

## GYURTA DÁNIEL ANYAGILAG IS SEGÍTI AZ ÚTE UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSÉT

Mint ismert, a Magyar Úszó Szövetség kiemelkedő úszóinkkal szerződést kötött, hogy a lehető legeredményesebben tudjanak szerepelni a 2016-os olimpián, illetve, hogy részt vegyenek a 2017. évi hazai rendezésű világbajnokság népszerűsítésében. [13. oldal](#)



ÚJPEST ÖNKORMÁNYZATÁNAK HIVATALOS LAPJA • WWW.UJPEST.HU

# ÚJPESTI NAPLÓ

INGYENES! MEGJELENIK MINDEN HÉTEN! • 2016. február 4., X. évf., 4. szám



FOTÓ: KOI ZOLTÁN



## Újpest a legjobb téma

Városunk fotósok szemével. [6. oldal](#)



### ÚJ RENDELŐ ÉPÜL

Az új Kunhalom utcai rendelő építése hamarosan kezdődik. Kivitelezési ideje bő egy év. Az épület teljesen akadálymentes lesz. [3. oldal](#)



### ÚJPEST SZÍNHÁZ

Andersen Hókirálynője jött el Újpestre, január 30-án. Az előadás telt házas volt, a darab hatalmas sikert aratott. [5. oldal](#)



### IDEGENVEZETŐI VILÁGNAP 2016

2016. február 25. és 28. között, az idegenvezetői világnap keretén belül budapesti idegenvezetők mutatják be a főváros nevezetességeit. [7. oldal](#)

## Egész

Az egészség fontos. Korán kell kelni, frissen facsart narancs, rostok, zab, csírák, gyümölcsök. Reggeli nélkül sehova. Ebédre sovány hús párolt zöldséggel, de jobb a nyers, abban megmarad a vitamin. A legújabb divat a nyers étkezés. A cukrot már említeni is kár. Tiltólistás. Úgy, mint a fehér kenyér.



Tilos a szénhidrát, a liszt, a zsíros fehérje, a pudingok, az édes joghurtok, a mézes sütemények, a mázas fánkok. Szörpök, üdítőitalok, szénsavas ízes vizek, rágcsálnivalók, csipszek, olajos magyorkák, magvak, felfújt péksütemények, cukrok, nyalókák, csokik, jégkrémek.

Itt Újpesten szerencsénk van, mert rengeteg lehetőség adódik, hogy korrekt tájékoztatást kapjunk az egészségvédelemmel kapcsolatos dolgokról. Dietetikusunk, Lettner Annamária általában kéthetente ellát minket a szuperebbnél szuperebb egészséges, modern receptekkel. Elmeséli, mit mivel érdemes, hogyan, miből mennyit, na és hogy honnan. Rengeteg újdonságot tud. Ezeket le is írja a cikkekben, és még a tévében is elmondja az aktuális dolgokat. Mostani írásában arról számol be, hogyan tudunk egészségesen panírozni.

Azok is örülhetnek, akik szerették az egészségdélutánokat Újpesten. Az Újpesti Szakorvosi Rendelő által elindított nagyszerű lakossági előadás-sorozat idén is folytatódik. A 2014 óta működő program egy kiváló lehetőség azoknak, akik kíváncsiak az egészséget érintő aktualitásokra. Neves szakemberek tartanak előadást az egészségvédelem eszközeiről, módjairól, a kockázatokról, a betegségek típusairól, elsősorban pedig a megelőzésről.

Az egészség fontos. Figyelünk, hallgatunk, befogadunk. Megfogadjuk a tanácsokat. Egyet nem szabad. Félni a betegségtől. Legyen egészséges, ami finom, legyen öröm az ízlelmény!

VG



## Tizedik Polgári Bál

**Báli ruhák, öltönyök, élőzene. Február hatodikán immár tizedik alkalommal rendezik meg az Újpesti Jótékonysági Polgári Bált.**

Egy civil kezdeményezésnek köszönhetően 2007 óta minden év februárjában jótékonysági bált rendeznek a Polgár Centrumban. Ozsváth Kálmán, az esemény főszervezője elmondta, a hagyományörzés és a jótékonykodás volt a két fő cél, amikor szervezni kezdték ezt a programot. A résztvevők idén a Neogrády László Helytörténeti Gyűjteményt támogathat-

ják. A választást a kerek évforduló indokolta. A gyűjteményben városunk múltja és jelene egyaránt megtalálható. Az adomány a jegyár bevételéből, a csekken feladott vagy helyben összegyűjtött adományokból és a helyszínen vásárolt tombolák árából gyűlik össze.

Belépőjegyek még kaphatók, amelyeket a 0620-8280514-es telefonszámon keresztül lehet rendelni. D.V.

Időpont: 2016. február 6., szombat 19:30 (kapunyitás 19 óra).

Helyszín: Újpesti Polgár Centrum, Árpád út 66.

## SZERELMESEK, FIGYELEM!

Az Újpesti Napló ebben az évben is segít a szerelmeseknek! Örömmel közvetíti február 11-én megjelenő lapszámának oldalain a Bálint-, azaz Valentin-napi üzeneteket.

A néhány soros, névvel vagy jellegével ellátott üzeneteket a már megszokott módon várjuk a szerkesztőségbe.

Leveleiket február 8-ig a szerencsi.csilla@ujpestimedia.hu e-mailre, postán feladva vagy személyesen az Újpesti Napló címére (1043 Bp., Tavasz u. 4., Ady Endre Művelődési Ház) juttassák el.



Belülről is teljesen megújultak a rendelők

A képen a Deák Ferenc utcai rendelő



vannak. Egyetlen helyen, a Kunhalom utcában maradt csupán kifogásolnivaló. De már nem sokáig.

Az új Kunhalom utcai rendelő építése hamarosan kezdődik. Kivitelezési ideje bő egy év.

Az épület, a többihez hasonlóan, teljesen akadálymentes lesz. Földszintes kialakítása miatt illeszkedni fog a környék kertvárosi hangulatához. Az épület üzemeltetése az eddigénél sokkal gazdaságosabb lesz. A váróból két rendelőegység nyílik majd, amelyekben négy orvos fog rendelni, a már megszokott váltott műszakban. Amennyiben szükséges, a mentő az udvari hátsó bejáratról tudja elvinni majd a kórházi kezelésre szorulókat. D.V.

A rendelő mellett található játszótér megmarad, azonban az új épület miatt kisebb átépítésre lesz szükség.

# Új rendelő épül

Tavaly Újpest valamennyi felnőtt és gyermek háziorvosi rendelője megújult. Az épületeket kívül-belül modernizálták. Egy kivételével. A Kunhalom utcai rendelő nem lett felújítva. Helyette még idén egy új épül.

**A**z Újpesti Szakorvosi Rendelőintézet bővítése és rekonstrukciója után az önkormányzat 2014-ben önerőből megkezdte a háziorvosi rendelők teljes felújítását is. Festés, új padlózat, új bútorok, akadálymentesítés stb. Másfél év alatt mindenhol befejeződött a felújítás, aminek az orvosok és a betegek is egyaránt örülnek. A kulturáltabb, higiénikusabb körülmények nem csak a testre, de a lélekre is jó hatással



A Szakorvosi Rendelőhöz hasonlóan a háziorvosi rendelőket is akadálymentesítették

A képen az Erdősor utcai rendelő

Hajrá Újpest!

Városfejlesztési program



Az épületek új külsőt is kaptak

A képen a Pozsonyi úti rendelő



## Egészségünkéről, másképp

**A kezelések mikéntje helyett a megelőzésre, kiváltó okokra, életmódváltásra hívja fel a figyelmet február végén kezdődő előadás-sorozatában dr. Balogh László Attila háziorvos, belgyógyász szakorvos. Szerinte ugyanis nem csupán magunkra, környezetünkre is hatással vagyunk, és nem mindegy, mit adunk át a következő generációnak.**

A megelőzés fontossága és a tudatos életvitel kialakítása a főorvos hitvallásának tekinthető. Dr. Balogh László Attila szerint ugyanis a magyar lakosság egészségi állapota az egykori szocialista országok között is a legrosszabbnak mondható, és a várható élettartam is nálunk a legalacsonyabb.

– A társadalom egészségi állapotát csak kis mértékben befolyásolja az egészségügyi rendszer, legnagyobb hányadban közérzetünk, életmódunk felelős a betegségek kialakulásáért – vallja dr. Balogh László Attila. Hozzátette, legjobb lenne már az iskolákban, családokban elkezdni a nevelést, hiszen a felnövekvő generációk azt eszik meg, amire nevelik őket, amit otthon látnak.



– Nincs tiltott étel, semmit nem kell véglegesen mellőzni, a radikális változással ugyanis eltűnik a komfortérzetünk. Nem mindegy viszont, hogy milyen tápanyagot kapnak naponta a sejtjeink, és azt megfelelően tudják-e hasznosítani – mutat rá a szemléletváltás fontosságára dr. Balogh László Attila.

A táplálkozáskultúra reformációjára egyik lehetséges megoldás az élelmiszerárak befolyásolása lehetne, ahol a vásárlás összege terelné az egészséges irányba a fogyasztót; nem utolsósorban a megelőzés kevesebbe kerül, mint maga a kezelés. Mivel azonban nem csupán magunkra, hanem környezetünkre is hatással vagyunk, a közösségek létrehozása, tájékoztatása elindíthat egy változási folyamatot. A huszonhat éve Újpesten háziorként praktizáló főorvos ezért kereste meg az előadás ötletével Újpest Önkormányzatát, ahol a kezdeményezés pozitív fogadtatásra talált.

Ezek az ismertetőik nem csupán előadások lesznek. A mindenki számára érthetően összefoglalt tájékoztató rész csupán az első negyvenöt-ötven percet venné igénybe, a fennmaradó időben kérdések feltételére, beszélgetésre is lenne lehetőség. Az első alkalommal táplálkozáskultúráról, mozgásról, pszichés tényezőkről, például a stresszről lesz szó, a következők pedig tematikusan épülnek majd fel.

A legelső alkalom február 26-án, pénteken 19 órától lesz a Polgár Centrumban. A részvétel díjtalan. Részvételi szándékot az Újpesti Kulturális Központ 231-6000-es telefonszámán lehet jelezni, vagy pedig a Liszt Ferenc utca 23/b alatti háziorvosi rendelőben lehet jelentkezni dr. Balogh László Attila főorvosnál.

Kép és szöveg: M. ORBÁN ANDRÁS

## Egészségdélután Újpesten

**Jó hírrel szolgálhatunk azoknak, akik fontosnak tartják az egészségvédelmet, tenni akarnak saját és családjuk egészségének megőrzéséért és szívesen vesznek részt a témát érintő programokban. Az Újpesti Szakorvosi Rendelő által 2014-ben újtárra indított nagyszerű lakossági előadás-sorozat idén is folytatódik.**

2014 óta működik ez a program, melyben a hallgatóság az egészséget érintő aktuális témákról neves szakemberek előadásán keresztül tájékozódhat. Telt házas előadások mutatták a kezdeményezés sikerét és fontosságát, így a szervezők már tavaly év végén elkezdték összeállítani az idei programot, melyről hamarosan értesülhetnek az Újpesti Naplóból, az Újpest-Káposztásmegyer

Facebook-oldalról, illetve a szakrendelő saját honlapjáról is.

Érdemes magunknak is tennünk a saját egészségünkért. Ezért is ajánlott meghallgatni az ingyenes előadásokat, melyek közérthető módon tájékoztatják a lakosságot a különböző egészséget érintő védelmi módokról, eszközökről, a kockázatokról, a betegségek típusairól, de elsősorban a megelőzésről. V.G.





# Nagy siker az Újpest Színházban

A Noir Színház társulata Hans Christian Andersen Hókirálynőjét hozta el Újpestre, január 30-án. Az előadásra már előre minden jegy elkel, a darab pedig hatalmas sikert aratott.

Az Újpest Színház kimondottan gyerekeknek készült programsorozata, a Hétfégi matiné a Hamupipókéval folytatódik március 26-án, majd április 23-án Mazsola és Tádé érkezik. Természetesen a felnőttek sem maradnak színház nélkül.

TAVASZI, BÉRLETES ELŐADÁSOK AZ ÚJPEST SZÍNHÁZBAN:

- 2016. február 20., 19 óra: **Örültek tornya – Hadart társulat**
- 2016. március 12., 19 óra: **János Vitéz – Sziget Színház**
- 2016. április 16., 19 óra: **Ma éjjel szabad vagyok – Éless-Szín**
- 2016. május 21., 19 óra: **100 év Orfeum – Hadart Színház**

Mese a szeretetről, a bátorságról és a kitalálásról



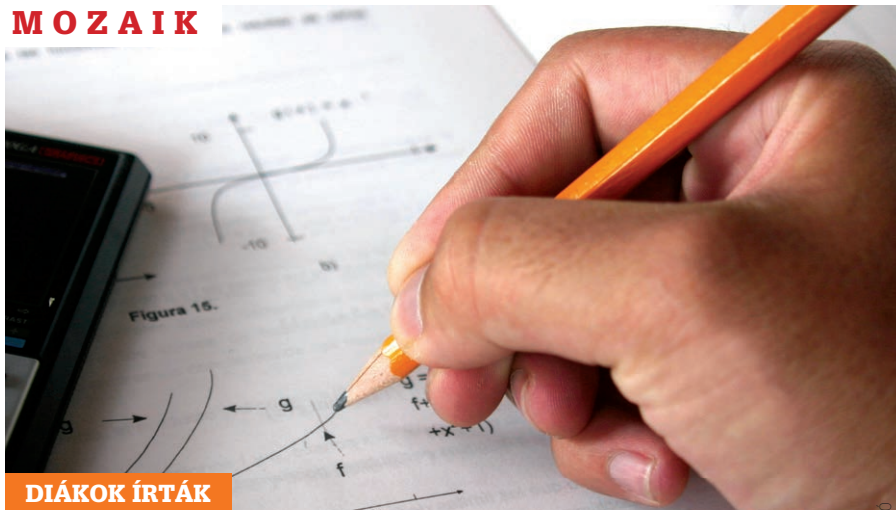
Nagy volt az izgalom



A különleges jelmezek tették még látványosabbá a darabot



Minden jó, ha jó a vége



DIÁKOK ÍRTÁK

# Felvételi

Már szeptember elején terveztem, hogy felvételizni fogok egy gimnáziumba. Úgy érzem, jelenlegi tudásommal felkészültem arra, hogy középiskolában folytassam tanulmányaimat. A nyolcosztályos gimnázium erre kiváló lehetőséget biztosít. A Babits erős, magas színvonalú gimnázium, ahová több barátom is jár. Ha felvesznek, szeretnék ott tanulni és szép eredményeket elérni. Ebbe az iskolába jártam és járok az előkészítőre is. Ez készítette fel a felvételi feladatsorok számtalan kihívására. A felvételin sokat segített a helyismeret, ami abban látszott, hogy magabiz-

tosabb voltam és nem izgultam annyira. Tetszett, és jól éreztem magam, akár egy versenyen. A feladatok közt voltak érdekesek, furfangosak, nehezebbek és könnyebbek. Oda kellett figyelnem, mert voltak becsapósan fogalmazott feladatok. A feladatsorok nem voltak könnyűek, főleg az idő hiánya miatt. A nehézséget pedig az okozta, hogy könnyű volt elérni a megoldást, apró hibákat ejteni, vagy félreérteni a feladatokat. Izgatottan vártam a csütörtököt, amikor meg lehetett tekinteni az eredményeket.

Megkönnyebbüléssel töltött el az, hogy a 100 pontból 91 pontot értem el, ezért elmehetek a szóbelire.

Mihályfi Lilla 4. b

Újpesti Szűcs Sándor Általános Iskola tanulója

Negyedikes tanuló vagyok. Azért felvételizek, mert egy nagyon erős iskolába szeretnék járni.

Ezért nagyon igyekeztem. Minden nap megoldottam feladatokat. A szüleim szinte az összes eddigi feladatlapot kinyomtatták nekem. Amikor már ott voltam a felvételin, egy picit izgultam. A magyarral kezdtünk. Szerintem ez a feladatsor volt a nehezebb. Néhány részét nem is tudtam, de a fogalmazásom hibátlan lett. A matematika jóval könnyebb volt, bár a tizedik feladatnál nem emlékeztem, hogy hogyan oldottuk meg otthon anyával, ezért próbálkoztam. Ezt szerencsére be tudtam fejezni, aminek nagyon örültem. Szerintem elég nehéz volt, de megérte ennyit készülni rá. Nekem azért tetszett a felvételi, mert a feladatok érdekesek voltak.

Vinnay Dóra 4.a

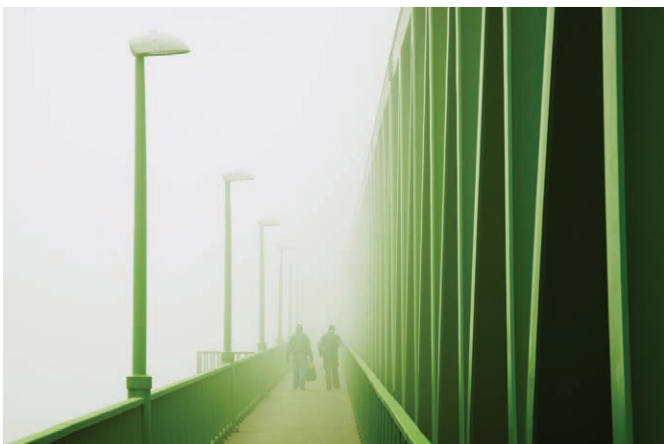
Újpesti Szűcs Sándor Általános Iskola tanulója

## KIHAGYHATATLAN PILLANATOK

# Újpest a legjobb téma

Ezt mondják azok a fotósok, akik sorra küldik a jobbnál-jobb képeket facebook oldalunkra és az Újpesti Sajtó Kft által kiírt fotópályázatra is. A képeket itt is bemutatjuk, így egyre többen látják Újpestet a fotósok lencséjén keresztül.

Koi Zoltán 35 éves fotós. Tősgyökeres újpesti. Szereti a várost, nem hagyja ki a különleges pillanatokot. A fotózást nem Újpesten kezdte. 2010-ben Franciaországban élt, oda rendelte itthonról a fotózással kapcsolatos könyveket. „Azon kaptam magam, hogy már minden időmet a fotózás tölti ki. Kerestem, kutattam, tanultam, gyakoroltam. Hazajöttem és kiteljesedtem” – meséli Zoli, akinek képei egyre többen tűnnek fel különböző pályázatokon és szakmai felületeken. Pályája csúcspontja az volt, amikor a város egyik legnívósabb galériája, az X6 Galéria két évre leszerződött. Kedvenc témája a város és az építészet. Budapest, Újpest. V. G.





## Idegenvezetői világnap 2016

**A Budapesti Kereskedelmi és Ipar-kamara, valamint annak Idegenvezetői Továbbképző Központja 15. alkalommal szervezi meg fővárosunkban 2016. február 25. és 28. között az idegenvezetői világnapot.**

Az esemény keretében a budapesti idegenvezetők mutatják be a főváros nevezetességeit és történelmi értékeit az érdeklődők számára. A rendezvény fővédnöke Tarlós István főpolgármester.

Tematikus sétákkal, koncerttel, múzeumi tárlatvezetéssel és buszos, hajós, villamosos városnézéssel várják a



szakma képviselői a városlakókat, a külföldieket és fővároson kívülieket. A Bálva bevásárlóközpontban február 28-án kézműves vásárral, kiállítással, programokkal, a Turisztikai Desztináció Menedzsmentek bemutatójával, valamint hungarikum-élelmiszerekkel készülnek a szervezők. Az idegenvezetői világnaphoz kapcsolódó szakmai megnyitóra és konferenciára 2016. február 26-án (pénteken) kerül sor.

A rendezvény programjairól, melyek nagy többsége térítésmentes, a [bkik.hu](http://bkik.hu)-n kaphatnak bővebb tájékoztatást. Csoportok jelentkezését a városnéző buszokra és hajókra a [vilagnap@bkik.hu](mailto:vilagnap@bkik.hu) e-mail címre várják február 1-jétől. (A témával kapcsolatos beszélgetést megtekinthetik az ÚKTV február 5-i, Körkép Extra című műsorában.)



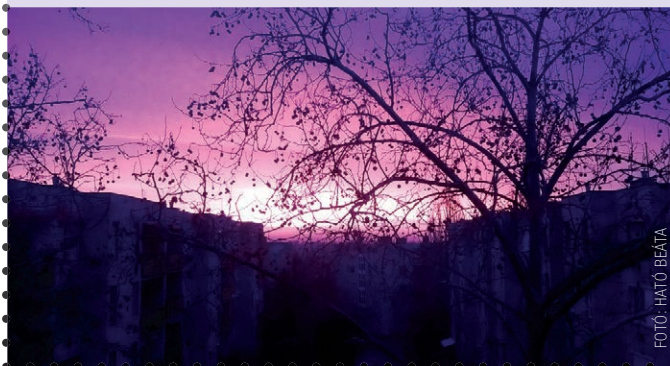
FOTÓ: SHANIE BAKER

## Újpest, ahogy az újpestiek látják!

**Szeretsz fotózni? Örökítsd meg a város életét, hogy a te képed legyen „A hét fotója!”**

Várjuk az újpesti témájú fényképeket az [ujpestifoto@gmail.com](mailto:ujpestifoto@gmail.com) címre. Technikai megkötések nincsenek, mobiltelefonos fotóval ugyanúgy lehet pályázni, mint profi géppel készített kompozícióval. (A nyertes műveket később akár ki is állíthatjuk, vagy felhasználhatjuk az Újpesti Sajtó Kft. kiadványaiban, ezért érdemes legalább 2 megabyte-os képfájlt küldeni.)

A hét képét vasárnap hirdetjük ki és tesszük közzé az Újpest-Káposztásmegyer Facebook-oldalon, de akár ide, az Újpesti Napló soron következő számába is bekerülhet.



FOTÓ: HATÓ BÉTA

## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

**Budapest Főváros IV. kerület Újpest Önkormányzat Népjóléti és Lakásügyi Bizottsága a 2/2016. (I.21.) határozatával döntött a 10/2015. (II.27.) önkormányzati rendelet alapján történő fogyatékos személyek adósságtörvényének enyhítése és életfeltételeinek javítása céljából díjhátralék-kiegyenlítő támogatás elnyerésére irányuló pályázat kiírásáról 2016. február 1. napjától. A támogatás vissza nem térítendő.**

A pályázatot az erre rendszeresített **nyomatványon személyesen – vagy törvényesen meghatalmazott képviselő útján** – a Szociális Osztály 1042 Király u. 12-14. szám alatti épületében – ügyfélfogadási időben – lehet benyújtani. Pályázati nyomtatvány megtalálható a Szociális Osztályon, valamint letölthető honlapunkról ([ujpest.hu](http://ujpest.hu)).

A hiányosan benyújtott és a pályázat benyújtásának határidejéig nem pótol, valamint a vonatkozó rendeletben vagy a pályázati kiírásban meghatározott feltételeknek meg nem felelő pályázati kérelmek nem kerülnek elbírálásra. Erről a kérelmezőt – az ok megjelölésével – értesíteni kell. **Utólagos**

**hiánypótlásra nincs lehetőség. A részletes pályázati feltételekről felvilágosítás** személyesen – ügyfélfogadási időben – a Szociális Osztályon vagy a 231-31-78-as telefonszámon kérhető, illetve a részletes pályázati feltételek a honlapon ([ujpest.hu](http://ujpest.hu)) megtalálhatóak.

**A pályázatok benyújtásának határideje: 2016. március 30.**

A pályázatokat az Önkormányzat Képviselő-testületének Népjóléti és Lakásügyi Bizottsága bírálja el. A döntésről a pályázókat az Önkormányzat írásban értesíti.

NAGY ISTVÁN alpolgármester

# ÚJPESTI PROGRAMAJÁNLÓ



ujpest.hu  
www.youtube.com/c/uktv4

f ujpest.kaposztasmegyer

Találkozunk többször!

2016. február



Újpest  
Önkormányzata



## MEGEMLEKÉZÉS

— *Emlékezzünk együtt!* —

Újpest Önkormányzata megemlékezést tart  
a kommunizmus áldozatainak emléknapján.

**Időpont: 2016. február 25. csütörtök 18 óra.**  
**Helyszín: IV., Mártírok utca 58.**

A megemlékezést követően Újpest Önkormányzata a Deák Ferenc utca 23. számú házban elhelyezett emléktáblánál tiszteleg az 1919-es Tanácsköztársaság idején, a kommunizmus első véres magyarországi megjelenése során elhunyt újpestiek előtt.

TAVASZI BÉRLET  
I. ELŐADÁS

Az  
**ÚJPEST SZÍNHÁZ**  
műsorán  
a HADART Színház előadásában:

**Moravetz Levente:**  
**„ÖRÜLETEK TORNYA”**  
vígjáték

**2016.02.20. 19 óra**  
**Újpest Színház, Nagyszínpad**

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

JEGY:UJKK.HU

### Kismamák

**3., 17., szerda**  
10.30: Babahordozó Klub - Várnak mindenkit, aki hordozó vagy megismerkedne a hordozással. Aki kíváncsi mások tapasztalataira és megosztaná a sajátját. 3 hónapos kor feletti gyermekekkel ajánlott. A belépés díjtalan. Lóverseny téri Közösségi Ház

**3., szerda**  
10.00: Baba-mama hangtál mediáció. A módszer viselkedési rendellenességek, tanulási nehézségek, kommunikációs zavarok esetén alkalmazható. 3 hónapos kor feletti gyermekekkel ajánlott. Belépő: 1400 Ft. Lóverseny téri Közösségi Ház

**9., 16. és 23., kedd**  
9.30: Babajátzó - játékos délelőtti babáknak és mamáknak. 6 hónapos kortól 3 éves korig ajánlott. A belépés díjtalan.

### Oktatás

**Minden hétfő**  
16.00 és 18.30: Robotika-tanfolyam. A programozás alapjainak elsajátítása. 9-14 éves korig ajánlott. Belépő: 1800 Ft. Megyeri Klub

**17.00: Kerámia-tanfolyam** felnőtteknek. 18 éves kortól ajánlott. Belépő: 2200 Ft. Ady Endre Művelődési Ház

**Minden kedd és péntek**  
14.00: Ovisuli - Iskola-előkészítő óvodásoknak és játékos óvis torna. 5-8 éves korig ajánlott. Belépő: 28 000 Ft/hó. Lóverseny téri Közösségi Ház

**Minden szerda**  
16.30: Kerámia-tanfolyam gyerekeknek. A hagyományos fazelkasság alapjainak és a modern technikák bevezetésének elsajátítása.

### Zenes programok

**2., kedd**  
15.00: Újpesti Magyarok és Zenebarát Társaságok - Népdalok, táncdalok, szonókó, nóták, versek, kedvelőink. 50 éves kortól ajánlott. Belépő: 1500 Ft/félfév. Ady Endre Művelődési Ház

**6., szombat**  
20.00: Retró buli - A 70-es, 80-as és 90-es évek legjobb diszkóságerével. Belépő: elővetélen február 5-ig 1000 Ft, helyszínen 2000 Ft. Ady Endre Művelődési Ház

**19., péntek**  
18.00: Örmzene - Zene: Acoustic. Guitar Cafe-Yellow Rebel. A belépés díjtalan. Ifjúsági Ház

**20., szombat**  
15.00: Zenes, táncs klubélet - Az 50-es évek élvezésével. A rendezésűven a vendégek megemlékezést tartanak a kommunizmus áldozatainak emléknapján.

### Táncprogramok

**12., péntek**  
20.00: Felnőtt-táncok - Zene: Rofjos zenekar 18 éves kortól ajánlott. Belépő: 700 Ft. Ady Endre Művelődési Ház

**14., vasárnap**  
10.00: Gyermek-táncok - Zsuzsanna-napi köszöntő, zajkeltő készítés. Zene: népi hangszerek. 1 éves kortól ajánlott. Belépő: 700 Ft. Ady Endre Művelődési Ház

**Minden hétfő**  
17.30: Street Dance Cardio - Disco és hiphop stílusú, táncos alakformáló és zsírégető tánc. 14 éves kortól ajánlott. Belépő: 1500 Ft. Lóverseny téri Közösségi Ház

**19.00: Hagyományos hasátnc és belfűt** (hasátnc és a fitness ötvösete) - 16 éves kortól

### Hatvan felett

**2. és 16., kedd**  
16.00: Káposztásmezei Nyugodtas Klub. Házon kívüli programok (pl. színház, mozi). A belépés díjtalan. Lóverseny téri Közösségi Ház

**8. és 22., hétfő**  
10.00: Nyugodtas Ifjak Klubja - Jó társaság, közösségi élmény, tapasztalatsere, játék, beszélgetés, kulturális élmények. Megyeri Klub

**Minden hétfő**  
15.00: Újpesti Nyugodtas Klub - Hatvanon túl aktívan, azaz „a második tavasz”. Tagdíj: 4500 Ft/félfév. Polgár Centrum

**Minden csütörtök**  
8.30: Nyugodtas torna - Alacsony árammozgás



**FEBRUÁRI**  
**WELLNESS**





## Panírozzunk egészségesen!

A magyar konyha egyik jellegzetessége a panírozott, bundázott étel. Rántott húсок, zöldségek, tojás, sajt, bundázott gyümölcsök. A panír három összetevőből áll: liszt, tojás, zsemlemorzsa. Ezt egészségesen és változatosan is elkészíthetjük.

A bepanírozott ételeket **nem kell bő zsiradékban kisütni**. A tepsi kikenjük olajjal és előmelegített sütőben arany színűre sütjük, közben többször megforgatjuk.

A **finomliszt helyett** használhatunk teljes kiőrlésű búzalisztet, rozslisztet, kukoricalisztet, zabpehelylisztet, akár vegyesen. A tápértékét fokozhatjuk 1-1 kávéskanál szójaliszt, szezámliszt, hajdinaliszt, lenmagliszt hozzáadásával.

A **tojás mellé** tehetünk tejet, tejfölt, tejszínt, zöldfűszereket: vágott petrezselyem és zellerzöld, bazsalikom, koriander, kakukk-

fű, rozmaring, snidling, kapor. Ízesíthetjük reszelt tormával, fokhagymával, vöröshagymával, mustárral, ketchuppal, őrölt fűszerekkel: bors, kömény, gyömbér, szerecsendió, babérlevél, fűszeres só.

A **tojást helyettesíthetjük** gabonatejjel, tejtermékkel, kevés olajjal; kurkumával, sáfránnyal színesíthetjük, és bármivel ízesíthetjük, mint a tojásos változatot. Tehetünk bele kevés zabpehelyliszt-vagyszójalisztet is.

A **zsemlemorzsa helyett** keverjük össze búzacsírárt, búzakorpát, zabkorpát, lenmagpelyhet. Tehetünk bele burgonyapelyhet, teljes kiőrlésű morzsát is, vagy duplán panírozhatunk, tojásba és morzsába. Másodszor csak a burgonya-, zab-, árpa-, hajdina-, rizs-, vagy kukoricapehelybe forgatjuk. Keverhetünk hozzá reszelt sajtot, darált diót, napraforgó- vagy tökmagot.

A bundázott ételeknél csak liszt és tojás szerepel, de ezeket is ízesíthetjük, dúsíthatjuk, sűrítetjük kedvünk szerint.



## Boldog Új Évet kíván Önnek a Visegrádi utcai Trófea Grill Étterem vezetősége és dolgozói!



### Trófea Grill Étterem

1132 Bp., Visegrádi utca 50/a

+36-20-949-4206

[www.trofeagrill.net](http://www.trofeagrill.net)

**Korlátlan étel-, ital- és koktélfogyasztás  
fix áron!**



Engedje meg,  
hogy megajándékozzuk Önt  
és Szeretteit, Ismerőseit éttermünk  
V.I.P. kártyájával, amellyel fantasztikus  
kedvezményekhez juthatnak.

(V,H,K,Sz 17.30-tól 25%, bármely másik időpontban 10%)  
A kártya recepciókon váltható ki 2016. március 31-ig  
erre a hirdetésre hivatkozva. Már az első alkalommal  
felhasználható egy név és egy hozzá  
tartozó valós e-mail cím megadásával.

Superbrands<sup>2015</sup>



FILMAJÁNLO

## A boldogság titka

Rendezte és írta: Daniel Burman • Kép: Daniel Ortega • Szereplők: Fabián Arenillas, Alejandro Awada • 92 perc • Bemutató: február 4.

Az álmokkal mindig csak baj van. Ha túl nagyok, akkor garantált a csalódás, amikor végül ránk rúgja az ajtót a valóság. Ha túl kicsik, akkor be tudjuk őket teljesíteni, de valami mégis hiányozni fog az életünkből.

A *boldogság titka* két középkorú barát, Santiago és Eugenio története, akik látványosan ugyanazt a sorsot álmodták meg a maguk számára. Közösen indítottak még huszoneves korukban egy vállalkozást, és máig sikeresen irányítják a jól menő elektronikai üzletet. Nem csak a munkában, a magánéletben is tökéletes az összhang, együtt járnak sportolni, kikapcsolódni – nincsenek titkaik a másik előtt, kívülről ismerik egymás gondolatait.

Egy nap aztán kiderül, hogy mindez csak illúzió. Eugenio szó nélkül eltűnik, Santiago pedig Laurával, Eugenio feleségével együtt

indul a keresésére. Magánnyomozót fogadnak, és közben megpróbálnak rájönni, mi hiányozhatott Eugenio kívülről tökéletesnek tűnő életéből. Santiago szép lassan kénytelen ráébredni, hogy annyira mégsem ismerte a legjobb barátját. Sok minden közös volt bennük, de az álmaik nem.

A *boldogság titka* persze nem köldöknézős dráma, Daniel Burman a komoly témát könnyedén, humorral és némi romantikával fűszerezve dolgozza fel, a két botcsinálta nyomozó, Santiago és Laura ugyanis fokozatosan összelepednek.

Aki látott mostanában argentin filmet, az tudhatja, hogy érdemes odafigyelni rájuk, és *A boldogság titka* sem okoz csalódást, még ha a *Szemekbe zárt titkok* vagy az *Eszeveszett mesék* szintjét nem is tudja megközelíteni. BS

## Kilencvenhárom jeles hetvenes

Zarándoklat, több száz dal, milliós gondolat. Bábok, szövegek, publikációk, darabok, festmények, cikkek, versek, prózák, regények, díszletek, dallamok, képek, mozdulatok, lépések, kritikák, történetek, sorsok, drámák, válaszok. **Kilencvenhárom élet.**



Napút Évkönyv 2016  
**Kilencvenhárom jeles hetvenes**  
XVII. évfolyam  
10. szám

1946 jeles szülőttei előtt tiszteleg a Napút folyóirat 10. száma. „A háború utáni kezdés generációjához, mely nem kapott kézbe kész itinert, a teremtés véletlengenerátorától nyert, beteljesült/kiteljesített sorsképletei mégis – itineráriumok a jövőnek” – írja Bognár Antal a beköszöntőben, *A megtalált itiner* című írásában.

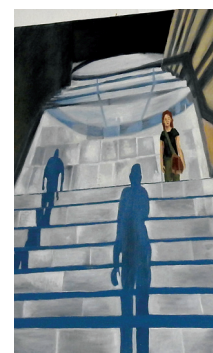
A Napkút kiadó híres a hagyománytiszteltől. Nincs alkalom, hogy ne köszönne, méltatna, emelne fel valakit, akit arra méltónak tart. Így van ez most is, a kilencvenhárom hetenessel, akik között fellelhető számos író, újságíró, publicista, rendező, színész, pap, költő, diplomata, zeneszerző, műsorvezető, hárfaművész, művészettörténész, autóversenyző, muzeológus, sakkedző, díszlettervező, etnográfus, felhaláló, s maga a kiadó vezetője, Szondi György bolgarista, műfordító, nyelvész is. VG

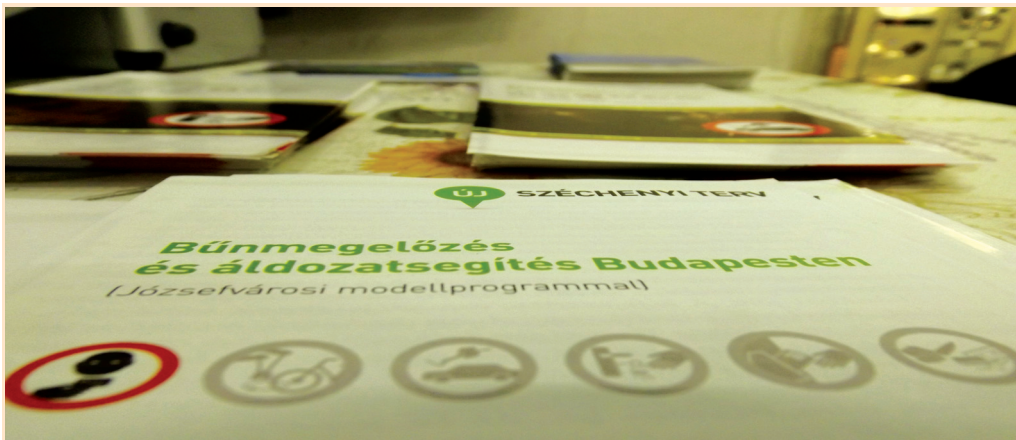


## Grafikától a festményig

Csurgai Éva grafika- és festménykiállítása nyílt meg február elsején az Ifjúsági Ház Új Galériájában.

Az alkotó kedvenc műfajai a csendélet és a portré. Most megnyílt, *Stúdiók* című kiállítása is e kettő köré épül. Festményeit főként olajtechnikával, rajzait pasztellal és grafittal készíti. A kiállítást Csurgai Zsófia művészettörténész nyitotta meg. A megnyitón közreműködtek az Erkel Gyula Zeneiskola diákjai. A tárlatot február 19-éig tekinthetik meg az érdeklődők.





## Februárban is házhoz jönnek

Folytatódik a Házhoz megyünk programsorozat februárban is, amelynek lényege, hogy minden hónap első hetében egy-egy forgalmas helyszínre települnek ki a rendőrök, hogy különböző vagyonvédelmi és bűnmegelőző tanácsal lássák el a hozzájuk fordulókat.

Ahogy írtunk már róla, Újpesten ez is összefogásra épül, a jó együttműködésnek köszönhetően közterület-felügyelő, polgárőr és vagyonvédelmi szakember is segít a rendőröknek a helyválasztás alapján már-már tényleg házhoz menő tanácsadásban. A hatékony tájékoztatást hasznos kiadványok és a standnál megtekinthető vagyonvédelmi eszközök egészítik ki. Sőt azt, aki kéri, külön időpontban felkeresik, és felméri, hogy otthona kellően biztonságos-e, illetve mit tehet még ennek érdekében.

Újpesten ismét jó helyszínt választottak a rendőrök. Januárban és februárban az Újpesti Áruház földszintjén található meg a Házhoz megyünk standja, ami szombatig 9 és 13 óra között kereshető fel. A márciusi helyválasztásról időben hírt adunk.

Kép és szöveg: MOA

## Unokázás másképp, védekezés ugyanúgy

Az eddig leírtaktól némiképp eltérő, de a rendőrség előtt ugyanúgy ismert műfaja is létezik az ún. unokázásnak. A jelenségre országos napilapok és a BRFK bűnmegelőző közösségi oldala egyaránt felhívja a figyelmet. Itt a csalók nem unokaként mutatkoztak be, hanem azt mondják idős áldozataiknak, hogy a hozzátartozójuk balesetet okozott, a „hallgatásért” pedig jelentős összeget kértek cserébe.

A védekezési módszer ugyanaz, mint a rokonként bemutatkozók esetén: olyan személyes adatokra kell visszakérdezni, amelyeket csak a valódi



hozzátartozó tudhat. Sőt, annak ellenére érdemes felhívni telefonon az érintettet, ha a telefonáló azt mondja, hogy az balesetet okozott vagy áldozata lett. Az igazi családtag ugyanis felveszi a telefont, és könnyen kiderül a csalás. Pénzt pedig ebben az esetben is csak olyannak szabad átadni, akit a hívott fél ismer. Volt, aki viszont másképpen győzdött meg a neki elmondottak igazságtartalmáról: a pénz átadásán rendőrök kíséretében jelent meg, akik lefűlelték a csalókat.

MOA

## Gyógyszertár kirablóját keresik

A rablást még tavaly novemberben követte el a férfi, Újpesten is keresik.

A jelenlegi adatok szerint az ismeretlen férfi tavaly november elején este fél nyolc körül egy X. kerületi, Kada utcai gyógyszertárba bement, és az ott dolgozó alkalmazottakat egy késsel megfenyegetve felszólította a bevétel átadására. Miután a pénzt átvette, a hátsó ajtón keresztül elmenekült a helyszínről.

Az elkövető körülbelül 180 centiméter magas, 20-30 év körüli, sportos testalkatú férfi. A bűncselekmény elkövetésekor fekete színű, kapucnis átmeneti kabátot, kék színű farmer-nadrágot, fekete színű, fehér talpú cipőt, sildes sapkát és napszemüveget viselt. Arcát egy zöld színű sállal takarta el.

A BRFK Rablási Osztálya kéri, hogy aki a személyleírás és a fotó alapján felismeri a férfit, tartózkodási helyéről, vagy a bűncselekménnyel kapcsolatban információval rendelkezik, hívja munkaidőben a 06 (1) 443-5304 telefonszámot, vagy névtelensége megőrzése mellett tegyen bejelentést az ingyenesen hívható 06 (80) 555-111-es „Telefontanú” zöldszámon (hétfő-csütörtök: 8-16, péntek: 8-13), a 107-es vagy a 112-es központi segélyhívó telefonszámok valamelyikén.

BRFK



# Gyurta Dániel anyagilag is segíti az UTE utánpótlás-nevelését

Mint ismert, a Magyar Úszó Szövetség kiemelkedő úszóinkkal szerződést kötött, hogy a lehető legeredményesebben tudjanak szerepelni a 2016-os olimpián, illetve, hogy részt vegyenek a 2017. évi hazai rendezésű világbajnokság népszerűsítésében.

Gyurta Dániel szerint a hazai világbajnokság népszerűsítésében részt venni rendkívül megtisztelő, de úgy gondolta, hogy a felkészülésén felül további nemes célokat is szolgálhat a rendelkezésére bocsátott támogatásból. Így esett a választás az UTE utánpótlás-nevelésére.

Gyurta Dániel elmondta, hogy az UTE a legelőbb működő hazai nagyegyesület, amely a legtöbb olimpiai bajnoki címet gyűjtötte az országnak, így a dicsőséges múlthoz méltó jelent és jövőt építeni fontos feladat. Rólunk, Gyurtákról sokan tudják, hogy nagyszülőikig visszamenőleg elkötelezett Újpest-drukkerek vagyunk, nagyapám rengetegszer vitt ki engem és Gergely öcsémet mérkőzésre, amikor még gyermekek voltunk. Így az érzelmi kötődés is nyilvánva-

## PARALIMPIKON A GYURTA-CSAPATBAN

Mint arról korábban beszámoltunk Gyurta Dani a MÚSZ-tól kapott támogatás egy részét az UTE utánpótlás nevelésére fordította, hogy a jövő bajnokait is kinevelhesse a nagy múltú egyesület. Az UTE és a „Gyurta Team” együttműködésének újabb állomása, hogy a paraúszó, Adámi Zsanett ezután már egy csapatban készül neves bajnokakkal a riói olimpiára.

ló. További fontos körülmény, mely a döntésemet befolyásolta, az elmúlt közel négy év tapasztalata. Amióta az UTE-ban vagyunk, látjuk, milyen komoly utánpótlás-nevelés zajlik valamennyi szakosztályban, azt is tapasztaltuk, hogy az egyesület vezetése minden körülmények között biztosítja nekünk a professzionális munkához szükséges nyugodt körülményeket, szakmai feltételrendszert, anyagi biztonságot és átláthatóságot, mely világszínvonalú eredmények eléréséhez elengedhetetlen.

Őze István klubigazgató kijelentette, nagyon jó érzés tudni azt, hogy egy olyan világklasszis sportoló, mint Gyurta Dániel az UTE-család tagja, aki méltó a több mint negyven olimpiai bajnok emlékéhez, aki nem csak eredményeiben, hanem mindennapos cselekedetiben is példaképül szolgál ifjú sportolóink számára. UTE/g



## Debrecenen keresztül vezet az út a négy közé

Véget ér a jégkorong MOL Liga alapszakasza. Az UTE gárdája eddig 46 mérkőzésen van túl, és jelenleg a tabella negyedik helyén áll. Már eldőlt, hogy a csapat a Debrecennel játszik a legjobb négy közé jutásért. Csupán annyi a kérdés, hogy Debrecenben vagy Újpesten lesz – ha szükség van rá – a harmadik mérkőzés.

Szilassy Zoltán csapata legközelebb pénteken, február 5-én lép jégre a Tüskecsarnokban – a MAC gárdája ellen melegíthet a debreceniek elleni rangadóra.

– Csapatunk az utóbbi meccseken nagyon összeszedve, koncentráltan, úgynevezett „play-offos stílusban” játszott. A múlt héten a MAC ellen megszerzett első pont talán azt jelenti, hogy ezúttal sem leszünk esélytelenek – mondta a vezetőedző.



## Irány Florida!

**Kapás Boglárka, Sztankovics Anna, Gyurta Dániel, valamint edzőik, Virth Balázs és Kovácshegyi Ferenc is repülőre szálltak, hogy meg se álljanak egészen a napsütötte Floridáig. Közel négy hetet töltenek el az edzőtáborban.**

Talán nem túlzás azt állítani, hogy Floridáról mindenkinek a napsütés és a pálmafák jutnak először eszébe, ám az UTE olimpiára készülő úszóink inkább a medence ugrik be elsőként.

– Úgy érzem, jól telt az itthoni felkészülési időszak – mondta Gyurta Dániel az elutazás előtt. – Egy kemény, alapozó három héten vagyunk túl, ami azt jelenti, hogy már nagyon sok kilométer van a kezünkben. De ez volt a célunk, és továbbra is azt az utat szeretnénk folytatni Floridában, amit itthon elkezdtünk és úgy zárnunk ezt a négy hetet, hogy mindent beleadtunk. Az edzőtábor nagyon fontos állomása annak, hogy az olimpián olyan formában legyünk, amilyenbe várom magam.

Ezúttal nem tartott a csapattal Dani testvére, Gergely.

– Gege szinte végig Franciaországban fog készülni. Ez az első amerikai túra, ahol nem lesz velünk. Hiányozni fog, de úgy gondolom, neki most ez így jó – búcsúzott az olimpiai bajnok.

Természetesen az UTE legfrissebb igazolása, Kapás Boglárka is nagy reményeket fűz az előtte álló egy hónaphoz.

– Már nagyon várom, hogy kint legyünk, bár furcsa lesz négy hétig távol az otthonától. Az igaz, hogy nagyon idilli a környezet, de amit nekünk látnunk kell, az a medence. Úgy érzem, már az elmúlt három hét is jól telt, nagyon jó időket tudtam úszni. Floridában biztosan tovább erősödök majd, és az időm is javulni fog.

– Az elmúlt három hét célja az volt, hogy megfelelő állapotban érkezzünk meg az edzőtáborba, hogy teljes értékű munkát tudjunk végezni kint – jelentette ki a csapat edzője, Virth Balázs. – Azt gondolom, hogy ez sikerült. Bogival ez egy ismerkedési fázis volt. Próbáltuk belőni, hogy mit bír és annak alapján összeállítani a programot, ami nem nagyon különbözik az eddigiektől. Daninál is ugyanez volt a cél, hogy teljesen terhelhető legyen Floridában.

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 szó.

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

## Ingtalant vesz

● 1,5 - 2,5 szobás panellakást keresek megvételre. Tel.: 06-70 949-4013

● Eladó lakást keresek kézpénzért. Tel.: 06-70 633-6556, 17 óra után.

## Oktatás

● Matematika-, fizika-, és kémia-korrepetálást vállalom, házhöz megyek. Hétfőn is. Tel.: 06-70 554-1395

● Angol és francia nyelvből korrepetálást, illetve érettségire, nyelvvizsgára való felkészítést vállal középiskolai tanárnő. Házhöz megyek. Tel.: 06-30 914-9618

● Német általános és középiskolásoknak vagy nyelvvizsgára készülő felnőtteknek a Viztoronnyál. Napközben bármilyen időpontban, személyes igények figyelembevételével. 2000 Ft / 60 perc. Tel.: 06-30 715-4239

## 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 működőt is), bronz, fa és ezüst tárgyakat, képeslapokat, kitüntetések, érmét, pengőt, katonai eszközöket. Teljes hagyatékot kézpénzért! Díjtalan kiszállítás, értékbecsülés. V. ker. Szent István Krt. 25. szentistvankrt25@gmail.com, tel.: 06-20-914-0150

● Mindennemű régiséget vásárolok díjtalan kiszállással. Kézpénzért bútort, festményt, csillárt, porcelánt, órákat, kerámiát, szőnyeget, könyvet, kitüntetés, jelvényt, katonai és háborús tárgyakat, bizsút, borostyánt, híradástechnikát, CD-DVD-t, hanglemezt, ezüst tárgyakat, ékszert, alpakát. 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. Andrassy út 16. Nyitvatartás: H-SZ: 10-17-ig, P: 10-19-ig. tel.: 317-4757

## Szolgáltatás

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

● Nyugdíjas asztalos munkát vállalom, javítást is. Fiók cseréje, szekrénypántok cseréje. Tel.: 06-70 234-7759, 06-1 306-2023

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

● Pedikűrös – az újpesti lakosokhoz és mozgáskorlátozottakhoz házhöz, lakásra is kimegy! Időpont-egyeztetés a +36 20 426-2203 telefonszámon.

## Állást kínál

● Újpesti bútorgyártó-vállalat felvesz kifejezetten újpesti, nyugdíjas, még dolgozni akaró és tudó sofírt, kiegészítő, alkalmi munkára. Feladatok: szállítás, áruterítés, könnyű rakodás. Önletraajtot gépjárművezetői előélettel az info@dombornatura.hu e-mail címre várunk.

## ELADÓ / PÉNZTÁROS

Baba- és gyermekáruház keres eladói pozícióba hölgyet, teljes munkaidőbe. Munkavégzés helye: Buy-Way Dunakeszi. (BKV-val megközelíthető)

Jelentkezés: 20/969-04-40

## RAKTÁROS

Kiskereskedelmi cég keres raktáros / raktárvezető helyettes pozícióba, teljes munkaidőbe tapasztalt kollégát. Munkavégzés helye: Buy-Way Dunakeszi. (BKV-val megközelíthető)

Jelentkezés: allas@kangaboo.hu

● A Családi Ingatlan Centrum IV. kerületi irodájában ingatlanreferenst keresünk. A betanulási idő alatt fizetést biztosítunk. Ha felkeltettük érdeklődését, fényképes önéletrajzát az allas@csic.hu e-mail címre várjuk.

● Erzsébet utcai idős emberhez, hétköznap délelőttre, alkalmanként, néhány óráig (közben lakó) nem dohányzó, női nyugdíjas kisegítőt keresek. Tel.: 06-30 270-8089. Érdeklődni kizárólag délután 13 és 16 óra között, vagy hne@freemail.hu címen.

## Közös képviselő

● Társasházi közös képviselő Újpesten, megbízhatóan, referenciákkal. www.kozoskepviselo.hu, tel.: 06-70-338-6723; 396-7016

**KIPUFOGÓ KLINIKA**

Kipufogó doboz, sportdoboz készítése szerelése, javítása

KIPUFOGÓK Katalizátorok garanciával.

**MŰSZAKIVIZSGA ÁLLOMÁS**

1141 Bp. Fogarasi út 189.

Telefon: 383-8055

1039 Bp. Árpád utca 23.

Telefon: 240-5603

http://www.kipufogo.hu

Nyitva: H-P: 8-17 óráig

## AZ ÚJPESTI VÁROSGONDNOKSÁG KFT.

### MUNKATÁRSAKAT KERES

#### AZ ALÁBBI MUNKAKÖRÖKBEN:

– Kőműves-burkoló

(szakipari végzettség feltétel)

– Festő-mázoló

(szakipari végzettség feltétel)

– Villanszerelő segéd

(építőipari tapasztalat feltétel)

Jelentkezés: Fényképes önéletrajzzal

a városgondnokság email címére:

info@varosgondnoksag.ujpest.hu

## ADORATE KÓRUS

### SZÜLETÉSNAPI KONCERTJE

Szeretettel meghívjuk Önt és kedves munkatársait kórusunk alakulásának nyolcadik évfordulója alkalmából rendezendő hangversenyünkre.

Időpontja: 2016. február 20., 17 óra.

Helyszín: Újpesti Városháza, díszterem

## P Á R T H Í R E K



### FIDESZ-MPSZ KÉPVISELŐI FOGADÓÓRÁK

**Jóky Attila** önkormányzati képviselő **február 8-án**, hétfőn 17-18 óráig tart fogadóórát. Helyszín: (1042 Bp., Árpád út 56.) Tel.: 369-09-05. **Jánszky Mária, Bartók Béla** önkormányzati képviselők **február 9-én**, kedden 18-19 óráig tartanak fogadóórát. **Dr. Szabó Béla** önkormányzati képviselő **február 22-én**, hétfőn 18-19 óráig tart fogadóórát. Helyszín: (1042 Bp., 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. *Jobbik Magyarországi Mozgalom Újpesti Szervezete*



**Perneczky László** önkormányzati képviselő, Újpest – Lehet Más a Politika (LMP) (36) +20 / 39 00 566, e-mail: ujpest@lehetmas.hu, www.facebook.com/Perneczky.Laszlo Újpesti LMP Iroda – István út 22, a Főposta mellett. Fogadóóra: Ne Őn jöjjön, hívásra én megyek el Őnhöz!



### KÉPVISELŐI FOGADÓÓRÁK

**Dr. Trippon Norbert** önkormányzati képviselő (1. vk.) minden hónap második csütörtökén 17 órától a Homoktövis Általános Iskolában (1046 Bp., Homoktövis u. 100.)

**Belán Beatrix** önkormányzati képviselő minden hónap első péntekén 17-től 18 óráig. Helyszín: MSZP Újpesti-Káposztásmegyeri Szervezet frakcióhelyiségében. A fenti fogadóórákra előzetes bejelentkezés szükséges a 06 1 369 4205 vagy a 06 20 419 7869 telefonszámon!

**Dr. Barrel Zoltán** önkormányzati képviselő (2. vk.) minden hónap első szerdáján 17-től 18 óráig. Helyszín: Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola és Gimnázium (1048 Budapest, Bőrfestő utca 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 csütörtökén (**február 4-én**) 13 órától a Képviselői Irodában (IV. Kiss Ernő u. 3. (P+P Irodaház) a 4. emelet 418-as szobában. Bejelentkezés és időpont megbeszélés a 06-30-458-9929-es telefonszámon.

### INGYENES JOGSEGÉLYSZOLGÁLAT

**2016. február 11-én és február 25-én** 17 órától ingyenes jogsegélyszolgálat – tanácsadás – igénybevételére van lehetőség előzetes bejelentkezés alapján. Bejelentkezni a 30/458-9929-es telefonszámon lehet. Helyszín: Képviselői Iroda; IV. Kiss Ernő u. 3. (P+P Irodaház).

### FARSANGI MULATSÁGBA VÁRJUK!

**Február 12-én, pénteken 15 órakor farsangi multságba** várjuk a Polgár Centrumba (IV. Árpád út 66.)! **Lesz zene, tánc, tombola.** Rendezvényünk védnökei: dr. Trippon Norbert kerületi elnök és Horváth Imre országgyűlési képviselő. **A jelmezben érkező vendégeinket külön díjazunk!** Aki gondolja, hozhat az asztalára egy kis rácgálnivalót is. *MSZP Újpesti-Káposztásmegyeri Szervezete*

### KIRÁNDULÁS A SZIKLAKÖRHÁZBA

**Természetjáró Körünknek** februárban mindig egy picit speciális kirándulásai vannak. Így van ez most is. **Február 19-én**, pénteken elmegyünk a **Budai Várban található Sziklakörház Atombunker Múzeumba** idegenvezetéssel. Találkozó 10.45-kor a Szentháromság téren a 16-os busz megállójánál. A kedvezményes csoportos jegy nyugdíjasoknak 1620 Ft, 70 éven felülieknek ingyenes! A teljes áru jegy 3240 Ft. A rendezvénysorozat védnökei: dr. Trippon Norbert kerületi elnök és Horváth Imre országgyűlési képviselő. A látogatás kötött létszáma miatt a részvételt előzetesen jelezni kell február 12-ig a 30 458 9929-es telefonszámon. *MSZP Újpesti Káposztásmegyeri Szervezete*

### VÁROM EGY TEÁRÁ!

Szeretettel meghívom **egy teadélutánra, egy kötetlen beszélgetésre február 10-én (szerdán) 15 órára** a Képviselői Iroda tárgyalójába (IV. Kiss Ernő u. 3., a P+P Irodaházban, 4. emelet, 449-es szoba). Meghívott vendégünk **prof. dr. Sallai János egyetemi tanár, akivel a nemzetközi migrációs helyzetről beszélgethetünk.** Ez a téma mindenkit érint, bizonyára van róla véleménye. Jöjjön el, beszéljessünk!

*Horváth Imre, országgyűlési képviselő*



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



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

Az **ÚJPEST SZÍNHÁZ** műsorán  
a HADART Színház előadásában:

**Moravetz Levente:**  
**ÖRÜLETEK TORNYA**  
vígjáték

**STRAUB DEZSŐ**  
**MÉRAI KATALIN**

**VÉGH JUDIT**  
**SZABÓ MÁTÉ**

**SERES DÁNIEL**  
**ZAKARIÁS ÉVA**

**HÁDA JÁNOS**  
**LAURINYEZS RÉKA**

**2016.02.20. 19 óra**  
Újpest Színház, Nagyszínpad

Jeltölmács:  
Takács Erika

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

Jegyváltás:  
jegy.ujkk.hu  
illetve a helyszínen

**ÚJPEST SZÍNHÁZ**  
VÁLTSON BÉRELETET A TAVASZI ELŐADÁSAINKRA!

MORAVETZ LEVENTE:  
**ÖRÜLETEK TORNYA** VÍGJÁTÉK  
2016.02.20. 19h

PETŐFI SÁNDOR:  
**JÁNOS VITÉZ** ZENÉS JÁTÉK  
2016.03.12. 19h

VASZARY JÁNOS:  
**MA ÉJJEL SZABAD VAGYOK** ZENÉS BOHÓZAT  
2016.04.16. 19h

HADART SZÍNHÁZ:  
**ORFEUM** ZENÉS BARANGOLÁS A XX. SZÁZADBAN  
2016.05.21. 19h

Bérelt árak:  
1-9. sor: **8000 FT**  
10-15. sor: **7000 FT**  
16-19. sor: **6000 FT**

A műsorváltás jogát fenntartjuk.

Jegy- és béreltárterítés:  
jegy.ujkk.hu  
illetve a helyszínen.

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

**Az ÚJPESTI SZENT ISTVÁN TÉRI PIAC és VÁSÁRCSARNOK ajánlatai 2016. február 4-10.**

**HÚSAKCIÓK**

A Virágcsarnok oldalában a **Kosher Trade Kft.-nél** csak **kedden** bőrös császárhús 799 Ft/kg, bőrös comb 850 Ft/kg, bőrös karaj 849 Ft/kg, sertésfej 250 Ft/kg, sertésláb 299 Ft/kg.

A Virágcsarnok oldalában a **Kedves Hentesnél** csak **szerdán** sertéslapocka, -oldalás, -dagadó 999 Ft/kg, sertéscomb és tarja 1050 Ft/kg, sertéskaraj 1200 Ft/kg, lángolt kolbász 999 Ft/kg, füstölt csemegeszalonna 999 Ft/kg, házi disznótoros: véres és májashurka 980 Ft/kg.

**ZÖLDSÉGAKCIÓK**

A Kiscsarnokban a **Ropogós Cseresznye Kkt.-nél** aszaltszilva 1980 Ft/kg, görög eper 1980 Ft/kg, gyömbér 1400 Ft/kg.

A Nagycsarnokban a **Sárgarépa Kft.-nél** hegyes erőspaprika 30 Ft/db.

A Nagycsarnokban a **Dream Come True Kft.-nél** cukkini 498 Ft/kg, gránátalma 150 Ft/kg, friss sárgarépa 200 Ft/csomag, citrom 498 Ft/kg.

**Indul a Piac Placc február 6-án szombat-vasárnap!**  
Jelentkezés a Piacfelügyelőrségen: kedden 9-12, csütörtökön 12-15 óráig,  
Interneten: [ujpest.hu/piac](http://ujpest.hu/piac) a PiacPlacc felíratra kattintva.

**ÚJ PIAC ÉS VÁSÁRCSARNOK ÉPÜL!**  
AZ ÉPÍTKEZÉS IDEJE ALATT A RÉGI PIAC MINDEN NAP ÜZEMEL.  
A FORGALMIREND-VÁLTOZÁST KÖVESSE AZ [UJPEST.HU/PIAC](http://UJPEST.HU/PIAC) OLDALON.

## ÚJPESTI NAPLÓ

Kiadó: Újpesti Sajtó Szolgáltató Nonprofit Kft. • Ügyvezető igazgató: Klacsán Csaba • Főszerkesztő: Tallér Edina • Munkatársak: Baski Sándor, Domján Vivien, Gergely Gábor, Juhász Mátyás, M. Orbán András, Prófusz József, Viland Gabriella • Fotó: Berkó Bea, 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 • Laptver, 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 őrünk 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](http://www.ujpest.hu) • Csatlakozzon hozzánk! [www.facebook.com/ujpest.kaposztasmegyere](http://www.facebook.com/ujpest.kaposztasmegyere)

# FORGALMIREND-VÁLTOZÁS A SZENT ISTVÁN TÉREN

érvényes: 2016.02.10 - 02.29.

**AZ ÉPÍTKEZÉS IDEJE ALATT A RÉGI PIAC MINDEN NAP ÜZEMEL!**

**HÉTFŐ-PÉNTEK: 6<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
SZOMBAT: 6<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>  
VASÁRNAP: 7<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**

**A VÁSÁRLÓK SZÁMÁRA FENNTARTOTT KERAMITOS PARKOLÓ FOLYAMATOSAN ÜZEMEL.**

**A SZENT ISTVÁN TÉR - TEMPLOM UTCA - KÁROLYI ISTVÁN UTCAI CSOMÓPONT A GÉPJÁRMŰ FORGALOM ELŐL ELZÁRVA, BEHAJTÁS CSAK ÁRUSZÁLLÍTÁS CÉLJÁBÓL.**

**Munkagödör. Részleges gyalogosforgalom-korlátozásra kell számítani.**

**A VIRÁGCSARNOK FELŐL A GYALOGOSFORGALOM BIZTOSÍTOTT.**

**ÚJ PIAC**  
állandó építési terület

**Zsácutca.**  
A Szent István térre a Kemény Gusztáv utcán át lehet bejutni.

**A JÁRDA MINDKÉT OLDALON IDŐSZAKOSAN LEZÁRVA. GYALOGOS KÖZLEKEDÉS A PIAC FELÉ AZ ÚTTESTEN.**

**Aktuális információk: [ujpest.hu/piac](http://ujpest.hu/piac)**

Az építkezés ideje alatt a gépkocsiforgalomban időszakos torlódásokra, sávozásokra, felpályás útlezárásokra lehet számítani.



Kérjük, a piac megközelítéséhez vegyék igénybe a BKK tömegközlekedési járatait:

**Metró:** M3 **Villamos:** 12, 14 **Busz:** 30, 30A, 230, 120, 220, 96, 104, 104A, 204 **A 147 busz módosított útvonalon közlekedik.**