

FREE

Erzsébetvárosi közéleti-kulturális és ifjúsági magazin

HETED 7

Veronika a hajó-stoppos

„kalandornő”

Interjú

>>> 8. oldal

Rose
Monodráma a Spinozában

>>> 5. oldal

Mary és Max
Bethlen Téri Színház

>>> 15. oldal

Antigoné

>>> 14. oldal



Ír napok

KTI

>>> 16. oldal

Mozi: 6. oldal

2017. március



Szabó Béla Fotónapló című kiállításáról (részlet)

Tóth Tibor
főszerkesztő

Visszavonhatatlanul jön a tavasz. A Facultas Humán Gimnáziumban háromszoros volt a túljelentkezés. A jókedv és a nagy tervek jegyében készül Veronika a nagy kalandra: irány az Antarktisz!

Ha már utazás: a „külföld” házhoz jött. Ír napokat rendezett Erzsébetváros Önkormányzata. A kétnapos rendezvényen színvonalas programok várták az egy kicsit más kultúra iránt érdeklődőket.

A múltat néha nehéz feldolgozni. Még egy filmben se könnyű. Dragomán György regényének, A fehér király-nak filmadaptációjában talán nem is sikerült egészen. Mindenesetre, a film nagyon is elgondolkodtató.

Sajtófotó kiállítás nyílik, immáron Sharmincötödször. Elképesztően közeli képek a világról, amiben élünk.

Persze, a tavasszal itt a tavaszi fáradság. Mi a teendő? Olvassa el dr. Nagy László infektológus írását.

Egy „örök darab”, az Antigone kerül bemutatásra az RS9 színházban. Kicsit másként, mint azt megszoktuk.

Kerületünk talán leggyorsabban fejlődő színházában, a Bethlen Téri Színházban egy darabban láthatjuk Tordai Terit és lányát, Horváth Lilit: A nőkből is megárt a sok! Vagy mégsem?

Végül egy pizza receptet ajánlok figyelmükbe, érdemes megpróbálozni vele.

23. március, csütörtök 19.00 óra

Rose
Monodráma

MARTIN SHERMAN: ROSE
Fordította: Prekop Gabriella
Előadja: VÁRI ÉVA
RENDEZŐ: ILAN ELDAD

ROSE végigélte a XX. század borzalmait, a háborút, a varsói gettót, az Exodus utasainak kálváriáját, eltemette és meggyászolta a családját, a férjét és gyermekét.

És most újra gyászol: ROSE SÜVET ÜL
A gyász az emlékezés ideje, de Rose nem szívesen emlékszik: Túl sokat élt, túl sokat látott. Szeretne megszabadulni a fejében élő képektől - ezért elmeséli, megosztja velünk élete fontos pillanatait; Minden fáj-dalmat, örömet és szerelmet. Humorral át-szólt, szívet melengető meséje megkapó jiddis Odüsszeia, amely élni akarásról, böl-csességről és emberi hitről tanúskodik.

A Orlai Produkciós Iroda előadása
Jegyár: 3.500 Ft

Címünk: Spinoza Ház, 1074 Budapest, Dob u. 15.
Nyitva: H-V 8-23h . Tel: +36-1 413-7488
<http://www.spinozahaz.hu/>

KIÁLLÍTÁS
35. Magyar

Sajtófotó Kiállítás

A 35. Magyar Sajtófotó Kiállítás megnyitó és díjkiosztó ünnepsége 2017. március 27-én, hétfőn 18 órától lesz a Capa Központ Rendezvénytermében. A pályázatra érkezett sok ezer képből készített legjobb válogatás március 28-ától megtekinthető a Capa Központban.

„Egyszerre láthatjuk itt egy félreeső faluban, az áram nélkül élő, a pusztító létfeltételekért küzdő emberek életét Magócsi Márton képein és azokat a szerencsésebbeket, akiket Ajpek Orsolya mutat be Egy hétig azt csinálunk, amit csak akarunk című sorozatán keresztül. A sport egyedi kategória első díjas fotóján is egy mélyen emberi pillanatot örökített meg Szalmás Péter. Az idei kiállítás tehát nem a szenzációkról, hanem sorsokról, emberségről szól. A Művészet kategóriában Birtalan Zsolt Elmentek című felvételével talán a legnehezebb fotografiai feladatra vállalkozott, leheletfinoman mutatta meg a hiányt, az eltávozottak hiányát.”



Martonfai Dénes: Részlet a Vidéki foci c. sorozatból
Robert Capa Kortárs Fotografiai Központ
1065 Budapest, Nagymező utca 8.

Programok február - március

24. március, péntek 18.00 óra
ÜGYES KIS HAZUGSÁGOK

Madách Színház

Csak 16 éven felülieknek!

Szerző: JOE DIPIETRO, Fordította: Puller István
Alice: Kerekes Éva
Bill: Szerednyey Béla
Jane: Balla Eszter
Billy: Nagy Sándor
Rendező: Szirtes Tamás

Címünk: 1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3.
+36-1 342-7163 www.bethlenszinhaz.hu

27. március, hétfő 19.00 óra
A HULLÁÉGETŐ

Belvárosi Színház

SZEREPLŐK:
Gálvölgyi János, Schruff Milán, Szúkenyik Tamás,
Ujvári Janka, Ragán Edit, Gergely Rozália, Bora Levente

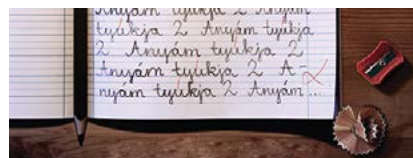
Címünk: 1075 Budapest, Károly krt. 3/a
+36-1-266-7130 <http://www.belvarosiszinhaz.hu>

30. március, csütörtök 19.00 óra
ANYÁM TYÚKJA (2.)

Örkény Színház

AZ ELSŐ „TYÚKOT” AZÉRT NEVEZTÜK EL „1”-NEK, MERT A FELESEM FÉRT AZ ELŐADÁSBA ANNAK, AMIT ELMONDANI SZERETTÜNK VOLNA. JANUÁR 21-ÉN BEMUTATTUK A „2”-T. AZ ELSŐNÉL KÉRDÉS VOLT, HOGY ÉRDEKLI-E NÉZŐINKET AZ, HA VERSEKET MONDUNK. A MÁSODIKNÁL AZ A TÉT, HOGY NE UGYANAZT A BŐRT HÚZZUK LE MÁSODSZOR IS A RÓKÁRÓL.

Címünk: 1075 Budapest, Madách Imre tér 6.
+36-1 267-3770 <http://www.orkenyszinhaz.hu>



A magyar irodalom kötelező versei
Válogatta: Várad Szabolcs
Szerkesztette: Mácsai Pál
Díszlet, jelmez: Izsák Lili
Zene: Kákonyi Árpád
Súgó: Horváth Éva
Ügyelő: Sós Eszter
A rendező munkatársa: Érdi Ariadne
Rendező: Mácsai Pál

Minden vasárnap reggel 9-től: **Szimpla Kert Háztáji Piac**
1075 Budapest Kazinczy utca 14.

A fehér király

Dragomán György azonos című művének brit filmadaptációja



6



Sajtóvetítés, utána beszélgetés a film alapját képező mű szerzőjével, Dragomán Györggyel. Egy film, amiről nehéz úgy írni, hogy önkéntelenül ne próbálna az ember párhuzamot vonni. Mivel is? A könyvvel nem tudok, mert nem olvastam. A film sok utat enged az emlékezésnek, először is, a gyerekkorra. Alex Helfrecht és Jörg Tittel filmjének középpontjában egy kamasz fiú. A helyszín, valahol Európában. Egy fiktív ország fiktív diktatúrája. Egy település az erdő közepén, távol mindentől, távol a valóságtól és talán az igazságtól is. A hegy tetején hatalmas szobor, az ifjúsági táborban és a lakóházaknál mindenütt kamerák. A „Nagy Testvér” figyel. A film csak utal egy sötét, elnyomó, kegyetlen világra. Csak valahol, a filmen kívül tudjuk elképzelni ennek, a megélt „szocializmus”-ról igencsak szerény fantáziával beszélő filmnek a helyszínét. A trükk: félelemkeltés, majd a válasz: az állam megvéd. Ahogy a film jelképei és külsőségei, úgy a szereplők személyiségének felépítése is elnagyolt, felületes. Pedig René Richter, az operatőr, kiváló munkát végez. A főszereplő, a 14 éves Lorenzo Allchurch is kitűnő. Nem is beszélve az édesanyját alakító Agyness Deyn fantasztikus játékaról. A nagypapa szerepében Jonathan Pryce szintén kihozza a szerepből a maximumot. Mégis. A kamaszodó kisfiú, aki elhiszi, hogy édesapjának csak a munkája miatt kell távol lennie, hogy normális az, hogy leveléből kihúznak sorokat, hogy jegyre lehet élelmiszert kapni, hogy a tábor vezetőjének szabad öt boxerrel megütni, mindez csak klisék sora. A képzeletünkre bízta sok mindent ebben a filmben. Mégis. Hiába süt át az édesanya férjébe vetett hite a vásznon, hiába tudjuk, nem adja fel, hiába ebben a filmben szinte minden részlet: nem áll össze a kép. A szereplők egymáshoz való viszonya sablonos. A helyszínről sugallt kép felszínes. Nem ilyenek voltak a régi idők, csak hasonlítottak kissé a filmbeli világra. Hiába próbál a film a high-tech elemek bepillantásával a mára utalni, ha nem vállalja ezt fel. Hiába akarnak az alkotók szárnyallni, ha legyünk őszinték, egy zárt dobozban vergődnek. Hiányzott a bátorság vagy az akarat. Az is lehet, ők így képzelték el azt a világot, amiben Nicolae Ceausescu volt a főnök. Az is lehet, egy legendó kort vizionálnak. Sok mindent nem értettem ebben a filmben. Mondjuk, már azt sem, miért ez a címe. A bemutató utáni beszélgetésről már inkább szót se ejtenék. Mégis. A kíváncsiság nagy úr. Talán Ön is megnézi a filmet.

7



A „Kalandornő” az Antarktiszra megy

Wynne-Hughes Veronika angol édesapa és magyar édesanya gyermekeként született. Az egyetemet Liverpoolban fejezte be, a mesterszakot pedig a Pázmányon, ezután pszichológusként kezdett dolgozni. Aztán elindult világot látni. Hajó-stoppal.

A cél, az Antarktisz. Már régóta az, a hajó-stopp csak az út a cél felé. Az első magyar, és az első magyar nő lennék, aki egyedül jut el a déli sarkra. Világszinten pedig az első 10 nő közé kerülnék, aki egyedül csinálja meg ezt az utat. Ez tulajdonképpen egy egyszerű expedíció lenne. Pontosabban: lesz. **Hogyan kezdődött?** Szerettem volna utazni, de nem volt pénzem arra, hogy hónapokon vagy éveken keresztül járjam a világot. Aztán jött az ötlet: hajó-stoppal utazni. Az óceánjáró kompokon dolgozva utazni, ez csak utazásnak tűnő munkahely, de napi 10-12 óra munka mellett, szabad nap nélkül nem annyira van idő bármi másra. Én úgy indultam el, hogy bevállaltam, nem keresek pénzt, elszegődök inkább matrózként kisebb vitorlásokra. Ezek kb. 10 méteres hajók, melyeken olyan kapitányok hajóznak, akik még szeretnének hajózni, de már nem annyira bírják fizikummal a viszontagságokat. Ők keresnek maguk mellé matrózt, akinek pénz ugyan nem fizetnek, de az étkezést és

a szállást biztosítják. A matróz pedig napi 2-3 órában segít, például elviszi a gázpalackot megöltetni, a hajófeneket algátlanítja, vitorlát varr, bevásárol. Szóval, ilyen fizetetlen „csicska” voltam két és fél évig. 2014 májusában indultam Máltáról és a Kukuk Szigetekre ért véget az utam 2016 decemberében, a föld másik oldalán. Végig a hajókon – 13 hajóm volt – laktam. Általában viszonylag rövid szakaszokon hajóztunk, majd egy-egy állomáson töltöttünk néhány hetet.

Nekem az emberek voltak a legérdekesebbek az út során. Például, a Csendes-óceánban egy kis sziget, ami kb. egy négyzetkilométer nagy (vagy kicsi), Madagaszkár közelében, ahol 56 ember él. Az egész egy nagy család. Évente kétszer háromszor egy hajó jön élelmiszerszállítmánnyal. Egmás között is házasodnak, meg be is hoznak feleséget, néha... Csodálatos hely. Innen nem akarnak elmenni az emberek sehova.

Persze, a kaland is megvolt az utazás során. Önmagunkra hagyatva lenni az óceán közepén, egy 52 lábás hajón például, az szintén egy nagy élmény.

Hajós múlt? Az nem volt, csak a szenvedély az utazás felé. Egy video előadáson például, feltettek egy kérdést, amire válaszolva kiderült, hogy egy vitorlásra nevelkedtem a Földközi-tengeren. Mire sokan azt mond-

ták, hogy így persze könnyű. Nekem ez egy érdekes pont volt, mert ebben a pillanatban elvesztettük egymást a közönséggel. A két és fél év alatt nem találkoztam olyan matrózzal, aki hajón nevelkedett volna. Rengetegen állnak be matróznak minden tapasztalat nélkül. Könnyű arra indokot találni, hogy miért ne kezdjünk bele valamibe. Iskolákba járok az előadásokról, hogy milyen Dominikán vagy Las Palmason, hanem arról, hogy mindenkinek lehetősége van megtalálni valamit, amit végigcsinálhat. A gyerekek az előadás végén kapnak egy üres füzetet, amibe kapnak egy hajós stoppos pecsétet, és ebbe a füzetbe kezdenek el tervezni. Hogy én az utazást választottam, az egy dolog. Nem kell mindenkinek utazni. Amit én át szeretnék adni az az, hogy sokkal kevesebb dolog lehetetlen annál, mint amire azonnal rávágjuk. Vannak öngyógyító könyvek, melyekben sikeres emberek bemutatják a saját sikereiket (ha igazak egyáltalán), de ez nem mindenkinek megoldás. Ha az ember elkezd tenni valamit valami irányába, akkor előbb utóbb el tudja érni azt, amit tervezett.

Vissza az Antarktisz-ra. Novembertől januárig tart majd az expedíció. Elsősorban pénzre van szükségem, mivel ez egy komoly vállalkozás. Az üzenet: az embert próbáló feladat maga. Egészen speciális szabályok és törvények uralkodnak azon a kontinensen, nagyon sok komoly engedély kell ahhoz, hogy egyáltalán oda lehessen menni. Amit odavisz az ember és ott hagy, az örökre ott marad, a jégben.

Ritkaság a női matróz?

Éppen ellenkezőleg, sok női matróz van a tengeren, a vitorlásokon. Az idősebb kapitányok szívesebben vesznek maguk mellé nőt, talán félnek a kigyúrt férfaktól...

Persze, nem egyszerű az út során együtt élni valakivel, aki idegen, aki talán nem véletlenül van egyedül egy hajón, ezer mérföldre a családjától, mások a higiéniai szokásai például. :)

A pszichológia?

Szegeden egyszer egy nagyon érdekes előadást hallottam, a nemzetkarakterológiáról. Leginkább a vezetői attitűdről volt szó. Ha nálunk valakinek van egy kis cége, felvesz alkalmazottakat és látja az egyiken, hogy nagyon jó ötletei vannak, és akár jobban csinálja a dolgát mint ő, akkor se engedi meg, hogy ő menedzseljen, mert „ez az én cégem és én mondom meg, hogy mi lesz”. Akkor se engedjük át az irányítást, ha egyértelműen nagyobb profitunk lehetne és persze, a tulajdonunkban maradna a cég. A másik, hogy itthon van egyfajta kóros önbizalom hiány az emberekben. Sokan nem hiszik el magukról, hogy képesek megcsinálni dolgokat. A jó ruha, a jó külső ehhez nem elég. Amit én csinállok, az pont ennek az ellenkezőjére bizonyíték.

Általában az iskolákban szívesen fogadnak, de sok helyen van egyfajta félelemvezéreltség. Azt mondta például egy igazgató: „nehogy azt mondja, hogy mindenre képes az ember, mert akkor a gyerekek azt hihetik, hogy repülni is képesek és kiugranak az ablakon”. Az önbizalom letörésére jó példa az éppen Oscar-díjat kapott film, a *Mindenki*.

Az Antarktisz után? Folytatom a vitorlázást, a hajó-stoppot. Távol is lehetünk közel. A barátokkal és a családdal remekül el lehetett tartani a kapcsolatot skype-on. Még a királypythonommal is sikerült.

Szenvedély?

Édesapámtól jött talán ez az utazási szenvedélyem. Ő egy igazi kalandor volt. Apukám ír, rengeteget utazott, főleg fiatalabb korában, de most is egy lakókocsiban él Cipruson. Szóval, ha Ő egy kalandor, akkor én egy kalandornő vagyok.

Mikó F. László



Veronika szponzorokat keres háromszoros rekordállító kísérletéhez!
Ezzel kapcsolatban elérni Őt a hajostop@gmail.com -on tudják.

Pizza Capricciosa

Pizzatészta hozávalók:

30 dkg liszt
2 dl tej
2 evőkanál olaj
1,5 dkg élesztő
1 tojás
1 teáskanál cukor
1 mokkáskanál só

Feltét

hozávalók:

30 dkg paradicsompüré
1 db mozzarella
10 db articsóka (olajos)
10 dkg főlt sonka
10 db fekete olívabogyó
2-3 ek extra szűz olívaolaj
ízlés szerint egy csipet só
ízlés szerint egy csipet bors (őrölt)

Elkészítés

A mozzarella sajtot vágjuk fel apró darabokra. A pizzatésztát nyújtjuk ki és tegyük bele egy kiolajozott tepsibe, majd a paradicsompürét kenjük rá a pizzatészta alá. Az articsókát, a sonkát és az olívabogyókat daraboljuk fel, és tegyük a pizzalapra, majd locsoljuk meg olívaolajjal, sózzuk borsozzuk, és tegyük a 250 °C-ra előmelegített sütőbe. Süssük kb. 20-25 percig. Azonnal tálaljuk.

A pizza első megjelenése a dél-itáliai görög kolóniák (Magna Graecia) idejére tehető, Vergilius Aeneisében említik először. Az i. e. 3. században Marcus Porcius Cato a Róma történetéről írt munkájában említ egy „lapos kelt tésztát, melyet olívaolajjal, fűszerekkel és mézzel édesítenek, és köveken sütnek meg”. Pompeji városában a régészek feltárták a mai modern pizzériák elődjét. Az ókori Egyiptomban is megjelent, a fáraók születésnapjára gyógynövényekkel ízesített lapos kenyéreket sütöttek, Hérodotosz görög történetíró leírása szerint ezek a babiloni receptek nagyon hasonlítottak a mai pizza tésztájára.

A modern pizza feltalálását a nápolyi Raffaele Espositónak tulajdonítják, aki az 1780-ban alapított és ma a Pizzeria Brandi néven még mindig működő „Pietro e basta così” sütőében dolgozott, és 1889-ben a szavojai I. Umberto király és Margherita di Savoia királyné látogatása alkalmából különleges pizzát készített.

A pizza az olasz nemzeti színekben készült: zöld (bazsalikom), fehér (mozzarella) és piros (paradicsom), és készítője a királynéről nevezte el. Ebből alakult ki a mai pizza. Kb. 1830-ig utcai árusok árulták a pizzát, majd Nápolyban megnyílt az első igazi pizzéria, az Antica Pizzeria, ami még mindig működik a Via Port'Alba 18. szám alatt. A 19. században az olasz bevándorlók magukkal vitték a pizzakészítés mesterségét Amerikába, ahonnan az 1950-es években indult világhódító útjára.

A franciák szerint azonban, a pizzát az Algériát megszálló franciák kezdték el meghonosítani Európában, az olaszok „csak” hírnevet szereztek neki...

A tavaszi fáradtság okai és megelőzése



A tavasz közeledtével éreznünk kellene, amint az ébredő természet feltölt energiával, mégis ezekben a kora tavaszi napokban sokan bágyadtak, aluszékonyak, az emberek fejfájásról, szédülésről, ingerlékenységről panaszkodnak. A közeledő kikelet ellenére nyoma sincs a megújuló vállalkozó kedvnek, a végtagok ólomsúlyúak, a fej mintha vattával lenne kitömve, - egyszerűen erőt vesz rajtunk a tavaszi fáradtság. Minden kellemetlen tünete ellenére, a tavaszi fáradtság nem betegség, hanem a szervezet normális reakciója, amikor is a téli üzemmódról tavaszra vált át. Ez az átállás azonban tovább emészti a tél során egyébként is megcsappant energiatartalékainkat.

Hormonok és az életmód szerepe

A fáradtságérzet kialakulását elsősorban a hormonháztartásunkban lezajló folyamatok okozzák, mégpedig az „alvási hormon”, a melatonin és a „boldogsághormon”, a szerotonin szintjének szezonális ingadozása. Télen, amikor a nappalok rövidebbek, és kevesebb napfényhez jut a szervezet, fokozódik a melatoninképződés, és ezzel együtt megnő az alvásigény. A tavasz közeledtével a napok hosszabbodásával több fény éri szervezetünket, csökken a melatoninprodukción, és ez átmeneti zavart okoz az alvás-ébredés bioritmusában. A szerotonin képződését a fény fokozza. A tél hosszú szürkésége után jelentős szerotoninhiány alakul ki szervezetünkben, amely a tavaszi napsütés hatására, csak lassan és fokozatosan pótlódik. Az alacsony szerotoninszint depressziót, örömtelenséget okoz. A hormonok példáján láthatjuk, hogy a „téli időszámításra” beállított biológiai óránk csak nehézkesen képes átállni a tavaszi fényviszonyok diktálta gyorsabb ütemre. Ez igen fárasztó folyamat. A tavaszi kimerültségért azonban nem csupán

a hormonszintek változása a felelős, hanem a hideg hónapokban megszokott étrend is. A téli táplálkozás általában zsírban gazdag és kalóriadús, a nyárhoz viszonyítva kevesebb friss gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk, és így előbb utóbb ásványi só- és vitaminhiány alakul ki. A tavaszi fáradtság jelentkezése azonban nem végzetes, némi életmód változtatással megelőzhetjük, legalábbis jelentősen mérsékelhetjük tüneteit.

Mozogjunk minél többet a napfényes szabadban, friss levegőn

Sétáljunk, kocogjunk, fussunk, kerékpározzunk, ki-ki kedve, kora és vérmérséklete szerint. A rendszeres, képességeinkhez mért testmozgás nem csupán keringésünket, izmainkat, csontjainkat, immunrendszerünket erősíti, hanem a stresszválaszban részt vevő anyagok (noradrenalin, szerotonin) termelését is növeli. A testedzés során opiátok (endorfin) is felszabadulnak, melyek jó közérzetet biztosítanak. Összességében, ezek a vegyületek enyhítik a depresszív tüneteket.

Változtassunk étkezési szokásainkon

Javasolt a napi többszöri, kisebb mennyiségű étkezés, így a szervezet energiaellátása egyenletes lesz, és a táplálék feldolgozása is kevesebb megterhelést jelent számára. Fogyasszunk minél több gyümölcsöt, zöldséget, tejet és tejterméket. A bennük lévő vitaminok, ásványi sók, nyomelemek gazdagon pótolják mindazt, ami a télen elveszett. Különösen javasolt a joghurt és a kefir, ezek könnyen emészthetők és nem okoznak étkezés utáni bágyadságot. A tejsavó és író az idegrendszer számára (is) fontos anyagokat (triptofán, lecitin) tartalmaznak. Vegyünk magunkhoz a megszokottnál még több folya-

déket. Ismert tény hogy testtömegünk 60%-a víz, ez az érték, természetesen életkortól, testalkattól függően némileg változó. Az élő rendszerek nedvei közül a legfontosabb oldószer a víz, és sejtjeinknek szüksége van erre az oldószerre, hogy segítségével az anyagcsere során képződött salakanyagot kiválaszthassák magukból. A téli hónapokban jelentős mennyiségű hulladékanyag halmozódik fel a szervezetben, és ennek eltávolításához több folyadékra van szükség. Tanácsos naponta legalább 1,5-2 liternyi inni, ásványvíz, gyümölcs- és zöldséglé formájában.

A reggeli váltózuhanó felfrissít

A meleg, bágyasztó kádfürdőzés helyett zuhanyozunk. A reggeli váltózuhanó segítségével egész nap frissek maradhatunk. Kezdjük a zuhanyzást először kellemes hőmérsékletű vízzel, majd hűtsük folyamatosan, és ezt megismételhetjük háromszor, ügyelve arra, hogy a zuhanyozást hideg vízzel fejezzük be. Ez az egyszerűen kivitelezhető otthoni szaunázás

serkenti a vérkeringést, alaposan megmasszírozza izmainkat, felkelti életkedvünket.

A test mellett ápoljuk lelkünket is

Gondolkozzunk pozitívan, legyen bennünk erős a hit, és az elkötelezettség a Jó iránt. Ne keltsünk, inkább kerüljük a felesleges konfliktusokat, viszont vállaljuk fel bátran a megoldásra váró problémáinkat. Az igaz emberi kapcsolatok segítenek a feszültség oldásában. Legyünk együtt többet családtagjainkkal, barátainkkal, és merítsünk erőt a felőlük áradó szeretetből. Szánjunk több időt kedvenc hobbinkra. Olvassunk könyveket, hallgassunk zenét, - a művészet befogadása lélekgyógyító. Végezetül ne feledjük: az ember a természet része, annak törvényei ránk is vonatkoznak. Hamarosan tavaszodik. Álljunk át hát mihamarabb a tavaszi időszámításra, újuljunk meg testileg-lelkileg, ébredjünk együtt a tavasszal.

Forrás: WEBBeteg Orvos szerzőnk: Dr. Nagy László, infektológus



**A Facultas Humán Gimnáziumba idén
3x os volt a túljelentkezés. Köszönjük!**

RS9 + VALLAI KERT 1075 Budapest, Rumbach S. u. 10. jegy: RS9 Színház Iroda
Rumbach S. u. 9. utcaszint Telefon: +36 1 2696610

SZOPHOKLÉSZ: ANTIGONÉ

MÁRCIUS 26. 19:00 - 21:00 | 2000 Ft
DIÁK, NYUGDÍJAS: 1200 Ft

Fordította: Trencsényi-Waldapfel Imre

Vajon kötelességünk-e engedelmeskedni a rossz törvényeknek?

Mit érdemel, aki semmibe veszi a parancsot és inkább a szívére hallgat?

Ki a bűnös?

És létezik-e nagyobb büntetés a halálnál?

Súlyos kérdések ezek, és nem elsősorban azért mert erkölcsi problémákat vetnek fel, hanem azért, mert ezek mögött a kérdések mögött mindig személyes emberi tragédiák rejlenek. Így volt ez az ókori Thébaiban és nincs más-ként a XXI. századi Budapesten sem.

Szereplők:

Antigoné, Teiresziász: Albert Johanna

Isméné: Dankovics Noémi

Kreón: Bicskei Kiss László

Őr, Haimón: Várkonyi Tamás

Eurüdiké: Honti Tímea

A rendező munkatársa: Hartai Laura

Rendezte: Baku György

SZÍNHÁZTEREM (RUMBACH S. U. 9.)

70 PERC, SZÜNET NÉLKÜL



VERSLÁBAK NECCHARISNYÁBAN

MÁRCIUS 29. 20:00 - 21:00 | 2000 Ft

Mi van a férfakkal? Hogy állunk a testünkkel? Az öregedéssel? A gyerekkel? A világgal? Saját magunkkal? Hogy állunk a kérdésekkel? És vannak-e válaszok? Négy színésznő boncolgatja magát – Tóth Krisztina, Erdős Virág, Falcsik Mari, Rakovszky Zsuzsa, Kiss Judit Ágnes, és sok más, kortárs és XX. századi költőnő versein keresztül – líraian és prózaian, ihletetten és olykor profánul, magas sarokba bújtatott verslábakon billegve...

Ajánljuk ezt az estét minden nőnek, aki szívesen körüljárna a saját problémáit, kételyeit, kérdéseit más aspektusból is, ajánljuk a férfiaknak, akik szeretnének többet tudni a nőkről, ajánljuk mindenkinek, aki szereti a verseket, és azoknak, akik még nem tudják, hogy szeretik őket, és azt is meg merjük ígérni, hogy ezek után fogják.

Összeállították és előadják: Dobra Mária, Sárközi-Nagy Ilona, Szirmai Melinda, Tarr Judit

VALLAI KERT (RUMBACH S. U. 10.)

60 PERC, SZÜNET NÉLKÜL

Vallai Kert



BETHLEN TÉRI SZÍNHÁZ
TALÁLKOZÁSOK
TEHETSÉGGONDOZÓ PROGRAM

A BETHLEN TÉRI SZÍNHÁZ ÉS A MANNA BEMUTATJA:
AD DE BONT
**EGY FIÚ
BOSZNIÁBÓL**
SZEREPLŐK: BOTOS ÉVA, JÁSZBERÉNYI GÁBOR
MENTOR RENDEZŐ: SZIKSZAI RÉMUSZ | RENDEZŐ: LAZICI NOÉMI
www.bethlenszinhaz.hu | www.mannaprodukcio.hu
ÁPRILIS 3. 19 ÓRA

A BETHLEN TÉRI SZÍNHÁZ ÉS A MANNA BEMUTATJA:
TALÁLKOZÁSOK
TEHETSÉGGONDOZÓ PROGRAM
Pataki Éva
NŐKBŐL IS MEGÁRT...
Játsszák: Tordai Teri és Horváth Lili
Mentor rendező: Mészáros Márta
Rendező: Cseh Judit
Jegyár: 2500 Ft | 7. kerületi lakosoknak: 1850 Ft
Bethlen Téri Színház | bethlenszinhaz.hu

TALÁLKOZÁSOK
TEHETSÉGGONDOZÓ PROGRAM
A BETHLEN TÉRI SZÍNHÁZ ÉS A MANNA BEMUTATJA:
MARY ÉS MAX
ADAM ELLIOT FORGATÓKÖNYVE NYOMÁN
SZEREPLŐK: GRISNIK PETRA, GÓZ ISTVÁN
MENTOR: JORDÁN TAMÁS | RENDEZŐ: VALCZ PÉTER
www.bethlenszinhaz.hu | www.mannaprodukcio.hu
ÁPRILIS 10. 19 ÓRA

**7. KERÜLETI LAKOSOKNAK
20% KEDVEZMÉNY A JEGYÁRAKBÓL!**

1071 Budapest, Bethlen Gábor tér. 3.
+36 1 342 7163 | info@bethlenszinhaz.hu
www.bethlenszinhaz.hu



1077 Budapest, Wesselényi utca 17.



Február 28 és március 1. között Ír napokat rendezett Erzsébetváros önkormányzata. A kétnapos rendezvénysorozatot Vattamány Zsolt polgármester, Pat Kelly, Írország magyarországi nagykövete, valamint Pálffy István, hazánk dublini nagykövete nyitotta meg ünnepélyes keretek között a K11 Művészeti és Kulturális Központban.

Erzsébetváros számára már hagyománnyá vált, hogy rendezvénysorozat keretében mutatnak be egy-egy országot. A svéd, a japán kultúra sokszínűségével is megismerkedhettek már a kerület lakói. Erzsébetvárosban jól megférnek egymás mellett a különféle nemzetek - mondta a polgármester. Az ír szteptánc és a népzene is helyet kap a mostani rendezvényen. Írországra azért esett az önkormányzat választása, mert sok ír, angol turista látogat el Erzsébetvárosba, de sok ír család is él itt. E mellett, jó kapcsolatban állnak az írországi nagykövetséggel. Pálffy István kinevezése előtt a Facultas Humán Gimnáziumban tanított. Az Ír napok első rendezvénye, Szabó Béla Fotónapló című kiállításának megnyitója volt. Másnap az ír zenét játszó Firkin együttes lépett fel hatalmas sikerrel az Erőművházban.

Március 10-én a bolgár önkormányzat rendezi meg a **Jeles napok márciusban** című rendezvényét. Március 3. Bulgária, március 15. Magyarország nemzeti ünnepe. Ennek apropóján a **VII. kerületi Bolgár nemzetiségi Önkormányzat** és a **PRO-LET** táncgyesület március 10-én **16.00 órától** több programot szervez a K11-ben. Lesz lehetőség marteniccka készítésre, a nyári bulgáriai táborról tájékoztatják az érdeklődőket, valamint az este dal- és táncitanítással végződik.

Március 16-án Laár Andrással találkozhatnak a K11-ben, **17-én** pedig a **Giusto Kamarazenekar** komolyzenei koncertjére kerül sor.

Színészportré sorozatunk következő vendége **Für Anikó** lesz **március 20-án**, akivel **Csáki Judit** kritikus beszélget, míg a **Diskurzus** című sorozat állandó házigazdája **Endrei Judit**, március 28-án beszélgetőtársa **Al Ghaoui Hesna** fiatal riporter, **április 10-én** pedig **Mohai Gábor**, egykori televízió bemondó és előadóművész lesz.

Kiállításaink:

Március 13-án 16.30-kor nyílik egy tárlat **Erzsébetvárosi képző - és fotóművészek** alkotásaiból. **Április 4-én** 19.00 órakor az orosz származású **Mariya Kozhanova fotóművész** és **Schild Tamás magyar fotóművész** mutatkozik be a Kortárs Művészetért Alapítvány és a K11 szervezésében. E két eseménnyel kapcsolódunk a Budapest Photo Festival programsorozatához.

Április 5-én 18.00-kor nyílik az alsó térben **Kiss Péter** és **Adorján Attila** "Kép és gondolat" című tárlata, mely május 5-ig látható!

K11 Művészeti és Kulturális Központ
06 1 - 7888 - 139
k11muvkozpont@gmail.com
www.k11.hu

K11 Művészeti és Kulturális Központ |

MÉDIASZEMÉLYISÉGEK, AKIK HOL FELTŰNNEK, HOL ELTŰNNEK, DE A VÉLEMÉNYŰKRE MINDIG ODAFIGYELŰNK

Diskurzus

Házigazda: Endrei Judit

K11 Művészeti és Kulturális Központ
1075 Budapest, Király utca 11.
Info: (1)788-8139 | www.k11.hu

2017.
FEBRUÁR 20.
19.00

BÁRDOS ANDRÁS

2017.
MÁRCIUS 6.
19.00

JAKUPCSEK GABRIELLA

2017.
MÁRCIUS 28.
19.00

AL GHAOUI HESNA

2017.
ÁPRILIS 10.
19.00

MOHAI GÁBOR

Bérlépes elővétélben 300Ft, a helyszínen 1200Ft. Diák, nyugdíjas 600Ft



Okos telefon? Okos megoldás: Smartshop



Sétál az ember az Erzsébet körúton és mielőtt a Wesselényi utcához érne, egy új üzletre lesz figyelmes. Világos és tiszta dizájn, minőséget sugall már a portál is. Ez az új hely a Smartshop. Az üzletbe lépve, az első, ami az ember eszébe jut: itt biztosan találok valami különlegeset, valami újat, akár valami praktikus dolgot, vagy csak valami kütyüt, amire már régóta vágyom.

A termékpaletta óriási: Nintendo, projektor, billentyűzet a Mac-hoz, szépségápolási kellékek, kiállítási darabok és kedvezmények akár 70%-ig. Vásárolhatunk a helyszínen de a neten is elérhető az üzlet. Remek webshoppal várják a kényelmesen vásárlókat. Az itt elérhető termékek a minőség és dizájn tekintetében egyaránt az élen járnak.

A legkorszerűbb technikai fejlesztésekkel felruházva indulnak harcba a vásárlók kegyeiért, a magas fokú funkcionalitásnak és praktikumnak köszönhetően ideális társak lehetnek a mindennapokban. Hogy biztosak lehessünk abban, hogy a Smartshop.hu-val tényleg az Okos Megoldást választottuk, ezeket a termékeket kedvező

áron, professzionális szolgáltatásokkal kiegészítve teszi az üzlet elérhetővé.

A kiszállítás ingyenes. No és, ami nekünk vásárlóknak talán a leginkább bejön, egy extra szolgáltatás: a szerviz átvevő pont. Bármilyen probléma lenne egy termékkel, itt gyorsan és pontosan megoldást találhatunk. Nem is értem, ezt más üzletben miért nem vezették már eddig be? Persze, azért sejtem: ebben az üzletben valóban a vevő a fontos. Az üzlet átvállal tőlünk valamit, a mi érdekünkben és ez valóban hasznos, csak üdvözlendő plusz.

Az üzlet Budapesten, az Erzsébet körút 28. szám alatt, a Wesselényi utca és az Erzsébet körút sarkán található. Látogasson el a Smartshopba Ön is, és saját szemével győződjön meg arról, nem túloztunk.

ML

KAPCSOLAT

1073 Budapest, Erzsébet krt. 28.
Bejárat a Wesselényi u. 43. felől

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

+36 (1) 4 454 464
shop@smartshop.hu

IMPRESSZUM: HETED7 Magazin - Megjelenik: 20 000 PÉLDÁNYBAN
Felelős kiadó: Facultas Nonprofit Kft. 1071 Budapest Dembinszky u. 34.
TELEFON: +36-30-8481704 www.heted-7.hu
levélcím: info@heted-7.hu

Polgármesteri Hivatal

1073 Budapest, Erzsébet krt. 6.
Tel.: 06-1/462-3100
1076 Budapest, Garay u. 5.
Tel.: 06-1/462-3300

Ügyfélszolgálati iroda

Ügyfélfogadási idő:
(Erzsébet krt. 6. szám alatti és Garay u. 5. szám alatti ügyfélszolgálaton is):
hétfő: 8.00-12.00 du.: 13.00 18.00
kedd: 8.00-12.00 du.: 13.00-16.00
szerda: 8.00-12.00 du.: 13.00-18.00
csütörtök: 8.00-12.00 du.: 13.00-16.00
péntek: 8.00-12.00 du.: nincs

Kormányablak

1073 Budapest, Erzsébet krt. 6.
nyitvatartása:
Hétfő: 07:00-17:00
(sorszámkiadás vége: 16:00)
Kedd: 08:00-18:00
(sorszámkiadás vége: 17:00)
Szerda: 08:00-20:00
(sorszámkiadás vége: 19:00)
Csütörtök: 08:00-18:00
(sorszámkiadás vége: 17:00)
Péntek: 08:00-15:00
(sorszámkiadás vége: 14:00)

Telefon: 06(1) 795-8884

Budapesti VII. Kerületi Rendőrkapitányság

1071 Budapest, Dózsa György út 18-24. Telefon: 461-81-00,
E-mail: 07rk@budapest.police.hu

Erzsébetvárosi Közterület-felügyelet

1076 Budapest, Százház u. 10-18.
Tel: 413-1767, 24 órás ügyelet: 461-9040,

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT:
Telefon: 06-1-342-7321
e-mail: info@evkf.hu

Ügyfél fogadási rend:

H-Cs.: 08.30-11.00 és 13.00-16.00
P: 08.30-11.30
Járőrszolgálat, kerékbilincselési csoport:
1076 Bp., Százház u. 10-18.
Nyitvatartás: 8-18 óráig
Tel: 461-90-40

ERVA Nonprofit Zrt.

1071 Budapest, Damjanich u. 12.
tel.: 352-8654/ 352-8655
Személyes ügyfélfogadás
(helyszín: félemezlet):
Hétfő: 12.30 - 17.30
Szerda: 8.00 - 16.00
Telefonos ügyfélfogadás:
Hétfő: 8:00-12:00
Kedd: 8:00-16:00
Csütörtök: 8:00-16:00
Péntek: 8:00-13:00
12:00-12:30 között ebédszünet,
ez idő alatt nincs ügyfélfogadás.

Segélykérő telefonszámok:

Mentők: 104
Rendőrség: 107
Tűzoltóság: 105
Általános: 112

Gázzivárgás bejelentése
(éjjel-nappal):
06-1/477-1333

Konténeres sít és hulladékszállítás kedvező árakkal, 3x8 m3 es konténerekkel Tel: 06-30-9812-314

Víz-, gáz-, fűtészerezés 06-20-928-02-69

**Hűtőgép, mosógép, mosogatógép, klíma szerelés és javítás
06-70-639-54-07**

SZERVIZ ÁTVEVŐPONT



+36 (1) 4 454 464



WWW.SMARTSHOP.HU



1073 Budapest, Erzsébet körút 28.
Bejárat a Wesselényi u. 43. felől



WWW.FACEBOOK.COM/SMARTSHOP.HU



www.smartshop.hu

**A VII. KERÜLET EGYIK LEGSZEBB ÜZLETE,
VÁRJA A KERÜLETI LAKOSOK ÉRDEKLŐDÉSÉT!**



KUPON
50% ENGEDMÉNY
MINDEN OKOSTELEFON
FOLIA ÁRÁBÓL!



**TELEKOMMUNIKÁCIÓ, SZÁMÍTÁSTECHNIKA, NAVIGÁCIÓ,
SZÓRAKOZTATÓ ÉS HÁZTARTÁSI ELEKTRONIKA
A SMARTSHOPBAN**

WWW.SMARTSHOP.HU

