



# VÁRNEGYED

A BUDAPEST I. KERÜLET BUDAVÁRI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA ■ WWW.BUDAVAR.HU ■ XXII. ÉVFOLYAM, 6. SZÁM, 2017. MÁRCIUS 23. CSÜTÖRTÖK

## Tavaszköszöntő a Czakón

Április 8-án, szombaton 10.00 – 14.00 óra között a Czakó utcai Sport-és Szabadidőközpont (Czakó utca 2-4.) ismét megrendezi a népszerű Tavaszköszöntő Családi Sport- és Egészségnapot.



Egészségügyi szűrésekkel, vércukor- és vérnyomásméréssel, tanácsadással, sportprogramokkal (asztalitenisz, tenisz, utánpótlás labdarúgó torna), kézműves foglalkozásokkal, segway bemutatással és légyárral várják a kerületi családokat. Ismét lesz tombola – értékes nyereményekkel.

## Nyílt napok az óvodákban

A Brunsvík Teréz Budavári Óvodák minden évben nyílt napokon várják a szülőket, hogy közelebbről is megismerkedhessenek az intézmények mindennapjaival, az ott dolgozó óvodapedagógusokkal.

A nyílt napokról és az óvodai beiratkozásról bővebben a 6. oldalon olvashatnak

## Pályázati felhívások

A Budavári Önkormányzat meghirdette a **társasház-felújítási pályázatot**, amelyek keretében vissza nem térítendő támogatást biztosít. Beadási határidő: **április 12.**

A **civil pályázattal** a helyi társadalmi szervezeteket segíti az önkormányzat. A pályázat benyújtási határideje: **április 3.**

A részletes pályázati kiírások a 8. oldalon

## Megemlékezés a nemzeti ünnepen

# Szabadság nélkül nem érdemes élni

A hagyományokhoz híven a Budavári Önkormányzat a Dísz téren, a Honvéd emlékműnél tartotta megemlékezését március 15-én. A résztvevőket Kiss Gy. László Liszt-díjas tárogatóművész előadása köszöntötte, majd Koncz Gábor Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművész Petőfi Sándor versét, a Nemzeti dalt szavalta el. A nemzeti önazonosságunk elválaszthatatlan részét képező vers – amely szinte egy második Himnusz – a művész előadásában elementáris erővel hatott a Honvéd emlékműnél.



Koncz Gábor szavalta a Nemzeti dalt

Éppen ezért nem is meglepő, hogy Nagy Gábor Tamás polgármester ünnepi köszöntőjében azokról a költőkről is megemlékezett, akik a forradalom idején lelkesítették a tömegeket, majd az elnyomás éveiben a hamu alatt őrizték a szabadságharc paraszát és a magyar nyelvet. Fellelevenítette a két ellentétes személyiségi, gyökeresen más habitusú költő, Arany és Petőfi halhatatlan barátságát. „*Forradalom előtti*” az egyik, „*forradalom utáni*” a másik – idézte Németh G. Béla irodalomtörténész a polgármester. Szerb Antal szavaival élve ugyanezt mondhatjuk el a költészetükről is: Petőfi lelki tája a „*rónák végteleje*”, Aranyé a *megtört fájdalom országa*, amivé



A kerületi óvodások, iskolások saját készítésű rajzokkal öltöztették ünnepi díszbe a Honvéd emlékművet

1849 után lett Magyarország. – Ezek után nem is csoda, hogy 1848-49 ünnepén Petőfi Sándor árnyékában nem is nagyon jut eszünkbe Arany János. Pedig ők nemcsak elválaszthatatlan jó barátok, de mindketten hősök is voltak – hívta fel a figyelmet a polgármester. Petőfi a forradalom harcosa volt, Arany pedig a szabadságharc leverése után ismert fel, hogy költészetével példát, reményt kell adjon egy elfáradt, csüggedt nemzetnek. Ahogyan Kosztolányi fogalmazta meg: ... „*Hős volt, mert a nép nyelvét olyan magasra emelte, mint senki a világirodalomban... Egy pusztulásra ítélt nemzetnek írt pusztulásra szánt nyelven.*”

– Az emlékezéshez tehát ugyanúgy hozzátartozik Petőfi Sándor és a Nemzeti dal, mint Arany János és az ő költészete, valamint kettejük barátsága. Hiszen az egymásba fonódó barátságok olyan lelki-szellemi közösség alapjává vál-

tak, amely végül a magyar nemzet megszületéséhez vezetett és a barátság volt az az erő is, amely a megtorlás éveiben megőrizte a forradalom és a szabadságharc paraszát – mondta Nagy Gábor Tamás polgármester. Majd így folytatta: a Honvéd emlékműnél, ennél a jelképes sírnál, „*áldó imádság mellett*” adunk hálát a forradalom és szabadságharc hőseinek, a márciusi ifjaknak, az első felelős magyar kormányának, a vértanúvá lett hadvezéreknél, a névtelen hősöknek – és a lelkesítő, majd az elnyomás éveiben a hamu alatt paraszat őrző költőknek.

A beszédet követően a résztvevők az emlékezés virágaival is kifejezték tiszteletüket. Az önkormányzat, a kisebbségi önkormányzatok, a pártok, a helyi civil szervezetek és intézmények képviselői helyezték el koszorúikat a Honvéd emlékműnél.

(A nemzeti ünnep eseményeiről további részletek a 2. oldalon)

## Keresztutak Erdélyből

# Húsvéti kiállítás a Várnegyed Galériában

A legnagyobb keresztény ünnepek előtt a Várnegyed Galéria hagyományosan ünnepi kiállítással várja a látogatókat. Az április 6-án nyíló, *Húsvétra várva* című tárlaton a Németh – Kriza családi gyűjtemény Keresztút sorozatai láthatóak majd. A művek alkotói, Imets László és Plugor Sándor erdélyi grafikusművészek. A gyűjtemény történetéről és a kiállító művészekről Németh Zsolttal, az Országgyűlés Külsügyi bizottságának elnökével beszélgettünk.

♦ **Hogyan keletkezett és milyen képzőművészeti alkotásokból áll a gyűjtemény?**

– A Várnegyed Galériában kiállítandó művek a szüleim gyűjteményéből származnak. Édesapám, Németh Géza református lelkész és édesanyám, Kriza Judit vegyészmérnök után Németh – Kriza Gyűjteménynek neveztük el a családi gyűjteményt, amelynek darabjait ők gyűjtötték össze és ránk hagytak, miután elmentek. A gyűjtemény története szorosan kapcsolódik édesapám személyes életpályájához. Amikor 1971-ben a pártállam és a pártgyház eltávolította őt egyházi állásából, akkor állást keresve az ismerőseihez fordult. Egy jó barátjának köszönhetően Pesten betévedt a Koller

György nevéhez köthető Munkácsy Mihály Alkotóközösségbe, ahol a hóna alá tettek egy nagy mappát, tele képekkel és újtúra bocsátották. A mappában többségében rézkarcok voltak, de akadtak benne más eljárással készült alkotások is. Édesapám hazahozta a grafikákat, sorban kirakta mindet az ágyra és közölte a családdal, hogy – miután a lelkészi állása megszűnt – ezentúl képügynökként fogja eltartani három kisgyermekét. Édesanyám sírva fakadt, hogy ez lehetetlen vállalkozás, ám érdekes módon apámnak lett igaza, mert kiderült, hogy jó döntést hozott. Olyannyira, hogy amikor Magyarországon sorra nyíltak a kapitalista gazdálkodás kis ablakai, Szőnyi István Alkotóközösség néven ő is létrehozta a maga kis művészeti alkotócsoportját. Sikeresen tevékenykedett és egy idő után számos művész, terjesztő és ügynök dolgozott neki. Ennek eredményeként egy rendkívül jelentős gyűjtemény jött létre. Az alkotások kiválasztásában édesanyámnak ugyanakkora szerep jutott, mint édesapámnak. Édesanyám ugyanis ritka jó ízléssel volt megáldva, és ez nagyon sokat segített saját gyűjteményük kialakításában.

(Folytatás az 5. oldalon)



## Megújultak a kővitézek

Március 15-én, a nemzeti ünnepen adta át a Budavári Önkormányzat a nagyközönségnek a Halászbástya Schulek-lépcsőjét díszítő kővitézek másolatait, amelyeket az elmúlt hónapokban restauráltak. A honfoglaló eleinket idéző szobrok Mikula Ferenc szobrászművész alkotásai, és ugyancsak az ő munkája a Szent István szobor talapzata, oroszlánjai és relieffe.

Tavaly októberben kerültek el helyükről a szobrok, amelyeket restaurátor műhelyben só-talanítottak, felújítottak, majd azok alapján készültek el a másolatok, amelyeket visszahelyeztek a boltív alá. Az eredeti alkotások a Városháza épületében kerülnek kiállításra, ahol a csapadék nem rongálja meg őket újra.

(Folytatás a 2. oldalon)

## Megújultak a honfoglaló kővitézek



(Folytatás az 1. oldalról)

Szűcs László restaurátor felidézte, hogy a háborús sérüléseket elszenvedett szobrokat több alkalommal restaurálták már, ám a munkálatok nem vezettek kielégítő eredményre. Ennek oka, hogy az épület szerkezete miatt a talajból felszivódó nedvesség és erodálta a bástoroki mészkőből készült szobrokat, de jelentősek voltak az ember okozta pusztítások is. A restaurálás folyamán kiderült az is, két vitéz nem volt eredeti. Amikor kiemelték helyükről az alkotásokat, mögöttük az eredeti műtárgyak törmelékeire bukhtak.

A felújítás költsége, a Halászbástya köelemeinek tisztítása, az újrafugázás mintegy hatvan millió forintba került.

Dr. Nagy Gábor Tamás polgármester a Halászbástya építésének történetére emlékezett az egybegyűlteket. Schulek Frigyes a Mátyás-templom felújításakor szorgalmazta, hogy a templom alatti, sokszor elpusztult falszakaszra építsenek valamit, amely méltó környezetet biztosít a templomnak. Később az építész maga tervezte a Stróbl Alajos Szent István szobrát körbe ölelő bástyaszakaszt. Schulek befejeztette a Szent Mihály kápolnát, így az hosszú ideig nem volt látogatható. A kis temetőkápolna középkori sírjait egy évtizeddel ezelőtt találták meg.

- A Halászbástya nemzeti romantikus építészetünk egyik remekműve, amely páratlan kulisszaként emeli ki a koronázó főtemplom szépségét - mondta a polgármester, aki felidézte: a koncepció kialakításakor felmerült, nyúljanak vissza a magyarság eredetéig, egészen a honfoglalásig. Ezért mintázta meg Mikula Ferenc a honfoglaló vezéreket.

- Igen ám, de itt csak hatot látunk - mutatott háta mögé Nagy Gábor Tamás. - Így a be nem avatott járókelőknek szöveget ütött a fejében, hogy akkor ezek vitézek vagy vezérek?

A polgármester választ is adott a kérdésre: a Halászbástya nagy tornyánál, a Híradástorony-nál áll Árpád és Előd szobra, természetesen Árpád-kori viseletben és fegyverzetben. A Schulek-lépcső boltíve alatt pedig a többi magyar honfoglaló vezér alakja áll. Nagy Gábor Tamás elárulta: Mikula Ferenc magát is megörökítette az egyik vitéz alakjában. A polgármester az északi lépcsőfelfjárt Budapest címere alatt olvasható felíratra is felhívta a figyelmet. „E lépcső a magyar hit szentelt csamokához és a magyar dicsőség emlékeihez vezet, művészileg megmunkált köveiben a Budavári Koronázó Főtemplom és a Halászbástya fennkölt újjalakulójának dr. Schulek Frigyesnek a hittől és a nagy múlt emlékeitől megihletett lánglelke él. Magyar, ki e lépcsőn jár, ne feledd: Nemzetünket erőssé a hit és a hazaszeretet egysége tette.”

- Ma, március 15-én, ezt az utolsó mondatot érdemes elvinnünk magunkkal, mint a nap egyik üzenetét - zárta az ünnepséget dr. Nagy Gábor Tamás.

## Állami elismerések a nemzeti ünnepen

Szép hagyománya az ünnepnek, hogy március 15-én, illetve az ünnep előestéjén rangos állami kitüntéseket adnak át. Az idei évben is számos I. kerületi, vagy kerületi kötődésű művész, pedagógus vehetett át elismerést, összeállításunkban őket emeljük ki. Valamennyi díjazottnak gratulálunk!

Magyarország köztársasági elnöke Kossuth Nagydíjat adományozott Kallós Zoltán Kossuth-díjas néprajztudós, népzene gyűjtő, a nemzet művésze, a Magyar Corvin-lánc kitüntetettje, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja, a Magyar Néprajzi Társaság tiszteletbeli tagja, a Kallós Zoltán Alapítvány alapítója részére a táncműzsongalm elindításában és fenntartásában vállalt szerepe elismeréseként.

Kossuth-díjat vehetett át Frenreisz Károly zeneszerző, előadóművész, aki a klasszikus zenei képzettségét a hazai rock-beat korszak több legendás, külföldön is sikeres zenekarának alapító tagjaként kamatoztatta, a magyar könnyűzenei életet népszerű slágerek és film betétdalok sorával gazdagította. Frenreisz Károly több alkalommal is fellépett a május 1-jei Tabán Fesztiválon, 2015-ben pedig a Nyárbúcsúztató bálón a legendás Skorpió együttesrel adtak nagy sikerű koncertet.



Frenreisz Károly zenész a Nyárbúcsúztató bálón 2015-ben

Széchenyi-díjjal ismerték el Tallián Tibor Erkel Ferenc-díjas zenetörténész, a Magyar Tudományos Akadémia levelező tagja, a Magyar Tudományos Akadémia Bölcsészettudományi Kutatóközpontja Zenetudományi Intézete és a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem professor emeritusa tevékenységét.



Petőcz András író, költő

Fotó: Zsámboki Mária

Orbán Viktor, Magyarország miniszterelnöke megbízásából Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere a magyar irodalom területén nyújtott kiemelkedő teljesítménye elismeréseként Magyarország Babérkoszorúja díjat adott át a kerületben élő Petőcz András József Attila-díjas író, költő részére.

A magyar művészet értékeinek gyarapítása érdekében végzett magas szintű, igényes teljesítménye elismeréseként Magyarország Kiváló Művésze díjban részesült a szintén a kerületben élő Igó Éva Jászai Mari-díjas színművész, Erdemes Művész.



Igó Éva színművész

Fotó: Vígyszínház



Bakó Annamária

Áder János, Magyarország Köztársasági Elnökének megbízásából Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere, kiemelkedő színvonalú munkájáért Magyar Érdemrend Lovagkereszt polgári tagozat kitüntetését adományozott Bakó Annamáriának, a Litea Könyvesbolt és Teázó vezetőjének, Budavár díszpolgárának.

Magas színvonalú munkája, példamutató tevékenysége elismeréseként Magyar Arany Érdemkereszt polgári tagozat kitüntetésben részesült dr. Fejér Lászlóné, a Budavári Általános Iskola intézményvezetője, a Budavári Önkormányzat Oktatási Bizottságának volt elnöke, aki nemcsak dolgozik a kerületben, de itt is él.

dr. Fejér Lászlóné, a Budavári Általános Iskola igazgatója

A magyar nemzeti kultúra, művészi alkotómunka területén végzett kiemelkedő művészi értékteremtő munkája elismeréseként Magyarország Erdemes Művésze díjat vehetett át Sára Ernő, Ferenczy Noémi-díjas tervezőgrafikus, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja. Sára Ernő készíti a Budavári Önkormányzat számára a díszpolgári okleveleket, a Szent György oklevelet és ő tervezte meg a Tóth Árpád-díj oklevelét is. Korábban részt vett az önkormányzat címerének rekonstrukciójában is.

## Ünnepi forgatag a Budai Várban



A nemzeti ünnepen idén is színes programok várták az érdeklődőket a Budai Várban, ahová több ezer látogató érkezett. A Hadtörténeti Intézet és Múzeumban, a Magyarság Házában, a Magyar Nemzeti Levéltár Országos Levéltárában, a Zenetörténeti Múzeumban és a Várkert Bazárban ingyenes kiállításokkal, családi programokkal, vetélkedőkkel, ügyességi játékokkal, kézműves foglalkozásokkal, táncszízzal, vásári komédiás előadásokkal várták a látogatókat. A jó hangulatú, ünnepi forgatagban bárki megtalálhatta a számára kedves programot, és ha megéhezett, a laci-konyhák kínálatából is válogathatott.

# Hamarosan újra látogatható lesz a Magdolna-torony

Már tavasszal megnyílik a Kapisztrán téren álló Magdolna-torony, ahonnan egyedi körpanoráma tárul a látogatók elé. Az egykori templomtornyban jelenleg felújítási munkálatokat végeznek.

A Budavári Önkormányzat Képviselő-testülete a tavalyi évben pályázatot írt ki a Magdolna-torony kulturális és turisztikai célú hasznosítására, a nyertes pályázóval öt éves szerződést kötöttek. Ez alapján Réthly Ákos, a Buda Tower cég ügyvezetője, majd az egykori Helyőrségi templom történetét, sőt, különleges szabadtéri kiállításokat, installációkat is bemutatnak a területen.



Nagypéntekre áthelyezik a Kapisztrán téren található koronázási palástot ábrázoló bronzszobrot, amely jelenleg a Magdolna-torony felállított gótikus szentélyablaknál található. A palástot, amely Rieger Tibor szobrászművész alkotása, kiemelik ebből a térből, és oltárszerűen helyezik el a romkertben. Az áthelyezést az önkormányzat megbízásából végzik el.



## Tavaszi karbantartás a játszótéren



Március végén – április elején megkezdődik a kerületi játszótérek tavaszi karbantartása. A Budavári Játszótér Üzemeltető Közhasznú Nonprofit Kft. (BUJSZ) a téli fagyok elmúltával valamennyi saját fenntartású játszótér ellenőrzéte és ez alapján elvégzik a szükséges javításokat. Dobó István ügyvezető elmondta, hogy minden játszótéren kicserélik a homokot, nagynyomástú, vizes takarítással átmosják a gumi burkolatokat és elvégzik a faszervezetek szükséges festését, lazúrozását. A kertészeti munkák keretében a túlnőtt faágakat visszametszik, a sövényeket megnyírják. Az erős fagyok által igénybe vett elemeket külön megvizsgálják, és szükség esetén javítják vagy kicserélik. Tavasszal megújulnak az időjárás által erősen megrongált dekorációs fóliák és matricák is a játszótéren.

A karbantartással párhuzamosan zajlanak a további fejlesztések előkészítései: tervezik a játszótéri webkamerák kihelyezését és a Mátyás király játszótér burkolatának korszerűsítését.



BUJSZ Kft.  
1013 Budapest Attila út 39 al/1  
Telefon: +36-80-980-890 ;  
+36-1-788-7099  
E-mail: jatszoter@bujisz.hu  
www.bujisz.hu

### Korlátozza a kerület a tűzijátékok megtartását

## Életszerű szabályozás született

Zajvédelmi rendeletet alkotott a Budavári Önkormányzat Képviselő-testülete. A jogszabály új szemléletet alkalmaz, ugyanis nem a zajhatárértékek túllépését szabályozza, hanem egészen egyszerűen bizonyos időszakokban „zéró toleranciát” alkalmaz a zajhatárértékek vonatkozásában. Az új rendeletről dr. Nagy Teodóra, a Polgármesteri Hivatal jegyzőjét kérdeztük.

♦ **Miért volt szükség az új rendelet megalkotására?**  
– Az elmúlt időszakban számos panasz érkezett az önkormányzathoz, elsősorban az éjszakai rendezvények, az építkezések és a tűzijátékok zajkibocsátása miatt. A tapasztalatok pedig rávilágítottak arra, hogy több zajforrás esetében sem az önkormányzatnak, sem a kerületi jegyzőnek nem voltak megfelelő eszközei arra, hogy a jelentős zajterheléssel járó tevékenységeket korlátozza, szankcionálja. Ezek hiányában pedig nehezen tudtuk képviselni az itt élők érdekeit.

♦ **A Képviselő-testületi ülésen elhangzott, hogy mostantól bizonyos időszakokban a „zéró tolerancia” elvét alkalmazzák. Ez mit jelent?**  
– Ez egy erőteljes szemléletváltás. Korábban akkor tudtunk szankcionálni, büntetést kiszabni, ha már megtörtént a zajhatárérték túllépése. Vagyis akkor tudtunk fellépni, ha az adott tevékenység – legyen szó akár rendezvényről, akár éjszakai zenés műsorról vagy éppen építkezésről – már bekövetkezett és megzavarta az itt élőket. A mostani rendelet ezzel szemben – fogalmazzunk így – a megelőzésre koncentrá-

lított. Egészen egyszerűen nem engedjük, hogy bizonyos időszakokban bekövetkezzen a zajongás és az zavarja az itt élők nyugalma, pihenéséhez való jogát. Ha valaki mégis megszegi az előírásokat, akkor a zajkibocsátási értékétől függetlenül lehetőség van a szankcióra.

♦ **Hogyan határozták meg a tiltott időszakokat és melyek ezek?**  
– Több szempontot is megvizsgáltunk. Arra törekedtünk, hogy mind az itt élők, mind az ide-



látogatók számára betartható és elfogadható szabályokat alkossunk. Nem tilthatjuk meg például, hogy este nyolc órakor zenéljenek egy rendezvényen, mert az egyáltalán nem életszerű. Hiszen a kerület számos nívós rendezvény helyszíne, gondoljunk csak a Mesterségek Ünnepére, a Borfesztiválra, a május 1-jei tabáni koncertekre vagy az önkormányzat saját rendezvényére, a Nyárbúcsúztató bálra. Az este 22.00 óra utáni tevékenységet azonban már erőteljesen korlátozzuk. Ennek értelmében reggel 06.00 óra és este 22.00 óra között egy órát meghaladó időtartamban hangosító berendezést üzemeltetni, előzenét, műsort szolgáltatni csak hatósági engedéllyel lehet. Éjjel, azaz 22.00 és 06.00 óra között pedig bármilyen időtartam esetén engedélyeztetni kell az ilyen tevékenységet. Az engedély iránti kérelmet a zajforrás üzemeltetője a rendezvény tervezett megkezdése előtt legalább 30 nappal köteles benyújtani és amennyiben a kérelemben közölt adatokból az állapítható meg, hogy az üzemeltetni kívánt zajforrásból származó zaj a környéken élők nyugalma indokolatlanul zavarná, akkor a berendezések üzemeltetésére korlátozást írhat elő a jegyző, de akár meg is tagadhatja az engedély kiadását. A vendéglátóhelyek közterületen lévő kerthelyiségeiben, kitelepüléseiben, teraszain pedig 23.00 órától tiltottuk be az erősítő használatát, a zenelejátszást, a zenélést, éneklést.

♦ **Korlátozzák a tűzijátékok megtartását is. Hogyan?**  
– Az elmúlt időszakban ezen a területen is

számos jogos panasz érkezett hozzánk. Valóban nagyon zavaró az éjszaka közepén megtartott tűzijáték, például egy hajóról a Duna közepén. Itt is szigorú, de életszerű szabályokat vezettünk be. Tűzijátékot december 1-től február 28-ig 20.00 és 06.00 óra között, március 1-től - november 30-ig 23.00 és 06.00 óra között nem szabad tartani, kivéve szilveszter éjszakáját.

♦ **Jelentős zajforrás keletkezhet az építkezéseken és a kiskertekben is, hiszen a motoros fűnyíró vagy a sövényvágó működése is zavaró. Ezeket a tevékenységeket is szabályozzák?**

– Építési, bontási és ehhez kapcsolódó szállítási munkálatok – amelyek jelentős zajjal járnak – munkanapokon 07.00 és 19.00 óra között, szombaton és jogszabály által pihenőnapnak minősített napokon 09.00 és 15.00 óra között végezhetőek. Vasárnap és ünnepnapokon ilyen tevékenységet tilos végezni. A kerti munka a kerületben elsősorban a Naphegyre és a Gellérthegyre jellemző. Az itt élők érdekében úgy rendelkezett a Képviselő-testület, hogy a motoros fűnyíró, motoros fakivágás vagy egyéb zajos kerti eszköz működtetése vasárnap és munkaszüneti napokon tilos, munkanapokon 7.00 és 18.00 óra között, szombaton 8.00 és 13.00 óra között azonban megengedett.

♦ **Mit várnak az új rendeletről?**

– Azt, hogy jelentősen csökkenjen az az itt élőket zavaró éjszakai zajhatások, mint például a közterületi rendezvényeken a hangos zene vagy az éjjeli tűzijáték. **BL.**

### Röviden

#### Ajánljon díszpolgárt!

A Budavári Önkormányzat az idei évben is megválasztja a kerület Díszpolgárát. A jelöléshez várjuk az indoklást is tartalmazó írásos javaslatokat, amelyeket legkésőbb **2017. április 5-ig** lehet benyújtani az I. kerületi Polgármesteri Hivatal Szervezési Csoportjához (1014 Budapest, Kapisztrán tér 1.).  
Információ: Judák Barnabásné dr. Varga-Kovács Emese (tel: +36-1-458-3028).

#### Felújítják a Városháza liftjét

**Április 11. – 21.** között teljesen felújítják a Városháza épületében található liftet, amely ezen időszak alatt nem működik. A Polgármesteri Hivatal arra kéri az ügyfeleket, hogy a kényelmetlenségek elkerülése érdekében, aki teheti, ezen időszak előtt vagy után intézze ügyeit, illetve számíton arra, hogy a lépcsőn kell közlekednie. A lift felújítása a földszinti ügyfélszolgálat működését nem befolyásolja.

#### Útkarbantartás kerületszerte

A téli fagyok elmúltával megkezdődnek a kerületben az út- és járdafenntartási munkák. A Budavári Önkormányzat megbízásából április elejéig többek között a Logodi utcában, a Tábor utcában, a Batthyány utcában, a Gyorskocsi utcában és a Málna utcában, valamint a Harkály utcában, a Fenyő utcában, a Gellérthegy utcában és a Számadó utcában végeznek útkarbantartást. Helyreállítják a kitért parkolásgátló oszlopokat és a meglazult kockaköveket is.

#### Új sétautak a Vérmezőn

A Főkert Zrt. megbízásából megújulnak a Vérmezőn az aszfaltozott átkötő utak, a munkálatok idejére a sétányokat lezárják. Ezzel párhuzamosan a rossz állapotú padokat is megújítják, illetve újakat helyeznek ki a park területére.



#### Közös képviselők fóruma

A Budapesti Társasházi Közös Képviselők Közhasznú Egyesülete **2017. április 4-én 17.30 órától** tartja soron következő fórumát. Témák: újabb változások a társasházi törvényben; a számvizsgálók ellenőrző szerepe a társasházban; a számvizsgálói munka támogatása; a könyvelés ellenőrzési szempontjai; új pályázati lehetőségek. Helyszín: 1015 Budapest, Batthyány utca 3., Pajtás étterem.





## Felhívás

Arany János  
szavalóverseny

Az Országos Széchényi Könyvtár, valamint a Magyarartanárók Egyesülete és a Magyar Olvasástársaság Arany János-szavalóversenyt hirdet magyarországi és határon túli magyar felső tagozatos (algimnázium) és középiskolás (főgimnázium és szakiskolák) diákok számára. A verseny háromszintű: minden iskola egy-egy diákot (az iskolai versenyek, válogatók legjobbjait) nevezhet két korcsoportban, akik területi döntőkön mérkőznek meg egymással – 2017. október 14. és november 17. között. A diákok nevezését az iskoláknak kell elküldenie 2017. október 2-ig a területi döntő szervezőjének. A területi döntőkből 3-3 diák kerülhet az országos döntőbe, amelyet 2017. november 25-én tartanak az OSZK-ban.

A verseny fővédnöke Kányádi Sándor költő, Budavár díszpolgára  
További részletek az OSZK honlapján.



## Átalakult a KLIK

## Kiemelkedő a kerület továbbtanulási mutatója

A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KLIK) nem kizárólag nevet váltott, januártól Klebelsberg Központ a hivatalos elnevezése, hanem a régi tankerületi szervek beolvadtak az adott tankerületi központokba. A kerületet érintő változásokról Hajnissné Anda Éva tankerületi igazgatót kérdeztük.

♦ A KLIK átalakításával a tankerületi központ a gazdálkodás irányítója lett. Ez konkrétan mit jelent a Közép-Budai Tankerületi Központ esetében?

– A szakmai irányítás eddig is a tankerületeknél volt, most ez kiteljesedett azzal, hogy a működéssel kapcsolatos feladatok ellátása is a Tankerületi Központ feladata lett. Így a klasszikus értelemben látjuk el a fenntartói feladatokat, s nem kétfelé bontva. Egyszerűbben szólva: megoldódott az elmúlt években gyakori probléma, hogy a fenntartó és a működtető önkormányzat nem mindig tudott megegyezni arról, kinek a dolga beszerezni a krétát, vagy kinek a dolga világitásról gondoskodni. Most már minden a Tankerületi Központ feladata, a táblák beszerzése éppúgy, mint a takarítás szervezése. Egyedül az étkeztetés maradt az önkormányzatnál.

♦ A kerület mely intézményei tartoznak az irányítása alá?

– A Közép-Budai Tankerületi Központ 38 intézmény tartozik, ebből 9 az I. kerületben, 18 a II. kerületben, 11 a XII. kerületben található. Az intézményeink feladatait tekintetében igencsak sokszínűek, mondhatni majdnem lefedik a köznevelési intézménytípusok teljes palettáját. 12 intézményünk többcélú, azaz több intézménytípus feladatát is ellátja. Ebből egy az I. kerületben van. Tiszta profilú általános iskola 15 működik, ebből kettő az első kerületben. Továbbá az öt zeneiskolánkból kettő található az első kerület-



Hajnissné Anda Éva

ben. A gyógypedagógiai feladatokat ellátó intézményeink közül pedig egy működik a kerületben.

♦ Milyen a partneri viszonyuk a kerület vezetésével? Gondolok például arra, hogy az önkormányzat finanszírozza a Toldy Ferenc Gimnázium tetőjavításának következő ütemét.

– A Budavári Önkormányzat jó gazdaként adta át a Toldy Gimnázium ügyeit is. Vállalta, hogy a tetőszerkezet javítását befejezi, mivel ezzel a munkával már előre tervezett, és továbbra is saját feladatának érzi az iskolák támogatását. Ugyanakkor a tetőszerkezet javítása most már a mi feladatkörünkbe tartozik, hiszen ez is működési feladat. A vagyonszállítási jogunkkal együtt jár a felújítások elvégzése, amelyeket csak a tulajdonos önkormányzat bejegyzésével tehetünk meg. A megállapodások megkötésekor kiemelten figyeltünk arra, hogy milyen kötelezettségeket vállaltak az átadó önkormányzatok, s

hogy azokkal a továbbiakban milyen feladataink vannak.

♦ Hasonló a helyzet a Batthyány Lajos Általános Iskolával, amely tornacsarnokának terveit az önkormányzat készítette.

– A kormány 2014 februárjában döntött a Nemzeti Köznevelési Infrastruktúra Fejlesztési Programról. Ennek eredményeként hiánypótló beruházások valósulnak meg, például tanterem, tanuszoda, tornacsarnok. Azokat a tornacsarnok építési terveket tudjuk a továbbiakban megvalósítani, amelyeket az állam már felvett a pályázati körébe, s megvalósítandó feladatként kezeli, vagy majd ezután lesz lehetőség pályázati úton támogatást szerezni. Ebben az előzetes tervezésben szerepel a Lisznai Iskola terembővítése és a Batthyány Iskola tornacsarnokának építése is. Azaz a tervezés fázisában vannak, a megvalósítás a források biztosítása után lehetséges.

♦ Létezik-e valamiféle adatsor arról, hogyan teljesítenek a kerületi iskolák diákjai fővárosi, országos szinten?

– Többféle rangsor is létezik, és mi magunk is nagyon figyelünk az iskolák különféle eredményeinek méltán híres kitűnő eredményeikről, magas szintű szakmai munkájukról. Ezen szempontok szerint a Közép-Budai Tankerület intézményei igen kiegyenlített képet mutatnak. Kiemelkedő szakmai munkát végez valamennyi intézményünk.

♦ Lehet-e tudni, hogy a diákok milyen számban tanulnak tovább középiskolákban, illetve felsőoktatási intézményekben?

– A továbbtanulási mutatója kiemelkedően jó tankerületünk intézményeinek. Általános iskolai tanulóink jellemzően 96 százalékban gimnáziumokban folytatják tanulmányaikat. Ditzendy

## A legfontosabb tudnivalók a beiratkozásról

## Nyílt napok az óvodákban

Idén is valamennyi kerületi óvoda kitérő kapuit, hogy a szülők és a leendő óvodások közelebből is megismerjék az intézményt és ott dolgozókat. Részletesen bemutatják az óvodát, a speciális felszereltségüket, illetve tájékoztatást adnak azokról a programokról, amely a gyermekek folyamatos fejlődését biztosítják.

A nemzeti köznevelésről szóló törvény alapján a gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdő napjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson vesz részt.

A gyermeket elsősorban abba az óvodába kell felvenni, amelynek körzetében lakik, vagy ahol szülője dolgozik. (Életvitelszerű ott lakásnak minősül, ha a gyermek lakóhelye vagy tartózkodási helye az óvodai beiratkozás első határnapját megelőző három hónapnál régebb óta szerepel a lakcímnnyilvántartásban.) A körzethatárok az önkormányzat honlapján megtalálhatók.

Ha bármely körülmény alapján arra lehet következtetni, hogy a gyermek a nyilvántartásban

szereplő lakhelyén vagy tartózkodási helyén nem életvitelszerűen lakik, úgy az óvodavezető jogosult felszólítani az óvodába jelentkező gyermek szülőjét, hogy az életvitelszerű körzetben lakás tényét akként igazolja, hogy bemutatja a területileg illetékes védőnőtől származó, a védőnői ellátás igénybevételét igazoló nyilatkozatot.

A jogszabály értelmében a gyermek felvételről az óvoda vezetője dönt.

A beiratkozáshoz szükséges a gyermek személyazonosítására alkalmas, a gyermek nevére kiállított személyi azonosítója és lakcímet igazoló hatósági igazolványa, valamint társadalombiztosítási kártyája (születési anyakönyvi kivonat, lakcímkártya, TAJ kártya); továbbá a szülő személyi azonosító és lakcímet igazoló hatósági igazolványa, amelyet be kell mutatni az intézmény vezetőjének, illetve mindezen dokumentumok fénymásolata.

Az óvoda vezetése arra kéri a szülőket, hogy beiratkozáskor a lakhelyükhöz legközelebb eső intézménybe menjenek.

ÓVODA CÍME	NYÍLT NAP	BEIRATKOZÁS
Mészáros u. 56/b.	április 20. (csütörtök) 10.00-11.30 óra között	április 26. (szerda) 8.00-12.00; 14.00-17.00
Nyárs u. 2-4.	április 19. (szerda) 10.30-11.30 óra között	április 24. (hétfő) 8.00-12.00; 14.00-17.00 április 25. (kedd) 8.00-12.00
Tigris u. 58-60.	április 20. (csütörtök) 10.00-11.30 óra között	április 26. (szerda) 8.00-12.00; 14.00-17.00
Lovas út 3.	április 19. (szerda) és április 20. (csütörtök) 9.00-10.00 óra között csoportlátogatás, 10.00-11.00 óra között beszélgetés a szülőkkel (lehetőség szerint a szülők a gyermekek nélkül érkezhetnek)	május 09. (kedd) 8.00-12.00; 14.00-17.00 május 10. (szerda) 8.00-12.00
Iskola u. 44.	április 20. (csütörtök) 15.30-17.00 óra között	május 11. (csütörtök) 8.00-12.00; 14.00-17.00
Toldy Ferenc u. 66.	április 21. (péntek) 15.00-17.00 óra között	május 08. (hétfő) 8.00-12.00; 14.00-17.00
Dísz tér 3.	április 21. (péntek) 9.00-11.00 óra között	április 27. (csütörtök) 8.00-12.00; 14.00-17.00



## Testvériskolai látogatás

Budavár testvérvárosából, Regensburgból érkeztek diákok a Kosztolányi Dezső Gimnázium meghívására. A Goethe Gimnázium tanulóit és tanárait az intézmény nemrégiben kinevezett új igazgatója, Bernhard Rothauscher kísérte el. A Városházán Varga Antal alpolgármesteri az önkormányzat működéséről beszélt a fiataloknak és megmutatta az aulában kiállított Vaclav Havel fotókiállítását is. A regensburgi delegáció pedig ajándékkal készült: egy képet hoztak Közép-Európa legöregebb hídjáról, amely Regensburgban található. Az alatta folyó Duna pedig összeköti Regensburgot és Budavárt.

## Petőfi Napok 2017



A 125 éves Petőfi Gimnázium március 16-17-én rendezte meg a méltán népszerű Petőfi Napokat az iskolában. A két napos rendezvénysorozaton a diákok többek között osztályvideókat, időkapszulákat és Petőfi-szefiket is készítettek. Az iskola egykori híres diákjai pedig vendégtanárként léptek a katedrara. Mások mellett Schmitt Pál volt köztársasági elnök, kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrívó, sportdiplomata, Steinmetz Ádám olimpiai bajnok vízilabdázó és Török Ádám fuvolaművész (képünkön) tartott órákat a fiataloknak.

## A VÍZIVÁROSI KLUB PROGRAMJAI

### „ABLAKNYITOGATÓ”



#### SZÁMÍTÓGÉPES TANFOLYAM saját lappal rendelkező I. kerületi nyugdíjasok részére.

A tanfolyam április 18-tól május 25-ig tart, oktatás keddi és csütörtöki napokon 10.30-tól 12.00 óráig. Hozzájárulás: 4000 Ft/fő. Érdeklődés, jelentkezés a +36-1-780 7660-as telefonszámon.

**PROGRAMOZÓ TANFOLYAM GYEREKEKNEK** a Bagolyvár Birodalom szervezésében április 22-től szombat délelőttönként. Saját tervezési játékok készítését is megtanulhatják a résztvevők. Az egymásra épülő foglalkozások díja 3000 Ft/alkalom. Érdeklődés, jelentkezés: Körmendi Csilla, +36 30 531 55 77, www.bagolyvar-birodalom.hu



### ÁPRILISI PROGRAMOK

#### TITOKZATOS OPERA

Április 4-én, kedden 18.30-tól. Bolyky Zoltán előadása. Téma: Wagner Trisztán és Izolda című operája.

#### KÉZMŰVES CSALÁDI DÉLUTÁN

Április 7-én, pénteken 16.30-18.00 óráig kicsik és nagyok együtt élhetik át újra a közös alkotás örömeit! Résztvételi díj: 1500Ft/család. Érdeklődés, jelentkezés Dobinszki Csilla népi játszóház vezető, nemezoktatónál: csillanemez@gmail.com, +36 20 5277 095.



#### HÚSVÉTI TOJÁSÍRÁS

Április 11-én, kedden 16.00-18.30 óráig a hagyományos viaszos tojásíró technikával ismerkedhetnek meg a résztvevők. Az alapanyagokat biztosítjuk. Résztvételi díj: 700 Ft/fő.

### ÁLLANDÓ PROGRAMOK

#### Hétfő:

10.00-12.00 „Örömförrás”- játék klub örökifjú felnőtteknek.

15.00-17.00 „Kikötő” – lélektámogató, egyéni beszélgetés szakemberrel, idősebb korosztály részére. Bejelentkezés Borí-Szabó Orsolyánál a +36 30 600 5530-as telefonszámon.

16.00-17.00 ingyenes, önszerveződő angol társalgókör.

16.30-17.30 ingyenes jogi tanácsadás. Bejelentkezés: drboross@borossiroda.hu, vagy a klub elérhetőségein.



17.30-18.30 „Színképé” - színjátéskör 6-10 éveseknek Patocskai Katalin színművésznő vezetésével. Résztvételi díj: 3500 Ft/hó, vagy 1000 Ft/alkalom. Jelentkezés: +36 20 770 8679, patocskatica@gmail.com, www.szinkope.org.  
19.00-20.00 labdás gerinctorna. Résztvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 4000 Ft/ 4 alkalom. Bejelentkezés szükséges a ritustorna@gmail.com címen.

#### Kedd:

08.00-09.00 senior gerinctorna. Résztvételi díj: 600 Ft/alkalom. Bejelentkezés szükséges a ritustorna@gmail.com címen.

09.00-10.00 ingyenes gerinctorna I. kerületi nyugdíjasok részére. Bejelentkezés szükséges a ritustorna@gmail.com címen.

#### Szerda:

09.30-12.00 Öböl - anyukák és babáik részére. Falu a város szívében, ahol ápolhatjuk a közösségi létformát, tapasztalatainkról eszmét cserélhetünk, közösen játszhatunk. Hozzájárulás: 700 Ft, amely magában foglalja egy kávé vagy tea árát. Meghívott előadó esetén további 500 Ft.



15.00-16.00 „Aranycipő”- senior tánctanfolyam, I. kerületi lakosoknak ingyenes. Folyamatos csatlakozási lehetőség! Érdeklődés: Füleki Réka, +36 30 479 93 28.

16.30-17.30 „JóGinkó” játékos jóga 8-12 éves, játsszani, mozogni, nevetni szerető gyerekek számára! Kérjük, a résztvételi szándékot jelezzék a dori.hidy@gmail.com címen, vagy a +36 70/300-0066-os telefonszámon Hidy Dóránál. Résztvételi díj: 1 alkalom – 1200 Ft, 4 alkalom – 4000 Ft, 8 alkalom – 7000 Ft, 12 alkalom – 9500 Ft (testvérdíj: 20%).

#### Csütörtök:

08.00-09.00 ingyenes gerinctorna I. kerületi nyugdíjasok részére. Bejelentkezés szükséges a ritustorna@gmail.com címen.

09.00-10.00 senior gerinctorna. Résztvételi díj: 600 Ft/alkalom. Bejelentkezés szükséges a ritustorna@gmail.com címen.

11.00-12.30 Hungarian for foreigners – magyar, mint idegen nyelv óra. Résztvételi díj: 1500 Ft/fő, az első alkalom ingyenes. Gyerekekkel is lehet jönni! Információ: Gégöl Csenge, csengikee@gmail.com, +36 70 770 9130.

14.00-17.00 bridsz klub.

16.00-17.00 ingyenes, önszerveződő orosz társalgókör.

17.00-18.00 meridián torna.

#### Péntek:

08.00-09.00 senior gerinctorna. Résztvételi díj: 600 Ft/alkalom. Bejelentkezés szükséges a ritustorna@gmail.com címen.

09.00-10.00 gerinctorna minden korosztálynak. Résztvételi díj: 600 Ft/alkalom. Bejelentkezés szükséges a ritustorna@gmail.com címen.

10.00-11.00 „Aranycipő” senior tánctanfolyam. Résztvételi díj: 500 Ft. Folyamatos csatlakozási lehetőség! Érdeklődés: Füleki Réka, +36 30 479 93 28.

18.30-20.00 Női jogá műhely Tóth Réka vezetésével. Résztvételi díj 2300 Ft /alkalom.

#### Vasárnap:

17.30-19.30 kezdő Tai Chi edzés. Érdeklődés Bódi Gergelynél, +36-70 285 2965.

Különleges születésnap (kalandtúrával, vetélkedővel, alkotóműhellyel). Érdeklődés: Körmendi Csilla, +36-30 531 55 77, bolcsbagoly@index.hu

**Vízivárosi Klub** 26

Cím: 1015 Bp. Batthyány u. 26. Tel.: +36-1-780-7660  
E-mail: info.vizivarosi.klub@gmail.com





## Mesemúzeum

(I., Döbrentei u. 15.)

### ÁPRILISI PROGRAMOK

**Április 8., szombat 11 órától**  
**KÖZÖS TÁRSASJÁTÉKOZÁS**  
Vajon megtalálod a labirintusból kivezető utat? Tüdsz egymás után kétszer hatost dobni? Menni fog a pókerarc? Gyere, próbáld ki!  
Ajánlott korosztály: 6-12 éves korig. 120 perc

**Április 15., szombat 11 órától**  
**HÚSVÉT ELŐTTI KÉSZÜLŐDÉS**  
Friss vesszőből ajtódísz készítése, tojásfestés és -díszítés különböző technikákkal, Farkas Réka iparművésszel. Ajánlott korosztály: 4-10 éves korig. 120 perc

**Április 22., szombat 11 órától**  
**A HÁZ TITKAI**  
Alkotó foglalkozás  
Farkas Réka iparművésszel  
Ajánlott korosztály: 4-11 éves korig. 90 perc

**Április 29., szombat 11 órától**  
**CSALÁDI KÖR** - a történetek szerepe a család életében, generációk párbeszéde – a Kompánia Színházi Társulattal.  
Ki miről mesél szívesen? Te miről mesélnél? Milyen egy jó történet? Milyen egy jó család? Arany János Családi kör című verséből kiindulva bepillanthatunk egy család életébe, résztvevői lehetünk a történeteiknek. Ajánlott korosztály: 6-12 éves korig. 60 perc



## Havel a Városházán



Václav Havel

Április 9-ig látogatható a Városházán a Václav Havel fotókiállítás. A cseh köztársasági elnökről és világhírű írójáról Alan Pajer készített fotókat, amelyek nemcsak az elnökhöz fűződő barátságának a lenyomatai, hanem különleges kordokumentumok is. A belépés ingyenes.

## Tabán ARTMOZI

### VÁRHATÓ FILMEK A TABÁN MOZIBAN:

**2017. MÁRCIUS 23.**  
**HÁZIÚR KIADÓ** 12  
**STEFAN ZWEIG - BÚCSÚ EURÓPÁTÓL** 12

**2017. MÁRCIUS 30.**  
**AZ UNIVERZUM TÖRTÉNETE** 12

**2017. ÁPRILIS 6.**  
**TEJBEN, VAJBAN, SZERELEMBEN** 16  
**RÉG NEM SZERELEM** 12

HELYÁR: KUBRICK TEREM: 1350 FT FELLINI TEREM: 1050 FT  
I. KERÜLETI DIÁKOKNAK ÉS I. KERÜLETI  
60 ÉV FELETTIEKNEK 50% KEDVEZMÉNY 17:59-IG

Teljes moziműsor: tabanartmozi.hu  
facebook.com/tabanartmozi | I. Krisztina körút 87-89.



- Korhatár nélkül megtekinthető
- Hat éven aluliak számára nem ajánlott
- Tizenkét éven aluliak számára nem ajánlott
- Tizenhat éven aluliak számára nem ajánlott
- Tizennyolc éven aluliak számára nem ajánlott
- Kizárólag felnőttek számára ajánlott

A Várnegyed újság korábbi számai olvashatók és letölthetők a [www.budavar.hu](http://www.budavar.hu) honlapon







# Húsvét előtti nagyböjt

A hamvazószerdától húsvétvasárnapig tartó időszak a keresztény egyházban a húsvéti előkészület ideje. A 40 napos, a hitben való elmélyedést is szolgáló böjti időszakot 1091-ben II. Orbán pápa iktatta törvénybe.

A 40 napos böjti időszak a testi-lelki megtisztulás ideje is. Hívták negyvenlőbűtnek és egyszerűen bűtnek is. Kezdetben a keresztelésre való felkészülési idő volt, ugyanis az ősegyházban évente mindössze kétszer kereszteltek: húsvétkor és pünkösdkor. A csecsemőkeresztelések elterjedése után vált a nagyböjt a bűnbánattartás és az önmegtartóztatás idejévé.

Az eredeti nagyböjt legszigorúbb betartása a negyvenelés, mikor csak negyvenszer, tehát napi egyszer, napnyugta után eszik a böjtölő. A többség ilyenkor nem evett húst, tojást és tejtermékeket sem, a legszigorúbb böjtölők csak kenyeret, sőt és száraz növényi eledelket vettek magukhoz.

A böjti időszakhoz számos népszokás kapcsolódott Magyarországon: a zsíros edényeket hamvazószerdán elmosták, s azokat csak húsvétkor vették elő, az ételeket vajjal készítették. A füstölt

húst, szalonnát régebben a kemencébe rakták, az ajtaját betapasztották és csak húsvétra bontották ki. Voltak, akik kanalukat a tisztasobában egy szentkép mögé dugták.

Legáltalánosabb böjti étel volt a korpából készült savanyú cibereleves, a tejleves, a tészta-ételek, a sós vízben főtt bab, olajos káposzta, főzelékek, aszalt gyümölcsök. A böjt ötödik hetében, a fekete héten még szigorúbb böjtöt tartottak és jellegzetes étel volt a mákos tészta, mert a mák fekete színe a gyászt jelképezte. A tésztát hosszúra vágták, hogy a kender hosszúra nőjön.

Az idők során a böjt szabályai sokat enyhültek, ma már nincsenek szigorú tilalmak, sokan mégis



## BÖJTÖLHETÜNK MÁSKÉNT IS...

Sokan egészségi állapotuk miatt, munkájuk mellett nem, vagy csak nehezen tudják megoldani a böjtölést. Nekik érdemes akár más önmegtartóztatást vállalniuk: mérsékeljék a televízió- vagy internethasználatot, a gépkocsi vagy a tömegközlekedési eszközök mellőzésével sétáljanak le egy-egy megállónyit. Bevásárláskor pedig mindannyiunknak érdemes elgondolkozni azon, hogy valóban szükségünk van-e erre vagy arra az árucikkre... Inkább nézzünk szét a kamrában, a konyhaszekrény polcain és használjuk fel a korábban már megvásárolt élelmiszereket vagy a nyáron eltett lekvárokat, befőtteket. Ezeket a „böjti” szabályokat azután akár a mindennapjainkba is beépíthetjük a későbbiekben.

tejtermékekkel, babbal, csonthéjasokkal, a vasat pedig tojássárgájával és gabonákkal pótolhatjuk, ha hosszabb ideig nem eszünk húst. A szója, a dió és a mogoró is gazdag fehérjeforrás, de ezekre az élelmiszerekre sokan allergiások. Számukra a szárazbab, a lencse, a csicseriborsó nyújt alternatívát.

A tejtermékek elhagyásakor nemcsak a fehérje, hanem a kalcium pótlására is kiemelten oda kell figyelni, hiszen ez az ásványi anyag alapvető fontosságú a csontok és az izmok megfelelő működéséhez. A szeszamag, a mák, a mandula és a dió, illetve a manapság egyre divatosabb növényi alapú tejpótló italok alkalmasak a kalcium pótlására.

tartózkodnak ilyenkor a húsfogyasztástól, amely jót tesz a testi és lelki egészségnek, a megújulásunknak is.

Érdekes azonban odafigyelni arra, hogy mit eszünk, hiszen extrém esetben akár tápanyaghiány is kialakulhat a szervezetben. Mivel a hús gazdag fehérjeforrás, amely az izmok, kötőszövetek, csontok és a hajunk nélkülözhetetlen építőeleme, ezért mindenképpen oda kell figyelni a megfelelő bevitelre. A fehérjét tojással,

## ASZALTSZILVA-LEVES

(őrségi recept)

A megmosott, gőzön megpuhított, magozott szilvát 3-4 darabra vágva vízben puhára főzzük, egy darabka fahéjat is teszünk a főzőlébe. Ha a szilva megfőtt, levét tejföllel behabarjuk, sóval, cukorral ízesítve fogyasztjuk. Ugyanígy készítjük aszalt meggyből és aszalt cseresznyéből is.



## Programok

### URÁNIA CSILLAGVIZSGÁLÓ

(1016 Budapest, Sánc u. 3/b; telefon: +36-1-386-9233; +36-1-209-9193)

3D filmvetítés és távcsöves bemutató kedden és csütörtökön. Márciusban 18.30 órától 3D filmvetítés: A Világegyetem. A terem befogadóképessége korlátozott. Kérjük, érdeklődjön és foglalja le előre helyét telefonon: +36-1-386-92-33. Távcsöves bemutató (derült idő esetén) márciusban 19.30 órától. A belépőjegy ára 500 Ft.

### MAGYARSÁG HÁZA

(1014 Budapest Szentháromság tér 6.)

Kósa Klára, a Népművészet Mestere, fazekas, keramikumművész kiállítása Lelkünk virágai Vallások tisztelgése a reformáció 500. évfordulóján címmel. A kiállítás megtekinthető 2017. június 4-ig.

2017. március 26. 17.00 - Dúdolj! Ringass! Táncolj! - népzene, táncos, mesés gyermekprogram. Közreműködik: Paár Julianna énekes, okleveles zeneterapeuta; Csiki Gergely néptáncpedagógus; Kortárs Népzenei Társulat.

### ORSZÁGOS SZÍNHÁZTÖRTÉNETI MÚZEUM ÉS INTÉZET

(1013 Budapest, Krisztina körút 57.)

40 év ördögszekerén - Fotókiállítás Illoszky Béla színházi fotográfus munkáiból. Színházi fényképek a Gyulai várszínházból, a zsámbéki színházból, a határon túli színházak húsz évéről, a Szegedi Kortárs Balett első éveiből, a Budapesti Kamaraszínházból.

A kiállítás megtekinthető: május 30-ig hétfőn és szerdán 9 és 16 óra között, pénteken 9 és 14 óra között).

### ORSZÁGOS SZÉCHÉNYI KÖNYVTÁR

(Budavári Palota F épület; 1014 Budapest, Szent György tér 4-5-6.)

Hagyomány és megújulás címmel nyílt kiállítás az Országos Széchényi Könyvtárban, amelyen az OSZK mint könyvkiadó mutatkozik be. A kiállítás gazdag

válogatást nyújt az elmúlt évtizedek OSZK által vagy közreműködésével kiadott könyvekből, albumokból, folyóiratokból. Nyitva: 2017. május 13-ig.

### MAGYAR NEMZETI GALÉRIA

(1014 Budapest, Szent György tér 2.)

#### MINI Textúra 2017

A nagyszerű Textúra előadássorozat nyomán – ahol képzőművészet, kortárs szépirodalom és színház találkozik – a Magyar Nemzeti Galéria 2017 tavaszán hiánypótló jelleggel indítja útjára ösztöndíjazott sorozatának gyerekerőit Mini Textúra címmel. Ajánlott korosztály: 7-12 év.

Előadások: március 25. szombat (11.00/15.00); április 1. szombat (11.00/15.00); április 8. szombat (11.00/15.00); április 22. szombat (11.00/15.00). Jegyár egységesen: 1900 Ft. Jegyek korlátozott számban kaphatók a www.jegymester.hu oldalon, illetve a Magyar Nemzeti Galéria jegypénztárában (NY: K-V 10.00-17.00).

### FRANCIA INTÉZET

(1011 Budapest, Fő u. 17.)

Március 25-én, szombaton ismét Nyílt napot tart a Budapesti Francia Intézet, ahol a látogatók megismerkedhetnek az intézet munkatársaival, helyiségeivel és tevékenységével.



A Frankofón Fesztivál keretein belül megrendezett Nyílt nap ezúttal a divát iránt érdeklődőket szólítja meg. Két neves budapesti művészeti és divatiskola, a ModArt és a Metropolitan Egyetem hallgatói mutatják be a Frankofón Fesztiválra készített kreációikat, melyeket a Frankofónia Nemzetközi Szervezetének 2017-es Tíz frankofón szó elnevezésű kampánya inspirált.

A francia nyelv népszerűsítését szolgáló kezdeményezés ebben az évben a virtuális világ mindennapi kifejezései közül válogat. A Nyílt napon ezek a francia szavak elevenednek meg a bemutatott ruhákon keresztül.

A márciusi Nyílt nap 15 órakor Julie Lopes Curval A szép világ (Le beau monde) című filmjének vetítésével zárul. A programokra a belépés díjtalan.



MAGYARSÁG HÁZA



Közös nyelven zengő üzenet,  
Titokban hazaérkezés.  
Széleden hív, s ha eljössz,  
Nálad lesz otthonom, hazám:  
Isten élő lelke, jöj,  
Áldva szállj le rámi!"  
(Bodnár Éva)

# MEGHÍVÓ

## NAGYBÖJTI HANGVERSENY

2017. MÁRCIUS 25. (szombat) 17 ÓRA

Kárpát-medencei magyar költők megzenésített verseit előadják:  
Magyar Örökség Díjas  
**CREDO VERSÉNEKLŐ EGYÜTTES**  
és a  
**RÁTI SZENT MIHÁLY GYERMEKOTTHON ZENEDE**  
Kárpátjáról

Helyszín:  
Magyarság – Corvin terem  
(1014 Budapest,  
Szentháromság tér 6.)

A belépés ingyenes!

[www.magyarsaghaza.net](http://www.magyarsaghaza.net)



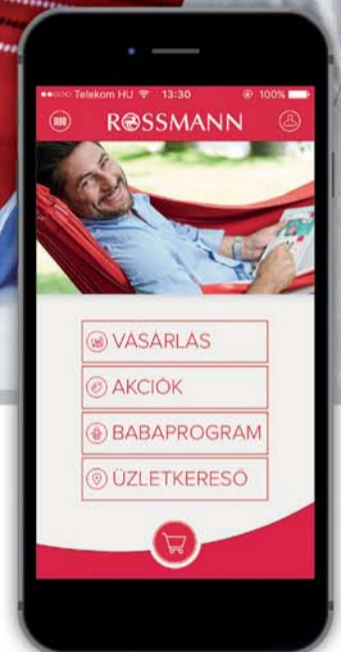





# ROSSMANN

az **Online Drogéria**<sup>®</sup>

[rossmann.hu](http://rossmann.hu)



## HALLÁSSZŰRÉS?! Miért szükséges?

A halláscsökkenés idejében való felfedezése és megfelelő kezelése megállíthatja a korrallal járó, amúgy természetes hallásvesztést. „Jól hallok.” - ezt mondta a legtöbb páciensem.

Dr. Ádám Zoltán - fül-orr-gégész, audiológus főorvos válaszol kérdéseinkre.

### Milyen lehetséges következményekkel jár, ha valaki elhanyagolja a hallásproblémáját?

A hallásprobléma nem kizárólag az idősebb korosztályok sajátja. Hallásunk alakulását befolyásolhatja a genetika, a tartós munkahelyi vagy szabadidős zajhatás, belsérvi betegségek és az életkor. Fontos tudni, hogy minél korábban avatkozunk be, annál jobb eséllyel kompenzálható az elvesztett hallásfunkció. Ha túl későn történik meg az első hallásvizsgálat, akkor kialakulhatnak visszafordíthatatlan folyamatok. Az emberi kapcsolatok, csakúgy mint a munkaképesség, csorbát szenvedhetnek, hiszen jó hallás és beszédértés nélkül nem lehetséges hatékony kommunikáció.

### Mi lehet az oka annak, amikor halljuk ugyan a beszédet, de nem értjük tisztán?

A hallásban fülünk és agyunk különböző területei is szerepet játszanak, és ezek elkülönülten is működhetnek rosszul. Ily módon eljöhethet bármelyikünk életében az az idő, amikor hallókészülékre van

szükségünk: ennek használata kedvezően befolyásolhatja a hallópálya fokozatos sorvadását. Hiszen a külső hangok észlelésével edzésben tartjuk hallóidegeinket. A csend és a zaj közötti optimális egyensúlyt is meg kell találnunk. Ezért is érdemes legalább évi rendszerességgel hallásvizsgálatra járni, hogy ne veszítsük el szinte észrevétlenül és visszafordíthatatlanul hallásunk egyre nagyobb tartományát.

### Milyen pozitív hatásai vannak a hallókészülék viselésének?

Számomra a legnagyobb siker, amikor a hallókészülékkel ellátott pácienseim életkörülményeik - így családi és más emberi kapcsolataik, önértékelési gondolataik - jelentős javulásáról számolnak be. Ezt jelezheti sikeres álláspályázat vagy nyelvvizsga is. A hallókészülékviselők önállósága és biztonságérzete is nő. Szakértő kollégáimmal szeretettel várjuk Önt is, ha valós képet szeretne kapni hallása állapotáról. Ne feledje, a halogatás visszafordíthatatlan következményekkel járhat!

Bejelentkezés alapján várjuk **INGYENES** hallásvizsgálatunkra és hallókészülék-tesztünkre. **2 hetes hallókészülék próbahordási lehetőség.**

Starkey Hallásszalon Bp., II. ker. Margit körút 57. Tel.: **06 30 603 8026**



## Cupcake

TORTAMŰHELY



### Torták & desszertasztalok:

SZÜLETÉS NAPRA • ESKÜVŐRE • RENDEZVÉNYRE

— egyedi design, kézműves sütemények —

Nyitvatartás: H-P: 9:00 - 19:00 • SZ: 10:00 - 16:00

[www.cupcake.hu](http://www.cupcake.hu) • [info@cupcake.hu](mailto:info@cupcake.hu) • +36-30-355-53-72

— 1011 Budapest, Iskola utca 34. —