

## Tartjuk a húsvéti hagyományt

A koronavírus a tavalyi és az idei Húsvéti ünnepek szokásait is felborítja. Nagyon örültem, amikor Mautner János templomát azzal kerestem meg, hogy az idei évben is folytatnák a közel 3 évszázados gesztesi szokást, a kerepelést. A Húsvéti Nagyhéten „a harangok Rómába szállnak”, így a hívó harangszó helyett a ministránsfiúk csoportosan a falu utcáit járva kerepeléssel jelzik az egyházi üzeneteket, eseményeket. Korábban csak a fiúk jártak, manapság velük tart a templomátya is.

Ritkán olvasható együtt a sváb szöveg és magyar fordítás. Azt a részt is megosztom, ami misére hív; de értelemszerűen ekkor nem fognak kerepelni.

### Nagypéntek, nagyszombat reggel:

Wia ratschn, wia ratschn den englischen Gruss, den jeder-katholischer Christ beten muss. Fallet nieder auf eure Knie, betet ein „Vaterunser“ und drei Ave Marie!

Kerepelünk, kerepeljük az angyali üdvözlést, amit minden katolikus kereszténynek imádkozni kell. Térdelegetek le, imádkozzatok egy „Miatyánkot” és 3 Üdvözlégy Máriát!

### Nagypéntek, nagyszombat délelőtt:

Wia ratschn, wia ratschn die zwölfte Stund, wir loben Gott aus Herz und Mund.

Kerepelünk, kerepeljük a déli 12. órát, Istent szívünkben szó-

val dicsérjük.

### Nagypéntek 3 óra:

Wia ratschn, wia ratschn zum Tumpe Mész.

Kerepelünk, kerepelünk csonka a misére! (megjegyzés: lefosztják az oltárt, nem pap tartja a szertartást, éppen ezért más a miserend).

### Nagypéntek este:

Wia ratschn, wia ratschn den Engel des Herrn.

Kerepelünk, kerepeljük az Úr angyalát.

### Nagyszombat délelőtti gyűjtéskor:

Wia ratschn, wia ratschn Ködj, Aar und Ostafleicka.

Kerepelünk, kerepelünk pénzért, tojásért és húsvéti lepényért.

### Nagyszombat mise előtt:

Wia ratschn, wia ratschn zum heilige Mész.

Kerepelünk, kerepelünk a szentmiséhez.

### Minden este:

Wia ratschn, wia ratschn zum Abend Gebet.

Kerepelünk, kerepelünk az esti imádsághoz.

Bízom benne, hogy a Covid járvány után a húsvéti étel-szentelés hagyományát is folytatni tudjuk. Mindenkinek családja körében kívánok áldott húsvétot!

*Rising Károlyné polgármester*

### A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 50. § (7) bekezdése alapján az általános iskola első évfolyamára a tanköteles tanulókat:

2021. április 15-16-án kell beíratni.

1. Az általános iskola – a járványügyi szempontok figyelembevételével – beosztást készít a 2021/2022. tanévre történő beiratkozás időpontjára vonatkozóan. A beosztásról az iskolák honlapjukon keresztül nyújtanak előzetesen tájékoztatást.

2. Az általános iskolába a 2021/2022. tanévre elektronikusan is be lehet iratkozni a <https://eugyintezes.e-kreta.hu/kezdolapoldalon>.

Ebben az esetben a beiratkozáshoz szükséges iratok bemutatására a tanítási év első napján kerül sor.

A felvételtől első fokon az iskola igazgatója dönt. A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 37. § (2) bekezdése alapján az iskola döntése ellen a tanuló, a szülő – a közléstől, ennek hiányában a tudomására jutásától számított tizenöt napon belül – a gyermek, tanuló érdekében eljárást indíthat.

A felülbírálati kérelmet a Tatabányai Tankerületi Központ igazgatója részére kell címezni (2800 Tatabánya, Győri út. 29., Tatabányai Tankerületi Központ, Vereckei Judit) és az elutasító határozatot kiadó intézmény igazgatójához kell benyújtani. A Tatabányai Tankerületi Központ igazgatója hivatott a felülbírálati kérelmet elbírálni.

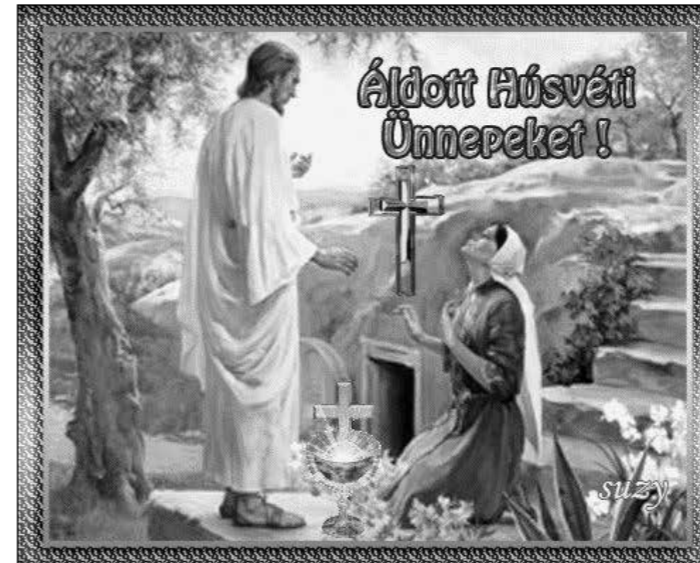
A tankötelezettség külföldön történő teljesítését az Oktatási Hivatalnak és a körzetségi általános iskola vezetőjének kell jelezni.

GESZTESI KRÓNKA • Közéleti és információs havilap • Lapalapító és kiadó: Várgesztes Község Önkormányzata, 2824 Várgesztes, Arany J. u 47. • Felelős kiadó: Rising Károlyné polgármester • Főszerkesztő: Salamon Gyöngyi, e-mail: [propagandabt@gmail.com](mailto:propagandabt@gmail.com) • 20/9611-833 • Hirdetésfelvétel: 20/9611-833 • Lapzártá: minden hónap 8. napja. Megjelenik havonta 250 példányban.

A szerkesztőség fenntartja magának a jogot, hogy az olvasói leveleket, reflexiókat rövidített formában, szerkesztve közzéje. Ezek az írások nem minden esetben tükrözik a szerkesztőség véleményét. A meg nem rendelt anyagok és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Anyagokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. ISSN: 2062-5472



## Húsvét



A húsvét a kereszténység legnagyobb ünnepe, az "ünnepek ünnepe" (sollemnitas sollemnitatum). Idén húsvétvasárnapot és húsvéthétfőt április 4-én és 5-én ünneplik a keresztény egyházak.

A húsvét Jézus Krisztus feltámadásának és vele az emberiség megváltásának ünnepe. Időpontja a 325-ben tartott első niceai zsinat döntése értelmében a tavaszi napéjegyenlőséget követő holdtölte utáni első vasárnap (március 22. és

április 25. között), ehhez igazodik az egyházi év valamennyi változó idejű, úgynevezett mozgó ünnepe.

Ez az év egyik legfontosabb vallási ünnepe, amely alkalmával Jézus Krisztus feltámadásáról emlékeznek meg. Ennek tiszteletére szerte az országban szentmiséket és istentiszteleteket tartanak, melyek általában körmenettel zárulnak.

A húsvéti ünnepkör a farsang utáni negyvennapos nagyböjttel kezdődik, amelynek mélypontja a nagypéntek, Jézus szenvedéseink és kereszthalálának az emléknappja. Ennek tiszteletére a legtöbb helyen passiójátékok, misztériumjátékokat rendeztek eleink. Nagyszombaton szentelték meg a tüzet, illetve ezen a napon tartották víz-szentelés szertartását is. Mindemellett a leglátványosabb nagyszombati szertartás a feltámadási körmenet volt. A negyvennapos böjt után az emberek teli kosarakkal indultak meg a templomok felé, hogy az abban vitt sonkát, főtt tojást, kalácsot és tormát már megszentelve, megáldva fogyasztassák el este a húsvétvasárnap ünnepi asztal körül ülve.

Húsvéthétfőhöz fűződő népszokás a locsolás és ennek jutalmául a festett tojás ajándékozása. A locsolkodás alapja a víz tisztító, termékenységarósló erejébe vetett hit. A tojás a belőle kikelődő madárral Jézus újjászületését, a népi hiedelem szerint az életet, a piros szín Jézus kiontott vérének jelképezi. A locsolkodó vers és a kölnivel való locsolkodás később terjedt el, ahogy az ajándékot hozó húsvéti nyúl képzete is. A nyúl szintén a termékenység és az élet ciklikus megújulásának jelképe.

## Maradnak a korlátozások – ez a húsvét más lesz

Húsvét előtt semmilyen lazításról nem lehet szó Magyarországon. Utána viszont nyitnák az üzleteket, április 19-től pedig az iskolákat, óvodákat. Megkezdődött azoknak a bölcsődei, óvodai és iskolai pedagógusoknak az oltása, akik már regisztráltak a vakcinára, és megkezdődhet a várandósok oltása is.

A járvány adatai alapján minden jelenlegi korlátozás ebben a formájában érvényben marad húsvétkor is. Változtatásra akkor van mód, ha a 2,5 milliós oltási számot elérik a szakemberek.

Ha ez sikerül, akkor az operatív törzs javaslati alapján:

- megszűnik a mostani boltzár, minden üzlet kinyithat, de csak úgy, hogy 10 négyzetméteren 1 vevő tartózkodhat,
- az üzletek reggel 5-től este fél 10-ig lehetnek nyitva,
- április közepétől elérhetőek lesznek azok a szolgáltatások, amelyek március 8. előtt is azok voltak. Ebből arra lehet következtetni, hogy a nyitás a vendéglátóhelyekre és a szállodákra egyelőre nem vonatkozik,
- csökken a kijárási korlátozás ideje, este 10-től reggel 5-ig tart majd.

A megjelent kormányrendelet szerint az óvodák, oktatási intézmények április 19-én nyitnak.



## Sikeresen öregedjünk!



**2018. szeptember 4. a várgesztesi Sikeres Öregedésért Egyesület születésnapja. Ezt megelőzően fogadta el a Tar József vezette közösség a Sikeres Öregedés Programját, abból a megfontolásból kiindulva, hogy még többet tehetünk az egészségünkért, ha a tudatos testmozgás mellett a tudatos táplálkozással és a tudatos stressz feldolgozással is foglalkozunk.**

Az Egyesület (képünkön az alapítók) a tavalyi pandémiás időszakban és 2021-ben online szolgáltatásokkal segíti tagjait és az érdeklődőket. Tar József ismeretterjesztő írásai [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu) honlapon jelennek meg rendszeresen. Olvasóink most az egyik legegyszerűbb öngyógyító módszerrel, a gyaloglás helyes technikájával ismerkedhetnek meg.

A gyaloglás azonnal érezhető haszna, hogy javul a hangulatunk, felfrissülünk, vagyis jobban érezzük magunkat a bőrünkben!

A gyaloglás a szív és érrendszer egészségének óra! Megerősíti a szívet, védelmet nyújt a szívbetegségekkel szemben, fokozza a szervek és izmok vérellátását!

A gyaloglás javítja az oxigénfelvételt, ezáltal hatékonyabbá teszi izmaink működését, javítja az agyműködést, segíti a kreativitást, javítja a koordinációs és egyensúlyozási képességünket!

A gyaloglás védelmet nyújt a kezdődő csontritkulás ellen, erősíti a csontokat, csökkenti a törések kockázatát!

A gyaloglás javítja a látást a szemizmok folyamatos mozgásával, szemben azzal a mozgásszegénységgel, ami a sok olvasás, képernyő nézés következménye.

A gyaloglás segít megelőzni a cukorbetegséget, mivel segíti a sejtek jobb cukorfelvételét!

A gyaloglás az elhízás ellenszere, mivel harminc percnél hosszabb gyaloglásnál növekvő mértékben beindul a zsírégetés!

A gyaloglás helyes technikája:

Gyalogolni lehet úgy is, hogy egyik lábunkat a másik elé tesszük. Ezzel kapcsolatban Danny Dreyer a ChiGyaloglás című könyvében a következőket írja: „Ahogy elkezdtem a sétámat, észrevettem egy idős úriembert úgy 200 méterrel előttem, aki szintén a sétához készülődött. Fiatalon, telve bizonyítási vágygal önmagamnak, úgy döntöttem, felzárkózom hozzá, és kihasználom az alkalmat, hogy találko-

zam az egyik „bennszülöttel” (Írországi lakos). Tudtam, hogy egy kicsit ki kell lépnem, de biztos voltam benne, hogy semmi idő alatt utolérem. Nahát, ezt elfelejtettem.” A szerző azt üzeni nekünk, hogy ennél több is kell a helyes technikához!

**Testtartás:** Talpad nyomja a talajt, a fejed tolja meg az eget (így lesz függőleges a törzsed), a vállaidat engedd le lazán, a karjaid lógjanak, a mellkasod domborodjon (így tudsz hatékonyan lélegezni), a térdeidet kissé hajlítsd be. Ez a mindenkori pihentető alapállás.

**Lábmunka:** Testsúly a jobb lábra helyezése, a balláb hátra lendül, de csak annyira, hogy kinyújtott láb mellett a talp kényelmesen és finoman a talajra helyezhető legyen. A balláb előre lendítésénél a testsúly a jobb lábon, a törzsünk kicsit előre dől (ezáltal a gravitáció visz előre minket), a ballábat olyan puhán helyezzük a talajra, mint a macska, majd ráhelyezzük a testsúlyt. A jobb láb hátralendül és a lért ciklus a jobboldalon folytatódik. A lépéseink a természetes járásnál rövidebbek legyenek (felejtjük el a nagy lépéseket, mert az iram nem a lépések nagyságától, hanem a lépések gyakoriságától függ).

**Kézmunka:** A karjainkat laza vállakkal, derékszögben behajlítva lengetjük a láb mozgásával ellenkező irányban. A kezünk ujjait lazán behajlítjuk. A lengő karok nem keresztelik a testünk középvonalát.

**Légzés:** A helyes légzés energiával tölt fel, tisztítja és megerősíti a testet és az elmét. Ha a tüdő a légzések között tele marad levegővel, minden légzésnél egyre kevesebb friss levegőt juttatunk be. A légszomj a legtöbb esetben nem azért alakul ki, mert nem lélegzünk elegendet, hanem mert nem lélegzünk ki elegendet. Tudni kell, hogy a legintenzívebb levegőcsere a tüdő mélyebb régióiban zajlik. A hasi légzés alkalmasával, a has kidomborításával ide áramlik a levegő. Kilégzésnél a hasunkat jól behúzzuk.

**Aerob gyaloglás:** Olyan mozgás, ami csekély vagy közepes erőfelfejtést igényel, vagyis nincs lihegés, kifulladás. Mindenkinek meg kell határozni a saját aerob pulzus tartományát. MHR az életkortól függő maximális pulzus percenként: 220-életkor (70 éves személy esetén az MHR 70 150 pulzus percenként) Az aerob pulzus tartomány az MHR 55-70 százaléka (példánkban 82,5-105 pulzus percenként). Ezt a tartományt legfeljebb fél perces szakaszokban lépjük túl.

**Pulzusmérés:** Egyszerűen elvégezhetjük, ha tizenöt másodpercig számláljuk a nyaki ütőerek tapintásával a lüktetéseket és az eredményt négyfelé megszorozzuk. Pontosabb mérés lehetséges a nyakban is hordozható pulzométerrel (5000,- forintért beszerezhető). Egyszerűen rácsíptetjük a mutatóujjunkra, a kijelzőn leolvashatjuk a pulzust és a vér oxigén koncentrációját (Jó, ha ez az érték 95 és 100 közé esik, az értéket a szív teljesítménye, a tüdőkapacitás és vér hemoglobinnal oxigénfelvevő képessége befolyásolja. Tanácsos minden háztartásban tartani ezt az egyszerű beszédes eszközt).

**Gyaloglócipő:** Alacsony sarkú, vízhatlan, kényelmes (nem szorít, nem lötyög) lábbeli legyen!

**Összegzés**

Megismertük a gyaloglás legegyszerűbb formáját (Nordic Walking, ChiGyaloglás segítségével még hatékonyabbá tehetjük a mozgást, de ezek tréner igényelnek a helyes technika elsajátításához). Gyalogoljunk hát az egészségünkért legalább napi harminc percet!

**Tar József a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke**

## Kegyelettel emlékeztünk

**Az önkormányzat nevében Rising Károlyné polgármester és a Hagyományörzők elnöke, Vörös Sándorné a biztonsági előírások szigorú betartása mellett helyezte el nemzeti ünnepünkön a kegyelet koszorúját a kopjafánál.**



A remény hal meg utoljára!- szoktuk mondani, s hogy ez mennyire igaz, az abból is látszik, hogy március 15-én minden évben újra meg újra feltűzzük a kokárdát, a nemzeti színű szalagból készített bokrétát, és hőseinkre emlékezünk – amit az idei évben a veszélyhelyzet miatt nincsen alkalmunk közösségben megtenni.

Évről évre átgondoljuk elődeink tetteit. Belegondolunk abba, mekkora bátorság kellett ahhoz, hogy egy nagyhatalmú, és erős politikai rendszer ellen felmerjenek lázadni

elődeink. Ezeknek a hősöknek a nevét csak töredékében olvashatjuk a könyvekben. Azt azonban tudnunk kell, hogy a szabadságot nem egy arctalan tömeg vívta ki. A szabadságot az alkotni képes, a közös célokért tenni tudó és akaró egyének teremtették meg. A polgári forradalom lehetőségét az egyes emberek összefogása vívta ki. Akaratukat összekovácsolta, erejüket megsokszorozta, hogy tudták: nagy dolgokra képesek, ha összefognak. Ők tetteikkel is bizonyították, hogy bár egynek minden nehéz, sokaknak semmi sem lehetetlen. A nemzet összetartásának tudata 1848 óta a leggazdagabb erkölcsi, szellemi és érzelmi erőforrásunk, s annak kellene lennie napjainkban is. Ennek megvalósulásával válnak érvényessé Petőfi szavai: Bárkié is a dicsőség, a hazáé a haszon.

Ezért amikor feltűzzük a kokárdát, azt büszkeséggel tesszük. Nem magunkra vagyunk büszkék, hanem magyarságunkra, hazaszeretetűnkre és azokra az őseinkre, akik szembe mertek szállni az elnyomó rendszerrel.

Ritkán szoktuk emlegetni, pedig a szabadságharc példája áll előttünk, hogy a harc elbukhat, s elvesz mindannyiunk szabadsága. Keserves volt a lecke, tanuljunk belőle: az egymás mellett élés sohasem lehet azonos az egymás ellen éléssel.

Széchenyi István arra tanít minket, hogy ha jelenünket múltunkból fakadó tudással éljük, nem kell félnünk a jövőtől. Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, mert a magyar nemzet tagjaként büszkén nézhetünk a múlt tükrébe, és ebből erőt merítve bizakodással tekinthetünk az előttünk álló kihívásokra.

**Ezt kívánom valamennyiünknek!**

**Rising Károlyné polgármester**

## Összefogott a közösség



**Hideg, de szikrázó napsütés várta a település önkénteseit március első szombatján a Faluháznál, hogy a sokéves hagyományhoz híven megtisztítsák a falut és környékét az eldobált hulladéktól.**

Minden bizonnyal a vírushelyzet miatti bezártság is közrejátszott abban, hogy közel félszázan ragadtak gyűjtőzsákokat, akik között ott volt Rising Károlyné polgármester, valamint a képviselő-testület több tagja is.

Katzer Ákos képviselő koordinálta az 5-6 fős csoportokat, amelyek nemcsak a település belterületét, hanem a bevezető út mentét, illetve az

erdős területeket is felkeresték, sok-sok zsák hulladékot összegyűjtve.

**A pandémiás helyzet megakadályozta, hogy megszervezzék az ilyenkor szintén hagyományos közösségi vendéglátást, de mint azt Katzer Ákos elmondta: legközelebb bepótolják az eseményt.**