



SIMONTORNyai HÍREK

XXIV. évfolyam 5. szám
2025. május

AZ ÖNKORMÁNYZAT HIVATALOS LAPJA

Ára:
200 Ft



Az idén már 13. alkalommal került megrendezésre a Simontornyai Várnap. A valamikor csak a várudvarban is elférő kis program mára már ezeket megmozgató országos hírű eseménnyé nőtte ki magát. Igazi közösségi összefogás eredményeként valósulhat meg minden évben, sokan dolgoznak rajta, hogy minden zökkenőmentesen alakuljon. A 16 helyről érkező csapatok mindegyike örömmel érkezik Simontornyára, minden közreműködő jól érzi magát nálunk. A Simontornyai Várvédők, élükön Bencze Kornállal készítik elő és szervezik meg a hagyományörök fogadását, elhelyezkedését, ellátását a csatajelenetek lebonyolítását. Elengedhetetlen segítséget és nagyon különleges megjelenést jelentenek a banyáink, akik a Banya-tanyával, boszorkánytáncsal és a szenzációs külsőjükkel teszik feledhetetlenné a programot. A csapatok ellátása a pincében történik, ahol szorgalmas kezek által készülnek az ételek, szeretettel fogadják a közreműködőket. A közmunkaprogram dolgozói előkészítik a terepet, fűvet vágunk, takarítanak, és a rendezvény alatt is ügyelnek a környezet rendjére, biztosítják a mosdók tisztaságát. A képviselők, a hivatal, a művelődési ház, a vár és az Ószikék dolgozói is rengeteget dolgoztak az előkészítésben és a lebonyolításban egyaránt. Az anyagi háttérrel az önkormányzat biztosította. A polgárőrök ügyeltek a zavartalan közlekedésre és a biztonságra. A napközis konyha dolgozói főzték a finom ebédet a fellépőknek, a meghívott vendégeknek, illetve ebédjegyet is lehetett vásárolni. Az Ószikék épületében meghirdetett véradásra 49 fő jelentkezett.

A Várnap előestéjén, pénteken a szokásos tüzes programok zajlottak. A banyák tánca elbűvölte a közönséget, majd fátylás felvonulással járták körbe a várat a jelenlevők. Ezt követően a Tűzfészek nagyon látványos tűzzsonglőr bemutatója következett. Zárásként a Másnapos keselyűk nevű együttes várta a sátorban a rockzene rajongókat.

(Folytatás a 2-3. oldalon.)

(Folytatás az 1. oldalról.)

Szombaton 9 órakor ágyúdörgéssel indult a nap, majd a hagyományörzők felvonultak a városközpontban. Visszatérve a megnyitóhoz sorakoztak fel a csapatok. Napközben fegyverbemutatók, nyílt színi csata, párbajok zajlottak, és a hagyományörzők táborával lehetett ismerkedni. A legkiemelkedőbb látványosság az idén is a várostrom volt. A nap folyamán most is a Szelindek gondoskodott a zenei aláfestésről. A várbán Starzynski Zsolt a Sub Rosa zenésze játszott középkori hárfán. A gyerekeknek is igazi élményt jelentett a Várnap, hiszen számtalan lehetőségük volt a tartalmas időtöltésre. A nagyszínpad előtt „játszótér”, fakörhinta várta őket egész nap, délután gyerekek vitézi próbákon, az apródok csatáján vehettek részt, illetve a rendezvénysátorban bábszínházban szurkolhattak Paprika Jancsinak. Gólyalábasok sorsolták a tombolanyereményeket, majd zsonglőrjátékukkal szórakoztatták az embereket. Mindezek mellett a várárok is játszó gyerekekkel volt tele.

VÁRNAP



A nap folyamán közel ötven vásároló kínálta a szebbnél szebb portékáját. A fal-szorosan látványkonyhában készültek a középkori étek. Este a Balkán Fanatik együttes lépett színpadra, akiket nagyon szeretett a közönség. Az est zárásaként az Időutazó Rock Band zenéjét élvezhették a közreműködők, vendégek együtt. A két napon Herczeg Szilárd gondoskodott a technikai háttérrel, a műsorközlést, tájékoztatást a Tamási Rádió munkatársa, Kovács Patrik végezte.

Nagyon sok ember érkezett a Várnapra, nemcsak a környékről, hanem az ország különböző pontjáról. Ez is mutatja, hogy a sok ember összefogásával létrejött rendezvény sikeres, sokan szertik, látványos, igazi családi program. Hálásan köszönjük minden közreműködőnek, a szervezőknek, minden segítőnek a fáradozását és bízunk benne, hogy lesz folytatása, 2026-ban is lesz Várnap.

MI-né



A polgármester tollából

A tapasztalataink alapján bátran kimondható, hogy májusban meredeken felívelnek a tennivalóink. A normál munkamenet mellett elkezdődnek a rendezvényeink, amelyek előkészítése, majd lebonyolítása sokszor a rendelkezésre álló erőforrásaink felett álló feladat. Ezeket a külső segítségeink nélkül nem is tudnánk elvégezni. Az, hogy az eredményeink talán időnként látványosak, az sokszor ennek is köszönhető.

A közös önkormányzati hivatal új feladatot, új kihívást jelent továbbra is. Talán változást jelent a feladatellátásban, hogy betöltésre került az aljegyzői állás. Az aljegyző asszony több évtizedes tapasztalattal rendelkezik, így betanulási időszakkal nem nagyon kell számolnunk. A részére szolgálati lakást kell biztosítanunk. A lakótelepi lakásunk leromlott műszaki állapota miatt a megüresedett gyerekorvosi lakásba költözött be. A Vak Bottyán-lakótelep 13-ba megrendeltem a nyílászárócsere-t. Szintén a közös önkormányzati munka javítását is célozza, hogy május 21-én közös képviselő-testületi ülést tartott a négy társult település önkormányzata. Az eddigi közös tevékenység értékelése mellett, az esetleges további együttműködések lehetőségét is áttekintettük.

A Mátyás király utcában a meglévő (üzletsor előtti) parkolók felújításra június hónapban kerülhet sor, amelynek keretében a parkolók mélységét szabványos méretűre növeljük és új, gyeprácsos burkolatot kapnak. A tervek szerint a csatlakozó járdaszakasz is átalakul. A válogatott térburkolat újra lerakása és a zöldfelület növelése érdekében ágyások kialakítására kerül sor.

A Malom és Hunyadi utcák teljes burkolat felújítása közbeszerzési eljárása lezárult, mindkét utca kivitelezési munkáira 6-6 ajánlat érkezett. Az ajánlatok jelentős mértékben a becsült érték alatt érkeztek. Jelenleg a hiánypótlási szakaszban tartunk, amely során nyilatkozattételre hívjuk fel a pályázókat. Ezt követően kerül sor a győztes kijelölésére, a képviselő-testületi döntésre. Sajnos, az állami szabályozás újabb bürokratikus akadálya miatt egyelőre nem lesz lehetőség a szerződés megkötésére, mivel az állami beruházásokról szóló törvény értelmében az Építési és Beruházási Minisztériumhoz kell költségelemzésre felterjesztenünk mindkét projekt anyagát. A túlárazás lehetőségének vizsgálata annak ellenére megtörténik, hogy a becsült tervezői költségbecsléstől 37 %-kal olcsóbb a legjobb ajánlat. A hatóságnak 45 nap áll erre rendelkezésre, addig nem köthetjük meg a szerződést, így a munkálatok sem kezdődhetnek el. Ez további másfél hónapos csúszást jelent, a munkálatok legjobb esetben július hónapban kezdődhetnek el.

Turisztikai beruházásunk központi elemét jelentő fogadóépület műszaki átadás-átvételét május 12-én megkezdjük. A hiányosságok, javítások teljesítésére a vállalkozónak 30 nap áll rendelkezésére. Időközben megtörtént a légtechnikai berendezés üzembe helyezése is. Az épület színével kapcsolatban továbbra sincs végső döntés. A színminták megérkeztek, a tervező ígért egy látványtervet ezzel kapcsolatban. Az épület színével kapcsolatban nekem továbbra is fenntartásaim vannak, az ezzel kapcsolatos költségek ellenére én támogatnám az átfestést. Szintén jeleztem az épület fedett-nyitott terében található ivókúttal kapcsolatos problémáimat. Nem látom esztétikusnak, az eredeti tervek más irányt mutattak. Vizsgáljuk ennek kérdését is.

Szintén évek óta húzódozó problémát jelent a vasútállomás előtti buszforduló kérdése. Nagyon régóta zajlik a közútkezelő és az önkormányzat közötti szóbeli megállapodás tényleges végrehajtása. Május 7-én a vagyonkezelővel aláírtuk azt a szerződést, amely az önkormányzat tulajdonába adta az érintett útszakaszt. Az érintett terület ettől kezdve a fenntartásunkba került. A múlt évben megvalósult a szakasz részleges burkolat-felújítása, de a csapadékvíz-elvezetés problémája még nincs megoldva.

Május 6-án részt vettem Tamásiban a Versenyképes Járások Program kapcsán összehívott járási tanács ülésén. Tamási város polgármestere indítványára a rendelkezésre álló keret (250 millió forint) településszám és lakosságarányosan történő felosztásáról döntött a járási fejlesztési tanács. Ennek okán a Belecska, Nagyszékely, Kisszékely, Simontornya által beadott 121 752 059 Ft-os támogatási igény 34 399 915 Ft-os összegre történő csökkentését fogadta el a tanács. A keretösszegre 13 pályázatot terjesztettek fel a szaktárcához. Érdeklődéssel várjuk a döntést, mivel az elmúlt év végén a vármegyeházán Latorcai Csaba miniszterelnök-helyettes tájékoztatásában az hangzott el, hogy járásonként egy vagy két pályázat támogatására van lehetőség, ezzel szemben a járás 13 pályázatot terjesztett fel.

A kulturális körárokhoz kapcsolódó pályázatunk előkészítése tovább folytatódott. A tervezés első szakasza lassan lezárul, az engedélyes tervek beadása folyamatban van. A szükséges engedélyek kézhezvétele után 30 nap áll rendelkezésre a tervezőnek, hogy a kiviteli terveket, a szükséges költségvetéseket elkészítse. Optimális esetben ez év végén elindulhat a beszerzési eljárás.

Május 14-én egyeztető megbeszélést hívtunk össze a rendezési tervünk módosítása kapcsán, amelynek tárgya a benzinkút és a „Penny-telek” között kialakításra tervezett közút létrehozásának terve volt. Az egyeztetésen a benzinkút tulajdonosa, bérlője, a Penny áruház, a közútkezelő és a közlekedési hatóság képviselői voltak jelen. Az áruház létesítése az érintett felek nézetkülönbsége miatt állt le, a megbeszélés hatására talán újraindul a felek közötti egyeztetés. Ennek kimenetelétől függetlenül a rendezési tervünk módosításának fenntartását, az érintett terület rész közlekedési területté történő átsorolását szorgalmazom továbbra is.

Az elmúlt időszak bővelkedett közösségi eseményekben (ballagás, nyugdíjas és érettségi találkozó, megyei múzeumok szakmai találkozója, gyereknap). Ezek hosszú sorából a várnapot emelném ki. Május 9-10-én került megrendezésre a XIII. Várnap, amely optimális időjárási viszonyok között, a már megszokott, a számunkra legszebb helyszínen zajlott le. Visszatekintve, és a visszajelzések figyelembevételével, véleményem szerint kimondható, hogy az eddigi legsikeresebb rendezvény volt az idei. Ehhez nagyon sok minden hozzájárult. Kellett a másfél évtizedes kitartó menetelés, de a legfontosabb az a sok-sok ember, aki magáénak érezve ezt a rendezvényt, magát nem kímélve tesz érte. A programok tökéletesek voltak, mindenre az átgondolt szervezethez volt a jellemző. A közterületeink szépek, gondozottak voltak. Az egész nap hömpölygő, mosolygó tömeg elégedett volt. Azt is visszacsatolták, hogy „tiszták voltak a vécék, itt arra is figyeltek”. Igen, ezek is nagyon fontosak. A munka, az előkészületek és legtöbbször maguk a munkákat végzők személye kevésbé láthatóak. Talán 40-50 ember közös, egymást segítő munkája hozta magával ezt a sikert. Nekem a legkedvesebb élményem talán az volt, amikor fakardokkal a kezükben láttam szaladgálni azt a rengeteg gyereket a várárokból. Az én gyerekkoromban ez még megszokott volt, de ma már sokkal nagyobb érték mindez. Azt gondolom, hogy van még fejlődési lehetősége ennek a rendezvénynek, de látjuk, hogy szinte évről évre jobb. Simontornya és a Vár nagy hálával mond köszönetet mindazoknak, akik munkájukkal hozzájárultak ehhez, a város hírnevét növelő rendezvényhez.

Sajnos, az élet menetében a tragikus események is kódolva vannak. A halál, az ezzel járó veszteség elfogadása és feldolgozása a legnagyobb feladatok közé tartozik. Sajnos, az elmúlt időszakban ez is megtalált bennünket. Május 17-én mély fájdalommal búcsúztunk el Szemes Kornélia óvónőtől. Óriási veszteség ez mindannyiunk számára, osztozunk a család fájdalmában.

Idén 20 éves az Őszikék

A Simontornyai Őszikék Szociális Szolgáltató Központ idei évben ünnepli megalakulásának 20. évfordulóját. Ennek apropóján úgy gondoltuk, hogy két cikksorozattal bemutatjuk szolgáltatásainkat. Idősek otthona, Vár tér 3-4.

2005-ben, az akkori polgármester asszony, Csósné Kacz Edit szívügyének tekintette a Simontornyán élő rászorult emberek teljes körű ellátásának biztosítását, így május 13-án az intézmény hivatalos műszaki átadása megtörtént, viszont július 13-a óta működik teljes bevetéssel. A központ létrehozásával későbbiekben lehetőség adódott arra, hogy egy komplex szociális ellátórendszer jöhesse létre. Ezt az identitást a mostani vezetőség is szívügyének tekinti, így további fejlesztéseket vezetett be a fenntarthatóság érdekében, az idősek jóléte biztosításaként. A belső udvar térkövezése, napelem került az épületre, klímarendszer került fel, kerítés kiépítése történt a biztonság érdekében és folyamatosan törekednek a jobbá, élhetővé tételért.

Az intézmény hosszú távú célja az itt élő idősek személyiségszerkezetének fenntartása, belső harmóniájának megőrzése, ez által segítve elő a környezetükbe való beilleszkedést, békés, szeretetteljes, konfliktusmentes intézményi lét megélését.

Továbbá kötelességünk segíteni az egyént az életkorral járó lehetőségek megtalálásában, kihasználásában és a bizonyos életterületek beszűkülésének elfogadásában, miközben megtartjuk az érdeklődését.

Olyan személyre szabott bánásmódot biztosítunk mindenki számára, amely elősegíti az élet utolsó szakaszának méltó befejezését. Szeretnénk, ha korábbi életeseményekre való visszatekintés nem csupán nosztalgia lenne, emlékezés a „rég, szép időkre”, hanem az erőgyűjtés, forrás a lakóink számára.

Az idősek otthona 29 férőhelyes.

Az intézmény teljes körű ellátást nyújt, amelynek értelmében biztosítja:

- a napi huszonnégy órás szolgálatot
- a lakhatást, valamint a folyamatos fűtés- és melegvíz-szolgáltatást, világítást
- a napi legalább háromszori étkeztetést, melyből legalább egy alkalommal meleg ételt biztosítunk
- orvosi javaslatra, az orvos előírásainak megfelelő étkezési lehetőségeket (pl. diétás étkezés), amennyiben azt az ellátást igénybe vevő egészségi állapota indokolja
- állandó orvosi felügyeletet
- egészségügyi ellátást, gyógyszer és gyógyászati segédeszköz ellátást
- pszichiátriai egészségügyi szakma és szakmához tartozó szolgáltatásokat
- szakápolás egészségügyi szakma és a szakmához tartozó szolgáltatásokat
- személyre szabott bánásmódot
- szabadidő kulturált, hasznos eltöltését, öregedés folyamatának végigkísérését



2005. május – megnyitó ünnepség

Szükség szerint van lehetőség: fodrászatra, pedikűrre, egyéni igények kielégítése céljából hetente egy alkalommal, bevásárlásra, aktivitást elősegítő fizikai tevékenységekre, egyéni és csoportos foglalkoztatásra, szellemi foglalkoztatásra, szórakoztató – szabadidős tevékenységekre, hitélet gyakorlásának lehetőségére, demens foglalkozásokra.

Kezdetektől nagyon fontos az együttműködés a helyi külsős klubokkal (BVSZ, Afész, Bőrgyár Nyugdíjasklub, Fény-erő Egyesület), rengeteg rendezvényen, ünnepségen vettek részt, ahol nem csak vendégként, hanem támogatóként, fellépőként tudták színesíteni a bent lakók életét. 20 év alatt önkéntesek is szívesen vettek részt életünkben, többek között Véghné Kádár Zsuzsanna a mai napig aktív a hitélet gyakorlásának elősegítésében, az idei évtől pedig havonta egyszer a plébános úr is tiszteletét teszi nálunk.

Az aktív élet fenntartása a fő cél, szinte minden jeles alkalmat megünneplünk, ilyen az év elején a farsang, a tél elűzése kiszebáb étetéssel, március 15., nők napja, húsvét, májfaállítás, anyák napja, pünkösdi király és királyné választás, intézményi születésnap, államalapítás ünnepe, szüreti felvonulás, idősek napja, advent, Mikulás, karácsony, szilveszter. Természetesen havonta egyszer a hónapban ünneplő születésnaposokat is szeretetteljesen felköszöntjük egy tortával, dáridóval.

A hétköznapiakban lakóink nagyon szeretik a csoportfoglalkozásokat, ahol zenére tornázunk, ültőtanulunk, sokat mosolygunk, nevetünk, és néha az agyunkat is megtornáztatjuk. Fontos elmondani, hogy minden részvétel önkéntes. Az itt töltött időnek hasznosnak kell lennie, tervvel teli, van ma és legyen holnap!

Természetesen, mint mindenki életében, itt is vannak súlyos betegséggel küzdők, akik nem tudnak már aktív életet élni, az ő ápolásuk, ellátásuk már komoly szakápolást igényel. Mi ezt a feladatot is megfelelő szakértelemmel, tisztelettel tudjuk biztosítani életük végéig.

Kiss Hajnalka

ELSŐSEGÉLYNYÚJTÓ VERSENY



2025. április 28-án iskolánk öt tanulója vett részt a Magyar Vöröskereszt Tolna Megyei Szervezete által szervezett elsősegélynyújtó versenyen, Szekszárdon. A mindennapi életben is előforduló baleseteket kellett ellátniuk a gyermekeknek, pl. nyílt lábszártörés, felrobbant gázpalack, kutyaharapás stb. Az Országos Mentőszolgálat szakemberei zsűrizték a tanulókat.

Csapatunk tagjai:

Neuprandt Kitti Emma (8. a), Orsós Fanni Rebeka (8. a), Marony Nikolett (8. a), Baki Gréta (8. b), Kovács Tamás (8. b)

OSZTÁLY- TALÁLKOZÓ



Április 26-án megtartottuk az 50 éves érettségi találkozóinkat. A várban egy kedves műsor kíséretében Torma József, Simontornya polgármestere köszöntött bennünket. Egy pezsgős koccintás után megnéztük a régi iskolánkat, amit azóta nagyon szépen felújítottak. Találgattuk, hol is lehetett a könyvtár, melyik volt a fizikaszertár, vajon melyik teremben érettségiztünk?! Ebéd után előkerültek a fényképek, emlékek, Vámi István osztályfőnökünk elhozta a régi osztálynaplónkat is. Előző osztályfőnökünk, Bagyin Pál is eljött hozzánk együtt ünnepelni velünk. Nagyon jó volt újra együtt lenni! Örültünk egymásnak, csodás nap volt!

Molnár Margit

BORVERSENY

Április 25-én a várban került megrendezésre Simontornya város borversenye.

54 bormintával neveztek a gazdák, közülük 24 volt simontornyai. A kőtarban 3 bizottság értékelte a borokat, melyekből 22 arany, 20 ezüst 7 bronz minősítést kapott, 5 mintát csak oklevélre tartott a zsűri érdemesnek.

A jó hangulatú bírálatot követően az értékelés és eredményhirdetés a képtárban történt, majd a borosgazdák és a bíráló bizottság tagjai közös vacsorán folytatták a szakmai eszmecserét és a kötetlen beszélgetést.



A fehérborok közül 9 arany, 11 ezüst, 2 bronz és egy sima oklevél került átadásra. A legjobb fehérbor címet a dunaszentgyörgyi Rikk Róbert rajnai rizling bora kapta.

A rozé borok versenyében 3 arany, 2 ezüst, 2 bronz és egy oklevél született. A legjobb rozé, és egyben Simontornya város bora is lett Csanaki Péter rosé cuvée fajtájú bora.



A vörösborok között 22 arany, 20 ezüst, 7 bronz és 5 oklevél lett átadva. A legjobb vörösbor címet a Paksról érkezett Tilky Péter Merlot bora nyerte el. A Simontornya város vörösbora címet Borbás József kékfrankosa kapta.

BÚCSÚZUNK SIMONTORNYA ELHUNYT LAKOSAITÓL: Kocsis István, Parádi Katalin, Gerussi Lőrinczné, Szabó Pálné, Benke Ferenc és Pápai István



„Elmentél egy végtelen hosszú útra, melyről visszanezni lehet, de visszajönni soha. Hazafelé nem építettek utat, de ha mégis lenne egy irány, mely otthonod felé mutat: ugye hazajönnél? Visszahozna a szeretet, letörölnéd arcunkról az Érted hulló könnyeket.”

(A névsor a Simontornyai Polgármesteri Hivatal nyilvántartása alapján készült.)

BALLAGÁS

Május 3-án ünnepélyes keretek között elballagtak a Pillich Ferenc Szakképző Iskola végzős tanulói. A 17 búcsúzó diák közül 7 kertész, 3 gazda-állattenyésztő, 7 kereskedelmi értékesítő szakon fog záróvizsgát tenni hamarosan. A ballagókat Torma József polgármester köszöntötte, majd Kántor Mónika igazgató asszony mondta el beszédét. Az ünnepség végén a búcsúzó diákok virággal köszönték meg tanáraik fáradásait, majd felkötötték az iskola zászlójára a szalagokat.

Sikeres vizsgákat, valamint boldog felnőtt életet kívánunk számukra!



Könyvbemutató a könyvtárban

A Magyarok Világszövetségének megkeresésére május 12-én könyvbemutatót tartottunk a Fried Múvelődési Ház és Könyvtárban. Anton Carl Fischer: A szkíta-szarmata nevek és szavak magyarázata a magyar nyelvből című könyvét Paturbány Miklós István Ádám, a Magyarok Világszövetségének elnöke és Sárosy Zoltán, a Magyarok Világszövetségének Tolna Vármegyei elnöke mutatta be. A kötet a könyvtárban elérhető.

Vácziné Horváth Anikó
intézményvezető



MÚZEUMOK TALÁLKOZÓJA

„Ismerjük (meg) egymást!” Ez volt a mottója a május 19-i Tolna vármegyei múzeumok, kiállítóhelyek találkozójának a várban. A rendezvény célja az volt, hogy megismerjük egymás tevékenységeit, eredményeit, nehézségeit, és személyes kapcsolatokat tudjunk kialakítani a múzeumi területen dolgozókkal. A megjelenteket Torma József polgármester köszöntötte, ezt követően a Simontornyai Vár tevékenységeit, programjait, múzeumpedagógiai lehetőségeit ismerttettem, majd a kollégák mutatták be intézménye-



iket, munkájukat. A Paksi Városi Múzeumból, a paksi Atomenergetikai Múzeumból, a Dunaföldvári Várból, a Dombóvári Helytörténeti Múzeumból, a bonyhádi Völgysegi Múzeumból, a sárszentlőrinci Petőfi és Lázár Ervin Emlékházból, valamint a Tamási fogadóközpontból érkezett munkatársak előadását, majd az ebédet követően megmutattuk a várat és az új fejlesztésünket, a VR szemüveget is kipróbálhatták. Elsétáltunk az új fogadóközpont épületéhez, megtekintettük a videót, kipróbáltuk az érintőképernyős információs eszközt, utána a Helytörténeti Házban tettünk sétát. A találkozó nagyon jó hangulatban telt, hasznos szakmai beszélgetések történtek. A simontornyai vár, a fejlesztések, a hatalmas helytörténeti anyag mind lenyűgözte a vendégeinket.

MI-né

Vár 50

Quattrocento Simontornyán

Sokak előtt ismert a simontornyai vár reneszánsz múltja, mely Gergellaki Buzlay Mózes nevéhez kötődik. Az ő tulajdonába került, lepusztult, gótikus várat a főúr az 1500-as évek legelején építtette át reneszánsz palotává. Ebben segítségére voltak azon mesteremberek, kik még Mátyás király udvarában dolgoztak és ott reneszánsz építményeket készítettek. Magyarorszá-

Vatikáni palota, Borgia-szárny



Simontornya, belső udvar déli homlokzata

gon ekkor még továbbra is új stílusnak számított az Itáliából átvett irányzat, annak ellenére, hogy azt szülőhazájában éppen ebben a korban kezdték el új elemekkel ellátni és újra átgondolni. A simontornyai váron tehát még azon részletek láthatók, melyek a reneszánsz építészet kezdeti korszakából, a quattrocento korából származnak. A vár külső homlokzatára tekintve rögtön szemünkbe tűnnek azon keresztosztos ablakok, melyek a reneszánsz kor tipikus velejárói, és melyek a 16. században Simontornyán egységet teremtettek az eltérő kinézetű palotaszárnyak között. Az udvar belsején, a déli épületegyüttest szemlélve ismét egy tipikus elemet láthatunk, a reneszánsz függőfolyosót, azaz a loggia-t. Ennek analógiát még a vatikáni palotában is megtehetjük az ún. Borgia-szárny homlokzatán. A beltéri kialakításokban is megjelent a reneszánsz, melynek túlnyomó része mára sajnos elpusztult. Egy-egy helyen azonban még mindig nyomon érhető, például a ka-



Simontornya, kaputorony emeleti kandallója



Urbino, Sala degli Angeli

putorony emeleti szobájában, ahol a Magyarországon páratlan reneszánsz kandalló várja a látogatókat. A simontornyai vár tehát egy sajátos építménynek mondható, mely betekintést nyújt számunkra a késő középkori Magyarország életébe, mely Mohács árnyékában is buzgón építkezett és mindeközben ötvözte a középkori hagyományt az új stílusok irányzatával.

RLevente

ISKOLAI HÍREK

A HÉTFEJŰ TÜNDÉR – KOMPLEX ALSÓ TAGOZATOS CSAPATVERSENY

Május 8-án Tamásiban rendezték meg A Hétféjű Tündér komplex alsó tagozatos csapatverseny vármegyei döntőjét, melyre a kétfordulós levelezős verseny eredményei alapján iskolánk 4. b osztályos csapata is bejutott.

A csapat tagjai: Kovács Léna, Márcz Kata, Németh Anasztázia, Kiss Ferenc Barnabás.

Ahogy a levelezős verseny feladatai is, úgy a döntő is Nógrádi Gábor két regényéhez kapcsolódott. A gyerekek tetszését elnyerték a változatos feladatok, örömmel mutatták be az előzetes feladatként kapott jelenetüket. Az eredményhirdetés fokozta a jókedvet, hisz ekkor tudták meg, hogy kiválóan teljesítettek és 1. helyezést értek el. Meghívást kaptak Szekszárdra, ahol majd ünnepélyes keretek között vehetik át további jutalmaikat.



„KERGE NYULAK”

A Tamási Művelődési Központ által rendezett „Kerge nyulak” rajzpályázaton a Simontornyán is működő művészeti iskolás tanulók alkotásai is díjazottak lettek. Összesen 260 beküldött rajz került elbírálásra.



Eredmények korcsoportonként:

I. helyezést ért el: FODOR BIANKA, 2. osztály és KISS RÉKA REGINA. 6. osztály, III. helyezést ért el GÁRDONYI LÉNA 2. osztály és HORVÁTH EMILIA 4. osztályos tanuló. Felkészítő tanár: Boros Eszter.

Gratulálunk minden ügyes kezű diáknak, akik rajzaikkal díjazottak lettek és azoknak is, akik színesebbé, érdekesebb tették a kiállítást!

G.H.H.

LABDARÚGÓ- KUPA

Április 15-én iskolánk focicsapata részt vett a mezőszilasi Németh László Labdarúgókupán, ahol a 2. helyezést érték el.

Eredmények:

Mezőszilas–Simontornya 5-5
(büntetőrúgásokkal 8-6)

Simontornya–Lajoskomárom
10-2

Csapatunk tagjai: Balogh Blanka Mária, Kovács János, Démuth Béla Kevin, Szeder Márk, Nagy Nimród, Mészáros Ákos Bátor, Budai Norbert



ZÖLDSAROK

Kedves Olvasó!

E havi témát ismét az élet hozta el. Egy kicsit messziről fogok indulni, de ígérem, hamar rájövünk a mondandóm lényegére. Már az alaptémáról szerintem írtam, de egy kicsit összefoglalom. Nagyon érdekel az életmódorvoslás. Igaz, nem vagyok szakember, de mint egyszerű polgár, a prevencióban, megelőzésben hiszek, illetve a minőségi életvitelt, minőségi öregedést látom élet-szerűnek.

Az életmódorvoslás viszonylag új terület, de nagyon tör előre, egyre több magyar orvost, egészségügyi szakdolgozót hálóz be. Pár sorral feljebb említettem, hogy itt nem kimondottan gyógyításról van szó, hanem olyan irányba tereli a páciens, amivel az életminősége növekszik, a prevencióra koncentrálunk, egyszerűen egészségesen boldog legyek.

Az életmódorvoslásnak 6 pillére van, amivel, ha megfelelően foglalkozunk, fejlesztjük, alakítjuk, akkor a jobb lét is ránk talál. A 6 pillér a következő: a teljes értékű növényi táplálkozás, a fizikai aktivitás, a pihentető alvás, a stresszkezelés, a káros anyagok kerülése és a pozitív társadalmi kapcsolatok. Most ezeket nem is fejteném ki bővebben, csak az egyiket.

És hogy miért is vezettem ezt fel? Még érzem magamon a Várnapunk hangulatát. Imádom, hogy ekkora értéket tudunk teremteni, adni, és ennyien ilyen fantasztikus dolgot tudunk összehozni. Most nem is kimondottan személyeket akarok kiragadni (pedig nagy gratuláció minden szervezőnek, hanem a közösség lényegére fókuszáljunk. Az, hogy van egy kis település, jelen esetben Simontornya, és egy kis mag lakossággal egy ilyen színvonalas rendezvényt tud teremteni. Ez egy igazi win-win helyzet. Városunk is nyer, mert nevesebb lesz, látogatottabb lesz, a turizmusunk fejlődik. Illetve vállalkozóink is profitálhatnak belőle. De van még egy nyertes közönség. Vagy bocsánat, inkább közösség. Amiről igazából írni szerettem volna.

Láthattuk, hogy az egészséges életmód egyik alapköve a pozitív társadalmi kapcsolatok. A „mi” érzése. A mai világban ez végképp lényeges, mert az online tér létrejöttével begubózásunk a négy fal közé, és egy monitor társaságával éljük ezeket a kapcsolatainkat. Pedig mennyi előnye válik az embernek abból, ha elhagyja a „biztos zónát”, és kimegy a társai közé.

Mindig elszomorít ez a gyűlöletáradat, ami körülveszi a magyar embereket. Pedig akik gerjesztik, nem is itt élnek velünk, nem is ismerjük igazán őket. Mi itt vagyunk egymásnak, bármi történik a világban, csak egymásra számíthatunk. A szomszédra, az utcabelire, a városlakókra. És minél többen így gondolkodunk, annál jobb lesz nekünk is, a lelkünknek, a városnak, a közösségnek, a környezetünknek.

Nem lenne az én írásom, ha nem illesztenék be egy kis szakcikket. Most az Életmód Orvosi Központ weboldalán található írást osztanám meg.

Milyen hatással lehetnek az egészséges társas kapcsolatok az egyénre nézve?

Az egészséges társas kapcsolatok előnyös irányba befolyásolhatják az egyén életmódját azáltal, hogy segítik az egyént abban, hogy könnyebben megküzdjön a stresszhelyzetekkel. Az egyik legfontosabb szempont, hogy az egyént körülvevő emberek mindig – az az stresszhelyzetben is – elérhetőek legyenek az egyén számára. A társas kapcsolatokba vetett hit, miszerint a körülvevő személyek jelen vannak, csökkenti az egyén stresszhelyzetekben megnyilvánuló érzelmi és fiziológiai változásokat, azaz a stressz egyénre gyakorolt negatív hatásait. Az egészséges társas kapcsolatoknak nem csak stresszhelyzetekben töltenek be fontos szerepet az adott személy életében, hanem azon kívül is pozitív hatást gyakorolhatnak az egyén egészségtudatosságát, életmódját tekintve. Javíthatják az egyén egészségmagatartását azáltal, hogy motiválják a személyt az egészséges táplálkozásra, a rendszeres testmozgás gyakorlására, valamint szükség esetén a dohányzásról vagy a túlzott alkoholfogyasztásról való leszokásra. Az egészséges társas



kapcsolatok megléte növelheti az egyén szempontjából pozitív érzelmek jelenlétét és csökkentheti a negatív érzelmek kibontakozását, intenzitását és időtartamát. Az egyén tehát gyorsabban és könnyebben meg tud küzdeni a negatív érzelmekkel, kisebb hatással lesz az életmódjára, egészségmagatartására, mintha nem lennének jelen a társas kapcsolatok. Az egyén jóllétére pozitívan ható társas kapcsolatok jellege a társas támogatás és a társas integráció.

Mit jelent a társas támogatás?

A társas támogatás azt jelenti, hogy az egyén azt érzékeli, hogy a társai nagyra értékelik, szeretik és tisztelik őt, törődnek vele és bármikor számíthat ezekre a személyekre, akár segítségkérésről, akár kötelezettségekről van szó. Ez a folyamat az egyén részéről kölcsönös.

Mit jelent a társas integráció?

Fontos azonban megjegyezni, hogy nemcsak a társas kapcsolatok általi támogatás, hanem egy adott közösségben való jelenlét, vagyis a társas integráció is nagy befolyással bír az egyén egészségét és jóllétét tekintve. A társas integráció alatt a közösségben való részvételt, a kapcsolatok szerkezetének milyenségét, a kapcsolatok számát, valamint a társas érintkezések (fizikai és érzelmi) gyakoriságát értjük.

Mit jelent a szociális izoláció?

Amennyiben a társas támogatás hiányzik, szociális izolációról beszélünk. Ide sorolhatók azok a személyek, akik egyedül élnek, azaz nem házasság és az egészséges társas kapcsolatainak a száma minimális akár rokonokról, barátokról vagy más küldő személyekről van szó.

Miért fontos a társas kapcsolatokkal foglalkozni?

Kutatások által bizonyított, hogy annak a személynek, aki erős és egészséges társas kapcsolatokkal rendelkezik, 50 %-kal nagyobb az esélye az életben maradásra, mint azoknak a személyeknek, akik nem vagy gyenge, egészségtelen társas kapcsolatokkal rendelkeznek.

Azok a személyek, akiknek a társas kapcsolatok megléte nem megfelelő vagy hiányzik, jóval gyakrabban fordulnak elő szív- és érrendszeri megbetegedések és nagyobb az esélye az ebből kifolyólag bekövetkező halálozásnak is.

Kimutatták, hogy a társas támogatottság és a társas integráció hiánya vagy alacsony szintje

- növeli a szív- és érrendszeri betegségek előfordulási gyakoriságát,
- a magas vérnyomás és a magas pulzusszám jelenlétét,
- fokozza a gyulladásos folyamatok előfordulási gyakoriságát a szervezetben,
- fokozza a depresszió és az elhízás kockázatát, így növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulási gyakoriságát is,
- demencia fokozott kockázata,
- fokozza a szív koszorúér-betegség és a stroke, a 2-es típusú cukorbetegség, valamint a vírusokra és felső légúti megbetegedésekre való fogékonyság nagyobb kockázatát.

Az egészséges társas kapcsolatok meglétének szükségessége

Bár a társas kapcsolatok fontosságát már a korábbi évtizedekben is kiemelték, igazán a COVID-19 világjárvány kitörésekor kapott nagy figyelmet, amikor a karantén fokozta a szociális izolációt és az elszigeteltség egészségügyi hatásai segítettek az orvosoknak felismerni a közösségi kapcsolatok fontosságát az egészséges életmód szempontjából. Az egészségtelen társadalmi kapcsolat vagy annak hiánya – akár a rossz minőségű, akár a ritka kapcsolat miatt – idővel rosszabb egészségi állapothoz vezethet. Így a szociális kapcsolat hiányához kapcsolódó rossz egészségügyi mutatók megszakítása vagy a pozitív szociális kapcsolatokhoz kapcsolódó szabályozás fenntartása kulcsfontosságú lehet a későbbi krónikus betegségek késleltetése vagy megelőzése szempontjából. Más életmódbeli tényezőkhöz hasonlóan a társadalmi kapcsolat szintje is hosszú távú mintává válhat, amely a páciens a jobb vagy rosszabb egészségi állapot felé vezető útra terelheti. A cél a jobb útra vezetés elérése, azaz egészséges társas kapcsolatokból fakadó egészséges életmód előmozdítása.

Amikor a társas kapcsolatok szerkezetét, funkcióját és minőségét felölő vizsgálatokat vették figyelembe, az egybehangzó bizonyítékok alapján a társas kapcsolatok javítják az egyén egészségügyi mutatóit, csökkenti a megbetegedési, valamint a halálozási rátát. Az erős társas kapcsolatok fenntartásának előnyei a krónikus betegségek megelőzésétől a hosszabb élettartamig terjednek. Bizonyított, hogy a társas kapcsolatok segíthetnek az embereknek az egészséges testtömegindex fenntartásában, a vércukorszint kezelésében, a rák túlélési esélyeinek javításában, a depressziós tünetek csökkentésében és az általános mentális egészség javításában. Egy tanulmány, amely több mint 300 000 ember adatait elemezte, megállapította, hogy az erősebb kapcsolatok 50 %-kal növelik a

túlélés valószínűségét. A társas kapcsolatok hiánya miatti halálozás kockázata nagyjából a napi 15 szál cigaretta elszívásával és a túlzott alkoholfogyasztással volt egyenértékű. Sőt, a gyenge társas kapcsolatok még a fizikai inaktivitásnál és az elhízásnál is nagyobb halálozási kockázatot jelentettek.

Javaslatok a társas támogatottság növelésére

Adj, ossz meg, támogass és végezz szolgálati és kedvességgel járó cselekedeteket mások számára. Az együttérzés és az önkéntesség jelentős egészségügyi előnyökkel jár.

Vigyázz magadra: hajts végre stresszcsökkentő gyakorlatokat. A stressz összefügg a nagyfokú én-fókuszáltsággal, és ezáltal a kapcsolatérzet csökkenésével.

Kérj segítséget: fordulj barátokhoz, családtagokhoz, közösséghez vagy egészségügyi szakemberekhez. Az emberek szívesen segítenek nekünk, de ha nem kérjük, azt feltételezik, hogy nincs szükségünk segítségre.

Az életmód és a viselkedés széles körben elismert, mint a krónikus betegségek elsődleges mozgatórugói, és a társadalmi kapcsolat mértéke ugyanolyan befolyásos, de a legtöbb beteg jelenleg nem értékeli eléggé, hogy az egészség szempontjából fontos. A pozitív szociális kapcsolatok erősítésével bizonyítottan javítható a vezető krónikus betegségek megelőzése és kezelése, és növelhető a várható élettartam.

Remélem, egy kicsit kedvet hoztam a társadalmi megmozduláshoz, legyen az szemétszedés, egy városi futónap, vagy bármelyik közösségi szerveződés. Már az is sokat jelent a mentális egészségünknek, ha csak kilátogatunk a térre, és akár még a lángost is megkóstoljuk (mondjuk, az nem teljes értékű, de az már legyen egy másik poszt!) Köszöni most az Egészséged!

Körtés Kinga

ASzakkör

Simontornyán negyedik éve csatlakozunk a Nemzeti Művelődési Intézet ASzakkör – Tudásunkkal kézen fogva a közösségekért programjához, aminek célja többek között, hogy segítse a helyi identitás erősödését, a közösségépítést, az aktív közösségi együttműködések megszületését.

A kínálatból öt szakkör indítását vállaltuk. Baba-mama horgolással, horgolás zsinórfonallal, gyertyaöntéssel, bútorfestéssel és natúr kozmetikum készítésével ismerkedhettek meg azok, akik felhívásunkra jelentkeztek.

A baba-mama horgolás, horgolás zsinórfonallal és a gyertyaöntés szakkört Pesti Istvánné, a bútorfestő csoportot Tóth Ágota irányította, a natúrkozmetikumok elkészültét Horváthné Kelemen Kata felügyel-

te. Értékes, lélekkel teli munkát végeztek. Köszönet érte. Mert nemcsak a szükséges tudást adták át, támogatva a résztvevőket abban, hogy egy mesterség fogásait elsajátítsák lépésről lépésre, de boldog, összetartó kis csapatokat is világra segítettek, akik októbertől májusig hétről hétre derűvel, harmóniával és kreativitással töltötték meg ezt a házat.

A szakköri tagok túlszárnyalva mindnyájunk álmait és elvárásait, hatalmas elánnal dolgoztak, beszélgettek, ismerkedtek, tanultak, teremtettek csudadolgokat maguk és mindnyájunk örömeire ez alatt az idő alatt. Megmutatva, mekkora erő rejtezik bennük külön-külön és együttesen. S hogy két kezük gyümölcseként mik születtek? Készültek itt – a teljesség igénye nélkül –

kosarak, karácsonyi dekorációk, mikulászsákok, húsvéti dekorációk, szundikendők, arctisztító korongok, nyuszik, koszorúk, csillagok, mosó- és pipereszappanok, mosó- és mosogatószerek, habparfüm, fogpaszta, ajakápoló, babakrém, kézferőtlenítő. Faddi tükör, templom és karzat-kazetta, Békés megyei szlovák doboz. Mártott, öntött és csavart gyertyák. Az elkészült alkotások egy részét már láthatták az adventi időszakban a kolostor ablakiban.

A résztvevőknek emléklappal köszöntük meg a részvételt. A megnyitót Máté Imréné, Gyenei Lászlóné és Rudolf Levente gitáros műsora és Bencze Bodza szavalata színesítette.

A kiállítás, melyet Kuti Imréné, a Nemzeti Művelődési Intézet Tolna vármegyei igazgatója nyitott meg, május 16-ig tekinthették meg az érdeklődők.

Vácziné Horváth Anikó intézményvezető



RETRÓMAJÁLIS



„ÉLJEN MÁJUS 1” molinó fogadta az Illyés Gyula utcába érkezőket. Igazi retró hangulatot teremtve, kora délután minden utcabeli átvehette a sör- és virslijegyet a szervezőktől. Majd mozgalmi dalokat énekelve vonultunk végig az utcában. A jegyek beváltása után táncra perdült az utca népe.

Nem először gyűltünk össze, hisz régebben minden évben utcabált rendeztek, amit kis szünet után a tavalyi évben újra megtartottak és szilveszter estéjén is együtt koccintottak az utcabeliek.

Legyen példa minden utcában ez az összetartó közösségi megmozdulás!



ÁPRILISBAN SZÜLETTEK:



Farkas Zétény

Ambrus Olivér és
Ambrus Olívia

Liptai Lujza

Fülöp Ádám

Fung Benedek

Sülyi Laura Viktória

Poós Áron

Tatai Boglárka Sára