

FREE

Erzsébetvárosi közéleti-kulturális és ifjúsági magazin

HETED 7

Indul a színházi évad
bemutatók a Magyar Színházban

>>>12. oldal

Konkoly Gyula
kiállítás
MŰCSARNOK

>>>5. oldal

KépMás
RS9 Színház

>>>8. oldal

Királyhegyi Pál
Erzsébetváros híres lakói

>>>10. oldal



Címlapunkon Pavletits Béla, a Magyar Színház művésze

Fotó: Juhász Éva

RECEPT 14. oldal

2019. szeptember

Az élet dolgai: Fotó



Szeptember 3-án, 74 éves korában
elhunyt Peter Lindbergh,
a legendás német fotográfus



Tóth Tibor
főszerkesztő

Megkezdődött a színházi évad, a Facultas Humán Gimnázium diákjai újra az iskolapadokba ültek - az új hallgatókat szeretettel köszöntöm! -, egyszóval beköszöntött az ős.

A Magyar Színház az idei repertoárjában kifejezetten a fiatalokat, diákokat szeretné megszólítani. A színház csatlakozott a kormány által kezdeményezett Lázár Ervin Programhoz, amelynek célja, hogy szociális helyzetű és lakóhelytől függetlenül minden 1-8. évfolyamon tanuló általános iskolai diák tanévenként egyszer térítésmentesen juthasson színházi élményhez.

Quentin Tarantino az egyik legvitatottabb filmrendező. Az egyetlen, amit nem lehet elvenni tőle, az a tehetsége. Legújabb mozija, a *Volt egyszer egy... Hollywood* a film fővárosának 1969-es életébe enged betekintést, Tarantino szemüvegén át, természetesen.

Királyhegyi Pál anekdoták kitalálója, és anekdoták hőse is volt egyben. Itt élt közöttünk 1981-ig Erzsébetvárosban, tősgyökeres belvárosi kultúrateremtőként.

Vannak az életnek olyan dolgai, melyek előtt mindenképpen meg kell állnunk egy pillanatra. Ilyenek a közelmúltban elhunyt Peter Lindbergh fotói.

VALAHOL EURÓPÁBAN/MAGYAR SZÍNHÁZ

musical két részben

Egy árva gyermekekből álló csapat és egy rendkívüli felnőtt, egy nemes lelkű művész varázslatos története hűségéről, bátorságról, barátságról és emberségről az embertelenségben a háború sújtotta Magyarországon.

Az előadáshoz színházpedagógiai foglalkozás igényelhető!

Zeneszerző: Dés László – Dalszöveg: Nemes István
Szövegkönyv: Böhm György – Korcsmáros György – Horváth Péter

Radványi Géza és Balázs Béla azonos című filmje alapján.

PESTI MAGYAR SZÍNHÁZ - 1077 Budapest, Hevesi Sándor tér 4. Telefon: +36 1 322 0014
E-mail: jegypenztar@mszinhaz.hu www.magarszinhaz.hu

VADMÉZ/Belvárosi Színház

Van, akinek minden megadatik: humor, intelligencia, kényelmes élet és tisztességes egzisztencia... no meg négy gyönyörű nő szerelme, akik közül az egyik ráadásul a hű felesége. Közéleg a nyár, kezdődnek a kerti mulatságok, és az egyre nagyobb hőségben lassan mindenki fejét veszti a napfénytől, az alkoholtól – és a szenvedélytől.

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

Once / Egyszer.../Madách Színház

Szövegkönyv: ENDA WALSH
Zene és dalszövegek: GLEN HANSARD és MARKÉTA IRGLOVÁ
a JOHN CARNEY

által rendezett film alapján

A ONCE / Egyszer... bemutatását a Music Theatre International (Europe) - www.mtishows.eu - és a Theatrum Mundi Színházi és Irodalmi Ügynökség - www.theatrum-mundi.hu - közötti különleges megállapodás teszi lehetővé.

Fordította: Bárány Ferenc és Puller István

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

OKTÓBER
18
péntek
19:00



SZEPTEMBER
19
szombat
19:00



SZEPTEMBER
26
csütörtök
19:00



Konkoly Gyula | 68 – 78

az Iparterv generáció egyik legismertebb képviselője



A gazdag és szerteágazó életművet felvultató Konkoly Gyula, az Iparterv generáció egyik legismertebb képviselője, a legkülönfélébb avantgárd és neoavantgárd kísérleteket követően tért vissza a figuratív festészethez. „A 21. század érkezéssel, mint kiderült, rajtam kívül másoknak is elegük lett a kényelmesen uralkodó doktriner akadémizmusból, és tiszta szívvel elkezdtünk festeni. Így egy közérthető, életvidám, új képzőművészet van születőben” – nyilatkozta egy alkalommal. Nagyméretű olajfestményei virtuóz technikai tudással megalkotott tájképek, aktok, jelenetek. Kiállításunk az utóbbi évek munkáiból nyújt reprezentatív válogatást.

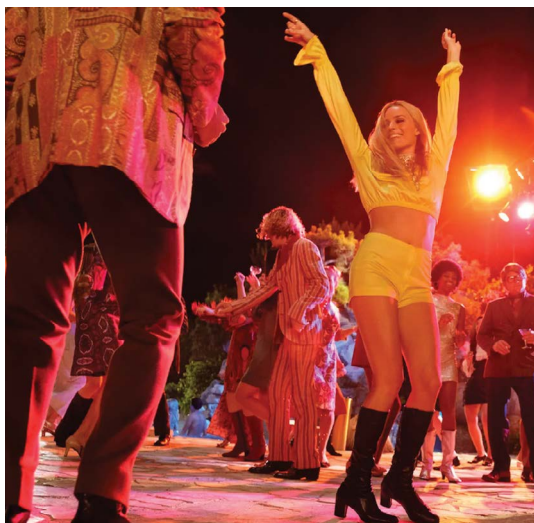
kurátor: Rockenbauer Zoltán



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

QUENTIN TARANTINO VOLT EGYSZER EGY... HOLLYWOOD

MOZI ARRÓL, AMIRŐL A LEGNEHEZEBB FILMET CSINÁLNI: FILM A FILMRŐL



6



Naaa, milyen volt? - kérdezem a kislányom. - Nem értettem belőle semmit. A barátaim se. A végén volt egy csomó vér, meg ilyenek. Azért nem volt olyan rossz – mondja Becky (18). Hallottuk már sokszor: soha többé nem leszek James Bond, ez az utolsó fellépésem, ez az utolsó előtti film amit rendezek... Ez utóbbit Tarantino mondta, a *Volt egyszer egy... Hollywood*-ról. Ki tudja, talán így lesz, talán nem. Van az a pénz, mondják.

Szeretem a Tarantino filmeket. Szeretem bennük a párbeszédet. A látszólag üres fecsegést, melyek előkészítenek egy-egy kulcsjelenetet. Szeretem a ritmusát. Szeretem a gondosan megválogatott szereplőket, akik mellékszereplőként főszereplők. Majdnem mindent szeretek Tarantino filmjeiben. Ez az első, amiben ici-picit nem szerettem valamit: filmes és kortörténeti alapok nélkül nem könnyű megérteni. Persze, más filmjeiben is rengeteg az utalás, filmekre is. De itt az az érzésem, mint mikor az újságíró leírja élete nagy sztoriját, és csakis azért nem értjük, mert nem tudjuk az előzményeket. Vagy mondjuk, hiányzik a lead. *(A lead angol eredetű szó, jelentése vezetni, esetünkben bevezetni, felvezetni. A lead a nyomtatott, illetve online sajtóban megjelenő híryananyagokat, sajtóanyagokat, újságcikkeket bevezető mondat vagy mondatok, amely(ek) célja főként az olvasó érdeklődésének felkeltése és megtartása, az olvasó tájékoztatása és orientálása.)* Persze, ez film, tudom. Ráadásul remek. Mit érdekli Tarantintot a mi műveletlenségünk film ügyekben. A hollywoodi B-filmek csúcskorszakában játszódik a film, 1969-ben, amikor épp folyt a vietnami háború, tele volt a világ a hippik virágaival, és ott volt az egészhez ez a Manson ember. Roman Polanski felesége, Sharon Tate aztán majd megszenvedi ezt a jelenséget, a Manson család társadalomból való kivonulását, majd annak brutális következményét, melyet mi mással próbálnának indokolni, mint a televízióból patakban folyó erőszakkal. Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) a másodosztályú sorozatszínész, és próbál fennmaradni a hollywoodi dzsungelben. Iszik erősen, kesereg, próbál olyanak látszani, amilyen soha nem volt, és csak egyetlen pillanatig lesz majd, talán. Az ő kaszkadöre és barátja (Brad Pitt) pedig éli azt az életet, szabadon, jól-rosszul, amit abban a világban lehet. Sharon Tate (Margot Robbie) a saját filmjét nézi a moziban, csillogó szemekkel. Hollywood ebben az időben éppen változik. Jönnek az új szelek, az új hullám képviselői. Jönnek az új illúziók. DiCaprio és Brad Pitt a legjobb páros ebben a filmben, amit valaha moziban láttam. Tarantino mintha magának állítana emléket ezzel a mozival. Egy mozgó, forgó, videotékában kikölcsönözhető emléket: egy filmet, ami látszólag egy, a sok közül, a valóságban azonban az a film, melyben fiktív és valóságos elemekkel megváltoztatható a történelem. Újra és újra átírható.

MFL

7

TARANTINO



Kétszeres Oscar-díjas amerikai rendező, színész, forgatókönyvíró, producer, az amerikai független film egyik legnagyobb hatású alakja.

Quentin Tarantino 1963. március 27-én látta meg a napvilágot Knoxville-ben. Anyja Connie McHugh félig ír, félig cherokee indián. Apja, Ton Tarantino, olasz származású, akit azonban soha nem ismert, hisz a születése után elhagyta édesanyját. Gyermekkorában nem sok izgalmas dolog történt vele. Tanulmányait nem fejezte be. Az iskolában rossz tanuló Quentin, ott hagyta az iskolát és inkább színészi képességeiből kívánt megélni, kevés sikerrel. Így 22 évesen egy videotékában kezdett dolgozni, ahol későbbi társával, Roger Avaryvel megismerkedett. A munka mellett a férfival mindennap filmet néztek, amiket kockáról kockára elemeztek.

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

KépMás

- Próbálok túlkiabálni magam

a Mászínház előadása
RS9+ Vallai kert



2017. április 27-én a Mászínház bemutatta KépMás című, legújabb integrációs színházi előadását a Jurányi Ház TÁP termében. A produkció különlegessége, hogy sérült és ép színésznők egyenrangú partnereként játsszák. Az előadás témája a nő, a nők helyzete, szerepe a mai világban. 2017 szeptemberétől a Mászínház középiskolákba is elviszi a darabot, ahol az előadáshoz kapcsolódó foglalkozás keretében a nemi szerepekről és a sérültségről/normalitásról szeretnénk együtt gondolkodni a diákokkal. Az előadás nem titkolt céljai között szerepel, hogy a néző egy lépéssel közelebb kerüljön a fogyatékossgal élő emberek partnereként kezeléséhez.

Az előadás témája, szinopszisa:

Te szeretnél családot? Ditti igen. Szabina nem. Dittiről azt mondják, hogy fura. Szabina azt mondja, hogy különleges szeretne lenni. Szerinted furának jobb lenni vagy átlagosnak? Szabina és Ditti testvérek, egy családban nőttek fel, mégis nagyon más értékeket tartanak fontosnak és a lehetőségeik is alapvetően különbözőek. Hogyan él meg egy hasonló élethelyzetet egy ép és egy sérült nő? Milyen válaszokat adnak a mai társadalom elvárásaira, milyen szerepeket vesznek fel? Szeretnénk, ha ez az előadás csökkentené a szakadékot ép

és sérült között, miközben kísérletet teszünk arra, hogy megfogalmazzuk, mit is jelent ez a két kategória egyáltalán.

Az előadás szövege a játszó személyes történetei alapján jött létre, afféle önvalomások sorozata. Szeretnénk, ha a többségi társadalom nem csak nézné, hanem látná is a más embereket, illetve elfogadná a társadalom egyenértékű tagjaiként. A próbafolyamatról dokumentumfilm is készül.

Szereplők:

Demeter Orsolya
Kontler Dorottya
Nemcsók Nóra
Terhes Hanna
Tóth Bernát Réka



Fény: Ágoston András

Logopédiai asszisztens: Jankovics Julianna
Dokumentumfilm a folyamatról: Balla Dávid
Konzulens: Pelsőczy Réka
Szakmai beszélgetés moderátora: Bakonyvári L. Ágnes

Író, asszisztens: Jozifek Zsófia
Rendező: Bakonyvári Krisztina

Az előadás hossza 80 perc, amelyet egy 1 órás szakmai beszélgetés követ.

KFT KONCERT ELLÁTÓház

SZEPTEMBER
21
szombat
20:30



A kottagrafikusként dolgozó Bornai Tibor és Laár András 1974 óta együtt játszott a Küllőrojt, Almárium, majd a Kentaur együttesben. A KFT körvonalai 1980 legelejen kezdtek kialakulni, amikor Bornai Tibor zongorán, Laár András gitáron és Márton András dobokon a Fonográf kiegészítő muzsikusaként együtt turnéztak az NDK-ban Koncz Zsuzsával, Bródy Jánossal, Tolcsvay Lászlóval és Mórincz Mihállyal. Októberben az esernyőkészítőként is tevékeny II. Lengyel Miklós basszusgitárossal megalakult a KFT zenekar, és a legendás Józsefvárosi Pinceklubban kezdtek próbálni, majd koncertezni.

A hetvenes évek végén a korlátolt felelősségű társaságok még csak a gazdasági szakkönyvek szerint léteztek. Laár ebben az időszakban egy Kulhanek Cirkusz nevű formációban lépett fel baráti társaságok előtt, és az egyik, ebben játszó tag találta ki, hogy akár KFT-nek is nevezhetnének



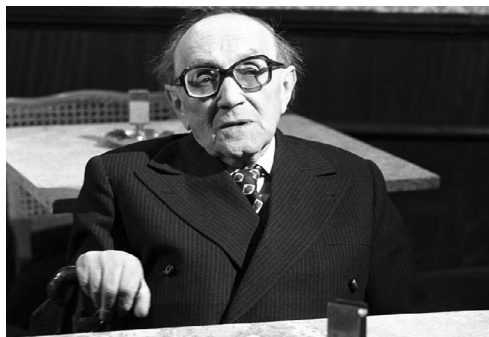
egy zenekart. Mivel velük Laár nem tudott zenekart alakítani, elkérte a nevet, és ezt javasolta zenésztársainak, mondván, „a világ dolgaiért csak korlátozottan tudunk felelősséget vállalni”.

A nyolcvanas évek elején kezdtek gazdasági kft-k alakulni, a zenekar 1987. április 14-én kedden 11 órakor egy találkozót szervezett valamennyi magyarországi kft képviselőnek az Erkel Színházzal szembeni Japán étteremben, ahol mindannyian elfértek.

ELLÁTÓház - 1074 Budapest, Dob u. 19, Telefonszám: + 36 20 527 3018
www.facebook.com/ellatohaz

KIRÁLYHEGYI PÁL

MAGYAR ÍRÓ, ÚJSÁGÍRÓ, HUMORISTA, FORGATÓKÖNYVÍRÓ
1900. DECEMBER 27. – 1981. AUGUSZTUS 7.



Távirat: „Joszif Visszarionovics Sztálinnak, Moszkva. Rendszer nem vált be. Tessék abahagyni! Királyhegyi.”

A fenti táviratot ugyan nem küldte el, mégis elterjed a városban a híre. Humorát és életszemléletét egybesűritik mondásai, „elejtett” mondatai, benne „egyszerre megvolt Rejtő pesties humora, Szép Ernő törekeny lepkelelke és Karinthy okossága”. 119 évvel ezelőtt, december 27-én itt, Erzsébetvárosban látta meg a napvilágot Királyhegyi Pál.

A Dob utcai postától 40 lépésre, a Hársfa utca 40. szám alatti házban élte le életének nagy részét az állandóan mosolygó, humorra kész író.

A VIII. kerületi Horánszky utcai reáliskolába (ma Vörösmarty Mihály Gimnázium) járt, ahol tizenhárom évesen osztálytársával, Kálnay Ferencsel szerkesztette a Diákhumor című hetilapot. „Amikor éppen nem a tanárokat kritizálta, vezércikkben hívta fel Magyarországot figyelmét a királyság káros intézményére. A lapnak olyan nagy sikere volt, hogy a tanári kar betiltotta.” Középiskolai tanulmányait az egyik tanárával kialakult konfliktusa miatt 1918-ban a Belvárosi Reáliskolában fejezte be, érettségijét is ott szerezte meg. A

lányok kifejezetten kedvelték a jó humorú, kiválóan beszélő fiatal férfit, annak ellenére, hogy alacsony termetű volt. Éppen hogy leéretté vált, amikor a Magyarországi Tanácsköztársaság idején a honvédelem érdekében, más emlékezők szerint szerelmi bánatból beállt a Vörös Hadsegregbe, a 28-as roham századba került, a Tanácsköztársaság bukása miatt azonban harcolni már nem volt lehetősége.

Horthy fehérterrorja elől az Amerikai Egyesült Államokba emigrált Rejtő Jenő kalandos utazás során nagybátyjához, Himler Mártonhoz. Az amerikai ottléte alatt volt pincér, liftesfiú, nyúl-bőrgyári munkás, banki alkalmazott, és magyar nyelvű újságokba írta cikkeit. Alkalmi munkákból élt. Statisztált Hollywoodban, majd forgatókönyveket írt.

Amerikában megszerezve a túlélés tapasztalatait, végül 1931-ben hazautazott, és a Pesti Napló munkatársa lett. Cikkei emellett – többek között – a Színházi Életben, a Pesti Naplóban és az Új Időkben jelentek meg. Karinthy és Királyhegyi jól ismerték egymást, együtt dolgoztak a

Pesti Naplónál. Írt humoreszket, színművet, öt kisregényt. Nem volt olyan „grafomán”, mint Rejtő, de megvolt benne az ő pesties humora, csak sokkal több, csípős iróniával fűszerezve. Királyhegyi a félpercesek nagymestere volt, Örkény pedig az egyperceseké.

Egy félperce az ismertek közül:

„A honvágy egyre jobban gyötört, és az is zavart, hogy feleségem nőni kezdett, és már sokkal magasabb volt, mint én. Pedig amikor elvettem, azt hittem, hogy egy férjes asszony már nem nő. De ő ezt nem tudta, és egyre magasabb lett. Négyévi házasság után el is váltunk, harag nélkül, mert ő is megértette, hogy ilyen kis ember nem élhet egy olyan magas nővel, mint amivé fejlődött”.

Néhány év, és könyv megjelentetése után 1938-ban Londonba utazott, ahol 3 évig a Daily Telegraphnál dolgozott. 1941-ben egy szerelmi csalódás után hazajött.

1944-ben deportálták Auschwitzba, majd később Buchenwaldba. A lágerélményt a „Mindenki nem hal meg” című groteszk regényben írta meg, a könyv 1947-ben jelent meg. A koncentrációs tábor leíró részt később áttemelte az 1979-ben „Első kétszáz évem” címmel megjelent önéletrajzi regényében is. Királyhegyi ebben a könyvében a kabarétréfák hangján meséli el a történeteket, Chaplini jeleneteket idézve fel. Az író egyébként 1930-ban találkozott Charlie Chaplinnal.

A számtan sosem volt erős oldala, a matematikától meg egyenesen irtózott. „Ilyen előzmények után kérdezte meg tőlem Priváry tanár úr, mit tudok az egyismeretlenes egyenletekről?

– Nem szeretek ismerkedni. Ha egyszer ismeretlenek, maradjanak is úgy” – írja másik emlékeként az önéletrajzi regényében.

A lágerekből 1945-ben jöhetett haza. Nem

sokkal később már a Ludas Matyinak és a Képes Figyelőnek írta kisregényeit, jeleleteit, szatíráit, karcolatait. Közben a Pódium kabaré konferansziéja, majd a Belvárosi Színházban a Királyhegyi kabaré állandó konferansziéja.

Nem tett lakatot a szájára. Pengeéles mondatai miatt 1956-ig valójában be volt tiltva.

1957-től újra dolgozott, írt és konferált, még a tévében is szerepelt. Napjai nagy részét a Fészek klubban töltötte, ahol mesélt kifulladásig, és sokszor könnyesre nevetette a társaságot.

Itt élt közöttünk Erzsébetvárosban, tősgyökeres belvárosi kultúrateremtőként 1981. június 7-én halt meg. A Hársfa utca 40. szám alatti lakóház bejáratánál emléktáblát helyeztek el 2006-ban.



„Én marha, 1941-ben hazajöttem Hollywoodból, hogy még elérjem az utolsó auschwitz-i gyorsot.”

Indul az évad a Magyar Színházban

Magyar
Színház

A nyáron komoly ráncfelvarrásokon esett át a Magyar Színház közismerten nehézsorsú épülete. Az új évad első bemutatói:

Deres Péter – Vidovszky György

PIN:OKKIO

zenés robot-játék

Carlo Collodi meséje és Monori András ötlete alapján

Rendező: Vidovszky György

Bemutató: 2019. szeptember 28.

Ha Carlo Collodi a XXI. században írta volna meg Pinokkió történetét, akkor valószínűleg a kisfiú nem fabábu lenne, hanem egy kis robot.

Geppetto magánya enyhítésére hozza létre a szerkezetet, természetesen korántsem gondolva arra, hogy az majd életre kel. Egy éjjel megtörténik a csoda: a tökéletlen berendezés önálló életre kel és elindul a kalandok sora. Téves tehetségkutatón, játékermen és gyerekkereskedőkön keresztül vezetnek a bonyodalmak, míg végül a történet boldog véget ér.

Horváth János Antal – Horváth Illés – Deres Péter

HOLNAPELŐTT

apokaliptikus bújócska

Rendező: Horváth Illés

Bemutató: 2019. október 5.

Mark Twain

TOM SAWYER KALANDJAI, ahogy Becky Thatcher elmeséli

zenés mesejáték

Rendező: Varga Éva

Bemutató: 2019. október 19.

PESTI MAGYAR SZÍNHÁZ - 1077 Budapest, Hevesi Sándor tér 4. Telefon: +36 1 322 0014

E-mail: jegypenztar@mszinhaz.hu www.magyaraszinhaz.hu



A Magyar Színház új tagja:
Csiby Gergely

Fotó: Juhász Éva

BETHLEN TÉRI SZÍNHÁZ

SZEPTEMBER
21
szombat
19:00

K. Szabó Csenger: Rozsdás éberség

Ambíció Tehetségprogram

BEMUTATÓ

Az alkotó az előadásról:

„Az előadás ceremoniális úton képeket állít, melyben a tánc egy kísérlet az épülés és romlás dinamikus folyamatainak nyomon követésére és megtapasztalására. A ciklikusság mint rendező elv van jelen. Az előadók folyamatos mozgással keresik a helyet, állandóan alkalmazkodnak a pillanathoz és a helyzet lelkéhez. Önmaguknál nagyobb jelenség befogadására és átvitelére szánják el magukat, melyre a nézőt is maguk mellé invitálják.

A rituális világ, spiritualitás és tánc összefüggése, illetve jelenkori lokális hangulat áll központi témaként. Zene és zenész függetlenül van jelen, mely állandó kapcsolatban áll a mozgással, ugyanakkor saját útját gyakran el is ágazik.

A darab egy olyan légkör megteremtésére törekszik, melyben főbb, magasabb témákat tudunk kollektív megértéssel és empátiával megvizsgálni. Egy 21 éves hanti sámán mondta, amikor ide érkezett: Magyarország nem ilyen, a magyar emberek nem ilyenek, hanem mintha valami rátelepedett volna, amit nem veszünk észre...”

Alkotó, előadó: K. Szabó Csenger



Az Ambíció tehetségprogram keretében fiatal, ambiciózus alkotók vagy alkotócsapatok kapnak lehetőséget új előadás bemutatására, műfaji megkötés nélkül. A sorozat célja, hogy elsődlegesen azok az alkotók mutakozhassanak be, akiknek más lehetősége nem, vagy csak korlátozottan adódik. A 2018-2019-es évadtól kezdve a legkülönfélébb műfajú Ambíció előadásokat tűzünk műsorra, amelyek közt van tánc, próza, kortárs opera és összművészeti alkotás is.

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

www.bethlenszinhaz.hu

Olasz zöldségleves



Hozzávalók:

1 közepes méretű sárgarépa
 1 közepes méretű
 petrezselyemgyökér
 1 kisebb méretű cukkini
 2 db paradicsom
 1 kisebb póréhagyma
 4 gerezd fokhagyma
 1 kisebb brokkoli
 1 kk. nádcukor
 egy negyed fejes káposzta
 maréknyi zöldborsó
 maréknyi fehérbab
 kevés oregánó
 kevés friss és szárított
 bazsalikom
 víz vagy zöldségalaplé
 tortellini
 parmezán sajt

Elkészítés:

A cukkinit, a répát és a petrezselyemet egészen vékony csíkokra vágjuk.

A brokkolit megmossuk és rózsáira szedjük. A káposztát vékonyan felszeleteljük. A póréhagymát felkarikázzuk. A paradicsomokat megmossuk, kicsumázzuk, alját bevágjuk és forrásban levő vízbe mártjuk néhány másodpercre. Utána rögtön jég hideg vízbe tesszük. Ezután könnyedén le tudjuk húzni a héját. A héj nélküli paradicsomot felkockázzuk.

Olívaolajon rövid ideig pirítjuk a felkarikázott póréhagymát, majd zúzott fokhagymát adunk hozzá. Elkeverjük, pár percig pároljuk.

Hozzáadjuk a zöldségeket a brokkoli és a cukkini kivételével. Pár percig pirítjuk, majd megsózzuk. Tovább pirítjuk és cukorral is megszórjuk. 5-6 percig így pirítjuk a zöldségeket, majd felöntjük vízzel vagy zöldségalaplével. Sózzuk, szárított és friss bazsalikomot, valamint oregánót teszünk bele. Ha már a zöldségek kissé megpuhultak, beletesszük a brokkolit és a cukkinit, ízlés szerint tortellinét. Tehetünk hozzá pizzaszószot is, ha kedvünk tartja.

Reszeljük bele tálaláskor parmezán sajtot.



Cukkini

A cukkini 95 %-át víz alkotja, ezáltal a szervezet számára kiváló hidratáló. Azonban nemcsak az elvesztett folyadékot segít pótolni, hanem vitamin és ásványianyag tartalmának köszönhetően számos nélkülözhetetlen elemmel tölti fel bennünket. Tartalmaz többek között káliumot, foszfort, cinket, magnéziumot és kalciumot is, ezen felül gazdag A-, B1-, B2- és B6-vitaminokban is. Kiváló folsavforrás, illetve pozitív élettani hatás rejlik még magas rosttartalmában is.

Béta-karotin és C-vitamin tartalmának köszönhetően védi az érfalakat, csökkenti vagy akár enyhíti az asztmát, illetve segít megakadályozni az ízületi és reumatikus panaszokat is. Rendszeres fogyasztása a prosztata problémák ellen is megoldást nyújthat.

Kiváló antioxidáns-forrást jelent szervezetünk számára, ennek tudható be, hogy csökkenti a káros sejtmutációk kialakulásának kockázatát.



1077 Budapest, Wesselényi utca 17. nyitvatartás: 7 - 22
 telefonszám: (06-1) 413-3550; (06) 30 915-2059
 titkarsag@eromuvhaz.hu



foto: Horváth Blanka

Könyvbemutató és beszélgetés
 beszélgető partner: **Weiszer Alinda**

**szeptember 28.
 18.00 óra**

**Háy János:
 Kik vagytok ti?**

Irodalomtörténet, életutak, korrajzok. Ezek mind együtt Háy János legújabb művében.

Könyvbemutató és beszélgetés.
 Moderátor Weiszer Alinda.

Példátlan írói vállalkozás!

Belépő 1000 Ft
 Jegyek már kaphatók! A jegy.hu
 oldalon, vagy a helyszínen.

FESTŐISKOLA
 felnőtteknek

Vezeti: Szilágyi Teréz képzőművész

Időpont: keddenként, 18:00-21:00 között
 Első időpont: 2019. szeptember 10. 18:00

Felolvasás és beszélgetés

Olvasó kör ÚJRA,
 Wesselényi t7-ben!

Vendégünk
Szabó T. Anna

**Szeret olvasni?
 Találkozná a szerzővel?**

**október 10.
 18.00 óra**



PROGRAMOK

09. 16. 18:00
 Máthé Áron: A nyilaskereszt árnyékában - Könyvbemutató

09.26. 18:00
 Lajos utca 163. Az óbudai zsinagóga és közössége - Könyvbemutató

10.10. 18:00
 A Rumbach utcai zsinagóga felújítása - Baliga Kornél előadása

KIRÁLY UTCA 11



Jimmi Hendrix | AC/DC | Chicago | Janis Joplin | Queen
 Aretha Franklin | Blood Sweat & Tears

SZTÁRVENDEG:
TÁTRAI TIBOR

ÁLL-A-TOK?

KONCERT

27 SEPTEMBER, FRIDAY, 8 PM
 SZEPTEMBER 27., PÉNTEK, 20 ÓRA



**MESE-ESTEK
 FELNŐTTEKNEK**

június 25. |
 augusztus 27. |
 szeptember 24. |

18.30-20.00 óra

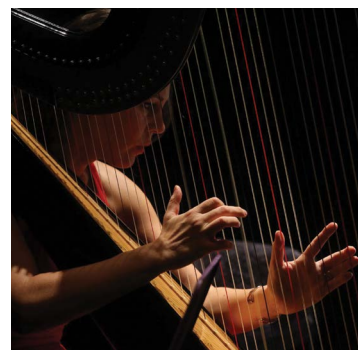
TOUR DE DRUMS

a Talamba Ütőegyüttes koncertje

SZEPTEMBER 21., SZOMBAT, 20 ÓRA

Bábel Klára hárfaművész

Zenesarok



Bábel Klára korosztályának egyik kimagasló tudású hárfása. Családjában nem volt hivatásos zenész; édesapja Bábel István, a budapesti Pléh Csárda tulajdonosa, rokonkapcsolat köti Bábel Balázs kalocsai-kecskeméti érsekhez. A hárfá mellett magas szinten tanult zongorán is, iskoláit magyar és külföldi intézményekben végezte. Szólistaként és zenekari tagként részt vesz a hazai és nemzetközi zenei életben. Koncerteken, mesterkurzusokon, hárfaversenyeken szerepel. Jelenleg a Magyar Rádió Szimfonikusok tagja. Repertoárjában közel 100 mű szerepel, kortárs magyar szerzők hárfás műveit is játssza.

Facultas Humán Gimnázium FELVÉTEL HIRDETÜNK!

(Polgáris iskola, közel a Keletihez)



A Facultas Humán Gimnázium felvételt hirdet felnőttek részére ESTI TAGOZATOS KÉPZÉSÉRE!

Válaszd iskolánkat, mert
rugalmas időbeosztással segítjük
felnőtt diákjaink tanulását!
Előképzettségtől függően akár
rövidített idő alatt is érettségit szerezhetsz!

INGYENES!

Jó közlekedés, közel a Keletihez!

RUGALMAS, DIÁKKÖZPONTÚ MAGÁNGIMNÁZIUM

Facultas Humán Gimnázium Működési engedélyszám: PB/012/04733-3/2013, OM azonosító: 200304

www.facultas.hu Tel.: 413-7362; Fax: 413-7361 facultas@facultas.hu

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

www.facultas.hu

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

facultas@facultas.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 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 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,

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

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: 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

Gázszivárgás 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

EURÓPA KIADÓ ÉS BALATON

Az **Európa Kiadó** egy 1981-ben alakult, főleg a frissen feloszlott URH tagjaiból álló magyar underground együttes. Rövid idő alatt a korabeli hazai alternatív rockzenei élet meghatározó együttese lett, ám 1983-ban már fel is oszlott. Két év szünet után újra összeállt az együttes, és a kilencvenes évek közepéig közel változatlan felállással játszottak.

A nyolcvanas évek kultikus csapata, az Európa Kiadó újra aktívan koncertező zenekar.

Új jövőt

Az egyik nap olyan, mint a másik,
A jövő jelenleg sötétnek látszik,
Valaki kéne, aki felemel,
Nem én vagyok, akit keresel,
Nagyon szomorú, nagyon szép,
Víg álom vagy a városé,
Ásító üres egék,
Nem jönnek soha üzenetek,
Azért vagy te, hogy végtelen legyél,
Egyetlen egyszám negyedik személy,
Új múltat, új jövőt,
Új morált, új időt,
Új darabokat, új lapokat,
Új híreket, új kísérletet,
Új tagadást, új bűnöket,
Új divatot, új hősöket!

(Menyhárt Jenő dalszövege)



Víg Mihály magyar zeneszerző, versíró, dalszövegíró, gitárművész és énekes. Zeneész családban született. Alapító tagja a Trabant (1982–1985) és Balaton (1979–napjainkig) együtteseknek. A zenekarok számai ugyan az 1980-as években hivatalos kiadványokon nemigen jelenhettek meg, de underground slágerek lettek. Filmzenéket komponált Xantus János, Szirtes András, Szabó Ildikó és Tarr Béla filmjeihez. A Sátántangó című filmben a főszerepet - Irimiás - is ő játssza. A torinói ló című film zenéjét 2011-ben jelölték az Európai Film-díj "legjobb zeneszerző" díjára.

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