

ÚJPESTI VÍVÓKÉRT IS SZORÍTHATTUNK AZ EB-N

Alig hogy befejeződött a veronai kadét és junior világbajnokság, újabb fontos eseményre utaztak az utánpótláskorú vívók. Vasárnap ugyanis az U23-as korosztály Európa-bajnoksága kezdődött Örményországban. Az újpesti színeket Mesteri Viktória és KOSSUTH BÁLINT képviselte a kontinensviadalon. **13. oldal**



ÚJPESTI NAPLÓ

INGYENES! MEGJELENIK MINDEN HÉTEN! • 2018. április 19., XII. évf., 12. szám



FOTÓ: SZABÓ R. JÁNOS



Foci, röpi, pörkölt és jókedv

Sport minden mennyiségben, több száz bogrács és megannyi résztvevő. Így lehetne summázni a tavaszi Sportpartit, az év első igazi szabadtéri rendezvényét.



„ÚJPESTNEK RÉGÓTA SZÜKSÉGE VAN EGY ILYEN HELYE”

Április 7-én az Újpesti Városvédők és az Újpesti Kulturális Kör közel ötven tagja vett részt az épület bejárásán. **5. oldal**



BÉRMÁLÁS A NAGYTEMPLOMBAN

Ünnepélyes bérmálás volt az Egek Királynéja Főplébánia-templomban április 15-én. Huszonkilencen bérmálkoztak különböző korosztályokból 16-tól 60 éves korig. **6. oldal**



HAMAROSAN KÁPNAP ÉS FUTÓFESZT!

Futás, bringa, tombola, játék, pihi, koncertek. Május 5-re senki ne csináljon programot. Illetve csak egyet. Futó- és Kerékpáros Fesztivál és Káposztásmegyeri Nap lesz. **7. oldal**

Vágódeszka

– Na, hali! Csak a szombat miatt hívtalak.
– Csómanbesz. Mit is csinálunk szombaton?

– Aj, ne legyél már lenke. Sportparti, főzés, tudod...

– Ja, peersze!

– Szerintem találkozunk 8-kor a Tarzan™ Parknál lévő benzinkúton. Iszunk egy kávét, aztán mehetünk. Tudod, most az Erdősor út felől kell majd bemenni.

– Jó-jó, ma felhozzuk a bográcsot a pincéből. Délután meg elmegyek bevásárolni, csak szedjük össze, hogy mi kell.

– Hát szürkemaráhából kell valamit főzni. Szerintem legyen póri, az úgyis bográcsban a legfinomabb.

– Oké, akkor hagyma, paprika, paradicsom, szalonna, vörösbőr, fűszerek és kenyér. Együk kenyérral, ja meg persze koviubival. Fröccsözünk is?

– Hát meleg lesz, úgyhogy nyilván. Reggelire csurdítani is kéne, nem? A szürkemaráhának kell vagy öt óra, éhesek leszünk.

– Naná, hogy csurdítunk. Csak elő kell keresni a nyársakat, szerintem azok is a pincében vannak.

– A srácok végül fociznak?

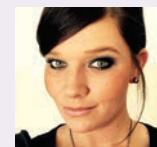
– Igen, bár még nincs meg, de szombatig összejön a csapat.

– Várjál, hát szombaton meccs is lesz!

– Akkor kapkodni kell magunkat, fél öt felé a Szuszában kéne lennünk.

– Na, jól van, akkor ezt még addig kilogisztikázzuk. Megyek, csinálom a dolgom, te meg már most rakd be a vágódeszkát, mert azt tavaly is elfelejtetted.

– Jól van, na! Szevasz.



DOMJÁN VIVIEN

ISMERŐS PROBLÉMÁK, SPORTPARTIZÓK?

(A tavaszi Sportpartiról szóló képes összeállításunk a 3. oldalon olvasható.)



Megemlékezés az UTE első világháborús hőseiről

Koszorúzással egybekötött megemlékezést tartottak az Újpesti Városvédő Egyesület és az Újpesti Helytörténeti Alapítvány, valamint az UTE képviselői az egyesület Megyeri úti stadionjának falán elhelyezett emléktáblánál, amelyen azoknak a sportolóknak a neve szerepel, akik az első világháborúban estek el. Ünnepi beszédet Lőrincz Róbert Arany Horgony-díjas helytörténész mondott.

RÉSZLET A BESZÉDBŐL: „Amikor 1914-ben megfújták a nagy riadót, és elhangzott a harcra hívó szó, az UTE vezetői és sportolói is sorra fegyvert ragadtak, szinte az első mozgósításra egyenruhát öltöttek. A világegés után a visszatérő gárda tagjainak gyülekezőjénél bizony sok sporttárs hiányzott. Huszonnyolc »uteista« veszítette életét a harctéren szerzett sérülések

következtében. Az egyesület 13 évvel később, 1931-ben, az újpesti stadion falán elhelyezett márványtáblával állított emléket tiszteletükre. A tábla hetven éven keresztül eredeti helyén maradt, majd a stadion 2001-es átépítésekor ide, a tribün mögé emelt új klubház előterébe került. A több mint nyolcvanéves márvány azonban megtöredezett, több név is olvashatatlanná vált rajta. 2014-ben lehetőség nyílt a felújítására, ám mivel a tábla állapota már nem tette lehetővé a renoválást, az eredetivel megegyező másolat elkészítése mellett döntöttek. Ez az új emléktábla újra ide, a stadion külső falára került, míg a régi – több darabban – tőlünk pár méterre fekszik egy tribün alatti raktárban. A táblán szereplő huszonnyolc egykori »uteista« közül többeknek kiléte a múlt homályába vész, kutatásaink során sem sikerült kideríteni, melyik sportágban jeleskedtek, vagy pontosan mikor veszítették életüket.”

(A teljes beszéd az ujpest.hu oldalon olvasható.)





Foci, röpi, pörkölt és jókedv

Sport minden mennyiségben, több száz bogrács és megannyi résztvevő. Így lehetne summázni a tavaszi Sportpartit, az év első igazi szabadtéri rendezvényét. De beszéljenek inkább a képek.



A főzőversenyen Újpest legfinomabb szürkemarkarha-ételét kellett elkészíteni



A gyerekeket egész nap sportos pontgyűjtőversennyel várták a szervezők

Nem csak a hangulat volt felhőtlen. Egész nap igazi nyári időnek örülhettünk

Idén sem volt könnyű a zsűri dolga



DÍJAZOTTAK

IX. Bene Ferenc Labdarúgó

Emléktorna:

1. Szent János Apostol Katolikus Általános Iskola
2. Újpesti Szűcs Sándor Általános Iskola
3. Újpesti Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola és Gimnázium

Felnőtt kispályás labdarúgás:

1. UMSZKI Retro
2. Tibi Team
3. Szűcs Iskola

Parkröplabda:

1. Lajhások
2. Csokonai
3. Régi Csokonaisok

Főzőverseny (intézmények)

1. Szoccosok
2. Táncoló fakanalak
3. Karinthy 6.A

Civil:

1. Kendira
2. Gumikacsa
3. Mókus örs

Különdíj: Üstőlő





Nordic walking – séta, bottal

A nordic walking, magyar nevén skandináv vagy botos gyaloglás olyan sportág, amelyet egy pár speciális bottal és különleges gyaloglótechnikával végeznek. Egyesíti a futás, a gyaloglás és a sífutás előnyeit, kímélő módon fejleszti az állóképességet, az izomerőt és a mozgáskoordinációt. A teleszkópos túrabotok segítenek, hogy hosszabbakat lépjünk, miközben a kezek és lábak ellentétes irányú mozgást végeznek. A hát izmait is igénybe veszi, erősíti a tüdőt, így még több kalória elégetését idézi elő.

A nordic walking nagy sikerének egyik kulcsa valószínűleg az, hogy szabadban végzendő. Napjaink egyre nagyobb hányadát töltjük falak között, sőt a legtöbbször mesterséges fényben, nyitható ablakok nélküli helyiségekben. Ez már önmagában is komoly stresszt okoz a szervezetnek, amit kizárólag szabad térben való mozgással lehet ellensúlyozni. A természetben végzett mozgás minden érzékszervünkre hat, nem csoda, hogy egyre többen keresnek természetben végezhető mozgásformákat. Nem elhanyagolható, hogy a sportágot férfi, nő, idős és gyerek együtt is üzheti. Általában nem a teljesítmény hajszolása a cél, így tényleg az egész család együtt sportolhat.

MI KELL A NORDIC WALKINGHOZ?

Elhatározás! Emellett fontos a jó bot, amely nem megfizethetetlen és szinte elnyúlhatatlan. Ezen nem szabad spórolni. A megfelelő ruha és cipő elengedhetetlen, de főleg a drága felszerelés. Park, erdő, rét, hegy vagy domb szinte mindenhol található. Tehát már lehet is kezdeni.



Miért ajánlott a nordic walking?

- **Javítja az állóképességet:** a cél egy meghatározott táv teljesítése vagy egy adott időintervallumon belül lehetőleg a legnagyobb táv teljesítése. Ennek elérésében vagy javításában nagyszerű eszköz.
- **Tehermentesíti az ízületeket:** kutatások bizonyítják, hogy a botok használata harminc százalékkal tehermentesíti a csípő- és térdízületeket a normál sétáláshoz képest.
- **Erősíti az izmokat:** a nordic walking testünk több mint 660 izmának kilencven százalékát igénybe veszi. A helyes technika használatakor a kar, váll, nyak és a hát izmait is megmozgatja. Ezen felül erősíti a szívet és javítja a vérkeringést.
- **Fogyaszt:** a túlsúly korunk alapproblémája. Mivel a sportág a maximális terhelés 50-80 százalékán dolgoztatja a szervezetet, és erre a terhelésre a szervezet zsírégetéssel válaszol, ezért a rendszeres nordic walking a súlyproblémák orvossága. Egy óra alatt átlagos tempóval 400 kalóriát égetünk el.
- **Javítja a test oxigénellátását:** az izomhasználat növekedésének köszönhetően nő az oxigénfelvétel, ami a vérben legalább 25 százalékos koncentráció-növekedést jelent.
- **Oldja az izomfeszültséget:** a bothasználat a váll, a hát felső részének és a nyak izmainak ellazulásához segíti a sportolókat. Oldja a feszültségből eredő és ezeken a helyeken jelentkező görcsöket.
- **Növeli a stressztűrő képességet:** a somatotropin növekedési hormon fontos a zsírégetéshez, a pajzsmirigyhormonok segítik az oxigénfelvételt. Az adrenalin emeli a pulzusszámot, a noradrenalin ennek ellenkezőjét teszi. A nordic walking szabályozza ezeknek a hormonoknak a kibocsátását, és ezáltal segít a jobb stresszkezelésben.
- **Aktiválja a vérkeringést:** ha helyes technikával végzik a mozgást, akkor a test izomzatának 90-95 százaléka dolgozik, így javítja a vérkeringést. A szervezet általános vérellátottsága javul, komoly segítség lehet a magas vérnyomás elleni küzdelemben.
- **Jót tesz az agynak:** a növekvő oxigénfelvétel és a javuló vérkeringés az agy működését, a gondolkodást segíti. A két agyfélteke összehangolt mozgása a gyaloglás közben segíti a biztonságos mozgást idős korban, segít a szellemi leépülés lassításában.

ÚJPESTEN IS VAN LEHETŐSÉG

Az Útkereső Nordic Walking Egyesület várja a sportolni, kirándulni, fogyni vágyó hölgyek és urak jelentkezését a Farkaserdőben.

Kapcsolat: www.utkeresonordicwalking.hu

EDZÉSEK: kedd: 9.00-tól 11.00-ig, csütörtök-szombat: 16.00-tól 18.00-ig



Átalakulóban a Szilas park

Káposztásmegyeren, a Szilas patak mentén található területek az elmúlt négy évben az Önkormányzat kivitelezésében folyamatosan megújultak. Az itt kialakított Szilas Családi Park egy igazán családbarát, aktív időtöltésre és pihenésre egyaránt alkalmas élménypark, KRESZ pályával, sportpályával, kosárlánkokkal, vizes játszótérrel, kutya-futtatóval és sétára alkalmas sétányokkal. A parkot sokan látogatják, nemcsak a közeli lakótelepekről, hanem Újpest más részeiről is. A patak menti, ma még elhanyagolt terület (a Sporttelep utca nyugati oldalán a sípályáig húzódó rész) az elkövetkező években átalakul.

Az elképzelések szerint aktív sporttevékenységnek ad majd helyet, amelynek a középpontjában a kerékpáros sportok állnak. Emellett a tervezés során kiemelt jelentőséggel bírnak egyéb szabadtéri sportok, mint például a terepfutás vagy a saját testsúlyos tornagyakorlatok.

Jelenleg a tervezési munkák zajlanak. Első ütemben szakemberek vizsgálták meg és mérték fel a terület teljes növényvilágát. Megállapításaik szerint számos egyed rossz állapotú, különösen a nem tervezetten, maguktól nőtt nyárfák között találtak megdőlt, száraz ágakkal teli növényeket. Az akácok között nagyon sok balesetveszélyes állapotban van. A terület megújítása során a tervezők igyekeznek az értékes, jó állapotú faegyedeket megtartani, de a fakataszter elkészítése során egyértelművé vált, hogy csak nagyon kevés egészséges, szép növény van a területen.

A felmérés kiértékelése után az Újpesti Városgondnokság a napokban megkezdte a szükséges munkákat. Az első teendőik között a már nem élő, kiszáradt növényeket fogják eltávolítani, majd sor kerül a veszélyes, rossz állapotú fák kivágására is. A felmérések szerint több mint 25 egyedet vesznek munka alá. A megtartandó néhány értékes egyedre különös gondossággal vigyáznak majd a szakemberek.



„Újpestnek régóta szüksége van egy ilyen helyre”

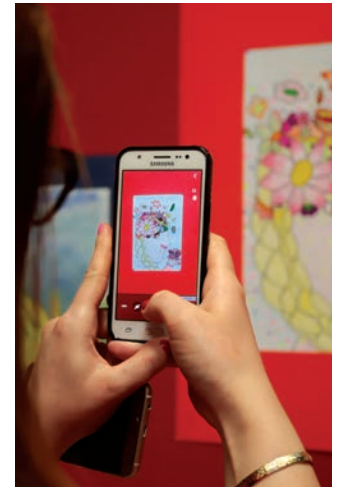
Elkészült az új piac és rendezvényközpont épülete. Már megtörténtek a bérlőkkel való egyeztetések is, most pedig eljött az ideje, hogy az újpestiek is megismerjék városunk új büszkeségét. Április 7-én az Újpesti Városvédők és az Újpesti Kulturális Kör közel ötven tagja vett részt az épület bejárásán.

A vendégek a garázsszinttől egészen a harmadik emeletig bejárták az épületet. Mind a piacról, mind a kulturális központról nagyon pozitív visszajelzések érkeztek.

– Mivel a piac az újpestieknek épül, ezért fontosnak tartjuk, hogy minél többen tekintsék meg és mondják el véleményüket – mondja Péhl Gábor projektmenedzser. – Az épület piacnak kialakított szintjeiben a nagy egybefüggő terek, a liftek, a mozgólépcsők és a modern technikák tetszettek a legjobban. A Kulturális Kör tagjainak természetesen a színházterem lett a kedvence. Azt mondták, Újpestnek régóta szüksége van egy ilyen rendezvényközpontra.

Liftek, mozgólépcsők és modern technikák





A vers varázsa

Az Újpesti Kulturális Központ – Ady Endre Művelődési Ház A vers varázsa címmel képzőművészeti pályázatot hirdetett 1-8. osztályos gyerekeknek.

A tanulók választhattak, hogy Kányádi Sándor melyik versét szeretnék illusztrálni vagy formába önteni. 12 iskolából 260 pályamunka érkezett a szervezők legnagyobb örömére. A zsűrinek igen nehéz dolga volt, hiszen nagyon sok szép illusztráció közül kellett a legszembetűnőbbeket kiválasztani. Közel 90 alkotást tudtak végül bemutatni *A vers varázsa* című kiállításon, amely április 11-én, a költészet napján nyílt meg. A rendezvényen, ahol fellépett Gyenge Barnabás, az Erkel Gyula Újpesti Zenei AMI tanulója, jutalmazták is – nyolc kategóriában – a legjobbakat.

(A díjazottak névsora az ujpest.hu-n olvasható.)



Bérmálás az Egek Királynéja Főplébánia-templomban



Ünnepélyes bérmálás volt az újpesti nagytemplomban április 15-én. Huszonkilencen bérmálkoztak különböző korosztályokból 16-tól 60 éves korig. Szentiségük felvételét hosszú felkészülés előzte meg. A folyamatos katekézis mellett plébánosukkal és kortárs segítőikkel egy hosszú hétvégés lelkigyakorlaton vettek részt Kismaroson, a ciszterci nővérek monostorában.

Dr. Erdő Péter bíboros az ünnepi szentmise keretében szolgáltatta ki a bérmálás szentségét. Az esztergom-budapesti érsek ünnepi beszédében kifejtette: – Bérmálási szentmisére gyűltünk ma egybe. Bérmáláskor a Szentlélek ajándékait kapjuk, a bölcsesség, az értelem, a tanács, a tudomány, a jámborság, az erősség és az istenfélelem ajándékát. Úgy, ahogyan azt az Ószövetségbe visszanyúló keresztény hagyomány feltárja előttünk.

Egyetlen ajándékról szeretnék most szólni, ez pedig a jámborság. Miféle jámborság az, amit a Szentlélek ajándékoz nekünk? A Szentlélek olyan vallásosságot ad nekünk, amely megnyitja szívünket Jézus Krisztus és az ő tanítása felé. Képessé tesz bennünket arra, hogy ráfi-



gyeljük Jézus személyére és tanítására, újra és újra, nap mint nap. Olvasva a Szentírást, emlékezve Jézus szavaira, személyes szóval imádkozva hozzá. Megkérdezve tőle reggel, hogy mi lesz ma az a helyzet az életemben, ahol az ő akaratával szembesülök, ahol veszélybe kerülök, hogy bűnt követek el, vagy lehetőségem van rá, hogy valami különlegesen jót tegyek. És aztán esténként megkérdezhetjük magunktól: hogy sikerült ez a nap? Tényleg hallgattam arra, amit Isten üzent nekem? Vagy bocsánatot kell kérnem a mai napért? Így tudunk napról napra igazán vallásos és hívő, a hitben odaadó emberek lenni. Ezt a fajta igazi vallásosságot ajándékozza mindannyiunknak a Szentlélek Úristen, mégpedig érzelmekkel és szeretettel, kedvel és erővel, de mindig az igazságnak, Isten akaratának fáradhatatlan keresésével.

Az ünnepi szentmisét Horváth Zoltán, az Egek Királynéja-templom plébánosa, kerületi esperes koncelebrálta. **PRÓFUSZ JÓZSEF**





**SPORTOS
ÚJPEST!**

Hamarosan Kápnap és futófeszt!

Futás, bringa, tombola, játék, pihi, koncertek. Május 5-re senki ne csináljon programot. Illetve csak egyet. Futó- és Kerékpáros Fesztivál és Káposztásmegyeri Nap lesz. Találkozunk a szokott helyen!

Hagyományosan reggel 9-kor a mini futással veszi kezdetét a Futó- és Kerékpáros Fesztivál, majd a nagyok, aztán a bicajosok, végül pedig a néglábú kedvencükkel futók következnek. Természetesen, ahogy már megszokhattuk, a nevezés mellé tombolajegyek is járnak, aminek sorsolása még a versenyek között megtörténik. Egy gyors ebéd után 14 órától a Salsa Mojito Tánciskola, majd 14.30-tól a Starlight Dance Company táncosai lépnek színpadra, és estig nem is lesz megállás. Érkezik a Groovehouse, Dér Heni és Kökény Attila, az esti buliról pedig a Beatrice gondoskodik.



8.00-14.00 óráig

BRFK IV. kerületi Rendőrkapitányság programja keretében
– Közlekedésbiztonsági játék
– BikeSafe – kerékpár-regisztráció

10 órától

Újpest Márkabolt, MagicBox játéktár, Upstyle, Rex Kutyaotthon Alapítvány, Állatmentő Liga, Vidámpark



INGYENES PROGRAMOK

10.00-18.00 óráig

- Felfújható mászófal, kétpályás trampulin, repülőszőnyeg-szimulátor
- Szélkakas népi játszópark
- Kézműves-foglalkozások, arcfestés
- Lufihajtogató bohóc

VÉRADÁS

10.00-15.00 óráig az Újpesti Karinthy Frigyes Magyar- Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolában

KÖVESS MINKET!

RÉSZLETEK AZ UJPEST.HU/KAPOSZTASMEGYERINAP WEBOLDALON VAGY A [FACEBOOK.COM/UJPEST.KAPOSZTASMEGYER](https://www.facebook.com/ujpest.kaposztasmegyer) FACEBOOK-OLDALON.

2018. MÁJUS 5.

KÓSA PÁL SÉTÁNY

**KÁPOSZTÁSMEGYERI
NAP**

ÚJPESTI FUTÓ- ÉS KERÉKPÁROS FESZTIVÁL: 9.00 MINI FUTÁS
10.15 MAXI FUTÁS | 11.15 KERÉKPÁROZÁS | 13.00 KUTYÁS FUTÁS

SZÍNPADI PROGRAMOK:

14.00 SALSA MOJITO TÁNCISKOLA
14.30 STARLIGHT DANCE COMPANY
15.00 GROOVEHOUSE

16.20
18.00
20.00

**DÉR HENI
KÖKÉNY ATTILA
BEATRICE**

A RENDEZVÉNY INGYENESEN LÁTOGATHATÓ! A MŰSORVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!
A RENDEZVÉNY TERÜLETÉN A RÉSZTVEVŐKRŐL, ILLETVE A TÖRTÉNÉSEKRŐL KÉP, HANG, VALAMINT VIDEÓFELVÉTEL KÉSZÜLHET A NYILVÁNOSSÁG SZÁMÁRA.



ÚJPESTI

A műsorváltozás jogát a szervezők fenntartják!



FUTÓ

Kövess minket! tarzan.hu; ujpest.hu

2018. MÁJUS 5. 9.00-14.00

KÁPOSZTÁSMEGYER, FARKAS-ERDŐ ÉS KÖRNYÉKE

-és KERÉKPÁROS fesztivál

/ NEVEZÉS: 2018. április 16-21-ig az Újpesti Polgármesteri Hivatalban (István út 14.),
hétfő (9.00-17.30), kedd (9.00-16.00), szerda (9.00-17.00), csütörtök (9.00-16.00), péntek és szombat (9.00-12.00)

KUTYÁS FUTÁSRA NEVEZÉS: Rex Kutyaotthon Alapítványnál (Óceánárok utca 33.)

/ IDŐREND: Mini futás rajt: 9.00 órákor – táv 1,6 km Kerékpározás rajt: 11.15 órákor – táv, 8,6 km
Bemelegítő torna Simon Szimonettával: 10.00 órákor Kutyas futás rajt: 13.00 órákor – táv 2,0 km
Maxi futás rajt: 10.15 órákor – táv 3,0 km

Mindenkit szeretettel vár Újpest Önkormányzata! Újpest a legsportosabb város!



Új Suzuki
VITARA

3.890.000 Ft-tól*

*autócsere vagy finanszírozási kampány keretében
Az ajánlat a 2018. június 30-ig leadott és visszaigazolt megrendelésekre vonatkozik kizárólag az akcióban résztvevő Suzuki modellek megvásárlására, bármilyen használt autó lecserélése esetén, az akciós készlet erejéig. A képen látható autó illusztráció, nem feltétlenül egyezik meg a kiajánlott típusal, felszereltséggel. A tájékoztatás nem teljes körű, további információért forduljon márkakereskedéseinkhez. CO₂-kibocsátás 106-131g/km.

Auto-Fort Suzuki Márkakereskedés és Márkaszerviz

1044 Budapest, Váci út 66-72.

T: 1/452-9760, M: 20 / 777-3373, 20 / 777-3261

Email: erteakesites.suzuki@autofort.hu

www.autofort.hu



Way of Life!



Szaválás és faragás

Beszélgetés Lukács
Sándorral

Kossuth- és Jászai-díjas színész, hétkötetes költő. A költészet napján Újpesten, a Polgár Centrumban lépett fel saját verseivel. Vígszínházi öltözőjében beszélgettünk versírásról és versmondásról Lukács Sándorral.

– Melyik volt előbb önnél, a versfaragás vagy a versmondás?

– Ha jól belegendolok, a versfaragás előbb volt. Miskolcon születtem, 1956-ban voltam kilencéves. Miskolc ugye egy hivatalosan felduzzasztott nagy munkáscentrum volt, és a forradalom kezdetén kiskölként az ablakból néztem, ahogy megindul a gyár. Leállt a forgalom, és hatalmas tömegben, lyukas magyar zászlókkal vonultak a munkások az utcán, az ablakunk alatt. Fantasztikus látvány volt, nyilván nem tudtam pontosan értelmezni az eseményeket, de azt éreztem, hogy valami nagyon komoly dolog történik. Annyira magával ragadott az esemény, hogy Zászlók címmel, egy kockás számtanfűzetbe írtam is róla egy verset.

– Minden előzmény nélkül kilencévesen kiszakadt egy vers?

– Ezt azért nem mondanám, mert apám már egész kiskorom óta minden lefekvéskor olvasott nekem verseket. Még írni sem tudtam, de a *Toldit*, a *János vitéz*, a *Rózsa és Ipolyát* már kívülről mondtam. Szóval édesapám jó alapokat adott a versek szeretetéhez.

– Akkor az ihlet érkezéséhez, a versíráshoz kell valami nagy pillanat, magasztos esemény?

– Nem feltétlenül. Először is szív kell hozzá, és agy. Szerintem az íróembert alapvetően az különbözteti meg a nemírótól, hogy az író észreveszi az élet olyan apró szépségeit, mint például egy almára eső délutáni napsugár. Vagyis nem feltétlenül kellene hozzá forradalmak, világmegváltó elvek ütközései, lángoló szerelmek, mert az élet tele van jelentéktelennek tűnő eseményekkel, amelyeket érdemes megragadni, és versben jelentékennyé tenni.

– Sok színész mond verset, de kevés kezd el írni is.

– Nálam a versírás és a versmondás mellérendelő viszonyban van egymással. Sőt a színészet fantasztikusan jó alpanyagot biztosít az íráshoz. Mert színészként én egy csomó olyan helyzetbe kerülök, amelybe civilként biztosan nem kerülnék. Őök vagy engem ölnek büntetlenül és következmények nélkül, de azért megélem ezeket a helyzeteket. Szóval van miből ihletet merítenem.

– Sokévtizednyi színpadi munka nyilván hoz egyfajta rutint egy színésznek, de a költő is rutinosabb lesz az évek múlásával? Mert mindkét szakmához kell mesterségbeli tudás is.

– Igen, a rutin mindkét esetben jól jön, de nem arra kell, hogy az ember modorossá, felszínessé váljon, hanem hogy nagyobb legyen a technikai eszköztára, és hogy bármi is történt veled előtte, azt ki tudd



Lukács Sándor



kapcsolni, és olyan állapotba hozd magad, hogy fel tudj menni a színpadra, vagy képes legyél verset írni. De nem kell túlmisztifikálni egyiket sem, és szerintem ugyan fontos a mesterségbeli tudás, de én a színészetben és a költészetben is a zsigeri dolgokat szeretem igazán.

– Másképpen mondja a saját verseit, mint másét?

– Nem. Amikor az első önálló estemet állítottam össze a saját verseimből, akkor azt vettem észre, hogy előadóként teljesen ugyanúgy bánok a saját verseimmel, mint az idegen szövegekkel. Nem teszek különbséget, ugyanazzal az attitűddel közelítek hozzájuk, ugyanúgy próbálok mögé látni, magamévá tenni a saját versemet, mint mondjuk egy József Attilát. Azt olvastam egyszer valakitől, hogy az a jól sikerült vers, amely egy idő után úgy tűnik a költő számára, mintha nem is ő írta volna.

– Amikor 72'-ben, a főiskola után a Vígszínházba szerződött, óriási színészek voltak a társulatban, köztük nagyon sok legendás versmondó. Latinovits, Ruttkai...

– ...Darvas Iván, Páger Antal, Básti, Bilicsi. Igen, hatalmas színészek, elképesztő társulat. De érdekes, hogy nem minden jó színész tud vagy szeret verset mondani. Ezt Gábor Miklós esetével tudnám a legjobban példázni, aki a színészetünk egyik legnagyobb kiválósága volt, mégsem szeretett verset mondani. Egy nagyon híres, sőt Európa-hírű Hamlet előadásban játszotta el sokszor a dán királyfi szerepét, és amikor én harmadéves voltam a színművészetin, az akkori végzősök egy hónapig jártak a nyakára és könyörögtek neki, hogy a főiskolai évfázón mondja el a Hamlet-monológot. Nagy nehezen beleegyezett, az évfázón ez volt a szenzáció, mindenki nagyon várta a fellépését. Kijött, és lassan, a jellegzetes orgánumával és hanghordozásával elkezdte mondani, hogy lenni vagy nem lenni, az itt a kérdés, majd nem egészen a felénél elbizonytalanodott, és belesült. Elhallgatott, és azt mondta: ne haragudjatok, elfelejtettem. (nevet) Persze hatalmas sikere volt, menydörgő vastapsot kapott. Mert teljesen más egyedül szavalni a színpadon, mint egy előadásban mondani egy monológot. Civil ruhában, jelmez és díszlet nélkül, nem volt helyzetben, kiszakadt a közegéből, és nem jött a szöveg. Érdekes dolog ez. Persze mindez fordítva is sokszor igaz: sok olyan nagyszerű versmondó is akad, aki közben közepes vagy gyenge színész.

– Ha most ezzel az interjúval esetleg kedvet csináltunk az olvasóknak a versekhez, ki lenne az az egy költő, akit olvasásra ajánlana?

– Ne haragudjon, de erre nem tudok válaszolni. Olyan hatalmas a kínálat, hogy lehetetlen kiválasztani egyet.

– Jó, akkor ki az, aki először eszébe jut?

– Jaj, na jó. Például Kálnoky László. A Nyugat harmadik nemzedékének nagyszerű tagja, aki nagyon hosszú ideig indexen volt, és ezért sokáig szinte csak műfordítóként, legfeljebb egyverses költőként tartották számon. Idősebb korára teljesedett ki, akkor talált meg egy egészen különleges, groteszk és ironikus hangot. Van például egy kötete, az a címe: *Hőstettek az ülőkádban*. Óriási. Szóval őt ajánlanám.

„Szerintem az íróembert alapvetően az különbözteti meg a nemírótól, hogy az író észreveszi az élet olyan apró szépségeit, mint például egy almára eső délutáni napsugár.”

Zöldséges feltétek újragondolva

A zöldségekből változatos feltéteket készíthetünk. A friss tavaszi zöldségekkel új ízeket vihetünk a család asztalára.

A különböző zöldségeket ízlésünknek megfelelően válogatva kiránthatjuk. A panír készítését változtassuk meg! Használjunk változatosabbakat! Használjunk változatosabbakat! Használjunk változatosabbakat! Használjunk változatosabbakat! Használjunk változatosabbakat! Használjunk változatosabbakat! Használjunk változatosabbakat! Használjunk változatosabbakat! Használjunk változatosabbakat! Használjunk változatosabbakat!

A morzsa helyett rostkeverékbe forgathatjuk: búzacsíra, búzaborka, zabkorpa, lenmagpehely, útifűmaghéj keverékébe. Tehetünk bele szezámagot, reszelt sajtot vagy gabonapehely-keveréket.

Sült zöldségek: különféle ízű olajokban süthetjük, fűszerekben megforgatjuk, paradicsomos, tejfölös mártással, végül zöldfűszerekkel ízesítjük. Így készülhet sült gombafej, cukkini, zeller, padlizsán, kaliforniai paprika, édes burgonya, karalábé, sárgarépa, karfiol, brokkoli.



Zöldség fasírtok: akár a darált húshoz keverhetjük az aprított zöldségeket, vagy önmagában készíthetünk belőle fasírtot. Készíthetjük kelkáposztából, céklából, padlizsánból, cukkiniből, sárgarépból, karfiolból, brokkoliból, gombából, zellerből, karalábéből, tökből. A darált húsos masszába párolt egész sárgarépat, felezett gombát, zellert tehetünk, és egyben sült fasírtot süthetünk belőle.

LETTNER ANNAMÁRIA
dietetikus

H I R D E T M É N Y E K

AZ ÚJPEST VÁROSKÖZPONT VÁROSRÉSZ KÉSZ VÉLEMÉNYEZTETÉS ZÁRÁSA

Tájékoztatjuk, hogy Újpest Városcsopont városrész Kerületi Építési Szabályzata a megváltozott építésügyi, terület- és településrendezési, valamint településképi törvényi és jogszabályi környezethez igazítva elkészült, annak véleményeztetését Újpest Önkormányzata lefolytatta.

Tervezési terület: Újpest Városcsopont Kerületi Építési Szabályzata.

Budapest IV. kerület Újpest, Váci út – József Attila utca – Attila utca – Deák Ferenc utca – István út – Király utca – Kassai utca – Munkásotthon utca – Aradi utca – Berda József utca – Mártírok útja – vasútvonal (XIII. kerület határa) által határolt közel 70 ha nagyságú, vegyes városias, a kerület központi irányítási és ellátási, valamint a városkapu térségét magába foglaló terület.

Az új településrendezési terv véleményeztetésének zárása: Ezúton értesítem Önöket, hogy az Újpest Városcsopont városrész Kerületi Építési Szabályzata teljes eljárásának véleményeztetés záró önkormányzati döntését és a véleményeztetés dokumentumait, valamint a terv véglegesített tervanyagát az Önkormányzat honlapján a www.ujpest.hu/galeria/File/foepiteszi_iroda/folyamatban_levo_telepulesrendezesi_eszkozok.pdf linken közzétettük 2018. április 10-étől, a véleményezés és annak zárásának dokumentumai az anyagból megismerhetők.

Az Újpest Városcsopont KÉSZ jóváhagyása előreláthatólag 2018. májusi Képviselő-testületi ülésen várható, hatálybalépése a jóváhagyást követő 30. napon lehetséges.

A KÁROLYI VÁROSNEGYED KÉSZ JÓVÁHAGYÁS

Tájékoztatjuk, hogy a Károlyi Városnegyed Kerületi Építési Szabályzata a megváltozott építésügyi, terület- és településrendezési, valamint településképi törvényi és jogszabályi környezethez igazítva elkészült, annak véleményeztetését Újpest Önkormányzata lefolytatta, valamint Budapest Főváros IV. kerület Önkormányzata, Újpest Képviselő-testülete 2018. március 29-i ülésén 12./2018.(IV. 03.) sz. ÖKT rendeletével jóváhagyta.

Tervezési terület: Károlyi Városnegyed Kerületi Építési Szabályzata Budapest IV. kerület Újpest, Váci út – Fóti út – Attila utca – József Attila utca által határolt, összességében közel 150 ha nagyságú, átalakuló, lakóval vegyes munkahelyi, intézményi területei.

A Károlyi Városnegyed városrész Kerületi Építési Szabályzatát Budapest Főváros IV. kerület Önkormányzata, Újpest Képviselő-testülete 5./2018. (I.26.) sz. ÖKT rendeletével hagyta jóvá.

Az elfogadott dokumentumokat .pdf formátumban az önkormányzat honlapján: www.ujpest.hu/onkormanyzat_rendeletek linken közzétettük a jóváhagyott elhatározások az anyagból megismerhetők.

UKV SZ ESETI MÓDOSÍTÁSA AZ ERZSÉBET UTCA KÖRNYEZETÉRE JÓVÁHAGYÁS

Ezúton tájékoztatom, hogy Újpest Városrendezési és Építési Szabályzatáról szóló 20/2014. (VI.27.) ÖKT rendelet (UKV SZ) eseti módosítása az Erzsébet utca környezetére az építésügyi, terület- és településrendezési, valamint településképi törvényi

és jogszabályi környezethez igazítva elkészült, annak tárgyalásos eljárásban történő véleményeztetését Újpest Önkormányzata az Állami Főépítési Irodával együttműködve lefolytatta, valamint Budapest Főváros IV. kerület Önkormányzata, Újpest Képviselő-testülete 2018. március 29-i ülésén 11/2018. (IV.03.) rendeletével jóváhagyta.

Tervezési terület: Budapest IV. kerület Újpest, ERZSÉBET UTCA KÖRNYEZETE, Lebstücker Mária utca – Munkásotthon utca – Virág utca – Árpád út által határolt terület.

Újpest Városrendezési és Építési Szabályzatáról szóló 20/2014. (VI.27.) ÖKT rendelet eseti módosítását az Erzsébet utca környezetére Budapest Főváros IV. kerület Önkormányzata, Újpest Képviselő-testülete 11/2018.(IV.03.) sz. ÖKT rendeletével hagyta jóvá.

Az elfogadott dokumentumokat .pdf formátumban az önkormányzat honlapján: www.ujpest.hu/onkormanyzat_rendeletek linken közzétettük a jóváhagyott elhatározások az anyagból megismerhetők.

Az egyéb településrendezéssel kapcsolatos közösségi javaslataikat, észrevételeiket az alábbi címek bármelyikén megtehetik: e-mail: foepiteszi.iroda@ujpest.hu; postacím: 1041 Budapest István út 15. Főépítési Iroda

A készítés alatt álló projektekről további információ a www.ujpest.hu/galeria/File/foepiteszi_iroda/folyamatban_levo_telepulesrendezesi_eszkozok.pdf linken található.

WINTERMANTEL ZSOLT
polgármester

Budapest Főváros IV. kerület Újpest Önkormányzata



SOROZATAJÁNLÓ

A Tanár

A sorozat műfaja régen egyet jelentett a szappanoperával, de ma már a színvonalat illetően alig van különbség a mozifilmek és a televíziós produciók közt. A magyar HBO-nak köszönhetően olyan minőségi szériák készültek az elmúlt években, mint a *Terápia* vagy az *Aranyélet*. De mi a helyzet a könnyedebb műfajokkal? Ez ügyben sincs ok panaszra, a *Válótársak*, *A mi kis falunk*, a *Csak színház és más semmi* után most megérkezett *A Tanár* is.



A sorozat adaptáció (eredetije a német *Der Lehrer*), de az alkotók természetesen magyarították, ahogy illik. A helyszín egy átlagosnak mondható budapesti gimnázium, itt tanít fizika-kémiát és testnevelést a Nagy Ervin által alakított címszereplő. Vasvári Szilárd hírhedt figurának számít, megrögzött nőcsábász és az iskolai szabályokat sem mindig tartja be, unortodox módszerei ellenére, vagy pont azért a diákjai mégis szeretik. A tanár úr szíve ugyanis a helyén, nála mindig a tanuló az első, nem csak az órán próbálja őket segíteni, de akkor is, ha magánéleti gondokkal küzdenek. Az eddigi három epizódban olyan fajsúlyos témák kerültek szóba, mint az örökbefogadás, a tinédzserkori terhesség, a családon belüli erőszak vagy a tettegességig fajuló iskolai rivalizálások. A Köbli Norbert vezette írói csapat persze igyekszik elkerülni, hogy a sorozatból *Családi kör*-szerű népszerűség legyen, így nem spórolnak a romantikus és a vígjátéki elemekkel sem; a legfőbb kérdés például az, hogy Vasvári tanár úr összejön-e a csinos új tanárnővel, akinek történetesen már van vőlegénye.

A szereposztásba sem lehet belekötni: Nagy Ervin a *Kincsem*vel már bizonyította, hogy illenek hozzá az esendő, de vagány karakterek, a női főszerepet alakító Ubrankovics Júlia külföldről hazatérve most vállal először komolyabb szerepet, az iskolaigazgatót egy igazi nagymama, Anger Zsolt játssza, de még a kisebb szerepekben is olyan nevekkal találkozhatunk, mint Elek Ferenc, Simon Kornél vagy Ötvös András.

B. S.

A sorozat az RTL Klubon látható szombatonként 20 órától.

HÉTVEGI MATINÉ GYEREKEKNEK

Az ÚJPEST SZÍNHÁZ műsorán az Ametist Bábszínház bemutatja:

A kék kutya története

ZENÉS BÁBJÁTÉK

ÁPRILIS 28. 15 óra

Polgár Centrum

Jegyár: 1200 Ft

Újpesti Kulturális Központ Nonprofit Kft. - Polgár Centrum
1042 Budapest, Árpád út 66. ☎ 1-231-6000
Ifjúsági Ház - 1042 Budapest, István út 17-19.
ujkk.hu • facebook.com/ujpestszinhaz • ujkk@ujkk.hu

Jegyértékesítés:
jegy.ujkk.hu,
illetve a helyszíneken

Az Álomzug Társulás bemutatja:

AZ ARANYSZÖRŰ BÁRÁNY
címmű vidám, zenés bábelőadást kicsiknek és nagyoknak.

ÁPRILIS 21. 10 ÓRA

Lóverseny téri Közösségi Ház

Jegyár: 1000 Ft

Jegyek kaphatók a Lóverseny téri Közösségi Házban, az Ady Endre Művelődési Házban és a Megyeri Klubban.

Újpesti Kulturális Központ Nonprofit Kft. - Lóverseny téri Közösségi Ház
1048 Budapest, Lóverseny tér 6. ☎ 1-380-6760
Ady Endre Művelődési Ház 1043 Budapest, Tavasz utca 4. ☎ 1-231-6000
ujkk.hu, kozossegi@ujkk.hu, facebook.com/ujkk.hu

Jegyértékesítés:
jegy.ujkk.hu,
illetve a helyszíneken

A LOGISCOOL BEMUTATJA:

logiscool CAMPS

ÉLMÉNYTÁBOROK 7-18 ÉVESEKNEK JÚNIUSTÓL AUGUSZTUSIG

#COOL
#HONLAP
#DESIGN

#ALKOTÁS
#MINECRAFT
#NEVETÉS

#PROGRAMOZÁS
#JÁTÉKKÉSZÍTÉS
#ROBOTOK

#VERSENY
#NYÁR
#FUN

#KREATIVITÁS
#VIDEÓVÁGÁS
#3DJÁTÉKKÉSZÍTÉS

#JÁTÉK
#LOGIKA
#GÉPEZÉS

#BARÁTOK
#ÉLMÉNY
#REDSTONE

#ANDROIDAPP
#FAGYI
#LEJÓBBTÁBOR
#COOLCAMP

VÁLASZTOK TÁBORT ÉS JELENTKEZZETEK,
MIELŐTT BETELNEK A HELYEK!



REGISZTRÁCIÓ

ÉS RÉSZLETES INFORMÁCIÓK A HONLAPON:

logiscool.com

f LOGISCOOL ÚJPEST

Árpád Point Irodaház | 1042 Budapest, Árpád u. 51-53. B lépcsőház 5. emelet | +36 70 383 5770 | hello.ujpest@logiscool.com

MEGHOSSZABBÍTOTT HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ!

Widex D30 hallókészülék akció május közepéig!

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT

Teljes kivizsgálás
Professzionális ellátás



Teljes ár:
39 990 Ft

Akár 4 havi részletre

Cím: 1042 Budapest,
Árpád út 70. /Újpesti Áruház, Árpád úti oldal/
196-os busz vonalán
Telefon: +36 1 200 1118
email: ujpesthallas@levelcenter.hu

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

Az akció május 18-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkeres megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

HÉTVEGI MATINÉ GYEREKEKNEK

Az ÚJPEST SZÍNHÁZ
műsorán

a Turay Ida Színház bemutatja:



BÉRES MELINDA

MESEJÁTÉK

MÁJUS 12. 15 óra
Ifjúsági Ház



Újpesti Kulturális Központ Nonprofit Kft. - Ifjúsági Ház
1042 Budapest, István út 17-19.
ujkk.hu • facebook.com/ujpestszinhaz • ujkk@ujkk.hu



Jegyértékesítés:
jegy.ujkk.hu,
illetve a helyszíneken



Kemény munka folyt Nyíregyházán

Több mint hatvan újpesti atléta edzőtáborozott a közelmúltban Nyíregyházán. Ideális körülmények között tréningezhettek a sportolók, edzhettek az egyetem fedett csarnokában, használhatták a jó minőségű rekortánpályát, és nem utolsó sorban az atlétikai stadionban is szorgoskodhattak.

Az UTE atlétikai szakosztályának valamennyi korosztálya részt vett az edzőtáborozáson, amelynek célja a technikai- és fizikális fejlődés volt. A kisebbek, akik első alkalommal vettek részt az összetartáson, többek között megismerkedhettek az edzőtáborozás különleges hangulatával, a nagyobbak pedig, az edzők irányításával, napi többszöri edzésen erősödtek.

A nehéz és fárasztó tréningek mellett jutott idő kikapcsolódásra is. Például, a küldöttség szurkolhatott az újpesti röplabdásoknak a Nyíregyháza elleni rangadón. A méltán híres

Nyíregyházi Állatkert megtekintése sem hiányozhatott a programból, ahol még egy rögtönzött fókashow is szórakoztatta az újpesti vendégeket.

A szakemberek egyöntetű véleménye szerint a tábor jól szolgálta a kitűzött célokat. A munkát mindenki maradéktalanul elvégezte, a szabadidős programok alatt pedig még jobban összekovácsolódott a gárda. A gyerekek rengeteg élménnyel tértek haza, az edzők pedig bíznak abban, hogy már a szabadtéri idényben megmutatkozik a tábor és az edzések hatása.

Újpesti vívókért is szoríthattunk az Európa-bajnokságon

Alig hogy befejeződött a veronai kadét és junior világbajnokság, újabb fontos eseményre utaztak az utánpótláskorú vívók. Vasárnap ugyanis az U23-as korosztály Európa-bajnoksága kezdődött Örményországban.

Tíz versenyzővel kelt útra a magyar küldöttség a jereváni U23-as vívó Európa-bajnokságra. Ott volt a mezőnyben többek között Nandzsing ifjúsági olimpiai bajnoka, Esztergályos Patrik, illetve a nemrég befejeződött veronai junior világbajnokságon bronzérmes szerző Borsody Emma is. Az újpesti színeket Mesteri Viktória (női tőr, 8. helyezés) és Kossuth Bálint (férfi kard) képviselte a kontinensviadalon.

Az esélyeket nehéz volt előre megjósolni, mivel kiszámíthatatlan, hogy az egyes országok milyen erősségű csapattal érkeznek a korosztály legfontosabb viadalára.



Kossuth Bálint



Mesteri Viktória

Az oldalt összeállította: GERGELY GÁBOR

Bronzéremért küzdhetnek

A harmadik elődöntő kérdése az volt, sikerül-e megszerezni az első győzelmet a FATUM Nyíregyháza ellen, vagy az ellenfél jut be a női röplabdabajnokság fináléjába. A kérdés hamar eldőlt, sajnos nem került a döntőbe a lila-fehér gárda: UTE-FATUM Nyíregyháza 1:3 (-26,10, -18, -22). A három győzelemig tartó párharc végeredménye: 3:0 a Nyíregyházának.

– Nagyon nagy mélységből jöttünk vissza a mérkőzés elején, hiszen ellenfelünk tíz ponttal is vezetett már – nyilatkozta az Újpest

vezetőedzője, Horacio Bastit. – Ennek hatására meg kellett változtatnunk a játékunkat, ennek eredményeként az első szett végén és a második játszma elején nagyon magas szinten röplabdáztunk. Tény, hogy ellenfelünk mind a három mérkőzés alatt hozta a formáját, azt játszották, amit tudnak. Nekünk viszont csak felvillanásaink voltak, ez pedig kevés volt a bajnoki döntőhöz. Mostantól már csak a bronzmérkőzésre koncentrálnunk, cél a harmadik hely megszerzése!

Az UTE a Jászberény együttese ellen harcolhatja ki a harmadik helyet. A mérkőzések kezdési időpontjai még egyeztetés alatt állnak.



Tisztelt Hirdetőink! A lakossági apróhirdetéseket az Újpest Márkaboltnban vesszük fel, a IV., Szent István tér 6. szám alatt. Hirdetésfelvételi napok: hétfőn, szerdán, csütörtökön: 10-től 17 óráig. Lakossági apróhirdetéseket csak személyesen vesszük fel! Díja: 945 Ft + áfa, azaz 1200 Ft/30 szó. Vállalkozói és méretes hirdetések feladása, árajánlatkérés: hirdetes@ujpestimedia.hu. Részletes információ: www.ujpest.hu

Ingtalan eladó

Építési telek nyaralóval, fűtött kúttal, gázcsomakkal, közművesített műút mellett eladó. Vasútállomás 4 perc, Budapesttől 29 km. Irányár: 9 M Ft. Kéménnyel könnyen téliélhető. Tel.: 06-1 369-7445

Állást kínál

Építési felvonókezelőt keresünk budapesti munkavégzésre. OKJ-s bizonyítványt (tanulmányi szerződéssel) biztosítunk. Nyugdíjasok jelentkezését is várjuk. Jelentkezni info@dunamentialvany.hu címen lehet.

Budapesti játszótérbe keresünk munkatársakat. Diákok, pályakezdekők és nyugdíjasok jelentkezését is várjuk. Fényképes önéletrajzzal e-mailen vagy pedig személyesen, bármelyik Kölyökpark játszótérbe lehet jelentkezni. poluskolyokpark@gmail.com, kolyokparkard@gmail.com 0620/372-87-58, 0620/384-00-47

ESZPRESSZÓBA, mely kicsi, családias, pultos kollégánót keresünk, ötvenes hölgy személyben. Betanítjuk! Tel.: 06 30 301 7175

Takarítónót keresünk havi rendszerességgel újpesti 2 szobás panellakásba. Tel.: 386-4699, vagy 06-30 386-3990

Oktatás

Matematika, sakk, fizika, eszperantó nyelv oktatását vállalja matematikus egyetemi hallgató. Házhoz megyek! Tel.: 06-30 572-7416

Angol-, orosz-, történelemoktatás, Újpest Központ közel. Minden korosztály számára nyugodt, derűs légkör, reális árak. 37 év tapasztalat. Tel.: 06-20 946-9556

Szolgáltatás

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS bútormozgatással. Parkettacsiszolás, aljzatkiegyenlítés, PVC, szőnyegpadló-lerakás. Minőségi, precíz munka, mérsékelt árakon. (Alapítva: 1998) Csapó György. Tel.: 06-31-780-6430, 06-1-780-3732, festesma.lwk.hu

KLÍMA-értékesítés, -telepítés, -javítás és karbantartás garanciával. Ingyenes helyszíni felmérés! Tel.: 06-30-931-7486; www.annauklima.hu

A Medcity Egészségközpont Kft. teljes munkaidős állást hirdet takarító pozícióba. Versenyképes fizetés, kellemes környezet, fiatalos csapat. A fényképes önéletrajzokat az info@medcity.hu e-mail címre várjuk.

Szabó Balázs vállalja kémények belső marását, bélelését teljes körű ügyintéssel. 06-20-264-7752

Kert, telek és épületek felújítása! Metszés, permetezés, bozótirtás, fagyás, gyepesítés, térkövezés, kerítésépítés. Teljes körű építési, felújítási, szigetelési munkák reális áron, rövid határidővel. www.telekrendezes.hu, 06-20-259-6319, 061-781-4021

Régiség

Kézpénzes felvásárlás! Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán és korall ékszerek akár aranyáron. Régi bútorokat, festményeket, Herendi-, Zsolnay-, Gorka-, Hummel-, Meissen-, Kovács Margit-dísztárgyakat, asztali-, fali-, álló- és karórákat (nem működőt is), katonai eszközöket, képeslapokat, kitüntetések, érmekeket (pengő, márka, schilling stb.), teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállítás, értékbécselés. V. ker., Szent István krt. 25. Tel.: 06-70-608-6082, szentistvankrt25@gmail.com

Papír- és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átadjuk. Bp., VI. ker. Andrásy út 16. Tel.: 266-4154. Nyitva: H-SZ:10-17 CS: 10-19

Papné Szilvia, díjtalan kiszállítás, becslés. Mindenféle régiséget, dísztárgyakat, antik bútorokat, festményeket, órákat, szobrokat, herendiket, ékszereket, bizsukat, régi pénzeket, szőnyeget, könyveket, bélyeget, érmekeket, jelvényeket, csillárokat, hagyatékot, kiemelt áron! Azonnal jövők! Tel.: 06-20 465-1961, 06-70 942-0806

Eltartás

Kedves nyugdíjasok! Újpesti fiatal, gyermekes házaspárként keresünk idős hölgyet/urat, akinek szívesen segítenénk ház körüli teendőket elvégzésében vagy anyagi költségek csökkentésében, eltartási vagy gondozási szerződés fejében. Tisztelettel: Szendi-Kósa család. Szendi Tiborné: 06-20 584-6027, Szendi Tibor: 06-30 301-5000

Albérlet

Segítség szükséges! Szeretném, ha egy kedves idős asszony magához fogadna. 62 éves rokkantnyugdíjas nő vagyok. Tel.: 06-30 657-4828

Társkeresés

70 éves, egyedül élő nő megbízható, nem dohányzó társat keres. Tel.: 06-1 615-8936

Újpesti Önkormányzati Bölcsődék Intézménye **gazdasági feladatokat** ellátó ügyintézői munkakörbe 1 fő munkatársat keres határozatlan időre, közalkalmazotti jogviszonyban, rész munkaidőben (napi 6 óra), középfokú szakirányú végzettséggel.

Újpesti Önkormányzati Bölcsődék Intézménye **munkaügyi feladatokat** ellátó ügyintézői munkakörbe 1 fő munkatársat keres határozatlan időre, közalkalmazotti jogviszonyban, rész munkaidőben (napi 4 óra), középfokú szakirányú végzettséggel.

Újpesti Önkormányzati Bölcsődék Intézménye **kisgyermeknevelő** munkakörbe munkatársakat keres határozatlan időre, közalkalmazotti jogviszonyban, teljes munkaidőben, szakirányú végzettséggel.

Újpesti Önkormányzati Bölcsődék Intézménye **házimunkás/gondnok** munkakörbe 1 fő munkatársat keres határozatlan időre, közalkalmazotti jogviszonyban, rész munkaidőben (napi 4 óra).

Újpesti Önkormányzati Bölcsődék Intézménye **szakács** munkakörbe 1 fő munkatársat keres határozatlan időre, közalkalmazotti jogviszonyban, teljes munkaidőben (napi 8 óra), szakirányú végzettséggel.

Érdeklődés telefonon: 06-1/360-05-08, e-mail cím: munkaugy@ujpestibolcsik.hu

P Á R T H Í R E K



FIDESZ-MPSZ KÉPVISELŐI FOGADÓÓRÁK

Dr. Szabó Béla önkormányzati képviselő **április 23-án**, hétfőn 18-19 óráig tart fogadóórát. Helyszín: Fidesz Iroda (1042 Budapest, Árpád út 56.) Tel.: 369-09-05. **Németh Edit Éva** önkormányzati képviselő **május 7-én** hétfőn, 17-18 óráig tart fogadóórát. **Renge Zsolt, Oszvát Kálmán** képviselők **május 7-én** hétfőn 18-19 óráig tartanak fogadóórát. Helyszín: Fidesz Iroda (1042 Budapest, Árpád út 56.) Tel.: 369-09-05

www.ujpestifidesz.hu



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

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



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 jöjjön, hívásra én megyek el Önhez!



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 (1041 Bp., Templom u. 6.). A fogadóórákra előzetes bejelentkezés szükséges; Belán Beatrixhoz SMS-ben a 06 20 466 8426, dr. Trippon Norberthez a 06 20 745 9063 telefonszámon. **Dr. Barrel Zoltán** önkormányzati képviselő (2. vk.) minden hónap első szerdáján 17-18 óráig. Előzetes bejelentkezés, helyszín és időpont-egyeztetés a 06 30 400 9297 számon.



Berényi Erzsébet önkormányzati képviselő (Demokratikus Koalíció) minden hónap második hétfőjén 17 és 18 óra között fogadóórát tart előzetes egyeztetés után a DK Újpesti Szervezete frakcióhelyiségében. Cím: 1042 Budapest, Árpád út 19. Bejelentkezés: 06 30 714 0774. E-mail cím: Budapest11@dkp.hu, http://dkujpest.hu



FOGADÓÓRA

Légrádi Péter önkormányzati képviselő (Együtt – A Korszakváltók Pártja) fogadóórája minden hónap első szerdáján 18 és 19 óra között. Helyszín: az Együtt újpesti frakcióhelyisége (Bp., IV. Árpád út 162.) E-mail: ujpest@egyuttpart.hu



FOGADÓÓRA

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

ÚJPESTI VAGYONÓR

Az Újpesti Vagyonőr Kft. vagyonőr munkatársakat keres **vagyonőri feladatok ellátására**, saját állományba vétellel. Elvárás: érvényes vagyonőri igazolvány, tanúsítvány megléte, jó állóképesség.

Előny: áruházban, piacon, bevásárlóközpontban teljesített szolgálat, tapasztalat. Jelentkezés: fényképes szakmai önéletrajz megküldésével a vagyonor@uvzrt.hu e-mail címre.

Az Újpesti Vagyonőr Kft. munkatársakat keres **portaszolgálati feladatok ellátására**, saját állományba vétellel. Előny: érvényes vagyonőri igazolvány megléte. Jelentkezés: fényképes szakmai önéletrajz megküldésével a vagyonor@uvzrt.hu e-mail címre.

NYÍLT NAP A VIOLA OVIBAN

Nyílt napot tartunk leendő óvodásainknak április 26-án (délelőtt 9.00-11.30-ig, délután: 15.30-17.00-ig), melyre minden érdeklődő szülő és gyermekét szeretettel várunk. Ezen a napon a gyermekek megismerkedhetnek az óvodával és az óvo nénikkel, valamint az óvodavezető válaszol a szülők kérdéseire.

Érdeklődni és bejelentkezni az alábbi elérhetőségeken lehet. Telefon: 3699-513, e-mail: info@violaovoda.ujpest.hu



Csatlakozz Te is az **Újpest-Káposztásmegyer** Facebook-oldal kedvelőjéhez, és legyél Újpestből percrekészt. Az újpesti rendezvények mindegyikéhez külön Facebook-esemény is készül, hogy senki semmiről ne maradjon le. **A legfontosabb gomb: „Ott leszek”.**

AZ ÚJPESTI SZENT ISTVÁN TÉRI PIAC és VÁSÁRCSARNOK ajánlatai 2018. április 19–25.



550 Ft
/500 g

DARABOS VEGYES SAVANYÚSÁG
Ungarische Sauer Kft.-nél



1000 Ft
/kg

SÓSKA, SPENÓT
Kémeri Dalmánál



1290 Ft
/kg

CSIRKEMELLFILÉ
Te-So Bt.-nél



3400 Ft
/kg

ŐZHÚS
Vadász Kamrája Kft.-nél

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

TOVÁBBI HÚSAKCIÓK

A Kiscsarnokban a Te-So Bt.-nél csirkemellfilé 1290 Ft/kg | csirkecomb 699 Ft/kg | Bugaci parasztkolbász 1590 Ft/kg. Erzsébet-utalvány elfogadóhely!
A Virágcsarnok oldalában a Kedves Hentesnél füstölt házikolbász 1290 Ft/kg | füstölt csemegeszalonna 1100 Ft/kg.
A Nagycsarnokban a Vadász Kamrája Kft.-nél többféle vadhús: vaddisznó 2600 Ft/kg | szarvas 2700 Ft/kg | őz 3400 Ft/kg.

TOVÁBBI ZÖLDSÉG- ÉS GYÜMÖLCSAKCIÓK

A Nagycsarnokban Kémeri Dalmánál vajretek 150 Ft/cs | tarkabab 600 Ft/500 g | sóska, spenót 1000 Ft/kg.

EGYÉB AKCIÓK

A Nagycsarnokban Kálomista Attilánál gyömbéres-citromos krémméz 1600 Ft/500 g | gesztenyeméz 2400 Ft/kg.
A Kiscsarnokban az Ungarische Sauer Kft.-nél darabos vegyes savanyúság 550 Ft/doboz/500 g.
A Kiscsarnok oldalában a Cserpes Sajtműhely Kft.-nél tehéntej savó 150 Ft/l | leveles túró 320 Ft/25 dkg.

**JELENTKEZNI AZ INTERNETEN, VALAMINT FÉLFOGADÁSI IDŐBEN
A PIACFELÜGYELŐSÉGEN LEHET, KEDDEN 9.00–11.00, CSÜTÖRTÖKÖN
13.00–15.00 ÓRÁIG.**



**PIAC PLACC SZOMBATON ÉS VASÁRNAP AZ IDŐJÁRÁS FÜGGVÉNYÉBEN
AZ ÚJPESTI PIAC ÉS VÁSÁRCSARNOK MELLETT, A DUNA SÉTÁNYON.**

**ÚJ PIAC ÉS VÁSÁRCSARNOK ÉPÜL!
AZ ÉPÍTKEZÉS IDEJE ALATT A RÉGI PIAC MINDEN NAP ÜZEMEL.
A FORGALMIREND-VÁLTOZÁST KÖVESSE AZ ÚJPEST.HU/PIAC OLDALON.**

Felhívás

Budapest Főváros IV. ker. Újpest Önkormányzat Képviselő-testületének 7/2012. (II28.) számú rendelete alapján ebben az évben is sor kerül Újpest Egészségéért Díj adományozására.

A díj annak a személynek adományozható, aki az egészségügyi vagy szociális területen az újpesti lakosok egészségéért, jólétéért végzett magas színvonalú,

kiemelkedő vagy több évtizedes tevékenységével jelentős mértékben hozzájárult Újpest egészségügyének, szociális ellátásának fejlesztéséhez.

A Díj adományozására javaslatot várunk:

- Újpesten működő társadalmi szervezetektől, egyesületektől, alapítványoktól, egyéb civil szervezetésektől, az egyházaktól, nemzeti önkormányzatoktól,
- az önkormányzati fenntartású intézmények és az önkormányzat tulajdonosi részesedésével műkö-

- dó gazdasági társaságok vezetőitől
 - korábban elismerésben részesített személyektől
 - Újpesten működő egyéb állami vagy önkormányzati intézmények, szervek vezetőitől
 - egyéb Újpesten működő érdekképviselőket és helyi önszerveződő közösségektől
 - legalább tíz magánszemélytől együttesen
- Az elismerés adományozásáról a Népjóléti és Lakásügyi Bizottság véle-

ményének kikérését követően a Képviselő-testület dönt.

A felterjesztéseket az erre a célra rendszeresített adatlapon lehet benyújtani 2018. április 30-ig Nagy István alpolgármester titkárságára. (Bp. IV., István út 14. II/68)

Az adatlap letölthető a www.ujpest.hu lapon, vagy átvehető a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálati irodájában (Bp. IV. ker. István út 14.), ahol a Díj odaítélését szabályozó önkormányzati rendelet is megtekinthető. NAGY ISTVÁN

ÚJPESTI NAPLÓ

Kiadó: Újpesti Sajtó Szolgáltató Nonprofit Kft. • Ügyvezető igazgató: Kollár Zoltán • Főszerkesztő: Tallér Edina • Felelős szerkesztő: Domján Vivien • Munkatársak: Baski Sándor, Gergely Gábor, Juhász Mátyas, Profusz József • Fotó: Berki Bea, Domján Vivien, Szabó R. János, Várai Mihály • Irodavezető: Csekőné Czeglédi Csilla • Szerkesztőség: 1045 Budapest, Erzsébet utca 8. Titkárság: 785-0366. Újpesti Napló: 06-70-398-8229. ÚKTV: 06-70-398-4206, e-mail: szerkesztoseg@ujpestimedia.hu • Lapterv, nyomdai előkészítés: K8 • Nyomdai előállítás: e-Print Magyarország Nyomdaipari Zrt. • Terjeszti: 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

ÚJPESTI CSÖMÖRI TÓ

Horgász- verseny

MÁJUS 12. 06.00-tól

főzőverseny
gulyásleves

Nevezés az Újpesti Polgármesteri Hivatal Főpénztárában
(1041 Budapest, István út 14. I. em.).

Nevezéseket csak érvényes horgászengedéllyel vagy állami turista horgászjeggyel
áll módunkban elfogadni!

Befizetési időpontok: hétfőn 14.00-17.00, szerdán 10.00-13.00 és 14.00-16.00,
pénteken 9.00-12.00 óra között. Jelentkezési határidő: április 27. (péntek)

NEVEZÉSI DÍJ: 3000 FT/fő