



FOTÓ: VÁRAI MIHÁLY

## A FORRADALOM HŐSEIRE EMLÉKEZTEK

ÍRÁSUNK A 3. OLDALON »

### ZÖLD



#### INDUL A ZSÁKOK OSZTÁSA

Újpest Önkormányzata idén tavasszal is FKF-es zöldhulladékgyűjtő zsákosztást szervez. Az ingatlanonként huszonöt zsákot március 24. és 28. között vehetik át az arra jogosultak.

6. OLDAL

### KULTÚRA



#### KÖLTÉSZET NAPJA VÁMOS MIKLÓSSAL

A József Attila- és Prima Primissima díjas író látja vendégül Juhász Anna a harmadik születésnapját ünneplő UPódium színpadán.

19. OLDAL

### SPORT



#### AZ UVSE ÚJ ELSŐ SZÁMÚ HÁLÓÓRE

A 19 éves Golopencza Szonja decemberben lépett a várandós Magyarai Alda helyére, azóta pedig folyamatosan bizonyítja rátermettségét a lilák hálójában.

22. OLDAL

## ÚJPESTI TAVASZ

**A**z Újpesti Napló nem csupán egy újság, hanem egy jelkép is, ami városunk különleges identitását jelenti. Őszinte öröm, hogy hónapról hónapra nyomtatott formában is találkozhatunk.

Az elmúlt időszakban Újpest újra és újra bizonyította, hogy nem csupán város a városban, hanem egy közösség, ahol az emberek törődnek egymással. Az almavásáron mosolyogva válogattuk a legszebb gyümölcsöket, a jubileumi Nótágálán együtt daloltunk, de beszélgettünk egy tehetséges versíró diáklánnyal, aki szavakba önti mindazt, amit sokan csak érezni tudnak. Megismertük a „Halál kávéház” érdekes történetét, és együtt emlékezhetünk március 15-én, felidézve hőseink bátorságát. Emellett büszkék lehetünk kiváló sportolóinkra, akik napról napra példát mutatnak kitartásból és elszántságból. Minden héten egy kis időutazásra hívjuk Önöket: az „Ópest” rovatban felfedezzük régi épületeink múltját, hogy emlékezzünk arra, honnan jövünk. Mindemellett szerencsére a tavasz is elérkezett, és vele együtt az a pezsgés, ami Újpest sajátja: a parkokban nevető gyerekek, az utcákon sétáló barátok, az együtt töltött pillanatok öröme.

Az Újpest Média szerkesztősége és vezetősége hálás azért, hogy részese lehet Újpest közösségének. Hogy weboldalunkon, közösségi média felületeinken, írott és videós tartalmakban közösen mesélhetünk városunkban történő eseményekről, közéletéről, Önökről, Önöknek. Hogy megmutathatjuk: Újpest él, lüktet, és minden egyes nappal egyre szebbé válik – ahogyan mi, újpestiek, közösen alakítjuk.

Köszönöm, hogy velünk tartanak!

AJKLER ZITA



## TÁRCA – MADE IN ÚJPEST PÓRÁZ NÉLKÜL

MAJLÁTH MIKES LÁSZLÓ

**P**rücsök névre hallgató törpe uszárommal baktatok az Újpest-Városkapu melletti új parkba. Prücsöknek sok beceneve van, én viccesen Prücsök elvtársnak hívom. Azért így, mert ugyanazon elveket valljuk: szabadság, egyenlőség, testvériség. Szeretünk szabadon élni. Póráz nélkül. Egyenlően osztozunk a sajtos pogin, fele-fele. Aztán Prücsök elvtárs testvériesen megeszi az én porciómat is.

Baktatunk tovább, mondom Prücsök elvtársnak, most jobbra fordulunk, de ő juszt is balfelé megy. A következő saroknál ugyanaz játszódik le: menjünk jobbra, de nem, megint balra tart. Fura egy fazon, identitás zavara van, azt hiszi magáról, hogy nagy kutya, pedig csak törpe.

Prücsök elvtárs egyébként egy bukott személyiség. A Népszigeten (leánykori néven Szűnyog-sziget) működő kutyaiskolában sosem fogadott szót a kiképzőnek. Még pacsit sem tud adni. Őszintén szólva tulajdonképpen minnek egy kutyanak pacsit adni. Pacsi nélkül is megkapja a jussát. Reggel, délben, este. El van kényeztetve. Mindezek ellenére, ha éjjélkor kioszonok a hűtőhöz, hogy leharapjak egy falat gyulai kolbászt, Prücsök máris ott terem. Pedig odabent aludt az előbb az ágyam mellett. Nem az ágyban, nálunk szigorúság van, az ágy mellett van a vacska. A vacska nem vacak, sokba került a víztoronynál lévő Stop Shop kutya felszerelés üzletében. Ebbe az üzletbe beengedik a kutyaikat. Furcsa lenne, ha nem így tennének. Nálunk, az Attila utcai lakóparknál található éjjel-nappal nyitvatartó patikába is bemehetnek. Egyre több helyre engedik be az ebeket, de az élelmiszerüz-

letekbe és a piacra nem. Ha megyünk a piacra nagybevásárolni, Prücsök otthon marad. A piaci intézkedés még érthető, de miért nem engednek be kutyákat a Megyeri-temetőbe? Kárt tennének a sírokban, ledöntenék a sírköveket, mint ahogyan már a vandálok többször is megtették. Nagymamám sírkövét is egyszer ledöntötték, a bánat mellett a pénztárcánk is bánta.

Minap is Prücsök nélkül mentünk ki Megyerre. Kissé morbidul hangzik, de nekünk „szerencsénk” van. Az én és a feleségem nagyszülei, szülei is itt nyugszanak Megyeren. Másoknak halottak napján a fél országot be kell járniuk, ha ki akarnak menni szereteteik sírjához. A szomszédunk édesapja Debrecenben van eltemetve, édesanyja Pécsen. Elváltak a szülők, s egyikük itt, másikuk ott van eltemetve.

A mi szüleink, nagyszüleink azért vannak egy helyre temetve, mert mindkét család ósújpesti. Nekem egyik nagymamám 1908-ban itt született az Árpád úton. Persze nem ott, hanem a szülőotthonban, ha akkor már megvolt. Most már nincs meg.

Büszke vagyok, mert az újpesti önkormányzat által kiadott füzetben, amely felsorolja Megyer híres halottait, benne van apám, a humorista Mikes György is. Apám mindig azt mondta viccelődve, hogy ne csak virágot vigyünk a sírjához, hanem töltőtollat és noteszt is. Nagy gyűjtője volt e tárgyaknak, a pipák több tucatja mellett. Így aztán halottak napján mindig egy golyóstollat szúrok bele apám sírhantjába. Nem egy drága töltőtollat, kinek van pénze manapság egy Parker tollra. Apám lenéz fentről, s csak annyit mond: kösz, fiam!

KERESSE TARTALMAINKAT ONLINE FELÜLETEINKEN IS!



facebook.com/  
ujpest.hu



youtube.com/  
@UTV04



ujpestmedia.hu

# A FORRADALOM HŐSEIRE EMLÉKEZTEK NEMZETI ÜNNEPÜNKÖN

Ahogy minden évben, Újpest Önkormányzata idén is fejet hajtott az 1848-49-es forradalom- és szabadságharc hősei előtt a Deák Ferenc utcai Petőfi-szobornál, a forradalom kitörésének 177. évfordulóján, március 15-én.

A megemlékezésen dr. Trippon Norbert polgármester mondott beszédet, melyben úgy fogalmazott: „Nagy büszkeség egy olyan városban ünnepelnünk, melynek fundamentumait 1840-ben tették le őseink, és ekképpen településünk már létezett, amikor '48 tavaszán a szabadság bódítóan varázslatos nárciszillata szállt a levegőben. És nagy büszkeség együtt ünnepelnünk egy olyan város polgáraiként, mely város mindig is kivette részét nemzetünk nagy erőpróbáiból, és mely városunkban számtalan utcánk, közterületünk, szobrunk őrzi '48-as hős őseink emlékét”.

A polgármester hozzátette: „Ha '48 a magyar lélek tükre, nem kérdés, hogy milyenek va-



gyunk, de az sem kérdés, hogy milyenek kell lennünk, ha bármely vészorszak is köszönt ránk, és ha bármely veszéllyel is kell közösen farkasszemet néznünk. Nemzetünk, városunk, Újpest, az életünk, gyermekeink, unokáink jövője, békéje és életének normalitása múlhat rajta”.

Az ünnepi beszédet követően Szalay Kriszta színművész-

nő Petőfi Sándor *A nép nevében* című költeményét adta elő, majd Karcagi János énekművész és Hegedűs Valér zongoraművész tolmácsolásában hallhatták a megjelentek a *Szép vagy, gyönyörű vagy Magyarország* című dalt. Ezután a Budapesti Vándor Kórus március 15-i dalsokra következett, végül az idén fél évszázados

születésnapját ünneplő újpesti Bem Táncegyüttes adott ünnepi műsort.

Az ünnepség zárásaként Újpest Önkormányzata, valamint a politikai pártok, a civil szervezetek és a nemzetiségi önkormányzatok képviselői helyezték el az emlékezés virágait a forradalom költőjének szobránál. **RD**



# MEGVALÓSULHAT AZ ISTVÁN ÚT- POZSONYI UTCA FELÚJÍTÁSA

**Döntött a Fővárosi Közgyűlés: megvalósulhat Újpest egyik legfontosabb közlekedési fejlesztése, az István út-Pozsonyi utca teljes körű felújítása. A munkálatok várhatóan még idén, az év vége felé elkezdődhetnek.**

A Fővárosi Közgyűlés február 26-án tartott ülésén teljes egyetértésben szavazta meg a hosszas előkészítés után benyújtott, régóta várt útfelújítás tervét. A felújítás indokoltságát nem kell alátámasztani az újpestiek előtt, látjuk, tapasztaljuk, hogy arra nagy szükség van – fogalmazott dr. Trippon Norbert polgármester, aki pártállástól függetlenül arra kért minden fővárosi közgyűlési frakciót és képviselőt, hogy támogassa az ügyet. Déri Tibor Újpest alpolgármestere a Fővárosi Közgyűlésben dolgozott azon, hogy a felújítás megvalósulhasson.

A projekt keretein belül mintegy 1,8 kilométeres szakaszon újul meg mindkét irányban az útpálya, teljes szélességben felújítják a burkolatot, és védett kerékpáros infra-



struktúrát alakítanak ki a Lőrinc utca és a Tél utca között. A Nyár utca vonalában új járdasziget létesül a villamos- és az útpálya között, a Shell-kút és Angyalföld kocsiszín között pedig gyalogátkelőhelyet alakítanak ki. A nagyméretű, számos közlekedési problémát

okozó utcatorokat leszűkítik, merőlegesebbé teszik, az akadálymentes közlekedés elősegítése érdekében a mellékutcákat keresztező gyalogos irányok is szűkebbé válnak. Újjáépülnek a buszöblök, melyeket ún. „Kasseli” szegélyvel alakítanak ki, így az autó-

buszok pontosabban állhatnak majd be a megállóba.

A tervezéskor lényeges szempontot jelentett, hogy a gyalog és kerékpárral közlekedők biztonságosan közelíthessék meg az István út és a Pozsonyi utca környezetében lévő oktatási intézményeket, üzleteket, villamos- és buszmegállókát és a már meglévő kerékpáros útvonalakat. A felújítással új, közvetlen kerékpáros kapcsolat jöhet létre Káposztásmegyer és Újpest-Központ között, és könnyebbé válhat Újpestről a belváros megközelítése.

A tervezési folyamat során Újpest Önkormányzata jelezte, hogy kiemelt figyelmet fordítanak a kerületi zöldfelületi arány növelésére. A projekthez kapcsolódóan az önkormányzattal együttműködve több helyszínen, elsősorban a Király utca és a Tél utca környezetében alakítanak ki mintegy 800 négyzetméternyi zöldfelületet, ültetnek fákat és növényeket.

A főváros hamarosan kiírja a közbeszerzési eljárást; ha az sikerrel zárul, akár már az idei év vége felé elindulhatnak a munkálatok. A felújítás nagy része várhatóan jövő évben zajlik majd, a kivitelezés 2026 végére fejeződhet be. **RD**

## TERVEZZÜK MEG EGYÜTT A NAGY IMRE PARKOT!

**M**egújul Káposztásmegyer II. egyik legismertebb és legnépszerűbb szabadidős helyszíne. Újpest Önkormányzata közösségi tervezés keretében a lakótelepen élők segítségével, közösen szeretné eldönteni, milyen arculatot kapjon, hogy a legjobban szolgálhassa a lakosok igényeit. A park évtizedek óta a lakótelep közkedvelt része. Sokan látogatják a játszótérét és sportpályáját, vagy járnak ide sétálni, illetve kutyájukat sétáltatni, és itt található a Hargita utcai háziorvosi rendelő is. A közösségi tervezés során a környékeliek meg-

ismerhetik egymás elképzeléseit, és a tájépítészekkel közösen tervvé formálhatják azokat, hogy a következő években ezeknek megfelelően újulhasson meg a park. Március végétől személyes találkozókön vitathatják meg a helyiek és az önkormányzat szakemberei az elképzeléseiket.

Érdeemes az összes alkalomra ellátogatni, hiszen a találkozók egymásra épülnek, és lépésről lépésre, alkalomról alkalomra formálódik a végső terv, de azokat is szívesen várják, akik nem tudnak az összes tervezésen jelen lenni. A jellemzően

egy-másfél órás megbeszélések helyszíne – a negyedik alkalom kivételével – a Homoktövis Általános Iskola (Homoktövis utca 100.) lesz. **RD**

### TERVEZÉSI TALÁLKOZÓK:

- március 24., hétfő 17:30
- április 7., hétfő 17:30
- április 28., hétfő 17:30
- május 5., hétfő 17:30 (szabad téren)
- június 2., hétfő 17:30



## IDÉN IS NAGY SIKER VOLT AZ ALMA- ÉS MÉZVÁSÁR

**N**egyedik alkalommal rendezett Újpest Önkormányzata kedvezményes almavásárt, melyen minden eddiginél több, 1751 táskányi, vagyis mintegy 12 tonna alma, és 1300 üveg ős-termelői méz fogyott, valamint majdnem ezer újpesti lakos vett részt. Az újpestiek előzetes regisztrációt követően március 14-én, pénteken két helyszínen, délelőtt a káposztásmegyeri Lóverseny téren, délután pedig a városközpontban, a Szent István téren vásárolhatták meg kedvezményes áron a minőségi termékeket.

Az önkormányzat által 2023-ban életre hívott kezdeményezés célja, hogy az újpestiek minőségi gyümölcs-höz és mézhez jussanak, de a helyi gazdaságoknak, ős-termelőknek is segítséget nyújt. Az almák, ahogyan eddig is, Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyéből érkeztek és hat különböző fajtából lehetett választani, melyet almalével egészítettek ki az

árusok. A könnyebb szállításhoz az önkormányzat ingyenes ökotáskát biztosított.



Második alkalommal lehetett mézet venni az almavásár keretein belül: ezúttal is öt mézfajta, valamint újításként propolisz is elérhető volt, de voltak más újdonságok is.

„Elmondhatjuk, hogy az esemény most már hagyományná vált, rengetegen jönnek

hagyománya és burgonyát is lehetett vásárolni, ami olyan népszerű volt, hogy úgy döntöt-

minden évben, hogy minőségi almát és mézet vásároljanak közvetlenül a termelőtől. Én is így teszek évről évre” – nyilatkozott dr. Trippon Norbert polgármester. „Idén újításként

tünk, ősszel külön hagyma- és burgonyavásárt is fogunk tartani, vagyis két vásár is megszervezésre kerül, de erről később tudunk bővebb információval szolgálni”. **RD**

# MÁRCIUS 24-ÉN INDUL AZ FKF-ES ZÖLDHULLADÉKGYŰJTŐ ZSÁKOK OSZTÁSA



**Az elmúlt évek népszerű gyakorlatát folytatva Újpest Önkormányzata idén tavasszal is FKF-es zöldhulladékgyűjtő zsákosztási akciót hirdet, hogy ezzel is ösztönözze a lakókat a helyes zöldhulladékgyűjtésre.**

**A**z akcióban az életvitelszerűen Újpesten, kertés, családi háznál élők ingatlanonként 25 darab zsákot vehetnek át a meghirdetett időpontokban az Újpesti Városgondnokság Kft. Óradna utcai

Átvételi időpontok március 24. és 28. között			
március 24.	hétfő	8:00–12:00	13:00–18:00
március 25.	kedd	8:00–12:00	13:00–16:00
március 26.	szerda	8:00–12:00	13:00–16:00
március 27.	csütörtök	8:00–12:00	13:00–18:00
március 28.	péntek	8:00–12:00	–

Helyszín: Újpesti Városgondnokság Kft.  
1044 Budapest, Óradna utca 2/a

telephelyén (akkor is, ha több tulajdonos van bejelentve az ingatlanba, vagyis rendelkezik újpesti lakcímmel is). A társasházak képviselői házanként 15 darab zsákot igényelhetnek, melyhez online regisztráció szükséges a következő linken: [ujpestarosgondnoksag.hu](https://ujpestarosgondnoksag.hu)

/palyazat/lakossagnak/zsakosztas. A zsákok korlátozott számban állnak rendelkezésre és a készlet erejéig vehetők át, mindkét esetben meghatalmazott útján is.

Részletesebb tájékoztató elérhető az Újpesti Városgondnokság weboldalán. **ÚN**



## HIRDETMÉNY

BUDAPEST FŐVÁROS IV. KERÜLET ÚJPEST ÖNKORMÁNYZATA



### ESŐVÍZGYŰJTŐ- ÉS KOMPOSZTÁLÓ PROGRAM

Tisztelt Újpesti Lakosok!  
Újpest Önkormányzata az Újpesti Városgondnokság Kft.-vel közös szervezésben 2022-ben indította útjára az Esővízgyűjtő- és Komposztáló Programját azzal a céllal, hogy segítse az esővíz felhasználását, valamint a keletkező lakossági zöldhulladék komposztálását. A program keretében Újpest Önkormányzata a „Zöld Újpest” koncepciójához illeszkedően térítésmentesen biztosítja a lehetőséget a lakosság számára elérhető esővízgyűjtő, komposztáló és balkonkomposztálók igénylésére.

Az Esővízgyűjtő- és Komposztáló Programra jelentkezést nyújthat be minden olyan 18. életévét betöltött természetes személy, aki bejelentett lakó- illetve tartózkodási hellyel rendelkezik Budapest Főváros IV. kerületében, továbbá

Budapest Főváros IV. kerületében található társasházak és lakásszövetkezetek meghatalmazottjai. A jelentkezés további feltétele esővízgyűjtő igénylése esetén, hogy kizárólag csak olyan újpesti ingatlanon kerülhet elhelyezésre, amely zárt udvarral és külső ereszcatornával rendelkezik, és amelynek tulajdonosa(i) az esővízgyűjtő elhelyezéséhez hozzájárultak. Komposztáló láda és balkonkomposztáló igénylése esetén további feltétel, hogy kizárólag csak olyan újpesti ingatlanon kerülhet elhelyezésre, amely zárt udvarral/erkéllyel rendelkezik, és amelynek tulajdonosa(i) a komposztáló elhelyezéséhez hozzájárultak.

A pályázatra a jelentkezést online 2025.04.01. 8.00 órától 2024.04.30. éjfélig lehet majd beadni a következő online felületen egy adatlap kitöltésével:

<https://ujpestarosgondnoksag.hu/palyazat/lakossagnak/2025-esovizgyujto-komposztalo/>

Pályázni csak online lehet! Ha ebben bármilyen segítségre lenne szüksége az adott pályázónak, akkor a következő elérhetőségen kérhet segítséget az Újpesti Városgondnokság Kft. kollégáitól: [info@ujpestarosgondnoksag.hu](mailto:info@ujpestarosgondnoksag.hu) e-mail-címen, vagy +36-1-232-1156-os telefonszámon.

Nem nyújthat be jelentkezést az, aki a (tervezett) jelentkezés benyújtását megelőző 3 éven belül részesült a vonatkozó jogszabályok (10/2022(IV.28) ÖK; 11/2022(IV.28) ÖK) rendelkezései alapján lebonyolított lakossági komposztáló edény vagy balkonkomposztáló, illetve esővízgyűjtő edény támogatásban.

Újpest Önkormányzata

# HÁTRALÉKKEZELÉSI SZOLGÁLTATÁSSAL SEGÍT A CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI KÖZPONT

**A szegénység vagy társadalmi kirekesztődés kockázatának kitettek aránya 2021 óta folyamatosan növekszik Magyarországon, 2023-ban a KSH adatai szerint már 20,2 százalék volt. Ez a társadalmi probléma az Újpesten élőket sem kerüli el.**

Amennyiben valaki kockázatosnak látja háztartása megszervezését, a mindennapi kiadások finanszírozását vagy más anyagi nehézséggel, hátralékokkal küzd, Újpest Önkormányzatának Szociális Intézménye Család- és Gyermejjóléti Központjának munkatársai hasznos tanácsokkal és támogatási lehetőséggel tudnak segíteni.

A közüzemi számlák felhalmozódása egyéneket és családokat egyaránt érinthet a legváltozatosabb élethelyzetekben (például alacsony jövedelem, betegség, elhúzódó álláskeresői időszak, munkaképességsökkenés, váratlan kiadások, szociális krízishelyzet). A problémák hosszan tartó megoldatlansága súlyos következményekkel járhat. A hátralékkezelési szolgáltatás hosszú múltra tekint vissza Újpesten, a Család- és Gyermejjóléti Központ munkatársai régóta nyújtanak segítséget a közüzemi hátralékok felhalmozott lakosok részére.

A kialakult helyzet megoldására a szervezet tanácsadói többféle lehetőséget kínálnak: önkormányzati támogatások igénybevétele, valamint alapítványok és civil szervezetek anyagi forrásait. A hátralékkezelési tanácsadás keretén belül felméri a hozzájuk forduló szociális helyzetét, anyagi erőforrásait és részletesen tájékoztatják őket a támogatások megítélésének feltételeiről.

Segítséget nyújtanak továbbá a tartozás rendezésében, ügyintézési folyamatokban, támogatási formákhoz való hozzájutásban, közüzemi szolgáltatókkal való kapcsolattartásban, részletfizetési kérelmek megírásában, álláskeresői, önéletrajz, motivációs levél megírásában, szükség esetén pedig jogi tanácsadással is kiegészülhet a tanácsadási folyamat. A szolgáltatás ingyenes és minden újpesti lakos számára igénybe vehető a Család-



és Gyermejjóléti Központ három telephelyén (Deák Ferenc utca 93., Károlyi István utca 25., Aradi utca 4). Kapcsolatfelvétel lehetséges a 061-370-4107 vagy 061-369-0602 telefonszámon, valamint a [csgyk@ujpestsi.hu](mailto:csgyk@ujpestsi.hu) e-mail-címen. **ÚN**

## TAVASZI RUHAGYŰJTÉS RÁSZORULÓ CSALÁDOKNAK



Március 17-én kezdődik Újpest Önkormányzatának Szociális Intézménye szokásos tavaszi ruhagyűjtése, melynek keretében jó állapotú gyermek- és babaruhákat, mesekönyveket, játékokat, babakocsikat, babaágyakat, bontatlan csomagolású pelenkát és más, a gyermekneveléshez szükséges eszközöket, valamint korlátozott számban felnőtt ruhákat is várnak adományként.

A felajánlásokat a Család- és Gyermejjóléti Központ telephelyén, a Deák Ferenc utca 93.

szám alatt lehet átadni március 17. és 28. között nyitvatartási időben:

**Hétfő: 12:00-18:00**  
**Kedd: 8:00-16:00**  
**Szerda: 8:00-18:00**  
**Csütörtök: 8:00-16:00**  
**Péntek: 8:00-12:00**

Az adományokat a gyűjtés lezárását követően a központ munkatársai szortírozzák és az előreláthatóan április elején megtartott ruhabörzén vihetik majd el őket a rászoruló újpesti családok. **RD**



KÉPÜNK ILLUSZTRÁCIÓ

## 2025. MÁRCIUS 23.

# IDŐKÖZI ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ-VÁLASZTÁS

### Tisztelt Választópolgárok!

A Nemzeti Választási Bizottság 2025. március 23. napjára (vasárnapra) Budapest 11. számú országgyűlési egyéni választókerületében időközi országgyűlési képviselő-választást tűzött ki.

Szavazni a választás napján reggel 6.00 és este 19.00 óra között lehet a választópolgár lakcíme szerinti vagy – jóváhagyott átjelentkezési- vagy mozgóurnás kérelem esetén – a kijelölt szavazókörökben.

A kellemetlenségek elkerülése érdekében kérem, hogy ellenőrizték a választási értesítőjében megjelölt szavazókör címét, mert a szavazókörök adatai a korábbi választás óta megváltozhattak!

Amennyiben a választási irodától postai úton kapott értesítőt nem találja, akkor a Nemzeti Választási Iroda honlapján a szavazóhelyiség-kereső funkcióval is el-

lenőrizheti, hogy pontosan hova kell mennie szavazni!

(A szavazóhelyiség-kereső a QR-kóddal, és az alábbi választási információkat tartalmazó oldalon elérhető, a Hol szavazhatok? gombra kattintva: <https://www.valasztas.hu/orszaggyulesi-valasztasok1/budapest-11.-oevk-20250323>)



A szavazókörben a Szavazatszámoló Bizottság tagjai ellenőrizni fogják a választópolgár személyazonosságát és személyi azonosítóját vagy lakcímét és összevetik a névjegyzékben lévő adatokkal. **A szavazás során nem használható a nemzeti digitális irattárca-szolgáltatás** (Digitális Állampolgárság mobilalkalmazás) keretében elérhető digitális okmány a választópolgár adatainak igazolására, ezért a szavazáshoz szükségesek a választópolgár alábbi érvényes okmányai:

1. személyazonosság megállapítására szolgáló, hatóság által kiállított irat („személyi igazolvány” vagy kártya formátumú vezetői engedély vagy útlevél vagy ideiglenes útlevél vagy ideiglenes személyi igazolvány vagy személyazonosító igazolvány), ÉS

2. személyazonosítót (régén „személyi szám”) vagy lakcímet igazoló okirat:
- a) személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvány (a „lakcímkártya” hátoldala) VAGY
  - b) hatósági bizonyítvány, illetőleg igazolás a személyi azonosító jelről VAGY
  - c) „lakcímkártya” VAGY
  - d) a lakcímbejelentésről szóló lakcímbejelentő-lap átvételi elismervény szelvény VAGY
  - e) a régi, könyvecske alakú személyazonosító igazolvány, ha még nem adtak ki adatváltozást követően „új lakcímkártyát”.

A választópolgár, amennyiben szerepel a szavazóköri névjegyzékben, akkor bélyegzővel ellátott szavazólapot kap a Szavazatszámoló Bizottságtól, amelyeken érvényesen szavazni a szavazólapon egy jelöltnél lévő körbe, tollal írt egymást metsző vonallal lehet.

### AZ IDŐKÖZI VÁLASZTÁSSAL KAPCSOLATOS FŐBB KÉRELMEK

A választókerületen belüli átjelentkezésre irányuló kérelmet legkésőbb 2025. március 14-én 16.00 óráig kell benyújtani. Átjelentkezési kérelmet az a választópolgár nyújthatja be, aki a Budapest 11. számú országgyűlési egyéni választókerület területén lévő lakcímétől eltérő más szavazókörben kíván szavazni, de átjelentkezni kizárólag a Budapest 11. számú országgyűlési egyéni választókerületben lévő szavazókörbe lehet. Vagyis Budapest XIII. kerületéből Budapest IV. kerületébe, Budapest IV. kerületéből Budapest XIII. kerületébe, illetve Budapest XIII. kerületén és Budapest IV. kerületén belüli címre. A nem a Budapest 11. számú országgyűlési egyéni választókerületbe tartozó címre történő átjelentkezési kérelem nem fogadható el.

Az átjelentkező választópolgár legkésőbb 2025. március 14-én 16.00 óráig módosíthatja vagy 2025. március 21-én 10.00 óráig visszavonhatja átjelentkezési kérelmét.

### A választópolgár mozgóurna iránti kérelmet

- a) a Nemzeti Választási Irodához
- aa) elektronikus azonosítással elektronikus úton 2025. március 21-én 10.00 óráig,

- ab) elektronikus azonosítás nélkül elektronikus úton 2025. március 19-én 16.00 óráig,
- b) a helyi választási irodához
- ba) elektronikus azonosítással elektronikus úton 2025. március 21-én 10.00 órát követően 2025. március 23-án 12.00 óráig,
- bb) levélben 2025. március 19-én 16.00 óráig,
- bc) személyesen vagy kézbesítési meghatalmazott útján 2025. március 21-én 10.00 óráig,
- c) az illetékes szavazatszámoló bizottsághoz kézbesítési meghatalmazott útján vagy meghatalmazással nem rendelkező személy általi kézbesítésével 2025. március 23-án 12.00 óráig nyújthat be.

A választással kapcsolatos elektronikus kérelmek elérhetők a <https://www.valasztas.hu/ugyintezes/weboldalon>.

[ujpest.hu/valasztasok-2025/](https://ujpest.hu/valasztasok-2025/)), a Budapest Főváros IV. kerületi székhelyű 11. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületi Választási Iroda Információs Szolgálatánál (Cím: 1042 Budapest, István út 14. fsz. 11., Telefon: 06 1/231-3109, 06 1/231-3110, e-mail: [valasztasiiroda@ujpest.hu](mailto:valasztasiiroda@ujpest.hu)), továbbá a Nemzeti Választási Iroda honlapján (<https://www.valasztas.hu/orszaggyulesi-valasztasok1/budapest-11-oevk-20250323>) található.

A XIII. Kerületi Helyi Választási Iroda a XIII. Kerületi Polgármesteri Hivatalban (1139 Budapest, Béke tér 1.) működik. A választásokkal kapcsolatos kérdéseikkel a 06 1/452-41-38, 06 1/452-4100/5004, 06 1/350-1765 telefonszámokon, egyszerű elektronikus levélben az [idokozivalasztas2025@bp13.hu](mailto:idokozivalasztas2025@bp13.hu) e-mailcímen, illetve személyesen a Hivatal teljes munkaideje alatt a 104. szobában található munkatársakhoz fordulhatnak.

### ORSZÁGGYŰLÉSI EGYÉNI KÉPVISELŐ JELÖLTEK SZAVAZÓLAPON SZEREPLŐ SORRENDJE

Sorszám	Jelölt neve	Jelölő szervezet
1.	Renge Zsolt	FIDESZ – Magyar Polgári Szövetség, Kereszténydemokrata Néppárt
2.	Dr. Szabó Bálint Gábor	Független
3.	Balog Csaba	Mi Hazánk Mozgalom
4.	Preyer Máté Márk	Magyar Munkaspárt
5.	Horváth Ildikó	Független
6.	Varju László	Demokratikus Koalíció

### TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A választójoggal, a választójog gyakorlásával, a választási határidőkkel, kérelmekkel és egyéb választási kérdésekkel kapcsolatban további információt Újpest Önkormányzata honlapján, a VÁLASZTÁSI INFORMÁCIÓK oldalon (webcím: <https://ujpest.hu/valasztasi-informaciok>)

DR. MOLDVÁN TÜNDE S.K.

Budapest Főváros

IV. kerületi székhelyű 11. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületi Választási Iroda Vezetője

Az Újpesti Sajtó Nonprofit Kft. bemutatkozási lehetőséget biztosít az időközi országgyűlési választáson induló képviselőjelöltek számára ebben a lapszámában is. A jelöltek bemutatkozását ABC sorrendben tesszük közzé.



Tisztelt Újpestiek-Angyalföldiek!

A választási kerületben élem mindennapjaimat. Vállalkozóként Újpesten, és Angyalföldön is működtetek pékséget. A munkám során minden nap találkozom az itt élő emberekkel, és tudom mik a megoldásra váró problémáik. Négy gyermekem és a családom mellett, az önkormányzati képviselői munkám is segít abban, hogy még több tapasztalatot szerezzek a mindennapokban.

Célkitűzéseimet az újpesti és angyalföldi emberek érdeke formálja, és feladataimat ezen törekvések határozzák meg. Csak egy új, tiszta, korrupciómentes politikai erő hozhat változást, ahol nem elfogadott a politikusbűnözés!

A több mint harminc éve tartó egymásra mutogatás helyett, Újpestenek egy új kórházra, több orvosra - gyermekorvosra, és az egészségügyi ellátás minőségének javítására van szüksége. Az itt lakók is megérdemlik, hogy otthonukhoz közel gyógyulhassanak. A nyugdíjmelés mértéke méltatlan, és megalázó az idős emberekkel szemben. A szépkorúak minden tekintetben többet érdemelnek.

Gyógyfürdő uszodája, és Duna-parti strandja is volt már Újpestenek, de nemcsak ezek, hanem nagyobb közbiztonság, és magasabb létszámú rendőrkapitányság is jár egy 100 ezernél is nagyobb lélekszámú kerületnek.

A kertvárosiakat meg kell védeni a gigaberuházásoktól, nem azért fizettek többet a családi házas környezetért, hogy elvegyék nyugalmaikat.

A zöldterületek megóvása mellett, Újpesten növelni kell az ingyenes parkolóhelyek számát és meg kell szüntetni az agglomerációból bejárók okozta terhelést.

Angyalföldön az állandó lakcímmel rendelkező autótulajdonosok számára újra ingyenessé kell tenni az első autó várakozási engedélyének kiadását. Az útburkolat minősége kritikán aluli, az útfelújításokat meg kell kezdeni.

Ne mondjunk le semmiről, tegyünk az otthonunkért!

BALOG CSABA

országgyűlési képviselőjelölt (Mi Hazánk Mozgalom)



Végzettségem szerint településmérnök és építész technikus vagyok. Több mint 25 éve dolgozom az építőiparban és annak részeként területfejlesztési projekteken.

2019-2024 között Nyíri község független önkormányzati képviselőjeként szolgáltam. Ezen idő alatt önkormányzatok és vállalkozások gazdasági és jogi ügyeire nézve egyaránt tapasztalatokat szereztem, amelyeket most Újpest és Angyalföld fejlődéséért szeretnék kamatoztatni.

Céljaim világosak és megvalósíthatóak:

- Az Árpád kórház eladásának megakadályozása és átalakítása egy olyan szolgáltatóházzá, amely funkcióját tekintve idősek számára biztosít megfelelő bentlakásos ellátást, gondozást és biztonságos környezetet, valamint igény esetén hospice szolgáltatást is.
- Egy új, modern kórház megvalósításának előkészítése Újpest és Rákospalota között.
- Fészekrakó Program keretében garzonlakások kialakítása a fiatalok számára.
- A Szilas-patak környezetvédelme és fenntartható fejlesztése.
- Átlátható és tisztességes együttműködés az önkormányzatokkal
- Fenntartható városfejlesztési stratégia támogatása és helyi munkahelyteremtés elősegítése.
- Egészségügyi és oktatási fejlesztések támogatása.
- Élhetőbb, biztonságosabb lakókörnyezet kialakítása.

Hálásan köszönöm mindenkinek, aki aláírásával támogatta a jelöltté válásomat! Bizalmuk arra kötelez, hogy még többet és még jobban dolgozzunk a csapattal.

Ha Ön is hisz Újpest és Angyalföld fejlődésében, kérem, támogasson bizalmával a 2025. évi időközi választáson!

HORVÁTH ILDIKÓ

országgyűlési képviselőjelölt (független)



Preyer Márk – A dolgozókért, a magyar nép jövőjéért!  
Elérkezett az idő, hogy felemeljük szavunkat a kizsákmányolás és a tőke elnyomása ellen! 21 éves egyetemi hallgatóként és a Magyar Munkáspárt jelöltjeként vállalom, hogy harcolok a dolgozókért és a nemzetünk felemelkedéséért!

Hiszem, hogy Magyarország ereje nem a külföldi érdekeknek való behódolásban, nem a háborús uszításban, hanem a dolgozó nép erejében rejlik! A tisztességes munkáért tisztességes bért, az ország javaiból igazságos elosztást követelünk!

A pénzvilág mohósága, a multinacionális tőke kizsákmányolása és az Európai Unió diktátumai pusztítják hazánkat! Ezt nem tűrhetjük tovább! Olyan társadalmat építünk, ahol az összefogás, a szolidaritás és a rend biztosítja az emberek méltóságát és jövőjét!

Harcolok a dolgozókért, a magyar nép felemelkedéséért!

- Emberhez méltó egészségügyet! Az állami egészségügyi rendszert megerősítjük, felszámoljuk a várólistákat, új kórházakat építünk és biztosítjuk, hogy minden magyar ember minőségi ellátáshoz jusson – nem a pénztárcája, hanem az emberi méltósága alapján!
- Oktatást a jövőnek, nem a multiknak! Kiterjesztjük a tankötelettséget 18 éves korig, megreformáljuk az oktatási rendszert, hogy ne elavult, hanem hasznos tudást szerezzünk. A magyar fiatalok nem lehetnek a nyugati munkaerőpiac rabszolgái!
- Lakhatás minden embernek! Az állami bérlakásprogramot újjáélesztjük, hogy senki ne kényszerüljön uzsorakamatú hitelekre vagy albérleti kiszolgáltatottságra. A fedél nem kiváltság, hanem jog!
- Modern közlekedést, a dolgozók érdekében! Kiszélesítjük az úthálózatot, fejlesztjük a vasutat és a tömegközlekedést, meghosszabbítjuk a metróvonalakat – a közlekedés nem luxus, hanem a gazdaság és az élet alappillére!

Mindenkivel együttműködöm, aki a magyar dolgozók érdekeit szolgálja! De nem engedek azoknak, akik a népet kifosztják, a munkások verejtékéből gazdagodnak, vagy a nemzetünket idegen érdekek alá hajtánák!

Éljen a nép, éljen a munka becsülete, éljen a magyar jövő!

PREYER MÁRK  
országgyűlési képviselőjelölt  
(Magyar Munkáspárt)



Tisztelt Újpestiek  
és Angyalföldiek!

Renge Zsolt közgazdász-politológus, az Önök országgyűlési képviselőjelöltje vagyok. Angyalföldön születtem, Újpesten nőttem fel. Azóta is itt élek, és 5 éven át képviselőként szolgálhattam az újpesti-eket.

Hiszem, hogy Újpest és Angyalföld sokkal többre képes! Miközben a világ szédítő ütemben változik körülöttünk, mégis régi, akár sok évtizedes megoldatlan problémák nehezítik az életünket. Lendületet kell adni a fejlődésnek, és ehhez változásra van szükség! Össze kell fogni az itt élőkkel, családokkal, fiatalokkal, idősökkel és a vállalkozásokkal, hogy a változások nyertesei lehessünk. Közösén elérhetjük, hogy a Duna-part végre az itt élőké legyen, javuljanak a közszolgáltatások, az utak állapota és a parkolási helyzet. Újpesten jár egy kórház és a legjobb egészségügyi ellátás, ezért minden eszközzel küzdeni fogok.

Vissza kell adni a képviselői tisztség becsületét, szolgálni kell az itt élőket, és gyermekeink, unokáink nemzedékét is. Nap mint nap becsülettel dolgozni a városért és minden itt élőért. Ehhez kérem támogató szavazatukat március 23-án.

RENGE ZSOLT  
országgyűlési képviselőjelölt  
(FIDESZ – Magyar Polgári Szövetség,  
Kereszténydemokrata Néppárt)



Itt az idő!

Hogy miért szeretnék Újpest parlamenti képviselője lenni függetlenként, pénz nélkül kampányolni és nem otthon ülni a karosszékekben? A sommás válaszom erre elég egyszerű: itt az idő, lépni kell!!!

Dr. Szabó Bálint Gábor vagyok, 43 éves, jogász, édesapa. Az Árpád út 199. szám alatt élt kézilabdaedző nagypapám, indulásommal rá emlékezem. Édesanyám az azóta bezárt Árpád kórházban született, a Könyvesben tanult majd tanított.

1982-ben Szombathelyen születtem, a vas megyei Csepregen nevelkedtem. A Pannonhalmi Bencés Gimnáziumban érettségiztem, felsőfokú tanulmányaimat a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Jog- és Államtudományi Karán kezdtem, jogi diplomámat cum laude minősítéssel a Szegedi Tudományegyetemen szereztem. Angol, német és latin nyelvből középfokú nyelvvizsgával rendelkezem, szabadidőmben kajakozom, futok, úszom és szeretek trombitálni. Újpesten töltöttem minden nyaramat; meghatározó emlékek kötnek ide.

2002-2006 Csepregen, 2019-2024 között Szeged városában voltam önkormányzati képviselő. 25 esztendeje dolgozom az üzleti világban. Lehetetlennek tűnő ügyekben önkormányzati képviselőként és cégvezetőként, jogászként egyaránt számos sikert értem el, mint például eredményesen képviseltem a kifizetetlen Szeviép-károsultakat, a Botka László által tönkretett piaci kiskereskedőket, a Magyar Kacsa- és Lúdszövetség megválasztott elnökeként a vidéki kisgazdákat.

Azt gondolom, hogy a jelen politikai működés nem mehet tovább, az Országházban alapvetően nem az ország és nem a helyi közösségek érdekeit szolgálja a kormány, illetve az ellenzék sem. Véleményemnek évek óta egyre hangosabban adok hangot. Nevemhez kötődnek a 2022-es rendszerellenes tüntetések és utcai megmozdulások, melyek eredményeként 225 napot töltöttem Orbán Viktor börtönében, magas biztonsági kockázatúnak sorolt rabként.

Pártoktól független, rendszerváltó országgyűlési képviselőjelölt vagyok és szeretném az újpestieknek és az országnak fájó ügyek megoldását képviselni minden tudásommal, tapasztalatommal, és kitartásommal a magyar Országgyűlésben.

Aki egyetért velem és támogatni kíván e nehéz utamon, az kérem szavazzon 2025.03.23-án a változás mellett és csatlakozzon <https://www.facebook.com/ittazidoszb> oldalon, nézze és terjessze a videóimat, híreimet, mert itt az idő és mutassuk meg, hogy elég!

DR. SZABÓ BÁLINT GÁBOR  
országgyűlési képviselőjelölt (független)



Kedves Újpestiek!

Időközi országgyűlési választás lesz Újpesten. Már kétszer mértünk vereséget a Fideszre együtt, az Önök segítségével. De nem nyugodtak bele a kudarcokba, ezért egy koncepció eljárással tették semmissé az újpestiek nekem adott demokratikus felhatalmazását. Legyőzni nem tudtak, megfélemlíteni nem tudtak, lejártni nem tudtak, hát úgy döntöttek, hogy még engem ítélnék el testi sértésért azok után, hogy az MTVA padlóján megtapostak az állami propagandátév biztonsági őrei.

Bányászként azt tanultam meg, hogy a másik nélkül semmit sem érek. Az életünk egymás kezében van a föld alatt és a föld felett is. Amikor a biztonsági őrök a padlóra löktek a közmédia épületében, tudtam, hogy nem győzhetnek le. Mert lélekben ott voltak mellettem Önök, akik a maguk képviseletére választottak meg.

Nyitott könyv az életem. Itt élek Önök között, találkozhatnak velem a piacon, a fogadóóráimon és a helyi rendezvényeken is. Újpestiek vagyunk, így sokkal több minden közös bennünk, mint ami elválaszt. Mi, újpestiek vigyázunk egymásra. Jóban-rosszban segítjük egymást, a szomszédainkat, a kollégáinkat, a barátainkat. Szeretjük a rendet, a nyugalmat, a biztonságot és a tisztaságot. De ha kell, összekapaszkodunk és megvédjük magunkat.

Ezért üzenté azt a Fidesz az ellenem indított koncepció eljárással, hogy ha mi, újpestiek kiállunk magunkért, egymásért és a hazánkért, akkor pórul fogunk járni. De egy újpesti ezt soha, de soha nem fogja anynyiban hagyni!

Ezért kérem, hogy március 23-án Ön is jöjjön el szavazni, és szavazzon rám, Varju Lászlóra! Győzzük le együtt harmadszorra is a dölyfös kormánypártot! Védjük meg Újpestet a Fidesztől, védjük meg a szakrendelőinket, a szociális támogatásainkat, a zöldterületeinket és a közös vagyonunkat!

VARJU LÁSZLÓ  
országgyűlési képviselőjelölt (Demokratikus Koalíció)

# Híres újpesti épületek

## Az Apolló-ház

*Az Árpád út 77. alatt található Apolló-ház két dolog miatt is nevezetes Újpest történetében: itt működött a legendás Apolló (később Fény, majd Lux) mozi, a harmadik emeleten pedig a két világháború közötti Újpesti Napló szerkesztősége kapott helyet.*

**A**korszakban divatos szecessziós stílusú házat – amely az első háromemeletes lakóház

volt az Árpád úton – Radó Gábor tűzifa- és kőszénkereskedő építette 1910–1911-ben; az épület egészen az államosításig az ő és családja tulajdonában maradt.

Egy évvel később nyílt meg a ház nevét adó Apolló mozi az épület Árpád útra néző oldalán, közvetlenül mellette pedig a Vígadó Kávéház várta az újpestieket.

Az 1920-as években az épület harmadik emeletén működött a város híreivel foglalkozó Újpesti Napló szerkesztősége, ahol mindig nagy volt sürgés-forgás. De a két világháború közötti időszakban itt üzemelt mások mellett dr. Klein Miksa belgyógyász rendelője, dr. Antal Endre ügyvédi irodája, a Hermes Magyar Általános Váltóüzlet fiókja és az Anglo-Danubian Lloyd biztosítási társaság ügynöksége is. Az Apolló-ház lakói, illetve az itt dolgozók kényelmesen, a korszakban modernnek számító módon, lifttel közlekedhettek az emeletek között.

Az épület történetének sötét fejezete, hogy a háború alatt itt rendezték be az újpesti nyilas párt székházát. A pincében fogdák működtek, ahol a le tartóztatott zsidókat, partizánokat, kommunistákat és más foglyokat gyűjtötték össze és kínvallatták.

Az 1940-es évek közepén a mozit bezárták, majd újra kinyitották. Az államosítást követően 1950-ben átalakították, ettől kezdve négy évtizeden keresztül Fény Mozi néven működött és gondoskodott az újpestiek szórakoztatásáról. A rendszerváltáskor a filmszínház ismét bezárt egy rövid időre, majd Lux Mozi néven nyitott újra, azonban csak nyolc évig bírt fennmaradni, 1998-ban végleg lehúzta a rolót. Még ugyanebben az évben patika nyílt az egykori filmszínház helyén, amely azóta több tulajdonosváltáson is átment, de mind a mai napig ugyanott működik.

RUDOLF DÁNIEL

*Forrás: Újpest Akkor és Most, Ponyvalegény blog*



FORRÁS: FORTÉPAN / BUDAPEST FŐVÁROS LEVÉLTÁRA / VÁROSPREDEZESI ÉS ÉPÍTÉSZETI OSZTÁLYVÁRAK FÉNYKÉPEI

# LÁSZLÓ MÁRIA KÖLTŐ, DALSZERZŐ, KULTURÁLIS SZERVEZŐ

## „AZ ÚJPESTIEK SZERETETE TART ÉLETBEN”

Művészi pályafutásának harmincéves jubileumát ünnepli és több mint negyedszázada szervezi kimeríthetetlen energiával a telt házas újpesti magyar nőta galákat László Mária Artisjus- és Újpestért-díjas költő, dalszerző, újságíró. Legutóbb március 7-én láthatta a közönség az „Örökszép Magyarföld...” címmel megrendezett nótadélután, ahol ismét a műfaj legjelesebb képviselői várták a nagyérdeműt az Ifjúsági Ház színpadán. Pályájáról, sikereiről és természetesen Újpestről beszélgettünk László Máriával.



László Mária hosszú utat tett meg, mire idáig eljuttott, gyermekkorában néhány évet az alföldi, nagykatái tanyavilágban töltött, ahol libapásztorként is találkozott már nagyszüleinél a szép népdalokkal, mesékkel, versekkel. Önmagát ízig-vérig újpestinek tekint, több mint fél évszázada, 1968-ban kapott munkát vegyszertechnikusként az Egyesült Izzó kutatóintézetében, azóta Újpest az otthona. Két tehetséges lány, Krisztina és Katalin büszke édesanyja és egy unoka nagymamája. A Tungsramban töltött évek alatt kezdte foglalkoztatni az írás, többször publikált a vállalat lapjában, később verseket, novellákat is írt.

Miután az 1990-es évek derekán leszázalékolták a Tungsramtól, új utakat keresett magának, bekapcsolódott az Újpesti Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetségébe kulturális vonalon. A szövetség országoszerre benevezte versmondó versenyekre, ahonnan két-három év alatt számos díjat hozott haza Újpestrre. „Sosem úgy mentem az országos versenyekre, hogy Budapestet képviselem., hanem újpestiként, Újpest nevében vettem részt ezeken a megmérettetéseken. Amikor megláttak, azt mondták: „te, ez az az újpesti lyány?”.

Versmondóból, költőből hamarosan dalszerzővé avansált. Mint mondja, amikor a magyar nőta kiválóságai, énekesek, zeneírók meghallották a verseit, elkérték és megzenésítették azokat. Azóta kb. 140 bejelentett dallal (nóta, szonon és egyéb szerzemények) rendelkezik az Artisjusnál, melyek kötetben, CD- és DVD-lemezekon is megjelentek, és jeles énekesek repertoárjában szerepeltek, tévéműsorokban, rádióban és természetesen élő fellépéseken is.

Újpest kulturális életének fontos mérföldkövét jelentette, amikor 1999-ben első ízben rendeztek nótagalát László Mária szervezésében, méghozzá egy fontos évforduló apropóján. „Rábukkantam Ugró Gyula, Újpest első polgármesterének a dalaira, melyeket átadtam Szöllősy Marianne-nak a Helytörténeti Gyűjteménybe” – meséli. „Az első általam szervezett rendezvényen csendültek fel a neves újpesti államférfi által írt, (akkor) csaknem egy



évszázados nóták. Így indult az egész”.

A nőtagálák azóta igazi újpesti hagyománnyá váltak, népszerűségüket mi sem jelzi jobban, hogy negyedszázad elmúltával is folyamatosan telt ház mellett zajlanak az Ifjúsági Házban. „Ahogy ment a híre az eseménynek, szélesedett a kör, már nemcsak újpestiek jöttek, hanem sokan, sokfelől az országból”. „Az egész az én gyermekem, ha fogalmazhatunk így, még a színpadi díszleteket is magam készítem, immár 26 éve a szerény lakásomban” – mondja örömmel a szervező, rendező.

A dalesteken a magyar nótaműfajának legjelesebb képviselői adják egymásnak a képzeletbeli kilincset. Ősszel gyakran a szüretet, tavasszal, nőnap alkalmából a hölgyeket köszöntik sok nótával, versekkel, de korábban számos tematikus eseményt, szerzői estet is rendeztek, ahol olyan nagy elődök munkásságát idézték meg, mint Dankó Pista, Horváth Pista, Fejes Imre, Cselényi József vagy Gaál Gabriella.



A nőtagálák mellett megalakult az Újpesti Magyar Dal és Zenebarát Társaskör, melyre László Mária szintén kiemelkedően büszke. „Egyre több újpesti mondta azt, hogy nemcsak nézőként, hanem aktívan is szeretnének részt venni ebben a dalos műfajban” – magyarázza. Így jutott eszébe egy olyan társaság ötlete, ahol a tagok közösen ápolják a magyar nóta hagyo-

mányait és együtt járnak programokra; felléptek például kórusral az újpesti piacon, de a Városnapokon is, és rendszeresen koszorúztak különböző megemlékezéseken. A társaskör 13 éven át működött, sajnos a koronavírus-járvány miatt 2021-ben megszűnt.

„Életem egyik nagy pillanata volt, amikor a Parlament kupolatermében, a Szent Korona

mellett szavalhattam egy koncerten, amit a Heim Pál Gyermekkorház és a beteg gyermekek javára rendeztek” – árulja még el László Mária.

A kérdésre, mik a tervek a jövőre nézve, a hetedik ikszen túl is mindig energiával teli László Mária lelkesen mosolyog. „Már kész van az októberi nőtagála terve” – mondja. „Amíg az egészségem bírja, csinálom, ugyanolyan lelkesedéssel, mint mindig. Engem a magyar nóta szeretete, valamint az a támogatás, az a szeretet tart életben, amit az újpestiektől kapok. Szeretném mindenképpen kiemelni, hogy enélkül, az újpestiek állandó és lelkes segítsége, valamint Újpest városvezetésének támogatása, pártolása nélkül biztosan nem valósult volna meg mindez, amiről eddig beszéltünk. Hálásan köszönöm!”

Zárszóként László Mária saját verse, a Gyöngyök a város peremén sorait küldi szeretettel az olvasóknak: „Szép kalárist fűztem apró gyöngyszemekből, Mint múltat a jelennel, úgy kötöm szívemre, És, ha Napnak alkonyi fénye megtörik majd rajta, Szivárványból lesz írva Újpestnek neve”.

RD



# TÖRTÉNELEMRŐL ÉS LÉLEKTANRÓL IS SZÍVESEN ÍR MÉSZÁROS DÓRA VERSEK SZÁRNYÁN A BABITSOS KÖLTŐPALÁNTA

Mészáros Dóra, az Újpesti Babits Mihály Gimnázium kilencedikes tanulója általános iskola felsős kora óta ír verseket, melyekkel több díjat is elnyert. A tehetséges költőpalánta műveit, köztük a március 15-i nemzeti ünnep kapcsán is aktuális Kiváltság című költeményt közöljük.

## KIVÁLTSÁG

A magyarság kiváltság.

Ki magyar, annak a Himnusz az egy igaz imádság,  
Annak a három szín` zászló otthont adó,  
A magyar szó megnyugtató.

Ki e földön született,

Mely felé a régi magyarság lóháton ügetett  
Vagy, aki messze földön él  
Kiknek híreit oly távolról hozza a szél,

Azok a magyarok.

Közös történelmünk, mint hosszú út kanyarog.  
Nekünk nem idegen az 1848-as forradalom.  
Ezen napon én is kokárdámat igazgatom.

A nemzeti múzeum előtt feltűnik Petőfi alakja

Lázzal, vággyal átítatva a nemzeti dalt szavalja  
S a nép egyszerre egy emberként harsogja  
Az ígét, mely a nemzetet forradalomra hajtotta:

„A magyarok Istenére

Esküszünk,  
Esküszünk, hogy rabok tovább  
Nem leszünk!”

És mire képes egy költő szava,

Megléptük, amit megkövetelt a haza.  
Ez csupán egy példa a sokból,  
Ezt a népet nincs oly erő, mi blokkol.

A szívünkben örökké ég e harcias tűz,

A tűz, mely megszállókat oly messze űz.  
A tűz, ami éltet, lelkünkben a szikrája,  
Mi pedig, mint őrzői vigyázunk reája.

Múltunk, mint egy öreg tölgyfa,

Mélyre nyúló gyökerek tartanak itt ma.  
Történelmünk az erős törzs, a támaszunk,  
Tudjuk honnan jöttünk, kik is vagyunk.

Az ágak a sokszínűség,

A sok magyar ki nem itthon él  
De emlékszik, és tudja  
Milyen a magyarság útja.

A zöldülő levelek minket jelképeznek,

Minket kik itt a Kárpátok közt születtek,  
Az új zsenge hajtások a jövőt,  
Minden számunkra véghez vihető.

Így áll a tölgyfa, így van meg az összhang,

Körötte napsütés, hegyek között visszhang.  
Állatok árnyékában, madarak ágain.  
Mellette hús vizű patak, a víz átmos rákjain.

Egy ilyen kis országban élni kellemes.

A magyar ember mind egyedi és szellemes.  
Nyelvünk változatos,  
Természetünk színes, csodálatos.

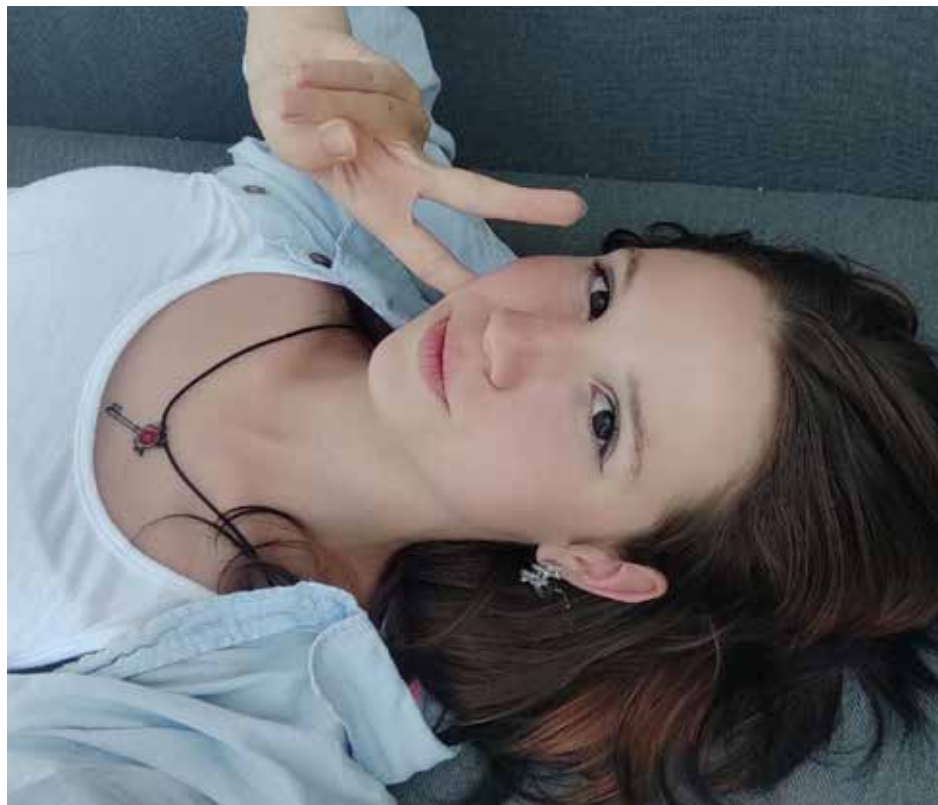
A magyarság tehát tényleg kiváltság.

Ki magyar annak a himnusz az egy igaz imádság.  
Országunk, kultúránk különleges.  
Ezzel ellenkezni felesleges.

Dóri Újpesten született és hatodikos koráig a Karinthy Frigyes Általános Iskolában tanult. Felsőben, ötödik-hatodikban kezdett verseket írni, melyekhez gyakran a történelemből meríti az inspirációt. „Akkor jött be a történelem, mint új tantárgy, és én nagyon megszerettem. Hatalmas töri rajongó vagyok, szívesen írok verseket történelmi témákban, akár kicsit mesésebb jellegűt is, ha arról van szó” – meséli. „Unalomból kezdtem írogatni, aztán a dolog fokozatosan kinőtte magát”.

Miután családjával Órbotyánba költözött, Dóri az ottani Kvassay Jenő Általános Iskolában folytatta tanulmányait. Nyolcadikos korában Kiváltság című költeményével első helyezést ért el az iskola által szervezett versíró versenyen, ahol a hazafiság témájában vártak pályaműveket. Ősszel újra Káposztásmegyeren, a Babits Mihály Gimnázium padsoraiban kezdte a tanévet. Az iskolaválasztásra jó indoka volt, ugyanis rajong a japán nyelvért és kultúráért (de nem az animékért – szögezi le) és a Babits azon kevés magyarországi tanintézmények egyike, ahol japánul is tanulhatnak a diákok.

Érdeklődése a történelem mellett a pszichológiára is kiterjed, mint mondja, érettségi után is ezen a vonalon szeretne továbbtanulni. Természetesen költészetében is megjeleNIK a lélektani hatás. „Nagyon szeretek úgymond mélyebb jellegű verseket is írni” – mondja. „A személyes kedvencem most épp a legújabb, Gyászos város



című, ami teljesen véletlenül jött, eszembe jutott egy új szó, a „gyász” és kibontottam belőle a verset. Kicsit viccesen kezdődik, majd egyre depressziósabb lesz, a végére az olvasó teljes mértékben kiábrándul és egy nagyon mély ponton érezheti magát”.

Kérdésemre, kit tekint a kedvenc költőjének, Dóri egyértelmű választ ad. „Arany János a legnagyobb személyes kedvencem, több okból is. Elsősorban azért, mert nagyon szeretem a Toldit, csodálatosak benne a rímek, a sztori, és az sem utolsó, hogy egy pályázatra írta a művet, ahol nemcsak elnyerte az első helyezést, de még meg is emelték a díj összegét, és így került be a köznevelésbe. Persze az összes versét nagyon szeretem és jó embernek tartom, a Petőfivel való barátságáért is”.

Dóri a jövőben is szeretne költéssel foglalkozni, kiadatni a verseit, amennyiben lehetősége adódik majd rá. Szívvel drukkolunk neki!

RÚDOLF DÁNIEL

## GYÁSZOS VÁROS

Gyászos város, gyással bélelt.  
Gyászos világ, gyászos élet.  
Komor folyó, szürke éj,  
Mocskos ház, hegy tetején.

Komor úr és komor nő,  
A lábokban leves fő,  
Gyászos leves, gyász karika.  
Ezt eszi ma Gyász Marika.

Hideg utcák, rideg fények,  
Az árnyak közt furcsa lények.  
A ház falán éj harmatja,  
Mint a könnyét, lehullajtja.

Az utcán a bácsi, kicsikét részeges,  
Komoran mászkál, s nem tudja mit keres.  
Élet kedve nem sok, az is elfogyóban  
Mint a kicsiny nedv egy fonnyadt boggyóban.

Egy sovány kutya az utcán botorkál,  
És valami gyanús a bokorban motoszkál...  
A kocsmából némi zaj szűrődik ki még,  
Sír, rí mindenki a szívük bánattól ég.

Egy csinos kis leány ül a temetőben,  
Mindenkinek nagyon, mindenki csak ő nem.  
Komor, szürke sír domborodik szeme előtt  
Ahogy ő szívében, a gyász egyre csak nőtt.

Könny telepszik szemében, levándorol arcán,  
Öccse fekszik most ott, mosoly van az arcán.  
Mosoly hisz kijutott eme gyászos világból,  
Meggzabadt végre az örök letargiától.

Lelke könnyed, szárnyal odafenn az égből,  
Örökké ott él majd nővére szívében.  
A leány mosolyog, reá néz a sírra,  
Fájdalmasat sóhajt, és ráborul sírva.

Ám ez nem oly bánat és bú mint a többi,  
Ez most egy boldogság mely szívét kitölti.  
Fájdalom ez ugyan, borzalmasan éget,  
De ott legbelül megkönnyebbülés érte.

Ám éles fájdalom hasít mellkasába,  
Meggzakad a szíve az ő bánatában.  
Lassan de biztosan minden elsötétül,  
Öccse nevét mondja utolsó legzésül.

Mindjárt találkozunk, és nagyon szereti,  
Fejét sírra teszi, s ilyet mond neki.  
A szemét becsukja érzi már hogy vége  
Gyöngye testét nyugovóra helyezheti végre.

Az élettelen váz szépen lassan kihűl,  
Az is szürke, komor mint belül és kívül.  
Nem szenved már tovább, békés már és boldog.  
Egyet akart csakis ez volt az a dolog.

Ellazulnak izmai, kissé oldalra fordul,  
Fátyolos ruháján, vörös vére csordul.  
Kezében a kés, így lett neki vége,  
Most pedig itt folyik az ő drága vére.

Csendes már a temető, szürke még a város.  
Ám a lakosság egésze bús nagyon, és álmos.  
Azt kívánja mind, bár ne kelne fel,  
Amikor új napot hoz majd a reggel.

Ámde jön majd új nap, s tovább élnek ők majd.  
Hozhat rájuk az ég bármilyen bút vagy bajt.  
Mintha egy rossz szellem szállta meg a várost,  
Olyan letargikus, olyan komor... S gyászos.

# ÉLETÜNK HALÁLUNK TÜKRÉBEN, HALÁLUNK ÉLETÜNK FÉNYÉBEN HALÁL KÁVÉHÁZ

**A halál az egyik legnagyobb tabutéma társadalmunkban. Sokan félnek róla beszélni, mintha már maga a szó kimondása is bajt hozna. Pedig előbb-utóbb mindenkit érint, és sokakban rengeteg kérdés, gondolat fogalmazódik meg róla.**

**E**zt a tabut szeretné oldani Németh-Kovács Nóra dúla és gyásztanácsadó, aki az újpesti Király utcai Szabó Ervin Könyvtárban indította útjára a Halál Kávéház névre keresztelt eseménysorozatot. A csoportos alkalmak lehetőséget kínálnak rá, hogy kötetlen, nyitott és támogató közegben beszéljünk a halálról – legyen szó filozófiai, vallási, gyakorlati vagy személyes kérdésekről.

„Nem gyászterápia, hanem szabad beszélgetés”

Sokan első hallásra azt gondolják, hogy a Halál Kávéház a gyászról szól, vagy valamilyen terápiás jellegű esemény, de Nóra ezt rögtön pontosítja:

„Ez nem egy gyászfeldolgozó csoport, és nem terápiás foglalkozás. Itt a halálról beszélünk magáról – úgy, ahogy az emberek szeretnék. Ez egy kötetlen, támogató tér, ahol nincs kötelező részvétel, nincs előírt tematika. Aki eljön, hozhatja a saját kérdését, gondolatát, történetét – vagy akár csak figyelhet és hallgathat másokat. Én is készülok minden alkalomra témákkal, de inkább csak kísérem a csoportot, és azokat a témákat beszéljük át, melyek mindenki számára érdekesek és fontosak.”

Vannak, akik bizonytalanul érkeznek, nem tudják, pontosan mire számítsanak, mások



## A KÖVETKEZŐ ALKALMAK IDŐPONTJAI:

• 2025. március 28., 17:00 • 2025. május 30., 17:00

HELYSZÍN: FSZEK Király utcai Könyvtár  
(1042 Budapest, Király utca 5.)

inkább kíváncsiak, de Nóra szerint az alkalmak végére a legtöbben megkönnyebbülnek.

„Nagyon gyakran látom azt, hogy az emberek felszabadulnak attól, hogy végre kimondhatják, ami bennük van. Lehet, hogy egy régóta nyomasztó gondolatot, egy tapasztalást, egy megválaszolatlan kérdést vagy épp egy mélyebb felismerést osztanak meg. Ami a csoportban elhangzik, az a cso-

porton belül marad, nem beszélünk róla másnak. Arról viszont annál inkább, amit elindított bennünk. Nem biztos, hogy a hatás azonnali, de elindul egy folyamat.”

Sokan úgy érzik, hogy a halálról való beszélgetés felesleges vagy nyomasztó, de Nóra szerint éppen az ellenkezője igaz.

„A halál az egyetlen biztos dolog az életünkben. Ha tudatosabban foglalkozunk vele, az nemhogy nem elkeserítő, hanem felszabadító lehet. Segít-

A társadalomban még mindig erősen él az a tendencia, hogy a halálról nem illik beszélni.

„Sokan félnek, hogy ha a halálról beszélnek, azáltal valahogy közelebb kerül, pedig ez nem így van. Ha elfojtjuk a témát, attól még ugyanúgy létezik. Sőt, épp a tagadás miatt válhat nehezebbé, szorongatóbbá. Egy halálesetnél például, ha előre le vannak tisztázva az életvégi kérdések, és az elhunyt kíváncsi szerinti járhatnak el az itt maradtak, az megnyugvást és könnyebbséget jelenthet. A célunk az, hogy mindenki úgy érezhesse, erről is lehet beszélgetni a Halál Kávéházban, akár nyíltan, akár humorral, akár filozófikusan. Ehhez kicsit le kell lassulnunk, magunkra kell figyelni, és sokszor, a mindennapokban ez nagyon nehéz.”

Az alkalmak ingyenesek, bárki csatlakozhat, akit érdekel a téma. A beszélgetések kötetlenek, nincsenek előre meghatározott témák, de mindig van egyfajta természetes irány, amelyet a résztvevők alakítanak.

„A lényeg, hogy egy olyan tér jöjjön létre, ahol mindenki szabadon gondolkodhat és megoszthatja a gondolatait. Van, hogy egy személyes élmény vagy kérdés indítja el a párbeszédet. Sokszor szóba kerülnek praktikus dolgok is, például hogyan lehet méltóságteljesebbé tenni a haldoklást, a „másik kapun” való átkelést. Minden beszélgetés más, és épp ez a szép benne.”

A Halál Kávéház tehát egy olyan tér, ahol nincs kötelező részvétel, nincs elvárt válasz – csak nyitottság, kíváncsiság és egymás meghallgatása.

„Azt szeretném, ha minél többen megtapasztalnák, hogy a halálról való beszélgetés nem szomorú, hanem épphogy felszabadító lehet. Mert amikor megértjük a halált, talán jobban megértjük az életet is.”

AJKLER ZITA

# HÁROMÉVES AZ UPÓDIUM

A magyar költészet napján, április 11-én ünnepeli harmadik születésnapját városunk egyik legkedveltebb kulturális programja, az UPódium, amelynek célja, hogy a közönség egy összművészeti est keretében közelebbről megismerkedhessen kortárs művészekkel, írókkal és előadókkal. Ezen a jeles napon Juhász Anna vendége a József Attila- és Prima Primissima díjas író, Vámos Miklós lesz.



## A KÖZÖNSÉG KEDVENCE

A negyedévente megrendezett UPódium 2022 áprilisában debütált, állandó háziasszonya Juhász Anna, irodalmár, aki több irodalmi és

művészeti projektben is aktívan részt vesz, és a kultúra más területein is otthonosan mozog. Az összművészeti estek célja, hogy különböző művészeti ágak és irodalmi mű-

fajok találkozzanak, valamint lehetőséget adjanak a közönség számára, hogy közelebbről megismerkedjenek a kortárs irodalom és művészeti élet szereplőivel. Az elmúlt három év során olyan neves művészek léptek már a „pódiumra”, mint például Földes László „Hobó”, Udvaros Dorottya, Grecsó Krisztián, Háy János, Gubik Petra és Kepes András. Az egyedülálló irodalmi szalon hamar a közönség kedvence lett, a részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött, a helyek pedig mindig hamar be is telnek.

## A BŰVÖS SZÁMOK

A soron következő, április 11-i UPódium több szempontból is különleges lesz. A magyar költészet napja, harmadik születésnap és tizenharmadik alkalom. Egy ilyen jeles napot pedig kivel is tehetnénk még magasztosabbá, mint a kortárs magyar irodalom egyik legnagyobb alakjával, Vámos Miklóssal, aki idén ünnepelte 75. születésnapját. A József Attila- és Prima Primissima díjas író pályafutása az 1970-es évek végén kezdődött, amikor novellákat és esszéket publikált,

de a nagy áttörést az 1980-as évek elején, regényei hozták meg számára. Műveiben folyamatosan jelen van a történelem és a személyes élet összefonódása. Az író mindig is fontosnak tartotta, hogy a történetek ne csupán szórakoztassanak, hanem gondolkodásra is készítsenek, regényei és novellái egyszerre líraiak és társadalomkritikusak. Írásaiiban szorosan összefonódik a magánélet és a történelmi politika, miközben nagy figyelmet szentel a karakterek belső világának. Műveiben gyakran felfedezhetők a generációs különbségek, a társadalmi osztályok közötti szakadékok és az egyéni szabadság kérdései. Harmincöt kötete jelent meg, legismertebb regényei: Zenga zének, A New York-Budapest metró, Anya csak egy van, Apák könyve. Vámos Miklós nemcsak regényíró, hanem publicista is, és gyakran szólal meg közéleti kérdésekben. Műfordítóként is aktív szereplője a magyar irodalomnak, számos külföldi szerző műveit ültette át magyarra, így hozzájárulva a nemzetközi irodalmi párbeszédhez. Munkásságát több irodalmi díjjal is elismerték.





Bulldogs Amerikai Futball Club és a Focus On You Studio, végül pedig a Face Team akrobatikus kosárlabda show-ját nézhetjük meg. A sportpartin részt vesz az Újpesti Család- és Gyermejköléti Központ is, amelynek munkatársai érzékszervi és ügyességi játékokkal, kvízekkel és egyedi kitűző készíttéssel várják a gyerekeket. Az egészséges, sportos életmód jegyében az Újpesti Szakorvosi Rendelőintézet Egészségfejlesztési Iroda ingyenes általános állapotfelmérést is tart. Azok se csüggedjenek, akik a mozgás helyett a gasztronómiai élményeket részesítik előnyben, a főzőversenyen ezúttal sertéscsombból, lilahagymából és füstölt szalonnából készülnek a bográcsnyi finomságok.

A felnőtt kispályás labdarúgásra és a főzőversenyre előzetesen jelentkezni lehet a Polgármesteri Hivatal Ifjúsági, Sport, Művelődési és Oktatási Osztályán a 231-3101 (116, 120, 178 mellék) telefonszámon, vagy a Tavaszi Sportparti Facebook-eseményben található űrlap kitöltésével. A jelentkezéskor az újpesti csapatok előnyben részesülnek.

### VIGYÁZZ! KÉSZI RAJTI!

Hamar belopta magát a szívünkbe az Újpesti Félmaraton is, amelyre május 10-én immár negyedik alkalommal kerül sor. Az elmúlt években több százan álltak már rajthoz, hogy közösen

## SPORTOS HAGYOMÁNYOK

**Végre beköszöntött a tavasz, kimozdulhatunk a négy fal közül, a szabadban pedig talán még egy kis testmozgás is belefér. Újpesten ehhez minden feltétel adott, hiszen egymást érik a már hagyománynak számító sportos rendezvények és versenyek. Április 12-én a Tavaszi Sportpartira, május 10-én pedig a IV. Újpesti Félmaratonra, valamint a Futó- és Kerékpáros Fesztiválra vár mindenkit Újpest Önkormányzata.**

### INDUL A BULI

Az egymás mellett sorakozó, illatozó bográcsok, a messziről is hallható kacajok és a rengeteg, változatos program olyan utánozhatatlan hangulatot biztosít, amit ha egyszer valaki megtapasztal, többé sosem akar kihagyni. Ennek köszönhető, hogy a Sportparti városunk egyik legrégibb és legszeretettebb rendezvénye. Legyen madárcsicsergős napsütés vagy borongós hűvös, a Bánka Kristóf Sportközpont ilyenkor mindig megtelik élettel. Ahogy az eddigi években már megszokhattuk a két legfontosabb program a kispályás focitorna és a főzőverseny lesz, de a szervezők egész nap rengeteg játékkal, vetélkedővel és sportos feladatokkal várnak mindenkit. A pontgyűjtő verse-

nyen lesz célba dobás, helyből távolugrás, koordinációs létra, ugrálókötelezés, hanyatt fekvésből felülés, fekvőtámasz, kapura rúgás, falmászás, guggolás és reflexgyakorlat is. Emellett lesz hatállomásos kalandpálya, buborékfoci, mászófal, airsoft lőtér, pingpong, csocsó, tollas,

röplabda, teqsportok, és még számos játék- és sporteszköz, garantáltan mindenki megtalálja a kedvére valót. Ezúttal is lesznek kedvcsináló sportbemutatók. Délelőtt 10 órától bemutatkozik UTE Taekwondo szakosztály, majd az Újpest SC Aerobic szakosztálya, aztán az Újpest



teljesítsék ezt a fizikai és mentális kihívást. A résztvevők negyed- és félmaratonos, vagyis 10,5 és 21 kilométeres távot is választhatnak és utóbbit háromfős váltóban, vagyis csapatként is teljesíthetik. A futóversenyre április 25-ig online, az [ujpest.hu/felmaraton/](http://ujpest.hu/felmaraton/) oldalon található nevezési lap kitöltésével és a nevezési díj (a nevezési felületen közzétett módon történő) befizetésével lehet regisztrálni. A nevezési díj negyedmaraton esetében 5000 forint / fő, míg a félmaratonnál 8000 forint / fő, háromfős csapatoknál 12 000 forint / csapat. A csapatok állhatnak 1 női + 2 férfi vagy 2 női + 1 férfi tagból is. A nevezési díj tartalmazza a rajtsomagot, pólót, egyedi Sportos Újpest soft cupot, a chipes időmérést (egyéni teljesítőknek rajtszámot, a csapatok tagjainak rajtszámot és a chipes váltóbot használatát), az útvonal biztosítását, a frissítópontok igénybevételét (víz, izotóniás ital, gyümölcs, szőlőcukor), a táv teljesítése után befutóérmét, egészségügyi biztosítást, öltöző, csomagmegőrző és mosdó használatát. Közkívánatra idén már nem pamut, hanem különleges anyagból készült, technikai pólók kerülnek a rajtsomagba. Ezek a pólók kényelmesek, könnyűek, segítenek a testhőmérséklet szabályozásában és a nedvesség elvezetésében.

Természetesen nem maradhat el a közel három évtizedes múltra visszatekintő Újpesti Futó- és Kerékpáros Fesztivál sem, amely szintén május 10-én, a Félmaraton után, délután rajtol. Ez, a már igazán tradicionálisnak számító program sokkal inkább az együtt töltött időről, mintsem a versenyzésről szól. Kicsik és nagyok együtt húznak futócipőt és pattannak nyeregbe, hogy átéljék az ilyenkor mindent átjáró lokálpatrióta életérzést.

## ELEGÁNS IDŐUTAZÁS

**Csinosan öltözött hölgyek és urak a Városháza impozáns dísztermében újpest kulturális életének legexkluzívabb eseményén. Két éve már, hogy egy igazán varázslatos újpesti hagyomány született újjá, a Városházi Esték nevet viselő komolyzenei és összművészeti koncertsorozat sikere azóta is töretlen.**

Az idén 125 éves újpesti Városháza lépcsőjén, a díszterem felé sétálva úgy érezhetjük, mintha éppen egy kastélyban tartott bálra igyekeznek. Az épület patinás hangulata kivá-



ló összhangban van a komolyzene eleganciájával. A program újjáélesztését Bedő Kata Újpest kultúráért is felelős alpolgármestere kezdeményezte.

– Többen jelezték, hogy lenne igény egy, a komolyzenét központba állító koncertsorozatra, innen jött az ötlet, hogy indítsuk újra a már korábban is nagy sikerű Városházi Estéket – meséli az alpolgármester. – Azóta is nagyon hálás vagyok ezért a javaslatért, mert mindig hatalmas érdeklődés övezi az esteket. A jövőben is törekedni fogunk arra, hogy folyamatosan megfeleljünk ennek az igénynek, és a magyar kulturális élet legkiemelkedőbb előadóit hívjuk meg.

A következő Városházi Esték a magyar költészet napja alkalmából április 8-án, 18 órától lesz. Színpadra lép Papadimitru Athina Jászai Mari- és eMeRTon- díjas színművész, Vadkerti Imre Külhoni Magyarságért-díjas előadóművész, a Kormorán Együttes énekes, gitárosa, Magyar Elektra előadóművész, Csórics Balázs színművész, valamint Szűts István előadóművész, zeneszerző, Újpest Díszpolgára, aki a zenei aláfestést adja a művészeknek.

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött, regisztrálni a <https://ujpest.hu/varoshazi-estek/> oldalon lehet.

### NÉHÁNY ÉRDEKESÉG A VÁROSHÁZÁRÓL

- Hegedűs Ármin és Böhm Henrik, a legismertebb magyar építészpáros tervezte.
- A kivitelezést Schreiber Gyula építési vállalkozó kapta meg, aki kizárólag újpesti munkásokat alkalmazott az építkezésen.
- Az épület eredetileg téglavörös vakolatot és világos mészkőborítást kapott, tetejét vörös cserepek fedték.
- A főhomlokzatot a középkori germán mondahős, Roland vitéz alumíniumból készült szobra díszíti, a település törvényhatósági jogait és a törvényességet jelképezi.
- A földszinti helyiségek egyikében kávéház működött, amely Babits Mihály „Kártyavár” című, Újpesten játszódó regényének egyik helyszíne.

## GOLOPENCZA SZONJA, AZ UVSE KAPUSA

# MENTÁLISAN IS NAGYON ERŐSNEK KELL LENNI

**Az UVSE 19 éves kapusa, Golopencza Szonja számára nem kis kihívást jelentett, amikor decemberben a csapat alapembere, az első gyermekével várandós Magyarai Alda helyét kellett átvennie a lilák első számú hálóőrként, méghozzá fontos tétmérkőzések előtt. A fiatal játékos kiváló teljesítményt nyújtott, meghatározó része volt benne, hogy az UVSE elhódította a Magyar Kupa trófeáját, és azóta is folyamatosan bizonyítja rátermettségét. Golopencza Szonjával beszélgettünk.**

– **Miért épp a vízilabdát választottad, hogyan talált meg téged ez a sport?**

– Mondhatni a születésemtől kezdve kötődtem a vízhez. A szüleim – akik mindketten orvosok – tudták, mennyire jót tesz a kisgyerekek számára az úszás, ezért már babakoromban, mondjuk így, bedobtak a vízbe. (nevet) A nővéremmel, Nórával, aki szintén vízilabdázó, együtt úsztunk, aztán hét éves koromban szinkronúszásra váltottam, amit egészen tizenkét éves koromig csináltam, egy kis ideig még a korosztályos válogatottban is szerepeltem. A szinkronúszást akkor hagytam abba, amikor az edzőm, Kocsán Gabriella visszavonult, én pedig nem akartam más edzővel, másik egyesületben úszni. 2018-ban váltottam a vízilabdára, a nővérem akkor már ezt a sportot űzte, de édesapám is mind a mai napig vízilabdázik, szóval sosem állt tőlem távol, nem jelentett éles váltást. És jó alappal érkeztem, hiszen a szinkronúszásban is sokat kell taposni a vízben.

– **Az UVSE saját nevelésű játékos vagy.**

– Igen, itt kezdtem a vízilabda karrieremet és nem is játszottam még máshol. 2018 márciusában kerültem ide, az első pár hónapban még mezőnyjátékosként, amiben nem igazán remekeltem és nem is nagyon tetszett, ugyanis a kezdetektől kapus szerettem volna lenni. Aztán a nyáron az addigi edző, Ábel Zoltán helyett Csicsáky Vince vette át a gyerekkaput, az ő irányítása alatt, a nyári táborban játszottam először kapusként.

– **Miért pont a kapus poszt vonzott ennire?**

– Amikor még szinkronúsztam és néha megnéztem a nővérem vízilabdameccseit, nagyon megtetszett, amit a kapus csinál. Az, hogy mondhatni külön életet él, egy



másfajta nézőpontból, kicsit különként szemléli a meccset, valamint az is, hogy ő az utolsó ember, akin vagy átmegy a labda, vagy nem. Neki kell megállítania a labdát, ha a többiek nem tudják blokkolni, és a védőket is ő irányítja. Akkor, még teljesen laikusként is lenyűgözött mindez.

– **Már serdülőként jelentős sikereket könyvelhettél el, 2023-ban például világbajnok lettél az U20-as válogatottal.**

– Igen, egy arany-, két ezüst- és két bronzérmét szereztem a korosztályos válogatottal. 2021-ben hívott meg először a válogatottba Benczur Márton, aki azóta is folyamatosan az edzőm, hiszen az UVSE-nél is ő irányítja a felnőtt csapatot.

– **Az UVSE-ben pedig hamar bemutatkozhattál a felnőtt csapatban is. Nagy kihívást jelentett a nagyok között játszani, hamar befogadtak?**

– Ez nem úgy történt, hogy egyszer csak volt egy pont, amikortól a felnőtt csapat tagja lettem, hiszen már korosztályos játékosként, egészen fiatalon feljártam a felnőttek edzéseire, velük együtt készültem. A lányok befogadtak, szívesen láttak, segítettek az első pillanattól kezdve, emlékszem, volt, amikor az akkori kapus, Gangl Edina hazavitt edzések után a XVIII. kerületbe. 2020 júliusában, 14 évesen szerepeltem először felnőtt mérkőzésen. Mivel kapusból nincs olyan sok a „szakmában”, az egyiket váltja a másik, amikor az aktuális kapus távozik a csapattól vagy valami egyéb dolog történik vele, az örökébe lép az utódja. Én még Edina idején kezdtem feljárni a felnőttekhez, aztán Kakas Krisztinával edzettem együtt, végül, amikor Magyarai Alda foglalta el az UVSE kapuját, már fixen én voltam a második számú hálóőr.

– **Decemberben, a Magyar Kupa küzdelmek idején mintegy villámcsapásként jött a hír, hogy Magyarai Alda babát vár, ezért neked kell a helyébe lépned, mint az UVSE első számú kapusa. Nagyon úgy érezted, hogy (szó szerint) a mélyvízbe dobtak?**

– Maga a hír tényleg hirtelen jött, de igazából már a szezon elejétől tudtam, hogy Aldának és a férjének ez a terve, ha fogalmazhatunk így. Marciék tudatosan felkészítettek rá, hogy a közeljövőben eljöhöz az a pillanat, amikor én leszek az első számú kapus. Nyilván, akkor még nem vehettük biztosra, de fel kellett készítenem magam a feladatra. Persze vártam is ezt a pillanatot, hiszen minden kapusnak az az álma, hogy egy fontos csapatban az első számú hálóőrként szerepelhessen, én is régóta dédelgettem már ezt a célt. Ugyanakkor Aldával nagyon jó barátok vagyunk, ezért kicsit furcsa is volt ez a szituáció, az, hogy így kerülhettem ebbe a pozícióba.

– **Mennyire érezted a nyomást?**

– Két elég fontos eseményen, a Magyar Kupa-elődöntőn, majd a döntőn kellett első számú kapusként védenem, szóval egy picit félttem tőle, hogyan fogok helyt-



állni. Azonban ezt a félelmet átfordítottam izgalomra a fejemben, izgatottan és motiváltan álltam neki a két meccsnek, és a lányok és az edzői stáb is nagyon sokat segített, folyamatosan biztattak. Nélkülük biztosan nem sikerült volna ilyen jól menedzselni a Magyar Kupát. Nagyon-nagyon örültem, hogy így sikerült az első két fontos mérkőzésem és kupagyőzelmet ünnepelelhettünk, onnantól már csak az járt a fejemben, hogy jön az OB1-es szezon második fele, és rajtam áll, mint kapus, meg a csapaton, hogy a lehető legjobban teljesítsünk.

– Az UVSE csapatkapitánya, Faragó Kamilia korábban azt nyilatkozta neked, remek érzés úgy ébredni, hogy az ember megnyerte a Magyar Kupát...

– Ez tényleg így van. (nevet) A tavalyi Magyar Kupán már védtem az elődöntőben, de teljesen más érzés, amikor a döntőben te véded ki az utolsó pár lövést, és a lányok ordítanak, hogy „ez az, Szonja!”. Szerintem ennél nincs jobb érzés. Ez volt az első ilyen élményem első számú kapusként, szóval, igazából meg sem tudom fogalmazni, mit érzek. Tényleg köszönöm az edzőknek és a csapattársaimnak, hogy bíznak bennem. Sosem úgy álltak hozzá, hogy „az Alda kiesik, úristen, mi lesz most”, hanem úgy, hogy „itt a Szonja és ő is ugyanúgy meg tudja oldani”. Senkiben sem merült fel kétely azzal kapcsolatban, hogy képes leszek rá, ugyanúgy bíztak bennem, mint Aldában.

– Nemrég a Dunaújváros ellen egy fordulatos mérkőzésen, büntetőpárbajjal győztetek. Három büntetőt is hárítottál, sokan a meccs hőisének neveztek.

– Kifejezetten szeretem a büntetőket. Imádom azt az érzést, amikor a lövők odaállnak a büntetőhöz, neked pedig az van a fejedben, hogy ezt ő biztosan nem fogja belőni, mert minden erőddel meggátolod benne. Szerintem ez a jó hozzáállás egy kapus részéről és nem az, hogy „á, ezt úgyis csak kihagyni lehet”.

– Mi az, amiben úgy érzed, még fejlődnöd kell?

– Egy kapusnak mentálisan is nagyon erősnek kell lennie. Nem mondom, hogy mi nem fáradunk el fizikailag egy mérkőzésen, de azért jóval kevesebbet kell mozognunk, mint egy mezőnyjátékosnak. Ellenben nagyon fókuszálni kell lennünk, az egész meccs alatt végig koncentrálnunk kell, hogy egyetlen lövés se találjon a hálóba, mindegy, hogy gyengébb vagy erősebb ellenféllel játszunk. Úgy érzem, ebben a dologban még mindig érdemes lenne kicsit fejlődnöm, hogy jobb legyen a mentális felkészültségem, illetve minden mérkőzésen úgy szállhassak a medencébe, hogy tényleg tudom, milyen lövők vannak az ellenfél csapatában, milyen játékstílust képviselnek.

– A jövőre nézve milyen terveid vannak? Válogatottság? Olimpia?

– Áll még előttem egy U20-as világbajnokság, amin szerepelhetek, de azt követő-

en csak a felnőtt válogatottban tudok majd játszani, ahol már egyébként voltam kerettag. Természetesen abszolút ott van a céljaim között, hogy kijussak a csapattal a következő olimpiára, de úgy általánosságban is, szeretnék minél több rangos eseményen szerepelni, akár a válogatottal, akár az UVSE keretében. Úgy érzem, ezek reális célok, ha továbbra is ennyire kitartóan dolgozom, megvalósulhatnak.

– A vízilabda mellett egyetemen is tanulsz. Ha kérdezhetem így, mi leszel, ha „nagy leszel”?

– Egyrészt természetesen vízilabdás (nevet), de egyébként a Semmelweis Egyetem elsőéves hallgatója vagyok gyógytornász szakon. Mint említettem korábban, a szüleim orvosok, a családban sokan dolgoznak az egészségügyben, úgyhogy nagy álmom volt, hogy én is egy ilyen szép szakmát szerezzek. A szüleim kiskorom óta úgy voltak velem, hogy a sport mellett a tanulás is nagyon fontos, ha fogalmazhatunk így, nem hagyták, hogy csak sportoljak, amiért nagyon hálás vagyok nekik. A gyógytornász szakma közel áll a sporthoz, ezért is tetszett meg ennyire. Az egyetemi élet is nagyon tetszik, persze sokszor nyilván nehéz összeegyeztetni a tanulást a profi sportkarrierrel. Biztosan lesznek még kihívásaim ezen a téren, de egyelőre úgy érzem, képes vagyok mindkét területen jól teljesíteni.

# KOVÁCS GYŐZŐ TÖBBSZÖRÖS PARALIMPIAI ÉRMES ASZTALITENISZEZŐ EGY ÉLET A SPORT SZOLGÁLATÁBAN

**Kovács Győző neve egyet jelent a magyar paraspport egyik meghatározó korszakával. Játékosként és edzőként is maradandót alkotott, és pályafutása során számos kihívással és sikerekkel teli időszakot élt meg. Most, évtizedekkel később, nosztalgiaiával és bölcsességgel tekint vissza karrierjére.**

„Gyerekként az angyalföldi grundokon nőttem fel, igaz, azóta 46 éve újpesti lakos vagyok. 1979-től a Tél utcában laktam a 7. emeleten, azonban a mozgásszervi állapotom romlása miatt muszáj volt lejjebb költözni, és most már régóta a lebontott gyógyfürdő/uszoda mögött élek egy 2. emeleti lakásban. De akkoriban a közeli Vasasnál kezdtem el sportolni. Ha pedig Vasas, akkor foci. A kezdetektől fogva kiemelkedő labdaérzésem volt, már 12 évesen 160-at dekáztam fejjel. A grundokon az akkor világhírű „Pelé” becenevet kaptam. A labdás sportágak emiatt mindig közel álltak hozzám, így amikor focista pályafutásom a betegségem miatt négy év után véget ért, természetes volt, hogy olyan sportágat keressék, ahol tovább kamatoztathatom ezt a készségemet. Az asztalitenisz végül tökéletes választásnak bizonyult.

Kezdetben a Magyar Adócsőgyár SC-nél játszottam, ahol a felnőttek NBI-es és NBII-es szinten művelték a sportot. Csodáltuk a tapasztalt játékosokat, és örültünk, ha kaptunk egy kis asztalt, hogy gyakorolhassunk. Az első ütőmet édesanyámtól kaptam (egy szemcsés szoft ütőt), ami akkoriban ritkaságnak számított. Az udvarunkon lévő beton asztalon rengeteget gyakoroltam, és a legendás Gergely-Jónyer-Klampár trió nagy hatással volt rám is, mint sok gyerekre akkoriban. Az ő technikájukat fi-

gyelve gyorsan megtanultam pörgetni, és rövid idő alatt jelentős fejlődést értem el.

Eleinte az egészséges sportolók mezőnyében versenyeztem, ahol így is NBII-es és NBIII-as szintig jutottam. Akkoriban még nem volt különválasztva a paraspport, de én nem is tekintettem problémának, hogy mozgássérült vagyok. Idővel azonban éreztem, hogy a kemény fizikai terhelést már nem bírom, és el kellett gondolkodnom a folytatáson.

Nekem egy különleges betegségem van, a Semmelweis Egyetem Ritka Betegségek Intézetébe járok. Elkezdtek anno egy speciális laborvizsgálatot, és mondták, hogy majd lesz folytatása. Csak hát az első után kiderült, hogy nincs erről szakirodalom. Alapbetegségem egy gerincvelős károsodás, melyet apai ágon örököltem. A mozgató idegpályák hiperreflexiás működése miatt fokozatosan progrediáló görcsös izombénulásom és izomsorvadásom

van, melynek szinten tartása sem lehetséges. Hiába járok 40 éve kórházakba és mindenféle kezelésekre (gyógytorna, masszázs stb.), amivel nem sokat érek, de lehet, hogyha ez sem csinálnám, akkor már padlón lennék.

1983-ban egy szerencsés véletlennek köszönhetek sok mindent: egy balatoni üdülés során találkoztam Apor Györggyel, aki a mozgássérült válogatott edzője volt, de ezt csak utólag tudtam meg. Játsoztunk néhány meccset, és miután többször is legyőztem, megkérdezte, hogy lenne-e kedvem csatlakozni a mozgássérültek asztalitenisz csapatához (HOSC-hez). Akkor még alig hallottam a paraspportról, de másnap igent mondtam. Kérésére Majnai Karcsi NBII-es csapatánál kellett jelentkezni és bemutatkozni, ahol az egyik csapattársát sikerült 2:1-re legyőznie, ami megerősítette bennük, hogy van helyem a mozgássérült asztalitenisz válogatottban.

Ettől kezdve felpörögtek az események, és már 1984-ben, alig egy évvel a balatoni találkozás után, ott voltam a New York-i paralimpián, ahol csapatban ezüstérmet szereztünk. Egy aranyérem csúszott ki a kezünk közül, mert ott a párosan ment el a meccsünk. 19:18-nál egy balszerencsés necces labdával csináltak húszat a németek, onnan nyertek.

Az 1988-as paralimpiai bronzérem viszont azért volt igazán kellemes és büszkeséggel tölt el máig, mert ott a bronzmeccsen a japánokat vertük 3:0-ra, akik már akkor is a világ élvonalában voltak.



Így indult el az a pályafutás, amely során négy paralimpián vettem részt, és számtalan világversenyen értem el sikereket, például az Európa-bajnokságokról négy darab – mindenféle színű – éremmel büszkélkedem.”

– A szülői paralimpiához egészen más élmény is fűzi: az egyéni negyedöntőben, 19:19-nél leesett az ütője, és több darabba törött (mindkét nyélre-se levált).

„Az egy csodaütő volt. Sehol nem lehetett olyat kapni, pótolhatatlan volt. Ráadásul nyeresre álltam, azt az embert én ott megvertem volna. De úgy kellett folytatnom, a három darabban lévő ütővel.

Máskor a dijoni világbajnokságra készültünk, és Jugoszláviába mentünk edzőtáborba. Az utolsó napokban történt, hogy az ottani edzésen egyik pillanatról a másikra egyszer csak meg kellett állnom. Két napig „betegszobán” voltam, amíg a tábor tartott. Nem tudtam mi lesz, de végül ez volt az a verseny, ahol két bronzérmert hoztam/tunk haza. Talán ennek az eredményemnek is köszönhető, hogy akkor az év mozgássérült sportolója is lettem (Ligeti Vilma-díj).”

– Pályafutása alatt korán, még aktív versenyzőként elkezdett edzősködni, és később számos díjat és elismerést szerzett.

„Három tanítványomat emelném ki, de nagyon nehéz rangsorolni. Majsai Károly az, akivel a paralimpia előtt gyakorlatilag egymást segítettük. Arlóy Zsófia edzője is voltam, és Vadász Györgyöt is megemlítem, aki hozott két aranyérmet és egy ezüstérmet az értelmi fogyatékos világbajnokságról, és Eb-n is volt érme.”

– 2025 februárjában, a magyar parasport napján megkapta a Halassy Olivér-díjat, amely az egész életén át tartó sport-



eredményeiért járt. Ezt a díjat a parasport iránti elkötelezettségének és az általa ápoltnak is köszönheti. A parasport múltjának ápolása mindig különösen fontos szerepet játszott életében. Az egyik „utolsó mohikánként” tartják számon, aki hűségesen továbbviszi a legendák emlékét.

– Hangsúlyozza, hogy a legfontosabb, amit egy edző adhat a tanítványainak, az nem csupán a technikai tudás, hanem a versenyzők egyéni mozgásképeségeinek figyelembevétele.

„Mindennek az alapja az adott versenyző képessége. Ahhoz kell alkalmazkodni a taktikáknak és az edzőmódszerek-

nek, csak akkor érhetjük el a kívánt eredményeket.”

– Az edzői munkája során fontosnak tartotta, hogy mindig az egyéni adottságokra építve segítse elő tanítványai fejlődését. Tanácsa a fiatal parasportolóknak egyszerű, de egyben rendkívül fontos:

„Szeretni kell azt a sportágot, amit választottál.”

– A sportmúlt iránti tisztelet és az értékek ápolása mindig is központi szerepet játszott számára. Birtokában van (többek között) egy olyan egyedülálló göliát díszítő, amin szinte kivétel nélkül minden, eddigi magyar világ-, és Európa-bajnok asztaliteniszező aláírása rajta

van, a mozgássérült asztalitenisz legendákkal együtt.

– A pályafutása során többször is úgy tűnt, hogy elérkezett az idő, hogy befejezze a sportot, különösen akkor, amikor a fizikai állapota már nem engedte meg, hogy úgy eddzen, mint korábban. Az edzést mindig munka mellett folytatta, reggelente két táskával indult el otthonról. Az életét és sportkarrierjét meghatározó pillanatok közé tartozik, amikor a ,80-as évektől kezdődően meg kellett küzdenie a versenykörülményekkel, amelyek jelentős hátrányban voltak a nyugati országok félprofi-profi helyzetétől.

„Külföldre jutni nem volt könnyű, és még a legnagyobb versenyeken sem voltak meg azok a körülmények, amiket ma már természetesnek tekintenek. Az edzők, masszőrök, és a megfelelő felkészülési lehetőségek hiánya komoly akadályokat jelentettek.”

– Az egyik nehezen feldolgozott meccse épp a szülői. Az élet egyik tanulsága számára az, hogy a sport, mint életforma, lehetőséget biztosít arra, hogy a nehézségek ellenére is értékes életet élhessünk.

„Sport nélkül nem lehet létezni. Még akkor sem, ha olyan megpróbáltatásokat élünk át, amelyek szinte lehetetlenné teszik a folytatást. A sport mindenre megtanít.”

– Kovács Győző története nem csupán egy élet a parasport világában, hanem egy példa arra, hogy a sport igazi ereje az emberekben rejlik, akik szenvedéllyel és kitartással építik jövőjüket, miközben tisztelik a múltat. Az ő története, amit a relikviák és emlékek is tükröznek, arra emlékeztet minket, hogy a sport nem csupán versenyről szól – hanem arról, hogy képesek vagyunk túlélni, tanulni és szeretni azt, amit csinálunk.

# MI A MEGOLDÁS?

Tornáztassa a gondolatait! Egy kis elmetorna mindenkinek jót tesz, az alábbi feladat pedig nem is nehéz. Keresse a keresztrejtvényt az Újpesti Napló minden lapszámában!



TÁRSADALMI NORMÁK LAZULÁSA				MELLKAS		FÉK, RÉGIES SZÓVAL		KÉN VEGYJELE		SZINTÉN NEM		FOGADÁSÁRA	HÜSÍT				HORDÓT CSAPOL
ABLAK KERETE!				RÓMEÓ ÉS JÚLIA VÁROSA									BETŰ KIEJTVE HIBÁZÓ				
LOYOLAI SZENT IGNÁC GONDOLATA																	TAVASZI VIRÁGFAJTA
FŐPINCÉR, NÉMET EREDETŰ SZÓVAL								LÁNGRA LOBBANT									
								BEFEJÉZÉSŰL									
RUGALMATLAN										ÁTTELELŐ (NÖVENY)							
VÁLASZOLÓ										BŰNEIT MEGVALLJA							
KÖVETSÉGI TISZTVISELŐ			BETAKARÍTÁS	ELŐTAGKÉNT AZ UTÓTAG FOGALOM KEDVELŐJE				LÁTOMÁS, RÉGIESEN									ZORRO JELE
AZONOS ZENEI HANGOK			RÓMA KÖZEPÉ!	TUTI				RÉGI ŪRMÉRTEK									ASZALÓDIK
GYŐZELMI JELVÉNY						VÁROS-RÉS										RŐVID MORZEJEL	
						SEMMIKOR SEM										BALKEZES	
INDIAI NÉPCSOPORT							MÉDIA TÍPUSA					ELŐDOK					
HAJÓFAR							VAN FELESEGE					HOSSZŰ KETTŐS BETŰ					
MORZEJEL																	
			ELŐTAG: IDEGEN-SPORT EGYESÜLET, RÖVIDEN					NAGYSÁGOS					EMÉSZTŐ-NEDV				
								DESZKA DARABJA!					SUHINT				
				LŐVEDEK								ÉDES TÉSZTA					FELKIÁLTÓ-JEL
				AJÁNLOTT JELZÉS LEVÉLEN								VALAMINT					!
FÖLD FORGATÁSA A GONDOLAT FOLYTATÁSA																	

## ELHUNYT MACSI JUDIT ÓVODAPEDAGÓGUS

Március 5-én, életének 72. évében elhunyt Macsi Judit óvodapedagógus, az Újpesti Park Óvoda nyugdíjas munkatársa, aki hosszú évtizedeken keresztül szolgált áldozatos munkájával az újpesti gyermekeket.

Macsi Judit 1953-ban született Balkányban; 1971-től több vidéki nagyvárosi óvodában dolgozott, majd 1985-ben a fővárosban folytatta óvodapedagógusi munkáját. 1990-ben, az intézmény alapításakor került a Lakkozó Óvodába, ahol negyedszázadon keresztül, 2014-ig volt munkaviszonyban. Nyugdíjba vonulását követően is, egészen az utolsó pillanatig dolgozott, az Újpesti Park Óvodában.



A pályakezdő kollégákat felkarolta, átadta szakmai tudását, segítette beilleszkedésüket, végigkísérte pályájukat, életüket. A kollégáival és a szülőkkel is jó kapcsolatot ápolt, rengeteg gyermek került ki a kezei közül, akik később, még felnőttként is szívesen visszatértek és meglátogatták őt. Kollégái visszaemléke-

zése szerint kedves mosolya, meleg szavai és fáradhatatlan gondoskodása minden napjukat szebbé tette. „Ő volt az, aki egy öleléssel megvigasztalta a síró kisgyermeket, aki türelemmel és szeretettel segített a nehezebb napokon, és aki mindig tudott egy kedves szót vagy egy vidám történetet, hogy felvidítson minket”.

„Bár már nincs köztünk, emléke örökre velünk marad – a gyermekek nevetésében, az óvoda falai között, ahol oly sok szép pillanatot teremtett, és a szívünkben, ahol mindig megőriztük. Drága Judit köszönjük, hogy ismerhettünk, hogy szerethettünk, és hogy ennyi jót adott nekünk. Hiányozni fogsz! Nyugodj békében!” – búcsúztak tőle az Újpesti Park Óvoda és az Újpesti Park Óvoda Lakkozó Tagóvodája munkatársai.



# Gasztró

Az újpesti Vaszórsa utcában található Kami Kisvendéglője házias és csúcsminőségű ételeket kínál a vendégeknek. A Dining Guide és a Magyar Konyha 2019 óta minden évben Magyarország legjobb kisvendéglőjének választotta, valamint a Dining Guide a 56. helyre sorolta a TOP 100 magyar étterem között. A konyhafőnök, Fülepi Kálmán kiemelkedően ízletes ételekkel vár mindenkit.

## PAVLOVA (6-8 SÜTEMÉNY)

### HOZZÁVALÓK:

4 tojásfehérje  
250 g cukor  
2 teáskanál kukoricaliszt  
1 teáskanál fehérborecet

### KRÉMHEZ:

400 ml tejszín  
1 vaníliarúd  
vagy 1 mokkáskanál vaníliakivonat  
6 evőkanál cukor  
300 ml görög joghurt

### DÍSZÍTÉSHEZ:

150 g szép, ép málna,  
mangó fagylalt,  
ehető virágok,  
cukor szórát stb.

Készítsünk elő sütőpapírokat, amire megrajzolunk 6-8 db 8 cm átmérőjű kört. Fordítsuk meg a sütőpapírt, így a minta nem lesz rajta a szép fehér Pavlovákon. Melegítsük elő a sütőt 100 fokra. Gázsütőben a legalacsonyabb fokozatot válasszuk.

Egy nagy tálba tegyük bele a fehérjéket és kezdjük el keverni. Amikor már fehér a hab, de még nagyon lágy, kezdjük el kanalként adagolni a cukrot, minden kanál után várjuk meg, amíg eldolgozza a habverő. A cukor után lehet beletenni a kukoricalisztet, végül a fehérborecetet. Sima csővíz habzsákba töltjük bele a habot. Ha nincs habzsákunk, akkor erős nylonzacskóba is tehetjük, aminek a csücskét levágjuk. A habot az előre megrajzolt körökbe rajzoljuk középről elindulva körkörösén. Amikor elértük a minta szélét, akkor 3 környi falat is te-

gyünk a minta szélére, mintha egy poharat formáznánk. Amikor elkészültünk, rakjuk be a sütőbe és 1-1,5 órán keresztül szárítjuk. Bátran ki lehet nyitni a sütőajtót időnként, hogy a felesleges gőz távozzon. Akkor vagyunk készen, ha a szép fehér pohárkánk megkeményednek, és könnyedén leválnak a sütőpapírról.

A krémhez a tejszínt verjük habbá, közben adjunk hozzá 3 evőkanál cukrot, tegyük bele a vaníliát. Amikor kész a hab, óvatosan keverjük hozzá a görög joghurtot, hogy ne hogy összetörjük a habot. Töltsük habzsákba vagy erős nylonzacskóba és tegyük félre, amíg elkészítjük a málnapürét.

150 g málnát tegyünk gyorsforralóba 3 evőkanál cukorral, főzzük, amíg szép püré nem lesz. Szitán passzírozzuk át, hogy ne maradjon benne mag. Tegyük félre tálalásig.

**ÖSSZEÁLLÍTÁS:** a Pavlova pohárkákba tegyünk ízlés szerint krémet, majd locsoljuk meg egy kanál segítségével málnapürével. Ha mangó fagylalttal készítjük, akkor tegyük a közepére a fagylaltgombócot. Díszítsük málnával, ehető virággal, cukor szórattal, kedvünk és ízlésünk szerint.

**ÚJRA VÁRUNK  
ÁPRILISBAN IS!**

**RÉSZLETEK:  
TARZANPARK.HU**

**ITT  
ÚJPESTEN!**

**www.tarzanspark.hu**  
1046 Budapest, Tábor u. 26-28.

TARZAN™ védjegy, Edgar Rice Burroughs, Inc. tulajdonában és engedéllyel használva.



## BIZTONSÁG, SZAKÉRTELEM



06-30-977-0713  UJPESTIVAGYONOR@UVZRT.HU



 KIVONULÓ- ÉS JÁRŐRSZOLGÁLAT  24 ÓRÁS DISZPÉCSERI ÜGYELET  
 RIASZTÓRENDSZEREK KIÉPÍTÉSE

**www.ujpestivagyonor.hu**



**PÉNZMÚZEUM**  
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont

## FEDEZD FEL A BANKJEGYEK MÖGÖTTI VILÁGOT!

58 installáció vár a Pénzmúzeum digitális élményközpontban!

Hétfő, szerda és péntek: 8:00 – 17:00 | Kedd: zárva | Csütörtök: 8:00 – 19:00  
Szombat, vasárnap: 10:00 – 18:00 | 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.



**OLAJÁG OTTHONOK**  
A GONDOS OTTHON

Intézményi és szakorvosok, 24 órás ápolószemélyzet, Rehabilitáció a lakók részére, Gyógytornások, Gyógymasszőrök, Terápiás foglalkozások, Fokozott ápolási részlegek, Demenciával élők ellátása

# Több mint időstthon!



> Széleskörű egészségügyi, és minőségi gondozási szolgáltatások

06 1 510 00 18  
[olajagotthonok.hu](http://olajagotthonok.hu)  
@olajag-otthonok  
olajagotthonok

**Podcast**  
a megújult honlapunkon!



\*Az OO egyes intézményeinek szolgáltatásai eltérhetnek egymástól, adott esetben külső szolgáltató közreműködésével végezzük.

Igényeljen ÚjpestKártyát és vásároljon kedvezményesen, vagy legyen elfogadóhely és bővítse vásárlói körét!



Az ÚjpestKártya iroda nyitvatartása:  
kedd: 8:00–12:00 • csütörtök: 13:00–17:00  
1042 Budapest, István út 17–19. (I. Emelet).

✉ [iroda@ujpestkartya.hu](mailto:iroda@ujpestkartya.hu)  
🌐 [ujpestkartya.hu](http://ujpestkartya.hu) • ☎ +36 1 696 0006

**Tisztelt Hirdetőink!** A lakossági apróhirdetéseket az Újpest Média szerkesztőségében vesszük fel, a 1045 Budapest, Erzsébet utca 8. szám alatt. Hirdetésfelvételi napok: hétfőn, szerdán és csütörtökön 9-15 óráig. Lakossági apróhirdetéseket csak személyesen vesszük fel! Díja: bruttó 1500 Ft / alkalom (30 szóig). Vállalkozói és méretes hirdetések feladása, árajánlatkérés: hirdetes@ujpestmedia.hu. Részletes információ: ujpestmedia.hu

### SZOLGÁLTATÁS

Duguláselhárítás, vízszelvény, szerelvények, szifonok, WC tartályok, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Anyagbeszerzéssel, garanciával! Akár aznap! +36 70 856 7150

Gyorskiszívás Duguláselhárítás! Víz-, villany-, gázszelvény, márkafüggetlen gázkészülék-javítás, -csere teljes körű ügyintézés! Garanciával! +36 20 334 3438 viber: +36 20 297 2109

Parkettacsiszólást, lakkozást, javítást vállalok. Parketta recsegés, mozgás megszüntetése bontás nélkül. Tel.: +36 70 280 0479 Barabás Parketta

Ács, bádogos, tetőfedő, lapostető szigetelést, kőművesmunkákat és külső felületre szigetelést, viharkár elhárítást, gyorsjavítást vállalunk. Tel.: +36 70 578 1468 és +36 30 729 9827 badogstetofedes.hu

Festést, burkolást, parkettázást, kisebb kőművesmunkákat vállalok, nyugdíjasoknak kedvezményrel, bútormozgatással, takarítással. Tel.: +36 30 422 1739

Redőny, szúnyogháló, relaxa, műanyag nyílászárók. 10 év gyártói garanciával, 40% kedvezményrel 2025. 04. 30-ig! Ingyenes felmérés, gyors kivitelezés, kedvező áron! +36 70 277 3807, info@ablakprofessor.hu

Budapest területén takarítás, nagytakarítás, lakások, családi házak, társasházak, irodák számára. Idősebb hölgynek és Úrnak bevásárlásban, orvoshoz szállításban segítség nyújtás. Hívjon bizalommal. Tel.: +36 70 637 2484

Lomtalanítás, ingó elszállítás, hagyatéki lomtalanítás, ingatlanok teljeskörű lomtalanítása. Magyar Imre – telefon: +36 30 703 0518

### TEMETKEZÉS-URNAHELY

Újpest-Kertvárosi Szent István Plébánia – Altemplomunk urnafalában van lehetőség urnafülkét váltani. Jó lehetőség ez arra, hogy akár saját, akár szeretteink végső nyughelyéről idejében gondoskodjunk, és megszentelt helyen leljenek békére. Elérhetőségeink +36 1 369 0393, szisztvanp.iroda@gmail.com

### EGÉSZSÉG

Házhoz megyek! Fogsor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: +36 20 980 3957

### ÁLLÁS

Heti 6 órában gondnokot keresünk a 13. kerületbe. Főbb feladatok: Kisebbségi karbantartások, javítási, festési munkálatok Előny: Műszaki készség, helyi lakos, saját gépjármű. Megbízhatóság, lelkiismeretesség, talpraesettség, önálló munkavégzés. Tel.: +36 20 389 1706

Szakácsok! Budai étterem keres főző/grillező szakácsot állandó munkára, valamint speciális project csak hétvége délelőttre (nyugdíjasok, háziasszonyok is lehetnek). Jelentkezés: +36 20 986 6940

### RÉGISÉG

Bélyeget, papír-, fémpénzeket, festményeket és egyéb régiséget vásárolunk, árverésre átveszünk. VI. Andrássy út 16. Tel: 317-4757, H: 12-17, K-Sz: 10-17, Cs: 10-19

Színházak részére mindennemű régiségek felvásárlása készpénzben. Dísz tárgyak, bútorok, festmények stb. Kiszállítás, szakbecslés díjtalan. +36 30 419 2713 Diszkrét ügyintézés, korrekt árajánlat. antiklakberendezes.hu

### INGATLAN

Sürgősen keresek készpénzfizetéssel eladó ingatlant a kerületben (akár haszonélvezettel). Tel.: +36 30 490 8837

Magánszemélytől eladó Újpest, Nyár utcában, 1+2 félszobás, 59 m2 per és tehermentes lakás. Az ingatlan klimatizált, jó állapotú, új nyílászárókkal. Csendes, rendezett ház 7. emeleten található. Ingatlanosok segítségét nem kérem. Ára: 62,8 M Ft, Telefon: +36 30 392 4030

Bízva ránk eladó lakását! 25 év tapasztalattal gyorsan vevőt hozunk, jutalékunk 3,5%. Ismerősének lakása eladó? Ajánlja cégünket, fizetünk érte! +36 20 9 600 600



## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

### ÁPRILISI PROGRAMJAI

- 04.10. 14:00 Asszertív kommunikáció
- 04.14. 16:00 Kismamatorna
- 04.16. 10:00 Étkezz okosan, fogyj egészségesen!
- 04.16. 16:00 Önismereti kóstoló
- 04.22. 14:00 Gyaloglóklub
- 04.28. 16:00 Szívügyünk az egészség

Lélekvászon (múzeumlátogatással összekötött önismereti csoport)

Életmódváltó csoport aktív korúak, dolgozók számára! folyamatos jelentkezés

Dohányzás leszokás támogatása folyamatos jelentkezés

**JELENTKEZÉS:**

✉ efi@ujpestiszakrendelo.hu  
☎ +36-1-696-0052  
📍 1046 Budapest, Görgey Artúr u. 30.

### ÚJPESTI NAPLÓ

Kiadó: ÚJPESTI SAJTÓ SZOLGÁLTATÓ NONPROFIT KFT. • Ügyvezető: NÉMETH-KISS DIÁNA • Főszerkesztő: AJKLER ZITA • Munkatársak: CSIKI GÁBOR, JÓNÁS SÁNDOR, RUDOLF DÁNIEL, SZABÓ DÁVID KÁROLY. • Fotó: VÁRAI MIHÁLY • Szerkesztőség: 1045 Budapest, Erzsébet utca 8. Titkárság: +36 1 785 0366. E-mail: szerkesztoseg@ujpestmedia.hu • Nyomdai előkészítés: EURO PRESS MEDIA KFT. • Nyomdai előállítás: E-PRINT MAGYARORSZÁG NYOMDAIPARI ZRT. • Terjeszti: DP-M LAPTERJESZTŐ KFT. • Print ISSN: 2061-7283 • Online ISSN: 2061-7291 • Megjelenik 43 500 példányban. • Hirdetések feladása: hirdetes@ujpestmedia.hu • Kéziratokat nem őrizzük meg. Közlés esetén fenntartjuk a szerkesztés jogát! • A megjelent meghívók és hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. • ujpestmedia.hu, facebook.com/ujpest.hu

HAGYOMÁNY | MINŐSÉG | MODERN KÖRNYEZET

# AKCIÓS AJÁNLATOK

2025. MÁRCIUS 20. – ÁPRILIS 19.

VÁRUNK MINDEN KEDVES VÁSÁRLÓT!



ÚJPESTI  
PIAC ÉS VÁSÁRCSARNOK KFT.



**BŐVEBB INFORMÁCIÓ:** [ujpestipiac.hu](http://ujpestipiac.hu)  
1042 Budapest, Szent István tér 13–14.



Zabos  
pite  
**500**  
Ft/db



## HÁZIAS SÜTEMÉNYEK BOLTJA

FSZ. 19. ÜZLET – MEDGYES PITE KFT.

Rétes (almás, meggyes, túrós) 500 Ft/db • Zabos pite (meggyes, mákos, almás) 500 Ft/db • Sós, sajtos aprósütemény 450 Ft/10 dkg • Sajtos roló (kicsi) 500 Ft/10 dkg • Sajtos roló (nagy) 450 Ft/db • Tortaszelet 500-600 Ft/db (cukormentes) 700 Ft/db • Francia krémes 500 Ft/db • Házi krémes 550 Ft/db • Magvas csemege 550 Ft/10 dkg

## HÚSBOLT ÉS ÉTKEZDE

1. EM. 110. ÉS 121. ÜZLET – PIAC TÉR BT.

Bordaporc 2990 Ft/kg • Hagyományos kötözött sonka 4500 Ft/kg • Szívsonka 4990 Ft/kg • Füstölt tarja 5500 Ft/kg • Házi parasztkolbász 4000 Ft/kg



Házi  
parasztkolbász  
**4000**  
Ft/kg



Karaván  
füstölt sajt  
**5000**  
Ft/kg



## STILLER SAVANYÚSÁG

FSZ. 38–39. ÜZLET – STILLER ROLAND EV.

Kovászos uborka 1498 Ft/kg • Savanyú káposzta 798 Ft/kg • Reszelt torma 250 g 798 Ft/db • Csemegeuborka 1398 Ft/kg • Csalamádé (csemege és csípős) 998 Ft/kg



Csalamádé  
**998**  
Ft/kg

## SAJTKUCKÓ

FSZ. 36. ÜZLET

Lengyel trappista sajt 3800 Ft/kg • Füstölt trappista sajt 4300 Ft/kg • Karaván füstölt sajt 5000 Ft/kg • Holland ementáli sajt 4600 Ft/kg

## BIO-VILÁG BIOBOLT

FSZ. 35. ÜZLET

Hepadetox 500 ml (máj és emésztés egészségéért) 7740 Ft • Organicea kendermag fehérje por 250 g 3240 Ft • Ayura instant ganoderma kávé 4,5 g x 10 db 2520 Ft • Györytea (tüdőfűleveles) 50 g 2360 Ft



Hepadetox  
**7740**  
Ft/db

Az esetleges szerkesztési vagy nyomdai hibákat felelősséget nem vállalunk. A képek illusztrációként szolgálnak. Ajánlatunk a készlet erejéig érvényesek!

MINDENKIT VÁR A

# BUTIKSOR

JÓ ÁRAK, JÓ HELYEN!

NÉZELŐDJÖN, VÁLOGASSON, VÁSÁROLJON  
AZ ÚJPESTI PIAC MELLETT, A KÖRCSARNOKBAN!



MINDEN  
SZOMBATON ÉS  
VASÁRNAP  
PIACPLACC!

NYÜZSGÉS, ADOK-VESEK  
ÉS HAGYOMÁNY AZ  
ÚJPESTI PIAC MELLETT,  
A DUNA SÉTÁNYON  
(IDŐJÁRÁSTÓL FÜGGŐEN)

# TAVASZI Sportparti

2025

www.ujpest.hu  
facebook.com/sportosujpest



**ÁPRILIS 12.** Bánka Kristóf Sportközpont  
SZOMBAT 9.00 - 16.00 ÚJPEST 1044 Bp., Fiumei út 2.



Felnőtt férfi  
kispályás  
labdarúgó  
torna

Sportos Újpest  
tízpróba



**FŐZŐVERSENY**

Készítsd el a legkiválóbb ételt  
sertéscomból, lilahagymából  
és füstölt szalonnából!

## Aktivitások:

6 állomásos kalandpálya,  
Buborékfoci, Mászófal,  
Airsoft lőtér,  
Ping-pong, Csocsó,  
Tollas, Röplabda,  
Teqsportok,  
és még számos játék-  
és sporteszköz

Újpesti Család- és Gyermejjóléti Központ:  
érezkiszervi és ügyességi játékok, kvízec,  
egyedi kitzűző készítés

Információ, jelentkezés  
a főzőversenyre  
és a kispályás labdarúgásra:  
telefonon: 231-3101  
(116, 120, 178 mellék),  
online: ujpest.hu,  
facebook.com/sportosujpest

## Bemutatók:

10.00 – UTE Taekwondo Szakosztály  
10.20 – Újpest SC Aerobic Szakosztály  
10.40 – Újpest Bulldogs Amerikai  
Futball Club  
11.00 – Focus On You Studio  
11.20 – Face Team akrobatikus  
kosárlabda show

Újpesti Szakorvosi Rendelőintézet  
Egészségfejlesztési Iroda:  
általános állapotfelmérés

Mindenkit szeretettel vár  
Újpest Önkormányzata!

A rendezvényen a részvétel ingyenes  
és saját felelősségre történik.  
A szervezők fenntartják a programváltozás jogát!

A rendezvény területén a résztvevőkről, illetve  
a történésekről kép-, hang-, valamint  
videófelvétel készíthető a nyilvánosság számára.

