

ZSÓFI BOLDOGABB, MINT VALAHA

Amikor Erdélyi Zsófi, az UTE atlétája, Düsseldorfban 2 óra 35:37-es időeredménnyel első helyen végzett, teljesítette az olimpiai kvalifikációs szintet. Nem mellesleg, a legjobb eredményt elért magyar maratonistaként készülhet a riói olimpiára. Külön érdekesség, hogy a fantasztikus eredményt alig tíz hónappal gyermeke megszületése után érte el. 13. oldal



ÚJPEST ÖNKORMÁNYZATÁNAK HIVATALOS LAPJA • WWW.UJPEST.HU

ÚJPESTI NAPLÓ

INGYENES! MEGJELENIK MINDEN HÉTEN! • 2016. május 12., X. évf., 17. szám



FOTÓ: VÁRAI MIHÁLY



Virágzó Újpest



HORGÁSZVERSENY IDÉN IS

Harminchárom csapat és tizenhat egyéni horgász indult a horgászversenyen, melyhez a hagyományokhoz hűen főzőverseny is társult, gulyáslevesvel. 3. oldal



HÉTKÖZNAPI HŐSÖK

A tűzoltók védőszentjének, Szent Flóriánnak a napján, május 5-én, Újpest Önkormányzata pénztalomban részesítette az újpesti tűzoltókat. 3. oldal



CSALÁDI NAP

Idén május 28-án gyűlnek össze az újpestiek a közkedvelt Családi Napra a Víztorony lábánál. Ígéretes programok és népszerű fellépők várják az érdeklődőket. 7. oldal

Nagy fogás



Hányszor veszem ezt még be, gondolta, miközben pontosan tudta, hogy hasztalan a hadakozás, ellenállhatatlanul haladt kifelé, egy titokzatos, nála sokkal hatalmasabb erő húzta, nincs menekvés, ezzel tisztában volt, de azért küzdött még keményen, a tisztesség kedvéért. Egyszer már történt vele ilyesmi, elég régen, de a rossz érzés megmaradt, azóta mindig óvatos, ma meg ez van, botrány, hogy lehetett ilyen figyelmetlen. Egyáltalán nem számított butának amúgy, kiérdemelte tudományos csengésű nevét, Cyprianus Carpio, így hívták, senki sem pontyozta le már fitymálóan, kárásznak meg pláne nem csúfolták, bajsza kackiás volt, pikkelye fénylő, alakja karcsú, sportos, sehol semmi zsír, erre különösen büszke volt, folyami ősóktól származott, nyugaponty volt a javából. Furcsa, hogy szorult helyzete ellenére nem érezte méltánytalannak ezt az egészséget, inkább bosszantotta, hogy saját mohósága miatt került a slamasztikába. Túl csábító volt az a szem kukorica, túl könnyű préda, igazán gyanakodhatott volna, de nem tudott ellenállni a kísértésnek. Átverték ugyan, viszont nem sportszerűtlenül, lett volna esélye, ha egy kicsit körültekintőbb, ez bántotta igazán. Majdnem a felszínre ért már, kiabálni nem tudott ugye, úgy fest, halkan hal meg, gondolhatta volna némi öniróniával, csak nem szerette a szóvicceket, talán az iróniát sem. Nagy ujjongás fogadta a parton, kiemelték a vízből, teljesen idegen közegbe került, fulladozni kezdett, négy kiló huszonöt, hangzott felette elismerően, de ez nyilván nem vigasztalta túlságosan. Férfias küzdelem volt, érdemes volt várni rád egész nap, Cyprianus Carpio, mondtam neki, évek óta nem fogtam ilyen szép halat, talán még a horgászversenyt is megnyerem veled, miattad, köszönöm. Visszaengedlek, ne aggódj, szerencsés találkozás a miénk, én versenyt nyerek veled, te az életedet, mázli, hogy egy sporthorgász horgára akadtál, ha már akadnod kellett, légy óvatosabb azért, nőj még nagyobbra a következő találkozásunkig, a következő versenyig.

JUHÁSZ MÁTYÁS



Harminchárom csapat és tizenhat egyéni horgász vett részt május 7-én a horgászversenyen, ahol a hagyományokhoz híven főzőverseny is volt, idén gulyáslevesvel. A május még rengeteg jót ígér, szabadtéri programok tekintetében nem lesz hiány. A Kihívás Napján, május 25-én újra összegyűlik a város, hogy megmutassuk, mi vagyunk a legsportosabbak. Május utolsó szombatján, 28-án pedig a Víztorony lábánál találkozunk a Családi Napon. Szuper koncertek, programok, foglalkozások, jókedv, közösség. Újpest, ahol szeretünk élni.



Esélyegyenlőség testközelből

Így kerek a világ címmel tartottak esélyegyenlőség-napi rendezvényt az Ady Endre Művelődési Házban. Az önkormányzat által is támogatott program kiállításmegnyitóval kezdődött, a délelőtt során mozgás- és látásszerűlt előadók is felléptek, a Vakok és Gyengénlátók Középmagyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) pedig egyszerű, ám annál érzékletesebb programmal készült.

Az Ady Endre Művelődési Ház előterében látható kiállítás más, mint bármilyen gyermekmunkából álló tárlat. Ezeket a képeket egytől egyig olyanok készítették, akinek valamilyen ritka betegsége van – erre Bencsikné Mayer Mónika, a Cri Du Chat Baráti Társaság vezetője hívta fel az idelátogató iskolások figyelmét. (Ritka betegségnek egyébként azok számítanak, amelyek kétezer emberből maximum egyet érintenek.)

A rövid megnyitó után a színházteremben Fodor Ágnes, a VGYKE elnöke köszöntötte a hallgatóságot és egyben összefoglalta a nap célkitűzését is. Összesen öt újpesti iskolából érkeztek alsós és felsős tanulók. – Célunk, hogy a látásszerűlték és a látók együttélését, együttműködését előmozdítsuk. Hiszünk abban, hogy a fogyatékoság nem másság, hanem a különbözőség egyik formája, ezeknek az embereknek ugyanúgy vágyaik, céljaik vannak – mondta Fodor Ágnes.

KÖZÖSSÉG ÚJPESTEN

Ma már egyre több eszközt, alkalmazást tudnak használni a látásszerűlték az őket körülvevő vizuális világban. A VGYKE célja a közösségépítés, ez Újpesten az önkormányzat támogatásával maximálisan meg is valósul. Az egyesület klubnapjainak az Ady Endre Művelődési Ház biztosít helyet. Újpesten egyébként négy éve kezdtek meg az aktív közösségépítést, *A közösség lámpásai* című mentorprogramról és a projekt keretében szervezett alkalmakról többször is hírt adtunk. Most is vannak programok, a klub a szentendrei Skanzenba készül, a gödöllői Grassalkovich-kastélyban pedig nemrégiben jártak.

EGYESÜLETI ÉRZÉKENYÍTÉS

Három szervezet is készült érzékenyítéssel, a Down Alapítvány, a Drog-Stop Budapest Egyesület és a már korábban említett VGYKE. Utóbbi látszólag egyszerű, ám annál érzékletesebb módon tette mindezt. Aki kíváncsi volt a látásszerűlték életére, megnézhetette például a Braille-írógép működését, vagy éppen csukott szemmel kellett felismernie néhány alapvetőnek számító illatot, például a fahéjat vagy a kávét.

A kiállítás és az érzékenyítések mellett kézműves-foglalkozás is várta a látogatókat.

MOA





Hétköznapi hősök

A tűzoltók védőszentjének, Szent Flóriának a napján, május 5-én, Újpest Önkormányzata pénzjutalomban részesítette az újpesti tűzoltókat.

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság, Észak-pesti Katasztrófavédelmi Kirendeltség, IV. kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság állományának kiemelkedő munkát végző tagjainak egy ünnepség keretein belül mondott köszönetet az önkormányzat.

Az ünnepséget Béres Ferenc tűzoltó alezredes tűzoltóparancsnok beszéde nyitotta meg. Az alezredes elmesélte a tűzoltónap és Szent Flórián történetét, majd az önkormányzat nevében dr. Tahon Róbert jegyző adta át a jutalmakat.

– Minden kislánknak van egy időszaka, amikor tűzoltó szeretne lenni, egy igazi hős, és van, aki meg is valósítja az álmot – mondta beszédében a jegyző. – Soha nem felejttem el, amikor a nagy árvíznél szinte emberfeletti munkával, megállás nélkül azon dolgoztak, hogy megvédjék városunkat. Ezért és a mindennapi munkájukért is hálás köszönet és elismerés jár. DV.

Újpestiek horgászversenye

Harminchárom csapat és tizenhat egyéni horgász vett részt az önkormányzat által meghirdetett horgászversenyen. A korábbi évek hagyományaihoz híven most sem maradhatott el a főzőverseny sem. A csapatok kísérői ezúttal gulyásleves készítésben csillogtathatták meg gasztrotudományukat.

A zsűri őket értékelte legelőször, egyhangú döntés alapján a „Csak egy kicsi, légyiszi” csapata kapott elismerő oklevelet és tárgyjutalmat. Az elismeréseket Jókay Attila önkormányzati képviselő adta át minden helyezettnek. A legnagyobb halat (kicsivel több, mint 3,5 kg) Farkas Zoltán fogta. Az egyéni horgászok között övé lett az első hely, a második Pleva János, a harmadik helyezett pedig Zajka Miklós lett.

Legvégül a csapatok értékelése következett. Közülük a „Lila Ponty Vadász” csapata végzett az élen (nyereményük horgászbot, orsó és emléktárgy), őket követi a „Tanulók” és a „Városgondnokság” csapata. MOA



A díjakat Jókay Attila önkormányzati képviselő adta át

A VERSENY TÁMOGATÓI:
Újpest Önkormányzata
Újpesti Piac-és Vásárcsarnok
Novák Feeder
Drennan Csaliing Magyarország
FishingWorld horgászáruház



Kismamatorna újpestieknek

Dr. Kerekes Éva előadása után is komoly szakmai múlttal rendelkező kollégák folytatják a programot az Újpesti Szakorvosi Rendelőintézet szervezésében. Az előadás-sorozat következő témája a szülésre való felkészítés, hogy miért hasznos a várandós test számára a kismamatorna. A témát május 18-án Forgács Katalin gyógytornász fejti ki, aki a Honvéd Kórház elismert szakembere.

Várandósság, terhesség, áldott állapot. Mindenki másként éli meg, másként kezeli, máshogy gondol rá. Vannak ősanyák, vannak, akiknek a pillanat bekövetkeztével megváltozik az egész életük.

Örömmámorban úsznak, kiteljesednek, női minőségük felértékelődik, nevet keresnek, új életet terveznek, szeretethormonokat termelnek, mindenkit szeretnek, érzékenyek lesznek, szentimentálisak, reformgondolataik támadnak, sokat sírnak vagy nevetnek. Sokan félnek, stresszesek, aggodalmaskodnak. Nem mindenkinek könnyű beleszokni a szerepbe, minden nő másként reagál a benne éledező új életre.

Egy segítőfél hatalmas támasz lehet ilyenkor, rengeteget adhat egy nőnek lelkileg. Az újpesti kismamák területileg a Honvéd Kórházba tartoznak, ezért jön előadást tartani Újpestre Forgács Katalin gyógytornász.

A gyógytornászok fontos szerepet töltenek be a szülésre való felkészítésben. Egy jól megtervezett, a várandós testnek megfelelő mozgással, plusz hasznos információkkal testünkről és lelkünkről, könnyebb a terhesség kihordása. A foglalkozások közben folyamatos ismeretátadás történik a test terhesség alatti változásairól. A cél a fizikai kondíció megőrzése, tartásjavítás, keringés javítása, gátizmok edzése, felkészülés a szülésre relaxációval és légzésgyakorlatokkal. VG



A tornán csak egészséges várandós nő vehet részt, a nőgyógyász orvos jóváhagyásával, legkorábban a 12. héttől. A szakember szerint a 16. és 20. hét között mindenképp javasolt elkezdni, mivel ha innentől kezdve rendszeresen jár a kismama, akkor fokozatosan tudják őt hozzászoktatni a növekedő megterheléshez. A részvétel előtt felmérnek mindenkit, hogy milyen mozgásszervi problémája van és milyen az edzettségi szintje. A gyakorlatok szintje nem haladhatja meg a terhesség előtt végzett gyakorlatok szintjét. A mozgássor összeállításával és a gyakorlással elérhető a terhesség könnyebb kiviselése, megelőzve a terhesség alatt létrejövő hormonális és szervi változások negatív következményeit. A vajúdás és a szülés hosszadalmas, kimerítő folyamat, de ha már a terhesség alatt kialakítják a megfelelő erőnléti állapotot, könnyebb, gyorsabb lefolyású lehet. Ezt aerobgyakorlatokkal érhetik el, melyek nem csökkentik az agyhoz és a szívhez jutó vér mennyiségét, csak átirányítják a vért a belső szervek felé a dolgozó izmok felé.

EGÉSZSÉGES VÁROS
PROGRAM

Kismamatorna lényeges szerepe a szülésre történő felkészülésben



Előadó: **Forgács Katalin**
Helyszín: Polgár Centrum színházterme,
1041 Budapest, Árpád út 66.
Időpont: 2016. 05.18. szerda, 18⁰⁰ óra

A belépés díjtalan

ÚJPESTI
RENDELŐK

ÚJPEST
AHOL SZERETÜNK ÉLNI



Virágzó Újpest

Újpest utcáit minden évben több száz gyönyörűen virágzó muskátli és árvácska díszíti. Ez idén sem lesz másképp, a Városgondnokság már megkezdte a virágok kihelyezését.

– Folyamatosan helyezzük ki az oszlopokra a muskátlikat, május végén, június elején pedig az egynyári virágok is kikerülnek – mondja Fejér János, a Városgondnokság zöldterületi üzletágvezetője. – A virágok gondozása mellett most a legfontosabb feladat a levirágzott bokrok, fák visszavágása és rendbetétele.

Városunkban sétálva számtalan kiskertet és szépen gondozott virágágyást láthatunk, amit az újpestiek önszorgalomból alakítottak ki és ápolnak lelkiismerettel. A polgármester hivatalos Facebook-oldalán már több, az újpestiek által küldött képet is közzétett a kiskertekről, amik azt bizonyítják, Újpest valóban virágzik. D.V.

Az előző évekhez hasonlóan idén ismét három tő muskátlit ajándekoz az önkormányzat azoknak az újpestieknek, akik erkélyeiket, ablakaikat, kertjeiket díszítének, így színesítve városunkat.

Május 27-én két helyszínen, 9 órától a Semsey parkban, 15 órától pedig Káposztásmegyeren, a Böröndös utcai református templomnál várják az újpestieket. **Május 28-án** pedig reggel 8 órától a Családi Nap helyszínén, az újpesti Víztoronynál vehető át a 3 tő muskátli.

AJÁNDÉKSZELVÉNY

Név:

Cím:

Tel: / -

E-mail:

Adatkezelő: Újpesti Sajtó Kft. 1043 Budapest, Tavasz u. 4. Elérhetőség: iroda@ujpestimedia.hu
Adatkezelési Nyilvántartási Azonosító: 04096-0001

EGY FŐ KIZÁRÓLAG EGY CSOMAG (AZAZ HÁROM TŐ) MUSKÁTLI ÁTVÉTELÉRE JOGOSULT.

A muskátlit igénylők a mellékelt regisztrációs lapjuk és az újpesti laccímkarttyájuk vagy ÚjpestKartyájuk felmutatását követően kupont kapnak, amivel átvehetik a virágokat.



EGY KÉP, EGY MONDAT
Hamarosan itt a Kihívás Napja, nem árt akkorra kondiban lenni, a Semsey park teljesen felújított sportpályája vár mindenkit egy kis edzésre.



Tarzan™ Parkban, a Maki Játsszóházban, az Aquaworldben, az Oxygenben és a Jéggalotában is. Természetesen a legkisebbek sem maradhatnak ki a programból. A Kihívás Napjához csatlakozott az összes újpesti bölcsőde, óvoda, általános- és középiskola is.

A részletes programokról és helyszínekről a Kihívás Napja Facebook-eseményben is olvashatnak.



Ugye idén is mi leszünk a legsportosabbak?

Május 25-én ismét Kihívás Napja. Ahhoz, hogy a negyedik kupát is elhozzuk, nem kell mást tennünk, mint hogy minél többen legalább tizenöt regisztrált percet sportoljunk éjjel és este kilenc óra között.

Újpest 2013-ban, 2014-ben és 2015-ben is megnyerte a Magyar Szabadidősport Szövetség szervezésében a Kihívás Napját és ezzel a Legsportosabb Város címet a 70 ezer fő lélekszám feletti települések kategóriájában. Ahhoz, hogy ez idén is sikerüljön, Újpest Önkormányzata egész éjszaka és nappal, városszerte sportprogramokkal vár mindenkit. Már éjjelkor

Borsos Péter személyi edző, aerobiktrainer tart edzést a Babits gimiben, aztán röplabda, foci és asztalitenisz következik. Éjjel és reggel hat óra között a Halassy Olivér Városi Uszoda lakcímkártyával ingyenesen lesz látogatható. Az éjszakai sétára vágyók sem maradnak program nélkül. Az előző évekhez hasonlóan idén is lesz éjszakai gyalogtúra a Farkas-erdőben. Reggel nyolc órától pedig a Szent István téren is beindul az élet. Reggeli torna, latin fitness, zumba, társastánc és harcművészet-bemutatók, felsorolni is nehéz az este tíz óráig tartó sportdömpinget. A Szent István tér mellett egész nap sportprogramok lesznek a Szusza Ferenc Stadionban, az UTE Atlétikai Stadionban, a Szilas parkban, a Halassy Olivér Sportcentrumban, a BigWallban, a Hodos Tamás Budapesti Tollaslabda Csarnokban, a

További információk: Újpesti Polgármesteri Hivatal Ifjúsági, Sport, Művelődési és Oktatási Osztály 1042 Budapest, István út 14. I. 36., 37. tel.: 231-3298; 231-3101/116, 118, 216 mellék., e-mail: ifjusag@ujpest.hu

Legyen idén is Újpest a legsportosabb város!
D.V.



Újpest Önkormányzata bemutatja

KIHÍVÁS NAPJA

2016. május 25-én
0 órától 21 óráig

Gyere Te is, sportolj velünk legalább 15 regisztrált percet!
LEGYEN IDÉN IS ÚJPEST A LEGSPORTOSABB VÁROS!

Újpest 2013-ban, 2014-ben és 2015-ben is megnyerte a Magyar Szabadidősport Szövetség szervezésében a Kihívás Napját, s ezzel a Legsportosabb Város címet a 70 ezer fő lélekszám feletti települések kategóriájában.

A PROGRAMOKRÓL TÁJÉKOZÓDHAT AZ UJPEST.HU/KIHIVASNAPJA WEBOLDALON VAGY A FACEBOOK.COM/UJPEST.KAPOSZTASMEGYER FACEBOOK OLDALON.

Újpest Önkormányzata TARZAN PARK HALASSY OLIVÉR VÁROSISZUDA

A rendezvény ingyenesen látogatható! A műsorváltortatás jogát fenntartjuk!



Hamarosan Családi Nap

A Kihívás Napja utáni hétvégén sincs megállás. Május 28-án, szombaton a Víztorony lábánál találkozhatunk, a Családi Napon, ahol délelőtt 10.30-tól folyamatos gyermek- és felnőttprogramokkal vár mindenkit Újpest Önkormányzata.

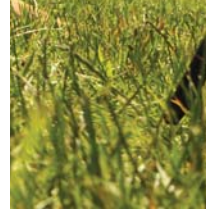
Méltóan a Legsportosabb város címünkhöz 10.30-kor **Rubint Réka** Alakreform edzésével indítjuk a napot. Az óra után Réka a színpad mellett dedikál és közös fotót is készíthetnek vele rajongói. 11.30-tól egy igazi hagyományörző vásári látványosság, a képmutogató-előadás várja a gyerekeket. Délben pedig a méltán híres jazzrockegyüttes, a **Fourtissimo Jégvarázs - Hangszervarázs** előadásával érkeznek a legkisebbekhez. 13 órától a **Panic Crew Hip Hop Tánciskola** újpesti táncosai érkeznek, 13.30-tól pedig az újpesti rendezvényekről már ismert **Bolero Balett** csapata következik. 14 órától **Czuczor-Gidai Zsófi**, a Hungary's Got Talentből ismert hatéves kislány érkezik. Stílusa, elszántsága és tehetsége az egész országban ismertté tette, és most Újpesten, a Családi Napon is szaval. Zsófi után is még minden a gyerekekről szól majd. 15 órakor a **Katáng Zenekar** érkezik a színpadra, hogy jeles magyar költők megzenésített



versein keresztül szóljanak a gyerekekhez. A zenekar fontosnak tartja, hogy a közönség bevonásával teremtsen felejthetetlen zenei élményt. A sikerhez hozzájárul az is, hogy koncertjeiken igyekeznek minél több különleges hangszert megszólaltatni. 16.30-tól **Janicsák Veca** érkezik az újpesti közönséghez. Veca hangjával és lenyűgöző személyiségével mindenhol hatalmas sikert arat. A népszerű énekesnő után, 17 órától egy a '90-es évek óta ismert magyar rapper, dalszerző-énekes, **L.L. Junior** lép színpadra. Az énekes a Fekete Vonattal vált ismertté az 1990-es évek végén, majd egy azóta is folyamatosan felfelé ívelő szólókarrierbe kezdett. 18 órától egy kicsit más stílussal, de legalább akkora népszerűséggel érkezik



a **Takáts Tamás Blues Band**. A zenekar 1990 óta koncertezik, *Pocsolyába léptem* című slágerüket mindenki kívülről fújja. Az ország egyik legismertebb bluesegyüttese tavaly ünnepelte 25. születésnapját. A jubileumi évfordulóra jelent meg legújabb, *Úton* című lemezük. Május 28-i fellépésükön az új és a régi slágerekből is hallhatunk majd. A Családi Nap utolsó koncertje 20 órakor kezdődik majd, a hatalmas bulit pedig **Kasza Tibi** garantálja. A Crystálból ismert énekes mára az ország egyik legismertebb és legkedveltebb férfihangja. *Ha egy férfi igazán szeret* című, kimondottan hölgyeknek készült lemeze több mint két hónapig vezette a top-listákat, dalai pedig azóta is többmillió nézettségűek. Kasza Tibit a nézettségi rekordokat döntő Nagy Duett zsűrijében is láthatjuk, nem csak hangja, de sziporkázó humora és stílusa miatt is nagyon kedveli a közönség. D.V.



Újpesti Családi Nap
Víztorony (Árpád út - Laboványi Pólya utca)
2016. MÁJUS 28., 10:30

Alakreform edzés
Rubint Rékával
az Újpesti
Családi Napon

ujpest.hu/csaladinap
facebook.com/
ujpest.kaposztasmegyer

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!
A rendezvény ingyenesen látogatható.

A hónap zöldsége a zöldborsó

A zöldborsó finom, édeskés ízével, sokféle felhasználásával nagyon kedvelt ételalapanyag. Magas tápanyagtartalom jellemzi, sok benne a vitamin, a klorofil, a fehérje, és a rost.

Tavasszal már mindenki várja a zöldborsólevest vajgaluskával és friss leveszöldségekkel. Ilyenkor az apró szemű zöldborsó jelenik meg először a piacon. A zsenge zöldborsó héjából is tehetünk a levesbe vagy a főzelékbe.

Szívesen főzzük levesnek, és más zöldséglevesekhez is adjuk.

A zöldborsófőzelék kedvelt étel a gyerekeknek is. Dúsíthatjuk tejjel, tejszínnel vagy sárgaréppával, kukoricával együtt főzhetjük a főzeléket.

A köretknél is jól felhasználható, mint a zöldborsós rizs, köles, burgur, hajdina, quinoa, kuszkusz, galuska, vagy rakott burgonyához.

A majonézes salátáknál is színesíti az ételt. Önállóan, párolt köretként is tálalhatjuk, szinte bármilyen feltét mellé.



Készíthetünk feltéteket: zöldborsós tokányt, vagdaltat, rizottót, vagy zöldborsópörköltet. A tojásételekhez is jól illik, például: zöldborsós tojásomlett, rántotta.

A hidegtálaknál is belekeverhetjük a krémekbe: sajtkrém, tojáskrém, túrókrém, májkrém, amivel megtöltünk paradicsomot, zöldpaprikát, uborkát stb.

ZÖLDBORSÓS ÍNYENC SALÁTA

2 csésze zöldborsót kissé megpárolunk 1 evőkanál olívaolajon. Elkészítjük a majonézes salátalapot: 4 evőkanál olívaolaj, 1 tojás, fél citrom leve és reszelt héja, 1 kiskanál reszelt torma, 2 evőkanál mustár, 1 evőkanál porcukor turmixolt keverékét 2 dl tejjel, 1 dl tejszínnel simára keverünk. Beleforgatjuk a párolt zöldborsót, 1 csomag vágott petrezselymet, 15 dkg kockára vágott ementáli sajtot. Tetejét reszelt sárgaréppával vagy paradicsommal díszítjük.

LETTNER ANNAMÁRIA, dietetikus

TARZAN™
Park

ŐRIÁS

KALANDOS

BIZTONSÁGOS

GYERE ÉS ÜNNEPELD A GYEREKNAPOT AZ ÚJPESTI TARZAN™ PARKBAN!

2016. május 29-én vasárnap minden
GYERMEK 50% kedvezménnyel
válthat belépőt a Tarzan™ Parkba!



Meglepetésként a helyszínen minden
órán a Tarzan™ Park és az Aquaworld
Resort Budapest Élmenyfürdő jóvoltából
ajándékcsomagot sorsolunk ki.

*Töltsenek Nálunk egy
felejthetetlen családi napot!*

1046 Budapest, Tábor utca 26-28.

www.tarzanspark.hu



ÚJPESTI SÉTA-STAFÉTA

Újpesti séta-staféta című rovatunkban „városnézős-városmutogató” játékra invitáljuk Önöket! Arra vállalkozunk, hogy hétköznapi sétáinkat különlegessé tesszük. A megszokott útvonalakról letérve, jobban megismerjük, és jobban bemutatjuk Újpestet az érdeklődőknek. Erre a sétára invitáljuk Önöket is. Tartsanak velünk! Elmúlt négy lapszámunkban Újpest Arcaival sétáltunk és bemutattuk, ők hogyan látják városunkat. Mit mutatnának meg az Újpestre látogató turistáknak.

Hello, tourist!

Ez itt Újpest!

Szent István tér, Városháza, Újpest-felirat, Szusza Ferenc Stadion, Újpest-Központ, Újpesti Piac és Vásárcsarnok. Nagy büszkeségek kis büszkeségeinknek, Babcsányi Pannának, Hallay Zalánnak, Bajkó Anitának és Szántó Istvánnak, akik a Karácsonyi Vásáron nyerték el az Újpest Arca 2016 címet. Nevüket mindenki ismeri, az idei városi rendezvényeken találkozhatunk is velük.

Első megszólalónk **Babcsányi Panna** volt, a kislány-kategória győztese. A Szent István térre vitt minket, bemutatni a kedvenc helyét. Erre a legbüszkébb, imád itt sétálni, az Újpest-felirat mindig idevonzza. A röplabda-meccsek miatt sok városban járt már, de ilyen gyönyörű városházát sehol sem látott. Ami döntő még nála, hogy mikor édesanyjával kijönnek a térre, nincs olyan, hogy ne találkozzanak ismerőssel. Újpesten sokan ismerik egymást, a Szent István téren mindig kap az ember egy mosolyt. Panna szerint ez az egyik legnagyobb erőnk, ez határozza meg minket, újpestieket.

Hallay Zalán, a kislány-kategória győztese a Szusza Stadionba hívott minket. Mikor odaértünk, Zalánon már látszott az izgatottság. Itt született, itt nőtt fel, természetes hogy itt focizik, nem is lehetett más az úti cél. Bámulattal nézte a sok lila-mezes játékost, akik jöttek-mentek. Mindenki ránk köszönt, mindenki mosolygott. Lenyűgözve figyelte az épületet, majd elmesélte, öt éve focizik, az UTE Labdarúgó Akadémia az élete, a mindene.



Szántó Pisti, a nagyfiú-kategória győztese egy igazi, jóképű fiatal, tizenhárom éves, vagány újpesti srác. Suli után minden nap itt találkoznak a haverokkal a Központban, minden ide köti őket. Megkérdeztem, miért olyan fontos nekik ez a hely. Természetesen az Újpest-felirat miatt, a központi szerep miatt, a fények, a látvány és főleg a hangulat miatt. Pisti mindenkivel megtalálja a hangot, ért az emberek nyelvén. Van egy 97 éves barátja is, Ibi néni, őt is imádja és segít is neki. Ilyen egy igazi újpesti vagány srác!

Bajkó Anita, a nagylány-kategória győztese a piacon szeretett volna találkozni velünk.

Rengeteg pozitív élmény köti ide, imádja ezt a helyet. A sok rendezvény, a koncertek, a fellépések, a zene, a tánc, egyszerűen a Szent István tér, ahol most új piac épül. Alig várja, hiszen kulturális központ lesz a tetején. Reméli, egyszer ott is felléphet táncosként. VG

Újpest Arcái bemutatták a kedvenc helyeiket. Most Önökön a sor! Várjuk leveleiket, javaslatokat! Mondják el, Önök mire a legbüszkébbek városunkban, ahol szeretünk élni. E-mail címünk: szerkesztoseg@ujpestimedia.hu

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.

Új világot nyitunk egészségünkért!

Dr. Balogh László Attila főorvos
 előadássorozata

4. előadás

2016. május 20.
 péntek 19.00

Szenvedélybetegségek

Elhízás és kezelése.
 Egészséges mozgás. Folyadékfogyasztás.

Helyszín: **Polgár Centrum**

A belépés díjtalan, de előzetes regisztráció szükséges az Ady Endre Művelődési Házban.

Információ:
 Csiszár Renáta /1-231-6000/
 csiszar.renata@ujkk.hu

Újpesti Kulturális Központ Nonprofit Kft.
 Polgár Centrum
 1042 Budapest, Árpád út 66.
 Tel: 1-231-6000
 ujkk.hu • facebook.com/ujkk.hu

TÍZESVILLAMOS – KÜLÖNJÁRAT

Törhetetlen pohár

A gombfoci része volt a mi generációnk életének. A mi kis társaságunk először Újpesten, az Apolló ház 4. emeletén, a liftakna előtt, a kőre rajzolt pályán játszott. Odáig már nem ment fel a lift, tehát ajtó nem nyílt belőle, ott zavartalanul lehetett játszani. Csak hát a földre, illetve az apró négyzetekből álló kövezetre volt rajzolva krétával.

A negyediken csak a viceházmesterék, a Horváték laktak, ott egy lakásnak alig nevezhető volt mosókonyhában. A hátsó sarokból nyílt a kijárat a lapos tetőre, ami tulajdonképpen napozótetőt jelentett, de rajtunk, a gyerekeken kívül én ott napozni senkit nem láttam soha a házból. Szóval a negyediken, a liftakna előtt volt a stadion, ahol szombat délután, vasárnap délelőtt, majd délután csaptunk össze, ha családi program nem volt.

Különösebb színvonal ezeken a kövön való gombozásokban nem alakult ki, de játszottunk!



Forradalmi változást Krumesz Gyuriék másodikra való költözése hozta. Nagy, polgári lakás volt a 2. emeleten és társbérlet. A társbérlet az együttélés többé-kevésbé elfogadott változata volt azokban a nagy polgári lakásokban, amik feloszthatók voltak. Úgy, hogy jusson is, maradjon is. Ilyen lakások a századfordulón a 10-es, 20-as években épült városi bérházakban voltak, és az ott lakók békében éltek egymással. Kénytelenek voltak jól kijönni egymással, más választásuk nem volt.

Krumeszék Holdékkal laktak egy társbérletben és tényleg jól kijöttek egymással. Ennél a két családnál nyitottabbat, barátságosabbat azóta sem ismertem, pedig a társbérletek általában nem a békés egymás mellett élés színterei voltak. Hogy valójában hogyan zajlott az

életük, azt nem tudtuk, de felénk, a hozzájuk gombozni járó kamaszok számára minden tökéletesen működött. Tartósan csukott ajtó nem létezett, mindig az volt az érzése a vendégnek, hogy éppen jön vagy megy valaki, így volt barátságos, otthonos, hangulatos.

Együttélésünk alapja az ifjúság volt. Gyurka volt a legidősebb a csapatból, ő gombozott a legjobban. Az unokaöccs Dini volt, a második legjobb, közéjük csak néha tudott beférkőzni Horvát Gyurka, a viceházmesterék fia. Dini húga volt Zsuzsa, aki később válogatott kosárlabdázó lett. A társaság lelke Mária néni volt, Dini és Zsuzsa anyukája. Csupa életkedv, derű és kedvesség. Soha nem voltunk a terhére, akármennyi időt is töltöttünk náluk. Minden hazaérkezése élmény volt, mindig mondott valami újdonságot, hozott valami hírt, általa úgy éreztük, történik valami.

A legemlékezetesebb az volt, amikor egyszer, szokásához híven, nagy lendülettel érkezett, betoppant a konyhába és újságolta, hogy vett egy törhetetlen poharat. Kíváncsian néztünk rá és vártuk a folytatást. Hát lett is. Kivette táskájából a törhetetlen poharat és feldobta a konyhakő fölé. A pohár, ahogy mondani szokták: pofára esett, és ezer darabra tört. RÉTI JÁNOS

Ismerünk olyat, akinek **hallásproblémája** van, de homokba dugja a fejét?

Segítsünk neki!

Kutatási adatok szerint a magyar lakosság 10 százalékának van valamilyen mértékű halláscsökkenése, és ez a szám folyamatosan növekszik.

A fokozatosan romló hallás az érintetteknek sokszor alig tűnik fel, sőt idővel megszokottá is válhat ez az állapot. Aki rosszul hall, hajlamos lehet akár a környezetét is hibáztatni: sutyorognak, nem beszélnek érthetően, hadarnak. Az ebből eredő konfliktusok, sértettség, a meg nem értettség akár a hozzátartozóktól való elfordulásig fajulhat.

Felgyorsult világunkban a megnövekedett járműforgalom következtében az autózás és a gyalogosként való közlekedés egyaránt **maximális odafigyelést igényel**. Hogy megelőzzük a baleseteket az utakon, pontosan kell hallanunk, milyen irányból jönnek az autók, a buszok, a kerékpárosok vagy éppen a gyalogosok. Ahhoz, hogy a hang irányát meg tudjunk állapítani, **működnie kell az úgynevezett térbeli hallásunknak**. Ennek alapvető feltétele pedig az, hogy mindkét fülünkkel tökéletesen jól halljunk. Ebből következik, hogy számos kisebb-nagyobb **balesetet el lehetne**



Az autózás és a gyalogosként való közlekedés egyaránt maximális odafigyelést igényel.

kerülni, ha a hallásproblémákat időben kezeljük.

Fontos, hogy a közvetlen környezetből érkező visszajelzések hatékonyan ráirányíthatják az érintett figyelmét a problémára, és így idővel talán elfogadja, hogy segítségre van szüksége. Ha már eddig eljutottunk, **ne engedjük el szerettünk, ismerősünk kezét: kísérjük el a hallásvizsgálatra, várjuk meg vele az eredményt és segítsük őt a hallásjavító eszköz kiválasztásában is.**

A hallókészülékkel is meg kell tanulni hallani, és ezt csak türelemmel, gyakorlással érhetjük el. Sokszor a hozzátartozók szerepe legalább olyan fontos, mint a jól beállított hallókészülék rendszeres viselése, főleg ha idősebb családtagról van szó; biztosan mindenkinek a családjában van valaki, akinek szüksége van figyelemre, biztatásra, hogy megtegye az első lépést. **A hallásvizsgálatra nem kell várni; mindenki egyéni időpontot kap az Amplifonnál, és személyre szabott audiológiai ellátásban részesül.**

Érdemes tehát most bejelentkezni a 06-1 951-7622-es telefonszámon.

Vegye komolyan!

A jó hallás fontos. A problémák megelőzésének érdekében ingyenes audiológiai szűrővizsgálatot szervezünk az Amplifon Hallásközpontokban újpesti lakosok számára 2016. május 12-től június 3-ig.

Ne halogassa, foglaljon időpontot most!

Amplifon Hallásközpont
IV., Szent István tér 5.
Bejelentkezés: 06-1 951-7622
amplifon.hu



A hallásspecialista



FILMAJÁNLÓ

Ben-Hur

Mi újat lehetne még elmondani minden idők egyik legsikeresebb és legnépszerűbb filmjéről? A *Ben-Hur* dicsőséglistáját talán mindenki ismeri: 11 Oscar-díjat kapott, többek közt a legjobb film, rendező (William Wyler), főszereplő (Charlton Heston), operatőr (Robert Surtees), zene (Rózsa Miklós), díszlet, jelmez és vágás kategóriájában díjazták.

Ma már meg sem lepődünk azon, amikor egy hollywoodi filmbe százmilliókat fektetnek be, a *Ben-Hur* előtt azonban ilyen nagyszabású produkcióval aligha találkozhatott a publikum. A hét hónapon át tartó forgatás, a hosszú előkészületek (a legendás szekérversenyt egy éven át tervezték), a több tízezer statisza, vagy a városmértű díszletek valójában ma is kuriózumnak számítanak.

William Wyler kosztümös filmpozsára különösen igaz, amit a látványos filmekre szokás mondani: aki nem moziban nézi meg, az nem is látja igazán. A *Ben-Hur* persze működik kis képernyőn is, de a valódi, zsigeri hatást csak akkor érheti el, ha a monumentális, extra-szélesvásznú, 65mm-es film-szalagra rögzített képek meg tudják babonázni a nézőt.

A stúdió az 50. évfordulóhoz kapcsolódva egymillió dolláros büdzséből restaurálta a filmet, úgy, hogy a közel 400 ezer képkockát egyenként dolgozták fel. A felújított verziót azóta egy-egy fesztivál keretében lehetett csak látni, most viszont eljut a hazai mozikba is. Aki egy szemérmetlenül hatásvadász, de lenyűgöző, nagybetűs filméményre vágyik, annak ott a helye a moziban.

Premier: május 19.

BS

Képek és művész tárgyak

Székács Zoltán festőművész kiállítása május 6-án nyílt meg a Polgár Centrum Újpest Galériájában. Az érdeklődők június 21-ig tekinthetik meg a tárlatot.



Székács Zoltán mesterei Fischer Ernő, Litkei József és Schrammel Imre. A Magyar Iparművészeti Főiskola elvégzése után a kecskeméti Nemzetközi Kerámia Stúdió ösztöndíjasa lett, 1984-ben formatervezési nívódíjat kapott. Volt a Budapesti Porcelángár tervező műtermének vezetője, fürdőszobabátványokat és dekorvariációkat tervezett, majd az ősi kultúrák formavilágát jelenítette meg porcelánokon, és grafikázott is. 1990-től kezdett festeni a keramikusi munka mellett. Festői gondolkodását meghatározza az archaikus kultúrák újraértelmezése. Ókori, távol-keleti, dél-amerikai, afrikai kultúrák emlékeiből, néprajzi elemekből, totemisztikus motívumokból alkot rendszert.

A Polgár Centrumban megnézhetik, hogyan hat két művészeti ág egymásra, milyen módon ötvöződnek különböző korok és kultúrák. VG



Figuralitás

Az Újpesti Művészek Társasága FIGURALITÁS címmel kollektív tárlatot nyitott a Polgár Centrum – Újpest Galériában május 5-én, csütörtökön 18 órakor.

A kiállítást Nagy Imre Gyula, az Újpesti Művészek Társaságának elnöke nyitotta meg. Közreműködött az Erkel Gyula Újpesti Zenei Alapfokú Művészeti Iskola.

A kiállító művészek mind neves újpesti alkotók. A tárlat május 21-ig látogatható. VG



Házhoz, a Központba

Májusban is folytatódott a rendőrség Házhoz megyünk akciója. A bűnmegelőzési tanácsok mindig aktuálisak, az áldozattá válás elkerülését a személyes beszélgetés mellett új kiadványok is segítik.

A Házhoz megyünk tanácsadó-bűnmegelőző standdal mindig az adott hónap első hetében találkozhatnak az újpesztiek. Ezúttal az Újpest Központban lévő buszvégállomásra „jöttek házhoz” az újpesti rendőrök, akik munkáját most is közterület-felügyelő, polgárőr és vagyonyvédelmi szakember segítette.

ÚJ KIADVÁNYOK

Ismét új tájékoztató kiadványok jelentek meg, amik szemléletesen foglalják össze mindazokat a fontos tudnivalókat, amik a vagyonyvédelemhez vagy az áldozattá válás elkerüléséhez kapcsolódnak. Ilyen kiemelt téma például a trükkös lopásoké. Kétféle módszerre lapunkban is felhívtuk a figyelmet. Az egyik, amikor a csalók közműszolgáltató embereinek adják

ki magukat, és a mérőórát szeretnék megnézni vagy éppen túlszámlázásra hivatkoznak. A rendőrség ilyen esetekben mindig azt tanácsolja, hogy az érintettek hívják fel a szolgáltatót, vagy akár a rendőrséget, ugyanis aki valós céllal jött, minden esetben megvárja az azonosítást. Ugyanez igaz akkor is, ha valaki civil ruhás rendőrnek mondja magát.

AMINEK TOVÁBBRA SEM SZABAD BEDŐLNI

A másik módszer unokázás néven vált ismertté, lapunkban és az ujpest.hu-n is sokszor felhívtuk rá a figyelmet, aminek köszönhetően könnyebben ismerik fel a csalásformát az idősek. Továbbra sem szabad bedőlniük olyanoknak, akik az éjszakai órákban unokaként bemutatkozva telefonálnak azzal, hogy balesetet szenvedtek/okoztak, bajba jutottak és pénzre van szükségük. Azt sem szabad elhinni, hogy a hozzátartozó okozott balesetet, minden esetben olyan adatokat kell kérdezni a telefonálótól, amit csak a valódi rokon tudhat. A pénz útgyzintén nem szabad ismeretlenek átadni.



Ismét forgalmas helyszín és teljes körű tájékoztatás



UTCAI BIZTONSÁGUNK

Nem csak az idősebbeket érinti, de a biztonságos bankkártyahasználatról is készséggel tájékoztatnak a rendőrök, erről szintén lehet tájékoztató kiadványt kérni.

A jó idő beköszöntével egyre többen hordanak látható helyen ékszeret. A rendőrség ezzel kapcsolatban figyelmeztet a nyakláncot kitépő tolvajokra, akikre utcán és járművön is figyelni kell. Utóbbinál hatékony védekezés lehet a járművezető közelében helyet foglalni vagy az első kocsiban utazni. Az ékszereket pedig természetesen érdemes úgy megválasztani, hogy az ne legyen könnyen hozzáférhető az alkalmi tolvajok számára. Kép és szöveg: MOA



Jutalom a rendőrség napja alkalmából

Hatvanan vehettek át jutalmat Wintermantel Zsolt polgármestertől a rendőrség napjához kapcsolódóan az újpesti rendőrkapitányságon.

Horváth Szabolcs r. alezredes, Újpest rendőrkapitánya a jutalmak átadása előtt azt mondta, az érdeklődés, ami az április 24-i, városligeti rendőrnapi üzenet volt. Fontos jelzés, ami a rendőri munka iránti érdeklődést, megbecsülést jelzi. (Április 24-e, Szent György napja 1992-től egyben a rendőrség napja, a jutalmat is e dátumhoz kapcsolódóan adta az önkormányzat.)

Horváth Szabolcs külön kiemelte, Újpest egész évben anyagilag-erkölcsileg támogatja az egyenruhások munkáját. Most, május 3-án ismét hatvan fő kapott jutalmat, amelyet az érintettek Wintermantel Zsolt polgármestertől vehettek át.

Kép és szöveg: MOA

Életjáradéki szerződést kötne?

Diplomás, biztos egzisztenciával rendelkező fiatal család életjáradéki szerződést kötne otthagás 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

Zsófi boldogabb, mint valaha

Amikor **Erdélyi Zsófi**, az UTE atlétája Düsseldorfban 2 óra 35:37-es időeredménnyel első helyen végzett, teljesítette az olimpiai kvalifikációs szintet. Nem mellesleg, a legjobb eredményt elért magyar maratonistaként készülhet a riói olimpiára. Külön érdekesség, hogy a fantasztikus eredményt alig tíz hónappal gyermeke megszületése után érte el.

– *A baba megérkezése után mikor kezdett Rióra gondolni?*

– Nem jött el az az időszak, amikor biztosan tudtam, hogy sikerülni fog. Nem tudtam, hogy szülés után a testem, hogy fog működni, és még most is tanulom, hogy mire képes és mire nem. A gondolataim is változtak a szülés előtti önmagamhoz képest. Hatévesen kezdtem futni, szóval ennyi idő alatt kitanultam magam, de az a korszak lezárult, és most jön egy új.

– *Milyen érzés volt ismét edzeni?*

– Hat héttel a szülés után mentem ki az első kocogásomra. Három kilométert terveztem, és belepusztultam ebbe a három kilométerbe. Még viccesen meg is fordult a fejemben, hogy itt szenvedek három kilométerért, és maratonin olimpiai szintet tervezek. Kinevettem magam. Az sem segített, hogy 25 kilót szedtem fel, igaz, kilenc hónap alatt le is dolgoztam magamról. Szeptemberben mentem le először az UTE-pályára edzőmhez, Csoma Ferenchez. Heti kétszer edzegettem,



aztán fokozatosan, sok szenvedés és sírásba torkolló edzések után, idén januárban végre elindultak a lábak.

– *A pályán és otthon is bizonyítania kell. Nem lehet könnyű feladat...*

– Nyolc és fél hónapig szoptattam és éjszakáztam. A sevillai maratonim után ültünk le párommal, hogy ez így nem fog menni. Szóval ő azt mondta, bevállal minden éjszakát, és a szoptatást megbeszéltük, hogy akkor abbahagyom. Rengeg segítségem van. A párom, a szüleim, a párom szülei, és a nagyszüleim nélkül nem is sikerülne. Edzések alatt szükségem van segítségre, de ahogy vége a tréningnek, a nap hátralevő részét Babóval töltöm. Szóval edzés után nem pihenés vár, hanem az anyai teendők. De boldogabb vagyok, mint valaha bármikor. Jobban bírom az edzéseket és sokkal jobban élvezem a futást is.

– *Mit vár Rióban?*

– Egy olimpiai részvétel számomra egy hihetetlen álom valóra válása. A maratonira nézve eléggé kellemetlen időjárási körülmények lesznek. Meleg, fülledt, ami nem igazán a hosszútávfutás legjobb barátja. De úgy készülünk, hogy a tudásszintem az egyéni csúcsonál jobb legyen. Az már az adott nap kérdése, hogy ki tudom-e hozni ezt magamból. atletika.hu/gg

Péni tarolt a világkupán

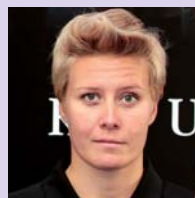


Németországban rendezték az idei sportlövő junior világkupát. **Péni István**, az Újpest olimpiai kvótás versenyzője nem bízott semmit sem a véletlenre, már az első számban aranyérmet nyert.

Ünneplésre azonban nem sok ideje maradt, ugyanis következett a 10 méteres légpuskások száma, ahol – bár az első helyen kvalifikálta magát a döntőbe (628.7 körrel) – a fináléban „csak” a harmadik helyen végzett. Másnap jött az újabb megmérettetés és az újabb történelmi esemény. Az 50 méteres három testhelyzetes lövészetben szintén az első pozícióból jutott be a döntőbe, ahol új junior világcsúcsot ért el (458.6 körrel), így toronymagasan nyerte meg a második aranyérmét. A történelmi pontosságához még hozzátartozik, hogy sikerült győzni a 10 méteres légpuskások csapatszámában is, ahol Péni István Vas Péterrel és Kovács Csabával kiegészülve az első helyen végzett (1865.2 körrel), megelőzve az olasz és német ellenfeleket. Így a VK első állomásán három arany és egy bronzérmet írhatunk fel klubunk sportlövője mellé.

– Végig nagyon hideg volt – nyilatkozta a versenyt három arany- és egy bronzéremmel záró olimpikon. – Ezt még nehezítette, hogy összevissza fúj a szél is. Mindegyik eredményemnek nagyon örülök, végre úgy érzem, mind a három testhelyzet kezd összeállni, ami nagyon biztató az olimpiára nézve. (g)

A felkészülés állomása volt a felmérő verseny



Kozák Danuta a remélnél később állt át a hosszú floridai edzőtáborozás után, a tájékoztató versenyt pedig a felkészülés állomásának tekintette. Az újpesti olimpiai bajnok kajakozónak a Szabó Gabriellával alkotott párosa a legfontosabb az idei szezonban.

– A hazatérés után az alvásperiódussal minden rendben volt, viszont nagyon sokáig erőtlennek éreztem magam. Ez persze a múlt, most már százszázalékosan az edzésekre tudok koncentrálni – mondta az InfoRádió Víztükrök című műsorában Kozák Danuta, aki két hónapot töltött Tampában.

Az első hazai, szolnoki tájékoztató versenyen 500 egyesben mérettette meg magát, ahol kevéssel Csipes Tamara mögött a második helyen végzett. – Tamara a kényszerpihenője után remek formában tért vissza. Az eredmény azonban különösebben nem foglalkoztat, mert a párosra készülünk Szabó Gabival. Egyszerűen edzésnek fogtam fel ezt a versenyt – mondta.

Az Újpest klasszisa a következő napok munkájáról is beszélt, hiszen a tét nem kicsi. A riói olimpiáért hajtanak.

– Az edzéseken már nem a mennyiség számít, hanem a versenyhelyzetek begyakorlására összpontosítunk. A 200 métert már tavaly elengedtem, most 500 párosban indulunk a válogatókon, és mivel a négyesben is szerepelni akarok, az 500 egyes is kötelező – jelentett ki Kozák Danuta. (forrás: kajakenusport.hu/GG)

Tisztelt Hirdetőink! A lakossági apróhirdetéseket az Újpest Márkaboltban vesszük fel, a IV., Szent István tér 6. szám alatt. Hirdetésfelvételi napok: hétfőn, szerdán, csütörtökön: 10-től 17 óráig. Lakossági apróhirdetéseket csak személyesen vesszünk fel! Díja: 945 Ft + áfa, azaz 1200 Ft/30 szob.

Vállalkozói és méretes hirdetések feladása, árajánlatkérés: hirdetes@ujpestimedia.hu. Részletes információ: www.ujpest.hu

Ingtatlan eladó

● Újpest Központban 70 m²-es círköfűtéses téglalakás megtekinthető. Hagyományos értékek: napsütéses, tágas nappali-étkezős, hangulatos belső kertre néző konyha, nyugodt háló, tárolás és igény szerint 1 vagy 2 garázs. I.á.: 25.9 M Ft, tel.: 06-30 997-4320

Ingtalant cserél

● ELCSERÉLEM, 71 nm-es panellakásomat nagyobbra, értékkelőnőbözettel. Nyílászárók kicserélve, légkondi stb. Csak Újpest és Káposztásmegyer érdekel. Ingatlanközvetítők kémjeljenek. Tel.: 06-30-498-3582.

Oktatás

● Dolgozók iskolája felvételt hirdet Újpest Központban: gimnáziumi osztályok, kereskedelmi eladó, vendéglátó eladó, boltvezető, vendéglátó üzletvezető, Tel.: 06-20-9-51-33-57

Régiség

● BOROSTYÁN-KORALL ÉKSZEREK felvásárlása 30.000 Ft-tól 300.000 Ft-ig/db! Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól. Régi bútorokat, festményeket, Herendi, Zsolnay, Gorka, Hummel, Meissen, Kovács Margit dísztárgyakat, asztali-, fali-, álló- és karórákat (nem működő is), bronz, fa és ezüst tárgyakat, képeslapokat, kitüntetések, érmét, pengőt, katonai eszközöket. Teljes hagyatékot készpénzért! Díjtalan kiszállítás, értékbécselés. V. ker. Szent István Krt. 25. szentistvankrt25@gmail.com, tel.: 06-20-914-0150

● Papírpénz-felvásárlás! Forgalmából kivontak! Német márka, osztrák schilling, holland gulden, spanyol peso, belga frank, svéd korona, portugál escudo (PTE), pengő, érmék, 40-es évektől forint stb. Készpénzért. V. ker. Szent István krt. 25. H-P 10-16-ig, Tel.: 06-70-608-6082

● Mindennemű régiséget vásárolok díjtalan kiszállással. Készpénzért bútor, festményt, csillárt, porcelánt, órákat, kerámiát, szőnyeget, könyvet, kitüntetés, jelvényt, katonai és háborús tárgyakat, bizsut, borostyánt, híradástechnikát, CD-DVD-t, hanglemezt, ezüst tárgyakat, ékszer, alpakkákat. Pintér Nikolett, tel.: 06-1 466-8321, 06-30 973-4949

● Bélyeget, papírt és fémpénzt, papírrégiséget, könyveket, porcelánt, kitüntetés, egyéb régiséget vásárolunk és aukcióra átvesszünk. Cím: VI. Andrássy út 16. Nyitvatartás: H-SZ: 10-17-ig, P: 10-19-ig. Tel.: 317-4757

Állást kínál

● Egészségügyi intézmény takarítói állásra munkatársat keres. Jelentkezni: Nephrocentrum Alapítvány, munkaidőben (8-15) a 06-1-369-1030-as telefonon.

● Külföldi tulajdonú újpesti vállalat festőüzemébe keres gépkezelőket 3 műszakos munkarendbe. Jelentkezés: Borda Györgymé: 399-4181; Szabó Ibolya: 399-4335

Szolgáltatás

● REDŐNYÓSMŰHELYBŐL rendelhet mindenfajta redőnyt, relaxagyártást, -javítást, -szerelést. Szalagfüggöny, szunyogháló, roletta, harmonika-ajtó. Napellenző készítése, ponyvacseré, karniszerelés., tel.: 370-9322

● KLÍMA telepítés, karbantartás, javítás garanciával. Ingyenes helyszíni felmérés! 06-30-931-7486, www.annauklima.hu

● ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAJKODOKTOR.HU, 22 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! HORVÁTH ÁKOS, 06-70 550-0269

● Gépjármű-vizsgáztatás! Autókarosszéria-munka! Torított, korrodált gépkocsik javítását, alvázvédelmet, fényezését vállalom. Tel.: 06-30 932-8305

● Nyugdíjas asztalos asztalosmunkát vállal. Javítást is. Konyhai fiókszerék, székjavítást, szekrénypántok cseréjét. Tel.: 06-70 234-7759, 06-1 306-2023

Urnahely

● Az Újpest - Kertvárosi Szent István plébánia altemplomában urnahely megváltására van lehetőség. Érdeklődni lehet a plébánián személyesen vagy telefonon. 1046 Rákóczi tér 4-8. tel.: 369-0393

Festmény

● 19-20. századi magyar és régi külföldi festmények, műtárgyak vétele készpénzért. Díjmentes értékbécselés. Nemes Galéria: 1024 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 3. Tel.: 06-30-949-29-00 E-mail: nemes.gyula@nemesgaleria.hu

Az Újpesti Városgondnokság Kft. kertészeti feladatok ellátására

munkatársakat keres. Szakirányú végzettségű, tapasztalattal rendelkező pályázók jelentkezését várják. További elvárások: „B” kategóriás jogosítvány, önálló, precíz, felelős munkavégzés, jó problémamegoldó képesség. Jelentkezni önéletrajzzal lehet:
· személyesen: 1044 Budapest, Óradna u. 2/a,
· e-mailen: info@varosgondnoksag.ujpest.hu

Az Újpesti Keresztény Megújulási Alapítvány (ÚKMA) 2015-ben 465.000 forinttal támogatta az újpesti fiatalok keresztény szemléletű nevelését, kulturális, önképzőköri tevékenységét, tömegsport és táborozási, karitatív tevékenységét, az Alapítvány szellemi és anyagi erőforrása-inak hasznosítása révén.

Kérjük, adója 1%-ának felajánlásával támogatja tevékenységünket! Adószámunk: 18021743-1-41. Az ÚKMA számlaszáma: OTP Bank 11704007-20124623

GYÁSZJELENTŐ

Szomorú szívvel tudatjuk mindazokkal, akik ismerték és szerették, hogy

Minya Mihály

2016. május 1-én életének 80. évében elhunyt. Felejtethetlen szeretettünket 2016. május 18-án, 10:30-kor az Újpesti Megyeri Temetőben (Bp., Megyeri út 49.) kísérjük utolsó útjára. Emlékét soha el nem múló szeretettel őrzüük!
Szerető családja

P Á R T H Í R E K



FIDESZ-MPSZ KÉPVISELŐI FOGADÓÓRÁK

Dr. Szabó Béla önkormányzati képviselő **május 23-án**, hétfőn 18-tól 19 óráig tart fogadóórát. Helyszín: (1042 Budapest, Árpád út 56.) Tel.: 369-09-05. **Németh Edit Éva; Hladony Sándor Gyula** önkormányzati képviselők **június 6-án**, hétfőn 17-től 18 óráig tartanak fogadóórát. **Renge Zsolt, Osváth Kálmán** képviselők **június 6-án**, hétfőn 18-tól 19 óráig tartanak fogadóórát. Helyszín: Fidesz Iroda 1042 Budapest, Árpád út 56. Tel.: 369-09-05. **Jóky Attila** önkormányzati képviselő **június 13-án**, hétfőn 17-től 18 óráig tart fogadóórát. Helyszín: 1042 Budapest, Árpád út 56. Tel.: 369-09-05. **Jánszky Mária; Bartók Béla** önkormányzati képviselők **június 14-én**, kedden 18-tól 19 óráig tartanak fogadóórát. Helyszín: 1042 Budapest, Árpád út 56. Tel.: 369-09-05

www.ujpestfidesz.hu



Tisztelt Barátaink! Irodánk minden pénteken, 17 és 18 óra között tart nyitva. Kérjük Önöket, vegyék fel velünk a kapcsolatot, hogy minél hatékonyabban működhessünk együtt! Címünk: 1046 Budapest, Szent László tér 7. Tel.: 06-70-372-3709 www.ujpestjobbik.hu, e-mail cím: ujpest@jobbik.hu

Pajor Tibor önkormányzati képviselőnk fogadóórája: minden hónap első hétfőjén, 18 órától, a fenti címen.

ELŐADÁS

Az országgyűlés története és a helyreállítandó budapesti emlékművek – az újpesti országgyűlési címmel tart előadást **Nagy Zsolt** országgyűlés-kutató. Időpont: **2016. május 23.** (hétfő), 18 óra. Helyszín: Andretti Fagyizó és Pizzeria, 1047 Bp., Váci út 13. Minden érdeklődőt szeretettel vár a rendezvény házigazdája, Pajor Tibor önkormányzati képviselő.



Pernecky László önkormányzati képviselő, Újpest – Lehet Más a Politika (LMP)

(36) +20 / 39 00 566, e-mail: ujpest@lehetmas.hu, www.facebook.com/Pernecky.Laszlo

Újpesti LMP Iroda – István út 22, a Főposta mellett. Fogadóóra: ne Ön jön, hívásra én megyek el Önhöz!



KÉPVISELŐI FOGADÓÓRÁK

Dr. Trippon Norbert önkormányzati képviselő (1. vk.) minden hónap második csütörtökén 17 órától, **Belán Beatrix** önkormányzati képviselő minden hónap első péntekén 17-18 óráig. Helyszín: MSZP Újpesti-Káposztásmegyeri Szervezet frakcióhelyisége. A fenti fogadóórára előzetes bejelentkezés szükséges a 06 1 369 4205 vagy a 06 20 419 7864 telefonszámon.

Dr. Barrel Zoltán önkormányzati képviselő (2. vk.) minden hónap első szerdáján 17-18 óráig. Helyszín: Újpesti Csokonai Vitéz Mihály Ált. Isk. és Gimnázium (1048 Budapest, Bőrfestő u. 5-9.) Előzetes bejelentkezés és időpont-egyeztetés a 06 30 400 9297 telefonszámon lehetséges.

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐI FOGADÓÓRA

Horváth Imre országgyűlési képviselő fogadóórát tart minden hónap első csütörtökjén (legközelebb **június 2-án**) 13 órától a Képviselői Irodában (IV. Kiss Ernő u. 3. (P+P Irodaház) a 4. emelet 418-as szobában. Bejelentkezés, vagy más időpont megbeszélése a 06-30-458-9929-es telefonszámon lehetséges.

INGYENES JOGSZEGÉLYSZOLGÁLAT

2016. május 12-én és május 26-án 17 órától ingyenes jogsegélyszolgálat - tanácsadás - igénybevételeire van lehetőség előzetes bejelentkezés alapján a 06 30 458 9929-es telefonszámon. Helyszín: Képviselői Iroda; IV. Kiss Ernő u. 3. (P+P Irodaház). Horváth Imre országgyűlési képviselő

KIRÁNDULÁS A VERESEGYHÁZI TAVAKHOZ

A Természetjáró kör következő kirándulása **május 20-án** pénteken lesz. Találkozó 10 órakor az Újpesti Vasútállomáson. (A vonat 10.15-kor indul, Veresegyházon szállunk le.) A Veresegyházi Tavak Tanösvényhez megyünk egy vezetett kirándulásra. A sétánk kb. 3 km; 2 óra hosszú. Az idegenvezetés kedvezményes díja 150 Ft/fő. A teljes árú vonatjegy 740 Ft-ba kerül (oda-vissza). A rendezvénysorozat védnökei: dr. Trippon Norbert kerületi elnök és Horváth Imre országgyűlési képviselő. Várjuk azokat is baráti közönségünkbe, akik eddig még nem kirándultak, sétáltak velünk és nem riadnak meg egy kis gyaloglástól sem!

MSZP Újpesti-Káposztásmegyeri Szervezete



A Demokratikus Koalíció Újpesti Szervezete tájékoztatja a lakosságot, hogy irodánk minden kedden 15 és 18 óra között és minden szerdán délelőtt 10 és 12, délután 14 és 18 óra között nyitva tart. Várunk minden érdeklődőt. Telefon: 06 70 347 1040 Cím: 1042 Bp., Árpád út 19.

KÉPVISELŐI FOGADÓÓRA

Berényi Erzsébet önkormányzati képviselő (Demokratikus Koalíció) minden hónap második hétfőjén 16 és 19 óra között fogadóórát tart a DK Újpesti szervezete frakcióhelyiségében. Cím: 1042 Budapest, Árpád út 19. Bejelentkezés: 06 70 347 1040, e-mail: Budapest11@dkp.hu, dkujpest_hu.novodev.hu



FOGADÓÓRA

dr. Dabous Fayed (5. sz. vk., Újpestért Egyesület frakció) Fogadóóra: minden hónap második hétfőjén, 17 és 18 óra között. Helyszín: Káposztásmegyeri Településrészi Önkormányzat (1046 Bp., Hajlú u. 42-44.)

Csatlakozz Te is az Újpestet lájkolók dinamikusan gyarapodó közösségéhez!
www.facebook.com/ujpest.kaposztasmegyer

ÚJPESTI NAPLÓ

Kiadó: Újpesti Sajtó Szolgáltató Nonprofit Kft. ● Úgyvezető igazgató: Klacsán Csaba ● Főszerkesztő: Tallér Edina ● Munkatársak: Baski Sándor, Domján Vivien, Gergely Gábor, Juhász Mátyas, M. Orbán András, Profúsz József, Viland Gabriella ● Fotó: Berki Bea, Domján Vivien, M. Orbán András, Várai 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. ÚKTV: 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 őrzünk meg és nem küldünk vissza. Közlés esetén fenntartjuk a szerkesztés jogát! ● A megjelent meghívók és hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. ● Részletes információk, hírek, tudnivalók: www.ujpest.hu ● Csatlakozzon hozzánk! www.facebook.com/ujpest.kaposztasmegyer

AZ ÚJPESTI SZENT ISTVÁN TÉRI PIAC és VÁSÁRCSARNOK ajánlatai
2016. május 12.-18.

499 Ft /kg
HAJDÚSÁGI LÁNGOLT KOLBÁSZ
Kedves Hentes Kft.-nél csak szerdán

499 Ft /kg
CSIRKESZÁRNY
Mátyás-Hús Kft.-nél csak kedden

150 Ft /db
KARALÁBÉ
Péter Ynwa Kft.-nél

798-1280 Ft /kg
MAGYAR EPER
Er-Si-Moon Kft.-nél

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

TOVÁBBI HÚSAKCIÓK

A Virágcsarnok oldalában a Mátyás-Hús Kft.-nél csak kedden sertés láb 199 Ft/kg | minden sertéshús 899 Ft/kg | egész csirkecomb 649 Ft/kg | csirkemellfilé 1199 Ft/kg | csirkemáj 499 Ft/kg | sertésszír 299 Ft/kg | házi parasztkolbász saját recept szerint 1199 Ft/kg.

A Virágcsarnok oldalában a Kedves Hentes Kft.-nél csak szerdán húsos császárvég 690 Ft/kg | sertéshúsok 999 Ft/kg | sertéskaraj 1150 Ft/kg | csemegezalonna 999 Ft/kg | tokaszalonna 999 Ft/kg.

TOVÁBBI ZÖLDSÉG- ÉS GYÜMÖLCSAKCIÓK

A Nagycsarnokban a Jópáros Kft.-nél almák 250 Ft/kg.

A Nagycsarnokban a Dream Come True Kft.-nél magyar fűtös paradicsom 598 Ft/kg | magyar cukkini 398 Ft/kg | új fejeskáposzta 248 Ft/kg.

A Nagycsarnokban Mihályi Attilánál chiamag 2480 Ft/kg.

A Nagycsarnokban a Péter Ynwa Kft.-nél kovászolni való uborka 300 Ft/kg | szentesi paradicsom 360 Ft/kg.

A Kiscsarnokban a Ropogós Cseresznye Kkt.-nél új parászburgonya 298 Ft/kg | magyar paprika 598 Ft/kg | extra vilmoskörte 598 Ft/kg.

A PÜNKÖSDI ÜNNEPEK MIATT 15-ÉN VASÁRNAP ÉS 16-ÁN HÉTFŐN A PIAC ZÁRVA.

PIAC-PLACC MINDEN SZOMBATON ÉS VASÁRNAP A DUNA-SÉTÁNYON!

A jelentkezők nagy száma miatt a Piac-Placcra felfüggesztettük a regisztrációt a 2016-os évre.

ÚJ PIAC ÉS VÁSÁRCSARNOK ÉPÜL!

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

Buy-Way
BEVÁSÁRLÓPARK
DUNAKESZI

INGYENES

Gyermeknap Programok
a BuyWay Bevásárlóparkban

2016. május 28.

Programok
11 és 16 óra között: Ugrálóvár, kézműves foglalkozások kicsiknek és nagyoknak
13 óra: Atus Bohóc vidám gyermekműsora
14 óra: Apacuka Zenekar Koncertje

Az Auchan és a BuyWay Bevásárlópark között **ingyenes kisvonat** szállítja a vendégeket.

További információ:
facebook.com/buywaydunakeszi

MÖBELEX | WATER | OVA | Lira könyv | PEPKO | Monobool | kik | FASHION STORE | Office DEPOT | COLBY | Jackyard | TENO | Játékház | GIGAMATRAZ | DEICHMANN | INTERSPORT | Hada | dm

ÚJPESTI CSALÁDI NAP
május 28.
Víztorony Árpád út - Laborfalvi Róza utca

17.00 L.L. Junior

16.30 Janicsák Veca

20.00 Kasza Tibi

18.00 Takáts Tamás Blues Band

További programok és információk: ujpest.hu/csaladinap
A rendezvény ingyenes látogatható! A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Újpesti Önkormányzata | Kultúrát RENDEZVÉNY

