



SIMONTORNyai HÍREK

XXIV. évfolyam 1. szám
2025. január

AZ ÖNKORMÁNYZAT HIVATALOS LAPJA

Ára:
200 Ft

ÚJÉVI KÖSZÖNTŐ

Bár az időnek nem látjuk az elejét és a végét, mi emberek mégis szakaszokkal próbáljuk mérhetővé tenni, számlálgatni, és bár egy megállás nélküli folyamat az élet, mégis évekre szabdaljuk azt. Mint a messzeségbe futó sínpáron, a kerék fordul újra és újra, úgy kezdjük az éveket egymás után újra és újra. Magunk mögött tudhatjuk a megtett utat, jó érzéssel gondolhatunk a már megvalósult elképzeléseinkre, büszkélkedhetünk az eredményeinkkel, és megkönnyebbülhetünk a már elhagyott nehézségeink miatt. Az új év azonban mindig új kihívásokat, nehézségeket, megoldásra váró feladatokat is állít eléink, szeretnénk mindig több és jobb teljesítményt produkálni, tervekkel és merész elképzelésekkel indulunk neki a céljaink megvalósításának.

Tudjuk és érezzük, hogy nem léphetünk bele kétszer ugyanabba a folyóba, hogy nem élhetjük át kétszer ugyanazt a napot, órát, percet és pillanatot. Az élet alapvető törvénye ez és ettől lesz szép és egyben nehéz is. A nehézségek pedig legtöbbször nem ellenünk, hanem értünk vannak. A változó körülményekre mindenkor csak a változás lehet a válasz. Ha erős a hitünk és megvan a kitartásuk, akkor nagy baj nem érhet bennünket.

A 2024-es év sikerei, a megkezdett projektjei megmutatták, hogy a kemény munka megtérül, látható eredmények születnek általa. Ezzel a bizakodással állunk neki a 2025-ös esztendőnek, és bár tudjuk, hogy nagy megpróbáltatások várnak ránk, nehéz körülmények között kell a kitűzött céljaink felé haladni, hogy a feladataink szerteágaznak, de minden erőnkkel azon leszünk, hogy Simontornya minden területen tovább fejlődhessen.

Jó egészséget, erőt, harmonikus, boldog életet kívánok mindenkinek az elkövetkezőkben, kitartást és nagy akaratot a feladatokban, szeretetet és békét a családokban!

Torma József polgármester



A POLGÁRMESTER TOLLÁBÓL

A 2025. évi első beszámoló kapcsán szeretnék boldog új esztendőt kívánni mindenkinek. Az új év elején nagyobbak szoktak lenni az elvárások, remények és persze a tervek is. Ha az önkormányzat oldaláról nézzük mindezt, akkor ez itt sincs nagyon más képpen. Tervünk és megvalósítandó feladatunk van bőven az új évre is. Simontornya fejlődése egyelőre biztosított, ha kis lépésekkel is, de vannak előremutató irányaink, ezt biztosítják a megnyert uniós forrásokból finanszírozható pályázataink. Nyilván látjuk – és sajnos érezzük is már – a kockázatokat. Az elmúlt év elején kaptunk egy értesítést, miszerint közel 420 millió támogatást nyertünk egy új bölcsőde építésére. Akkor még nem gondoltunk rá, hogy lehet-e az állam szavahihetőségében kételkedni. Lehet, még nem hivatalosan, de megtudtuk, hogy ebből a beruházásból nem lesz semmi. Tehát azt kell mondanunk, hogy nem biztos semmi. Én azonban hiszek abban, hogy apró kis lépésekkel, de továbbra is egy, a múltjához méltó várost tudunk építeni.

Arról is kell beszélni, hogy az eddig folyamatosnak tekinthető fejlesztési források elapadni látszanak. Lassan egy éve nem sikerült külső forrásokat nyernünk. Ebben az időszakban csak néhány pályázat kiírására került sor, nyilván láttuk a rendelkezésre álló források alapján, hogy csak porhintést jelentenek. A gazdaság helyzete, az uniós források elmaradása miatt nem túl jók a kilátások. Az elmúlt ciklusban azt is láttuk, hogy jelentősebb saját erőt (helyi adóbevételt) is tudtunk fejlesztésekre fordítani. Azt gondolom, hogy reális a veszélye annak is, hogy elsősorban a vállalkozá-

sok romló piaci körülményei miatt csökkenő adóbevételekkel kell számolnunk, ez pedig jelentősen kihat a költségvetésünkre, mint ahogyan az is, hogy az állam egyre kevésbé biztosítja a működéshez szükséges forrásokat. Az inflációs hatásokat, a kötelező béremelések okozta költségnövekmények fedezetét egyelőre nem látjuk az állami finanszírozásban.

A Tolna Vármegyei Önkormányzat a Paks város iparüzési adója egy része állami elvonása kapcsán 700-900 millió fejlesztési forrás pályázatát útján történő kihelyezéséről rendelkezett. Közel 40 milliós igényt nyújtottunk be, amelyből a temető parkolóját szeretnénk volna ebben az évben megépíteni. Az illetékes vármegyei önkormányzat bizottsága Simontornyának nulla forintot ítélt meg. A helyzet tragédiája az, hogy decemberben (egy nem a mi hibánkból) meghíúsuló, a vármegyével konzorciumban megvalósuló pályázat kapcsán több mint 5 millió forint büntetőkamatot kellett visszafizetnünk a Magyar Államkincstárnak. Teljesen értetlenül állok az előtt, hogy egy közeli település 129 milliót kapott, ezzel szemben városunknak mínusz 5 millió jutott. Kérdéseimmel január elején írásban kerestem meg a közgyűlés elnökét, egyelőre választ nem kaptam. Gondolom, az ügyben nem kerülhet meg az érintett önkormányzatok korrekt tájékoztatása.

2025. január 1-jétől létrejött a Simontornyai Közös Önkormányzati Hivatal, Bелеcska, Kisszékely, Nagyszékely és Simontornya részvételével. Direkt nem használtam a „működés” kifejezést, mivel január elseje óta nem működik az az állami informatikai rendszer, amelybe az önkormány-

zati munka nagy részét irányították. Beszámolóm készültékor már három hete nem tudjuk alapvető feladatainkat elvégezni, a hivatali munka működési feltételei az ASP rendszer nélkül nem biztosítottak. Ott érkezettünk, iktatunk, küldünk iratokat, könyvelünk, hatósági eljárásokat folytatunk, vagyis folytatnánk. A rendszer állami üzemeltetőihez folyamatosan próbálunk kapcsolatba lépni. Fogy a türelmünk, egyelőre kiemelt és soron kívüli segítséget ígértek (egy hete).

A januári testületi ülésen a képviselő-testület első körben tárgyalja a város 2025. évi költségvetését. Egyelőre nagyon rosszak a kilátások. A költségvetési törvény az önkormányzati finanszírozásban nem vette figyelembe az inflációs hatást, több területen nominálisan a tavalyi vagy helyenként az alatti finanszírozást irányzott elő. Nem látjuk még egyértelműen a kötelező béremelések okozta költségnövekmények finanszírozását sem. Bonyolítja a helyzetet az is, hogy a kormány bizonyos munkavállalói csoportok bérének rendezését megkezdte, másokkal, így az önkormányzati szféra dolgozóinak béréhez évtizedek óta nem nyúl hozzá. Azzal kell 2025-ben szembesülnünk, hogy vannak munkavállalóink, akiknek több mint 20% kötelező béremelést ír elő az állam ebben az évben, van egy csoport, akinek az egyébként nagyon alacsony bére a minimálbér és kötelező bérminimum emelése révén pár tízezer forinttal emelkedni fog. Egy másik jelentős csoport bérére azonban az előbbiek nem gyakorolnak hatást. Szeretném, ha a 2024-es infláció mértékével (5%) az ő bérüket is emelni tudnánk, hogy azok legalább a tavalyi reálértéküket megtarthassák. Ezzel és a tavalyi bérkompenzációval együtt 19-20 millió forrásigényt terjeszttek a képviselő-testület elé.

A TOP Plusz keretében megvalósuló turisztikai pályázat kivitelezési munkálatai folytatódnak. A fogadóépület szerkezetkész állapotba került, megkezdődött a gépészeti munkák kivitelezése. Az épület melletti parkoló is lassan elkészül, de ennek átadását valószínűleg az elektromos töltő kivitelezési munkálatai fogják késleltetni. A kivitelezési határidő a szerződés szerint február elején lejár, de eddig az időpontig biztosan nem készül el az épület. A vállalkozó a kivitelezés során tett akadályközlési alapján határidő módosítást kért. A Mátyás király utcai parkoló engedélyeztetési eljárása folyik. Mint megszoktuk már, sem a hatóságok, sem az eljárásba bevont szolgáltatók nem nagyon foglalkoznak azzal, hogy minél előbb a szükséges engedélyek birtokában legyünk, így gyakorlatilag élnek a jogszabály adta határidőkkel. Hamarosan megtörténik a parkolóban lévő kandeláberek cseréje, a végleges lámpateszt felszerelése, ezzel a terv szerinti állapotba kerül az új létesítmény. A projekthez kapcsolódó, a vár négy történelmi korszakát bemutató filmhez saját forrásból rendel-



Torma József polgármester viraggal köszöntötte Laki Dezsőné 95. születésnapján. Boldog születésnapot és jó egészséget kívánunk Erzszi néninek!

tünk 4 db VR szemüveget (+1 db a projekt része lesz), amelyet a múlt héten a munkát végző cég szállított. Hamarosan ezeket szolgáltatásként fogjuk a vármúzeumban használni, amely révén a látogatók (külön díj ellenében) az országban egyedülként virtuális vártörténeti sétát is tehetnek.

Az elmúlt években két vidékfejlesztési program keretében megvalósult pályázatunk is volt. A piac kapcsán a nyár derekán lezárt és hatóság által ellenőrzött, rendben talált beruházásunk elszámolása megtörtént, a fennmaradó közel 10 millió forint kifizetése megtörtént. A külterületi úttal kapcsolatos elszámolás sajnos nem áll ilyen jól. Igaz, az utóellenőrzés és az elszámolás feltételét jelentő, a megvalósult út forgalomba helyezése (hatósági engedélyezése) megtörtént, de továbbra is várunk egy igazolásra az Agrárminisztérium illetékes helyettes államtitkárságától. A közbeszerzési hatóság által egyébként már elvégzett és rendben talált kivitelezési szerződés vizsgálatára nyár eleje óta várunk. Addig esélyünk sincs a kint lévő 30 millió forint lehívására.

Az idei évben két nagyobb útépitést is szeretnénk elvégezni. A Malom és Hunyadi utcák teljes burkolat felújításának tervei elkészültek. A Hunyadi utcai parkolók építése engedélyhez kötött, ezek benyújtása folyamatban van. Még néhány műszaki tartalmat és költségvetést érintő pontosítás után remélhetőleg február hónapban elindulhatnak a beszerzési eljárások. Mindkét esetben nyílt közbeszerzési eljárást kell lefolytatnunk.

A TOP Plusz, élhető települések pályázati program keretében a körárok felső és középső szakaszának vízrendezése is megvalósul. A tervező beszerzése megtörtént, a beérkezett ajánlatok alapján a képviselő-testület január végén dönt a kérdésben. Ezt követően megkezdődhetnek a tervezési, engedélyezési munkálatok. A kivitelezés reálisan 2026-ban valósulhat meg. A projekthez kapcsolódóan két, vízkárelhárításhoz kapcsolódó tervet is kell készítenünk.

A vár problémáinak kezelése is régóta aktuális feladat. Több irányba is elindultunk az elmúlt években. Kecsegtető lehetőségek is adódtak, de sajnos az idő sok mással együtt elvitte ezeket is. Ilyen volt a Nemzeti Vár és Kastély Program, ahol már kész projekttervek álltak rendelkezésre, azt hittük, hogy hamarosan döntés születik a simontornyai várról, ma már a program sem létezik. Az Építési és Közlekedési Minisztérium kollégái segítségével elkészültek a hatósági engedélyezési tervek a lépcsőtorony fedélszék, zárt erkély és emeleti loggia állagmegóvási munkálataira vonatkozóan. A munkák tervezett költsége 55-70 millió forint. Nyilván a város költségvetéséből megoldani ezt jelenleg irreális elképzelés. Az állami vagyonkezelőtől próbálunk segítséget kérni.

Úgy érzem, küzdelmes év áll előttünk. Mindent el fogunk követni, hogy ebből a legjobbat hozzuk ki.

Torma József polgármester

FIGYELEM! BANKSZÁMLASZÁM-VÁLTOZÁS!

Kedves Partnerünk!

Ezúton tájékoztatjuk, hogy Simontornya Város Önkormányzatának bankszámlaszámai 2025. január 1. napjával megváltoztak.

Kérjük, hogy utalásaikat az alábbi bankszámlaszámokra teljesítsék:

– Simontornya Város Önkormányzata	50420496-10008731
– Magánszemélyek kommunális adó beszedési számla	50420496-10008841
– Simontornyai Iparüzési adó számla	50420496-10008786
– Építményadó beszedési számla	50420496-10008834
– Simontornya Talajterhelési díj számla	50420496-10008872
– Késedelmi pótlék számla	50420496-10008803
– Bíróság számla	50420496-10008793

A városi étterem és konyha új bankszámlaszámáról a későbbiekben adunk tájékoztatást.

A régi bankszámlaszámokra, kérjük, tranzakciókat ne indítsanak!

SIMONTORNYA VÁROS ÖNKORMÁNYZATA pályázatot hirdet Aljegyző Munkakör/feladatkör betöltésére

Tevékenységi kör: A jegyző helyettesítése a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 81§ (2) bekezdésében foglaltak alapján. Ellátja a jegyző által meghatározott feladatokat.

Betöltendő állás szakmacsoportja: jogi

FEOR besorolás: 1123 Helyi önkormányzat kinevezett vezetője

Betöltendő állás munkakörének szakterülete (munkakör-család): Hatósági jogalkalmazási

Betöltendő állás jogviszonya: Közszolgálati jogviszony (Kttv.)

Foglalkoztatás időtartama, munkaideje, munkarendje, formája: Határozatlan, teljes munkaidő (heti 40 óra).

A munkavégzés pontos helye: 7081 Simontornya Szent István király utca 1

A munkáltatóval, állással kapcsolatos egyéb lényeges információ: Az aljegyző jogállása, az illetmény és a juttatások megállapítása a Kttv. és a helyi önkormányzati rendelet alapján történik.

Próbaidő: hat hónap

Pályázati feltételek:

- Büntetlen előélet
- Cselekvőképesség
- Magyar állampolgárság
- Erkölcsi bizonyítvány
- Felsőfokú végzettséghez kötött szakképesítés alapképzés (Bsc vagy BA). Jog, A közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény 247.§ szerint

Elvárt szakmai tapasztalat időtartama: 3 év

Pályázat elbírálása során előnyt jelent: szakmai tapasztalat, vezetői tapasztalat

A pályázat elbírálása során előnyt jelentő járművezetői engedély kategória: B

Egyéb pályázati előnyök: ASP rendszer ismerete, ECDL, Anyakönyvi szakvizsga

A pályázat részeként benyújtandó igazolások, alátámasztó dokumentumok:

- fényképes önéletrajz (87/2019.(IV.23)Korm.rendelet 1 sz. melléklete alapján vagyonynyilatkozat-tételi kötelezettség teljesítése
- a Kjt. 20/A.§ (5) bekezdés b) pontja alapján a pályázó a pályázathoz csatolja arról szóló nyilatkozatát, hogy a pályázati anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez hozzájárul.
- szakmai program
- három hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány végzettséget, szakképesítést igazoló okiratok másolata

A pályázat benyújtásának határideje: 2025.02.10.

Pályázat benyújtásának módja: Postai úton, a pályázatnak a címre történő megküldésével (7081 Simontornya, Szent István király utca 1.), illetve elektronikusan PDF formátumban a simontornya@dielnet.hu email címre

A pályázat elbírálásának módja: A pályázatot a közös önkormányzati hivatal polgármesterei bírálják el, fenntartva a jogot, hogy a pályázatot visszavonják, módosított, új pályázati felhívást tegyenek közzé vagy az eljárást lefolytatva azt eredménytelennek nyilvánítsák.

A pályázat elbírálásának határideje: 2025.02.17.

Állás tervezett betöltésének időpontja: 2025.03.01.

ADVENT HARMADIK ÉS NEGYEDIK VASÁRNAPJÁN...

A harmadik adventi gyertya rózsaszínű, Szűz Máriát szimbolizálja, aki megszülte Jézust; ezért ez a gyertya az öröm jelképe. A Krammer Ferenc Kórus műsorával hangolódunk az ünnepekre és felgyulladt egy újabb gyertyaláng városunk koszorúján. Ezt követően a római katolikus templomban egy csodálatos adventi hangversenyen vehettünk részt, ahol a Fried Művelődési Ház Kórusa és a Krammer Ferenc Kórus kápráztatott el bennünket és töltötte meg szívünket melegséggel.

Advent negyedik vasárnapján a simontornyai Őszikék kis csoportjának megható műsorával gyújtottuk meg városunk koszorúján az utolsó szál gyertyát, mely a szeretet szimbóluma.

G.H.H.



SZÜLETÉSEK DECEMBERBEN



A kép illusztráció

**Horváth Zora Alíz
Jónás Zoja
Sárdi Ajsa**





AJÁNDÉKOSZTÁS A VÁROSI FENYŐFÁNÁL

Már hagyománnyá vált, hogy karácsony előtt a Segítő Kezek ajándékokat gyűjtenek gyerekeknek, melyet szépen becsomagolva elhelyeznek karácsony előtt a városi fenyőfa alatt. Az idei évben 120 csomagot sikerült készíteni és ezzel sok-sok gyermeknek boldogságot szerezni.

G.H.H.





MINDENKI KARÁCSONYA

Simontornya Város Önkormányzata 2024 decemberében is ajándékcsofaggal lepett meg minden bölcsődés, óvodás és iskoláskorú gyermeket. A nagyobbakra is gondoltak, így a szakiskolás tanulókra, a Kéz a kézben Klub tagjaira és a közmun-kában résztvevőkre is. A város hetvenöt év feletti lakosai vásárlási utalványban részesültek. Már hagyománnyá vált, hogy karácsony előtt meleg ételt készítenek a rászoruló családoknak vagy épp egyedülálló embereknek, ami talán a leg-szebb gesztus azoknak, akiket nem vár az ünnepen terített asztal.

G.H.H.



ISKOLAI HÍREK



Felső tagozatosok karácsonyi műsora



Felső tagozatosok karácsonyi műsora

ELISMERÉSBEN RÉSZESÜLT ISKOLÁNK PEDAGÓGUSA

2024. december 10-én díjazták Tolna vármegyében a diáksport területén legaktívabb és legeredményesebb pedagógusokat. Szabadi István kollégánk is a díjazottak között volt. Elismerő oklevélét Szekszárdon vehette át ünnepélyes keretek között. Szívből gratulálunk és további eredményes munkát kívánunk!

DIÁKSPORT FESZTIVÁL

2024. december 10-én rendezték meg Gyöngyön a Diáksport Fesztivál téli fordulóját. Négy iskola tanulóit – Hógyész, Gyöngy, Tamási, Simontornya – vettek részt a programon, ahol 8 állomáson különböző játékos koordináció- és kondíciófejlesztő feladatok vártak a gyerekekre. Iskolánkat az 1. b osztályosok képviselték, akik nagy lelkesedéssel teljesítették a kihívásokat, és nagyon élvezték ezt a sportos délelőttöt.

Varga Szilvia

„CSURIAVATÓRA FELKÉSZÜLVÉ”

A 11. évfolyamos diákok egy héten keresztül a tanítási órák közötti szünetekben változatos feladatokat találtak ki a kilencedikes tanulóknak. Táncoltak, énekeltek, szerelmes verset írtak, mindezt nyakukba akasztott táblával, amin „Csuri vagyok” felirat szerepelt. December 14-én került sor a tényleges „csuriavatásra”, ahol a vicces feladatok teljesítése után megkapták a gimnázumi nyakkendőt, igazi gimis diákokká váltak.

Folytatás a következő oldalon és további fotók a 12. oldalon.



Csuriavató



Csuriavató



Kézműves délután

Köszönet

Köszönjük, hogy részt vettetek a városi adventi ablakok feldíszítésében:

1. Géringer Noémi, 2. Simontornyai Polgármesteri Hivatal – konyha munkatársai, 3. Cseh-Borbás Angéla, 4. Könyvtári horgolda tagjai, 5. Csákvári Éva tanító néni és tanítványai, 6. Mező Márta tanító néni és a 3. a osztály, 7. Kiss Zita Mária, 8. Klárné Horváth Bianka, 9. Ácsné Böröcz Brigitta és a 4. b osztály, 10. Ambrus Cintia Kitty, 11. Gyurkóné Tóth Irén és a Simonkult Rajz-kör, 12. Bútorfestő szakkör tagjai, 13. Simontornyai Vár dolgozói, 14. Gyurkóné Tóth Irén, 15. Zsolnai Livia és Zsolnai Gábor, 16. Vak Bottyán Óvoda és Bölcsőde dolgozói, 17. Polgármesteri Hivatal pénzügyes osztály dolgozói, 18. Simontornyai Őszikék Szociális Szolgáltató Központ dolgozói, 19. Fried Művelődési Ház és Könyvtár és Visnyei Gabriella, 20. Polgármesteri Hivatal hatósági ügyintézői, 21. Horváth Anita, 22. Krammer Ferenc Kórus, 23. Mező Márta, Varga Szilvia és Ácsné Böröcz Brigitta, 24. A római katolikus hívek közössége nevében Papp Zselyke és a Bodor család díszített.



Diáksportfesztivál

KÉZMŰVES DÉLUTÁN...

Az idén is megrendeztük a téli szünet előtt az adventi kézműves délutánt. Ezúttal a 3-4. osztályosokat vártuk. 15 tanuló vállalkozott arra, hogy az otthonról hozott alapanyagokból egyedül készítse el az általa kidolgozott és megtervezett karácsonyi díszet. Készültek karácsonyfadíszek, ajtókoszorúk és asztaldíszek is. Nagyszerű alkotások születtek, amiket ki is állítottunk az iskola folyosóján. Minden résztvevő ajándékot kapott, melyeket az utolsó napon, a karácsonyi műsor után adtunk át a tanulóknak.

KARÁCSONYI MŰSOR AZ ALSÓ TAGOZATON

2024. december 20-án a 3. b osztályosok karácsonyi műsort adtak elő az alsó tagozatos gyerekeknek és a meghívott vendégeknek. A gyerekek karácsonyi versekkel, dalokkal és táncokkal teremtették meg a karácsony varázsát a közönségnek, és így kívántak áldott, békés karácsonyi ünnepeket.

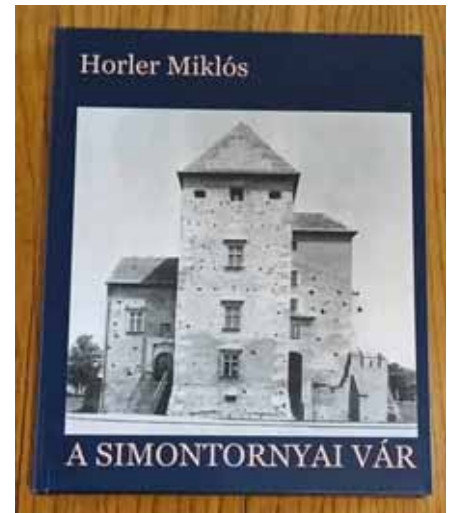
2024. december 20-án az ötödik osztályos tanulók karácsonyi műsort adtak a meghívott vendégeknek és iskolánk tanulóinak, dolgozóinak. Az előadás segítségével megismertettek minket a szereplők más nemzetek karácsonyi szokásaival. A produkciót versek, táncok, karácsonyi zenék és betlehemezés színesítette. Az 5. a osztályos Tóth Gergely Hanna az egész iskola előtt mutatta meg hosszú évek során szerzett tánc tudását, amellyel az összes nézőt lenyűgözte.

VÁROSKÖRNYÉKI DÖNTŐ

Második helyezést értek el iskolánk tanulói a III. korcsoportos lány kézilabda városkörnyéki döntőben. A csapat tagjai: Deák Anita Melinda 5. a, Nagy Panna 5. a, Eke Hanna Alexandra 5. a, Gulyás Liliána 5. b, Koncz Hanna Zoé 5. b, Kovács Kamilia Mária 5. b, Slezák Annamária 5. b, Sztolyka Fanni 5. b, Tausz Kinga Luca 5. b, Szabó Fanni Róza 6. a

**További képek
a 12. oldalon.**





50 ÉVES A VÁR- MÚZEUM

1975. június 26-án avatták fel a korszerű műemlékvédelmi módszerekkel helyreállított simontornyai várat, így 2025-ben már 50 éve áll a közművelődés szolgálatában. A kerek évfordulóról méltó módon szeretnénk megemlékezni, ezért cikksorozatot tervezünk, minden hónapban olvashatnak érdekességeket a várhoz kapcsolódóan.

A vár műemléki helyreállítása az 1960-as években kezdődött dr. Horler Miklós és dr. Mende Ferenc tervei és irányítása alapján. Az évszázadok sokféle arculatából egyet sem jelenítettek meg teljesen, de az épület részleteiben hitelesen hordozza az egy-egy történelmi korszak szépségét, stílusjegyeit, történetét, tragikumát. A Simontornyán alkalmazott elvek, a középkori és reneszánsz részletek részleges, az eredetitől jól megkülönböztethető, mégis illúziókeltő rekonstrukciója a kor legsikeresebb műemléki munkái közé emelte a simontornyai beruházást.

Horler Miklós 1923-ban Budapesten látta meg a napvilágot, és a születésének 100. évfordulója alkalmából a simontornyai vár kutatásából, rekonstrukciójából írt doktori disszertációja könyv alakban is megjelent, mely megvásárolható a vár pénztárában. Horler Miklós Ybl-díjas és Széchenyi-díjas magyar építész, a magyar műemlékvédelem meghatározó alakja, az Országos Műemléki Felügyelőség tudományos igazgatója, elnökhelyettese, a budavári Nagyboldogasszony-templom kórusának karnagya volt.

Az 50 éve átadott vár egész évben látogatható. Az elmúlt évben több mint 16 ezer látogató kereste fel, 100-tól több tárlatvezetést kértek, 70 múzeumi órán kb. 1200 gyerek vett részt. A rendezvényekre több mint 5000 ember érkezett.

A vár Simontornyának emblemikus épülete, turisztikai látványossága és rendezvényeinknek méltó környezete.

ZÖLDSAROK – KIHÍVÁS TIPPEK

Kedves Olvasó!

Örömmel köszöntök mindenkit az újévben! 2024-et úgy zártam az újság lapjain, hogy kihívásokat mutattam be, minden hónapra egy új szokást. Természetesen az első a veganuár. Erről már írtam a Simontornyai Hírekben, pontosan a 2023. decemberi számában található ennek a nemzetközi megmozdulásnak a bemutatása, promóciója. Nem titkolom, hogy én is egy veganuárral kezdtem a változtatást az étrendemben, és ez 2020-tól tart a mai napig. A lényeg az egészben: próbálj ki egy új dolgot, és ami jó számodra, az egészségedet segíti, azt tartsd meg egy életen át!

Most nem szeretnék a vegánságról, növény alapú táplálkozásról értekezni, mert ezt a már említett cikkben megtettem. Viszont a veganuár magyarországi hirdetőjéhez fordultam, aki a kihívás egyszerűbbé tételét, illetve a tartósságát segítő tippeket oszt meg a kezdő életmódváltókkal. Az oldal a www.prove.hu címen található. Ezt érdemes nézni, mert fantasztikus (még húsevők is elalélnak tőle) recepteket gyűjtöttek össze, hasznos, ismeretterjesztő írások sokasága található meg.

És akkor következzen a jó tanács: mindannyian próbáltunk már új szokásokat kialakítani – legyen szó egészségesebb táplálkozásról, rendszeres testmozgásról vagy akár napi tíz perc olvasásról. Mégis, a legtöbb esetben hamar alábbhagy a lelkesedés, és a szokás visszahull a feledés homályába. De miért ilyen nehéz tartós szokásokat kialakítani? A válasz az agyunk működésében rejlik.

A viselkedéstudomány szakértői szerint az új szokások beépítése nem elsősorban akaraterő kérdése, hanem jól megtervezett stratégiáké. Az alábbi öt, tudományosan alátámasztott módszer segít, hogy az új rutinok valóban az életed részévé váljanak.

1. Kösd az új szokást egy meglévőhöz (habit stacking)!

Az emberi agy imádja az automatizmusokat. Egy stabil, meglévő szokáshoz csatolva, az új viselkedés gyorsabban épül be a mindennapokba. Ezt a technikát BJ Fogg, a Stanford Egyetem viselkedéskutatója fejlesztette ki, és James Clear tette népszerűvé „Atomi szokások” című könyvében.

Hogyan működik? A módszer lényege, hogy egy új szokást egy meglévő, stabil rutin után végzel el. Például: miután megittam a reggeli kávémat, elolvasok egy oldalt egy könyvből; fogmosás után mindig elvégzek 10 guggolást.

Tudományos háttér: átlagosan 66 nap kell ahhoz, hogy egy viselkedés szokássá váljon. Azonban ez az időtartam jelentősen csökkenthető, ha az új viselkedést egy már megszokott tevékenységhez kapcsoljuk.

Miért működik? A meglévő szokás egyfajta „indítókulcs” lesz az agy számára, amely előhívja az új viselkedést anélkül, hogy külön figyelmet kellene fordítanod rá.

2. Kezdd apró lépésekkel (micro habits)!

„Napi 30 perc edzés” vagy „hetente háromszor főzni egészséges ételeket” – ezek ambiciózus célok, amelyek gyakran már az elején kudarcba fulladnak. Az apró szokások viszont szinte észrevétlenül épülnek be a rutinba.

Hogyan működik? Az „apró szokások” elve szerint a legkisebb lépést kell megtenni a cél érdekében. Például: napi egy fekvőtámasz; naponta egyetlen mondat leírása a naplóba.

Tudományos háttér: a viselkedéstudós BJ Fogg szerint az agyunk nehezen birkózik meg a túl nagy célokkal, viszont az apró sikerek dopamint szabadítanak fel, ami pozitív visszacsatolást ad.

A rövid időtartamú, napi néhány perces testmozgás könnyebben beépíthető a mindennapi rutinba, és nagyobb valószínűséggel válik tartós szokássá, mint a hosszabb, napi 30 perces edzések. A kisebb célok elérése kevésbé igényel akaraterőt, és fokozatosan építik fel a rendszeres mozgás szokását, ami hosszú távon is fenntarthatóbbá válik.

Miért működik? Az apró lépések nem igényelnek túlzott energiát vagy akaraterőt, és könnyebb őket következetesen végrehajtani.

3. Tedd láthatóvá és egyszerűvé a szokást!

A környezetünk gyakran láthatatlanul, mégis elképesztő erővel befolyásolja a döntéseinket és a mindennapi viselkedésünket. Ha valami könnyen elérhető, szem előtt van vagy egyszerű hozzáférni, sokkal valószínűbb, hogy foglalkozni fogunk vele – legyen szó egy könyvről az éjjeliszekrényen vagy egy tál gyümölcsről a kony-

hapulton. Az agyunk természetes módon a legkisebb ellenállás irányába mozdul, ezért egy tudatosan kialakított környezet, ahol a pozitív döntések a legegyszerűbbek, nagy segítség lehet az új szokások kialakításában.

Hogyan működik? Tedd láthatóvá: helyezz egy könyvet az éjjeliszekrényedre, ha olvasni szeretnél esténként. Tedd könnyen hozzáférhetővé: ha több zöldséget szeretnél enni, azokat rakd szem elé, vagy a hűtőben a többi ételhez képest előrébb.

Tudományos háttér: kutatások szerint a láthatóság és az elérhetőség jelentős szerepet játszik az étkezési szokások kialakulásában. Amikor egészséges ételek, mint a gyümölcsök, jól látható és könnyen hozzáférhető helyen vannak elhelyezve – például a konyhapulton –, az emberek hajlamosabbak többet fogyasztani belőlük.

Miért működik? Az agyunk hajlamos a legegyszerűbb utat választani. Ha az új szokás végrehajtása kevesebb akadályba ütközik, nagyobb eséllyel válik rutinná.

4. Jutalmazd magad – de okosan!

A pozitív visszajelzés az egyik legerősebb motivációs eszköz, ami segít fenntartani a lendületet, különösen akkor, amikor egy új szokás kialakításán dolgozol. Amikor egy cél eléréseért – legyen az egy rövid edzés, egy oldal elolvasása vagy egy egészséges étkezés – jutalmazod magad, az agyad dopamint szabadít fel. Ez a boldogsághormon nemcsak jó érzést kelt, hanem megerősíti az adott viselkedésmintát is, így legközelebb nagyobb eséllyel ismétled meg. A jutalmazás tehát nem csupán egy apró örömforrás, hanem egy tudatos eszköz arra, hogy hosszú távon is kitarts az új szokásaid mellett.

Hogyan működik? Kis jutalmak: egy rövid sorozatepizód, egy finom tea vagy egy tízperces szünet. Nagyobb jutalmak: ha elérted a heti célodat, jutalmazd meg magad egy mozizással vagy egy kisebb vásárlással (de csak tudatosan, azt és annyit vásárolj, amire valóban szükséged lesz).

Tudományos háttér: a pszichológiai kutatások szerint azok a résztvevők, akik kis jutalmakat kaptak a szokásaik fenntartásáért, nagyobb eséllyel tartották meg azokat hosszú távon.

Miért működik? A jutalmak boldogsághormonokat (dopamint) szabadítanak fel, amelyek pozitív élményt társítanak a szokáshoz. Az agyunk elkezd várni ezt a jutalmat, így könnyebben rögzül az adott viselkedés. Ha egy szokáshoz közvetlenül pozitív jutalom kapcsolódik, nő annak valószínűsége, hogy hosszú távon is fennmarad.

5. Kövesd a haladásodat (habit tracking)!

A szokások követése nemcsak abban segít, hogy motivált maradj, hanem abban is, hogy tisztán lásd, hol tartasz az utadon. Amikor beikszelsz egy napot a naptárban, kipipálsz egy feladatot a teendőtáblán, vagy csak visszanezedsz egy szokáskövető app statisztikáit, az nemcsak apró sikerélményeket ad, hanem emlékeztet ar-



ra is, hogy igenis haladsz. Ez nagyon fontos, mert a fejlődés sokszor lassú és észrevétlen. De ha ott van előtted feketén-fehéren, hogy már ötödik napja olvastál este vagy tíz napja mozgatsz rendszeresen, az ad egy plusz löketet, hogy folytasd. Látni, hogy nemcsak próbálkozol, hanem valóban haladsz – ez az, ami igazán motiváló tud lenni.

Hogyan működik? Használj naptárat (pl. Google naptár), ahol naponta bejelölöd a kisebb feladatokat, to-do listádat. Elsőre fárasztónak és feleslegesnek érződhet, de idővel már igényelni fogod, hogy mindent jegyzetelj és rendszerben láss. Használj applikációkat (pl. Habitica, HabitBull), hogy láthatóvá váljon a haladásod, és pár hét vagy hónap múlva büszkén nézz vissza a haladásodra.

Tudományos háttér: azok az emberek, akik vizuálisan is nyomon követték a szokásaikat – például naplóval vagy szokáskövető alkalmazással –, jelentősen nagyobb valószínűséggel tartották fenn azokat hosszú távon. A szokások követésének hatékonyságát több kutatásban is vizsgálták már. A vizuális megerősítés segíti az agy jutalmazási rendszerének aktiválását, ami hozzájárul az új szokások megerősítéséhez.

Miért működik? A vizuális előrehaladás látványa erőteljes motivációt ad. Az agyunk szereti a „láncolatokat” látni, és kerüli annak megszakítását.

Olvasva a pontokat, látható, hogy az élet minden területére bevetethető ezek a trükkök. Mert mikor már eljön a pillanat, hogy változtatni szeretnénk (étkezés, mozgás, alvás, stresszkezelés stb.), az általában egy nehéz élethelyzetben (pl. egy betegség) történik. Ekkor pedig még nehezebb valami újba, 180 fokos fordulatba kezdeni. Pedig soha nem késő! Itt a jön kis lépés, kis elvárás magunkkal szemben. Csak maradjon meg a lelkesedés és az életöröm! J

Köszöni a Föld!

Körtés Kinga



Hulladéknaptár- Simontornya



- Házhoz menő szelektív hulladékgyűjtés:**
Kihelyezhető hulladékok: lásd a lentí ábrák szerint
- Zöldhulladék gyűjtés:**
Zöldhulladék gyűjtésbe tartozó anyagok: Az ingatlanoknál keletkező falevel, fűnyesedék, gyom zsákolva, gallyak, ágak kötegelve max. 1 m hosszúságig, max. 5 cm átmérőig helyezhetők ki.
A januári zöldhulladékgyűjtés során kizárólag a díszítő elemektől és egyéb hulladékoktól mentes fenyőfákat szállítjuk el.
- Lomtalanítás**
A lomtalanítási igényét a 0622/576-070 telefonszámon, vagy az ugyfelszolgalat@vertikalgroup.hu e-mail címen jelezheti ügyfélszolgálatunk felé.
- Hulladékudvarok**
A hulladékudvarainkban ingyenesen elhelyezhető hulladékok típusáról, mennyiségéről, és a hulladékudvarok nyitva tartásáról a vertikalgroup.hu honlapunkon érhető el az információ.

2025. 1. féléves gyűjtési napok

Település	Hulladék típusa:	Január	Február	Március	Április	Május	Június
Simontornya	szelektív	9,23	6,20	6,20	3,17	1,15,29	12,26
	zöldhulladék	9,23	6	6	3	1	12

KOMMUNÁLIS HULLADÉK GYŰJTÉSI NAP: PÉNTEK

Kérjük, a hulladékokat a szállítás napján reggel 6 óráig az ingatlanok elé szíveskedjenek kihelyezni úgy, hogy az se a gyalogos, se a jármű forgalmat ne akadályozza.

Szolgáltató elérhetősége:

Telefonszám: 0622/576-070

E-mail: ugyfelszolgalat@vertikalgroup.hu

Papír

✓ Szelektíven gyűjthető

- hullámkarton összesajtoltva
- karondoboz (pl. élelmiszer, kozmetikum doboza, cipődoboz)
- reklám- és egyéb újság, szórólap
- csomagolópapír
- nyomtatópapír
- tojástartó
- füzet, könyv

Fém

✓ Szelektíven gyűjthető

- fém italadóbor
- konzervdoboz
- fémkupak
- fémtartalmú háztartási eszközök

Műanyag

✓ Szelektíven gyűjthető

- műanyag PET-palack
- díjtermékek üvegtartalmú pohara, tégelyei
- kozmetikai szerek flakonjai, tubusai, tégelyei
- tisztító- és mosószerek csomagolásai
- lila, habosított lila
- műanyag kupakok
- polietilén (pl. hungarocell)
- élelmiszerek műanyag csomagolása
- tejes és tejkefta üvegtartalmú italok karton

ISKOLAI HÍREK KÉPEKBEN



Felső tagozatosok karácsonyi műsora



Városkörnyéki döntő



Csuriavató