

FREE

Erzsébetvárosi közéleti-kulturális és ifjúsági magazin

# HETED 7



**Rózsa Magdi: MARADJ OTTHON!**

**MOST ÉLSZ:** [https://www.youtube.com/watch?v=\\_y6QFJ4QZ04](https://www.youtube.com/watch?v=_y6QFJ4QZ04)

Ha a kiadványunkban található linkekre kattintasz, a megfelelő oldalra jutsz!





„TISZTELET ÉS KÖSZÖNET ILLET MINDEN ORVOST ÉS ÁPOLÓT, KÜLÖNÖSEN AZOKAT, AKIK A KORONAVÍRUSSEL FERTŐZÖTTEKKEL FOGLALKOZNAK, ILLETVE A BETEGEK MEGMENTÉSÉN FÁRADOZNAK.”



*Tóth Tibor  
főszerkesztő*

Kedves Olvasók, nehezen jut szóhoz manapság az ember. Sokan odahaza várják, mit hoz a holnap, sokan munkába járnak most is. Kezdődnek az érettségi vizsgák: online.

Az érettségizőknek, de különösen a Facultas Humán Gimnázium végzős hallgatóinak eredményes vizsgákat, és további sikereket kívánunk!

Persze, nem csak a tanárokat és a diákokat teszi próbára ez az időszak. A kulturális intézmények leálltak, és ki tudja, mikor indulhat újra az élet. A nyári fesztiválok elmaradnak. Több időnk jut arra, hogy olyan területekben mélyedjünk el, ahol eddig talán ritkán jártunk.

Egy összeállítással szeretnénk tippeket adni az otthonmaradóknak, és persze, azoknak is, akik dolgoznak - nekik a pihenés perceire.

Vannak, akik a művészeti alkotások újrafogalmazásával visznek egy kis humort a közösségi oldalakra, vannak, akik a környezetük apróságait kapják lencsevégre.

Vannak, akik szinte ugyanazt csinálgják mint eddig: verseket írnak, egy kis faluban. Ilyen költőnő Kőműves Klára. A mindennapok apró rezdüléseit mutatja meg verseiben.

Aztán, vannak azok, akik főznek. Olyanok is, akik eddig maximum egy rántottáig jutottak el önerőből. Nekik ajánlunk egy egyszerűen elkészíthető receptet.

Vigyázzanak magukra, vigyázzunk egymással!

## MARADJ - OTTHON

És ha már otthon maradtál, bepótolhatsz pár elmaradt kulturális élményt. Ehhez szeretnénk egy csokorba gyűjtött összeállítással szolgálni. Jó szórakozásr!

## FILM

## Filmarcívum:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vv8cEYoiBks&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1gYy7xFrPTrIAFXTGDK21y60P3E-uoIXhPhR5H4FS-3gFYdNvXmUJLnVDO> 

ZENE  
MüPa

[fidelio.hu/plusz/matal-mindenki-szamara-elerhető-a-mupa-digitalis-videotara-153505.html](https://www.youtube.com/watch?v=153505.html) 

## New York-i Metropolitan Opera

<https://www.metopera.org/> 

## SZÍNHÁZ

[archivum.mtva.hu](https://www.archivum.mtva.hu) 

## Karantén Színház


Trip Hajó a Facebook-on, elsősorban kortárs darabokkal, (ezen kívül érdemes rákeresni külön a színházak neveivel is)

## Régi nagy színház sikerek közül néhány:


## Katona József Színház - Csehov: Platonov

[https://www.youtube.com/watch?v=Zk\\_HVsm9KMc&fbclid=IwAR08BLKd2D6LzOm-ryaz5CsrHSsV2Cn1qURiAvC8HSq-BATZR2ClgirP5CNk&v=EYeLNLInng&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=Zk_HVsm9KMc&fbclid=IwAR08BLKd2D6LzOm-ryaz5CsrHSsV2Cn1qURiAvC8HSq-BATZR2ClgirP5CNk&v=EYeLNLInng&app=desktop) 


## Katona József Színház - Molière: A fősvény

[https://www.youtube.com/watch?v=Zk\\_HVsm9KMc&fbclid=IwAR08BLKd2D6LzOm-ryaz5CsrHSsV2Cn1qURiAvC8HSq-BATZR2ClgirP5CNk&v=EYeLNLInng&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=Zk_HVsm9KMc&fbclid=IwAR08BLKd2D6LzOm-ryaz5CsrHSsV2Cn1qURiAvC8HSq-BATZR2ClgirP5CNk&v=EYeLNLInng&app=desktop) 


## Madach Színház - Neil Simon: Napsugár fiuk

[https://www.youtube.com/watch?v=7EeVL9sKLMc&feature=share&fbclid=IwAR3z2znOzlxVPR\\_DJUIJfuiAA4Fzd6N-T8AInkynhQwpS-nHzH9Ftq1vMeal](https://www.youtube.com/watch?v=7EeVL9sKLMc&feature=share&fbclid=IwAR3z2znOzlxVPR_DJUIJfuiAA4Fzd6N-T8AInkynhQwpS-nHzH9Ftq1vMeal) 


## Pécsi Nemzeti Színház - Feydeau: Bolha a fülbe

<https://www.youtube.com/watch?v=Vv8cEYoiBks&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1gYy7xFrPTrIAFXTGDK21y60P3E-uoIXhPhR5H4FS-3gFYdNvXmUJLnVDO> 


## Budapesti Kamaraszínház - Marsha Norman: Jó éjszakát, Mama

[https://www.youtube.com/watch?v=JBK\\_S2myjaU&fbclid=IwAR1K-pCrIUSZMI1xi93GvZ5hiOktGzFD18HANtCyrD\\_62wcAqnoCrTT-HIDO](https://www.youtube.com/watch?v=JBK_S2myjaU&fbclid=IwAR1K-pCrIUSZMI1xi93GvZ5hiOktGzFD18HANtCyrD_62wcAqnoCrTT-HIDO) 

## Pesti Színház - Szakonyi: Adáshiba

[https://www.youtube.com/watch?v=3T\\_17uYGV&feature=share&fbclid=IwAR2wS2r8oiFYwgMk1A7bFOdEN5hQa21uFMmJ-jAn1qPRWGF0AeOvq7k2MPAc](https://www.youtube.com/watch?v=3T_17uYGV&feature=share&fbclid=IwAR2wS2r8oiFYwgMk1A7bFOdEN5hQa21uFMmJ-jAn1qPRWGF0AeOvq7k2MPAc) 


## Thalia Színház - Mario es a varázsló (Latinovits)

<https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=8KY9myVAst-M&fbclid=IwAR1F4VC2u149EBCFP1wpaVXY1Ehltj-uBtOvEuSzfR-tKdq8pPms2PKg&app=desktop> 

## Katona József Színház - Spiró: Az imposztor

[https://www.youtube.com/watch?v=ib\\_7v191PoE&fbclid=IwAR1FC-gEPC8u0F1SOCHZOAdCza8WJd1uUWBrGx9MsCTnpHcJfJNBfsSv-cDE&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=ib_7v191PoE&fbclid=IwAR1FC-gEPC8u0F1SOCHZOAdCza8WJd1uUWBrGx9MsCTnpHcJfJNBfsSv-cDE&app=desktop) 

## IRODALOM

[www.youtube.com/playlist?list=PLnH\\_IESVzAreOkWkRilVqQ6Upa-sObmdHe](https://www.youtube.com/playlist?list=PLnH_IESVzAreOkWkRilVqQ6Upa-sObmdHe) 

(ez az oldal például a Magvető Kiadó Kiadó, a magyar költészet 2019-es válogatását mutatja be)

## KÉPZŐMŰVÉSZET

Ide kattintva az egyetemes művészettörténet jelentős alkotói, korszakait bemutató filmeket tekinthet meg, ill. válogathatnak a természetfilmek legjobbjai közül is

<https://www.annonia-entertainment.hu> 

De megemlíthetők további, ún. virtuális galériák is. Álljon itt példának a hazai legnagyobb, - a számos állami és magánkézben lévő galériák, kiállítóterek mellett -, a Magyar Nemzeti Galéria elérhetősége:

[virtualliskiallitos.mng.hu](https://virtualliskiallitos.mng.hu) 

## MŰCSARNOK - VIRTUAL

## DERKÓ

Derkó 2020 | Képzőművészeti

<https://mucsarnok.hu/panoramafoto/derko2020/> 

VIRTUÁLIS TÁRLAT

## KAPCSOLÓDÓ ONLINE PROGRAMOK:

MOST A DERKÓ-SOK BESZÉLNEK [https://www.youtube.com/watch?v=ORBQ\\_N6LOK8](https://www.youtube.com/watch?v=ORBQ_N6LOK8)

A 2020-AS DERKÓ KIÁLLÍTÓI KÖZÜL SCHULLER JUDIT KÉPZŐMŰVÉSZ, PARÁDA ZOLTÁN SZOBRAZSMŰVÉSZ, SZABÓ FRANCISKA FESTŐMŰVÉSZ, W. HORVÁTH TIBOR MÉDIAMŰVÉSZ ÉS FAZAKAS RÉKA, A TÁRLAT KURÁTORA HOZTA LÉTRE ESEMÉNYÜNKET OTTHONUKBÓL, MŰTERMŰKBŐL BESZÉLVE A MŰCSARNOK ÉRDEKLŐDŐ ONLINE KÖZÖNSÉGÉHEZ.

MOST A DERKÓ-SOK BESZÉLNEK 2 [MOST A DERKÓ-SOK BESZÉLNEK 2](https://www.youtube.com/watch?v=ORBQ_N6LOK8)

A 2020-AS DERKÓ KIÁLLÍTÓI KÖZÜL BERNÁTH DÁNIEL, SIPOS BOGLÁRKA, MELKOVICS TAMÁS, GOSZTOLA KITTI ÉS FAZAKAS RÉKA, A TÁRLAT KURÁTORA HOZTA LÉTRE ESEMÉNYÜNKET OTTHONUKBÓL, MŰTERMŰKBŐL BESZÉLVE A MŰCSARNOK ÉRDEKLŐDŐ ONLINE KÖZÖNSÉGÉHEZ.

A DERKOVITS GYULA FESTŐ-ÉS GRAFIKUSMŰVÉSZRŐL ELNEVEZETT ÖSZTÖNDÍJAT MŰVÉSZKÖRÖKBEN ÉVTIZEDEK ÓTA DERKÓNAK NEVEZIK. A DÍJRA A 35. ÉLETÉVÜNKET BE NEM TÖLTÖTT MŰVÉSZEK PÁLYÁZHATNAK, ÉS LEGFELJEBB HÁROM EGYMÁST KÖVETŐ ÉVBEN NYERHETIK EL. AZ ÖSZTÖNDÍJ ÖSSZEJE HAVI BRUTTÓ 200.000 FT. A PÁLYÁZÓK MŰVEIT AZ EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA ÁLTAL FELKÉRT FÜGGETLEN SZAKMAI ZSŰRI BÍRÁLJA EL, AMELY ÉVENTE 26 MŰVÉSZT DÍJAZHAT, SOKSZOR NEHÉZ DÖNTÉSEK ÉS KOMOLY VITÁK SORÁN. A TÖBB MINT 200 JELENTKEZŐ ALKOTÓ KÖZÜL KELL KIVÁLASZTANI, KIKNEK A PÁLYÁJA ÍGÉRETES, VAGY KIK AZOK, AKIKNEK MERÉSZ PRÓBÁLKOZÁSAI, ÚJÍTÓ ÖTLETEI TÁMOGATÁSRA ÉRDEMESEK. A PÁLYÁZATÁS ÉS PÁLYÁZATKEZELÉS FELADATAIT A MANK MAGYAR ALKOTÓMŰVÉSZETI KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT. VÉGZI.

AZ 1955-BEN ALAPÍTOTT ÖSZTÖNDÍJ FŐ KÜLDETÉSE, HOGY SEGÍTSE A FIATAL, PÁLYAKEZDŐ MŰVÉSZEKET, ANYAGI TÁMOGATÁST NYÚJTVA A MEGÉLHETÉSHEZ, HOGY A MŰVÉSZEK AZ ALKOTÓI FOLYAMATOKRA KONCENTRÁLHASSANAK. EMELLETT A DERKÓ AZ ÉLETPÁLYA SORÁN ELSŐKÉNT KAPHATÓ ÁLLAMI KITŰNTETÉS, MELY PRESZTÍZST JELENT, SŐT, BELÉPŐT A NAGYBETŰS MŰVÉSZVILÁGBA, EGYFAJTA „STAGE PASS”-T A PÁLYÁHOZ. AZ ÖSZTÖNDÍJ ELNYERÉSE FELELŐSSÉG, MIND A DÍJAT ODAÍTÉLŐ BÍRÁK, MIND AZ AZT ELNYERŐ MŰVÉSZEK RÉSZÉRŐL. A „DERKÓS” ÉVE(KE)T JÓL KELL TUDNI HASZNÁLNIUK A FIATAL MŰVÉSZEKNEK, HOGY ELHÍVATÁSUKAT MEGERŐSÍTVE, A KÉSŐBBIEK SORÁN IS A PÁLYÁN MARADVA KIBONTAKOZHATASSÁK MŰVÉSZETÜKET. A „DERKÓSOKRA” FELFIGYELHETNEK A MŰVÉSZETTÖRTÉNÉSZEK, A GALÉRIATULAJDONOSOK ÉS A GYŰJTŐK.

KIÁLLÍTÓK: ALMÁSY IVOR | ÁMMER GERŐ | BERKES ÁDÁM CSANÁD | BERNÁTH DÁNIEL | ÉLES LÓRÁNT | GOSZTOLA KITTI | GÚGYELA TAMÁS | GULYÁS ANDREA KATALIN | JAGICZA PATRÍCIA LINDA | KINCSES ELŐD GYULA | KISS DÁNIEL | KOPACZ KUND LÁSZLÓ | MÁRIÁS ISTVÁN AKA HORROR PISTA | MELKOVICS TAMÁS | NAGY KAROL | PARÁDA ZOLTÁN | RÉVÉSZ ANNA | RÓZSA LUCA SÁRA | SCHULLER JUDIT FLÓRA | SIPOS BOGLÁRKA | SÜVEGES RITA | SZABÓ FRANCISKA | SZABÓ MENYHÉRT | SZTRUHÁR ZSUZSA | TRANKER KATA | W. HORVÁTH TIBOR

KURÁTOR: FAZAKAS RÉKA



képek újraalkotva

## #KARANTENMUVESZET

EGYSZERŰ EZ, CSAK SZEM KELL HOZZÁ, SZÍV, ÉS EGY KIS KREATIVITÁS...

A dunaharaszti Uzsák család – Sándor, Erika és a lányuk, Anna – az amerikai Getty Museum felhívása nyomán, jó pár képzőművészeti alkotást keltett életre a koronavírus járvány visszaszorítása érdekében elrendelt kijárási korlátozás időszakában. Annyira megtetszett nekik a közös alkotási folyamat, hogy egyelőre nem is tervezik abbahagyni. (Szépitők Magazin)

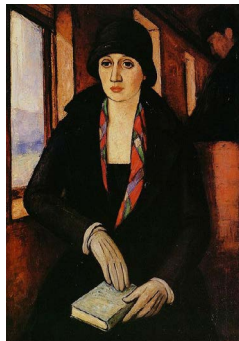
Mit is mondhatnánk? Keressék a facebookon!



Frida Kahlo - Önarckép rövid hajjal (1940)



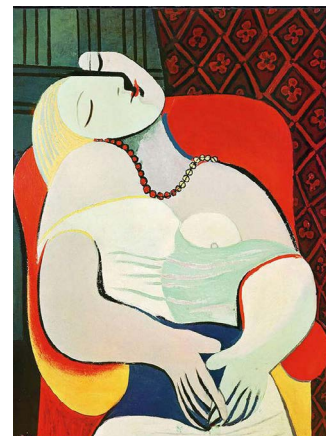
Camilo Mori - Az utazó (1923)



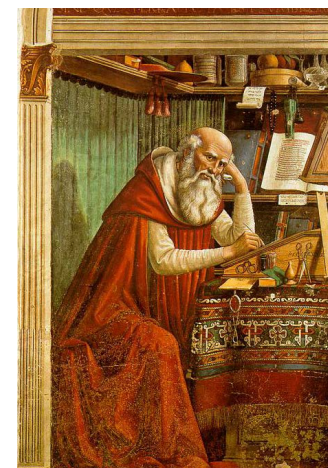
Munkácsy Mihály - Rőzsehordó nő (1873)



Botticelli - Szent Ágoston a dolgozószobájában (1490-94)



Picasso - Az álom (1932)



Botticelli - Szent Jeromos (1480)



Hieronymus Bosch - A balgaság gyógyítása (1494 és 1516 között)





# Szilágyi István

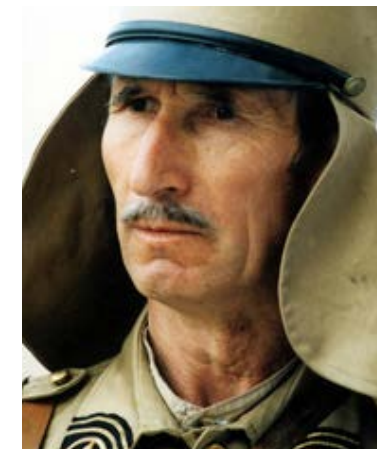
**ELMENT A SZÍNÉSZ, AKIT A GYEREKEINK IS ISMERNEK, A KEMÉNYKALAP ÉS KRUMPLIORR CÍMŰ TV-SOROZAT ISMÉTLÉSEIBŐL: MEGHALT LÓPICI GÁSPÁR, AZ UTCA HÍRMONDÓJA**

*Kedves Isti,*

apák és fiúk... ez a szereped volt az utolsó. Az előző szerepedben védted, a végtelenségig védted a fiad, és most is, a végtelenség után is védenéd, tudom. A szemedben látszott mindig, a színpadon és a filmvásznon, mit gondoltál az életről, a szerepről, a partneredről. Így volt ez az életben is. Derű sugárzott a tekintetedből, az élet cinkosa voltál, gyakorta mellékszerepben is főszereplővé vált karakterszínész. Ha hagyták persze, csak ha hagyták, akkor léptél elő. És persze, sokszor hagyták. Marton a Jóestét nyár, jóestét szerelem Házmaster figurájában, vagy Fejér Tamás a Tenkes kapitányában, no és persze, Bácskai Lauró István a Keménykalap és krumpliorrban, és jól tették, hogy ők és mások is hagyták, hogy magadra húzd a szerepet. Mit is mondtál Bubnovként, az Éjjeli menedékhelyben? „Ami volt, az volt. Ami maradt, az csak semmiség... itt nincs úr... minden lemállott, csak a meztelen ember maradt...”. Igen, az Öregnek már vége... Máshogyan történnek a dolgok mostanában, mint a Te idődben. Mert ez a mostani idő, nem volt neked való idő. Roncsidő ez. Rongyidő. Te azt mondanád: bírni kell. Mert bírtad, az elesettséget, a szegénységet. Ahogyan korábban is, végtelen nyugalommal figyelted mindig, ha a főszereplővé avanzsált becsvágy, bármilyen álarcot viselve is, megjelent melletted. Most végleg vége a régi időknak. Most nincs más, csak bánat.

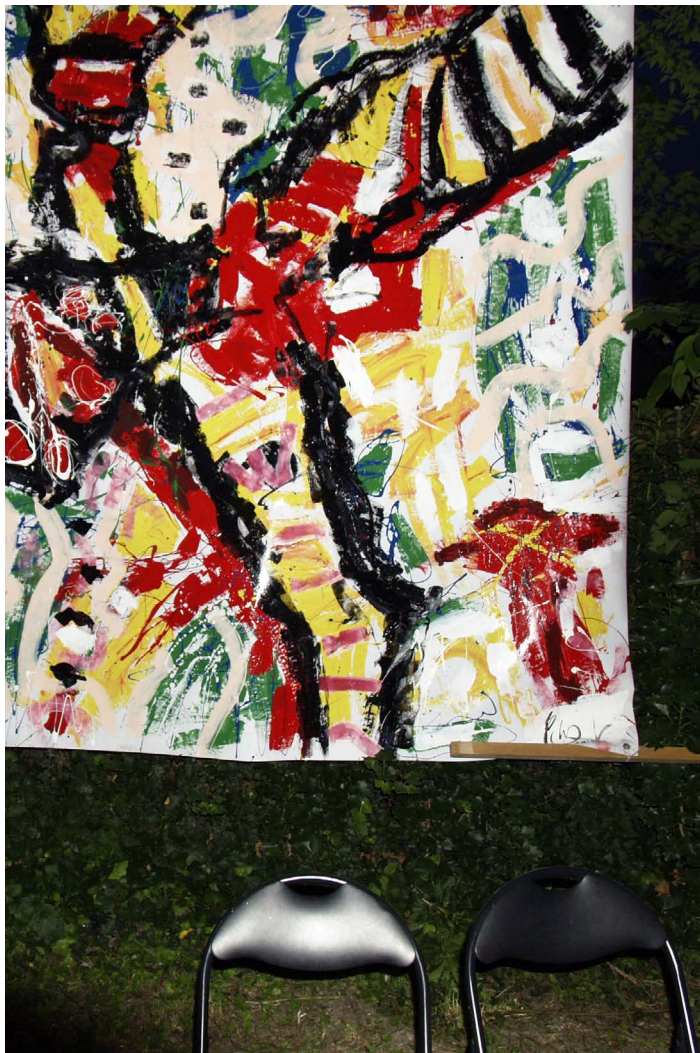
A karakterszínész most főszereplő lett megint. Nagyon nem akartunk látni ebben a szerepben, de az élet nem mér becsületes mértékkel.

*Mikó F. László*





## KOVÁCS ATTILA FOTÓI



Nem a szemünkkel látunk, hanem az agyunkkal. A szem, csupán a hardver. Ezt tudja Kovács Attila jól. A pillanat, amikor az ember észrevesz valamit, az egyszeri és megismételhetetlen pillanat. Na jó, de a tárgyak nem mennek sehova. Mondhatnánk. A tárgyak nem, de a fény az megy, vándorol, folyamatosan mozgásban van, 299 792,452 km/s sebességgel. „Mig állni látszék az idő...”





# Kőműves Klára

## versei

*Ebben a karanténidőben, ha valami jó, az talán a net. Működik. Keresel valamit: megtalálsz. És persze, találsz újdonságokat is. És most, hogy van idő, észreveszed, hogy a neten az üzleti hírek, a politikai zagyvaságok, az álhírek és a valószínű gondolt hírek, az értéktelen kacat között, egyszeriben meglátod: ott egy kincs. Vers. Mögötte egy költő. Nő. Aztán utána nézel. Ez a net átka is, hogy utána nézhetsz. Aztán, olvasod sorra a verseit. Ami elérhető tőle/róla, nézed a neten. Aztán látod az arcát egy képen, a szemét, ami a lélek tükröje. Így is, a képernyőn át is. Őszinteség. Ez a legtöbb, amit egy ember adhat. Ez a legtöbb, amit egy költő adhat. Nos, ilyenek Kőműves Klára versei. Erős, gyönyörű versek. Őszinték, a végtelenségig őszinték. És, őszinték, a végtelenen túl, és tovább...*

MFL

### - anyámról -

Anyám mára kicsit őszebb és lassabb, de a szíve ugyanolyan, mint amilyen akkor volt, amikor esténként keresztet vetett a homlokomra, és összezárva kis kezem; Imát minden este mondj! - ígértette meg velem. Őlében múltott lázam, hogyha volt, s fáradtságot a jó szó nem ismert ajkain. Ha pénzünk sem volt néha, honnan is tudhattam volna azt, hiszen mindig arról győzött meg; nálunk a Földön nincsen gazdagabb. Mi jóízűen falatoztunk, ő hazugságot nyelt, s bár biztosan megkóstolta volna, amit ettünk, fejét is elfordítva mondta: ezt sem szeretem. Ő így tud csak szeretni, így tudott régen, és így tud most; én mindig és mindent megkaptam tőle minden értelemben, amit gyermek anyától kaphatott.

### - röpkéség -

(1)  
Pösténynél hajnalban köd hasalt az útra, háta tejfehér selyem - kerítésdróton villódzott az első napsugár szerelmesen. Szécsény felé már tápázkodni láttam - fát csókolt, gyárat, bokrokat, aztán újra elnyújtózott a tóra néző bástyafal alatt.

(2)  
Később munka közben véznácska, kócos lányka lettem, erőből azonban bőven akadt csontsovány kezemben, s apáméknál a tyúkol fölé magasodó cseresznyefa deréknyi ágára ültem - cérna lábaimmal szélén hegedültem.

(3)  
Azt gondoltam akkor, elvégre ráérek, kivárom ott míg felnövök, ám az ottból gyorsan itt lett - már a kertemben ülök, és mosolyogva élvezem a gyermekkorom emlékképeit, ahogyan a felnőttésem gyakran átszelik.



### - madármisém -

Korábban ébredtem a megszokottól, kicsit még csipkedett hideg, a kertek körbejárva azt hallgattam, ahogyan a szomszédban tanyázó szarkapár a körtefán berzenkedett. A szarkák folyton elégedetlenek, hangjuk csörgő cserregés, s mintha nagyothalló lenne a családjuk - dühödtt kiabálásnak tűnik minden szarka-párbeszéd. Már korábban megfigyeltem, hogy amikor csörömpölésbe kezdenek, minden más elhalkul, s csak pár pillanat múltával hallható újra az összes többi madár...

### - örökség -

(1)  
Ma is annyi szépet láttam, gondoltam és éreztem, korábban rávágtam volna; Nincs ilyen az életben! Nem lehet, hogy minden napba ennyi érték belefér - ennyi kincsről szó sem volt még az életem elején.

(2)  
Olyan virágok bújnak elő a kertben, melyek ültetésére sem emlékeztem, és olyan érzésem van valahányszor az úton ballagok; egyedül járok bár, magányos nem vagyok. Unatkozni nem szoktam, szem lettem a láncon, végső soron minden percben óvom a medálom.

(3)  
Az jutott eszembe hazafelé jövet; minden imát újabb ima követ, s ha én befejezem a saját imát - csak átadom a szavakat valaki másnak. Ha pedig engem fakaszt lelkem arra, valaki előttem hagyta abba. Valahogy így telhetnek napjaink; imahálót szöve Földre - mindöröktől fogva mindörökre.

...ezért hát, hogy megszépítsem ezt az elnyomónak tűnő szarka-létezését, elképzeltem magamban egy kerti madárszentmisét, ahol azért követi némi csend a szarkaszót, mert így kívánja tisztelet; maradjon áhítatnyi némaság a szentbeszéd után, s csak aztán hallhassa az Úr a hívői szavát. Így végre ministránsmadárnak látom most a kertem gerlepárjait, és kórus-taggá lett szememben minden kis veréb - fürtökben nyílik már az orgona, azt is elképzelhetem akár, hogy azon játszik égi kántorunk, a szél.

A szarkák cserregése végül kedves lett nekem, a képzelet jól játszott, lényege elért - minden bosszantónak gondolt dologban szerethetőre cserélhető a kép.

# HÁZI KENYÉR *élesztő nélkül*



A krumplit megmossuk, alufóliába tekerjük és 200 fokra előmelegített sütőben 30 percig sütjük. A félig átpuhult krumplikat félbevágjuk és kikaparjuk a belsejét.

Kevés vajat mikróban megolvasztunk és összekeverjük zúzott fokhagymával, majd megkenjük vele a krumplik belsejét. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk oregánóval.

A tejjölt összekeverjük a reszelt sajt és a bacon egy részével és megtöltjük vele a krumplikat. A maradék sajttal és baconnel megszórjuk a tetejét és annyi időre visszatesszük a sütőbe, míg megpirul.

A legjobb receptek: <http://www.mindmegette.hu/>

Hozzávalók 6 adagra:

4 db krumpli

vaj

fokhagyma

só

bors

oregánó

2 dl tejjöl

15 dkg sajt

15 dkg bacon



## Egészségünkre!

A burgonya Dél-Amerikából került az európai kontinensre, ma napjaink egyik legfontosabb élelmiszere. A burgonya magában egyesíti a keményítőtartalmú ételek és a zöldségfélék jellegzetességeit, táplálkozásunkban többek között ezért is tölt be fontos szerepet.

Miért érdemes fogyasztani?

A burgonya a tápanyagok közül szénhidrátot tartalmaz a legnagyobb mennyiségben, méghozzá keményítő formájában. Fehérjét csak minimálisan, zsírt pedig szinte egyáltalán nem (nyers és főtt formában) tartalmaz. Kiváló lizin és triptofán aminosav-forrás, de C-vitamint is találhatunk benne. 180 g burgonya körülbelül 10 mg C-vitamint tartalmaz, mely egy felnőtt napi C-vitamin-szükségletének egynolcadát fedezi. Az újburgonya ráadásul ennek a mennyiségnek a dupláját tartalmazza. Bár a C-vitamin hő hatására lebomlik, nem teljes mértékben. Bőven marad még benne akkora adag, mely szervezünk számára megfelelő.







### FELVÉTELI VÉGEREDMÉNY A FACULTAS HUMÁN GIMNÁZIUMBAN - 2020.

Elérhető ide kattintva: <http://facultas.hu/gimnazium/felveteli2020>



### FACULTAS NYELVVIZSGA KÖZPONT DUNAHARASZTIBAN

<https://www.facebook.com/facultas.hu/videos/1609018245821344/>

#### Polgármester: Niedermüller Péter

#### Polgármesteri Hivatal elérhetőségei:

1073 Budapest, Erzsébet krt. 6.

Telefon: 462-3100

1076 Budapest, Garay u. 5.

Telefon: 462-3300

info@erzsebetvaros.hu

Általános ügyfélfogadási idő:

Hétfő: 13:30 – 18:00

Kedd: –

Szerda: 8:00 – 16:30

Csütörtök: –

Péntek: 8:00 – 12:00

#### EVIN Erzsébetvárosi Ingatlanszolgáltató Nonprofit Zrt.

1071 Budapest, Damjanich utca 12.

Személyes és telefonos ügyfélfogadás  
(06-1-352-8654; 06-1-352-8655)

hétfő: 13:00-17:30

szerda: 8:00-16:00

1072 Budapest, Klauzál tér 11. (Vásárcsarnok)

Személyes és telefonos ügyfélszolgálat  
a hét minden napján.

ugyfelszolgalat@evin.hu

#### Budapesti VII. Kerületi Rendőrkapitányság

1071 Budapest, Dózsa György út 18-24.

Telefon: 461-81-00

E-mail: 07rk@budapest.police.hu

#### Segélykérő telefonszámok:

Mentők: 104

Rendőség: 107

Tűzoltóság: 105

Általános: 112

#### Erzsébetváros Rendészeti Igazgatósága

1076 Budapest, Százház utca 10 - 18.

Belső-Erzsébetvárosi telephely: 1073 Budapest, Király u. 21.

A nap 24 órájában hívható ügyeleti telefonszám: +36 1 461 90 40

#### VII. kerületi kormányablak

1073 Budapest Erzsébet körút 6.

Nyitvatartás:

Hétfő: 7.00 – 17.00

Kedd: 8.00 – 16.00

Szerda: 12.00 – 20.00

Csütörtök: 8.00 – 16.00

Péntek: 8.00 – 14.00

#### Péterfy Kórház-Rendelőintézet Országos Traumatológiai Intézet

1076 Budapest, Péterfy Sándor utca 8-20.

+36 1 461-4700

peterfy@peterfykh.hu

1076 Budapest, Péterfy Sándor utca 8-20.

tel.: +36 1 461-4700

1081 Budapest, Fiumei út 17.

tel.: +36 1 299-7700

1074 Budapest, Alsó erdősor utca 7.

tel.: +36 1 321-5215

1074 Budapest, Szövetség utca 14-16.

tel.: +36 1 461-4700

# TÁJÉKOZTATÓ

## Mit kell tudni a koronavírusról?

A koronavírusok alapvetően állatok körében fordulnak elő, ugyanakkor egyes koronavírus törzsekről ismert, hogy képesek az emberben is fertőzést okozni. A koronavírusok mind állatról emberre, mind emberről emberre terjedhetnek.

Sokféle állatfaj lehet forrása az emberi megbetegedést okozó koronavírusoknak. A 2012-ben az Arab-félszigetről kiinduló, a közel-keleti légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus elsődleges forrása a teve volt, míg a 2002-ben Kínából kiinduló, a súlyos akut légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus a denevérről cibetmacskák közvetítésével terjedt át emberre.

A mostani járványt okozó új koronavírus 2019 végén került azonosításra Kínában. Az új koronavírus által okozott betegség neve a COVID-19 (coronavirus disease - koronavírus okozta megbetegedés 2019). Ez a vírustörzs a kínai Vuhanban a 2019 decemberében kitört járvány előtt ismeretlen volt.

## Mit tegyünk tünetek esetén

A betegség leggyakoribb tünetei

- A leggyakoribb tünetek: a láz, a fáradtság és a száraz köhögés.
- Egyes betegeknél jelentkezhet izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légszomj.
- Ezek a tünetek általában enyhék és fokozatosan jelentkeznek.
- Vannak olyan fertőzöttek, akiknél nem alakul ki semmilyen tünet és nem érzik magukat betegnek.

## Mit tegyen, ha Ön potenciálisan fertőzöttnek érzi magát?

[https://www.youtube.com/watch?v=x93DcbwkeNo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=x93DcbwkeNo&feature=emb_logo)



# MARADJ OTTHON!

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