

Május 1-jétől visszaállt a rend

A járatokon az első ülésorok továbbra sem használhatók, megmarad a kordonos lezárásuk, a száj és az orr maszkkal való eltakarása ezentúl is mindenki számára kötelező a Volánbusz valamennyi járatán és utasforgalmi létesítményeiben.

A Volánbusz járatain szombattól ismét lehet jegyet vásárolni a buszvezetőktől, visszaáll a fedélzeti jegyértékesítés és az első ajtós felszállási rend.

Újdonság, hogy a MÁV-Start pénztáiraiban ezentúl bármely hónapban megválthatók lesznek a havi bérletek – így már a május havi, legfeljebb 60 kilométerre érvényes helyközi autóbusszbérlet is –, valamint április 29-től már az övezetes jegyek is elérhetők 60 kilométerig, országsszerte csaknem 300 helyszínen. Az első ajtós felszállás újraindításával egy időben megszűnik az ellenőrknél történő pótdíjmentes jegyváltás lehetősége, tehát az utazás csak érvényes menetjeggyel vagy bérlettel kezdhető meg.

Papírgyűjtés

A szervezők idén is meghirdették a gesztesi kartonpapírgyűjtést. A hulladék kartonpapírokért kapott pénzt az iskolás és óvodás gyermekek buszos kirándulására fordítják.



Tovább emelkedtek az árak

Márciusban 3,7%-kal nőttek az árak az előző év azonos hónapjához képest. 2021. márciusban a fogyasztói árak átlagosan 3,7%-kal magasabbak voltak az egy évvel korábbinál – közölte a Statisztikai Hivatal.

Az elmúlt egy évben a szeszes italok, dohányárak és az üzemanyagok ára jelentősen emelkedett. A fogyasztói árak egy hónap alatt átlagosan 0,7%-kal nőttek.

12 hónap alatt, 2020. márciusához viszonyítva az élelmiszerek ára 2,7 ezen belül az étolajé 21,3, a liszté 8,2, a cukoré 7,6, a rizs 6,8, a munkahelyi étkezésé 6,6, a tojásé 64%-kal emelkedett. A sertéshús ára 7,8, a sajté 1,9%-kal csökkent.

A szeszes italok, dohányárak átlagosan 10,3, ezen belül a dohányárak 17,5%-kal drágultak. A tartós fogyasztási cikkekért 36%-kal kellett többet fizetni, ezen belül az új személygépkocsik 11,4, a szobabútorok 54%-kal kerültek többre. A járműüzemanyagok ára 17,7%-kal magasabb lett.

Újabb nyitás – ezek a szabályok

- a koronavírus ellen védett személyek és a felügyeletük alatt lévő kiskorúak számára több, eddig bezárt helyszín válik látogathatóvá;
- a megnyíló helyszíneken a koronavírus ellen védett személyek és a felügyeletük alatt lévő kiskorúak maszk viselésére nem kötelesek;
- a koronavírus elleni védettség igazolása a védettségi igazolvány bemutatásával történik, a védettség tényének ellenőrzése pedig a helyiség üzemeltetőjének, a szolgáltatás nyújtójának a feladata;
- a kijárási tilalom kezdetének időpontja este 11 órától éjfélig módosul;
- az üzletekben este 11 óráig lehetséges a vásárlás;
- a vendéglátó üzletek 11 óráig tarthatnak nyitva, azok belső tere a koronavírus ellen védett személyeknek megnyílik, továbbá a szülők, családtagok a gyerekeket a vendéglátó üzletekbe magukkal vihetik;
- a vendéglátó üzletek belső tereiben a koronavírus ellen védett személyek és a felügyeletük alatt lévő kiskorúak a rendeletben meghatározott esetekben maszk viselésére nem kötelesek;
- a vendéglátó üzletek kerthelyiségeiben és teraszain továbbra sem kötelező a maszkviselés;
- a szállodákban ismét lehetséges a pihenés a koronavírus ellen védett személyek és gyermekeik részére;
- a 2020 novemberében bezárt szabadidős létesítmények (így különösen állatkertek, vadsparkok, múzeumok, színházak, mozik, könyvtárak) a koronavírus ellen védett személyeknek és a felügyeletük alatt lévő kiskorúaknak újra látogathatók;
- a koronavírus ellen védett személyek is látogathatják az uszodákat, az edző- és fitnesztermeket, sportlétesítményeket;
- a sportrendezvényeken és este 11 óráig a kulturális eseményeken részt vehetnek a koronavírus ellen védett személyek és a felügyeletük alatt lévő kiskorú nézők;
- a járvány elleni küzdelem azonban indokolja bizonyos védelmi intézkedések fenntartását, így egyes helyszíneken a védettséget nem szerzett dolgozók továbbra is maszkot viselnek;
- fennmaradnak a magán- és családi rendezvények tekintetében a 2020 novemberében elrendelt korlátozások;
- a közterületen, tömegközlekedésben, boltokban – ahol nem csak beoltott, vagy a fertőzően átesett személyek tartózkodhatnak – a még be nem oltottak védelme érdekében továbbra is kötelező a maszkhasználat, tilos a gyülekezés.

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 • 20/96 11-833 • Hirdetésfelvétel: 20/96 11-833 • Lapzártá: minden hónap 8. napja.

Megjelenik havonta 250 példányban.

A szerkesztőség fenntartja magának a jogot, hogy az olvasói leveleket, reflexiókat rövidített formában, szerkesztve közölje. 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



2021. MÁJUS

VÁRGESZTES KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK KÖZÉLETI ÉS INFORMÁCIÓS HAVILAPJA

Földünk napja

1970. április 22-én 25 millió amerikai emelte fel szavát a természetért Denis Hayes amerikai egyetemista kezdeményezésére.

Ez a történelmi jelentőségű esemény az Egyesült Államokban – és az ország határain túl is – fontos változásokat hozott: az USA-ban szigorú törvények születtek a levegő és a vizek védelmére, új környezetvédő szervezetek alakultak, és több millió ember tért át ökológiailag érzékenyebb életvitelre.

Magyarországon környezetvédők 1990-ben megalapították a Föld Napja Alapítványt, és hírközpontot is létrehozottak az első magyar Föld napja eseményeinek koordinálására. Felhívásukra kis falvakban és nagyvárosokban egyaránt sokan jelentkeztek.

A kezdetektől a 2016-ig eltelt 46 évben a Föld napja világméretű megmozdulássá vált: több mint egymilliárd ember vesz részt valamilyen környezeti eseményen ezen a napon. A nemzetközi Föld Napja Hálózat 174 országban több mint 15 000 szervezettel dolgozik.

És, hogy mit tehetünk bolygónkért? Sokat. Építhetünk kö-

zösséget, zöldíthetjük környezetünket, ültethetünk fákat, termelhetünk haszonnövényeket, komposztálhatunk, éljünk műanyagok nélkül, váltsunk környezetbarát szerekre, félkész, kész ételek helyett együnk friss hazait, fogyasszunk kevesebb állati eredetű terméket – ajándék ez a környezetnek, egészségünknek.

A Föld napja mára a legnagyobb önszerveződő környezeti megmozdulássá vált Magyarországon. Cselekvő ünnep, amely mindnyájunk jövőjéről szól!



Nyitott az óvoda és iskola

A kormányrendeletnek megfelelően nyitotta meg kapuit a falu iskolája és óvodája.

Mint azt Pillmann Katalin óvodavezető elmondta, a 25 fős létszámából 17-18 apróságot vártak, míg a többiek szülei még 1-2 hétig ott-hon tartják csemetéjüket. Az intézményben a biztonsági szabályok szigorú betartásával, folyamatos fertőtlenítéssel vigyáznak a gyerekek egészségére.



Erdőterápia

„Szírtén tűnődni ár s dagály felett, Kőszálni erdők árnyas, mély során, Hol más világ csodái rejlenek, S halandó láb nem is járt még talán, Felkúszni bérc járatlan oldalán, Hol a vadonnak vadja csörtet, és lenézni habzó vízesésre, lám: Ez nem magány – a Természet mesés Országával való meghitt beszélgetés.” (Byron)

Világszerte kezdik gyakorlatba átültetni és különféle nevekkel illetni a flórával és faunával való kapcsolat megújításának művészetét. Japánban mindez 1982-ben a népegészségügyi program része lett. A japán mezőgazdasági, erdészeti és halászati minisztérium alkotta meg a sinrin-joku (azaz erdőfürdőzés) kifejezést, és a tudatos, felemelő erdei séták ötletét nemzeti időtöltéssé változtatta. Az ilyen séták jótékony hatással bírnak az ember egészségére, közérzetére és boldogságára, miközben a sinrin-joku gyakorlója mind az öt érzékszervét megnyitja az erdei környezet felé. Séta közben mélyeket lélegzik, gondolatokba merül, és olyan tempóban épít kapcsolatot a természettel, amely gyógyító hatást gyakorol rá.

Az erdő legnagyobb előnyei

1. A szellemi fáradtság csökkenése. „Erdőben, vízparton töltött idő helyreállítja a mentális energia szintünket, a természeti szépség pedig áhítatos csodálattal tölt el, amely szintén plusz energiát ad az agynak.”

Már az is pozitív gondolkodásra serkent, ha a természetről készült képeket nézegetjük. Érdemes a telefonunk háttérképét egy nyaralásról készült fotóra cserélni.”

A növények, madarak vagy a varázslatos élővilág más apró részleteinek szemlélése révén agyunk kikapcsol és sebességet vált, ami elősegíti, hogy újult erővel és nagyobb türelemmel térjünk vissza a mindennapi tevékenységünkhöz.”

2. Fokozódó kreativitás. „Egy patak, a napkelte, egy pillangó, egy ősrégi fa szemlélése lehetővé teszi, hogy az agy kipihenjen és összeszedje magát, majd új fényben legyen képes megközelíteni a problémákat.”

„A természetben az agy nyitottabb a reflexiókra, az álmodozásra és az elkalandozásra, ami fokozza a kreativitást. A természetben töltött idő jótékony hatása még azután is megmarad egy darabig, hogy visszatérünk a négy fal közé”.

3. Fokozott boldogság. „Az erdei séták és a szorongás, illetve a rossz közérzet mérséklődése között szoros összefüggés van. A szabadban tett sétákat kiegészítésként kellene felírni a depressziós állapotok kezelésére.”

„Minden természetes, zöld környezet (nem csak az erdő) fokozza a jó hangulatot és a pozitív önértékelést, amely utóbbi a személyes boldogság sarkalatos eleme. A víz – legyen az tó, folyó vagy tenger – közelsége pedig még szembevetőbb pozitív hatást gyakorol a közérzetre.”

4. Fokozott immunitás. „A fákkal övezett városi tömbházakban élők szíve és anyagcseréje egészségesebb a sivárabb környezetben élőkhöz képest. Ha a fitoncidok (a növények által kibocsátott 5000 féle illóolaj) örvényében élünk, mivel azok fokozzák a sejtaktivitást, általánosságban erősödik az immunrendszerünk, ami segít leküzdeni az influenzát és a meghűlést.”

5. Egészségesebb testmozgás, egészségesebb szív. „Első gyermekem születése után egyetlen tanácsot kaptam édesanyamtól: Mindennap mozdulj ki! Még ha csak a környéken sétálsz is egyet, menj ki a levegőre, és mozogj egy kicsit!”

„Brit kutatók arra jutottak, hogy a gyerekek a szabadban kétszer olyan aktívak voltak, mint zárt helyen, hogy a természetben a járásunk is úgy mond élelkebb lesz.”

6. Kevesebb stressz. Az erdőben végzett testmozgás – sőt, még az üldögélés is – csökkenti a vérnyomást és a stresszhormonok – kortizol és adrenalin – termelését, ami segít megnyugodni. Még fákról készült fényképek vagy rajzok nézegetése is hasonló eredménnyel jár (számítógépen erdőt ábrázoló háttérkép megnyugtat).”

7. Élesebb látás. „Kutatások egyértelműen kimutatták a szabadterei tevékenységeknek a látásra gyakorolt védelmező hatását, és bizonyították, hogy a távolabbi dolgok szemlélése erősíti a látásunkat.”

8. Erősebb fájdalomtűrés. „A szabadban töltött idő és a kertészkedés fizikai és pszichológiai előnyök sokaságával bír a betegek és gyengélkedők számára, valamint természetes fájdalomcsillapítóként szolgál.”

9. Hosszabb élet. „A szabadban töltött idő nemcsak itt és most biztosít jobb életet, de meg is hosszabbítja azt. A halálos betegségek gyakorisága kisebb azok körében, akik zöld környezet közvetlen közelében élnek. Egy másik tanulmány rák, valamint vesebetegségek kockázatának csökkenéséről számol be.”

10. És ha a természethez fordulunk, még jobb emberek is leszünk. Ha a vitákat, rosszkedvet vagy a sértődöttséget kivisszük a napfényre, rögtön más színben látjuk a bajokat, és a felhők szétoszlanak. Amikor majd szétvet valamilyen bosszúság, és a környezetünk alig visel el bennünket, legjobban ha tartunk egy kis szünetet, megcsodáljuk, milyen szép is a világ, és tudatosítjuk magunkban az adott pillanat jelentőségét.

11. A napfény jótékony hatásai. A Brit Dietetikuskok Társasága napfénybeviteli tervet adott közzé: heti háromszor 15 perces napozás segít feltölteni szervezetünk „napfényvitamin” (D-vitamin) készletét.

Az anyatermészet D-vitamin alakjában segít ki minket, ami fokozza a „boldogsághormon” (szerotonin) termelését és felszabadítását, elűzve a levertséget, fejfájást és étvágytalanságot.

12. Üldögéljünk a szabadban! Az Exeteri Egyetem kutatói 20 ezer embert kérdeztek meg egy heti tevékenységükről. A kutatásból az derült ki, hogy életkortól, anyagi helyzetétől és lakóhelytől függetlenül sokkal boldogabbak és jobb egészségi állapotban voltak azok, akik több időt töltöttek a szabadban. A jólléthez még mozogni sem szükséges, akár heti 2 óra parkban üldögélés is sokat segíthet.

Tar József a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

Szépkorú asszonyt köszöntöttek



Pallanik Jakabné, Fábíán Katalin 90. születésnapján az oroszlányi Ápolási Intézetben nagyon meglepődött, hogy várgesztes lakosként a polgármester és a Hagyományörzők vezetője köszöntötte.

A mindig mosolygós, kedves Kati néni 1931. ápr.22-én Kőhányáson született. Heten voltak testvérek, hat fiú mellett ő volt az egyetlen lány. A család összetartó volt, 2 testvére azonban Németországba költözött, ahonnan folyamatos támogatást kapott a család. Idősebb testvérei elhunytak, már csak egyedül el a Fábíán testvérek közül.

Gyermekkorában a csöppnyi Kőhányáson még működött iskola, ahová boldogan járt. Első munkahelye, mint a környéken lévők többségénél az Erdészet volt. Boldogan mesélte el, hogy férjét egy bálon ismerte meg. 1951-ben házasodtak. Sajnos családjuk nem lehetett, így a rokon gyermekek nevelésében vett részt. Őstől tavaszig Budapesten volt szolgáló, segítette a gyermekek ellátását és háztartást vezetett. A földmunkák idején visszatért Kőhányásra és csak a betakarítás után indulhatott újra a fővárosba. Minden szorgos kézre szükség volt otthon.

A BHG tatabányai gyárából ment nyugdíjba.

Férje az Oroszlányi Szénbányában dolgozott, lómeszter volt. Várgesztesen építkeztek, takaros házuk jelenleg üresen áll, de Hartdégen Jakab és neje, Gizi, mint rokonok felügyelik és rendben tartják. Ők járnak rendszeresen látogatóba hozzá. Most már ők viszik a finomságokat, amikkel korábban Kati néni lepte meg a rokonokat.

43 évi házasság után, 1994-ben halt meg férje. Sok évet költött egyedül a házban, művelte a kertet, de megromlott egészsége miatt beköltözött az Ápolási Intézetbe.

Kati néni nem sokat változott. A patyolat tiszta Intézetben – igaz, hogy járókerettel, de szellemileg frissen, öltözkéiben makulátlanul fogadott minket – mondta Rising Károlyné polgármester. Név szerint érdeklődött minden korabeliről. Elmondta véleményét, hogy melyik várgesztes fejlesztések tetszettek neki, amit a sajtóból tud – felolvastatja magának a cukorbetegség szövődményeként megromlott látása miatt. A somlói rokonok készülnek válasszal a korábban feltett kérdéseire. A polgármesternek is tett fel kérdést: „Mikor tudod elintézni, hogy újra lehessen a Gesztesi várba menni?”

Mesélt arról, hogy a vasárnapi litánia után a Mária szoborhoz mentek összekarolva, a fiatalok pedig tovább, fel a Várhoz. „Micsoda élet volt a várban és a várréten!” – mondta.

Az overál, a kesztyű és maszk sem volt annak akadály, hogy Vörösné Richter Marikával svábul folytassák a beszélgetést.

A polgármester azt feltételezi, hogy néhány perccel távozásuk után már azt kérte csendesesen, hogy tegyék fel a falra az alkalomra kapott bekeretezett Díszoklevelet. A várral kapcsolatos kérdésére pedig folyamatosan keresi a megoldást, segítséget remél.

Kati nénit Isten éltesse 90. születésnapja alkalmából!