

BRONZÉRMET SZERZETT AZ UTE BIRKÓZÓJA
Szabó László, az UTE versenyzője bronzérmét nyert a kötöttfogásúak
80 kilogrammos kategóriájában a budapesti birkózó-vilgbajnokságon. **13. oldal**



ÚJPEST ÖNKORMÁNYZATÁNAK HIVATALOS LAPJA • WWW.UJPEST.HU

ÚJPESTI NAPLÓ

INGYENES! MEGJELENIK MINDEN HÉTEN! • 2016. december 15., X. évf., 39. szám



Ünnepi hangulatban Újpest

Caramel és zenekara is
fellép a Karácsonyi Vásárban.



KUPAKNYI BOLDOGSÁG

Vannak vágyak, amelyek nem teljesíthetők karácsonyi nagybevásárlással, és nem elég hozzá a család. Kell az újpestiek méltán híres összefogása is. Öt évvel ezelőtt született meg az Újpesti Cseriti. **2-3. oldal**



AZ ÜNNEPI IDŐSZAKBAN LEÁLL AZ ÚJ PIAC ÉPÍTÉSE

A 2016-os évre kiszabott tervek már megvalósultak. A munkálatok idén december 23-ig zajlanak, hogy az ünnepi időszakot mindenki nyugalomban tölthesse. **5. oldal**



MINDENKI KARÁCSONYA

Sokan magányosan töltik az ünnepeket. Ez ellen tesznek most a Kordován téri Közösségi Házban, december 24-én mindenkit szeretettel várnak egy közös karácsonyozásra. **9. oldal**

Ha felnövök,

nekem biztos nem leszel a kedvenc íróm, mondja, és dühösen az orrom alá tolja a könyvet. Na jó, írd alá, mert most még az vagy! Zavartan mosolygok, aláírom a harmadik oldalon, xy-nak sok szeretettel.



Igyekszem könnyedén és vidáman visszakérdezni tőle, hogy miért, talán nem tetszett a történet? Barna hajú kislány, a könyvesbolt törzsvendége, ismer minden eladót, sulí után gyakran eljön ide, útba esik hazafelé a bolt, beleolvas az újdonságokba, kártyázik egy kört a pénztáros lánnyal, elmondja a véleményét mindenről. Mindenről van véleménye. Ki nem hagyja egyetlen gyerekkönyves eseményt sem, naná, hogy most is itt van, hóna alatt másik két könyv, gondolom, ha velem végez, kioszt még egy-két író a karácsonyi író-olvasó találkozó alkalmából. Szúrós tekintet, büszke, érdeklődő arckifejezés, vékony, magas, határozott megjelenés. Tizenegy évesen még tudja az ember, ki is ő, és mit akar a világtól. Tetszett nagyon a könyved, válaszolja, de hogy lehet így befejezni egy történetet? Nincs is vége, hol marad a happyend?

Minden mozgásban van, folytonos a változás, ez az egyetlen a világon, aminek sosem lesz vége. Két hét van hátra ebből az évből. Hogyan kell befejezni 2016-ot? Karácsonyi dalocskák? Forralt bor illata, villódzó fenyőfaizzók? Tévéreklámban boldogan ölelkező szerelmespár? Leértékelés, egyetlen fizet, ötöt kap? Ünneprontó vagyok, és nem leszek senkinek a kedvence, ha bevallom, hogy én nem hiszek a happyendben? Abban hiszek, hogy mindig van esély a boldogságra, és ennek sosem lesz vége. *Vannak vágyak, amelyek nem teljesíthetők egy karácsonyi nagybevásárlással, és nem elég hozzá csak a család. Kell a közösség ereje és a tudat, hogy a kis segítség is segítség.* Ebben is hiszek. Idén közel negyvenszer vehettek friss Újpesti Naplót kezükbe olvasóink. Közel negyvenszer tizenhat oldalnyi új és új történet sikerekről, eredményekről, összefogásról, közös élményekről, megoldott és megoldásra váró feladatokról. *Újpesti séták hétről hétre,* Önökkel. Ne fejezzük be.

Azért nincs vége, mert jön a folytatás, mondom a kislánynak a könyvesboltban. Beleül az ölembe, megsimogatja a hajam. Tényleg?– kérdezi felcsillanó szemmel, majd megengedő, biztató mosollyal megveregeti a vállamat, kiszáll az ölemből, már nem én érdeklém, hanem a másik asztalnál ülő, csak félvállról fúzi hozzá, miközben elsétál: Remek, anya! Akkor kaptál új esélyt az élettől egy happyendre!

TALLÉR EDINA

Minden kedves olvasójának boldog karácsonyt és sikeres újévet kíván az Újpesti Napló szerkesztősége. Találkozunk jövőre is! Legközelebbi lapszámunk 2017. január 12-én jelenik meg. Addig is kísérjék figyelemmel városunk történéseit az ujpest.hu oldalon.



Kupaknyi boldogság

Vannak családok, életek, amelyekben nem a karácsonyi időszakban születnek a legnagyobb vágyak. Vágyak, amelyek nem teljesíthetők egy karácsonyi nagybevásárlás során, és nem elég hozzá csak a család. Kell az újpestiek méltán híres összefogása is. A közösség ereje és a tudat, hogy a kis segítség is segítség. Így született meg 2012-ben az Újpesti Cseriti kupakgyűjtési akciója, amelyen keresztül már hat család életét tehetjük könnyebbé, együtt.



Öt év, hat család, akiknek a „Gyűjtsük össze Újpest összes kupakját!” akción keresztül segíthettünk. Az évek során egyre

többen csatlakoztak a kezdeményezéshez, és bátran mondhatjuk, hogy városunkban van az egyik legjobban működő jótékonyági szervezet. Elsőként, még 2012-ben **Imike** járássegítő gépére gyűjtöttünk. A

kisfiú édesanyja elmondta, hogy a gépet azóta is használják, és ennek köszönhetően nem romlik Imike állapota, és olyan helyekre is eljuthatnak, ahova előtte nem, vagy csak nagyon nehezen.

Imike után **Marcinak** gyűjtöttünk. A gyermek súlyos agyvérzés következtében halmozottan sérült, sem ülni, sem állni nem tud. Kezelése és a rendszeres fejlesztés nagyon megterhelte a családi kasszát, ezért kértek segítséget a Cseritin keresztül minden újpestitől. Marcinak azóta két testvére is született, egy ikerpár, akik nagyon sokat segítenek a kisfiú lelki fejlődésében. Egy igazán boldog családban él, ahol szeretet és gondoskodás veszi körül.



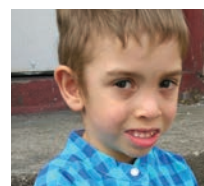
Eleonóra – vagyis Nóri, mert ő azt szereti, ha így szólítjuk – egy mosolygós kislány, aki jelenleg a Pető Intézetben él és tanul, hétvégén pedig nagyszüleinél van Egerben, ahol a három testvére is lakik. Nóri



Bianka 2015-ben egy barcelonai izomstimuláló beavatkozásra utazhatott ki szintén az újpesti kupakgyűjtésnek köszönhetően. A kislány jól van, állapota nem romlott. Édesanyja elmondta, hogy jelenleg is kezelésekre és gyógytornára járnak, amelyeknek köszönhetően Bianka állapota szinten tartható, akár javítható is.



Bianka után **Balázskát** mutattak be olvasóinknak, akinek három hónapos korában daganatot találtak a jobb mellékveséjében. Mivel a kisfiú betegsége következtében gyakori volt a hirtelen láz és rosszullét, a családnak szüksége volt egy nagyobb, biztonságosabb autóra. A kívánság a kupakgyűjtésnek köszönhetően teljesült is. Balázska jobban van, a daganat visszahúzódott.



Jelenleg **Olivérnek** gyűlnek a kupakok. Az ötéves kisfiú SLO-szindrómával küzd. Az SLO-szindróma egy nagyon ritka genetikai betegség, nagymértékű koleszterinhiányt okoz, ami kihat a sejtfejlődésre, ezáltal a szervezet egész működését felborítja. Többek között az emésztést és a táplálékbevitelt befolyásolja, az egyik fő tünete a folyamatos hányás. A kupakgyűjtő-akció mellett az idei, Káposztásmegyeri Közös Sport Egyesület által támogatott jótékonyági mikulásfutás nevezési díjaiból befolyt összeggel – 125 ezer forint – is Olivért támogathattuk. A kisfiú édesanyja, Tímea elmondta, hogy jól vannak, naponta többször végzik a nyelést elősegítő gyakorlatokat, amelyeknek köszönhetően már nagymértékű javulás tapasztalható. Olivér izgatottan várja a karácsonyt, az ünnepi készülődésben ő is segít.

születése után sajnos későn fedezték fel az orvosok, hogy valami baj van a központi idegrendszerével. Fejlődési rendellenessége miatt a kislány jelentősen korlátozott a mozgásában. 2014-ben a kupakgyűjtés célja egy új laptop volt és a kislány mozgását javító terápiának a finanszírozása. A terápia olyannyira sokat segít, hogy már bot nélkül is tud közlekedni. Nagymamája elmesélte, hogy Nóri nagyon sokat fejlődött, és jövőre, a nyolcadik osztály befejezése után, Sályon, egy mozgásjavító iskolában kezdi meg tanulmányait, így sokkal közelebb lesz családjához. A család együtt készült a karácsonyra, már kívül-belül feldíszítették a házat, most következik a nagytakarítás, aztán a közös sütés-főzés, amiben szintén sokat segít majd Nóri.



CSERITI A VÁSÁRBAN IS

Az Újpesti Cseriti a Szent István téren, a Karácsonyi Vásárbán is várja mindazokat, akik szeretnék szebbé tenni a nehéz sorsú gyermekek ünnepét. Az adományozók az otthon feleslegessé vált használt, de jó minőségű játékokkal segíthetik a karácsonyi készülődést. Az Újpesti Cseriti a játékokon túl továbbra is köszönettel fogad a vásár helyszínén, illetve banki átutalással (számlaszám: 12010422-00208592-04500005) pénzdíjazásokat, amellyel a jótékonyági szervezet rászoruló gyermekek felkarolását szolgáló programját segíthetjük. Az Adományozó Ház mellett felállított karácsonyfára pedig bárki vihet egy díszet, gondolván azokra a társainkra, akik nehezebb körülmények közt várják az ünnepeket.



A kupakokat több mint harminc helyen leadhatják, a kupakgyűjtő pontok listáját megtalálják az ujpest.hu/cseriti oldalon.



RENGETEG KUPAKOT HOZTAK A BULLDOGOK

Az Újpest Bulldogs Amerikai Futball Club nagy családja is összefogott, és közel harminc kiló kupakot gyűjtött az Újpesti Cseritinek. A PET-tetőket az egyesület képviselőjében Szatmári János és Sándor Zsolt adták át a Karácsonyi Vásárbán. Az akció természetesen nem ér véget az ünnepekkel: az amerikai focisták továbbra is várják a kupakokat, melyeket a januárban újrainduló edzések előtt (hétfőn, szerdán és pénteken 18 órakor, kedden és csütörtökön pedig 19 órakor kezdődnek a tréningek) pályájukon, a Tábor utca 24. szám alatt lehet leadni.



NÉHÁNY TIPP, HOGYAN VÉDEKEZZÜNK A FELESLEGES KILÓK ELLEN

Karácsonykor is egészségesen

Karácsony közeledtével a háziasszonyok már az ünnepi fogásokat tervezik, miközben sokan előre félnek, miként lehetne megszabadulni az év végén felszaladó kilóktól. Legjobb lenne fel sem szedni őket – de hogyan? Egy hagyományos háromfogásos karácsonyi vacsora tápértéke elérheti az 1500 kalóriát. Felmérések szerint egy fő átlagosan 370 gramm többletsúlyt szed fel az év végi ünnepek alatt.

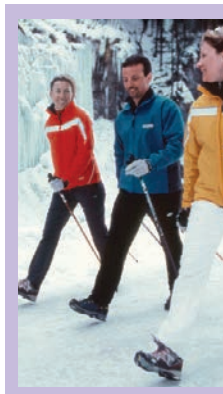
Mindenekelőtt érdemes figyelembe venni, hogy a nyersanyagok megfelelő kiválasztásával sokat nyerhetünk. Így a hagyományos karácsonyi ételek is egészségesebbé tehetők. Figyeljünk jobban oda a részletekre. Azt is jó tudni, hogy ha sok fehérjét és minél kevesebb szénhidrátot, legfeljebb alacsony szénhidráttartalmú zöldségeket fogyasztunk, akkor a telített zsírforrások sem fenyegetnek elhízással. A húsimádóknak elsősorban a halféléket és a sültet ajánljuk, köretnek zöldséget és salátát, lehetőség szerint zsírban és szénhidrátban szegény öntettel. Együnk sok bab- és lencsefélélt, amelyek tele vannak B-vitaminnal, fehérjével és kalciummal. Egyre népszerűbb a proteinben gazdag csicseriborsó is, amely B1-, B6- és E-vitamint, folsavat, karotint, magnéziumot, vasat és cinket tartalmaz, és cukorbeteg is fogyaszthatják.

Az édesszájúaknak jó hír, hogy a hagyományos süteményekhez használt alapanyagok helyettesíthetők egészségesebb összetevőkkel. Például a cukrot kiválthatjuk fruktózzal vagy mézzel, a vaját hidegen sajtolt növényi olajjal, a fehér lisztet teljes kiőrlésű liszttel. Ha csokira vágyunk, fogyasszunk legalább 70

százalékos kakaótartalmú étcsokoládét vagy proteincsokit. Nassolásra pedig kiváló a dió és a mogyoró.

Az étkezések mellett ügyeljünk a rendszeres folyadékpótlásra. Igyunk minél több vizet és minél kevesebb cukros italt és gyümölcslevet. Bár a koccintások alól nehezen vonhatjuk ki magunkat, az alkohollal bánjunk óvatosan. Közismert tudatmódosító hatása mellett inzulinreakciót vált ki, kedvez a zsírosodásnak, és dehidratál is, ezért mindig igyunk mellé vizet. Ha már választani kell az italok közül, a tiszta szeszek, például a viszki vagy a vodka, valamint a száraz borok, leginkább a vörös fajták ajánlottak.

Cs. J.



NE MARADJON EL A TESTMOZGÁS

A téli időszakban se feledkezzünk meg a rendszeres testmozgásról, lehetőség szerint iktassunk be legalább félóra sétát a napirendbe. Egy közös családi séta az ünnepek alatt legalább annyira felejtethetné el a jeles napokat, mint a terített asztal vagy az ajándékok.

Charlie Loft ajánlja



Szinte bármely összetevő lehet egészséges, ha jól választjuk meg az alapanyagot, megfelelően készítjük el, és ismerjük a mértéket. Az egészséges ételekről sokan a saláta és a hal ugrik be

elsőként. Ha pedig karácsony és hal, akkor halászlé és ponty. Pedig a halételek palettája igen változatos. Ezúttal egy egészséges és akár ünnepi halfogás elkészítéséhez adunk tippet.

– A legfontosabb és egyben a legnehezebb jó alapanyagot szerezni – mondja Szilágyi Szabolcs, a Charlie Loft Étterem és Élmenytér szakácsa. Ez különösen igaz a hagyományos karácsonyi ételnek számító halászlére, azonban a citromos-vajas sült hal kevesebb idő alatt elkészíthető, és ünnepek után sem „veszti aktualitását”.

A hagyományos fűszerek (só, bors) mellett szükség lesz egy teljes citrom levére. A citromlevet az előzőleg megsózott-borsozott halra engedjük, majd egy csokor petrezselymet apróra vágunk, és megszórjuk vele. Az elkészítés különlegessége még, hogy sütőzsiradéknak vaját használunk, amit kockára vágva teszünk rá a halra. Mindezt alufóliába tekerve helyezzük a sütőbe, 25-30 perc alatt elkészül.

Szilágyi Szabolcs szerint meleg almalevessel párosítva garantáltan egészséges fogást kapunk.

MOA



Az étteremről

A halkan nemcsak az ünnep és az egészség az aktualitása, hanem az étterem kínálatát is tervezik bővíteni vele.

A Charlie Loft 2013-ban nyitott, fő profilját a rendezvényterem, nyáron a grillkert, valamint délben a menü, este pedig a hagyományos étkeztetés adja – tudtuk meg Pető Zoltán tulajdonostól. Elsősorban kézműves hamburgereikről ismertek, a minőségi alapanyag alapkövetelmény náluk. A hagyományos ünnepi étek közül ezen a héten a heti menüben a székelykáposztát találhatjuk meg náluk.





Az ünnepi időszakban leállnak a munkálatok

A tervek szerint halad az új piac építése

Ha a Szent István tér felé járunk - és a Karácsonyi Vásár idején miért ne járnánk? – mindenképp sétáljunk el az új Piac, Vásárcsarnok és Kulturális Rendezvényközpont építkezése felé. Megéri. Szépen kirajzolódott már városunk újabb büszkesége.

A munkálatok idén december 23-ig zajlanak, ezután az új év elejéig az építkezés leáll, hogy az ünnepi időszakot mindenki nyugalomban tölthesse. A kivitelező megerősítette, hogy a január elsejéig tartó építkezési szünet belefér a tervekbe, hiszen a 2016-os évre kiszabott munkálatok már megvalósultak. A gépek január másodikán állnak újra munkába, hogy 2017 őszén már használatba is vehessük új épületkomplexumunkat.

A kivitelezők és Újpest Önkormányzata ezúton is köszöni az újpestiek türelmét.

D. V.



MEGÉRI A TÜRELEM

Az új vásárcsarnok bruttó beépített területe a parkolók megközelítését szolgáló rámpával együtt több mint huszonezer négyzetméter, míg nettó szintterülete megközelíti a tizennyolcezer négyzetmétert. A létesítmény maximális befogadható létszáma több mint négyezer fő. A teljes épület akadálymentesített, korszerű, energiatakarékos szellőző- és fűtő-hűtőrendszerrel kerül ellátásra. Az épületet egyedülálló módon szennyvíz hasznosításából nyert hővel teszik energiatakarékosá. A nagy üvegfelületeken pedig automatikus működtetésű árnyékolók lesznek.

SOKAK LEHETŐSÉGE

A városvezetés az új piac tervezése és megvalósítása során is alapvető szempontnak tartja megőrizni azt, amit szeretünk piacunkban, amihez mi, újpestiek kötődünk. Ez a cél ihlette az új Piac, Vásárcsarnok és Kulturális Rendezvényközpont építésének mottóját: „Hagyományt építünk.”

Az építkezés ideje alatt a régi piac minden nap üzemel. A forgalmirend-változást kövesse az ujpest.hu/piac oldalon.





Arany hétvége

Bő egy hét és itt a karácsony. Nem tudom, mások hogy vannak vele, de szerintem ez az év legszebb időszaka. Készülődünk, izgulunk, szeretünk és ünnepelünk. Ünnepeljük, hogy még maradt szabadságunk, hogy pihenhetünk, és hogy végre nem határidőkkel, hanem a családdal és barátainkkal foglalkozhatunk. Arany hétvégén is programok és sztárfellépők fokozzák a karácsonyi hangulatot.



ANIMAL CANNIBALS

Ez nem katasztrófa, csak karácsony

„Nekem örökké rap csorog a véreben”, hangzik el *Minden változik* című számukban, melyben az elmúlt néhány évtized változásairól szövegelnek. 1989 óta rappelnek rendületlen lendülettel, töretlen népszerűséggel, nemrég jelent meg a legújabb lemezük. December 17-én lép fel az Animal Cannibals az Újpesti Karácsonyi vásárrban.



MESEVÁROS

December 17., szombat 15 óra: Majorka Színház előadása - Karácsony a világ körül

A háromnegyed órás, zenés mesében bejárjuk Írországot és Mexikót, hogy aztán egy olyan környezetben találkozzunk az úton lévő szent családdal, amilyenben mi magunk is élünk. Az előadásban a jókedv, a bolondozás jól megfér majd a szeretet győzelmét hirdető eszmei mondanivalóval.

December 17., szombat 19 óra: Esti meseolvasás, diavetítés – *Egér és az oroszlán, A tücsök és a hangya*

December 18., vasárnap 15 óra: *Betlehemes bábjáték*

December 18., vasárnap 19 óra: Esti meseolvasás, diavetítés – *Böbe és a horgászat, Róka Rudi a Balatonon*

AJÁNDÉKGYŰJTŐ

A templomkertben van egy ajándékgyűjtő láda is, ahol használt, de jó minőségű játékokat rakhatunk le, így is támogatva az Újpesti Cseriti munkáját.

– **Úgy tűnik, hogy ebben a majd' harminc évben, mióta színen vagytok, tényleg minden változik az országban, csak az nem, hogy ti rappeltek. Olykor ugyan kicsit eltűntök, de mindig megújultok.**

Ricsipi: Lehet, hogy pont az olykor eltűnésben van a titok. Nem kell mindig a munkának élni. Muszáj néha szünetet tartani, mert gyakran az ember sokkal produktívabb, ha kevesebbet dolgozik, de akkor igazán hatékonyan.

Qka MC: Szokták mondani, hogy komolyan lehet csak szórakoztatni, hát mi a pihenést is komolyan vesszük. Például régi hagyomány nálunk, hogy december 20-án lehúzzuk a rolót, ráhangolódunk az ünnepre. Aztán a karácsony a családé, de szilveszterkor sem megyünk fellépni, mert az meg a barátoké. Velük évközben úgyis keveset találkozunk.

– **Azt hittem, szilveszterkor vannak a legnagyobb bulijaitok.**

Qka MC: Nem, mi már pontosan tudjuk, hogy a közönség olyankor nem minőségi szórakoztatásra vágyik, hanem valamire a pezsgő és a virsli mellé. Túl sok ilyen bulit csináltunk régebben, és többször volt olyan is, hogy éjfélkor mínusz tízfokos raktárban, sörös rekeszek mellett koccintottunk, vagy éppen az út szélén, két település között. Szóval a dupla gázi ígéretével sem tudnak már elcsábítani minket.

Ricsipi: Igen, ez is nagyon fontos, hogy tudni kell nemet mondani. Mindenkinek ajánlom. Próbáld csak meg!



KORIZZUNK EGYÜTT!

Január 29-ig üzemel városunk ingyenes jégpályája. Hétfőtől péntekig 15 és 20 óra között, hétvégén pedig 9 és 14 óra, valamint 15 és 20 óra között használhatjuk. (14 és 15 óra között jégfelújítást végeznek.)



MEGJELENT A 2017-ES ÚJPEST FALINAPTÁR!
MEGVÁSÁROLHATÓ A KARÁCSONYI VÁSÁR IDEJE ALATT AZ ÚJPEST MÁRKABOLT FAHÁZÁBAN.

A Karácsonyi Vásár színpadi programjai

DECEMBER 17., szombat

16:00 Starlight Dance Company

16:30 Bolero Balett

17:00 Az Erkel Gyula Újpesti Zenei Alapfokú Művészeti Iskola műsora

19:00 **BLR és Fura Csé**



20:00 **Animal Cannibals**



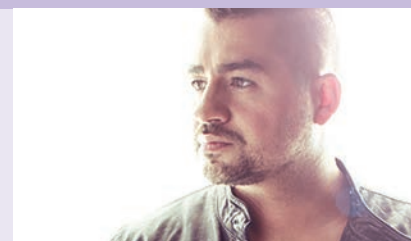
DECEMBER 18.

16:30 Az Újpesti Katolikus Egyház műsora és adventi gyertyagyújtása

18:00 **Sena**



20:00 **Caramel**



– Hát...

Ricsipí: Nem baj, gyakorold, előbb-utóbb menni fog.

– Nincs menedzseretek, személyesen mondtok nemet, magatok intézitek a koncertjeiteket, sajtómegjelenéseiteket, kezelitek az online-felületeiteket.

Ricsipí: Miért, tudsz erre valami jó embert? Eleinte volt menedzserünk, de nem vált be, mert igazán csak mi tudjuk, mi a jó a közönségünknek, és mi a jó nekünk. Ha többen lennénk, biztosan szükség lenne valakire, de kettőnknek jó ez így.

– Mert ti nem követitek azt a trendet, hogy a raperek mögött már zenekar áll a színpadon, nem csak egy zenei alap.

Qka MC: Persze, most mindenki zenekar akar lenni. Könnyebb ugyanis úgy bejutni a nagy fesztiválokra, hogy ha élőzenekarral rappelsz. Nem tudatosult bennük, hogy a rap, a hip-hop úgy indult, hogy egy DJ adta az alapot és a zenét, az MC meg elől nyomta a szöveget. Ez a hangzás, színpadkép tökéletesen elég volt akkor Amerikában, itt meg mostanában kevés, olyan hakniúzónek tűnik. Persze mindenki döntse el maga, szerintünk viszont ez az igazi rap.

– A repertoárotokból a káromkodós gengszterrap is kimaradt.

Ricsipí: Nem igaz. Pár éve írtunk egy számot, ami tele van káromkodásokkal. Ilyenekkel, hogy a macska rúgja meg, a kutya fáját, de a



legdurvább az – és most ne olvassák tovább az érzékeny lelkűek –, hogy pimpilimpi a popidba.

– Az új lemezen is vannak különlegességek?

Ricsipí: Összegyűrtük például az elmúlt sok év legjobb Cannibal-dalait egy számmá, és keletkezett egy megamix, amit reméljük kötelező lesz majd lejátszani minden normális házi buliban.

Qka MC: És készül ehhez egy olyan klip, amelyben szerepelni fog rengeteg híres, jeles ember, akik rappelik a szövegeinket. De, hogy kik ők, azt nem árulom el, majd januárban meglátjátok. De nem csak a múlttal, a jövővel is foglalkozunk az új lemezen. Felmondtuk például az ABC összes betűjét, és ebből raktunk össze egy dalt.

Ricsipí: Így akármilyen történe velünk, mindig születhetnek új Animal Cannibals-dalok, ha valaki összerakja őket a felmondott betűkből.

– Ez nem katasztrófa, csak karácsony, mondtátok sok évvel ezelőtt a karácsonyi dalotokban...

Qka MC: Amit nyilván Újpesten is játszunk majd. Amúgy ezt ma is írhattuk volna, mert egyre nagyobb stresszfaktor a karácsony. Korántsem a szeretet felé csúcsosodik ki, hanem a stressz felé.

Ricsipí: Éppen ezért én igyekszem kikapcsolni a telefont, és csendesen tölteni az ünnepet.

Qka MC: Én is. Amennyiben egy karácsonyi, családi road-show csendesnek mondható.

JUHÁSZ MÁTYÁS



A Magyar Üzleti Felelősség Díját kapta a Sanofi, az „Út az Egészséghez Program” szakmai partnere

2016-ban a Budapesti Szent Ferenc Kórház, a Sanofi és a Pilisi Parkerdő Zrt. partnersége által létrehozott rehabilitációs túraösvényeknek ítélte oda a CSR Hungary a Magyar Üzleti Felelősség Díját, mely a vállalati felelősség és fenntarthatóság területén bemutatott teljesítményt honorálja minden évben.

Az „Út az Egészséghez Program” kreatív módon segíti a szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegség életét. Egy olyan, eszközökkel ellenőrzött mozgásprogram, mely az egészségesek esetében a megelőzést, a szív- és érrendszeri betegséggel és magasvérnyomás-betegséggel élők, valamint cukorbetegség esetében pedig a szövődmények kialakulásának megelőzését, késleltetését szolgálja. A túra során mért egészségügyi adatokat a kórház szakemberei értékelik ki. Azok számára, akiknél kiugró értékeket észlelnek, a kórház szakrendeléseinek betegség-specifikus szűrővizsgálatokat kínál.

A túra nem csak a természet megismerésében kínál segítséget, hanem saját szervezetünk működését, reakcióit is figyelemmel kísérhetjük és megismerhetjük séta közben. A Szent Ferenc Kórház betegeinek gyógytornász segít megtervezni a rehabilitációt segítő kirándulást, de kölcsönözhető műszerek segítségével bárki megfigyelheti, hogyan változik pulzusszáma és más egészségügyi adata a túra elején, során és végén.

A túraösvényen megtett séta alatti mérések szerepe a megelőzés területén különösen fontos, hiszen kardiovaszkuláris esemény után

már sokkal hosszabb és nehezebb a felépülés, hiába a gyógyszerek és a szakértelem, egy elvesztett szívizom pótlására nincs lehetőség. „Lefeljebb csökkenthetjük a következő esemény előfordulásának valószínűségét vagy elodázhathatjuk eljövételének idejét. Azoknál az embereknél tudunk a legtöbbet tenni, akiknek még nem volt kardiovaszkuláris eseményük, de a rizikótényezők már jelen vannak. Őket gyakran nem is látja szakember, hiszen a magas koleszterinszint, a cukorbetegség, a magas vérnyomás néma, gyakran tünetmentes, ezért sokáig nem is derül fény a problémára.” – fogalmazott Dr. Toldy-Schedel Emil.

Ehhez az egyéni egészséges pulzusszám-tartományról és a programról egy tájékoztató füzetből kapnak információt a túrázók, akiknek olyan, a méréseket segítő, kölcsönözhető eszközök állnak rendelkezésére, mint a teleszkópos túrabot, a pulzusmérő karóra, illetve a későbbiekben az okostelefonhoz bluetooth-szal csatlakoztatható szívritmusmérő.

A tanösvénynek saját – szívet formáló – túrajelzése van, ez segít a tájékozódásban a rövidebb, 2,7 kilométeres és a hosszabb, 5,1 kilométeres szakaszon egyaránt, a javasolt pulzusmérő pontokat pedig tájékoztató táblák

jelzik. Ha valaki nem egyedül szeretné a távot teljesíteni, vagy séta közben további információra van szüksége, a kórház szakemberei által vezetett túrát is választhatja.

Az útvonalak kialakításakor a szakemberek a legújabb szakmai ajánlások figyelembevételével jártak el, így azok egyszerre biztonságosak és hatékonyak: az eltérő egészségi állapotúak számára rövidebb vagy hosszabb túra választható, a gyorsabban fáradók számára pedig pihenőhelyeket alakítottak ki.

Dr. Juhász Hedvig, a Sanofi Magyarország vállalati és kormányzati kapcsolatok igazgatója elmondta: „A Sanofinál a betegek igényeire összpontosítva a magyar emberek egészségi állapotának és életminőségének javításáért dolgozunk. Az egészség megőrzése és visszaszerzése közös feladat; az orvos, a megfelelő terápia és a beteg egyformán szükséges hozzá. Azért álltunk a Szent Ferenc Kórház innovatív kezdeményezése mellé, mert holisztikus szemlélettel az embert és az egészséget helyezi a középpontba, ami tökéletes összhangban áll a Sanofi értékeivel.”

Az elmúlt két évben két túraösvény jött létre, az egyik a Szent Ferenc Kórház szomszédságában a Hárs-hegyen, és 2015 júniusa óta több ezer túrázót fogadott. A második ösvény idén július óta várja az érdeklődőket a Sanofi székhelyéhez közel, Újpesten, a Farkas-erdőben, a Rex Állatsziget mellett.

Wintermantel Zsolt, az új túraösvénynek helyet adó Újpest polgármestere elmondta: „nagy örömünkre szolgál, hogy az országban másodikként Újpesten kerül átadásra egy kardiovaszkuláris túraösvény. Közismert, hogy Újpesten az országos, de a fővárosi átlagnál is magasabb a szív- és érrendszeri megbetegedések száma. Reméljük, hogy ezzel segíteni tudjuk az ilyen betegségben szenvedők gyógyulását vagy a betegség kialakulásának megelőzését.” (X)





Adventi gondolatok

Advent időszakába léptünk, amit a várakozás időszakaként is szokás említeni. Az első meggyújtott gyertya és a karácsonyi vásár is jelzi „kívül” ezt az időszakot. Vajon miből töltekezhet a lélek napjainkban karácsonyig? Az újpesti történelmi egyházak képviselői erről írnak. Az alábbiakban Loránt Gábor református lelkész sorait olvashatják.

Ha a szót magát nézzük, advent: *eljövetel*. Adventus Domini: az Úr eljövetele, az Úr érkezése. Advent az előretételezés, a várakozás időszaka: várakozás az Úr eljövetelére.

1. Először is: kétezer éve

Isten Fia az első karácsonyon jött el közénk. Az ő prófétai neve Immánuel, ami azt jelenti: *Velünk az Isten*. Megérkezett, látszólag, mint bár-

melyikünk, benne mégis a Megváltó Isten született a földre. „Amikor azonban eljött az idő teljessége, elküldte Isten az ő Fiát, aki asszonytól született... , hogy elnyerjük a fiúságot.” (Gal 4,4-5). Ez a megváltás teljesedett be a golgotai kereszten, 33 évvel később... Advent tehát a karácsonyi emlékezés, a *karácsonyra várakozás* időszaka.

2. Másodsor: személyes életünkben

De hiába érkezett meg az Úr Betlehembe, ha nekünk nincs kapcsolódási pontunk hozzá. „Krisztus Betlehemben ezerszer megszületett, / Elkárhozol, ha nem születik meg tebenned!” – vallja Angelus Silesius (1624-77). Ezért mondja az Úr a laodiceai gyülekezetnek: „Íme, az ajtó előtt állok, és zörgetek, ha valaki meghallja a hangomat, és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz...” (Jel 3,20). Advent: várakozás, vágyakozás erre a zörgetésre.

3. Harmadjára: az idők végezetén

A hívő ember örök reménysége, hogy Jézus Krisztus az idők végezetén még egyszer megérkezik: visszajön. „És amiképpen elvégzett dolog, hogy az emberek egyszer meghaljanak, és azután lesz az ítélet, úgy Krisztus is egyszer áldoztatott fel, hogy sokak bűnét eltörölje, másodsor pedig bűn hordozása nélkül jelenik meg azoknak, akik várják őt üdvösségükre.” (Zsid 9,27-28). Akár így, akár úgy jön el Jézus az övéiért (azaz akár a halálunk óráján, akár az idők végezetén), onnantól kezdve örökké Vele leszünk. Advent az előretételezés időszaka: a végső idők felé...

LORÁNT GÁBOR református lelkész



Közösségi Karácsony

Ha van közösségi iroda vagy közösségi kert, akkor miért ne lehetne ezek mintájára közösségi karácsony is? Nem csak elmélkednek erről a Kordován téri Közösségi Házban, de cselekednek is, és december 24-én mindenkit szeretettel várnak egy közös karácsonyozásra.

Karácsonykor fokozódnak az érzelmek, erősebb ilyenkor a boldogság, és erősebb a magány érzése is. Sokan szenvednek attól, hogy magányosan töltik az ünnepeket. Ez el-

len tesznek most a Lóverseny téri Közösségi Házban.

Bármelyikünk életében alakulhat úgy, hogy a karácsonyt egyedül kell eltöltenünk, és ez

bizony lelkileg megterhelő. Idén szeretnénk összegyűjteni a környezetünkben élő, magányosan karácsonyozó embereket, hogy közösen, egymást gazdagítva, az ünnep hangulatát megidézve tölthessük el az időt. Karácsonyi történettel, beszélgetéssel, közös zenehallgatással, és ünnepi asztallal, süteményekkel várjuk azokat, akik nem szeretnék egyedül lenni 24-én. A program természetesen ingyenes, és a szervezők minden újpestit szívesen segítenek majd a hazajutásban – mondja Varga Renáta, az esemény egyik szervezője.

A Kordován téri Közösségi Házban már évek óta azon fáradoznak, hogy közösséggé kovácsolják a környéken élőket. Rendszeresen tartanak különféle előadásokat, indítanak főzőtanfolyamokat, szerveznek gyermekkorúst, és különleges figyelmet fordítanak a közösség egészséges életmódjára, táplálkozására. Az elmúlt hetekben nagy sikerrel tartottak csokoládéöntő workshopokat, ahol büntudat nélkül fogyasztható kézműves csokit készíttettek, és karácsonyi kézműves-foglalkozásokat, ahol különleges alapanyagokból barkácsoltak ünnepi díszeket. Most pedig jön az első Közösségi Karácsony december 24-én, 15 és 18 óra között, hogy senki se töltsé magányosan ezt a szép napot.

Karácsonykor is egészségesen!

Készítsünk a megszokott ételsoroktól eltérő finomságokat karácsonykor. Egyszerű különlegességekkel lephetjük meg szeretteinket.

Vöröslencse-krémleves: 1 fej aprított lilahagymát 3 gerezd fokhagymát repceolajon átpirítunk. Rátesszünk 20 dkg vörös lencsét, 1 kanál mustárt, 1 kanál szeszamkrémet, 1 kiskanál reszelt citromhéjat, és ezzel is átpirítjuk. Felöntjük 1 liter vízzel, sóval, borssal, szerecsendióval ízesítjük. Ha megpuhultak a hozzávalók, akkor 4 dl főzőtejszínnel elturmixoljuk.

Csirkemell sütőtökös barna gombával: Egy nagy tepsibe olívaolajat öntünk, majd rátesszünk 4 db félbevágott, besózott csirkemellet. 40 dkg vékony csíkokra vágott kanadai sütőtököt, 40 dkg barna



gombafejet, 3 db szeletelt vöröshagymát, 6 gerezd fokhagymát elrendezünk rajta. Sóval, borssal, római köménnyel, majorannával, petrezselyemmel ízesítjük. Betesszük a

sütőbe 180 fokra 10 percre. Utána 2 dl paradicsomlé, 1 dl vizet öntünk rá. 30 percig sütjük 180 fokon légkeveréses sütőben. Megforgatjuk a húst és a zöldségeket, és még 10 percig sütjük.

Gyömbéres bulgur: Repceolajon 2 evőkanál reszelt friss gyömbért 0,5 kg bulgurral átpirítunk, majd 1 liter vízzel felöntjük. Sózzuk, és fedő alatt puhára pároljuk.

Színes saláta: Felaprítunk jégsalátát, kaliforniai paprikát, cukkinit, póréhagymát, kókteleparadicsomot, piros retket, hegyes erős paprikát. Lelocsoljuk szőlőmagolajjal, citromlével, sóval, napraforgómaggal ízesítjük.

Marcipános golyó: 1 csomag marcipánt, 30 dkg nutellát, 20 dkg darált kekszet, 1 citrom levét és reszelt héját jól eldolgozunk. Kis golyókat formálunk belőle, és szeletelt mandulában megforgatjuk. Tethetünk mindegyikbe aszalt gyümölcsöt vagy meggyet, ízlésünknek megfelelően.

LETTNER ANNAMÁRIA dietetikus

Praktiker
Megnyitottuk 20. áruházunkat!
 IV. kerület, Váci út 60-62. alatt

- 12.000 m²
- 27 ezer termék
- óriási kertcentrum
- ingyenes WIFI
- webshop átadó pont
- építőanyag-kiadás külön kasszán

www.praktiker.hu

Boldog karácsonyt kíván a Praktiker!
 Adventi nyitvatartás: hétfő – szombat: 8.00-20.00, vasárnap: 9.00-19.00

Praktiker Kupon
 Beváltási határidő: 2016. december 31.

10% kedvezmény!*

*A kupon felhasználható 2016.12.31-ig a Váci út Praktiker áruházban (Budapest, IV. Váci út 60-62.) személyes vásárlás esetén. A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze! A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt!

Tájékoztatás a Polgármesteri Hivatal decemberi ügyfélfogadási rendjének módosulásáról

A polgármesteri hivatal 2016. december 22., 23. és 2016. december 27., 28., 29. és 30. napjain igazgatási szünetet tart, amely alatt az ügyfélfogadás szünetel, a hivatal zárva tart.

Halaszthatatlan ügyekben (haláleset, születés anyakönyvezése, adóigazolás kiadása cégek részére, azonnali műszaki hiba elhárítása stb.) a Polgármesteri Hivatal ügyeletet tart.

Az igazgatási szünet alatt hívható ügyeleti telefonszám: 231-3101.

A 2016. év decemberében a Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadási rendje az alábbiak szerint módosul:

- December 22. (csütörtök), 23. (péntek) – igazgatási szünet, a Hivatal zárva tart.
- December 24. (szombat) – pihenőnap, a Hivatal zárva tart.
- December 25. (vasárnap), 26. (hétfő) – karácsony, a Hivatal zárva tart.
- December 27. (kedd), 28. (szerda), 29. (csütörtök), 30. (péntek) – igazgatási szünet, a Hivatal zárva tart.
- December 22. (csütörtök), 23. (péntek) – igazgatási szünet, a Hivatal zárva tart.
- December 24. (szombat) – pihenőnap, a Hivatal zárva tart.
- December 25. (vasárnap), december 26. (hétfő) – karácsony, a Hivatal zárva tart.
- December 27. (kedd), 28. (szerda), 29. (csütörtök), 30. (péntek) – igazgatási szünet, a Hivatal zárva tart.

A Központi Okmányiroda (1133 Budapest XIII., Visegrádi u. 110.), továbbá a Budapest Főváros Kormányhivatala IV. Kerületi Hivatala eltérő munkarendben fogadnak ügyfeleket, ügyfélfogadási rendjüket a <http://www.nyilvantarto.hu> illetve a www.kormanyhivatal.hu oldalon tekinthetik meg.



Karácsony a Lions Clubbal

Az Újpest – Árpád Lions Club immár 23. alkalommal rendezte meg jótékonyági karácsonyi délutánját. December 12-én több száz hátrányos helyzetű kisdíákot láttak vendégül az Ady Művelődési Központban.

Az Újpest-Árpád Lions Club képviseletében Novotny Zoltán köszöntötte a vendégeket. A rendezvény fővédnöke dr. Molnár Szabolcs alpolgármester volt, aki a műsorvezető kérdésére elmondta, Újpest Önkormányzata fontosnak tartja, hogy minden évben egyre többet adjon az újpestieknek. A karácsonyi rendezvények különösen fontosak, mert a városvezetés szeretné, ha az ünnep üzenete minden gyermekhez eljutna.



Az ünnep jegyében

Ünnepi hangulatban, hasznosan és kreatívan telt a Vakok és Gyengélátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete újpesti szervezete által szervezett decemberi klubdélután.

Hladony Sándor önkormányzati képviselő felhívta a megjelentek figyelmét az Erzsébet-program pályázatainak meghosszabbított határidejére. Nyugdíjasok és fogyatékkal élők december 30-ig pályázhatnak kedvezményes üdülési lehetőségre, amivel 2018 végéig élhetnek. A kapcsolódáshoz mindössze ötezer forint önrészre van szükség, jelentkezni pedig elektronikus úton lehet. A határidőt azért hosszabbították meg, hogy azokhoz is eljusson a hír, akik még nem hallottak róla.

A délután további része örömmel és karácsonyi díszek készítésével telt. A klub visszatérő vendége, tagja, Domoszlai János, aki különleges dél-amerikai hangszereken játszik, ezúttal a gitárt választotta. Ezzel a „hagyományos” hangszerezettel is ugyanolyan jól boldogult, mint azokkal, amelyeket nála láthattunk először. Kép és szöveg: MOA

A NAGY SIKERRE VALÓ TEKINTETTEL ÚJRA MŰSORON!

ÚJPEST SZÍNHÁZ
bemutatja

az Éless-Szín társulatától:

Heltai Jenő:

AZ ÉDES TEHER
avagy hogyan adtam férjhez a feleségemet?

Élőzenés bohózat 3 felvonásban

2017.01.28. 19 óra
Újpest Színház, Nagyszínpad

Szereplők:

Nyertes Zsuzsa, Mesterházy Gyula
Géczy Dorottya, Tóth Roland, Éless Béla
Heller Tamás, Bodor Géza, Kondákor Zsófia
Kertész Péter, Valler Gabriella, Nagy Imre

Zene:

Zsolnai Péter

Rendező:

Koncz Gábor, Éless Béla

Az előadás nem bérletes!

Jegyek:
1-9. sor: 2200 Ft
10-15. sor: 1900 Ft
16-19. sor: 1600 Ft

Jegytételezés:
jegy@ujk.hu
illetve a helyszínen



Újpesti Kulturális Központ Nonprofit Kft. - Ady Endre Művelődési Ház
1043 Budapest, Tavasz utca 4. ☎ 1-231-6000
ujkk.hu • facebook.com/ujpestszinhaz • ady.info@ujkk.hu



Arany Fakanál Ételbár

1043 Budapest, Berda József u.48.

házas ételek, heti menü előrendelés

KARÁCSONYI ELŐRENDELÉS: ponty halászlé;
töltött káposzta, malac sült; hideg saláták,
párolt káposzta; házi zserbó

Rendelésfelvétel határideje: december 16.

Ételrendelés: 369-4250

Nyitva tartás: H-P 10.00-17.00-ig

december 23-án 17.00-ig

Bankkártya fizetés és SZÉP kártya elfogadóhely



ÚJPESTEN

1041 Budapest,
Szigeti József u. 2-4.

Hét színvirág

- ANGOL OKTATÁS
- LOGOPÉDIA
- KORCSOLYÁZÁS
- ÚSZÁS



- CSALÁDIAS LÉGKÖR
- HATALMAS JÁTSZÓKERT
- KISLÉTSZÁMÚ CSOPORTOK
- EGYÉNRE SZABOTT OKTATÁSI TERV

06 1 379-3446 06 30 989-1620

www.hetszinvirag.hu

Tisztelt Lakosok!
2017. január elsejétől
a felnőtt bogyógyógyászati
szakrendelés előjegyzés-
ses rendszerben
fog működni.

2017. január 2-től kezdve csak
az időponttal rendelkező,
kerületi lakosokat tudják
fogadni az Újpesti Szakorvosi
Rendelőintézetben.

Időpontot január hónapra
2016. december 12-től kérhetnek
a kerületi lakosok, személyesen
a recepció vagy telefonon
az időpontfoglaló vonalon.
Telefonszám: 06-1-696-0009

TAJ kártyáját, lakcímkártyáját
minden esetben készítse elő, mert
ezekre a dokumentumokra szükség
van a telefonos
egyeztetés során is.

Megértésüket köszönjük!



Csalásokra figyelmeztetnek

December második hetében keddtől szombatig ismét „házhoz jöttek” a rendőrök, ezúttal is az Újpesti Áruházba.

A cél most is a személyes tanácsadás, ugyanis az ünnephez közeledve számos olyan dolog van, amire nem árt figyelniük, és egy új csalásforma is megjelent, ha úgy tetszik, visszább szorítva a már egyre ismertebb „unokázást”.

Most nyereményjátékokra hivatkoznak a csalók. A Szerencsejáték Zrt., vagy a Telekom nevében telefonálnak, és azt mondják a gyanútlan hívóknak, hogy pénzösszeget nyert, ehhez azonban el kell menjen egy



Óva int a polgármester
Az önkormányzat alkalmazottainak kiadva magát két férfi csönget be idős emberekhez azzal, hogy a víznyomást ellenőrizték. Még igazolványt is mutatnak, ami természetesen hamis – hívja fel a figyelmet közösségi oldalán Wintermantel Zsolt, Újpest polgármestere.

Az önkormányzat természetesen semmilyen víznyomás-ellenőrzést nem végez. Ahogyan a Házhoz megyünk alkalmával és sok más esetben is felhívják a figyelmet a rendőrök, ez szintén egy csalásforma, amivel a tolvajok a lakásba bejutva az otthon tartózkodó figyelmét elterelve tulajdoni értékeket. A polgármester mindenkit arra kér, senki idegét ne engedjenek be otthonukba, ha pedig valakinél megjelennek a csalók, értesítse a rendőrséget! A rendőrség minden hasonló esetben arra figyelmeztet: mindig hívják fel a szolgáltatót, önkormányzatot, rossz szándék gyanúja esetén pedig egyből a rendőrséget. Aki ugyanis valós céllal érkezik, megvárja az azonosítást, míg aki ártó szándékkal jött, továbbáll. Ugyanez igaz arra az esetre is, ha valaki (civil ruhában van és) rendőrnek adja ki magát. A 112-t tárcsázva itt is gyorsan kiderül a látogatás célja.

bankautomatához. Persze nem a pénzt felvenni, hanem azért, hogy a „nyertes” pénzt töltsön fel, általában egy ismeretlen telefonszámra. Volt, akitől kilencvenezer forintot szedtek el így, a sorsolás és a pénznyeremény természetesen nem igaz. A telefonáló sem mutatkozik be és mindig rejtett számról hív. A Telekom már kiadott közleményt, hogy nincs telefonos nyereményjátékuk, csalásról van szó.

Kép és szöveg: MOA



Jó hallást ajándékba!

Ne engedje el idős szerettei kezét!

Kísérje el családtagjait ingyenes audiológiai szűrővizsgálatra az Amplifon Hallásközpontba. Egyeztessen időpontot most!

Töltse együtt a család az ünnepeket úgy, mint régen.

Amplifon Hallásközpont

IV., Szent István tér 5.
Bejelentkezés: 06 1 951 76 22
amplifon.hu

amplifon
Hallásközpont

Fehívjuk betegeink figyelmét, hogy a
GÖRGEY ARTÚR UTCAI SZAKRENDELŐBEN
működő fül-orr-gégészeti és audiológiai szakrendelésünkön mindenkinek **INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT** biztosítunk!

Nagyothalló betegeink 70%-os támogatással kaphatnak személyre szabott hallásjavító készüléket. Elemek kedvezményes áron vásárolhatók.

Rendelési idő: a hét minden munkanapján

Érdeklődni és bejelentkezni az alábbi telefonszámokon lehet.

Tel.: 369-47-77,
06-70-418-5170

Tamatika Kft.

Megnyílt! NYÍRI GALÉRIA ÉS RÉGISÉGBOLT

Festmények, bútorok, dísz tárgyak, porcelánok, bizományszi értékesítés, becslés

**1042 Bp., Árpád út 56.
Tel.: 06-20-433-8147**

Életjáradéki szerződést kötne?

Diplomás, biztos egzisztenciával rendelkező fiatal család életjáradéki szerződést kötne ottlakás nélkül, befektetésnek.

Amit nyújtunk:

- magas szerződéskötési díj (induló rész)
- havi fix, biztos bevételi forrás a nyugdíjon felül
- rezsi átvállalása
- közös költség átvállalása
- lakásbiztosítás kötése és átvállalása
- ingatlan műszaki állapotának megőrzése

**Kérjük érdeklődjön a következő telefonszámon:
06/20 852 49 21**



Bronz jutott az UTE birkózójának

Szabó László, az UTE versenyzője bronzérmét nyert a kötöttfogásúak 80 kilogrammos kategóriájában a budapesti birkózó-világbajnokságon.

Az UTE Európa-bajnoki harmadik helyezett versenyzője a verseny délelőttjén az elődöntőig nagyszerűen menetelt, és ott is az utol-

só másodpercekig remekül birkózott. Sajnos egy apró figyelmetlensége a fináléjába került. Így a legnagyobb kérdés a kazah Askat Dilmuhamedov elleni helyosztó előtt az volt, sikerült-e túltennie magát a csalódáson.

A meccsen szerencsére nem látszott keserűség az újpesti birkózón. Mondhatni, minden megmaradt energiáját mozgósítva kezdte a meccset, de akciót nem tudott csinálni, ahogy Dilmuhamedov sem. A szőnyegen ugyan óriási csata zajlott, de egyik birkózó sem tudott a másik fölé kerekedni. Szabó viszont kiharcolt egy intést ellenfelének, és végül masszívan védekezve megtartotta előnyét.

Hiba az elődöntőben

Nagyon örülök az éremnek, még ha egy picit bosszant is, hogy akár döntőt is birkózhattam volna – mondta a bronzmeccs után Szabó Laci. – Az elődöntőben sajnos elkövettem azt a hibát, hogy a vége felé az órára néztem, amikor fél perc volt hátra, és arra kezdtem figyelni, hogy kihúzzam a végéig, ami már nagyon közel volt. Sajnos nem arra koncentráltam, amire kellett volna. A kazah ellen úgy mentem a szőnyegre, hogy dobni fogok, de hamar kiderült, hogy nem lesz sok esélyem rá, mert nagyon szűken védekezett. Onnan egyértelmű volt, hogy végig kell verekedni a meccset.

Aranyéremmel zárta az évet

Szenzációsan szerepelt az UTE olimpiai-, világ és Európa-bajnoka, Berki Krisztián Japánban a Toyota Kupán. Megnyerte a lólegést.

Berki Krisztián november végén szerzett mesterfokú bajnoki címe óta még jobb formába lendült. Elmondása szerint napi két edzéssel készült a Japánban rendezett kiemelt versenyre, amelyen egy 6.7-es kiindulópontú gyakorlatot mutatott be. A verseny különlegessége, hogy a tornászok mindössze egyszer mutathatják be gyakorlatukat, hibázásra, illetve korrigálásra sok lehetőség nincs.

Az olimpiai bajnok az előzetes tervek szerint mutatta be gyakorlatát, szinte hibátlanul. A bírók 15.550 ponttal értékelték teljesítményét, és ezzel szerezte meg az első helyet.

Krisztián számára ezzel véget ért az idei versenyszezon, amely százszázalékos sikerrel zárult, hiszen minden megmérettetésen, ahol

közel egyéves kihagyása után ősszel a szerhez lépett, aranyérmes lett.

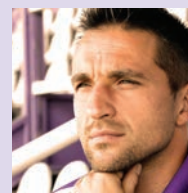
– Nagyon jól ment minden Japánban – nyilatkozta a győzelem után az olimpiai bajnok. – Egy hiba ugyan volt a gyakorlatomban, leléptem az ellenálló kézállásból, pont úgy, mint a szombat-helyi Világkupán, de utána jól végigcsináltam, és a leugrás is egész jó lett. Összességében elégedett vagyok, az elmúlt időszakban sikerült bemutatnom minden versenyen azt, amit elterveztünk edzőmmel, Kovács Istvánval, és ezt szeretnénk folytatni jövőre is. Jó volt kijönni Japánba – folytatta. – Szeretem az országot, örültem, hogy ilyen jó hangulatban versenyezhettem. Az emberek nagyon kedvesek, figyelnek mindenre, arra koncentrálnak, hogy a tornászok a lehető legjobban érezzék magukat, és így a verseny is jól sikerüljön.

– Nagyon jól ment minden Japánban – nyilatkozta a győzelem után az olimpiai bajnok. – Egy hiba ugyan volt a gyakorlatomban, leléptem az ellenálló kézállásból, pont úgy, mint a szombat-helyi Világkupán, de utána jól végigcsináltam, és a leugrás is egész jó lett. Összességében elégedett vagyok, az elmúlt időszakban sikerült bemutatnom minden versenyen azt, amit elterveztünk edzőmmel, Kovács Istvánval, és ezt szeretnénk folytatni jövőre is. Jó volt kijönni Japánba – folytatta. – Szeretem az országot, örültem, hogy ilyen jó hangulatban versenyezhettem. Az emberek nagyon kedvesek, figyelnek mindenre, arra koncentrálnak, hogy a tornászok a lehető legjobban érezzék magukat, és így a verseny is jól sikerüljön.

– Nagyon jól ment minden Japánban – nyilatkozta a győzelem után az olimpiai bajnok. – Egy hiba ugyan volt a gyakorlatomban, leléptem az ellenálló kézállásból, pont úgy, mint a szombat-helyi Világkupán, de utána jól végigcsináltam, és a leugrás is egész jó lett. Összességében elégedett vagyok, az elmúlt időszakban sikerült bemutatnom minden versenyen azt, amit elterveztünk edzőmmel, Kovács Istvánval, és ezt szeretnénk folytatni jövőre is. Jó volt kijönni Japánba – folytatta. – Szeretem az országot, örültem, hogy ilyen jó hangulatban versenyezhettem. Az emberek nagyon kedvesek, figyelnek mindenre, arra koncentrálnak, hogy a tornászok a lehető legjobban érezzék magukat, és így a verseny is jól sikerüljön.



Balajcza még nem tudja, marad-e Újpesten



Balajcza Szabolcs 350. NBI-es találkozója védett a labdarúgó-bajnokság utolsó, őszi fordulójában. A kapus több hetes szünet után a Debrecen ellen tért vissza az újpestiek kapujába.

Érdekesség, nem számított arra, hogy az Újpest FC összeállítása az ő nevével kezdődik.

– A csapat egy nappal a meccs előtt már leutazott Kecskemétre, én civil cuccban mentem a pályára, mert a legutóbbi meccseken még a benevezettek között sem szerepelt a nevem. Képzeld, a feleségemnek kellett szólni, hogy hozza el a felszerelésemet a Megyeri útra, mert senki sem jelezte az utolsó edzésen, hogy bekerültem a keretbe. Szerencsére az asszony gyors volt, odaért a péntek délutáni csúcsban, én pedig felszállhattam a buszra – mondta Balajcza.

– *Nebojsa Vignjevic vezetőedző sem keresett, nem beszélt veled?*

– Hidd el, nem tudtam semmit. Vignjevic mester nem egy beszélgetős, lelkizős edző, nem szokott ilyenkor semmit mondani. Ugyanez volt a Kozármisleny elleni kupameccs előtt is. Csak láttam a nevemet felírva a papírra, és utaztam. Persze, bíztam benne, hogy védeni is fogok, ha már a keretbe bekerültem. Most sem volt nagy kommunikáció köztünk. Durván két hónapig elmentünk egymás mellett, hagyott dolgozni, én pedig bizonyítani akartam, így dupla annyit melóztam.

– *Most szünet van, lesz idő átgondolni a folytatást. Egyenes lesz a kérdés. Maradsz Újpesten?*

– Nehéz kérdés, hogy maradok-e. Le akarok ülni a tulajdonossal, mert bár többször is szerettem volna, eddig még nem sikerült. Jó volna mihamarabb beszélgetni, és nem titkolom, ha lehet, én szívesen maradnék Újpesten, mert van még célom. Hat meccs kell ahhoz, hogy 300 NB I-es meccsem legyen lila-fehériben. Rajtuk is múlik, hogyan alakul az ügyem.

Eredmények elismerése

A Budapesti Úszó Szövetség a legeredményesebb fiatalok díjátadó ünnepségén négy UTE-úszót elismerésben részesített. Treffler Kata (2002), Kontér Lora (2004), Kós Hubert (2003) és Varga Máté (2004) is a díjazottak között szerepelt. Edzőiket, Magyarovits Zoltánt és Chrenkó Mátét is köszöntötték.

Versenyeztek a gyerekek

Gödöllőn, a SZIE Sportcsarnokban került sor a Sport XXI. Alapprogram teremversenyére. A verseny célja regionális szinten, egész éven keresztül tartó motivációt és versenylehetőséget biztosítani a gyermek korosztály számára. Az UTE hét csapattal vett részt az eseményen.

Ifjú Csillagok

Összesen 16 jelöltet ajánlottak az UTE szakosztályai az idei Ifjú Csillag Díjra. A lányok között, a szavazatok 69.6%-val, a sportlövő Dénes Eszter nyert. A fiúknál a legtöbb voksot a cselgáncsozó Pongrácz Bence kapta. A csapatmber kategóriát Hajós Alíz röplabdázó érdemelte ki. *Az oldalt összeállította: GERGELY GÁBOR*

Az ÚJPESTI SZENT ISTVÁN TÉRI PIAC és VÁSÁRCSARNOK ajánlatai 2016. december 15–21.



SÜTŐTÖK

Dream Come True Kft.-nél

150 Ft
/kg



SERTÉSCOMB

Kosher Trade Kft.-nél

1149 Ft
/kg



CSIRKEMELLFILÉ

Te-So Bt.-nél

1290 Ft
/kg



HÁZTÁJI TEJFÖL

Péteri Mix Kft.-nél

260 Ft
/415g

Az esetleges szerkesztési vagy nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. A képek csak illusztrációt szolgálnak.

TOVÁBBI HÚSAKCIÓK

A Virágcsarnok oldalában a Kosher Trade Kft.-nél csak kedden sertésárta 999 Ft | év végéig sertéscomb 1149 Ft/kg | sertéshátsóláb 399 Ft/kg | sarudi májas és véres hurka 1199 Ft/kg.

A Virágcsarnok oldalában a Mátyás-Hús Kft.-nél csak szerdán sertéskaraj, -comb és -lapocka 1090 Ft/kg | sertésoldalas és -tarja 1199 Ft/kg | csülök 799 Ft/kg | csirkecomb 499 Ft/kg | csontos csirkemell 899 Ft/kg | csirkemáj 499 Ft/kg | csirkemellfilé 1099 Ft/kg.

A Kiscsarnokban a Te-So Bt.-nél egész héten csirkemellfilé 1290 Ft/kg.

TOVÁBBI ZÖLDSÉG- ÉS GYÜMÖLCSAKCIÓK

A Nagycsarnokban a Totya Fruit Kft.-nél banán 298 Ft/kg, amíg a készlet tart.

A Nagycsarnokban a Dream Come True Kft.-nél mák 1000 Ft/kg | dió 2600 Ft/kg | cékla 150 Ft/kg.

A Kiscsarnokban Policsány Erikánál aranyzacsóka 3000 Ft/kg | vörös áfonya 2420 Ft/kg | mandula 5000 Ft/kg | aszalt sárgabarack 2800 Ft/kg | csicsóka 398 Ft/kg | mézédés szilva 398 Ft/kg | 100 %-os gránátalmalé 1200 Ft/üveg | dióbél 2400-3000 Ft/kg | héjasogyoró 1600 Ft/kg.

A Nagycsarnokban a Sárgarépa Kft.-nél burgonya 140 Ft/kg | vöröshagyma 160 Ft/kg | fejes káposzta 100 Ft/kg.

EGYÉB AKCIÓK

A Kiscsarnok templom felőli oldalában a Cserpes Sajtműhelynél juhtúró 253 Ft/10 dkg | fetasajt 870 Ft/40 dkg | házi vaj 222 Ft/10 dkg | házi tejszín 420 Ft/3,3 dl | laktózmentes termékek nagy választékban.

A Nagycsarnokban a Péteri Mix Kft.-nél háztáji tej 150 Ft/l.

A Kiscsarnokban a 119.sz. Cukrárszati Bt.-nél diós csillag 1990 Ft/kg | sajtos pogi 1790 Ft/kg.

MEGÉRKEZTEK A FENYŐFÁK!

A zalai őstermelők
szebbnél szebb fákkal várják
az ünnepre készülőket.



ÚJ PIAC ÉS VÁSÁRCSARNOK ÉPÜL!

AZ ÉPÍTKEZÉS IDEJE ALATT A RÉGI PIAC MINDEN NAP ÜZEMEL.
A FORGALMIREND-VÁLTOZÁST KÖVESSE AZ UJPEST.HU/PIAC OLDALON.

KARÁCSONYI VÁSÁR, MESEVÁROS, JÉGPÁLYA A SZENT ISTVÁN TÉREN!
Ünnepi hangulattal és finomságokkal várunk mindenkit!

ÚJPESTI NAPLÓ

Kiadó: Újpesti Sajtó Szolgáltató Nonprofit Kft. • Ügyvezető igazgató: Klacsán Csaba • Főszerkesztő: Tallér Edina • Felelős szerkesztő: Domján Vivien • Munkatársak: Baski Sándor, Gergely Gábor, Juhász Mátyás, M. Orbán András, Profusz József • Fotó: Berki Bea, Domján Vivien, M. Orbán András, Vári Mihály • Irodavezető: Csekőné Czeglédi Csilla • Szerkesztőség: Újpesti Kulturális Központ Ady Endre Művelődési Ház 1043 Bp., Tavasz utca 4., I. em. Titkárság: 785-0366. Újpesti Napló: 785-0566. ÜKTV: 784-3955, e-mail: szerkesztoseg@ujpestimedia.hu • Lapterv, nyomdai előkészítés: K8 • Nyomdai előállítás: e-Print Magyarország Nyomdaipari Zrt. • Terjesztő: Feibra Kft., Tel.: 06-1-340-9921, E-mail: feibra@feibra.hu • Print ISSN: 2061-7283 • Online ISSN: 2061-7291 • Megjelenik minden héten 43 500 példányban.
• Vállalkozói és méretes hirdetések feladása: hirdetes@ujpestimedia.hu • Kéziratokat nem örzünk meg és nem küldünk vissza. Közlés esetén fenntartjuk a szerkesztés jogát! • A megjelent meghívók és hirdetések tartalmaért felelősséget nem vállalunk. • Részletes információk, hírek, tudnivalók: www.ujpest.hu • Csatlakozzon hozzánk! www.facebook.com/ujpest.kaposztasmegyer



A gyerekek kedvence: bábelfőadás

Ezüstös hangulatok

Ezüst hétvégén is megtelt a Szent István tér. A jégpályán superhősök korcsolyáztak, a Mesevárosban betlehemes bábjáték és diavetítés várta a legkisebbeket, a színpadon pedig egymásnak adták a mikrofont a sztárok.



A vasárnap esti vidámságról a Budapest Voices gondoskodott. Az énekeseket Renge Zsolt önkormányzati képviselő köszöntötte

Egy apró rohamos-tagos is benézett a Mesevárosba...

Szandi alaposan megmozgatta a közönséget



December 17-én szombaton,
17.00 és 22.00 óra között, menetrend szerint.

ÚJPESTEN A Fényvillamos



Lehel térről: 17:00, 18:20, 19:40, 21:00
Szent István téri átfutási időpont: 17:21, 18:41, 20:01, 21:21



Káposztásmegyerről: 17:39, 18:59, 20:19, 21:39
Szent István téri átfutási időpont: 17:52, 19:12, 20:32, 21:52



Ezen a napon hosszabb nyitvatartással vár mindenkit a Szent István téri jégpálya. Részletek: ujpest.hu