

FREE

Erzsébetvárosi közéleti-kulturális és ifjúsági magazin

HETED 7

Facultas hírek

diákszemmel

>>>6. oldal

Két királynő

Josie Rourke filmje - előzetes

>>>10. oldal

Idősek KI MIT TUD?-ja

ERŐMŰVHÁZ

>>>8 oldal

Fehér Klára

kultúra Erzsébetvárosban

>>>12. oldal

ERŐMŰVHÁZ

K11

PROGRAMOK

>>>16. oldal

RECEPT 14. oldal

2018. október



*Tóth Tibor
főszerkesztő*

Az ERÖMŰVHÁZ harmadik alkalommal rendezte meg az Idősek KI MIT TUD?-ját. Az Idősek Napja alkalmából megtartott vezetőedző fővédnöke és egyben a zsűri elnöke Vattamány Zsolt, Erzsébetváros polgármestere volt.

A Bethlen Téri Színház sikerdarábjában ebben az évadban is látható. A Nőkből is megárt... szereplői Tordai Teri és lánya, Horváth Lili.

Ehavi számunkban a 12. osztály tanulóit kérdeztük meg diákriportereink arról, milyen érzelmekkel és gondolatokkal állnak végzős évük elé.

Igaz történetek sorozata a közelmúltból. Lengyel Nagy Anna történeteit láthatjuk színpadra alkalmazva a Spinóza Színházban, Ullmann Mónika és Borbély Alexandra előadásában.

Egy elsőfilmes rendező, Josie Rourke filmje a Két királynő (MARY QUEEN OF SCOTS). A film egy, a hatalomért görcsösen küzdő nő, I. Erzsébet személyiségváltozását tárja elénk.

Es újra egy nő: A kultúra és az irodalom erzsébetvárosi nagykövetei sorozatunkban Fehér Klárárt mutatjuk be.

Erzsébetváros Legjobb Házi Süteménye díjjal kitüntetett Hókocka, Bartus Ilona receptjét ajánljuk figyelmükbe.

Zorán. Egy név, egy fogalom a zenei világban. A hajdani Metró Klub Erzsébetváros legkedveltebb szórakozóhelye volt.

Nesama – Dart Társulat Bethlen Téri Színház

Élőadók: Feicht Zoltán, Kiss Tamás, Hortobágyi Brigitta, Hannah Eden /
Jelmez: Napsugár von Bittera / Konzulens: Verő Tamás / Producer: Krajcsik
Zsolt / Zene: Rona Geffen (IL), montázs / Operatőr: Gábor András / Rende-
zőasszisztens: Winter Hanna (London) / Koreográfus: Varga Kinga

Bethlen Téri Színház - 1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3. - Telefon: +36/20/616-1156
www.bethlenszinhaz.hu

Betörő az albérlőm Madách Színház

vígjáték két részben

Írta: GRAHAM LINEHAN Fordította: Kúnos László

Az azonos című film William Rose által írt szövegkönyve alapján a Studio-
Canal és a Fiery Angel Ltd., London különleges engedélyével.

A színdarab Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi
Ügynökség és a Fiery Angel Limited, London megállapodása alapján kerül
színpadra.

Szereposztás

Mrs. Wilbeforce	Húvösvölgyi Ildikó
Marcus professzor	Mucsi Zoltán
Louis Harvey	Szerednyey Béla
Órnagy	Magyar Attila
Egymenet	Hajdu István
Harry	Nagy Sándor
MacDonald örmester	Pusztaszeri Kornél
Mrs. Tromleyton	Bajza Viktória

Madách Színház - 1073 Budapest, Erzsébet krt. 31. Telefon: 36-1-478-2041
www.madachszinhaz.hu

FÉRJEK ÉS FELESÉGEK Belvárosi Színház

Az egyik szakít és új szerelem után néz. A másik
ettől sokkot kap, és hirtelen észreveszi, hogy talán
új szerelem után kellene nézni... Akkor is együtt,
vagy mostantól külön? Mi a jobb, mi az őszintébb,
mi az üdvözítőbb? A nagy mulattató, Woody Allen
komédiájában két pár kénytelen szembenézni há-
zasságának állapotával. Melyik döntés jelenti a jó
megoldást? Egyáltalán létezik mindenki számára jó
megoldás? Röhejes helyzetekbe tudjuk hozni ma-
gunkat, annyi biztos...

Belvárosi Színház - 1075 Budapest, Károly krt. 3/a - Telefon: +36/1/266-7130
www.belvarosiszinhaz.hu

SZEREPLŐK:

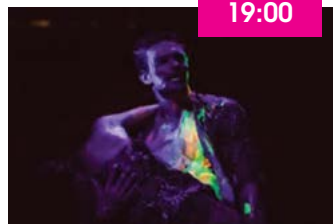
Ótvös András
Radnay Csilla
Járó Zsuzsa
Pataki Ferenc
Nagy Dániel Viktor
Ullmann Mónika
Gombó Viola Lotti
Ficzere Béla
Hunyadi Máté
Rendező: Szabó Máté

BEMUTATÓ



NOVEMBER
15
csütörtök
19:00

OKTÓBER
19
péntek
19:00



OKTÓBER
24
szerda
19:00

Bethlen Téri Színház Nőkből is megárt... Találkozások Program



OKTÓBER
19
péntek
19:00

„Egy anya-lánya történet arról, ho-
gyan lesz a szülőből nagyszülő és a
gyermekből édesanya. Mi történik ve-
lünk, ha egyszer csak arra ébredünk,
hogy a társadalom szemében megö-
regedtünk, de belül nem így érezzük?
Pataki Éva szavait idézve: az ember
kívülről ugyan öregszik, de van egy
belső mag, az „én”, ami szabadon kó-
szál a testtől függetlenül. A történet
ráébreszt arra, hogy merjük kimon-
dani, ha valami már elmúlt; hogy ne
féljünk találkozni új helyzetekkel... és
hogy az életben az egyik legfontosabb
dolog a humor.”

(Cseh Judit)

Szereplők:

Anya: Tordai Teri

Lány (Nóra), Edina, Pszichológusnő:

Horváth Lili

Közreműködik felvételtől: Almási

Sándor

Jelmez: Horváth Kata

Díszlet: Fekete Györgyi

Sound design: Igaz Balázs

Produktions vezető: Gáspár Anna

Produktions menedzser: Erdélyi Adrienn

Asszisztens: Fazekas Anna

Mentor rendező: Mészáros Márta

Rendező: Cseh Judit

Köszönet Böde Richárdnak és Fillár

Istvánnak.

KIÁLLÍTÁS MŰCSARNOK

JANUÁR
20-ig

Rejtett történetek | az életreform-mozgalmak és a művészetek



A kiállítás a 19. század utolsó harmadától vi-
lágszerte kibontakozó, a közép-európai or-
szágokban is virágzó életreform-mozgalmat,
illetve annak a korabeli művészetekre gyako-
rolt hatását mutatja be. Az elnevezés (Lebens-
reform, life-style reform) azoknak a „fin de
siècle” időszakában virágkorukat élő moder-
nizációkritikai mozgalmaknak a nemzetközi
összefoglaló elnevezése, amelyek közös jellem-
zője a természethez való visszatérés, az öngyó-
gyítás, valamint az elveszett kozmikus teljesség
és a spiritualitás keresése. Ezek a mozgalmak
(a kertváros-építő, földreform-, antialkoholista,
továbbá vegetáriánus, természetgyógyászati,
testkultúra-, illetve az ezekhez kapcsolódó
különböző új vallásos, társadalomreformer
és művészeti törekvések) ember és természet,
ember és munka, ember és Isten kapcsolatát a
„menekülés a városból” civilizációkritikai jel-
szavával összehangoló, sokszínű, gyakran egy-
mással is vitázó együtteset alkotják.

Műcsarnok - Budapest, Dózsa György út 37.
(Hősök tere)
Telefon: +36 1 460 7000
www.mucsarnok.hu



E havi számunkban a 12. a osztály tanulóit kérdeztük meg arról, milyen érzelmekkel és gondolatokkal állnak végzős évük elé. Betekintést nyertünk táncpróbájukra is, ahol jelen volt Kovács Róbert osztályfőnök. A végzősök első idej nagy megpróbáltatása a szalagavató. A táncpróbán látottak alapján, mindenki próbálja a maximumot kihozni teljesítményéből. Megkérdeztünk pár diákot a végzős évükkel kapcsolatban:

Milyen érzés, hogy ez az utolsó évek itt?

Serleg Márk: Nehéz elmondani mit érzek most, de az biztos, hogy küzdelmekkel teli évek nézünk elébe. De biztos, hogy ennek ellenére egy boldog időszakot fogunk ezzel az évvel zárni.

Van-e elképzelésed, hogy hova mentek a Facultas után?

S. M.: Egyetemre szeretnék menni.

Martyin Mercédesz: Orvosi egyetemen szeretném a tanulmányaimat folytatni.

Mi fog hiányozni innen a legjobban?

S. M.: Hát hiányozni fog a közösség, a társaság és az általuk okozott érzések és emlékek.

M. M.: A tanárok fognak a legjobban hiányozni: Mert akármilyen szigorú oldalukat mutatták, mindig segítettek és számíthattunk rájuk.

Mi a legmeghatározóbb/legemlékezetesebb dolog, ami itt veletek történt?

S. M.: A több napos osztály kirándulások és a gólyaavató.

Vannak-e pozitívumai és negatívumai a szalagavatónak?

M.M.: Annyi a negatívum, hogy mivel az osztályunk nagy létszámú, ezért nem egyszerű néhány dologban megegyezni. Pl.: zeneválasztás, tablóválasztás.

A végzősöknek szeretnék sok sikert kívánni a szalagavatóhoz és az érettségéhez. Illetve szeretnék megköszönni, hogy válaszoltak a kérdéseinkre.

Boczki Virág és Gombkötő Orsolya
Facultas Humán Gimnázium

OKTÓBER
24
szerda
19:00



Tánc tanár: Barkóczy Panna



Pira.Bella

Ullmann Mónika, Borbély Alexandra előadásában

Látvány: Juhász Nóra

Dramaturg: Zöldi Gergely

Az előadás rendezője: Szabó Máté
Művészeti vezető: Pelsőczy Réka
Producer: Orlai Tibor

Igaz történetek sorozata a közelmúltból Lengyel Nagy Anna történetei színpadra alkalmazva

Két tévedés. Egy lány fiútestben születik és ezért megjárja a poklot. Egy született prosti – ahogy ő vall magáról - tanítónéni testben születik, de a mai magyar valóság közbeszól.

Jegyár: 3500,- Ft

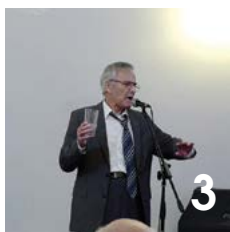
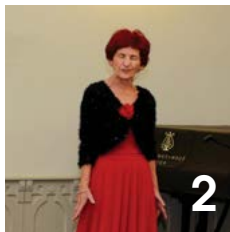
1074 Budapest, Dob u. 15.

Nyitva: H-V 8-23h . Tel: (1) 413 7488

email spinozahaz@spinozahaz.hu

„Nem csak a húszéveseké...”

IDŐSEK NAPJA ERZSÉBETVÁROSBAN



2018. október 7-én, az Idősek Napja Alkalmából immár harmadik alkalommal került megrendezésre az ERÖMŰVHÁZ-ban az Idősek KI MIT TUD?-ja.

A rendezvény háziasszonya Lipcseyne Horváth Ágnes volt (1. kép). Ének és vers kategóriákban indultak a versenyzők, jelesül: Kardos Ernőné - ének (2. kép), Szöllősi Dávid - vers és ének (3. kép), Samu Józsefné - ének (4. kép), Borbély Mária Veronika - vers (5. kép), Fekete Józsefné - ének (6. kép), Huszkó Andrásné - vers (7. kép), Takács Józsefné - vers (8. kép), Nagyné Kovács Magdolna - ének (9. kép), Délczegné Steyer Anikó - vers (10. kép), Németi Pál - ének (11. kép), Gera Gabriella - vers (12. kép).

A rendezvényen került kihirdetésre Erzsébetváros Legjobb Házi Sütéménye verseny díjazottja is. A díjakat Vattamány Zsolt, Erzsébetváros Polgármestere, a rendezvény fővédnöke adta át, aki beszédében köszöntötte Erzsébetváros idős polgárait.



Vattamány Zsolt, Erzsébetváros polgármestere átadja az ének kategória első helyezettjének, Németi Pálnak ...



... és a vers kategória első helyezettjének, Gera Gabriellának az elismerő oklevelet



Az Erzsébetváros Legjobb Házi Sütéménye díjat Bartus Ilona vehette át



Facultas Education Group Kft

felvételt hirdet!



Erzsébetvárosi lakosok, pályakezdők,
álláskeresőkre részére, **ingyenes**

Karriertervezés

(önmenedzselés és kommunikáció)

intenzív (3 egész napos) tanfolyamára

Jelentkezés október 30-ig folyamatosan a lenti telefonon.

Facultas Education Group Kft - 1071 Budapest, Dembinszky u 34.

Tel: 413-73-62; Fax: 413-73-61

www.facultas.hu

facultas@facultas.hu

Josie Rourke filmje

Két királynő

MARY QUEEN OF SCOTS



Ilyen a sakk... A középkor persze más, és Brit királyság pedig különösen sok bizarr és néha kegyetlen mintával szolgált hatalom ügyben. Shakespeare ezt remekül tárja elénk királydrámáiban. Nos, mikor I. Mária került a skót trónra, unokatestvére, I. Erzsébet is igényt tartott rá. Mária azt követően tért vissza Skóciába, hogy 18 évesen mint francia királyné megözvegyült. Mária stratégiai hibát követett el azzal, hogy az angol trónra is bejelentkezett. Ez, mint tudjuk, a fejébe került.

A film a két királynő elkerülhetetlen és végzetes összeütközésén túl bemutatja a kort. Azt a kort, amikor férfiként is embert próbáló feladat megszerezni és megtartani a hatalmat. Abban az alapvetően férfivilágban, ami a középkori Angliát jellemezte, egy nőnek, szinte lehetetlen vállalkozás. Ez nem annyira születés kérdése, mint a halálé. Csak az egyik maradhat fenn a trónokért folytatott versenyben. "A félelem megeszi a lelket" mondja egy nagy filmes, Rainer Werner Fassbinder egyik alkotása címében. Ezt látjuk Erzsébet - Margot Robbie - tekintetében, ezt látjuk, amint szemünk előtt lesz egyre csúnyább és csúnyább. A hatalom a végén már csak egy maszk mögül viselhető el. Mária - Saoirse Ronan - azonban mindvégig gyönyörű marad. A szabadság teszi. Talán... Ez a végzetes sakkjátszma a hataloméért, véglegesen bedarálja Erzsébet lelkét. Elveszíti a belső világát, elveszít mindent, ami emberi, ami szép, amiért valóban érdemes élni. Ami marad: egy kiüresedett, rettegő nő, aki kifelé erőt mutat ugyan, de legbelül magányosabb, mint a legszegényebb alattvalója. Irigylí Máriaától a trónt? Nem, csak túl akarja élni. Ő akar felül maradni, győzni, minden áron. Egy gyilkosság (vagy több) árán is. A férfi főszereplők: David Tennant, Ian Hart, Guy Pearce tulajdonképpen csak „könyvűtisztek” ebben a véres sakkjátszmában.

„A vezér, köznapi nevén királynő egyike a sakkban használt hat figurának. A kezdő játékosok gyakran kilépnek a vezérrel a játék elején, hogy anyagi előnyt szerezzenek, vagy gyors mattot (például susztermatt érjenek el). Ez azonban az ellenfél helyes játéka esetén csak idővesztés, mivel a tábla közepén levő vezér könnyűtisztekkal vagy gyaloggal könnyen támadható, így újabb lépésre kényszerül. A gyakorlottabb játékosok ezért csak később lépnek a vezérrel, helyette előbb a könnyűtiszteket hozzák játékba.”

FEHÉR KLÁRA

ÍRÓ, ÚJSÁGÍRÓ (1919 – 1996)



„Orvos szerettem volna lenni. ... De olyan orvos szerettem volna lenni, aki éjszakákat virraszt a beteg ágyánál, akit hajnalban fel lehet verni egy tüdőgyulladás, egy vakbélroham miatt. A mindennapok fájdalmait gyógyítottam volna. Ha vigasztal valami írói pályámon, az az érzés, hogy írásaimmal is ezt teszem.”

Fehér Klára

Újpesten született 1919. május 21-én, amikor éppen félidőben járt a Tanácsköztársaság. Mielőtt a Közgazdasági Egyetemen megkezdte volna tanulmányait, 1945-ig fiatal lányként gyári tisztviselőként dolgozott. Egyetemi éve alatt, 1946-tól munkát vállalt a Szabad Nép újságnál, miután egy suszterinással szembeni munkahelyi visszaélésről írásban adott hírt, ami az újsághoz is eljutott. Hamar nevet szerzett magának és riportokat, és leleplező riportokat, cikkeket bíztak a fiatal egyetemistára, aki nyakig merült bele az ifjúsági mozgalomban magáévá tett eszmének. Első megjelent könyvei 1949 és 1950 között jellemzik az író nő eszmeiségét - Idézés bűnügyben (1949), Vas-brigád (1950), Az első hét története (1950), Becsület (1950). A Rákosi korszak egyre dühödtebb éveiben jelentősen visszafogta korábbi lelkesedését, az 56-os Forradalom leverése után pedig egyáltalán nem tért vissza az újságíráshoz, bár 1957-től évekig a Magyar Nemzet tárcaírója volt. Talán ez volt az ő és az olvasók szerencséje, hiszen elkezdte ontani

ni magából a ma is közkedvelt könyveit, ifjúsági regényeit. Új pályaszakasz kezdetének tekinthetjük az író nő életművében A tenger (1956) című regény megjelenését, és ezt követően színdarabokkal, ifjúsági regényekkel folytatta pályáját. A szórakoztató irodalomban is sikeres volt (humoreszk, vígjáték).

Az író nő 1956-57-ben költözött Erzsébetvárosba, a Munkás utca 7/B lakóházba, haláláig itt élt, alkotott közöttünk.

Fehér Klára a hatvanas években is megmaradt több műfajú írónak, rendszeresen napvilágot láttak kötetben eredetileg a napi sajtóban közölt tárcái, humoreszkjei, jegyzetei. Az író nő leginkább a fővárosi értelmiség és a középrétegek világában mozog otthonosan. Regényeiben és novelláiban hétköznapi figurák lépnek elénk, értelmiségiek, hivatalnokok, újságírók, fiatalok, középkorúak és idősek, a hatvanas-hetvenes évek konzolidált világának jellegzetes alakjai. Emberi sorsokat és magatartásokat ábrázol: gyöngegeket és segítőkészséget, visszaéléseket és könnyelműségeket a maga olykor humo-

ros, lágyan ironikus stílusával: Kevés a férfi (1960), Egyszer – és soha többé! (1963), Furcsa éjszaka (1965), Ma éjjel ne aludj! (1967), Nem vagyunk ördögök (1968), Csak egy telefon (1969), Miből csinálják az elefántot? (1973).

1979-től Fehér Klára szabadfoglalkozású íróként dolgozik.

Egy mai olvasója mondta róla, „A legtüneményesebb retro filing, gulyáskommunizmus a javából. Fehér Klára mindent a maga jóindulatú, lelkes szemüvegén keresztül lát, nem lehet nem szeretni, hiába tudom, hogy politikailag teljesen hülyeségeket ír.”

Az író nő 1949 és 1996 között írt ifjúsági regényei többsége ma is szórakoztató, nyelvezete megkapó, naivan humoros. Ismertek a Bezeg az én időmben (1966) (ifjúsági regény), Én sose kapok levelet (1967), Lesz nekem egy szigetem (1972), De igazán tud repülni a karosszék! (1977), Fele királyságom (1980) és az életének utolsó évében, 1996-ban megjelent Hetedhét tengeren című könyve.

Férjével együtt útirajzokat jelentettek meg,

amelyek olvasmányos, Fehér Klára stílusban mutatják be például Japánt, Kanadát, Törökországot, Ausztriát, Horvátországot. Humora, iróniája és mély emberismerete tették népszerűvé, a szórakoztató irodalomban is sikeres volt. „Nem volna semmi baj, ha az öregek emlékeznének rá, hogy ők is voltak fiatalok, és a fiataloknak is eszükbe jutna, hogy ők is meg fognak öregedni.” – mondta egy beszélgetésen.

Utolsó megjelent regénye volt a Ne láss, ne hallj, ne szólj! 1993-ban. Fehér Klára életműve: 42 regény, 16 ifjúsági regény, 7 útirajz, számtalan újságcikk, riport.

Élete során számos elismerésben, díjban részesült. 1950-ben József Attila-díjat, 1997-ben posztumusz Aranytoll-at.

Fehér Klára 1996. szeptember 11-én hunyt el, 2002-ben lakóháza falán Erzsébetváros Önkormányzata emléktáblát helyezett el.

Készítette: Fekist a(z) magyar Wikipédia-ról - Áthozva a hu.wikipedia projektből a Commonsba., CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=21533510>

Pályaválasztási tanácsadás
a
Facultas Humán Gimnáziumban

Ingyenes! Várunk minden kerületi diákot, szülőket!

Minden hétfő délután pályaválasztási szakértőnk várja a kerületi lakosokat.

Facultas Humán Gimnázium - 1078 Budapest, Hernád utca 46.
Működési engedélyszám: BPP/012/04733-3/2013, OM azonosító: 200304
Tel: 413-73-62; Fax: 413-73-61 facultas@facultas.hu

www.facultas.hu

Hókočka

HOZZÁVALÓK

30 dkg liszt
 20 dkg vaj
 1 dkg szalalkáli
 3,5 dl tej
 3 ek cukor
 1 tojás
 30 dkg porcukor
 3 cs vaníliás cukor



A tészta elkészítése: 25 dkg lisztből, 5 dkg vajból, 1 dkg szalalkálból (kevés tejben feloldva), 3 evőkanál cukorból, egy egész tojásból könnyen gyúrható tésztát készítünk. Ezt három egyenlő részre osztjuk, és sütőlemezen kisütjük a három lapot.

A krém elkészítése: 3 dl tejet felforralunk, 3 evőkanál lisztet, 10 dkg porcukrot, 3 csomag vaníliás cukrot teszünk bele. Ha kihűlt, 15 dkg vajat kikavarunk és a masszához keverjük.

Ezzel töltjük meg a lapokat. Meghintjük porcukorral, egyforma kockákra vágjuk.



Bartus Ilona receptje,
 Erzsébetváros Legjobb Házi
 Süteménye díjjal kitüntetve
 2018-ban





novemberi programjai

web: www.eromuvhaz.hu

facebook: ERÖMŰVHÁZ

telefon: 06 1 413 3550

**November 6.
18 óra**

K11



1075 Budapest,
Király utca 11.

**Prof. Dr. Bagdy Emőke
előadása:**

*Az önazonosság szerepe
a lelki egészségben*

Belépő: 2.000 Ft

**November 11.
Márton-nap**

ERÖMŰVHÁZ Díszterme
1077 Budapest,
Wesselényi utca 17.

18 óra | Hair és Made in Hungária
koncert / Kaposvári Roxínház

19 óra | Retro party / Király és
királynő választás, a 60-as,
70-es évek zenéi

Napijegy: 1.000 Ft,
18 éves kor alatt ingyenes

**November 17.
Francia nap
18 óra**

ERÖMŰVHÁZ Díszterme
1077 Budapest,
Wesselényi utca 17.

„Padam”
Edith Piaf-est Kárász
Eszterrel és zenekarával

Belépő: 1.000 Ft

12 éves kor alatt nem ajánlott!

Szeretettel meghívjuk

Mikó F. László
MENTEK
szerelem, élet, halál

című kiállítására

2018. október 24. 18 óra

A kiállítást megnyitja:

Beer Miklós

a Váci Egyházmegye püspöke

és

Rockenbauer Zoltán

magyar etnológus, művészettörténész



K11 MŰVÉSZETI ÉS KULTURÁLIS KÖZPONT
Király utca 11., Budapest, Hungary, 1075
WWW.FACEBOOK.COM/K11ERZSEBETVAROS

**KIÁLLÍTÁS
és PROGRAM**

**OKTÓBER
24
szerda
18:00**

Facultas Humán Gimnázium

Felvételt hirdetünk!

(Polgári iskola, közel a Keletihez)



Magángimnáziumunk felvételt hirdet 9-12. évfolyamaira a 2019/20-as tanévre.

Válaszd iskolánkat mert: - Gimnáziumunkban diákközpontú oktatás zajlik segítőkész tanárokkal, - Választható nyelvek: angol, német és francia, - Egyetemi, főiskolai előkészítők humánból, reálból korrepetálás, - Angol fakultáció nyelvvizsgálóval, kínai nyelv fakultáció, művészeti foglalkozások, európai uniós, újságíró-média, és dráma szakkörök, sportkörök.

ESTI TAGOZATON IS VÁRJUK A JELENTKEZŐKET, MUNKA MELLETT ÉRETTSÉGIT!

INGYENES!

RUGALMAS, DIÁKKÖZPONTÚ MAGÁNGIMNÁZIUM

Facultas Humán Gimnázium - 1078 Budapest, Hernád utca 46.

Működési engedélyszám: BPB/012/04733-3/2013, OM azonosító: 200304

www.facultas.hu

Tel: 413-73-62; Fax: 413-73-61

facultas@facultas.hu

Tévhitek a fogmosásról



Szájüregünk, fogaink egészsége nagyon fontos, hiszen belső szervezetünk kapujáról van szó, ezért igyekezzünk megőrizni annak egészségét. Bevett, mindennapos – ám nem megfelelő – szokásainkon nehéz változtatni, a tévhiteket elvetni, - ám egészségünk érdekében megéri.

A fogszuvasodás nem örökölhető betegség, de vannak hajlamosító tényezők, amik viszont örökölhetőek. Ezek a tényezők a következők:

az anyaméhben felszívódott tápanyagok, vitaminok mennyisége, örökölt vagy szerzett betegség, életkor, testalkat, fejforma alakja: hosszúkás arc - szűkebb fogsor és torlódott fogak; kerekesebb arc, szélesebb állcsont, több hely a fogaknak, fajtabeli sajátosságok: általános ellenálló képesség, fogak mérete, táplálkozási szokások (szénhidrátban, savakban gazdag ételek fogyasztása), családi tényezők - családon belüli táplálkozási szokások miatt a cariesre (fogszuvasodás) való hajlam is hasonló, tanult fogmosási szokások, a nyál összetétele, mennyisége.

Fogaink tisztán tartásánál a hangsúly a rendszerességen, a jó technikán és az alaposágon van.

Milyen fogkrémet válasszak?

A fogkrém kiválasztásánál szem előtt kell tartani, hogy sokfélék, más-más fogazati, szájüregi problémára fejlesztették ki mindegyiket. Léteznek magas fluoridtartalmúak. Ezek a fogkrémek a zománcra megtapadva kalcium-fluorid formájában segítenek a száj megfelelő pH-jának fenntartásában, a foganyag visszaépítésében. A már nem teljesen ép, egészséges parodontium (fogíny) védelmére is több pasztát találunk a gyógyszertárak, drogériák polcain, melyek gyógynövényes hatóanyagokkal (pl. kamilla, mirha, menta, borsmenta) segítenek helyreállítani az íny állapotát. A fogak csillogását, fehérebbé tételét napi szinten a polírozó szemcséket tartalmazó fogkrémekkel érhetjük el – ezek nem hatnak a fogkőre és tartós használatuk a fogfelszín kopásához vezethet.

További info: <http://www.egeszseg.hu>

Polgármesteri Hivatal

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

Ügyfélszolgálati iroda

Ügyfélfogadási idő:
(Erzsébet crt. 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 d.u.: 13.00-16.00
szerda: 8.00-12.00 d.u.: 13.00-18.00
csütörtök: 8.00-12.00 d.u.: 13.00-16.00
péntek: 8.00-12.00 d.u.: nincs

Kormányablak

1073 Budapest, Erzsébet crt. 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,

Erzsébetvárosi INFO

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
Járórszolgálat, 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: félemelet):
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

Gázzívárgás 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**

ZORÁN

Sztevanovity Zorán előadóművész, zeneszerző, gitáros, énekes. 1942. március 4-én született Belgrádban. Szülei diplomáciai szolgálatban kerültek Magyarországra, 1948-ban, Zorán azóta is Budapesten él. A beatkorszak hajnalán, 1960-ban öccsével, Dusánnal megalapítja a Zenith együttest, amely nevét nem sokkal később Metróra változtatja. A Metro az Illés és az Omega mellett a magyar beatzene harmadik legnépszerűbb zenekara. Kezdetben ők is angol nyelvű slágereket játszanak, majd 1966-tól saját dalokkal jelentkeznek, legtöbbjük szövegét Dusán írja. A zenekar két nagylemezt, számos kislemezt és rádiófelvételt készített. A hetvenes évek elején a Metro több átalakuláson és stílusváltáson megy keresztül, majd 1972-ben feloszlik. Zorán rövid ideig a Taurus

Ex-T basszusgitáros-énekesé lesz, majd Nyugat-Európában, a vendéglátóiparban zenél. 1974-ben tér haza, szólóelőadóként próbálkozik, hagyományos táncdalokat is énekel. 1976 nyarán következik be a fordulat Zorán pályafutásában: ekkor kezd el közösen dolgozni Presser Gáborral, munkakapcsolatuk és barátságuk azóta is töretlen. Először egy kislemez jelenik meg, majd 1977 tavaszán a revelációerővel ható első nagylemez. Zorán neve azóta egyet jelent a legmagasabb színvonallal, a „felnőtteknek„ szóló nemes, intellektuális rockzenével, a „háromperces” dalokat át- lényegítő gondolat- és képgazdagsággal. Zorán 2006-ban két nagy elismerésben is részesül: március 15-én Kossuth-díjjal tüntetik ki, december 8-án pedig átveheti a Prima Primissima díjat.

Ti kértétek...

HORVÁTH KORNÉL
SIPEKI ZOLTÁN
LATTMANN BÉLA
GÁTOS IVÁN
GYENGE LAJOS
CSÁNYI ISTVÁN
ÓVÁRI ÉVA
KABELÁCS RITA
PÉTER BARBARA
...A VENDEGEK

ZORÁN

2018.
NOVEMBER 11.
DÉLUTÁN 4 ÓRA
ESTE 8 ÓRA

BUDAPEST
KONGRESSZUSI
KÖZPONT

IMPRESSZUM: HETED7 Magazin

Felelős kiadó: Facultas Nonprofit Kft. 1071 Budapest Dembinszky u. 34.
TELEFON: +36-30-8481704 www.heted-7.hu levélcím: info@heted-7.hu