglőadók a Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetem tanárai voltak (tanárain).
dr. Fülöp Ibolya egyetemi docens (Marosvásárhelyi Orvosi, Gyógyszerészeti, Tudomány és Technológiai Egyetem): A csontrendszerre ható toxikus anyagok
dr. Bába László egyetemi adjunktus (Marosvásárhelyi Orvosi, Gyógyszerészeti, Tudomány és Technológiai Egyetem): Bevezetés az oszteoporozis farmakoterápiájába
dr. Varga Erzsébet egyetemi docens (Marosvásárhelyi Orvosi, Gyógyszerészeti, Tudomány és Technológiai Egyetem): A csontrendszeri betegségek fitoterápiás kezelése

Aztán végezetül mindannyiunk Tünde nénije, Abrán Tünde főgyógyász a gyógyszerészeti szakma gyakorlásáról tartott beszédet.

Szeretném röviden összefoglalni a mondanivalójukat: először is, mi a csontritkulás, szaknyelven osteoporozis?

A **csontritkulás** a görög "oszteoporószisz" szó fordítása (szó szerint: "csontlyukasodás"/"a csont porózussá válása"). A kifejezés arra utal, hogy a csontképződés lelassul, leépülése fokozódik, ezért a csontozat mennyisége csökken, az összetétele pedig romlik. A folyamat fokozott csonttörési kockázattal jár.

Két fő ok: Életkor

o Az osteoporosis kialakulása a test öregedésének a következménye. Mértékét nagyban befolyásolja, hogy az első 40 év alatt milyen minőségű csontozat alakult ki, illetve hogy 30 éves kor fölött milyen ütemű a leépülés.

o A csontok anyagcseréje, a csontszövetek megújulása természetes folyamat, a törések összeforrásának is ez a feltétele. A csontritkulás akkor kezdődik, ha a csontépülés mértéke nem éri el a lebomlását.

o Mivel a csontanyagcsere a puhább részeken nagyobb mértékű, mint a keményebb, külső rétegekben, ezért az osteoporosis először a nagyobb szivacsos állománnyal rendelkező csontokban jelentkezik. Emiatt olyan gyakori időskorban például a combnyak-, a csigolya- és a csuklótörés.

o Minél öregebb valaki, annál nagyobb a valószínűsége a csontritkulásnak, következésképpen az életkor előrehaladtával egyenes arányban nő a mind nehezebben gyógyuló csonttörések kockázata.

Hormonszint változás

o A csontépítésért elsősorban a nemi hormonok, különösen az ösztrogén a felelősek. Ebből következőleg a csontritkulás kialakulása a hormontermelés csökkenésével van összefüggésben.

o Minél korábban kezdett menstruálni egy nő, és minél szabályosabb volt a klimax előtt a havi ciklusa, annál kisebb a kockázata a csontritkulás kialakulásának.

o Természetesen a kevés tesztoszteront termelő férfiak is veszélyeztetettebbek a normális mennyiségű nemi hormonnal rendelkező embertársaiknál.

Egyéb okok: más betegségek következményeként:

D-vitamin- és kalcium- vagy magnéziumhiány, K-vitamin hiány, gyomorbetegség, gyomorműtét, emésztési és felszívódási zavarok, a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy működési zavarai és a hormonháztartást befolyásoló különféle betegségek, a mellékvesekéreg túlműködése, csontvelő-betegségek, autoimmun betegségek, ízületi gyulladás, a mozgásképeség elvesztése, daganatos megbetegedések (leginkább emlő-, petefészek-, csont-, prosztata- és gyomorrák), Cushing-szindróma, alkoholizmus, bizonyos gyógyszeres kezelések (hosszan tartó szteroid-kúra, kemoterápia, vízajtók szedése stb.), a klimax előtti petefészek-eltávolítás, depresszió

Okozza még a dohányzás, túlzott mértékű alkoholfogyasztás, üdítőital fogyasztása.

Az osteoporosisnak kezdetben nincsenek tünetei. Az első látható jelek általában a csonttörések, csak jóval később, már előrehaladott állapotban, a csontozat mintegy 30%-ának elvesztése után alakul ki a feltűnően jellegzetes testtartás: a csigolyák megroppanása következtében az érintett emberek veszítenek testmagasságukból, hátuk meggörnyed, a hasuk és a mellkasuk függőleges irányban összenyomódik, esetenként púposá válhatnak.

A testi változások komoly hátfájdalommal járhatnak, ezen kívül a mozgást, az emésztést és a légzést egyaránt megnehezíthetik.

A leggyakrabban a gerinc, a combnyak, a medence és a csukló csontjai törnek el az osteoporosis következtében. A legsúlyosabb esetekben egy kis tömegű tárgy felemelése, egy nagyobb hajolás vagy egy erős köhögés is törést okozhat, sőt akár a saját testsúlya alatt is összeroppanhatnak egy ember csigolyái.

Az öregkori combnyaktörések több hétig teljesen mozgásképtelenné teszik az érintetteket. A csontok összeforrása jóval lassabban halad, mint fiatalkorban, ezért a hosszú ágyhoz kötöttség miatt megnő a tüdőgyulladás és a felfekvések kialakulásának veszélye. A combnyak gyógyulása után is csak lassan sikerül megtanulni újra magabiztosan járni, és a törött láb ettől kezdve életre szólóan gyengébb marad. A combnyaktörés mindenképpen műtéti beavatkozást igényel, az operáció és a betegség esetleges szövődései viszont tovább gyengítik az embert, a legrosszabb esetben maradandó mozgáskorlátozottságot vagy akár halált is okozhatnak.

Ami a szakemberek tanácsa volt ezen a rendezvényen, a kellő odafigyelés és a megelőzés fontossága volt hangsúlyozva, mivel egyre gyakoribb betegségek számát Romániában. Az elegendő testmozgás és

folytatás a 8. oldalon

Szent Gellért Alapítvány 30

A Szent Gellért Alapítvány,
Értékörzés és hagyomány,
Központjában a családdal,
Nevel hittal és vallással.

Jegyesek és házaspárok
Útját segítik oltárhoz,
Lehet kisgyerek, kismama,
Nekik szólót mind megkapja.

Húsvétunknak legszebb pontja
Fiatalok Passiója
Felemelő lelki élmény,
Átélni ezt kegyes érzés.

Minden évben ajándékkal,
És néhány meleg, jó szóval
Kedvesen köszöntik őket,
Betegeket, időseket.

Sérülteket foglalkoztat,
Az önálló léthez szoktat.
Társadalom része lenni,
Kiállni magunkért, merni!

Élményekkel gazdagodva
Nyarat végig táborozva
A gyönyörű szép Szelterszen
Ámulunk a fenyveseken.

Hol a borvízforrás csobog,
Szívünk egy ütemre dobog,
Mert ez szeretetközösség,
Amit átélünk, örökség.

Sok, színes programot foglal
Egész évben az őrangyal
Szüretibál, farsangolás
Lényeg: jókedvre hangolás!

Őrangyalok köztünk élnek
Segíteni ők nem félnek
Önkéntesek, munkatársak
Fontos, hogy adjanak másnak.

"Cseppnyi őszinte szeretet,
Nemes úton szívbe vezet,
Többet ér sok tudománynál
Ajándékba mosolyt adjál!"

Szent Gellért püspök védelme,
Az alapítványt kísérje,
Sokáig e nemes úton,
Segíteni soknak tudjon!

György Emőke

Idén ünnepelte a Szent Gellért Alapítvány fennállásának a 30. évfordulóját, amit egy családias légkörben tölthettünk együtt a szentegyházfasalvi Művelődési Házban, szeptember 22-én délután. Az ünnep a 15 éves passió fotókiállításával kezdődött, ünnepi beszédekkel folytatódott, majd a tükörkép táborban részt vevő gyerekek táncos előadását csodálhattuk meg. Végül mi, sérültek egy Máté Péter dalt adtunk elő, zene és jelnyelv elemek segítségével, ami külső szemlélő számára - úgy gondolom - meghatározó produkció volt. Másnap a hagyományos Szent Gellért búcsúval folytatódott az ünnep Szelterszen, ahol az ígét Darvas Kozma József tolmácsolta, a szentmise után mindenkit vártak egy kis agapéra. A 15 éves passiósök az ünnep apropóján bemutatták a helyszínen Jézus szenvedéstörténetét. A mise végén egy emléklapoktetet is lelepleztek Portik Bakai Sándor néhai plébános emlékére és tiszteletére, aki az alapítvány létrehozója volt. Isten áldja, segítse és éltesse sokáig a Szent Gellért Alapítványt minden munkatársával együtt, erőben, egészségben, hogy tudjanak még sokáig szolgálni az emberek felé!

György Emőke

Iskolai hírek

"Mit tehetnék érted?"

Sok mindent. Sokszor. Legalább néha.

Ha nem is mindent és mindig, de egy kis örömet remélhetőleg csöpögtettünk október 1-én azon idősek szívébe, akik megtisztelték a lövétei iskolások kis köszöntő műsorát a Népházban. Egy fedél alá hoztuk a legifjabb és az idősebb korosztályokat, táncoltunk, énekeltünk és verset is mondtunk a tiszteletükre.

Köszönjük a gyerekek szüleinek, hogy süttikkel és segítségükkel támogatták az eseményt, a Lövétei Egyházközség amellet, hogy a betegek kenetét szolgáltatta a templomban, egy kis innivalóval szolgált a rendezvényhez.

Isten éltesse községünk szépkorúit, és kívánjuk, hogy éveiket ajándékként éljék meg egészségben még számos éven át!

"Az édesanyátok nyelvét nem szabad elfelejteni" jelíges mesemondásra nevezünk két gyereket idén, akik a szentábrahámi körzeti/megyeyi parádén nagyon jól szerepeltek. Márton Róbert III. és Lázár Ágota V. osztályos tanulók hozták el a korosztályuk második, illetve harmadik díját. Köszönjük nekik, hogy büszkén ülhattünk a nézők között!

"Csodatevő lények a magyar népmesékben" címmel hirdetett képzőművészeti alkotás versenyt Hargita Megye Tanácsa. Tanítóink és tanítványaink több munkával is beszálltak a ringbe, ahol sikerek is születtek. Tókos Norbert I. A osztályos tanulónk III. helyezett lett, de a verseny csúcs közelébe jutott még két munka: György Lola III. és Györgylőrinc Botond III. osztályos tanulók rajzai. Gratulálunk a nyertesnek és mindenkinek, aki igyekezett alkotása legjavát felmutatni.

Október 6-án még benne voltunk abban az ünnepkörben, ami megengette, hogy a szeptember 30-i **Magyar Népmese Napját** ülhessük. Azaz járhassuk. Immár másodszer próbálkoztunk egy meseösvény bejárással a gyerekekkel. Idén A szegény ember kilenc tyúkjá s egy kakasa című népmese köré építettük a vándorlást. A gyerekek jártak a Hetedhét országba, Vadászlakba, a szegény ember házába, tyúkölba és még sok-sok állomásra, ahol gazdagíthatták mindenféle tudásukat. A nap végén lövétei nevén kakast pattantottunk nekik, hogy témába vágjon, és közös tyúkos, kakasos játékok tették hangossá az iskolaudvart.

A kirándulás

Amikor a tanító néni bejelentette, hogy kirándulni megyünk, mindenki nagyon izgatott lett.

Részt vettünk egy buszos kiránduláson a Marosvásárhelyi Állatkertbe. Hétfő reggel mindenki izgatottan várta a buszt, elindultunk Marosvásárhelyre. A buszon mindenki vidáman utazott. Amikor megérkeztünk, kaptunk egy feladatot a tanító nénitől, ami nagyon tetszett és érdekes volt. Sok állatot láttunk, és a feladat során sok érdekességet tanultunk az állatokról.

Gábos Dániel, III. osztály



A harmadikosok és negyedikesek jártak a Maros forrásánál

Az ősz

Azért jó az ősz, mert szép a táj,
igaz, hogy egy kicsit hűvösebb már.
De szép a naplemente esténként,
ami hamar eljön így a nyár végén.
Imitt-amott sárgulnak a levelek,
iskolába indulnak a gyerekek.

Mihály Zalán, IV. osztály

A farkas

Én vagyok a farkas, erdőben lakom.
Falok minden földi jót.
A kedvencem a nyúlhús.
Lyukban is lakhatnék,
De ott egy másik állat él.

Orbán Adrienn, III. osztály



Ditróban parlament is van. Láttátok már?

Az ősz

Napsütésre vágyakozva,
délre száll a fecske, gólya,
fészke hagyva röppen el,
más házában áttelelni.

Színes lesz a sok levél,
játszik vele északi szél
kopaszodnak bokrok, fák,
télre készül a világ.

Szain Zsófia, IV. osztály

Oroszlánok

Én vagyok az oroszlán,
Állatkert a hazám.
Gyerekek bámulnak, kacagnak,
Szeretek játszani, ha hagynak.
Barátom Lacika,
Kacagunk nagyokat,
Játszunk sokat.

Pál Anita, III. osztály

Állati rímek

Én vagyok a majom,
Nem mondom, hogy Maros.
Én vagyok a medve
Nem mondom, hogy tele.

Én vagyok a róka,
Nem mondom, hogy óra.

Én vagyok a borz,
Nem mondom, hogy rossz.
Golicza Vencel, III. osztály

Én a buszon

Ádámmal a buszon jó volt ülni,
Jó a buszon ülni, az eszünket üzni.
Én vettem egy jégkását és fincsi volt.
Volt sok bódé, játszótér, bolt.

György Mózes, III. osztály

Hogyha kecske lennék

Hogyha kecske lennék,
Mindig füvet ennék.
Abból is zöldet,
Ja! és még földet.

Sziksza Ábel, III. osztály

Mi az az ősz?

Mi az az ősz?
tán legújabb hős.
Mi az az ősz?
egy csósz.
Mi az az ősz?
egy anyuka, aki főz.

Az ősz,
amikor megjön a csósz
s te iskolába jössz
és anyukád otthon
zakuszkát főz.
András Timea, IV. o.

A zsiráf élete

Én vagyok a zsiráf,
Nem mondom, hogy: IÁ!
Az állatkertben lakom
Nagytermetű vagyok.
Ételem a falevél
Nincsen nálunk falfehér.

Sata Ágota, III. osztály

ANYAKÖNYVI HÍREK - 2023. szeptember

az anyakönyvi híreket a Polgármesteri Hivatal közli

Születések száma: 1

GÁBOS BOTOND-ISTVÁN, született szeptember 22-én, a Gábos Zoltán és Finta Viktoria, Lövete, 875. szám alatt lakó szülők gyermeke

Házasságkötések száma: 5

ANDRÁS ALBERT és GYÖRGY IBOLYA

TOKOS ÁRPÁD és BALINT VERONICA

LÁZÁR DÁVID és MIHÁLY TAMARA-JÚLIA

LÁZÁR ÁRPÁD és STREET ALEXANDRA-LAUREN

ANDRÁS JÓZSEF és STELIK ANDREA

Őszinte részvételünket fejezzük ki a szeptemberben elhunytak hozzátartozóinak:

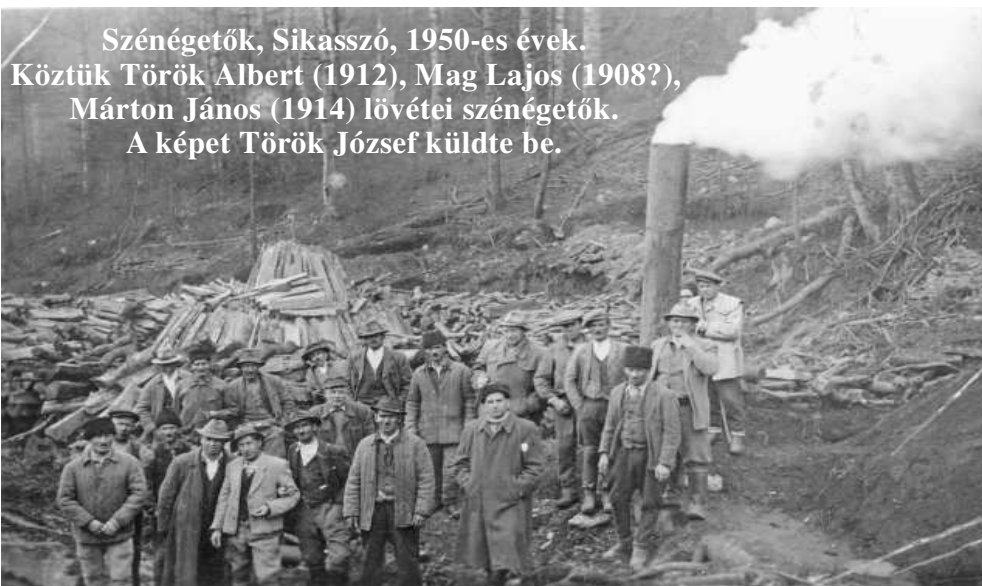
LÁZÁR JÁNOS, született 1931-ben, Lövete, 557. szám

GYÖRGY IGNÁC, született 1951-ben, Lövete, 1078. szám

LÁZÁR IMRE, született 1938-ban, Lövete, 589. szám

ANDRÁS CSABA, született 1970-ben, Lövete, 19. szám

MIHÁLY ÁRPÁD, született 1941-ben, Lövete, 211. szám

Régi arcok sárgult fényképeken

Szénégetők, Sikasszó, 1950-es évek.
Köztük Török Albert (1912), Mag Lajos (1908?),
Márton János (1914) lövétei szénégetők.
A képet Török József küldte be.

Közlemény

Sajnálattal közöljük az érdekeltekkel, hogy a 2023. november 11-re tervezett Pityókabál elmarad, ugyanis a 2023/90 - es sürgősségi kormányrendelet megtiltja az önkormányzatoknak mindenféle ilyen jellegű rendezvény finanszírozását. És köztudott, hogy a hagyományos bálók zenészköltségét a Polgármesteri Hivatal finanszírozta.

Ifj. Lázár Béla

folytatás a 4. oldalról

fizikai munka fontossága. Nőknél a menopauza beálltával a periódikus kalcium és D vitamin maximum 4000UI szedés, kalciumban és D vitaminban gazdag táplálkozás. Férfiaknál 50 éves kor után.

A fizikai teljesítő képesség minél több ideig való fenntartása, példa erre Dr. Szabó Attila, aki gyalog vagy kerékpárral jár Almásról rendelni, ezzel is példát mutatva pácienseinek. Volt egy aranyos mondása egyik szakembernek, ami nagyon megmaradt: A gyermekek megszoktatása arra, hogy napi legalább 3 órát napon töltsön kint a szabadban. Mert ha ezt szokja meg, később is így él majd, és máris nagyban hozzájárultunk a csontritkulás megelőzéséhez.

Vigyázzanak magukra!

A falu patikus nénije, Renáta

Eladó bennvaló Lövete, 10. szám alatt. Ára 56000 euró.

Tel.: 0723673384, 0744158814
(ha meg szeretnék nézni, a második számon érdeklődhetnek).

Helyben oltott almafa oltványok - golden, jonathán, generos, batul -, összesen kb. 20 db, és néhány feketeribizli dugvány **kapható**.

Három doboz, 2024-es lejáratú Reparon kenőcs jutányos áron elvihető. Tel. 0743609162

Székely humor**Mennyi az idő**

Székely bácsi kérdezi a fiától, hogy mennyi az idő.

- 10 perc múlva kettő - feleli az, mire kap egy taslit.

- Ezt miért kaptam? - kérdi, mire a válasz:

- Nem azt kérdeztem, hogy 10 perc múlva mennyi idő lesz...

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 Ottilia, Mihály János, Pál Erzsébet,

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

Támogatók: Lövete Község Helyi Tanácsa, Lövete Közbirtokossága, Lövetei Római Katolikus Plebánia,

Select Metleplast Kft., Nyko Kft.

A szerkesztőség elérhetősége:

Lövete Községi Könyvtár, tel.: 0784-298853, e-mail: loveteikialto@freemail.hu